

Aistisäätely kehittyy



**Keskosvanhempien yhdistys Kevyt
MLL Meilahden yhdistys ry
2007**

Keskoslapsen vanhemmille,

Kevyt-yhdistys on teettänyt tietolehtisen keskosvanhempien tueksi arkea joskus yllättävän paljonkin hankaloittavista aistisäätelyn ongelmista. Lehtisessä kerrotaan lyhyesti mm. aistiyliherkkydestä, aistialiherkkydestä ja aistimushakuisuudesta.

HUS Lasten ja nuorten sairaalan vastaavaa toimintaterapeuttia Terttu Rautiota on haastatellut toimittaja Teija Riikola.

Kiitämme kaikkia yhteistyökumppaneita
terveisin Kevyt-hallitus



Tietolehtiset keskosvanhemmille -sarja, julkaistu 11/2007

Julkaisija: Keskosvanhempien yhdistys Kevyt, MLL:n Meilahden yhdistys ry.

Toimittaja: Teija Riikola

Taitto: Sari Vuoristo

KEVYT
Keskosvanhempien yhdistys

MLL
MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Aistisäätely kehitty

Vauva ei rauhoitu silittelystä, syöminen on vaikeaa ja pienikin kolahdus herättää vauvan. Ei ihme, että äiti ja isä kysyvät ihmeissään: emmekö osaa hoitaa lastamme?

Aistiherkkydessä ei kuitenkaan ole kyse vanhempien taidottomuudesta, vaan lapsen hermoston erilaisesta tavasta reagoida, minkä seurauksena aistisäätely on häiriintynyt.

Aistijärjestelmään kuuluu etäaistien - näön, kuulon ja hajun - lisäksi lähiaistimme, joita ovat asennon aistiminen, tunto sekä liikkeen ja tasapainon aistiminen. Aistiherkkydessä saattaa olla häiriö näistä yhden tai useamman aistin säätelyssä.

Aistimuksille yliherkkä lapsi voi reagoi-da tavallista voimakkaammin ääniin, asennon muutoksiin ja liikkeeseen, tuntoaärsykkeisiin ja kosketukseen tai hajuihin ja makuihin. **Aliherkän** kipu-kynnys voi puolestaan olla korkea: hän ei itke helposti vaikka sattuisi, eikä säpsähdä verikoetta.

“Lapsi, joka reagoi aistimuksiin tavallista heikommin, on usein hiljainen seurailija, jonka taidot kehittyvät usein hitaasti. **Aistimushakuiset** taas hakevat vauhdikkaissa leikeissä voimakkaita ja pitkään kestäviä liike-, asento ja pinta-tunto- ja kuuloaistimuksia”, **HUS:n Lasten ja nuorten sairaalan vastaava toimintaterapeutti Terttu Rautio** sanoo. On kuitenkin vaikea sanoa yleisesti, missä vaiheessa on kyse häiriöstä, sillä aistit ja niiden herkkyys on jatkumo. Meistä moni tunnistaa itsessään aistiherkkyden kaltaisia piirteitä, ja useat ovat onnistuneet kääntämään aistiherkkyden itselleen myönteiseksi. Olemme hyvin yksilöllisiä aistiemme herkkyksien suhteen.

Lähete neuvolasta tai osastolta

Pienen keskosen aistisäätelyn häiriöt eivät läheskään aina tuota ongelmia. Aikuisena herkästä kuulo- tai maku-aistista hajuaistista saattaa olla hyötyäkin. Mutta silloin, kun vanhemmat ovat huolissaan ja kokevat, että aistiherkkyydestä on haittaa lapsen kehitykselle, kannattaa asiaa tutkia tarkemmin. Alan ammattilaisilta saa myös neuvoja siihen, mitä vanhempana voisi tehdä helpottaakseen lapsen elämää ja vähentääkseen aistiherkkyyttä.

