



Toimintaterapeutin vinkit aistimuksille herkän lapsen arkitoimien helpottamiseksi

Espoon kaupunki

Lasten kuntoutuspalvelut

Toimintaterapia 2020:

Aronpuro, Asteljoki, Hansén, Kaskisuo, Kauppinen, Peltola, Vartiainen, Välke

Sisällysluettelo

Esipuhe	3
Haastavia arkoitomia	4
Pukeutuminen	4
Hiustenpesu	5
Hiusten harjaaminen	6
Hampaiden harjaaminen	6
Kynsien leikkaaminen	7
Vessa-asiat	8
Syöminen	9
Seuraavista vinkeistä voi olla hyötyä	11
Hajuerkkyys	11
Valoherkkyys	11
Ääniherkkyys	12
Aistimushakuisuus	12
Lähteet	12
Liitteet	14
Liite 1: Syömään! –esite	14
Liite 2: Kuvatukea iltatoimiin	18
Liite 3: Lihastyötä vaativat leikit rauhoittavat ja jäsentävät lasta	18

Esipuhe

Vaatteet kutittavat, sukat puristavat, korviin sattuu, hajut käyvät nenään ja peppu pyörii penkissä...

Kaikilla on päiviä, jolloin sukka puristaa, ympäristön äänet käyvät korviin ja olo on levoton ja kireä.

Stressi, kiire ja väsymys lisäävät kehon tuntemusten voimakkuutta.

Ympäristön tuella ja vanhemman **empaattisella** suhtautumisella lapsen oloa voidaan helpottaa!
Keskustele lapsen kanssa aistien supervoimasta, on luvallista olla herkkä.

Haastavia arkitoimia

Pukeutuminen

Ärsyttääkö lastasi jokin pukeutumiseen tai vaatteisiin liittyvä asia – esimerkiksi saumat ja pesuohjelaput tuntuvat inhottavilta ja häiritsevät, sukat eivät asetu hyvin, alushousut puristavat?

- Kiinnittäkää huomiota vaateen materiaaliin ja sen mukavuuteen. Keskustele lapsen kanssa millaisista ja minkä tuntuista vaatteista lapsi tykkää. Milloin epämieluisimmat vaatteet ovat ok?
- Valitkaa vaatteiden löysyys tai tiukkuus sen mukaan, mikä lapsesta tuntuu parhaimmalta
- Valitkaa seuraavan päivän vaatteet yhdessä lapsen kanssa jo edellisenä iltana
- Leikatkaa pesuohjelaput pois
- Pohtikaa, voisiko sukkia ja alusvaatteita käyttää nurinpäin, eli saumat ulkopuolelle
- Jos löytyy vaatteita, joita lapsi suostuu pitämään ongelmitta, hankkikaa useammat samanlaiset. Näin vaatteita voi välillä pestä
- Aamujumppa ja kehon hierominen ennen pukemista voivat auttaa tuntoherkkää lasta. Herätetään keho vastaanottamaan vaatteiden tuntemuksia
- Pitääkö lapsi musiikista? Laittakaa mieleinen biisi soimaan pukemismusaksi ja sitten paremmalla fiiliksellä vaatteita kohti (stressitaso laskee, kun on kivaa ja tanssiliikkeet herättelevät kehoa)
- Jos sukkahousut ovat ongelma, voisiko ne korvata leggingsellä?
- Ulkovaatteissa aikuinen varmistaa säänmukaiset vaatteet, mutta muuten vaatteiden valinnasta ei kannata tehdä taistelua
- Jos päähineet tuntuvat pahalta, voisiko lapsi puskea päällä tyynyjä tai sohvaa ennen päähineen sovittamista? Voimakas painetuntemus voi lievittää pään tuntoherkkyyttä. Paras pipo tai lippis valitaan käyttöön
- Jos käsineet tuntuvat pahalta, voisiko lapsi istua hetken käsiensä päällä? Voimakas painetuntemus voi lievittää käsien tuntoherkkyyttä
- Jos lapsi ja myös lapsen tunteet kuumenevat pukemisessa, voisiko ulkovaatteet pukea ulkona?
- Jos kausivaatteista toisiin siirtyminen on haasteellista, tuo seuraavan kauden vaatteet ajoissa esittelyyn ja näyttille. Sovitelkaa vaatteita yhdessä lapsen kanssa
-

- Jalkineiden suhteen, valitse taistelusi. Valitkaa jalkineet yhdessä ja ennakoikaa säänmukaisiin jalkineisiin siirtyminen. Huomioithan, että lapsi voi suosia myös napakoita nauhakenkiä tarrakenkien sijaan

Hiustenpesu

Hiustenpesussa veden silmiin joutuminen voi pelottaa lasta. Tuntoyliherkät lapset voivat kokea iholle osuvat vesipisararat kipuna.

Hiustenpesun ajankohdan miettiminen on tärkeää. **Milloin lapselle olisi paras aika mennä suihkuun?** Aamusuihku vs. iltapesut, jolloin lapsi on kuormittunut päivästä?

