

SISÄLTÖ

Mitä vireystilan säätely tarkoittaa?	4
Vireystilan säätelyn pulmat	5
Aistijärjestelmät	6
Aistijärjestelmät vireystilan säätelyssä	7
Mikä on aistimodulaatio?	8
Mikä on aistihuone?	9
Aistihuoneen välineet	10
Vireystilaa laskevat menetelmät	14
Vireystilaa nostavat menetelmät	15
Jäsentävät menetelmät	16
Välinesuosituksia	17
Turvallisuus	18
Lähteet	19

Mitä vireystilan säätely tarkoittaa?

Vireystilaa voidaan kutsua myös aktivaatiotasoksi tai toimintavalmiudeksi. Syvässä unessa vireystila eroaa huomattavasti valppaasta valvetilasta. Vireystilaan vaikuttavat aistiärsykkeet, uni, lepo, ravinto, motivaatio, tunteet ja koettu kuormitus. Liian voimakkaasta vireystilasta saattaa seurata ahdistuneisuutta, pelokkuutta, aggressiota sekä tarkkaavuuden huononemista. Myös vähäinen vireys ja uneliaisuus vaikuttavat suuresti käyttäytymiseen ja oppimiseen, sillä huomiokyky ja esim. muistin toiminta kadottavat väsyneenä tehoaan. Jokaisen vireys vaihtelee päivittäin sekä eri vuorokauden aikoina. Vireystila vaikuttaa myös tunteisiin ja toisin päin.

Vireyttä voi säädellä tietoisesti puuttumalla niihin asioihin, jotka vaikuttavat vireystilaan. Yksittäisissä tilanteissa vireyttä voidaan lisätä aistien ja liikkeen avulla, pitkällä tähtäimellä puolestaan kehon hyvinvoinnista huolehtimalla. Ihmiset säätelevät vireystilaansa eri keinoin vaistomaisesti ja usein edes huomaamatta sitä itse. Säätely voi ilmetä esimerkiksi jalan heilutteluna pitkästyttävässä tilanteessa.

Vireystilan säätelyä voidaan harjoitella lapsenkin kanssa. Kun lapsi osaa tunnistaa ja nimetä oman vireystilansa, hänen kanssaan voidaan tutkia eri aistimuksia ja niiden vaikutusta vireystilaan. Lapsen voi olla helpoin ymmärtää asia omaan elämään liittyvien esimerkkien avulla. Esimerkki voi liittyä vaikka sisälle menemiseen silloin, kun lapsi haluaisi vielä jatkaa ulkoleikkejä. Vireystila kannattaa kuitenkin ottaa puheeksi myös vireyden ollessa sopivalla tasolla. Käytännössä voidaan ensin nimetä vireystila, sitten kokeilla tiettyjä aistimuksia herättäviä keinoja ja lopuksi pohtia miten aistimus mahdollisesti vaikutti lapseen.

Vireystilan säätelyn pulmat

Vireystilan säätelyn hankaluus voi johtua aistitiedon säätelyn häiriöstä. Jos lapsi reagoi aliherkästi erilaisiin aistiärsykkeisiin, niin vireystilan ylläpitäminen saattaa olla hankalaa. Tämä voi näyttäytyä tarkkaamattomuutena tai kiinnostuksen puutteena. Alhaisen vireystilan omaava lapsi hyötyy vireystilaa nostattavista aistikokemuksista ja -välineistä. Aistitiedon yliherkkyydestä puhutaan silloin, kun aistiärsykeitä tulee liikaa verrattuna siihen, mitä lapsi pystyy käsittelemään. Silloin lapsen keho on ylivireyden tilassa, jolloin lapsen käyttäytyminen saattaa näyttäytyä jäsentymättömänä. Aistitiedon yliherkkyys voi aiheuttaa lapsessa ahdistuneisuutta ja levottomuutta. Lapsi, jolla on aistitiedon yliherkkyyttä, hyötyy vireystilaa laskevista menetelmistä. Oli kyse aistien yli- tai aliherkkyydestä, molemmat vaikuttavat lapsen keskittymiskykyyn huomattavasti.

