



INKLUSIIVINEN LUONTO

LUONTOLÄHTÖINEN AISTIEN KEHITTÄMINEN
ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVILLE

TYÖKALUPAKKI



SISÄLTÖ

2

Johdanto

5

Mitä tarkoittaa
inklusiivinen luonto -
lähestymistapa?

8

Luonto sensorisen
integraation ympäristönä

24

Esimerkki: aistiseikkailu
luontoon

32

Vinkkejä vanhemmille ja
kasvattajille

3

Mitä tarkoittaa sensorinen
integraatio?

6

Mitä tarkoittaa luontolähtöinen
oppiminen erityistä tukea
tarvitseville?

9

Kaksitoista inklusiivista
toimintaa

28

ALA (aistileikkialueen)
suunnittelu

33-34-35

Yhteenveto, Kiitokset, Lähteet



JOHDANTO



Tämä Työkalupakki on toteutettu osana Erasmus+ -hanketta "Nature-Based Sensory Development for Special Needs Children" (Projektikoodi: 2024-1-FI01-KA210-SCH-000250643). Hanketta koordinoi suomalainen Learning in Nature Ltd yhteistyössä turkkilaisen Oba Ütopya Eğitim Sanat ve Medya -organisaation, suomalaisen Vammaisperheyhdistys Jaatinen ry:n ja slovenialaisen Vrtec Martin Krpan Cerknican kanssa. Arvokasta tukea hankkeelle antoi lisäksi erityistä tukea tarvitsevien lasten luonto-opetuksen asiantuntija Katia Hueso Espanjasta. Hankkeen tavoitteena on vahvistaa opettajien valmiuksia viedä erityistä tukea tarvitsevat lapset useammin ulos luontoon tarjoamalla siihen käytännön työkaluja ja koulutusta. Luontolähtöisin menetelmien avulla on mahdollista tukea lasten aistitoimintojen kehitystä ja edistää heidän emotionaalista ja fyysistä hyvinvointiaan.

Työkalupakki toimii käytännön oppaana ja inspiraation lähteenä kasvattajille. Se tarjoaa konkreettisia työkaluja, ideoita aktiviteetteihin sekä teoreettisen taustan, joiden avulla luontoympäristö voidaan integroida osaksi päivittäistä työtä erityistä tukea tarvitsevien lasten kanssa.



INCLUSIVE NATURE



MITÄ TARKOITTA SENSORINEN INTEGRAATIO?

Sensorinen integraatio on neurologinen prosessi, jonka avulla ihminen kykenee vastaanottamaan, jäsentämään ja reagoimaan asianmukaisesti ulkoisesta ja sisäisestä ympäristöstä tuleviin aistiärsyksiin. Prosessiin osallistuu useita eri aistijärjestelmiä, joita ovat näkö, kuulo, tunto, tasapaino, kehotaju, maku, haju sekä sisäiset kehon tuntemukset (Bundy, Lane & Murray, 2002; Miller ym., 2007). Sensorisesta tiedonkäsittelystä vastaavat aivojen rakenteet – kuten aivorunko, talamus, pikkuaivot, aivokuori ja limbinen järjestelmä – toimivat yhteistyössä suodattaen, integroiden ja tulkiten saapuvaa aistitietoa (Lane & Schaaf, 2010).

Psykologian tohtori Jean Ayresin perustutkimuksessa (Ayres, 1972) korostetaan, että sensorisen integraation haasteet voivat vaikuttaa merkittävästi lasten oppimiseen, tarkkaavaisuuteen, käyttäytymiseen ja motoriseen koordinaatioon. Sensoriset prosessit kehittyvät erityisen nopeasti varhaislapsuudessa, ja häiriöt tässä kehitysvaiheessa voivat johtaa pitkäaikaisiin kehityshaasteisiin (Parham & Mailloux, 2015).

Sensorinen integraatio on tiiviissä yhteydessä neurobiologiaan ja liittyy läheisesti hermoston kykyyn käsitellä ja hallita ärsyksiä tehokkaasti (Schaaf & Mailloux, 2015). Onnistunut sensorinen integraatio onkin keskeistä sosiaalisten, kognitiivisten ja motoristen toimintojen kehittymiselle.