- Motivoituisiko lapsi pesutilanteisiin paremmin vesilelujen ja leikkimisen avulla?
- Voisiko suihkussa olla mukana kasa pikkupyhkeitä? Ohjatkaa lasta katsomaan pesuhuoneen kattoon laitettua tarraa, jotta saatte hyvän niskan taakse taivutuksen ja veden valumaan pois kasvoilta. Lapsi voi pitää vielä pyyhettä silmillään ja puristaa sitä käsillään. Kuiva pyyhe vaihdetaan usein
- Voisiko lapsi peruuttaa suihkuun peppu edellä, pää alaspäin roikkuen? Näin lapsi voi itse säädellä, milloin vesi osuu hänen vartalonsa ja vähitellen siirtyä kokonaan suihkun alle
- Voisiko lapsi itse käyttää käsisuihkua sopivalla voimakkuudella?
- Voisiko suihkusuuttimen säätää pehmeämmälle tai kovemmalle veden paineelle? Suuttimen voi myös irrottaa kokonaan pois, jolloin vesi tulee suoraan suihkuletkusta (ei pisaroita)
- Voisiko hiukset huuhdella suihkun sijaan kannusta vettä kaataen?
- Voisiko lapsi istua ammeessa leluilla leikkien. Voisiko pesut tehdä pesusienellä tai kannusta vettä kaataen?
- Voisiko hiustenpesusta tehdä kampaamoleikin? Antakaa lapsen valita kaupasta sopivan tuoksuinen shampoo, jolla hiukset pestään
- Kuunnelkaa lapsen toiveita. Olisiko parempi **silitellä** shampoo hellästi hiuksiin vai toivooko lapsi **napakkaa** shampooon hierontaa?
- Voisiko lapsi levittää shampooon hiuksiin itse? Aikuinen huolehtii samalla, ettei shampoo valu silmille

- Auttaisivatko liikunnalliset leikit (eli kehon herättelyt), päällä puskeminen tai päänahan hieronta kestävämpään paremmin hiuksiin koskemisen ja veden sietämisen iholla pesutilanteessa?
- Joskus uimalasien käyttö auttaa pesutilanteissa. Myös korvatulppia voi käyttää, jos veden meneminen korviin häiritsee
- Auttaisiko suihkusuojapäähine? Hae hakusanalla Suihkusuoja hattu
- Häiritseekö pesuhuoneen valaistus tai kaikuvuus lasta?
- Auttaisiko mieluisan musiikin kuuntelu pesutilanteessa?
- Pesun jälkeen anna lapsen kuivata itse pehmeällä pyyhkeellä

Miettikää, kuinka usein lapsen hiuksia tarvitsee pestä? Lasten hiukset eivät rasvoitu helposti, joten riittävää pesuväliä on hyvä pohtia

Hiusten harjaaminen

- Käyttäkää suurikokoista harjaa, esimerkiksi Tangle teaser harja, Wet hair brush.

Anna lapsen valita miellyttävin harja!

- Suihuttakaa hiuksiin hoitosuihketta ennen harjaamista
- Auttaisiko päänahan hieronta, päällä puskeminen ennen harjaamista?
- Harjatkaa ensin latvojen takut pois, pidä hiuksista kiinni, jotta et kisko lapsen päänahkaa
- Harjatkaa lyhyitä hetkiä, pitäkää paljon taukoja
- Lapsi voi myös harjata itse, harjatkaa peilin edessä
-
- Leikkikää kampaamoleikkiä
- Leikkikää liikunnallisia leikkejä ennen harjausta (Liite 3: Lihastyötä vaativat leikit rauhoittavat ja jäsentävät lasta)
- Auttaisiko huomion siirtäminen musiikkiin, tarinaan, lyhyeen videoon?
- Auttaisiko purkan jauhaminen hiusten harjaamisen aikana?
- Auttaisiko painotyynyn tai vibratyynyn pitäminen hartioilla tai sylissä?
- Auttaisiko hiusten letittäminen yön ajaksi?
- Suosikaa päällystettyjä ”hiusdonitseja”, välttäkää kumisia hiuslenkkejä Hampaiden harjaaminen

