



# AISTIEN KOKEMINEN

NEPTUNUS

**NEPSY-hanke**



Kumppanuus lasten ja nuorten mielenterveystyön palvelurakenteen perustana

Työkirjan "Autismi/Aspergerin oireyhtymä, Mitä se merkitsee minulle?" mukaan  
koonnut, muokannut ja täydentänyt Leena Schopp/ ulkoasun toteuttanut Elina Lehto

# AISTIT

*Koemme maailman tapahtumat aistiemme kautta. Joillakin ihmisillä, joilla on autismi, ympäristöstä voi välittyä häiritseviä kokemuksia.*

*Silloin aistit viestittävät/kohdentavat ärsykkeet joko liian voimakkaina, huomaamattomina tai ärsyttävinä.*

## Aisteja ovat:

kuuloaisti  
s. 3 -7

tuntoaisti  
s. 8 -12

hajuaisti  
13 -14

näköaisti  
s. 15 -17

makaisti  
s. 18 -19

liike - ja  
tasapainoaisti  
s. 20 -23

# KUULOASTI

## Kovien tai äkillisten äänien kuuleminen

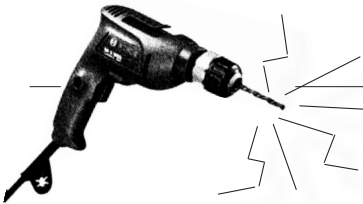
*Kuulon avulla kaikki ovat tietoisia maailman äänistä. Alla on lueteltu joitakin kovia tai äkillisiä ääniä, joita kaikki kuulevat. Useimpia nämä äänet eivät häiritse, mutta monet eivät pidä joistakin näistä.*

### Alleviivaan ne äänet, jotka ovat epämukavia

- taustääänet, kun pitäisi kuunnella jotakin tärkeää
- pölynimuri, sähkövatkain
- puhelimen soiminen
- koulun kovaääniset
- porakoneet
- ruohonleikkuri, moottorisaha
- yhtäaikaan puhuvat ihmiset
- vauvojen itku



- ukkosen jyrinä
- orkesterit, konsertit, musiikki-instrumentit
- autojen äänimerkit, hätäkulkuneuvojen sireenit
- koneiden tai moottoreiden käynnistyminen
- ilotulitusraketit
- ihmisten yskinen, nauraminen , huutaminen tai itkeminen
- jokin muu:



## Äänet, joita muut eivät huomaa...

*On joitakin ääniä, jotka minä kuulen, mutta muut ihmiset eivät näytä kuulevan tai kiinnittävän niihin huomiota. Muut ihmiset sanovat niitä hiljaisiksi ääniksi, mutta ne eivät aina tunnu MINUSTA hiljaisilta.*



## Alleiviivaan äänet, jotka kuulen tavallisina enkä kovin hiljaisina.

- linnut ja hyönteiset, sade ja tuuli
- loisteputket, tuulettimet, jääkaapit tietokoneet seinäkellon tikitys
- hyvin kaukana olevat lentokoneet ja moottorit
- radion tai tv:n ääni muista huoneista
- hiekkatiellä käveleminen
- muissa huoneissa puhuvien tai työskentelevien äänet
- tuulitakkien "kahina"
- ihmisten hengitys tai kirjan sivujen kääntäminen lähellä

*Useimmat ihmiset eivät kiinnitä huomiota näihin ääniin, koska ne ovat heille hiljaisia ääniä. Mutta ne, joilla on autismi, kiinnittävät usein huomiota tällaisiin ääniin. Jotkut näistä äänistä häiritsevät minua. Joskus nämä äänet saattavat sattua korviini tai tuntua ahdistavilta.*

*Joitakin minua vaivaavia tai häiritseviä, mutta muiden mielestä hiljaisia ääniä ovat:*

---

---

*Kotona, koulussa ja muissa paikoissa saattaa kuulua ääniä, jotka sattuvat korviini. Jos näin tapahtuu, se voi tuntua ahdistavalta. Ihmiset, joilla on autismi, saattavat tulla vihaisiksi tai pelokkaiksi, kun he ovat ahdistuneita. He saattavat huutaa tai itkeä. He haluavat ehkä peittää korvansa ja juosta kauemmas äänestä.*