Sensorisen integraation ymmärtäminen edellyttää kahdeksan aistijärjestelmän tarkastelua, joista jokaisella on oma erityinen tehtävänsä (Kranowitz, 2005; Nicholson, 1971; Baranek, 2002).

Näiden aistijärjestelmien ymmärtäminen ja tukeminen on ratkaisevan tärkeää, jotta lapset voivat olla merkityksellisessä vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa, kehittää keskeisiä elämäntaitoja sekä saavuttaa täyden potentiaalinsa oppimisessa ja sosiaalisissa tilanteissa.



Resource: University Hospitals of Morecambe Bay NHS Foundation Trust (2024)

KAHDEKSAN AISTIJÄRJESTELMÄÄ



VISUAL

- **Näköaisti (visuaalinen):** Käsittelee valoa, värejä, muotoja ja avaruudellista hahmottamista. Esimerkiksi kasvojen tunnistaminen tai pallon kiinniottaminen edellyttävät näitä taitoja. Haasteita voivat olla vaikeus kopioida taululta tai hahmottaa esineiden sijaintia (Bundy ym., 2002).



AUDITORY

- **Kuuloaisti (auditiivinen):** Käsittelee ympäristön ääniä ja puhuttua kieltä. Esimerkkejä ovat ohjeiden kuunteleminen tai musiikista nauttiminen. Yli- tai alivirittyneisyys voi vaikuttaa keskittymiseen ja vuorovaikutukseen (Baranek, 2002).



OLFACTORY

- **Hajuaisti (olfaktorinen):** Tunnistaa tuoksuja, jotka vaikuttavat makuaistiin ja auttavat havaitsemaan mahdollisia vaaroja. Yliherkkyys voi aiheuttaa pahoinvointia, alentunut herkkyys voi puolestaan estää haitallisten hajujen, kuten savun, tunnistamisen (Kranowitz, 2005).



GUSTATORY

- **Makuaisti (gustatorinen):** Mahdollistaa makujen tunnistamisen ja vaikuttaa keskeisesti ruokamieltymyksien muodostumiseen. Makuaistiin liittyvät haasteet voivat johtaa valikoivaan syömiseen tai tiettyjen makujen pakonomaiseen etsimiseen (Wilbarger & Wilbarger, 1991).



TACTILE

- **Tuntoaisti (taktiilinen):** Aistii painetta, tekstuureja ja lämpötilaa. Aistiyliherkkyys voi aiheuttaa epämukavuutta tiettyjen materiaalien tai kosketuksen yhteydessä, alireagointi voi johtaa sotkuisuuteen tai alentuneeseen kivuntuntoon (Ayres, 1972).



VESTIBULAR

- **Tasapaino- ja liikeaisti (vestibulaarinen):** Aistii pään asennon ja liikkeen ja on keskeinen kehon asennon hallinnassa ja liikkeiden koordinaatiossa. Jos tässä on haasteita, lapsi voi hakea voimakkaita pyörimis- tai keinumisliikkeitä tai vältellä liikkumista kokonaan (Lane & Schaaf, 2010).



PROPRIOCEPTION

- **Asento- ja liikeaisti (proprioseptiivinen):** Välittää tietoa lihasten ja nivelten asennosta ja liikkeistä. Haasteina voivat näkyä lapsen kömpelyytensä, tarpeena hakea syväpainetta tai taipumuksena törmäillä esineisiin aistipalautteen saamiseksi (Miller ym., 2007).



INTEROCEPTION

- **Kehoaisti (interoseptiivinen):** Kytkeytyy kehon sisäisten tilojen, kuten nälän tai vessahädän, tuntemiseen. Heikko kehoaisti voi vaikeuttaa vessatoimintoja, tunteiden tunnistamista tai janontunteen havaitsemista. (Schaaf & Mailloux, 2015).



MITÄ TARKOITTA INKLUSIIVINEN LUONTO - LÄHESTYMISTAPA?

Erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla on haasteita päästä luontoon ja luontoyhteyden saamiseen. Näitä haasteita voivat aiheuttaa sekä fyysiset että toiminnalliset rajoitteet (motoriset haasteet, aistiherkkyydet, kognitiiviset haasteet tai näiden yhdistelmät). Arki on vaativaa: Arjen toiminnot (henkilökohtainen hygienia, pukeutuminen ja syöminen) saattavat viedä erityislapselta ja tämän vanhemmalta tavallista enemmän aikaa, ja aikaa ja energiaa vievät myös lapsen tukitoimien, kuntoutuksen ja terveydenhoidon toteuttaminen. Lisäksi lapsen erityisen tuen tarpeeseen liittyvät erilaiset järjestely- ja organisointityöt (n.s. metatyö) vievät runsaasti vanhemman aikaa ja energiaa. Luonnossa vietettyä aikaa pidetään usein vain vapaa-ajan toimintana, joka saattaa jäädä näiden arjen haasteiden varjoon. Todellisuudessa luonnossa oleminen tarjoaa monia hyötyjä psykomotoriselle, kognitiiviselle, emotionaalille ja henkiseen kehitykselle sekä fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle. Luonto vahvistaa itsetuntemusta ja sosiaalisia taitoja, tukee elinikäisiä itsenäisen elämän valmiuksia ja tehostaa oppimisen ja terapian vaikuttavuutta myös muualla tapahtuvassa toiminnassa. Ennen kaikkea luonnossa vietetty aika ja luontoyhteys tuovat iloa ja lisäävät onnellisuutta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Luontokokemuksilla on monia etuja. Luontoa on kaikkialla ja sinne on vapaa pääsy. Luonto on inklusiivinen, kaikkien tavoitettavissa, avoin ja hyväksyvä ympäristö. Luontoa on kaikkialla koskemattomista suojelualueista lähipuistoihin ja kotipuutarhoihin ja useimpiin on avoin pääsy. Luontoon voi muodostaa yhteyden jo pelkästään sen olemassaolon huomaamisella. Luontokokemuksen vaikuttavuus perustuu usein enemmän yhteyden säännöllisyyteen kuin ympäristön koskemattomuuteen tai syrjäisyyteen.

Luonnon tiedostaminen syventää luontoyhteyttä ja vahvistaa sen pysyvyyttä. Lapsille luonto tarjoaa monipuolisia ja vaihtelevia leikkimahdollisuuksia ja -paikkoja (metsät, vuoret, niityt, rannat ja kosteikot jne.) ja runsaasti erilaisia leikkimateriaaleja (oksat, lehdet, kivet, siemenet, hiekka) sekä yhteyden muihin elollisiin olentoihin. Luonto tarjoaa lapsille vapauden leikkiä: puuhun voi kiivetä, sitä voi halata, sen taakse voi piiloutua tai sen alla istua. Puu ei arvostele lapsen kiipeilytaitoa tai sen puutetta, eikä nuhtele, vaikka lapsi vain makoilisi sen juurella tai koputtelisi sen runkoa kepillä. Tämä voi olla erityisen merkityksellinen lapsille, joilla on toimintarajoitteita ja jotka ovat tottuneet siihen, että heitä arvioidaan, ohjataan ja aktivoidaan lähes koko valveillaoloajan. Lapsilla on myös luontaisesti kyky elää hetkessä. Tämä taito tekee luontoyhteydestä paitsi mahdollisen myös mielekkään, syvän ja pysyvän.