Useimmiten asia etenee niin, että neuvolasta tai osastolta kirjoitetaan lähete lastenneurologille tai huolestuneet vanhemmat ovat saaneet lähetteen yksityiseltä lääkäriltä. Lastenneurologi haastattelee vanhempia ja lasta sekä tutkii ja harkitsee, minkä alan apua tarvitaan.

“Arviointimenetelmiä aistisäätelyhäiriöiden **diagnosointimenetelmiä** ovat esimerkiksi lapsen havainnointi sekä reagoinnin ja valintojen seuraaminen, mutta parasta tietoa antavat vanhempien huomiot lapsen arjesta”, Terttu Rautio sanoo.

Tärkeää on, että vanhemmat saavat asiasta tarpeeksi tietoa, jotta he ymmärtävät lapsensa tarpeita. Tarvittaessa tietoa, ohjausta ja terapiaa ongelmien lieventämiseksi voi saada sensorisen integraation teoriaan ja terapiaan

paneutuneilta terapeuteilta. Myös neuropsykologi tai puhe-, toiminta- tai fysioterapeutti voivat auttaa ja neuvoa. Ympäristökin voi joustaa.

Aistiherkkyys voi helpottua ja sen kanssa oppii myös elämään, kunhan löytää oikeat keinot. Ja mitä varhaisemmassa vaiheessa lapsen herkkyys todetaan, sitä paremmin lapsen kaikea **kehitystä pystytään tukemaan**. “Ylimääräisiä ympäristön ärsykeitä on hyvä vähentää, esimerkiksi ruokailun aikana radio pidetään kiinni ja eri makuihin tutustumiseen annetaan enemmän aikaa. Lapsestakin tulee vähitellen tyytyväisempi ja joustavampi”, Terttu Rautio neuvoo. “Vanhempien on helpottavaa tietää, että heidän lapsensa ei ole ilkeä tai temppuileva eikä käyttäytyminen johdu kasvatusvirheestä, vaan lapsen tapaan käyttäytyä on olemassa syy”, Terttu Rautio toteaa.

Tieto lapsen ongelmista auttaa vanhempia hyväksymään lapsensa käyttäytymisen ominaispiirteitä. Tukanpesemisvaikeudet, valikoiva syöminen tai jatkuva liikehdintä eivät tunnut niin raskailta, kun tietää, että lapsi tarvitsee muita lapsia enemmän vanhempien tukea selvitäkseen arjestaan. Lapsen aistiherkkyyden lieveneminen lähtee Raution mielestä ympäristön muuttamisesta ja läheisten

ihmisten kyvystä tunnistaa lapsen käyttäytymisen taustalla olevia syitä. “Vanhempien olisi hyvä pysyä mahdollisimman rauhallisina ja pyrkiä ennaltoimaan levottomuutta aiheuttavia tilanteita, eikä heidän kannata tehdä näistä asioista valtataistelun välineitä”, Rautio sanoo.

“Lapsen olemista helpottaa huomattavasti, kun hän pystyy sovituisissa rajoissa itsekin säätlemään joitain asioita elämässään. Esimerkiksi, mitä vihanneksia hän syö, mitä leluja haluaa mukaan ja kuinka kauan pystyy istumaan aloillaan. Lasta ei kannata yrittää kaikessa laittaa samaan muottiin kuin muut”.

Aistiyliherkkä kaipaa rauhallisuutta

Aistiyliherkän vauvan saattaa tunnistaa siitä, että hän viihtyy vain tietyn henkilön sylissä tai ei pidä sylissä lainkaan. Aistiyliherkän vireystila ja mieliala muuttuvat nopeasti, joten vanhempien on hyvin vaikeaa päätellä mistä mikin kitinä voisi johtua. Lapsi saattaa kokea nopeat liikkeet tai kevyen kosketuksen uhkaavina ja reagoi niihin voimakkaasti.