- Tuntoherkän lapsen **suu voi olla erityisen herkkä**, kakomisrefleksi voi tulla herkästi hampaiden harjaamisen yhteydessä.
- Voisiko lapsi **jauhaa** purkkaa, **pureskella** kovia ruokia (porkkana, näkkäri) tai **imeä** pillillä smoothieta tai jugurttia ennen hampaiden pesua? Myös puhallus- ja imemisleikit (esimerkiksi pumpulipallo) tai jääpalan imeskely voivat auttaa
- Edellä mainituilla toiminnoilla valmistellaan lapsen suuta vastaanottamaan hammasharjan tuottamia tuntemuksia suussa
- Sietääkö lapsi **sähköhammasharjalla** harjaamisen paremmin kuin tavallisella hammasharjalla? Usein **sähköhammasharjan värinä** auttaa lasta sietämään harjan suussa
- Onnistuisiko hampaiden harjaaminen paremmin, jos lapsi harjaa hampaat ensin itse ja aikuinen tarkistaa lopuksi?
- Auttaisiko musiikin kuunteleminen, hampaiden laskeminen tai loruttelut lasta suuntaamaan huomiotaan pois häiritsevistä tuntemuksista? Sovitaanko, että hampaiden harjaaminen kestää laulun verran? **Hakusanalla ”hampaiden harjauslaulu” löytyy esimerkkejä**
- Liikunnalliset leikit ennen hampaiden harjaamista valmistavat kehoa sietämään hampaiden harjaamisen tuottamien aistimuksien
- Auttaisivatko hypistelylelut käsissä suuntaamaan huomiota toisaalle?
- Antakaa lapsen valita mieleinen hammasharja ja -tahna (maku tai tuoksu)
- Auttaisiko kasvojen hieronta, ilveilyt tai kasvojumppa ennen hampaiden harjausta?
- Harjatkaa lapsen hampaat peilin edessä, jotta lapsi näkee mitä tapahtuu
- Valitkaa hyvä pesuasento, esimerkiksi lapsi aikuisen sylissä, seisten?
- Auttaisiko, jos lapsi puristaa lelua, sylipainoa tai vibratyynyä sylissään? **Hakusanalla vibratyyny tai sylipaino löydätte esimerkkejä tuotteista**

Kynsien leikkaaminen

- Leikatkaa kynnet suihkun, kylvyn tai uimisen jälkeen, jolloin kynnet ovat pehmeät
- Auttaisiko tarinat tai musiikki siirtämään lapsen huomion toisaalle?
- Auttaisiko sormien puristelut, käsien hieronta ja käsien päällä istuminen sietämään kynsien leikkaamisesta aiheutuvia tuntemuksia?

- Auttaisiko karhean materiaalin (esimerkiksi matto) raapiminen sietämään kynsien leikkaamisesta aiheutuvia tuntemuksia?
- Innostuisiko lapsi kynsihoitoleikistä? Motivoisiko kynsien lakkaus palkintona leikkauksen jälkeen?

Vessa-asiat

- Käyttäkää lapsi säännöllisesti vessassa
- Tarjotkaa mallia vessassa käymisestä
- Jos vessa tilana pelottaa lasta, voisiko potta olla aluksi olohuoneessa? Voisiko kesällä käydä puskapissalla, kun harjoitellaan vaipattomuutta?
- Käyttäkää jakkaraa jalkojen alla, jos lapsi istuu pöntöllä
- Olisiko pöntön supistajasta apua? Hakusanalla ”wc-istuimen supistaja” löydätte erilaisia vaihtoehtoja
- Tuntuuko istuin epämiellyttävältä? Voisiko lapsen iholle sipaista talkkia, jottei iho tartu istuimeen? Voisiko istuinta suojata, pehmentää jotenkin?
- Motivoisiko lasta tarrataulu palkintona?
- Motivoisivatko lasta vessaleikit (esimerkiksi palomies suihkuttaa vessanpönttöön) tai potassa väriä vaihtavaan tarraan tähtääminen? Hakusanalla ”pottatarra” löydätte erilaisia vaihtoehtoja
- Jos lapsella on kova vatsa, huomioikaa ummetuslääkitys, riittävä veden juonti ja lisää fyysistä liikuntaa arkeen
- Puhalteluleikit (esim. saippuakuplat, pilliin puhaltaminen) pöntöllä istuessa voivat rentouttaa lapsen lantionpohjan lihaksia, jolloin kakkaaminen helpottuu
- Lisävinkkejä vessa-asioiden harjoitteluun löytyy osoitteesta pissarakonpomoksi:
- Huomioikaa vessan hajut (kuten sanottu hajuherkkyys-osio)
- Auttaisivatko vessakirjat tai lelut lasta pysymään pidempään pöntöllä tai potalla?
- Häiritsevätkö vessan äänet lasta? Pelottaako pesukoneen hurina tai vessan vetämisen ääni? Pöntön pohjalle voi laittaa paperia, jolloin äänet vaimenevat → Tarvittaessa kuulosuojaimet päähän
- Antakaa lapsen poistua vessasta ennen kuin vessa vedetään
- Huomioikaa vessan valaistus