Inklusiivinen luonto -lähestymistapa tunnistaa luonnon kyvyn osallistaa lapset riippumatta heidän toimintakyvystään, tarpeistaan, iästään tai asuinpaikastaan. Siinä korostuu ajatus, että luonto on kaikkialla ympärillämme, se täytyy vain huomata. Vaikka luonto tukee kaikkien kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia, sen myönteiset vaikutukset korostuvat erityisesti lapsilla, joilla on toimintarajoitteita tai vammoja, sekä heidän perheissään, koska luonnon tarjoamat hyödyt vastaavat heidän tarpeitaan erityisen hyvin. Inklusiivinen luontolähtöinen toimintamalli luo synergisen ja dynaamisen vuorovaikutusympäristön, jossa luonto ja eri tavoin toimintarajoitteiset lapset kohtaavat ja tarjoavat toisilleen parastaan. Tämä voimaannuttaa lapsia ja kannustaa heitä huolehtimaan luonnosta, joka on ottanut heidät huomaansa ja hyväksynyt sellaisina kuin he ovat. Toisistaan huolehtien sekä luonto että toimintarajoitteiset lapset voivat kukoistaa.





MITÄ TARKOITTA LUONTOLÄHTÖINEN OPPIMINEN ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVILLE?

Luontolähtöinen oppiminen on pedagoginen lähestymistapa, jonka suosio on nopeasti kasvanut eri puolilla maailmaa. Tämä näkyy esimerkiksi metsäpäiväkotien ja luontokerhojen lisääntymisenä, metsäkoulutoiminnan yleistymisenä sekä koulujen ulkona tapahtuvan opetuksen kasvavana suuntauksena. Luonnossa oppiminen tarjoaa konkreettista ja kokemuksellista toimintaa, jolla on myös pitkäkestoisia emotionaalisia ja kognitiivisia vaikutuksia. Säännöllisen ulkona tapahtuvan oppimisen vaikuttavuus on osoitettu lukuisissa tutkimuksissa eri ikäryhmissä (varhaiskasvatuksesta korkeakoulutukseen) sekä eri toiminta- ja kulttuuriympäristöissä.

Oppimisen käsite on tässä hyvin paikallaan, sillä lähestymistavan keskiössä on pikemminkin taitojen omaksuminen kuin niiden siirtäminen muodollisen opetuksen tapaan. Luonnossa oppiminen on usein itseohjautuvaa rakentuen lapsen omien kiinnostusten, kykyjen ja tarpeiden mukaan, toisin kuin yhdenmukaiset oppitunnit, jotka tähtäävät aikuisten laatiman opetussuunnitelman tavoitteisiin. Tällöin opettaminen muuttuu enemmän ohjaamiseksi ja tukemiseksi, mikä tekee toiminnasta tasa-arvoisempaa, vertaisuuteen perustuvaa ja osallistavaa. Vapaa leikki on ehkä hitaampi, mutta syvällisempi tapa varmistaa kestäviä oppimistuloksia. Tätä tukee oppijan korkea sisäinen motivaatio ja flow-tila. Luonto tarjoaa vapaan leikin kautta runsaasti erilaisia oppimisympäristöjä, -materiaaleja ja -tilanteita.

Leikkiessään luonnossa lapset käyttävät luonnostaan tieteellisen ajattelun prosessejakäymällä läpi kaikki oppimisen keskeiset vaiheet ilman aikuisten helposti tarjoamia oikoteitä: he havainnoivat ilmiöitä, asettavat kysymyksiä, muodostavat hypoteeseja, suunnittelevat ja testaavat niitä erilaisissa olosuhteissa ja tekevät havaintojensa perusteella johtopäätöksiä.

Esimerkiksi kiviä veteen heittelevä lapsi on saattanut ensin tarkkailla muita tekemässä sitä ja alitajuisesti pohtia, mitä tapahtuisi, jos hänkin kokeilisi. Hän päättää heittää kiven veteen ja toistaa tämän useita kertoja, ehkä myöhemmin jossain toisessa paikassa. Lopulta hän huomaa, että kivet uppoavat, ja siirtyy tämän jälkeen seuraavaan "projektiin". Hän kehittää ehkä uuden testisarjan: nyt hän kokeilee vaikkapa kepin heittämistä, joka kelluu, tai kiven heittämistä jälle, jolloin se liukuu pinnalla. Tällä tavoin rakentuu vähitellen uusia tiedon tasoja. Tämä on itseohjautuvan oppimisen malli, jota lapset luonnostaan toteuttavat vapaassa leikissä luontoympäristöissä: tiedettä ja tietoisuutta syntymässä.