Aistijärjestelmät

Tässä oppaassa emme käsittele makuaistia, sillä Kurittulan koulun aistihuoneeseen ei tule makuaistiin liittyviä aistitarvikkeita. Ne on jätetty aistihuoneesta pois hygieni- ja turvallisuussyistä, sillä aistihuonetta käyttävät monet koulun oppilaat eikä hygieniä tai turvallisuutta pysty näin ollen takaamaan.

Aistijärjestelmiin kuuluvat nämä aistit: näkö, kuulo, haju, tunto, asento ja liike sekä painovoima, päännäliike ja tasapaino. Tässä oppaassa emme käsittele sen tarkemmin näkö-, kuulo-, haju-, tai tuntoaistia, sillä ne ovat useimmille tuttuja. Tässä käsittelemme tarkemmin proprioseptiivista aistia eli asentoa ja liikettä sekä vestibulaarista aistia eli painovoimaa, päännäliikettä ja tasapainoa.

Proprioseptiivinen aistijärjestelmä tarkoittaa lihaksien ja nivelien asento- ja liikeaistijärjestelmää. Se antaa tietoa lihasten supistumisesta ja venymisestä. Se antaa myös tietoa nivelten taipumisesta, suoristumisesta ja niveliin kohdistuvasta voimasta. Proprioseptiivinen aistitietojärjestelmä auttaa meitä liikkumaan. Tällainen aistitieto kertoo, missä asennossa kehon osat ovat ja miten ne liikkuvat.

Vestibulaarireseptorit sijaitsevat korvassa, tarkemmin sanottuna sisäkorvan simpukassa. Vestibulaariset aistimukset vaikuttavat asennon hallintaan, tasapainoon, liikkeiden tuottoon sekä tilan hahmottamiseen. Vestibulaarinen aistijärjestelmä tarkoittaa painovoima- ja liikeaistijärjestelmää. Se reagoi pään asentoon ja erilaisiin muutoksiin suhteessa liikkeeseen ja maan painovoimaan. Vestibulaarinen aistitieto kertoo asennon suhteessa painovoimaan, paikallaan olemisen sekä liikkeen ja sen nopeuden ja suunnan.

Aistijärjestelmät vireystilan säätelyssä

Vireystilaa voidaan säädellä aistien ja liikkeen avulla eli sensomotorisin keinoin joko aistimuksia tuottavan toiminnan kautta tai toimintaympäristöä muuttamalla.

Hajuaistia voidaan hyödyntää vireystilaa nostavasti muun muassa käyttämällä piristäviä tuoksua kuten eukalyptusta ja vireystilaa laskevasti käyttämällä rauhoittavia tuoksua kuten vaniljaa. Näköaistia puolestaan voidaan hyödyntää vireystilaa nostavasti valaisemalla tila runsaasti ja käyttämällä kirkkaita värejä ja vireystilaa laskevasti vähentämällä valaistusta ja käyttämällä pehmeitä värejä.

Kuuloaistia voidaan hyödyntää vireystilaa nostavasti käyttämällä nopearytmistä ja korkeaa ääntä ja vireystilaa laskevasti käyttämällä rauhallista ja matalaa ääntä. Tuntoaistia voidaan hyödyntää vireystilaa nostavasti käyttämällä kevyttä kosketusta ja vireystilaa laskevasti syväpaineen avulla.

Proprioseptiiviset aistimukset vaikuttavat yleensä jäsentävästi eli ne lisäävät vireyttä sen ollessa vähissä ja rauhoittavat ylivireistä. Esimerkkejä proprioseptiivisistä toiminnoista ovat raskaiden esineiden kantaminen ja kiipeily. Mitä tulee vestibulaariseen aistijärjestelmään, vireystilaa nostaa muun muassa ympäri pyöriminen vaikkapa rengaskeinussa ja vireystilaa laskee liike eteen- ja taaksepäin esimerkiksi keinutuolissa.

Mikä on aistimodulaatio?

Aistimodulaatio on terapeutinen interventio, jonka avulla on mahdollista muuttaa omaa olotilaa.

Aistimodulaatio toimii muuttamalla aistipalautteen kautta sitä, mitä henkilö tuntee. Aistipalaute muuttaa kehon fysiologiaa ja näin ollen henkilön tunnetila muuttuu. Aistimodulaatiota voidaan käyttää maadoittumiseen, rauhoittumiseen, rentoutumiseen, virkistytymiseen, tuntemusten lieventämiseen tai vahvistamiseen, mielihyvän lisäämiseen, turvallisuuden tunteen luomiseen, itsehoidettaviin oireisiin, kivun ja kutinan hoitamiseen, surusta ja shokista selviytymiseen, addiktioista selviämiseen sekä muisteluun.

