

PALLOT



(Lekolar)

MITÄ AISTEJA KEHITTÄÄ?

taktilinen aisti, proprioseptiivinen aisti, vestibulaarinen aisti

Nystyräpallolla hieroessa on todettu rauhoittavia elementtejä. Pallohierontaa voi tehdä ohjattuna, jolloin ohjaaja voi hieroa asukasta. Asukas voi tunnustella palloa ja antaa itselleen taktilisia aistimuksia kokeilemalla palloa eri kehon osiin itsenäisesti.

Asukas voi alkuun myös hieroa ohjaajaa, jolloin hän saa pallon liikkeestä tuntoaistia omaan kehoonsa. Tämän jälkeen hän saattaa sietää hierontaa myös omalle keholle.

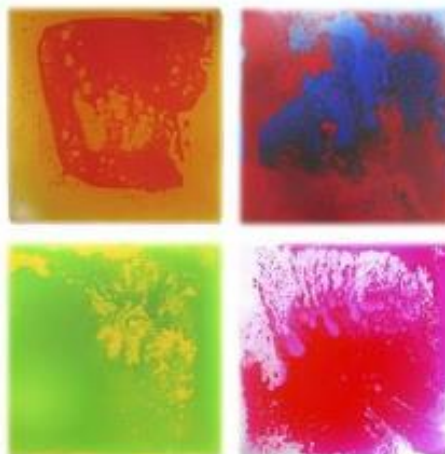
Palloja voi ottaa eri kokoisia ja eri materiaalista valmistettuja esille, jolloin henkilöllä on mahdollisuus aistia eroja materiaaleissa ja pallojen koossa.

Pallojen potkiminen parantaa tasapainoa. Potkaisuvaiheessa henkilö joutuu seisomaan hetkellisesti yhden jalan varassa.

Pallojen heittäminen lisää myös tasapainoa ja kiinniottamisessa myös tulee taktilista aistikokemusta. Heittoja voi harjoittaa asukkaan ja ohjaajan välillä tai asukas voi heittää palloa seinään ja ottaa kiinni seinästä kimpoavaa palloa.

Palloille voi rakentaa radan, jota pitkin palloa tulee kuljettaa eri tyyliillä kuten vierittäen kädellä tai jalalla.

AISTILAATAT



(Aistituote)

MITÄ AISTEJA KEHITTÄÄ?

taktilinen aisti, proprioseptiivinen aisti, vestibulaarinen aisti

Aistilaattoja voi käyttää niin lattialla kuin pöydälläkin. Valmistajan mukaan kestää myös pyörätuolin käytön. Aistilaatat sisältävät nestettä, joka muotoutuu siihen osuttaessa.

Laatat ohjaavat taktilista aistia, samalla muuttaen väriään, jolloin näköaisti aktivoituu.

Laattojen päällä voi kävellä tai istua.

Asukasta voi ohjata vaihtamaan aina tietyn väriseen laattaan aktivoiden tasapainoa.

Laatat voi asettaa erilleen, jolloin niitä pitkin voi harjoittaa tasapainoaan siirtymällä laatasta toiseen eri tyyleillä kuten hyppien tai varpailla kävellen.

Laatat voidaan asentaa pöydälle, jolloin käsillä voi tehdä harjoitteita painaen tietyn väristä laattaa.

Käsillä voi eri tyyleillä kokeilla mitä laatalle tapahtuu. Kokeiltavia tyylejä ovat esimerkiksi silitys, taputus, koputus ja painaminen hiljaa ja kovaa.

KOHOLAATAT



(Lekolar)

MITÄ AISTEJA KEHITTÄÄ?

taktilinen aisti, proprioseptiivinen aisti, vestibulaarinen aisti

Koholaatat sisältävät suuremmat kappaleet lattialle laitettaviksi ja pienemmät pöydälle, jolloin myös jalan ja käden yhteistyötä tarvitaan tunnistamaan saman tuntuiset kuviot.

Koholaatoilla voi tehdä radan laittamalla laatat peräkkäin, jolloin asukas menee rataa ja pyrkii laittamaan pienemmät laatat pöydälle samaan järjestykseen.

Asukas voi seistä tai istua ja hänelle annetaan jalkojen alle yksi koholaatta. Asukas tunnustelee jaloillaan laattaa ja näyttää pöydällä olevista laatoista mitä muotoa hän jaloillaan tunnistaa.

SENSORISET PUTKET JA AISTISEINÄT



(Lekolar)

MITÄ AISTEJA KEHITTÄÄ?

taktilinen aisti, proprioseptiivinen aisti, kuuloaisti, näköaisti

Sensoriset putket voidaan täyttää eri materiaaleilla, jolloin niitä voidaan katsella tai kosketella. Samalla myös kuunnella millaista ääntä putkista kuuluu.

