

Ideoita lapsiperheiden kohtaamispaikan rauhalliseen tilaan



LASTU

-PROJEKTI 2016–2018

Ohjeita lukijalle

Rauhallisen tilan tarkoituksena on tarjota lapsille ja aikuisille tila, jossa he voivat oleskella ja rentoutua. Rauhallinen tila ei tarkoita täysin aistitonta tilaa, vaan aistiärsyksiä on vähennetty ja tilaa helposti muokkaamalla niitä voi edelleen vähentää jokaisen käyttäjän yksilöllisten tarpeiden mukaan.

Tämä ohjeistus antaa ohjeita ja vinkkejä rauhallisen tilan rakentamiseen ja muokkaamiseen sekä tilaan hankittaviin materiaaleihin. Ideat on jaoteltu aisteittain; tilaa koskevat ohjeet ja materiaalihankintoja koskevat vinkit.

Rauhallinen tila mahdollistaa mukavan vierailun kohtaamispaikassa niin autismin kirjon lapsille, imettäville äideille kuin rauhallisesta oleskelusta nauttiville. Tilasta hyötyvät kaikki. Tilasta löytyvillä aistimateriaaleilla saa aikaan hauskoja aisteja stimuloivia leikkiä ja rentoutuksia.

Näköaisti

Tila

- Vältä seinissä **kirkkaita värejä** ja käytä värejä hallitusti. Väreistä löytyy lisätietoa osoitteista <http://www.coloria.net> ja <https://askelterveyteen.com/varien-psykologia/> sekä Huttunen, Martti 2005. Värit pintaa syvemmältä.
- **Karsi ylimääräiset kuvat ja taulut seiniltä**, koska ne voivat häiritä aistiyliherkkää lasta. Esimerkiksi luontoteemaisen tapetin tai seinätarran avulla saat yhdelle seinälle elävyyttä, mutta yleisilme säilyy rauhallisena.
- Käytä **valaistuksessa himmennettäviä**, lämpimiä valoja. Säädettävät kattospotit ja eri tasoilta tulevat valot toimivat hyvin rauhallisessa tilassa. Saat tilasta sopivan hämärän pimentävillä verhoilla.
- **Kalusta tila maltillisesti**. Siirrä ylimääräiset kaapit/hyllyköt pois ja suosi seinälle kiinnitettäviä kaappeja tavaroiden säilytykseen. Säilytä kaikki mahdollinen aistimateriaali laatikoissa ja kaapeissa. Pienillä kuvilla voi selventää mitä huoneen kaapeista löytyy.

Materiaalit

- Suosi tilasta löytyvissä materiaaleissa **hillittyjä värejä**: valkoinen ja vaaleat värit ovat neutraaleja & vihreä ja sininen rauhoittavat.
- **Laava- ja jäälamppu, tähtitaivas-valot, erilaiset valosarjat, väriä vaihtavat valaisimet ja led-valaisimet** luovat tunnelmaa, mutta ovat helposti siirrettävissä kaappeihin tilanteen vaatiessa.
- Luo lapsille mahdollisuuksia piiloutua taskulamppujen kanssa **majoihin**. Pieni lasten telta on käytännöllinen, mutta myös iso pahvilaatikko tai tyyny- ja peittokasa käy hyvin.
- Lapsille suunnattuja kestäviä näköaistimateriaaleja ovat esimerkiksi

Kilpikonna-yövalo:

<https://www.verkkokauppa.com/fi/product/19333/dktbr/Cloud-B-Tranquil-Turtle-yovalo-vari-aquamarine> Samantyyppisiä yövaloja löytyy googlettamalla.

Valopallot: <https://www.allomaari.net/Valopallo>

Valotikut Tigerista →

- **Materiaalia** voin hankkia esimerkiksi

www.tevella.fi

www.lekolar.fi

www.aistituote.fi

<http://www.mathmos.com/home.php> (Mathmos-projektori)



Haju- ja makuaisti



Tila

- Huolehdi, että **ympäristö on hajusteeton**. Käytä tarvittaessa hajunpoistajia, esimerkiksi www.puuilo.fi/Hajunpoistaja-300g-Primavera-Air . Joillekin lapsille tuttu haju voi taas olla rauhoittava tekijä eli älä poista hajuja liian kemiallisilla tuotteilla.
- Rauhallisen tilan **pintamateriaalien ja kankaiden** tulee olla pestäviä ja siistittäviä, jotta niihin ei jää haitallisia tuoksuja käytöstä.
- Huolehdi tilan riittävästä ilman vaihdosta **tuulettamisesta**.