Jokainen voi hyötyä positiivisesti aistimodulaatiosta. Tilanteessa, jossa haluamme muuttaa tunteitamme ja mielialaamme sekä parantaa käsitystä itsestämme ja tehostaa toimintaamme, aistimodulaation käyttäminen voi auttaa saavuttamaan tämän.

Aistimodulaatiota voi hyödyntää eri aistien kautta esimerkiksi seuraavilla tavoilla: riippumatossa keinumalla tunteakseen olonsa maadoittuneeksi (vestibulaarinen), painotuotteita käyttämällä rauhoittuakseen (proprioseptiivinen), stressilelua näpräämällä auttamaan stressinhallinnassa (tunto), purukumien pureskelemisellä keskittymistä parantamaan (maku), ympäristön kirkkautta säätelemällä omiin aistimieltymyksiin sopivaksi (näkö), kuuntelemalla luonnon ääniä lisätäkseen tyyneyden tunnetta (kuulo) ja käyttämällä sitruhedelmän tuoksuista suihkugeeliä aamulla herätäkseen (haju).

Mikä on aistihuone?

Aistihuone on huone, joka on erityisesti suunniteltu tarjoamaan mahdollisuuksia turvallisille aisteja rikastuttaville kokemuksille. Aistihuoneissa pyritään aktivoimaan kaikkia aisteja. Näköaistin kannalta erilaiset visuaaliset ratkaisut tekevät aistihuoneesta kiinnostavan. Erilaiset äänet, kuten musiikki, ihmisten ja luonnon äänet aktivoivat kuuloaistia. Tuntoaistia saa aktivoitua kosketuksella. Sitä voi aktivoida erilaisista pinnoista ja esineistä, joita voi kosketella. Hajuaitia voidaan stimuloida monilla erilaisilla tuoksuilla. Lihaksien ja nivelien asento- ja liikeaistia voidaan aktivoida erilaisilla kehon hahmotusharjoituksilla ja painopeiton alla makaamalla. Liike- ja tasapainoaistia voidaan harjoittaa vaikkapa tasapainolaudan avulla.

Erilaisia aistihuoneita ovat aistimodulaatiohuoneet, sensorisen integraation huoneet sekä Snoezelen huoneet/ moniaistiset ympäristöt. Välillä käytetään myös yhdistelmiä eri aistihuoneista. Kurittulan koulun aistihuone tulee perustumaan aistimodulaatioon.

Aistimodulaatiohuoneita käytetään nykyään yhä enemmän mielenterveysasumisyksiköissä, kouluissa ja kehitysvammaisten tai autististen asiakkaiden kanssa. Aistimodulaatiohuoneet ovat sisustettu tietyn teeman mukaan tai ne voivat olla luonteeltaan kodinomaisia. Aistimodulaatiohuoneita käytetään usein edistämään turvallisuuden ja mukavuuden tunteita, itsesäätelyä ja sitoutumista hallintakeinoihin sekä vapaa-ajan ja sosiaalisiin aktiviteetteihin. Aistimodulaatiohuoneissa käytetään terapeuttisia toimintoja ja välineitä, jotka kohdistuvat erilaisiin aistitiedon prosessointiin liittyviin tarpeisiin ja tavoitteisiin.

Aistihuoneen välineet

Kurittulan koulu on hankkinut välineet etukäteen.

Huopa

Huopaan kääriytyminen rauhoittaa ja laskee vireystilaa.

Jumppamatto

Jumppamattoa voidaan hyödyntää sekä vireystilan nostamiseen ja laskemiseen. Jumppamatolla voimistelu ja temppuilu nostattavat vireystilaa, kun taas sen päällä makaaminen ja rentoutuminen vaikuttavat vireystilaan laskevasti. Jumppamaton sisään voi myös kääriytyä, jolloin saadaan aikaan rauhoittava syvätuntokokemus.

Kehosukka

Kehosukkaa voi käyttää rauhoittumiseen, sillä se antaa halauksen tunteen. Kehosukkaa voi käyttää yksin tai kaksin. Sen kanssa voi myös keksiä erilaisia tehtäviä, kuten kulkea huoneessa sekä kerätä tavaroita lattialta tai pöydältä. Kehosukan sisään voi myös ottaa taskulampun ja luoda siluetteja.