*Joillekin on kehittynyt kyky "sulkea korvansa" liian meluisassa ympäristössä. Tästä syystä usein luullaan, että kuulemme huonosti.*

*Kun kuulen kovan tai äkillisen äänen, haluan joskus...*

---

---

---

## VIHJEITÄ JA TOIMINTAOHJEITA

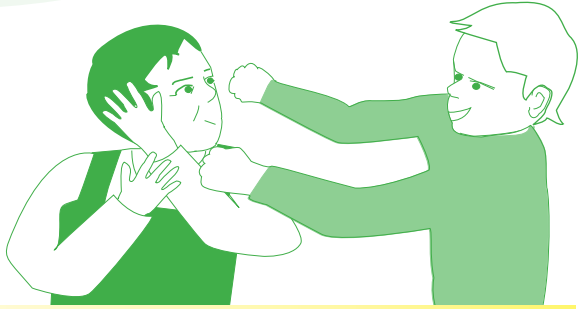


- Opettele käyttämään korvatulppia, kuulosuojaimia tai nappikuulokkeita.
- Valitse toimintojasi varten mahdollisimman rauhallinen paikka, jossa ympärilläsi ei ole paljoa ihmisiä, eikä melua.
- Totuttele ääniin, esim. pyydä, että joku aiheuttaisi viereisessä huoneessa melua. Yritä sitten arvata, mitä sieltä kuuluu.

SELVIYDYT PAREMMIN,  
KUN OPIT TIETÄMÄÄN,  
MITÄ ERI ÄÄNET OVAT.

# TUNTOAISTI

## Kosketuksen tunteminen



*Kosketus on se, mitä tunnen, kun jotain on ihoani vasten. Joskus kosketus tuntuu hyvältä ja joskus se häiritsee minua tai sattuu ihooni.*

*Joskus halaukset ovat mukavia, mutta välillä ne taas tuntuvat epämiellyttäviltä. Tietyn tyyppiset kosketukset voivat häiritä etenkin autistisia lapsia. He saattavat myös haluta tuntea paljon jotain tietynlaista kosketusta.*

*Ensin alleviivaan ne asiat, joista en pidä JA SITTEN YMPYRÖIN SEN MISTÄ PIDÄN. Jotkut asiat saatan alleviivata ja ympyröidä!*

- paidat, hihat ja kaulukset
- laput niskassa tai saumat
- vetoketjut tai kuminauha vyötäröllä
- sukat, saumat varpaiden kohdalla
- shortsit ja pitkät housut, farkut
- alusvaatteet
- alushameet, mekot, puoli-hameet
- hatut, lakit, pipot, pääpannat, huivit, huput

- silkki, farkkukangas, puuvilla ja flanelli
- sametti, villa, viskoosi, polyesteri, karvapinta
- vaateiden sovittaminen kaupassa
- kaulakorut ja muut korut
- se, että joku antaa minulle suukon
- suihkussa käyminen
- kylvyssä käyminen
- uiminen ja saunominen
- hiusten harjaaminen ja kampaaminen
- hiusten peseminen shampooilla
- hiusten ja kynsien leikkaaminen
- se, että ihmiset halaavat minua
- se, että joku törmää minuun



- se, että joku koputtaa tai taputtaa minua olkapäälle
- pehmeä kevyt koskettelu, silittely
- se, että joku kutittaa minua
- pieniä haavoja aiheuttavat tapaturmat
- varma , luja kosketys, paini
- verikoe, rokotus
- se, että joku pitää minua kädestä, kättely, tervehtiminen
- se, että lääkärit ja sairaanhoitajat koskettavat minua
- odottamaton kosketus
- jokin muu:

# VIHJEITÄ JA TOIMINTAOHJEITA



- Leikkaa pesuohjeet ja muut laput pois vaatteista ja merkkää pesulämpötila tekstiilitussilla alasaumaan.
- Käytä pesukoneessa kaksinkertaista annosta huuhteluainetta
- Kuivaa vaatteet kuivausrummussa.
- Hanki vaatteita, joissa ei ole hankaavia hihansuita, kauluksia tai saumoja.
- Käytä alusvaatteita nurinpäin, saumat ulkopuolella.
- Leikkaa kiristävien sukkiensa yläreunaan halkio tai leikkaa resori pois.
- Kokeile satiini-, silkki- tai flanellilakanoita.
- Vaihda suihkun suulake pehmeämpää tai kovempaa suihkutusta vastaavaksi tai irrota kokonaan pois suihkuttaaksesi suoraan suihkuletkusta.
- Kokeile painavaa peittoa nukahtamis- tai nukkumisvaikeuksiin.