Materiaalit

- Käytä toiminnassa **tuoksupurkkeja**, jotka ovat suljettavissa ja tiiviitä. Rauhoittavia tuoksuja ovat esimerkiksi vanilja, laventeli ja kamomilla. Tuoksupurkkeja voi helposti valmistaa esimerkiksi vanhoihin filmi- tai pilltipurkkeihin.
- Hajuista lisätietoa osoitteesta: <https://yle.fi/uutiset/3-9199611>
- Kovan karamellin (esimerkiksi tikkari) ja toffeen imeminen rauhoittaa lasta. **Hanki tilaan kävijöiden käyttöön tikkareita.**
- Aromaattisten öljyjen käyttämiseen voi hankkia tuoksulaitteet, lisätietoa: www.papunet.net/tietoa/tuoksulaite



Kuuloaisti



Tila

- Ulkopuolelta tulevia häiritseviä ääniä voivat olla esimerkiksi musiikki, muiden ihmisten äänet, liikenteen melu yms. **Poista mahdollisuuksien mukaan häiritsevät äänet** esimerkiksi ääntä eristävän suljettavan oven tai verhojen avulla.
- Tilassa olevia häiritseviä ääniä ovat esimerkiksi ilmastointi, kellon tikitykset yms. Käytä tilassa **ääntä vaimentavia** paksuja karvamattoja, säkkituoleja, tyynyjä, akustiikkalevyjä, seinäkankaita yms.
- Asenna kalusteiden alle **huopatassut**.

Materiaalit

- Luo tilaan musiikin/äänten **kuuntelumahdollisuus** esimerkiksi cd-soittimen, bluetooth- kauttimien tms. avulla. Markkinoilta löytyy myös kaiuttimia, jotka **loistavat valoa/väriä** musiikin tahtiin.
- Lapsille sopivia rentoutuksia ja ääniä löytyy helposti youtubesta. Lapsista hauskoja ovat esimerkiksi erilaiset luonnonäänet. Erilaisia lasten ja aikuisten kanssa toimivaksi kokeiltuja rentoutusvideoita löytyy seuraavista osoitteista:

Mindfulness: https://www.youtube.com/watch?v=0D_khZx-3Q8

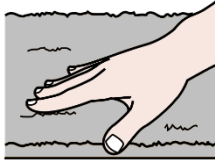
Metsäkävely:

https://www.youtube.com/results?search_query=hyv%C3%A4n+mielen+mets%C3%A4k%C3%A4vely

- Hanki tilaan **kuulokkeita, kuulosuojaimia ja korvatulppia**. Niiden avulla ulkoa tulevat häiritsevät äänet saa blokattua pois. **Vastamelukuulokkeet** ovat hyvä tapa varmistaa rentouttava kokemus niin lapsille kuin aikuisille. Lisätietoa kuulokkeista: <https://fi.wikipedia.org/wiki/Vastamelukuuloke>
- Lasten kanssa toimivia **kuuloaistimateriaaleja** ovat
 - erilaiset soittimet, Merirumpu yms.
 - **äänimuistipelit**, joita löytyy sekä kaupoista, että voi itse helposti valmistaa: <http://inspiratikka.blogspot.com/2014/02/aanimuistipeli.html>
 - **Äänikirjat ja ääninapit**. Äänikirjoja löytää marketeista ja kirjakaupoista ja ääninapeista lisätietoa: <http://papunet.net/tietoa/aaninappi>
 - **Ääniloton** voi ostaa tai valmistaa itse papunetin äänipankin äänillä, <http://papunet.net/materiaalia/%C3%A4%C3%A4npankki> ja kuvatyökalulla
 - Erilaiset äänitelevät pehmolelut, helisevät/ vikisevät pallot, sade- ja ääniputket yms. ovat toimivia materiaaleja.