Eri materiaaleista on mahdollista tehdä seiniä tai lattiaita.

Leikkuulautaan tai muuhun vastaavaan alustaan voi liimata makaroneja, riisiä, lankoja tai muita materiaaleja. Näitä on helppo tunnistella pöydällä käsillä tai lattialla jaloilla. Mikäli alustat ovat kiinnitettyinä isoksi tauluksi seinään onnistuu tunnistelu seisten tai istuen harjoittaen samalla tasapainoa. **HUOM!** yhteen alustaan vain 1-2 materiaalia.

MUUT TUNNUSTELTAVAT MATERIAALIT



(Funsense)

MITÄ AISTEJA KEHITTÄÄ?

taktilinen aisti, proprioseptiivinen aisti, kuuloaisti, näköaisti

Syviin astioihin tai ämpäreihin voi laittaa erilaisia materiaaleja kuten riisiä, makaroneja ja käpyjä tunnistettavaksi. Valitse materiaalit asukkaan tarpeiden mukaan.

Asukkaalle kannattaa antaa jokin tuttu materiaali tunnistettavaksi, tämän lisäksi jokin hieman epämieluisa materiaali, johon tutustua ja saada aistiärsykeitä.

Vaihtoehtoisesti syvät kulhot voi täyttää makaroneilla tai riisillä ja niiden sekaan voi piilottaa erilaisia tavaroita kuten erilaisia muotoja, joita etsiä ja samalla pohtia mistä kuvioista on kyse.

Eri mittaiset nauhat, joihin on kiinnitetty esim. helmiä ja rinkuloita, voivat rauhoittaa henkilöä, kun hänellä on mahdollisuus tunnistella tuotetta.

TASAPAINOTYYNY JA HERNEPUSSIT



(Aistituote ja Leluakatemia)

MITÄ AISTEJA KEHITTÄÄ?

taktiilinen aisti, vestibulaarinen aisti, proprioseptiivinen aisti, näköaisti

Tasapainotyyntyä voidaan hyödyntää istuinalustana eri tuolien päällä tai lattialla tynyn päällä istuen, tunnisteltavana materiaalina kämmenille tai jalkapohjille sekä tasapainoharjoittelussa seisoessa sen päällä yhdellä tai kahdella jalalla. Seisomaharjoitteissa voi lisäksi viedä painoa varpailta kantapäille tai jalalta toiselle.

Hemepusseja on olemassa eri kokoisia ja mallisia sekä niitä voidaan käyttää monipuolisesti. Pussit voivat pitää myös muuta materiaalia kuten ohranjyviä sisällään. Eri väreistä tehdyillä pusseilla voi olla mieltä virkistävä vaikutus. Niillä voidaan rauhoittaa kehoa laittamalla pusseja eri kohtiin vartalolle, pusseja voi laittaa useamman saman raajan päälle tai yhden jokaisen raajaan tai nivelen päälle.

Pusseja voidaan tunnistella mitä pitävät sisällään tai miltä niiden pinta tuntuu. Laita pusseja lattialle ja seisoa niiden päällä kahdella tai yhdellä jalalla, tätä voidaan varioida pussien asettelulla esim. peräkkäin, lomittain tai vierekkäin sekä muuttamalla niiden matkaa toisistaan.

Pusseja voidaan heittää ja ottaa kiinni ohjaajan kanssa. Niitä voidaan yrittää heittää koriin tai renkaan sisään. Kiinniottamista ja heittoa voidaan varioida heittomatkaa muuttamalla, seisoma- tai istuma-asentoa muuttamalla, harjoittamalla molempia käsiä tai vain toista kättä, heittämiseen voi liittää myös tietyn rytmin tai harjoitella silmät kiinni toimimista.

Pussien kuljetus eri kehonosilla lisää tasapaino- ja tuntoaistimuksia. Kokeile kuljettaa pussia pään päällä, käsivarressa eri kohdissa tai esim. polvien välissä. Ohjaa asiakas myös seisomaan paikallaan pussi eri kohdissa.

Tiukkoja vaatteita tai painoliiviä voidaan käyttää rauhoittumisen tukena. Toisia rauhoittaa myös ihokontakti.