## Kipu

Kipu on sitä, mitä ihmiset tuntevat, kun he ovat satuttaneet itsensä. Useimmat ihmiset tuntevat kipua, jos he loukkaantuvat. Joskus ihmiset tuntevat kipua ollessaan sairaita.



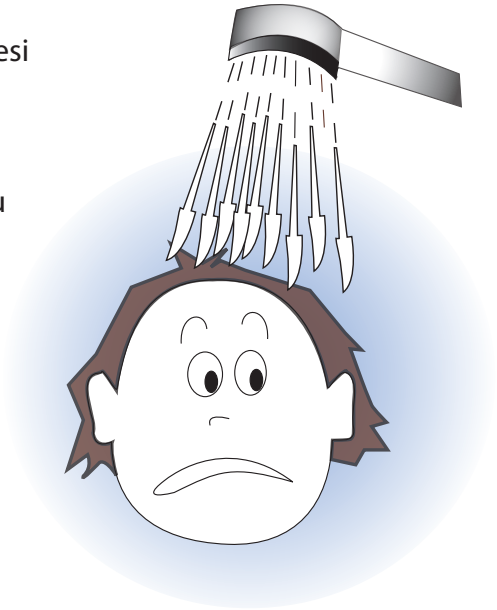
Kipua tuntiessaan useimmat ihmiset lopettavat automaattisesti sen, mitä olivat tekemässä ja hakevat apua. Mutta jotkut autistiset eivät ehkä tunne, milloin ovat sairaita tai loukanneet itsensä. He eivät ehkä tiedä, milloin he tarvitsevat apua. He saattavat olla niin keskittyneitä johonkin, mitä ovat tekemässä, etteivät huomaa, milloin ovat satuttaneet itsensä.

Toiset autistiset taas tuntevat liikaa kipua. Pienet asiat saattavat sattua todella paljon. Jotkut kokevat vähäisen kosketuksen kipuna ja voimakkaan kosketuksen mielihyvää tuottavana.

### Alleiviivaan asiat, jotka **AIHEUTTAVAT minulle KIPUA:**

- kaverin tönäiseminen voimakkaasti tai lyönti
- kaatuminen
- painavan esineen pudottaminen varpaille
- liian kuumun ruuan syöminen

- sormen jääminen oven väliin
- haavan leikkaaminen sormeen, veren vuotaminen
- liian kuuma tai kylmä vesi
- kipeä kurkku tai kuume
- päänsärky tai mahakipu
- paljaat kädet kylmällä ilmalla ilman käsineitä
- verikoe, rokotus
- hampaan paikkaus hammaslääkärissä



*Alleiviivaan sen, mikä minun kohdallani pitää paikkansa.*

- tunnen harvoin kipua, voin loukata itseni, huomaamatta sitä
- olen hyvin herkkä kivulle, monet asiat satuttavat minua paljon
- kerron esimerkkejä \_\_\_\_\_

# HAJUAISTI

## Haistaminen

Haistamisen avulla ihmiset saavat tietoa maailmasta nenänsä kautta. Kaikilla asioilla maailmassa on haju. Voimakkaita hajuja ovat kukkien tuoksu tai ilmassa oleva tuoksu sateen jälkeen tai tuoksukynttilä tai vastaleivottu leipä. Sanotaan, että nämä asiat tuoksuvat hyvälle.

Voimakkaista hajuista, kuten pilaantuneen ruoan tai kakkavaipan hajusta sanotaan, että nämä asiat haisevat pahalle. Yleensä lapset eivät ole erityisen kiinnostuneita asioiden hajuista.