Painopehmo

Painopehmo auttaa keskittymään ja istumaan paikoillaan. Sitä voi käyttää rauhoittumisen apuna esim. sylissä. Painopehmoa voi samalla silittää ja sille voi jutella.



Painopeitto

Painopeitto voi auttaa rauhoittumaan ja rentoutumaan vaikkapa lepohetken aikana. Painopeittoa suositellaan käytettävän kerrallaan enintään 20 minuuttia. Painopeittoa käytetään ainoastaan aikuisen valvonnassa.

Pehmolelut/käsinuket

Pehmoleluja sekä käsinukkeja voi käyttää vireystilan laskemiseen tai nostamiseen esim. leikkien, tarinankerronnan tai nukketatterin avulla.

Putkirulla

Putkirullaa voidaan käyttää venyttelyyn, nivelten ja selkärangan liikkuvuuden lisäämiseen sekä lämmittävään tai palauttavaan itsehierontaan vireystilan laskemiseksi. Taustalla voi samalla soida rauhoittavaa musiikkia.

Sensoaskelmat

Sensoaskelmien nystyrät aktivoivat tuntoaistia ja nostavat vireystilaa. Sensoaskelmien päällä voi seistä ja kulkea. Niitä voi myös tunnustella käsillä. Voi myös kokeilla, jos pitää silmiä kiinni, miltä ne tuntuvat.



Säkkituolit

Säkkituolissa lapsi voi rentoutua yksin tai muiden lasten kanssa. Lapsen ollessa säkkituolissa voi esim. laittaa peiton päälle, kuunnella musiikkia tai satua, katsoa videota, nukketatteria...

Teltta

Teltassa voi rauhoittua joko yksin tai pienryhmässä. Teltassa voi rentoutua erilaisten välineiden, kuten musiikin, pehmolelujen ja käsinukkejen avulla. Aistihuoneesta voi tehdä pimeän, ottaa teltaan taskulampun ja tehdä erilaisia siluetteja tai lukea satua "retkellä".

Trampoliini

Trampoliinilla hyppimistä voi hyödyntää vireystilan nostamisessa. Vireystilaa nostavan liikkeen tulee mielusti olla ei-rytmillistä, yllättävää ja odottamatonta. Trampoliinilla on siis hyvä tehdä mieluummin muutamia erilaisia hyppyjä kuin vain pomppia samalla lailla samaan tahtiin.

Valopöytä

Valopöytä kehittää luovaa oppimista tarjoamalla oppilaille mahdollisuuden tarkastella esineitä valon avulla. Sen avulla voi tutkia valon ominaisuuksia ja kontrasteja. Sillä voi myös tutkia värejä ja muotoja, yhdistellä niitä, harjoitella käsitteitä paljon/vähän tai iso/pieni sekä tarkastella luonnosta löydettyjä materiaaleja valon avulla. Valopöytä voi nostaa tai laskea vireystilaa toiminnasta riippuen.



Videotykki

Videotykkistä voidaan heijastaa seinään tai kattoon haluamiaan kuvia tai videoita. Videotykin avulla toiminnasta voidaan tehdä vireystilaa laskeva tai nostava. Vireystilaa laskeva on jokin rauhallisen maiseman kuva tai video, kuten metsä tai ranta. Vireystilaa nostava voi sitten taas olla esim. musiikkivideo.

Äänet

Ääniä voi hyödyntää sekä vireystilan nostamisessa, että laskemisessa. Nopearytminen, vaihteleva ja korkea ääni piristävät eli nostavat vireystilaa. Rauhallinen, rytmikäs, ennustettava ja matala ääni taas rauhoittavat eli laskevat vireystilaa.

Vireystilaa laskevat menetelmät

Vireystilaa laskevat menetelmät auttavat lasta rauhoittumaan, kun vireystila nousee liian korkealle. Vireystilaa laskevat menetelmät voivat auttaa levottomia tai ahdistuneita lapsia. Menetelmät voivat saada hermoston rentoutumaan sekä hillitä tilanteeseen nähden liian korkeaa vireystilaa eli vähentää voimakkaita reaktioita.