Luonnossa on runsaasti niin sanottuja "irtokappaleita". Arkkitehti Simon Nicholson esitteli Irtokappaleteorian (Loose Parts Theory) vuonna 1971. Teorian mukaan irtokappaleet ovat materiaaleja, joita voi siirtää, kantaa, yhdistellä, muokata, asetella, purkaa ja koota uudelleen monin eri tavoin. Luonnossa tällaisia irtokappaleita voivat olla esimerkiksi kivet, siemenet, pudonneet lehdet, muta, simpukankuoret, sulat, kaarnat, kepit tai mikä tahansa muu löydettävissä oleva materiaali, joka edistää luovuutta, mielikuvitusta ja tutkimista. (Nicholson, 1971). Tässä tekstissä käytämme englanninkielisestä termistä "loose part" suomennosta irtokappale. Samasta asiasta on suomenkielisissä teksteissä käytetty myös muita termejä, kuten "liikkuva osa" (J.-M. Hakomäki, Ohjatusta toiminnasta takaisin vapaaseen leikkiin, 2011), "irto-osa" tai "irtoesine". Toisinaan myös termillä "luontomateriaalit" on samaan tapaan viitattu irrallisiin luontoesineisiin. Luonnon tarjoamat irtokappaleet voivat toimia sekä virikkeinä että välineinä aistitiedon käsittelyn tukemisessa, eivätkä ne maksa mitään. Koska osa kasveista voi olla harvinaisia tai suojeltuja, luontoon mentäessä on hyvä tuntea alueen kasvistoa ja eläimistöä. Irtokappaleiden jättäminen leikin jälkeen luontoon antaa myös muille lapsille mahdollisuuden leikkiin ja tekee toiminnasta kestävä.



"Meidän täytyy opettaa lapsillemme haistamaan maa, maistamaan sade, koskettamaan tuulta, näkemään asioiden kasvavan, kuulemaan auringon nousevan ja yön laskevan – välittämään." John Cleal

Jos vapaa leikki ei jostain syystä ole mahdollista (esimerkiksi suuren ryhmäkoon, tuntemattoman ympäristön tai lasten kokemattomuuden vuoksi), voidaan järjestää myös ohjattuja leikkejä. Tällöin on tärkeää valita osallistavia, yhteistyöhön perustuvia ja myönteisiä kokemuksia tarjoavia leikkejä. Kilpailulliset pelit saattavat herättää ristiriitaisia tunteita. Inklusiota rajoittavat leikit voivat sulkea pois osan lapsista, joka voi syventää heidän kokemustaan ulkopuolisuudesta. Inklusiivinen oppiminen on leikkien ja oppimisprosessien suunnittelu moninaisuus mielessä pitäen. Se on lasten voimaannuttamista ja valmiuksien tukemista sekä mahdollisuuksien tarjoamista turvalliseen omien rajojen ylittämiseen, uuden oppimiseen ja osallisuuden kokemiseen.

Luonto on tähän tarkoitukseen ihanteellinen ympäristö. Se on monimuotoinen, herkkä ja alati muuttuva. Se on samalla myös avoin ja kutsuva, kärsivällinen ja sopeutuva paikka. Luonto opettaa lapsia yrittämään yhä uudelleen, antamaan parastaan, kokeilemaan turvallisesti ja nauttimaan omien rajojen ylittämistä sekä arvostamaan omaa osaamistaan omalla taitotasollaan. Luonto rohkaisee meitä olemaan oma itsemme, hyväksymään itsemme ja toisemme ja tekemään parhaamme omien kykyjemme puitteissa.