Syöminen

- Tehkää ruokailuhetkestä mahdollisimman rento ja neutraali, tarjotkaa aina lapselle ”turvaruokia”, jotka varmasti maistuvat esimerkiksi näkkäriä. Älkää pakottako lasta syömään, älkää syöttäkö väkisin!
- Tarjotkaa ruokaa, kun lapsella on nälkä. Välttäkää ylimääräisiä välipaloja ja energiapitoisia juomia, ja pitäkää ruokarytmi säännöllisenä.
- Millainen ruoan koostumus on? Älkää pakottako lasta syömään sellaista ruokaa, joka tuntuu suussa epämiellyttävältä! Seuratkaa lapsen mieltymyksiä ruoan koostumuksen, hajun, asettelun ja lämpötilan suhteen
- Sallikaa lapsen laittaa kastikkeet ja perunat, pasta tai riisi erilleen lautaselle
- Valmistelkaa lapsen suuta tarjoamalla kovia purtavia tai imettäviä ruokia. Voisiko lapsi pureskella purkkaa ennen ruokailua?
- Sallikaa sormiruokailu ja huomioikaa lapselle sopivat ruokailuvälineet (tuntuuko muoviset aterimet lapsen suussa paremmalta kuin metalliset, kylmät ruokailuvälineet?)
- Huomioikaa ruoan lämpötila. Toisinaan lapset suosivat jäähtyneitä ruokia, jolloin ruoka ei tuoksu niin voimakkaasti
- Fyysiset leikit ennen ruokahetkeä valmistelevat koko kehoa
- Arvioikaa, milloin on hyvä hetki tarjota lapselle uusia ruoka-aineita. Antakaa lapsen itse valita uudet maistettavat ruokalajit
- Ottakaa lapsi mukaan kauppareissuille ja keittiöön
- Voisiko lapsi osallistua ruoan valmistukseen - kosketella ja haistella ruoka-aineita ennen syömistä?
- Hyväksykää ruoan koskettaminen sormilla. Voisiko lapsi tutustua ruokaan haistellen, pusutellen ja lopulta maistaen?
- Olkaa kärsivällisiä, antakaa lapselle aikaa tutustua uuteen ruokaan
- Maistuuko uudet ruoka-aineet paremmalta retkellä?
- Lapset usein suosivat selkeärakenteisia ruokia (lihapullat, kalapuikot, nakit, peruna, ranskalaiset, nugetit, porkkanat). Saisiko lapsi dipata ruoka-aineita mieleiseen kastikkeeseen, esim. ketsuppiin?
- Tutustukaa Syömään! -oppaaseen (Liite 1).
- Nukahtaminen ja nukkuminen

- Sopikaa toistuvista, tutuista iltarutiineista. On tärkeää aloittaa iltatoimet tarpeeksi ajoissa, jotta lapsi ei ole liian väsynyt niiden aikana.
- Kiinnittäkää huomiota siihen, että nukkumishuoneessa on riittävän hämärää. Tuulettakaa huone ennen nukkumaanmenoa
- Valitkaa lapselle mieleiset lakanat ja yöpuku (suosiiko lapsi pehmeää vai napakkaa yöpukua, pehmeitä vai karheampia lakanoita?)
- Sallikaa lapsen nukkua ilman yöpukua, jos hän sitä toivoo
- Helpottaisiko hieronta, satuhieronta tai isot halaukset nukkumaan rauhoittumista? Hakusanalla ”satuhieronta” löydätte esimerkkejä menetelmästä
- Auttaisiko raskaampi peitto tai pehmolelujen alle hakeutuminen?
- Joillekin lapsille avuksi voi olla makuupussi tai peittoon kääriytyminen
- Joitakin lapsia voi rauhoittaa taustamusiikki
- Kokeilkaa kuvatukea iltarutiineja tukemaan (Liite 2).

Seuraavista vinkeistä voi olla hyötyä

Hajuherkkyys

- On hyvä tiedostaa, että reagoimme hajuihin eri tavoilla. Lapsi voi olla yliherkkä hajuille tai vältellä niitä
- Keskustelkaa hajuista ja tuoksuista lapsen kanssa; mistä ne tulevat ja miltä hajun aiheuttaja näyttää (kuvista tai paikan päällä). Jutelkaa lapsen kanssa siitä, että hän saattaa kokea hajut hieman voimakkaammin kuin muut, mutta yhdessä pyritään löytämään keinoja arkitoimien sujumiseksi
- Ennakoikaa tulevia tilanteita. Lapselle voi esimerkiksi kertoa, että 'tänään on kalaa ruokana ja se tuoksu voimakkaalta' tai 'huomenna sinulla on hammashoitajakäynti ja siellä tuoksu erilaiselta'
- Voisiko lapsi siirtyä toiseen tilaan syömään, jos ruokailu vaikeutuu hajujen vuoksi?
- Jos lapsen on haastavaa käydä yhteisessä vessassa päiväkodissa tai koulussa, olisiko lapsen perusteltua saada käydä esim. aikuisten WC-tilassa?
- Voisiko wc-tiloissa käyttää hajusteetonta hajun poistajaa (niin sanottua hajunsyöjää)? Kotioloissa voi kokeilla myös tulitikun raapaisemista ennen vessakäyntiä
- Sipaiskaa lapselle mieleistä tuoksua käteen, nenän alle tai vaikkapa huiviin
- Nenästä kiinni pitäminen tai huivin kasvoille laittaminen on ajoittain sallittavaa
- Huomioikaa pyykinpesuaineen ja huuhteluaineen hajusteettomuus