Tuntoaisti

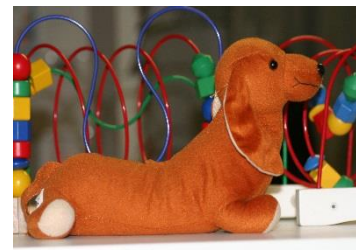


Tila

- Huolehdi, että **tila on lämmin ja vedoton**.
- Järjestä tila niin, että siellä on mahdollisuus ottaa **erilaisia rentouttavia asentoja**; säkkituolit, tyynyt, patjat ja nojatuolit ovat siirrettävissä kävijä mukaan.
- **Monipuoliset pintamateriaalit**, seinään kiinnitettävät tunnistelulaatat tai lattialle asetettavat jaloilla tunnisteltavat askelmat tuovat tilaan eloisuutta ja antavat mahdollisuuden erilaisille aistikokemuksille.

Materiaalit

- Tilaan toimivaa kalustoa ovat erilaiset säkkituolit, lattiatyynyt tai jumppa-/taitettavat patjat (voi tarvittaessa pinota), ilmapatja (voi säilyttää tyhjänä kaapissa), jumppapallo, erilaiset tyynyt, peitot, makuupussit yms.
- Erityisesti aistihäiriöisille lapsille saa **syväpainetuntoaistimuksia** peittoon tai patjoihin käärimisen tai painopeiton avulla. Hanki tarvittaessa näitä materiaaleja. Painotuotteista löytyy lisätietoa: www.pedihealth.fi ja painotuotteita <https://kauppa.aistituote.fi/aistihuoneet?page=2>
- **Lapsille suunnattuja painotuotteita** ovat esimerkiksi erilaiset painoeläimet; Painokoira Täplä, Mauri Mäyräkoira ja painokäärmeet.
- Tilasta on hyvä löytyä erilaisia **hierontavälineitä**, esimerkiksi maalaustela, nystyräpallot, siveltimet yms.



- Lasten kanssa toimivia tuntoaistimateriaaleja ovat mm.
 - erilaiset **tunnustelumustipelit**, mustipelejä löytyy sekä kankaisina ja puisina.
 - **taikahiekka**, taikahiekalle voi valmistaa suljettavan pöydän. Kuvassa olevassa pöytä sopii Ikean lack-pöydän päälle ja siinä on pleksikansi. Pöydän on valmistanut Vaalijalan verstaas (www.vaalijala.fi)
 - **huivit ja eri tuntuiset kankaat**
 - **hernepussit**
 - **tärisevä käärmä**, <https://kauppa.aistituote.fi/t%C3%A4risev%C3%A4t-ja-v%C3%A4risev%C3%A4t/t%C3%A4risev%C3%A4n-k%C3%A4rmeen-pinta>



Tasapaino- ja liikeaisti

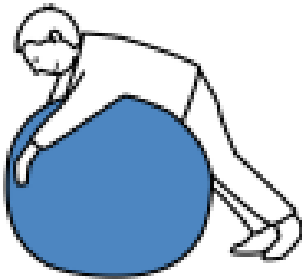


Tila

- Tilaan sopiva kaluste on esimerkiksi katosta roikkuva riippupussi (esim. La siesta, <https://www.riippumatto.fi>)

Materiaalit

- Tasapaino- ja liikeaistin harjoittamiseen tarvitaan **vilttiä tai lakanoita**, joiden avulla voi keinuttaa lasta ja auttaa näin rauhoittumaan
- Tilaan voi hankkia **tasapainolautoja, -lattiatyynyjä ja -siliä**.
- Isoa **jumppapalloa** voi käyttää sekä istuimena, että tasapainoaistin harjoittamiseen.



- Lasten kanssa voi käyttää lisäksi mm. erilaisia keiloja, tasapainoalustoja (www.papunet.net/tietoa/tasapainoalusta)

Kaikki oppaan kuvat ovat **Papunetistä** tai Perheentalon valokuvia.

Lisää ideoita aistimateriaaleihin löytyy: <http://papunet.net/tietoa/aistit-vuorovaikutuksessa>

Tekijät: Liisa Ikonen, Mira Martikainen & Maarit Mykkänen, 2018