Kurittulan koulun aistihuoneessa käytettäviä vireystilaa laskevia menetelmiä ovat:

- Hieronta
- Venytteleminen
- Kehosukkaan, säkkituoliin ym. käpertyminen
- Jumppamatolla oleminen
- Rentoutusmusiikin kuunteleminen
- Painopeitto ja -lelu
- Teltta tai piilopaikka
- Näpräiltävät lelut käsissä
- Liharentoutus
- Halaaminen
- Äänen ja valon himmentäminen/pois ottaminen
- Syväpaine, tasaisen rytmikäs sekä ennustettava kosketus
- Lämpö
- Tuoksut esim. vanilja, kookos tai laventeli

VINKIT

Heijasta videotykkistä luontomaisema rauhallisen musiikin kanssa / rentoutusvideo

Lapsi voi mennä telttaan laskemaan vireystilaa painopeiton tai mieleisen lelun kanssa

Kehosukan käyttäminen

Satuhieronta

Vireystilaa nostavat menetelmät

Vireystilaa nostavat aistimukset voivat auttaa lasta keskittymään paremmin sekä lisätä lapsen tarkkaavaisuutta. Yleensä vireystilaa nostavat menetelmät auttavat heikosti reagoivaa tai passiivista lasta nostamaan vireystilaa. Vireystilaa nostavat menetelmät voivat tuottaa liikaa aistiärsykeitä, joten näiden menetelmien käyttöä tulee valvoa tarkkaan.

Kurittulan koulun aistihuoneessa käytettäviä vireystilaa nostavia menetelmiä ovat:

- Kirkas valaistus
- Värikkäät kuvat ja valot
- Viileä ilma
- Nopeat ennalta arvaamattomat liikkeet, kuten esim. trampoliinilla hyppiminen
- Leikkiminen kylmällä vedellä
- Yllättävät äänet ja nopea musiikki
- Äänenpainon vaihtelut
- Reaktiiviset lelut, joista tulee ääniä sekä valoja
- Kevyt, yllättävä sekä nopea kosketus
- Tuoksut esim. eukalyptus tai minttu

VINKIT

Kaikki valot päälle aistihuoneeseen ja ikkuna auki

Nopeatempoisen musiikki ja trampoliinilla pomppiminen

Nopeatempoisen satuhieronta

Jumppamatolla temppuileminen

Kehosukan kanssa tavaroiden poiminta / aarteensintä

Jäsentävät menetelmät

Yliaktiiviset tai passiiviset lapset voivat hyötyä jäsentävistä menetelmistä. Jäsentävät kokemukset voivat auttaa lasta keskittymään ja parantamaan tarkkaavaisuuttaan.

Kurittulan koulun aistihuoneessa käytettäviä jäsentäviä menetelmiä ovat:

- Värähtelyt, kuten värähtelevä tyyny tai toimintaan rytmin lisääminen
- Erilaiset proprioseptiiviset toiminnot, kuten raskaiden esineiden työntäminen, vetäminen ja nostaminen
- Painopeitto ja -lelu

VINKIT

Rytmikäs toiminta, kuten tanssiminen tai toisen matkiminen

Valopöydän avulla erilaisten esineiden tutkiminen

Painolelun pajaaminen / sylissä pitäminen

Välinesuosituksia

Tuntoaisti

Pensselit, terapiapallot, tennispallot, höyhenet, tuntovibra, piikkimatto, terapiavaha, vibratyyny, päänhierontaite, tuuletin, helmet, makaronit, lämpötyyny, stressilelut

Hajuaisti

Tuoksupurkit (voimakkaita tuoksuja sekä lapsille tuttuja esim. kahvi, oregano, kaneli, appelsiini), aroma-diffuuseri, hajustettu lämpötyyny

Näköaisti

Kuplaputki, unimaski, laavalamppu

Asento- ja liikeaisti

Painoliivi, jumppapallo, lycrakeinu, rannepainot, puolapuut

Tasapainoaisti

Tasapainolauta, keinutuoli, hyppynaru

Kuuloaisti

Taikofon-tyyny, korvatulpat, rummut, tuulikello



Turvallisuus

Jotta aistihuoneen käyttö olisi mahdollisimman turvallista, suosittelemme sen käyttöä ainoastaan aikuisen valvonnassa. Aistihuoneeseen tulisi hankkia ensiapulaukku, jota voi hyödyntää tarvittaessa.