*Monet, joilla on autismi, kiinnittävät huomiota siihen, miltä asiat haisevat. Jos en pidä siitä, miltä jokin haisee, minun voi olla vaikea keskittyä mihinkään muuhun.*

*Alleviivaan sen, mikä minun kohdallani pitää paikkaansa*

- joskus jokin tietty haju vetää helposti huomion puoleensa
- huomaan monista asioista, miltä ne haisevat
- poimin usein asioita käteeni haistellakseni niitä



- saattaisin mielelläni haistella ihmisten hiuksia ja ihoa
  - mikään ei tunnu haisevan ja tuoksuvan ollenkaan
  - jotain muuta
- 

*pidän näiden asioiden hajusta*

---

*en pidä näiden asioiden hajusta*

---

## VIHJEITÄ JA TOIMINTAOHJEITA

Käytä hajustamattomia tai "mielihajustettuja":

- PYYKINPESU- JA HUUHTELUAINHEET
- SAIPPUAT, SHAMPOOT JA HOITOAINHEET, DEODORANTIT,
- SIIVOUS- JA PUHDISTUSAINHEET

Käytä hajunsyöjiä: erilaisia laitteita tai sprayta.

- WC:ssä JA NIISSÄ TILOISSA, JOISSA TOIMIMISESI VAIKEUTUU HAJUN VUOKSI

Käytä kertakäyttöisiä muovikäsineitä esim. wc:ssä pyyhkimiseen.



# NÄKÖAISTI

## Näkeminen



*Näkeminen on sitä, mitä ihmiset tekevät silmillään. Monet autistiset lapset näkevät asioita, joita muut ihmiset eivät huomaa. Jotkut autistiset pitävät todella paljon tiettyjen asioiden katsomisesta tai katselemisesta, esim. pyörivät ja kiiltävät esineet.*

*Joskus näköärsykykeitä tulee samanaikaisesti liikaa, jolloin voi tuntua siltä, että kaikki "sulautuu yhteen" ja on vaikea erottaa sitä, mitä pitäisi nähdä.*

*Alleviivaan sen mikä minun kohdallani pitää paikkansa.*

*Teen mielelläni näitä asioita:*

- katselen pyöriviä esineitä, kuten tuulettimia
- katselen pinottuja tai riviin järjestettyjä esineitä
- katselen nopeasti ohi vilahtelevia asioita (kuten kirjan sivut, hissi tai pyykit pesukoneessa)
- katson asioita silmäkulmastani

- pitelen käsiäni ja sormiani eri asennoissa silmiäni edessä
  - tuijotan suosikkiasioitani pitkän aikaa
  - katselen tietyn muotoisia ja värisiä asioita yhtäaikaan
  - katselen kirkkaita valoja
  - hermostun tai tulen levottomaksi, jos huoneessa on liikaa tavaraa tai värejä
  - kirjojen lukeminen on minulle vaikeaa
  - pallopeleissä pelkään pallon syöksyvän vaarallisesti minua kohti
  - jotain muuta:
- 



*Minulle tuttuja paikkoja, joissa on liikaa nähtävää yhdellä kertaa, ovat:*

---

---



## VIHJEITÄ JA TOIMINTAOHJEITA

- Aurinkolaseja voi käyttää ympäri vuoden.  
Jos sangoissa on näkösuojat, niin liikkeet ja valo eivät tunnu niin voimakkailta
- Voit valmistaa ”lukuikkunan”, jolloin näet vain tietyn, rajatun alueen luettavaa kerrallaan.
- Voit himmentää tekstejä värikalvoilla.



# MAKUAISTI

## Maistaminen

Maistaminen on jotain, mitä tapahtuu kun syön tai juon. Kaikilla on lempiruokia ja ruokia, joista he eivät pidä. Erilaiset maut koetaan eri tavoilla. Ruokavalikoivuus voi johtua myös pureskelun vaikeudesta tai erilaisista tuntokokemuksista.

Jotkut autistiset pitävät ruuan väriä tai rakennetta hyvin tärkeänä. Etenkin jotkut lapset joisivat mieluummin kuin söisivät. Jotkut lapset maistelevat mielellään asioita, jotka eivät ole syötäviä. He saattavat laittaa paperia tai leluja tai muita esineitä suuhunsa. Jotkut lapset haluavat syödä samaa ruokaa joka aterialla joka päivä. Jos asia on näin, vanhemmat saattavat sanoa, että lapsi on valikoiva ruuan suhteen.