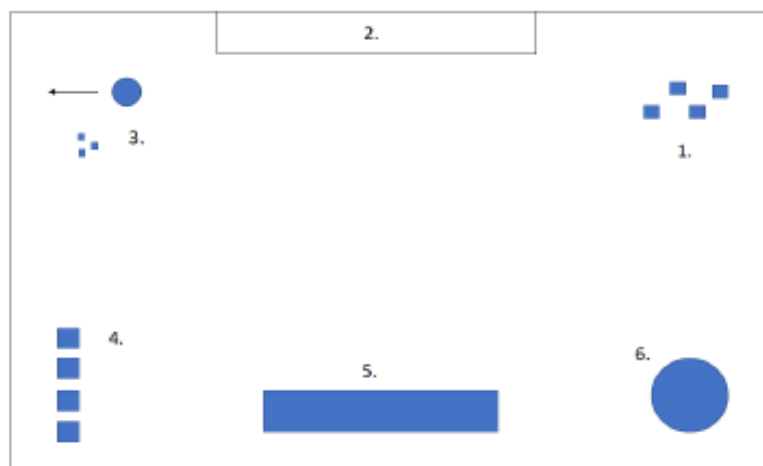
AISTIRADAT

Aistiratojen rakentaminen tuo vaihtelua yksittäisten välineiden kanssa toimimiseen. Tasapainon harjoittamisessa voidaan käyttää erilaisia lattialle laitettavia materiaaleja. Samalla kehittyy taktiilinen aisti. Aistiradat tarjoavat myös tilan hahmotusta, koska käyttäjä joutuu miettimään mistä mitään löytyy ja paljonko on tilaa tietyllä pisteellä toimia. Liike- ja tasapainoaisti voi kehittää myös matalan penkin avulla, jossa voi istua ja liikuttaa itseään erilaisin variaatioin esim. istuen tai maaten.

Aistirata 1

Aistirata keskittyy tasapainon harjoittamiseen.

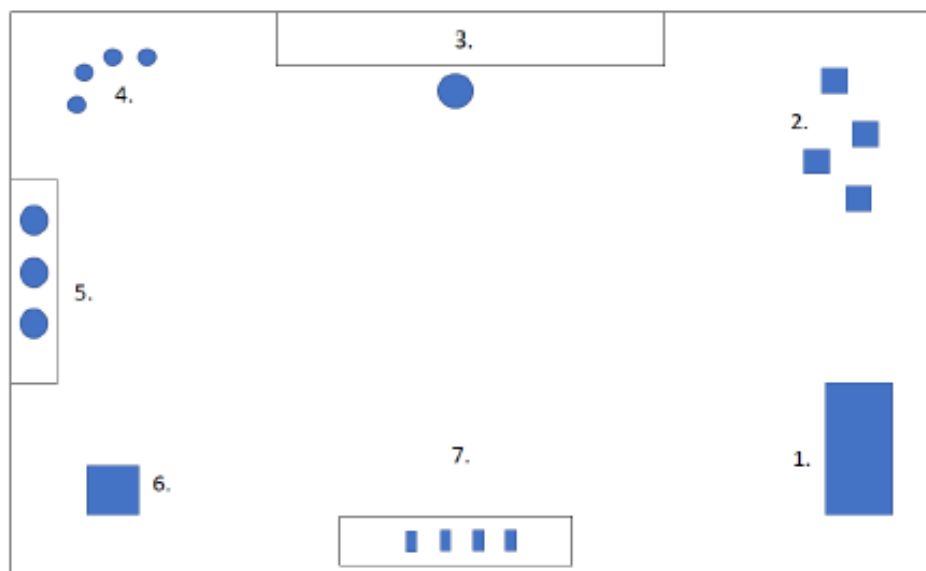
1. Aistilaatat: laita peräkkäin tai hieman lomittain pienen välimatkan päähän toisistaan. Asukkaan on tarkoitus kävellä laatalta toiselle.
2. Aistiseinä: Asukas valitsee aina yhden tunnusteltavan kohteen ja seuraavalla kierroksella aina toisen. Mikäli asukkaalla on haasteita jonkin tietyn kanssa, voi valita vain yhden tunnusteltavan tuotteen. (Tätä voi varioida eri seisomatyyleillä: jalat yhdessä, jalat peräkkäin tai yhdellä jalalla, asukkaan tasapainon mukaan.)
3. Pallot ja hemepussit: Pallon potkimista seinään. Pallon tai hemepussin heittämistä ja kiinni ottamista ohjaajan kanssa. Viisi kertaa potkiminen molemmilla jaloilla ja viisi heittoa ja kiinni ottoa.
4. Koholaatat: Aseta laatat peräkkäin tai hieman lomittain pienen välimatkan päähän toisistaan. Asukkaan on tarkoitus kävellä laatalta toiselle.
5. Matto: Liiku eri tyyleillä mattoa pitkin: kävely, viivakävely jalat peräkkäin, konttaus, hyppiminen, ryömiminen
6. Tasapainotyyny: Yritä seistä tyynyllä mahdollisimman pitkään. Mikäli tämä onnistuu, yritä seisoa yhdellä jalalla.