Valoherkkyys

- Auttaisiko ulkoilussa lippalakki tai aurinkolasien käyttäminen?
- Kiinnittäkää sisätiloissa huomiota siihen, että valaistus olisi mahdollisimman pehmeä. Esimerkiksi loisteputkivalaisimien kirkas valo voi tuntua lapsesta epämukavalta.
- Käyttäkää erityisesti kesällä pimennysverhoja
- Kokeilkaa auton ikkunoihin häikäisysojia

Ääniherkkyys

- Kokeilkaa lapselle kuulosuojaimia tai korvatulppia
- Kiinnittäkää huomiota ympäristön rauhoittamiseen. Tarkistakaa, onko TV tai radio turhaan päällä taustamelua tuottamassa?
- Tarjotkaa lapselle mahdollisuutta hakeutua rauhallisempaan paikkaan, jos ympäristön äänet häiritsevät häntä
- Kiinnittäkää huomiota oman puheäänenne voimakkuuteen
- Käyttäkää harkintaa lapsen viemisessä meluisiin ympäristöihin
- Auttaisiko rauhallisen musiikin kuuntelu kuulokkeiden kautta esim. kauppareissuilla?

Aistimushakuisuus

Lapsi vie esineitä suuhunsa, koskettelee kaikkea ja ehtii kaikkialle silmän räpäyksessä.

Aistimushakuinen lapsi hakee voimakkaita aistimuksia. Hän voi olla jatkuvassa liikkeessä, törmäilee, hyppii, tai hän saattaa esim. viedä esineitä tai asioita suuhunsa. Aistimushakuisen lapsen on vaikea säädellä toimintaansa ja hän menee herkästi ylikierroksille.

- Liikehakuinen lapsi hyötyy liikunnasta, fyysisen ja rauhallisen tekemisen vuorottelusta. Voimakas lihastyö ja liikunta jäsentävät ja rauhoittavat aistimushakuista lasta (Liite 3).
- Napakka kosketus, iso halaus tai hieronta voivat auttaa lasta rauhoittumaan
- Olisiko pureskelutuotteista, vibratyynystä, terapiavahasta tai sylipainosta apua? Hakusanalla ”pureskelutuotteet, vibratyyny, terapiavaha tai sylipaino” löydätte esimerkkejä tuotteista

Lähteet

Adhd-liitto: [Adhd-lehti 1/2019](#)

Ayres, J. (2008): Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Juva, PS-kustannus.

Mutanen, Ella (2015): Opas aistiyliherkän lapsen toiminnan tukemiseksi. Opinnäytetyö.

Tampereen nepsy

Yack, E., Sutton, S. & Aquilla, P. (2001): Leikki linkkinä lapseen. Toimintaterapiaa sensorisen integraation keinoin.

Kuvat:

Pixabay

Boardmaker

Liitteet

Liite 1: Syömään! –esite.

Esitteen ovat tehneet puheterapeutti Vilma Martikainen ja toimintaterapeutti Heidi Välke. Espoon kaupunki, Lasten kuntoutuspalvelut 10/2018.

Syömään!

Ruokailu on parhaimmillaan rento, viihtyisä ja nautinnollinen yhdessäolon hetki. Joillakin lapsilla ruokailuun liittyy vaikeuksia erilaisista syistä johtuen. On tavallista, että lapsen kehitysvaiheisiin liittyy ajoittaista ja ohimenevää nirsoilua. Toiset lapset tarvitsevat enemmän aikuisen tukea ja ymmärrystä tutustuessaan uusiin makuihin ja koostumuksiin. Alla on kuvattu keinoja kokeiltavaksi, jotta ruokailutilanteet olisivat mahdollisimman sujuvia.

1. Tee ruokailuhetkestä mahdollisimman rento ja neutraali

Ruokailutilanteiden olisi hyvä olla mahdollisimman rentoja niin, ettei niihin liity syömis- tai maistamispakkoa. Lapsen ei tarvitse maistaa ruokaa tai ottaa lautaselle sellaista, mitä ei voi siinä sietää. Tilanteen ollessa mahdollisimman neutraali, ei ruokailu käänny niin helposti valtataisteluksi lapsen ja aikuisen kesken. Lapsen syömiseen tai syömättömyyteen ei kannata kiinnittää ruokailutilanteissa liikaa huomiota merkitsevillä katseilla tai kommentteilla. Hyväntahtoinenkin houkuttelu maistamaan voi tuntua lapsesta pakottamiselta ("Hei, tämä on hyvää, haluaisitko maistaa?"). Tärkeämpää on antaa omalla toiminnallaan mallia rennosti ja sujuvasta ruokailusta. Ruokailun päättyessä todetaan neutraalisti, että ruokailu on loppunut. Lasta voi pyytää auttamaan pöydän siivoamisessa ja astioiden tyhjentämisessä.