*Kun vanhempani sanovat "sitä täytyy vain maistaa" tai "kunhan kokeilet sitä" tai "haukkaat vain pienen palan", se tarkoittaa, että minun tarvitsee ottaa vain yksi suullinen ja sitten pureskella ja nielaista se. Kun olen saanut nieltä, minun ei tarvitse ottaa lisää samaa ruokaa sen aterian aikana, ellen itse halua.*



### *Alleiviivaan asiat, jotka ovat minulle tärkeitä ruuassa.*

- ruuan rakenne, miltä se tuntuu suussani
  - ruuan maku, miltä se maistuu
  - ruuan väri
  - että ruoka-aineita ei sekoiteta keskenään
  - että ruoka-aineet sekoitetaan keskenään
  - tarve syödä samanlaista ruokaa joka päivä
  - tarve maistaa erilaisia asioita, uusien asioiden kokeminen
  - jokin muu:
- 
- 

## VIHJEITÄ JA TOIMINTAOHJEITA

- Vältä ruokalajien sekoittamista keskenään
- Syö vähän kerrallaan uutta ruokaa ja sen jälkeen päälle ruokaa, johon olet jo tottunut. Näin opit vähitellen uusiin ruokiin totuttelemisen.
- Ota selvää ruokalistasta; ennakointi auttaa valitsemaan.



# LIIKE- JA TASAPAINOASTI

## Liike ja tasapainoasti

*Kun liikkeiden suorittaminen on vaikeaa, sanotaan, että henkilöllä on motorisia vaikeuksia. Liikunnallisten uusien taitojen oppiminen saattaa kestää kauemmin kuin muilla lapsilla.*

*Monet ihmiset, joilla on autismi, liikuttavat kehoaan tietyillä tavoilla. Silloin puhutaan manereista, joita on ”pakko” tehdä. Ne eivät kuitenkaan liity liike- eikä tuntoaistihäiriöihin.*

Alleiviivaan liikkeet, joita minä joskus teen.

- räpyttelen käsiäni
- hypin tasajalkaa
- heijaan itseäni edestakaisin
- pyörin ympäri paikallani
- kävelen edestakaisin tai kävelen ympyrää
- heiluttelen sormiani tai pitelen niitä erilaisissa asennoissa
- räpyttelen käsiäni tai sormiani nopeasti
- jotain muuta \_\_\_\_\_

*Lapset, joilla ei ole autismia, saattavat joskus liikkua samoilla tavoilla, mutta eivät yhtä usein kuin minä. Minun liikkeilleni on olemassa syitä.*

*Liikun tällä tavoin, kun:  
(alleviivaa)*

- olen innostunut ja tunnen itseni onnelliseksi
  - olen jännittynyt, jokin ahdistaa tai hämmentää minua
  - olen ikävystynyt, minulla ei ole mitään muuta tekemistä
  - se on tapa/olen tehnyt sitä kauan
  - jotain muuta
- 

## **Liikkeiden ajat ja paikat**

*Useimmat minun ikäiseni eivät liiku samalla tavalla kuin minä. He eivät räpyttele käsiään tai heijaa itseään tai pyöri ympäri kovin usein.*

*Minun liikkeeni saattavat häiritä opettajia, lapsia ja vanhempia. Liikkumiseni saattaa huolestuttaa heitä, koska se saa minut näyttämään erilaiselta kuin muut ja he pelkäävät muiden pilkkaavan minua.*