LUONTO SENSORISEN INTEGRAATION YMPÄRISTÖNÄ

Ihminen kohtaa luonnossa liikkeessaan monenlaisia aistiärsyksiä: värejä ja muotoja, ääniä, tuoksua, tuulen tunteen iholla tai käpyjen ja puiden juurien kosketuksen jalkapohjissa. Luonnossa koetut aistikokemukset muodostavat harmonisen kokonaisuuden, jossa luontoympäristö ja sen tapahtumat ovat luontevassa suhteessa toisiinsa, eikä yksittäinen ärsyke vie koko huomiota. Luonnossa tapahtuu jatkuvasti paljon asioita ja tarjoaa loputtomasti tilaisuuksia oman tarkkaavaisuuden suuntaamiseen sekä aistien yhteistoimintaa tukevaan toimintaan.

Luonto tarjoaa ehtymättömän määrän ärsyksiä viidelle perusaistille (näkö, kuulo, haju, maku, tunto), mikä edellyttää kehittyneitä kykyä havaita, erotella ja tulkita niitä. Metsäympäristössä on lukemattomia vihreän sävyjä, jokaisella kasvilajilla oma hento tuoksunsa ja marjalla oma herkkä makunsa. Kaksi eri sammallajia tuntuvat käden alla erilaisilta ja eri lintulajien laulun tunnistamista voisi opetella läpi elämän. Rakennetut leikkiympäristöt ovat sen sijaan usein täynnä räikeitä värejä, voimakkaita ja häiritseviä ääniä sekä yksitoikkaisia materiaaleja. Lapsen kehittyvä hermosto ja aistijärjestelmä voivat kuormittua tästä jatkuvasta voimakkaiden ärsykkeiden tulvasta ja samalla hän voi jäädä paitsi huomattavasti hienovaraisemmasta ja keskittymistä kehittävästä aistihavainnoinnin harjoittelusta, jota luontoympäristö tarjoaa.

Viiden perusaistin lisäksi luonnossa liikkuminen aktivoi myös tasapainoa (vestibulaarinen aisti), proprioseptiota (kehon asennon ja liikkeen aisti) sekä interoseptiota (sisäisten kehotuntemusten aisti). Jokainen luonnon epätasaisessa maastossa ottamamme askel on hieman erilainen, joka vaatii keholta ja aivoilta jatkuvaa havainnointia ja sopeutumista muuttuviin olosuhteisiin. Tämä aktivoi ja kehittää tasapainoaistia ja proprioseptiota eli vartalon asennon ja liikkeen aistimista.

Myös pyörätuolia käyttävä voi kokea näitä ärsyksiä ja liike-elämyksiä metsäpoluilla liikkeessään tärinän ja kallistusten kautta, joita ei synny samalla tavalla rakennetun ympäristön tasaisilla pinnoilla. Lapsen rohkaiseminen kivillä tasapainoiluun, puissa kiipeilyyn, kaatuneen puunrungon alta ryömimiseen tai risujen kantamiseen nuotiota varten kehittää tasapainoa ja proprioseptiota.

Interoseptio tarkoittaa kykyä tunnistaa ja säädellä omia sisäisiä tuntemuksia, kuten nälkää, väsymystä, kylmää, tunnetiloja ja vireystasoa. Metsäretki tarjoaa lapselle kokonaisvaltaisen kokemuksen, johon voi kuulua jännittäviin, jopa hieman pelottaviin paikkoihin tutustumista, hengästymisen tunnetta jyrkän mäen jälkeen, ilon ja rentoutumisen tunnetta, nälän tunnetta ennen evästaukoa sekä miellyttävää väsymyksen tunnetta päivän päätteeksi. Nämä kokemukset edellyttävät ja kehittävät toiminnallista interoseptiota. Aikuinen voi tukea lapsia tässä esimerkiksi pyytämällä heitä kuvailemaan, missä kohtaa keho ja miltä aistimus tuntuu. Luonnon tarjoamat vertailukohdat voivat auttaa, jos tunteiden sanoittaminen on välillä haastavaa: "Jalkani tuntuvat yhtä painavilta kuin tuo kivi", "Vatsassani lepattaa tuollainen perhonen" tai "Olen yhtä tyyni kuin tuo veden pinta."