- Vanhemman olisi hyvä virittäytyä lapseen ja herkistyä lukemaan vauvan tarpeita, jotka saattavat muuttua



nopeasti tai olla muuten vain epämääräisiä ja vaikeasti tulkittavissa Terttu Rautio kertoo.

Aistimuksille yliherkät reagoivat voimakkaasti moniin ärsykkeisiin, esimerkiksi veden lämpötilaan, vaatteiden saumoihin tai karkeajakoiseen ruokaan. Lapsi tarvitsee enemmän aikaa ja totuttelua karkeaan ruokaan tai erilaisiin ääniin tai kosketukseen. Nopeita ja pyörittäviä liikkeitä kannattaa välttää. Eivätkä vauvat muutenkaan tarvitse paljon lisävirikkeitä.



Lapsen vuorovaikutusta voi tukea myötäilemällä hänen reagointiaan ja vastaamalla hänen aloitteisiinsa. Isompi lapsi hyötyy leikeistä, joissa päästään “karhunsyliin”, tunneliin tai voi kaivautua tynnyvuoren luolaan.

- Tasainen rauhallinen, jäsentävä ja kokoava tapa olla lapsen kanssa rauhoittaa parhaiten Terttu Rautio neuvoo.

Leikki-ikäisenä uusien asioiden sietäminen on vaikeaa. Siksi lapsi ei halua, että esimerkiksi ympäristö, päiväkotiryhmä tai edes vaatteet muuttuisivat ja leikki on usein toistavaa.

- Leikin saa etenemään, kun ympäristö on rauhoitettu ja aikuinen on rinnalla tai saa otettua toisen lapsen mukaan. Tarkoituksena on saada tekemiseen lisää iloa. Kokoavia leikkejä aistihakuisille.

Aistimushakuisen tunnistaa helposti siitä, että vauvana häntä on liikutettava paljon ja leikkiässä hän säntäilee ja juoksee ilman vaarantajua. Hän pitää usein suussaan jotain, on jatkuvasti liikkeessä ja hänen on vaikea keskittyä. “Koska liikkumisen tarve tulee hermojärjestelmästä, on tärkeää, etteivät vanhemmat yritä estää liikkumista ja vaadi liian pitkää paikallaan olemista, vaan miettivät mihin muuhun lapsi voisi liikkumisen tarvettaan purkaa”, Terttu Rautio sanoo.

Levotonta liikehdintää hillitsemään voi lapselle antaa jotain hypisteltävää. Esineen puristelu, painelu, taputtelu voi rauhoittaa kun lapsen on jaksettava olla paikallaan. Kotona, päiväkodissa ja koulussa voi olla hyötyä ilmatäytteisen istuintynnyryn käytöstä, joka mahdollistaa pienen liikehtimisen ilman häiriötä.

-Aistimushakuisen lapsen nukkumaan menemistä valmistellaan hyvissä ajoin rauhoittamalla ympäristöä ja vaikkapa kietomalla lapsi turvallisesti peittorullaan. Tosin jokainen lapsi on yksilö, eivätkä samat neuvot tepsii kaikkiin lapsiin, Rautio toteaa.

Aistihakuisuuttakin on vauvana vaikeata huomata ja leikki-ikäisenä se sekoittuu helposti ADHD:hen. Aistihakuisilla on kuitenkin aina jonkinlainen tavoite tai päämäärä toiminnassaan ja hän rauhoittuu saatuaan peuhata, keinaa tai painia. ADHD:ssa lapsen riehuminen tarve ei tule tyydytyksi.

Alireagointi vaikea tunnistaa

Alireagoivat vauvat ovat puolestaan niin sanottuja helppoja lapsia ja heidän alireagointiaan on vaikea pieninä tunnistaa. Ongelma on myös, etteivät he itse tunnista kipua tai sietävät yllättävän paljon meteliä.

- Leikki-ikässä saatetaan myös huomata, että heidän motoriaan ja kädentaitonsa ovat viivästyneet, koska aistimukset kehon asennosta ja tuntoaistimukset eivät anna kehitykselle riittäviä kokemuksia.