- *Kun muut lapset ja aikuiset oppivat lisää autismista, liikkeitteni näkeminen ei häiritse heitä enää niin paljon.*
- *Jos heillä olisi autismi, he luultavasti liikkuisivat myös samalla tavalla.*
- *Joskus jotkut sanovat, että olen kömpelö. Esimerkiksi, kun pyöräilen ja katson sivulle, niin ohjaustanko kääntyy samaan suuntaan ja minun on vaikea pyöräillä.*
- *Yhtäkkiä yllätyn, kun putoan tuolilta, sillä kehoni ei tunnista, missä kohdassa tuolia istun.*
- *Minun on vaikea tunnistaa, miten paljon voimia tarvitsen halaamiseen tai karkkipussin avaamiseen ja siksi minulle sattuu usein vahinkoja.*
- *Usein en voi toimia, ellen näe, mitä sormet tai jalat tekevät.*
- *Joskus välimatkojen arviointi on hyvin vaikeaa.*
- *Tasapainon säilyttäminen esim. liukuportaissa ja hississä on vaikeaa ja vastenmielistä.*
- *Pelkään korkeita paikkoja, kaatumista ylämäessä, epätasaisessa maastossa, esim. metsässä ja ulkona liukkaalla kelillä.*

## VIHJEITÄ JA TOIMINTAOHJEITA

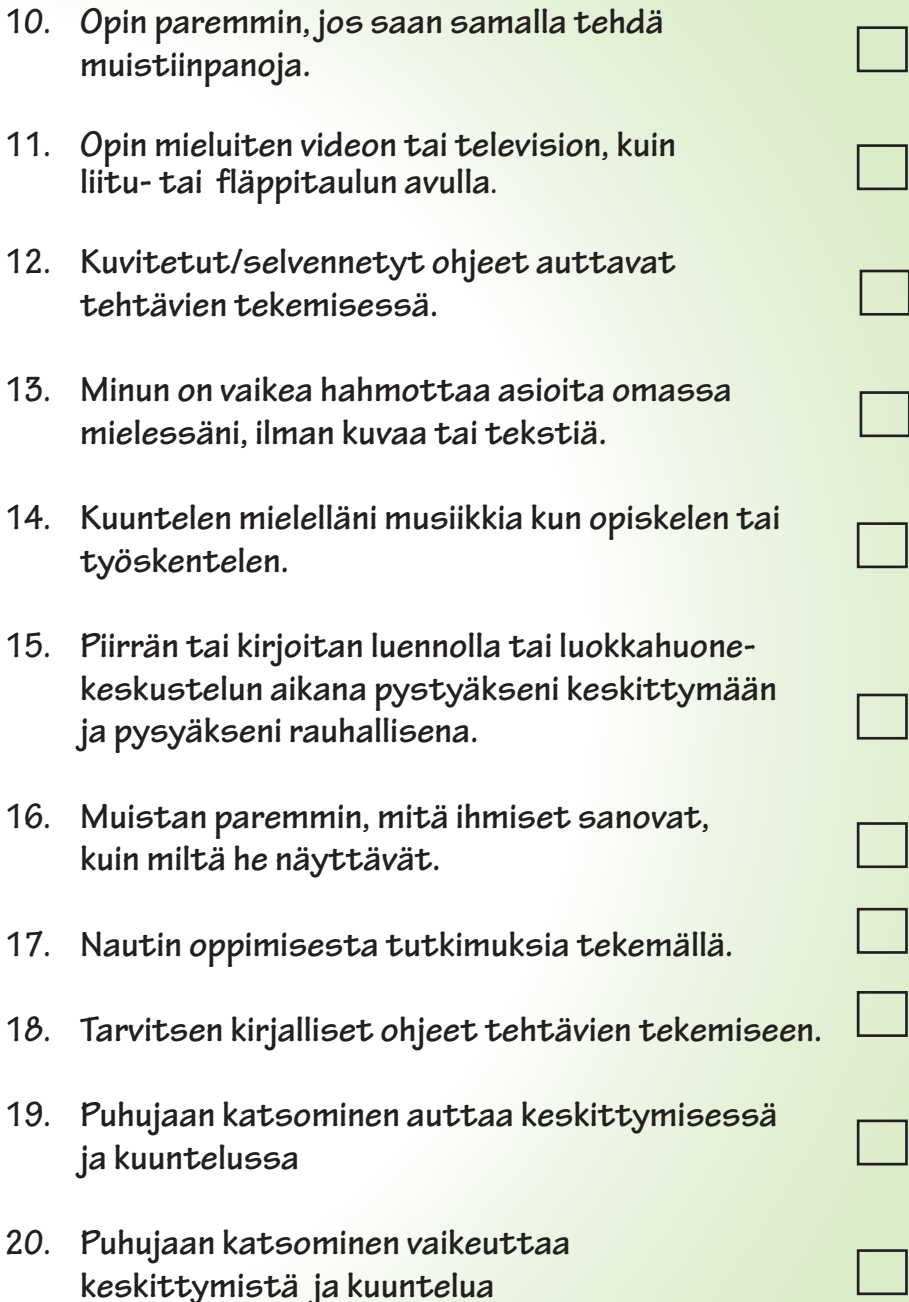


- Voin yrittää muistaa tehdä “ylimääräisiä” liikkeitä vain ollessani kotona omassa huoneessa.
- Aikuiset voivat antaa minulle aikaa keinumiseen tai muiden terapiavälineiden käyttöön.
- He voivat opettaa minulle muita liikkumistapoja, joista saattaisin myös pitää. Voisin esimerkiksi pitää keinutuolissa keinumisesta tai hyppynarulla tai terapiapallolla pomppimisesta.
- He voivat antaa minulle säännölliset ajat näitä ja muuta liikuntaa varten.
- Voin istua nihkeällä tuolinpäällisellä tai tyynyllä, jotka estävät minua valumasta lattialle.
- Voin käyttää “pitopohjaisia” kenkiä tai liukuesteitä
- Voin tarttua liukuportaissa kaiteeseen, seisoa jalat hieman erillään ja nojautuen vähän eteenpäin. Samalla otan katseelle kiintopisteen.

# Näin muistan ja opin paremmin!

(rastitan  kohdan, jos olen samaa mieltä)