2. Auta lasta tunnistamaan nälkä ja kylläisyys

Lapsen on tärkeää oppia tunnistamaan, milloin hän on nälkäinen ja kylläinen. Tämän oppiminen lisää motivaatiota syömiseen. Aikuisen tehtävänä on huolehtia, että ruokailu on säännöllistä (viisi ateriaa päivässä) ja ruokailujen välille jää riittävän pitkä tauko (3-4 tuntia). Ruokailujen välissä ei napostella, ja janojuomaksi riittää vesi. Näin lapsi oppii tunnistamaan ja säätelemään nälkää ja kylläisyyttä. Aikuinen päättää, milloin syödään ja mitä ruokailuhetkillä tarjotaan. Lapsi päättää, mitä ja kuinka paljon tarjolla olevasta ruuasta ottaa lautaselleen ja syö. On tärkeää, että aina olisi tarjolla jotain, mitä lapsi varmasti syö. Peruseriaate ruokailutilanteen alussa on, että lautanen on tyhjä, jolloin odotuksia syömisestä ei valmiiksi aseteta. Lapsi voi annostella itse ruokansa lautaselle, mikäli siihen motorisesti pystyy. Kaikkea lautaselle otettua ei tarvitse syödä. Ruokailun sopiva kesto on noin 20-30 minuuttia. Tämä auttaa lasta kylläisyyden tunteen oppimisessa. Aikaa voi konkretisoida erilaisin visuaalisin välinein, esimerkiksi timetimer -kellon avulla.

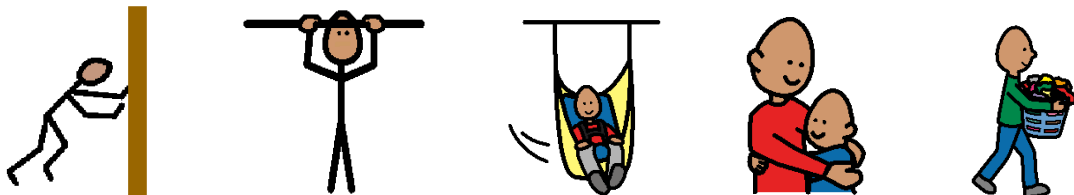
3. Rauhoita ruokailutilanne

Ennen ruokailua on tärkeä varmistaa, että ympäristö on rauhallinen esimerkiksi sammuttamalla televisio. Ruokailuhetkeen ei tarvita ylimääräisiä viihdykkeitä kuten mobiililaitteita, tabletteja, leluja tai kirjoja. Ne vievät pois huomiota nälän ja kylläisyyden tunteen havainnoimisesta sekä yhteiseen ruokailuhetkeen liittyvästä vuorovaikutuksesta. Mikäli viihdykkeitä on ollut käytössä, niistä on hyvä luopua vähitellen ruokailuhetki kerrallaan.

Rauhallisesti toimiva aikuinen auttaa omalla toiminnallaan vähentämään lapsen stressiä hankaliin ruokailutilanteisiin liittyen. Aikuisen kannattaa rauhoittaa omaa oloaan jo ennalta esimerkiksi rauhallisesti hengittämällä ja vahvan sisäisen puheen avulla ”tästä selvittää”. Kun aikuinen on itse rauhallinen, hän pystyy parhaiten auttamaan lasta rentoutumaan ja asettumaan ruokailutilanteeseen. Tällöin ruokailuun liittyvä vastustelu usein vähentyy. Lisäksi erilaisia epämiellyttävältä tuntuja aistimuksia (ruuan koostumusta, hajuja ja makuja) voi olla helpompi sietää.

Voimakasta lihastyötä edellyttävät puuhut ennen ruokailutilannetta voivat jäsentää lapsen oloa ja helpottaa itse ruokailua. Tällaisia ovat esimerkiksi kottikärrykävely ruokailupaikalle, roikkuminen, seinän työntäminen tai painavan tavaran kantaminen (esimerkiksi kirjapino tai pyykkikori). Voimahalauk, sylittely, raajojen sekä selän hierominen tasaisin ja painaltavin ottein rauhoittavat ja lieventävät lapsen stressiä ruokailutilanteissa. Muita rauhoittavia toimintoja ovat esimerkiksi keinuminen keinutuolissa tai kahden aikuisen keinuttamassa lakanakeinussa. Ruokailun aikana lapsen sylissä tai harteilla voi olla jotakin painavaa esimerkiksi kauratyyny tai painokäärme, jotta rauhoittava aistimus säilyy läpi ruokailun. Myös rentouttava taustamusiikki voi tehdä ruokailutilanteesta viihtyisemmän.

Kuvat alla: Jäsentäviä ja rauhoittavia toimintoja voi kokeilla ennen ruokailutilannetta ja tarvittaessa sen aikana



4. Huomioi lapsen istuma-asento

Ryhdistetty istuma-asento helpottaa pureskelemista, nielemistä sekä käsien käyttöä ruokaillessa (ks. alla oleva kuva). Ruokailuvälineiden valintaan on tärkeä kiinnittää huomiota, jotta ne ovat lapsen käteen ja suuhun sopivia.



