



Syvätuntoaistimukset

Syväntuntoaistimuksia lapsi saa kehollisen toiminnan antaman fyysisen haasteen kautta tunto-, asento- ja liike- sekä tasapainoistijärjestelmien aktivoituessa, sekä selvästi tuntuva kosketuksesta ihollaan. Syväntuntoaistimusten avulla voidaan tarvittaessa nostaa tai laskea vireystilaa.

Yliaktiivisen ja motorisesti levottoman lapsen voi olla vaikea kuunnella, istua hiljaa paikallaan tai saada tehtyä meneillään oleva tehtävä valmiiksi. Yliaktiivisen lapsen keskittymistä ja tarkkaavaisuutta voivat auttaa jäsentävät ja vireystasoa tasapainottavat keholliset kokemukset, eli syväntuntoaistimukset. Ne edesauttavat paikallaan pysymistä ja tehtävätyöskentelyyn keskittymistä. Lapsen on helpompi kiinnittää huomiota tarkoituksenmukaisiin asioihin ja saada tehtävänsä tehdyksi, kun hän on jäsentynyt.

Tuntoaistimuksille yliherkkä lapsi hyötyy syväntuntoaistimusten rauhoittavasta vaikutuksesta, koska niiden avulla tuntoaistimusten sietäminen helpottuu.

Syväntuntoaistimukset lisäävät kehotietoisuutta, minkä vuoksi ne ovat tärkeitä **lapsille, joilla on haasteita kehonhahmottamisessa ja -hallinnassa.**

Jokainen lapsi kokee asioita yksilöllisesti. Erilaisia syväntuntoaistimuksia mahdollistavia toimintoja tulisikin kokeilla lapsen kanssa eri tilanteissa, jolloin niiden vaikutus ja toimivuus juuri kyseiselle lapselle tulee näkyväksi

Syväntuntoaistimuksia tuottavia jäsentäviä toimintoja ovat:

- Kehon kokonaisvaltainen lihasvoimaa vaativa fyysinen työskentely:
- Painavan esineen työntäminen, vetäminen, nostaminen tai kantaminen, painaminen, hyppiminen, köydenveto, pyöräily, roikkuminen ja kiipeäminen (esim. kiipeilyteline, puun oksat tai köysi), polttopuiden nostaminen ja kantaminen, haravointi, lumileikit ja lumityöt. Patjalle tyyntyäkseen hyppiminen on turvallinen tapa heittäytyä.
- Ruokakaupassa ostosten nostaminen ostoskärryyn tai ostoskoriin ja kassalla kassahihnalle. Ostoskärryn työntäminen. Ostosten kantaminen selkäreppussa tai kassissa.
- Käsien painaminen toisiaan, pöytätaasoja tai seinää vasten. Käsien venyttäminen, istumapunnerrukset, muovailu ja kaikenlainen käsillä puristaminen. Leukaniveliin fyysistä haastetta tuo esimerkiksi purukumin, karkean ruuan tai jääpalojen pureskelu.
- Paikasta toiseen siirtyminen esim. karhukävellen, rapukävellen, ryömien tai kierien. Vaihtoehtoisesti aikuinen, tai toinen lapsi, voi auttaa lasta kulkemaan paikasta toiseen kottikärrykävellen

Rauhoittavia ja rentouttavia toimintoja ovat

- Voimakas tai mukavalta tuntuva hieronta/painelu/silitteily. Lapsen kehoa voi hieroa, painella ja silitellä päästä varpaisiin rauhallisin, voimakkain liikkein. Apuna voi käyttää esim. pehmeää tai karkeampaa harjaa, nystypalloa tai maalitelaa.
- Hiljainen keinuttaminen sylissä tai kainalossa.
- Peittoon tai ohueen mattoon tiukasti kääriminen (Huom! älä peitä lapsen päätä).
- Piilopaikka tai rauhallinen nurkkaus eli ”pesä”, esim. säkkituoli tai patja ja tyyntyjä sekä pehmoleluja. Kuulosuojaimet mikäli lapsi tarvitsee rentoutuakseen ja rauhoittuakseen hiljaisuutta.
- Riippukeinu, karhunhalaukset, hieromalaitteen tärinä keholla.
- Sylipaino, painoliivi tai painopeitto.

Vastuuhenkilö:

Laadittu: 22.3.2017