Leikkiminen, tutkiminen ja liikkuminen luontoympäristössä edellyttää ja samalla kehittää kykyä havainnoida ympäristöä kaikilla aisteilla, sopeuttaa kehon liikkeitä muuttuviin olosuhteisiin sekä havaita ja säädellä omaa sisäistä tilaansa. Luonto tarjoaa kaikille ihmisen kahdeksalle aistille rikastuttavia ja vaikuttavia kokemuksia, jotka muodostavat kokonaisvaltaisen aististimulaation, jota on vaikeaa, ellei mahdotonta, jäljitellä rakennetuissa ympäristöissä. Luonto on erinomainen oppimisympäristö sensorisen integraation tukemiseen, koska se puhuttelee ihmistä kokonaisvaltaisesti fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena olentona.



12 INKLUSIIVISTA TOIMINTAA ✨

Pääsimme hankkeen aikana vierailemaan toimintaterapiakeskuksessa Turkissa. Toimintaterapia tarjoaa kuntoutuspalveluita, joiden avulla yksilön toimintakykyä voidaan kehittää, ylläpitää ja palauttaa niin, että hän pystyy suoriutumaan arjen tehtävistä ja toiminnoista. Meillä oli myös tilaisuus tutustua keskuksen välineisiin ja materiaaleihin, jotka tukevat lasten aistisäätelyn ja aistien yhteistoiminnan eli sensorisen integraation kehittymistä. Koska lapsen tarpeiden arviointi ja sopivan tuen määrittäminen vaativat asiantuntijaosaamista, uskomme, että koulutetut terapeutit ovat parhaita ohjaamaan vanhempia. He voivat suositella lapselle sopivia harjoitteita, antaa ohjeita tai ehdottaa toimintaterapeuttista kuntoutusta. Vierailu sekä toimintaterapeutti Sümeyye Sevgilin pitämä seminaari inspiroivat meitä pohtimaan, kuinka monin tavoin lasten kanssa voi toimia luonnossa.



Tämä osio tarjoaa kaksitoista käytännönläheistä, luontolähtöistä toimintaa, jotka on suunniteltu tukemaan erityistä tukea tarvitsevien lasten aistikehitystä. Jokainen niistä kannustaa tutkimaan, aktivoi useita aisteja ja vahvistaa yhteyttä luontoon. Ne ovat muokattavissa eri ikäisille lapsille ja erilaisiin ympäristöihin, ja tarjoavat varhaiskasvattajille yksinkertaisia, innostavia tapoja tehdä luonnossa oppimisesta inklusiivista, iloista ja voimaannuttavaa.

YHTEINEN ATERIA ULKONA



Jenny Turunen



0,5-3 tuntia



2-10 Ryhmäkoko



TOUCH



SMELL



TASTE



HEARING



SIGHT

Tarvikkeet: ruoka-aineita tai valmis ateria, retkikeitin tai nuotio, kattiloita, lautasia ja ruokailuvälineitä tarpeen mukaan, kuvakortteja.

Oppimistavoitteet: Harjoitellaan hienomotoriikkaa, vuorovaikutustaitoja, suunnittelua ja päätöksentekoa ryhmänä, riskienhallintaa, oman mielipiteen ilmaisemista, toisten kuuntelemista, ruoanlaittotoitoja, pöytätapoja sekä toisten huomioimista.

Kuvaus: Sisällytä metsäretkeen yhteinen ruokailuhetki. Määrittele tehtävät ja niiden haasteellisuus osallistujien iän, taitotason sekä erityistarpeiden mukaan. Toiminnan tavoitteena on kannustaa yksilöä ja ryhmää kommunikoimaan, tekemään päätöksiä ja toimimaan yhdessä, huolehtimaan tehtävistään sekä harjoittelemaan hienomotoriikkaa ja ruoanlaittotoitoja. Ohjaaja tukee tarvittaessa päätöksenteossa, kommunikoinnissa ja käytännön tehtävissä, mutta jättää samalla tilaa aktiiviselle ja itsenäiselle osallistumiselle.