Aistirata 2

Aistirata keskittyy tunto- ja liikeaistin harjoittamiseen.

1. **Pallohieronta + matto:** Asukas istuu tai makaa matolla ja ohjaaja voi hieroa häntä kevyesti.
2. **Aistilaatat:** Laatat asetetaan peräkkäin hieman irti toisistaan. Vaihtoehtoisesti neliöksi, jolloin asukas kokeilee laattoja.
3. **Aistiseinä ja tasapainotyyny:** Asukas tunnistelee aistiseinän asioita. Hyvän tasapainon löytyessä tunnustelua voi jatkaa tasapainotyynyn päällä seisten.
4. **Koholaatat:** Laatat asetetaan peräkkäin hieman irti toisistaan. Asukas istuu tuolissa ja tunnistelee laattoja jaloilla. Samalla hän yrittää löytää pöydältä tunnustelen vastaavan laatan.
5. **Tunnusteluämpäri:** Ämpäriin on piilotettu eri tavaroita, yritä löytää tavara ja keksiä mistä on kyse.
6. **Keinutuoli:** Keinuu tuolissa. Laita tuoliin eri alustoja, kuten tasapainotyyny. Vaihtoehtoisesti asukas keinuu pää kääntyneenä sivulle, ylös tai silmät kiinni. Huomioi, että molemmat puolet tullee kokeiltua.
7. **Sensoriset putket:** Asukas voi käännellä putkia ja kuunnella millaista ääntä putki pitää ja miltä se tuntuu käteen.



Lähteet

- Aitlahti, K. & Reinikainen, S. 2018. Polkuja Rauhoittumiseen. Läsäolotaitoja lapsille ja nuorille. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy
- Ayres, A. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-kustannus
- Burakoff, K. 2020. Aistit vuorovaikutuksessa. Papunet. <https://papunet.net/tietoa/aistit-vuorovaikutuksessa>
- Kranowitz, C. 2021. Tahatonta tohollusta, Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Söderena, M. 2013. Tunne, aisti, toimi! Tuntoaistia tukevia harjoituksia arkeen. Early learning Oy.
- Tompuri, M. 2016. Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätelemään vireyttä ja kuormitusta. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuvalähteet

- <https://kauppa.aistituote.fi/aistihuoneet/tactilo-koholaatat-2>
- <https://kauppa.aistituote.fi/aistihuoneet/tasapainotyyny-lime>
- <https://kauppa.aistituote.fi/painopeite-junior?search=painopeitto>
- <https://kauppa.aistituote.fi/t%C3%A4risev%C3%A4t-ja-v%C3%A4risev%C3%A4t/taikofon-therapy-feelsound-player>
- <https://kauppa.aistituote.fi/t%C3%A4risev%C3%A4t-ja-v%C3%A4risev%C3%A4t/vibra-mini>
- https://leluakatemia.fi/hemepussit-4-kpl-90-3030?ecclid=CiwKCAiwhOvJBhA4FiwAEclDca1ifp2W1sZABGzCuYaPeB2It4M75RieeA7VT8xO1fATKYMhdWTvhoC2LAQAvD_BwE
- <https://www.lekolar.fi/paivakoti/verkkokauppa/opetusvalineet/aistimateriaali/nakoaisti/mobiilit-koristeet/optiset-kuidut-sis-valolahteen/>
- <https://www.lekolar.fi/paivakoti/verkkokauppa/opetusvalineet/aistimateriaali/viisi-aistia/sensoriset-putket-4-kpl/>
- <https://www.lekolar.fi/paivakoti/verkkokauppa/opetusvalineet/aistimateriaali/viisi-aistia/optiset-kuidut-ja-valolahde-150-cm/>
- <https://www.lekolar.fi/paivakoti/verkkokauppa/opetusvalineet/aistimateriaali/nakoaisti/mobiilit-koristeet/optiset-kuidut-sis-valolahteen/?>
- <https://www.lekolar.fi/verkkokauppa/oppiaine/opinimisen-tuki/sensorinen-materiaali/sensoriset-lattialaatat-4-kpl/>
- <https://www.lekolar.fi/verkkokauppa/opetusvalineet/aistimateriaali/nakoaisti/kuplaputket-tyulut/kuplaputki-15-m-ja-saatolaite/>
- <https://www.pohjanmaan.fi/products/lydia-rocking-chair>
- <https://pikabav.com/fi>
- <https://funsense.fi/product/venyva-hypistelynauha/>