1. Muistan asian paremmin jos voin kirjoittaa sen.
2. Opiskellessa ymmärrän asioita paremmin silloin, kun voin samalla olla liikkeessä.
3. Opin paremmin, kun joku lukee minulle ääneen, kuin itse lukemalla
4. Lukiessani tekstiä, kuvitan sen mielessäni samanaikaisesti.
5. Opin enemmän, kun voin tehdä mallin, kuvion tai kuvan opittavasta asiasta.
6. Työskentelen paremmin hiljaisessa paikassa.
7. Kun teen koetta, näen mielessäni kirjan sivun ja sillä olevan oikean vastauksen.
8. Muistan tiedon paremmin luokassa käydyistä keskusteluista kuin lukemastani tai kirjoittamastani tekstistä.
9. Opin mieluiten tekemällä itse, kuin vain seuraamalla ohjeita.

- 
10. Opin paremmin, jos saan samalla tehdä muistiinpanoja.
11. Opin mieluiten videon tai television, kuin liitu- tai fläppitaulun avulla.
12. Kuvitetut/selvennetyt ohjeet auttavat tehtävien tekemisessä.
13. Minun on vaikea hahmottaa asioita omassa mielessäni, ilman kuvaa tai tekstiä.
14. Kuuntelen mielelläni musiikkia kun opiskelen tai työskentelen.
15. Piirrän tai kirjoitan luennolla tai luokkahuonekeskustelun aikana pystyäkseni keskittymään ja pysyäkseni rauhallisena.
16. Muistan paremmin, mitä ihmiset sanovat, kuin miltä he näyttävät.
17. Nautin oppimisesta tutkimuksia tekemällä.
18. Tarvitsen kirjalliset ohjeet tehtävien tekemiseen.
19. Puhujaan katsominen auttaa keskittymisessä ja kuuntelussa
20. Puhujaan katsominen vaikeuttaa keskittymistä ja kuuntelua

NEPTUNUS



# NEPSY-hanke

Kumppanuus lasten ja nuorten mielenterveystyön palvelurakenteen perustana

## LISÄÄ AIHEESTA:

*Donald Szegda, Eric Hokkanen;*

**APUA ARKEEN JA AISTIHÄIRIÖIHIN, ohjeita ja kokemuksia erityistä tukea tarvitsevan lapsen kasvattamisesta**

OPPIMATERIAALIKESKUS OPIKE

Viljatie 4C, 00700 Helsinki, (09) 3480 9350,

opike@kvl.fi, www.opike.fi