Aistihuoneen hygieniasta tulee pitää huolta, sillä monet oppilaat ja koulun henkilökunta käyttävät tilaa. Aistihuoneen käyttäjien tulee huomioida hyvä käsihygienia ennen tilaan tulemista. Aistihuoneessa ei ole tarvetta ulkovaatteille, joten ne tulisi jättää aistihuoneesta pois. Aistihuoneen välineitä tulee pestä säännöllisesti sekä pintoja ja välineitä desinfioida käytön jälkeen.

Aistihuone tulee sisältämään välineitä, joissa on tapaturmariski, kuten trampoliini. Muun muassa sen vuoksi turvallisuuden huomioiminen on tärkeää.

Jos aistihuoneeseen hankitaan erilaisia tuoksuja, tulee oppilaiden allergiat selvittää. Tuoksuja tulisi säilyttää niille tarkoitetuissa purkeissa sekä niitä tulisi myös säilyttää lasten ulottumattomissa, jotta oppilaat eivät saa niitä otettua itsenäisesti. Tuoksujen käytössä tulee myös huomioida aistihuoneen käyttäjän mahdollinen traumatausta, joten on tärkeää, että aistihuonetta käytetään vain aikuisen valvonnassa. **Jos mikä tahansa toiminto aiheuttaa käyttäjässä negatiivisia tunteita, tulee toiminto välittömästi keskeyttää.**



Lähteet

- Ayres, A.J. 2005. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Suom. Lari Tapola. Kolmas painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Champagne, T. 2011. Sensory Modulation & Environment: essential elements of occupation. Melbourne: Pearson Australia Group.
- Champagne, T. 2018. Sensory modulation in dementia care: Assessment and activities for sensory-enriched care. London; Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers
- Fitzalbbon, C & O'Sullivan, J. 2018. Sensory Modulation: Changing how you feel through using your senses. Brisbane: Sensory Modulation Brisbane.
- Kranowitz, C.S. 1998. Tahatonta tohellusta. Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Suom. Lari Tapola. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lekolar 2021. Valopöytä. Viitattu 1.12.2021 <https://www.lekolar.fi/> > Koulu > Opetusvälineet > Aistimateriaali > Näköaisti > Valopöydät ja tarvikkeet > Valopöydät > Valopöytä.
- Papunet 2017. Multisensorinen toiminta. Viitattu 26.10.2021 <https://papunet.net/> > Teemat > Aistit > Multisensorinen toiminta.
- Puustjärvi, A., Parikka, A. & Halonen-Malliarakis, N. 2017. Vaikeudesta voimavaraksi. Neuropsykiatriset häiriöt ja niiden huomioiminen koulussa (2. painos). Helsinki: Finn Lectura Ab.
- Serina 2021. Serina Kehosukka. Viitattu 1.12.2021 <https://serina.fi/> > Kehittävät lelut ja välineet > Serina Kehosukka.
- Söderena, M. 2013. Tunne, aisti, toimii! Tuntoaistia tukevia harjoituksia arkeen. Helsinki: Early Learning Oy |
- Tevelia 2021. Tuotteet. Viitattu 1.12.2021 <https://www.tevelia.fi/> > Tuotteet.
- Terveyskylä 2021. Vireystilan vaikutus toimintakykyyn. Viitattu 12.1.2022. <https://www.terveyskyla.fi/> > Valitse talo > Aivotalo > AIVOTALO.fi > Aivot ja toimintakyky > Aivot ja väsymys > Vireystilan vaikutus toimintakykyyn.
- Turku AMK 2021. Aistimodulaatio - aistien hyödyntäminen toimintaterapeutin mielenterveysystyössä. Viitattu 24.1.2022 <https://www.turkuamk.fi/fi/tyoelamapalvelut/koulutushaku/aistimodulaatio-aistien-hyodyntaminen-toimintaterapeutin-mielenterveysystyossa> > Työelämälle
- Tompuri, M. 2016. Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätämään vireyttä ja kuormitusta. Jyväskylä: PS-kustannus
- Yack, E., Sutton, S. & Aquilla, P. 2001. Leikki linkkinä lapseen: toimintaterapia sensorisen integraation keinoin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kuvat: <https://aistipuu.fi/>, <https://www.lekolar.fi/>, <https://www.tevelia.fi/>