Tällaisessa tapauksessa lapsi on hyvä ottaa mukaan erilaisiin leikkeihin, joissa tunnustellaan, liikutaan eri tavoin epätasaisella alustalla, muovailaan ja käytetään työkaluja.

Käytännön vinkit mukaan arkeen

Aistisäätelyn aiheuttamat mahdolliset vaikeudet ovat **suurimmillaan varhaislapsuudessa ja leikki-ikässä**, koska juuri silloin ne vaikuttavat selkeimmin lapsen käyttäytymiseen ja vanhempien ja lapsen kanssakäymiseen.

- On tärkeää tiedostaa aistiherkkyyksien olemassaolo, sillä silloin lapsen käyttäytymistä on helpompi ymmärtää. Mutta yhtä tärkeää on siirtää mahdollisimman pian kaikki tieto arkeen, tekemisen tasolle, eikä tulisi jäädä pohtimaan liikaa, mistä mikin asia johtuu, Terttu Rautio sanoo.

On hyvä muistaa **ennaltaehkäisy**, jossa aistiärsykkeet pidetään sopivan vähäisinä: vältetään taustamusiikkia, ei viedä lasta ruuhka-aikana kauppaan tai hälyisään ympäristöön.



Vanhempia lohduttaakin jo tieto siitä, että aistiylherkkyyksi ei ole välttämättä merkki mistään vakavammasta, vaan keskosille tyypillinen piirre. Kyseessä on **neurologinen häiriö**, ei vanhempien kasvatusvirhe. Ja tilanne on usein myös korjattavissa tai ainakin se helpottuu.

Vinkkejä aistiherkille lapsille

- * Lämmin tai haalea kylpy rauhoittaa.
- * Rauhallinen kosketus, syvätunto ja paine vähentävät yliherkkää reagoimista.
- * Kehon rasvaaminen tai rauhallinen, hidas päästä alas selkään silittäminen ja hierominen helpottavat levotonta oloa.
- * Vilttiin, peittoon, kapaloon tai tyynyihin kietoutuminen tai niiden väliin kääpertyminen tuntuu hyvältä.
- * Ihokontakti, hidas keinuttaminen ja karhunhalaukset tuntuvat turvallisilta.
- * Valmistele lasta uuteen tilanteeseen tai leikkiin.
- * Tehkää iltarutiinit mahdollisimman samassa järjestyksessä, painava peitto tai vilttiin kääriytyminen rauhoittaa uneen.

Leikkejä:

- Hyppypallo, pyöriminen, keinuminen,
- liukuminen, pomppuminen,
- kaivautuminen
- Vesileikit, sormilla piirtäminen,
- tunnustelulaatikko, muovailu
- Suuleikit; puhaltelut, nuolemiset,
- saippuakuplat, pillillä juominen

Kirjallisuutta

Carol Stock Kranowitz: Tahatonta tohellusta

Lucy Jane Miller: Sensational Children
Williamsson, Anzalone: Sensory integration and self regulation in Infants and Toddlers

Tietoa internetissä:

www.city.fi (Suomen sensorisen integraation terapian yhdistyksen kotisivut)

www.spdfoundation.net

www.starcenter.us

Teksti: Teija Riikola

Aistitiedon käsittelyn häiriötä on noin viidellä prosentilla lapsista, keskosilla jonkin verran enemmän kuin täysi-aikaisilla. Aistiherkkyden, heikon reagoinnin tai aistimus-hakuisuuden aiheuttajaa ei tarkkaan tiedetä. Taustalla ovat joko aivojen perityt ominaisuudet, kehitysvaurio tai keskosten tapauksessa liian varhainen syntyminen, jolloin aivot joutuvat vastaanottamaan ärsykeitä, jotka poikkeavat suuresti kohdun olosuhteista.



www.kevyt.net