5. Lievitä suun ja kasvojen alueen aistiherkkyttä

Suu on kehon herkin alue. Tämän vuoksi syömispulmaiset lapset usein tarvitsevat apua kasvojen alueen herkkyyden lievittämiseen. Syöttäminen tai erilaisiin koostumuksiin tutustuminen voi tuntua lapsesta hyvin epämiellyttävältä. Lapsen voi olla helpompi tutustua ruokaan käsin koskettamalla, haistelemalla, kuuntelemalla ja katsomalla kuin maistamalla.

Lapsen normaaliin kehitykseen kuuluu, että lapsi tutkii suullaan esimerkiksi leluja ja muita esineitä. Näin lapsi saa suuhunsa erilaisia aistimuksia ja oppii sietämään niitä. Lapsilla, joilla tämä vaihe on jäänyt vähemmälle, suu saattaa olla tottumaton erilaisille aistikokemuksille.

Sähköhammasharja on oiva apuväline suun alueen herkkyyden lieventämiseen. Se tarjoaa tavallista hammasharjaa voimakkaamman aistikokemuksen suun alueelle ja sitä suositellaan, mikäli lapsi sen sallii. Sähköhammasharjalla voi harjata hampaiden lisäksi esimerkiksi poskien sisäpintaa tai kielen laitoja. Lisäksi harjan varsiosaa voi pitää myös posken ulkopinnalla tai huulien päällä. Sähköhammasharja tarjoaa värinäaistimuksia, jotka ovat yleensä hyvin siedettyjä ja rauhoittavia. Suun alueen herkkyyttä voi lieventää myös esimerkiksi imemällä paksua nestettä pillillä, puhaltamalla pillillä kuplia mukiin, pureskelemalla purkkaa tai muuta sitkeää tai puhaltamalla saippuakuplia. Nämä tukevat myös lapsen suun alueen motoriikkaa.

Jos lapsi on hyvin herkkä kasvojen ja suun alueelta, hänelle on tärkeä tarjota rauhoittavia ja jäsentäviä aistikokemuksia kasvoille ja koko keholle. Kasvojen aluetta voi hieroa tasaisin, voimakkain ja pyörivin liikkein, mikäli se tuntuu lapsesta mukavalta. Muita jäsentäviä ja rauhoittavia keinoja on kuvattu edellisessä kappaleessa. Nämä toiminnot sopivat kaikille lapsille.

6. Laajenna ruokavaliota pienin askelin

Uuden taidon oppiminen (muun muassa ruuan käsittely suussa, pureskelu, eri koostumuksiin ja aistikokemuksiin tutustuminen) vie paljon aikaa ja vaatii aikuiselta runsaasti kärsivällisyyttä. Jokainen lapsi kehittyy omassa tahdissaan. Tärkeintä on, että taidoissa tulee edistystä lapsen omalla kehityskaarella. Vältä vertailua muihin saman ikäisiin lapsiin.

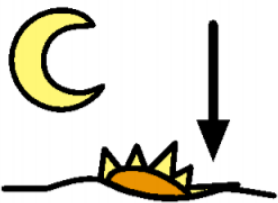




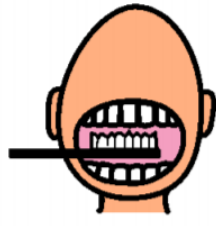
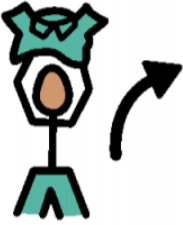



Lapsi tutustuu uusiin makuihin ja koostumuksiin vähitellen. Jos lapsi on syönyt vain sileää tai nestemäistä ruokaa, pureskeleminen täytyy opetella. Alkuun lapselle voi tarjota helposti suussa sulavia, pureskeltavia ruokia, kuten maissinaksuja. Hyviä sormiruokia ovat myös pitkät, tikkumaiset ruuat (kurkku-, porkkanatikut, leipä leikattuna tikun muotoon jne.), joita lapsi voi viedä poskihampaille pureskeltavaksi. Aikuisen on tärkeä olla lapsen seurassa ruokailutilanteessa ja varmistaa, että uuden koostumuksen syöminen on turvallista (esimerkiksi lapsi ei laita liikaa ruokaa suuhunsa tai yritä nielaista liian isoa palaa hienontamatta). Lapselle on opetettava, että ruokapalan voi tarvittaessa sylkeä. Mikäli lapsi ei itse saa ruokapalaa pois suustaan, aikuinen auttaa.

Eri ruokalajit kannattaa asetella lautaselle erilleen, jotta lapsi näkee paremmin, mitä lautasella on (ks. kuva). Ruokien sekoittaminen ja eri koostumusten syöminen samanaikaisesti (esimerkiksi kovat palat nestemäisessä kastikkeessa) voi olla lapselle epämiellyttävää. Mikäli lapsen on vaikea siirtyä uusiin koostumuksiin ja makuihin, voi niitä kokeilla ensin esimerkiksi välipalalla. Pääaterioilla lapsi saa syödä ruuan sellaisena kuin se parhaiten onnistuu, jotta hän saa tarpeeksi monipuolista ravintoa. Vähitellen opitut taidot siirtyvät myös muille aterioille.

7. Tee syömisestä hauskaa

Yhteiset ruokailutilanteet antavat lapselle syömisen mallia ja mahdollisuuden sosiaaliselle yhdessä ololle. Ruokailutilanteet saavat olla hassuttelevia ja ruualla saa leikkiä. Ruuan voi esimerkiksi laittaa esille hausalla tavalla vaikka tekemällä annoksesta hassut kasvot. Pöydän ääressä ruokailun sijasta voi järjestää piknik-ruokailun pihalla tai olohuoneessa, käydä kylässä tai ravintolassa syömässä. Lapsen voi ottaa mukaan kauppaan valitsemaan päivän ruokaostoksia, kokkaamaan ja leipomaan yhdessä vanhempien kanssa. Näin lapsi pääsee tutustumaan eri ruoka-aineisiin luonnollisissa tilanteissa. Uusiin ruoka-aineisiin voi tutustua leikkimielisesti myös eri aistikanavien kautta katsomalla, koskemalla, kuuntelemalla ja haistelemalla ilman painetta maistamiseen. Ruokailutilanteissa aikuisten pitää oppia sietämään sotkua ja antaa lapsen tutustua ruokaan koko kehollaan. Siisteys ja ruokatavat opitaan myöhemmin.

Liite 2: Kuvatukea iltatoimiin

ilta 	leikkiä 	siivota lelut 	iltapala 
mennä vessaan 	peseytyä 	harjata hampaat 	kylpeä 
riisua 	pistää yöpuku päälle 	iltasatu 	nukkua 

Mirja Uosukainen 2014

Liite 3: Lihastyötä vaativat leikit rauhoittavat ja jäsentävät lasta

- Raskaiden esineiden kantaminen, esimerkiksi kastelukannun kantaminen ulkona, pyykkikorin kantaminen, lapselle oma reppu selkään kauppareissulla (maitopurkit, margariinit) ja retkillä (juomapullot, eväät)
- Vetäminen, työntäminen ja voimailu. Esimerkiksi seinän työntäminen, kottikärrykävely, rapukävely, lankutus, leuanveto, kiipeilyleikit, jumpparenkaissa roikkuminen, leikkipuistovälineillä leikkiminen kuten liukumäkeä ylöspäin kiipeäminen. Katso leikki-ideoita kuvakorteista
- Hyppyleikit trampoliinilla, vieterihypyt
- Uiminen, pyöräily, juoksuleikit
- Keinuminen (Huomioithan, että ei pyörivää liikettä)
- Isot halaukset, Hampurilais-leikki, voimistelu

- Pureskelu ja imeminen (purkan jauhaminen, kuivatut hedelmät, pillillä imeminen, urheilujuomapullosta imeminen)
- Kuvakortit: Hinausauto, pusku traktorit, kääretorttu ja pelastuslautan vetäminen.

HINAUSAUTO

Aikuinen, toinen lapsi tai jokin muu painava kuorma on viltin päällä. Lapsi vetää vilttiä sovitun matkan.

Leikki jäsentää lasta ja auttaa sopivan vireystilan löytämisessä.



PUSKUTRAKTORIT



Aikuinen ja lapsi ovat nelinkontin vastakkain. Päät asetetaan toisen olkapäätä vasten ja yritetään saada toista peruuttamaan.

Muunnoksia:

- käsillä vastakkain työntäen niin, että aikuinen ja lapsi ovat vastakkain, aikuinen on polvillaan.
- lattialla istuen jalkapohjat yhdessä, käsillä nojataan taakse
- lattialla istuen selät vastakkain

Leikki jäsentää lasta ja auttaa sopivan vireystilan löytämisessä.

KÄÄRETORTTU, TÄYTEKAKKU, HAMPURILAINEN TAI TORTILLA

Lapsi makaa esim. patjan päällä. Aikuinen painelee ja taputtelee "täytteet" lapsen päälle. Tämän jälkeen aikuinen lastaa tyynyjä/peittoja lapsen päälle tai lapsi kääriytyy niiden sisään. Tarvittaessa aikuinen voi itsekin olla painona kasan päällä. Huomioi, että lapsen pää liikkuu vapaasti ja hengitys on helppoa.

Leikki rauhoittaa ja rentouttaa lasta.



PELASTUSLAUTAN VETÄMINEN

Köysi, kaulahuivi tai sukkahousut on sidottu kiinni raskaaseen huonekaluun esim. sohvanjalkaan. Viltti on asetettu köyden päähän. Lapsi on päinmakuulla viltin päällä ja vetää itseään eteenpäin köydestä kiinni pitäen.

Leikki jäsentää lasta ja auttaa sopivan vireystilan löytämisessä.