Huomioitavaa: Nuotion läheisyydessä on tärkeää varmistaa riittävä etäisyys lapsiin mahdollisten kipinöiden vuoksi. Muita tärkeitä seikkoja ovat yhteiset pelisäännöt nuotion äärellä, ensiapulaukun ja veden läheisyys, terävien välineiden hallinta, allergiat, istumajärjestelyt siten, ettei savu osu suoraan kasvoihin; yleinen riskianalyysi ja varotoimet metsäolosuhteissa, kuten ampieiset tai putoavat oksat.

Muunnelmia: Yksinkertaisimmillaan toiminta voi olla esimerkiksi hedelmäpalojen maistelua ja lapsen tukemista valinnan tekemisessä kahden vaihtoehdon, kuten banaanin ja omenan, välillä. Taidoiltaan kehittyneemmän ryhmän voi ottaa koko toteutusprosessiin: menun suunnitteluun, tarvittavien ostosten tekemiseen, tulen sytyttämiseen, ruoan valmistukseen, yhteiseen ruokailuun ja astioiden pesuun. Lopulta ryhmä toimii lähes itsenäisesti, aikuisen antaessa vain kevyttä tukea.



MIKÄ PUUTTUU?



Chantal Romi



30 minuuttia



7 lasta



VESTIBULAR



PROPRIOCEPTION



HEARING

Tarvikkeet: erilaisia irtoesineitä, kuten kivi, keppi, käpy, lehti tai muita luonnonmateriaaleja sekä kangaspussi.

Oppimistavoitteet: keskittymiskyvyn vahvistaminen, muistaminen koskettamalla ja näkemällä, aistitietoisuuden lisääminen, hienomotoriikan kehittäminen, ongelmanratkaisutaidot, itseluottamuksen tukeminen.

Kuvaus: Näytä materiaalit ja irtoesineet lapsille ja pyydä heitä nimeämään jokainen. Laita esineet sitten kangaspussiin. Pyydä lapsia sulkemaan silmänsä ja ota yksi esine pois pussista. Kysy, kuka haluaa arvata, mikä esine puuttuu.

Arvaaminen tapahtuu tunnustelemalla pussiin jääneitä esineitä. Jos tehtävä tuntuu liian haastavalta, voit antaa vihjeitä, esimerkiksi "se on kova, se on harmaa..."

Huomioitavaa: Lapsi, jolla on tuntoaistin yliherkkyyttä, saattaa aluksi pelätä erilaisten materiaalien koskettamista. Tällöin edetään lapsen ehdoilla, eikä koskettamista saa pakottaa. Lasta voi ohjata tunnustelemaan materiaaleja ensin pussin ulkopuolelta silmät avoinna ja vasta sen jälkeen pussin sisältä tai yrittämään silmät suljettuina.

Muunnelmia: Materiaaleja voi vaihtaa, ja lapset voivat myös etsiä uusia esineitä luonnosta.

Leikki voi toteuttaa myös ilman kangaspussia. Aseta irtoesineet maahan, pyydä lapsia sulkemaan silmänsä, ota yksi esine pois ja kysy, mikä puuttuu.



RALLI- / FORMULAKISAT



Miina Weckroth



15 minuuttia



Lapsi ja huoltaja (tai 2+ lasta ja huoltajia tarpeen mukaan)



Tarvikkeet: Lapsi tarvitsee ajoneuvon, joka soveltuu kisamaastoon. Toiminta on ensisijaisesti suunniteltu lapselle, joka tarvitsee runsaasti tukea ja käyttää pyörätuolia liikkumiseen. Pyörätuolia voi käyttää, jos rata sen sallii, mutta parempi vaihtoehto on maastoon soveltuvat rattaat, joita huoltaja työntää.

Muunnelmia: Lapsi voi käyttää myös itsenäisesti kelattavaa pyörätuolia. Lapset, jotka osaavat ajaa pyörällä, voivat osallistua polkupyörällä.

Oppimistavoitteet: aistitietoisuus, tilan hahmottaminen, liikkumisen ilo ja vauhdin riemu!

Kuvaus: Tehdään tästä roolileikkiä! Lapsi saa rallikuskien roolin ja voi valita hahmolleen nimen. Nimen voi keksiä itse, tai voi valita oikean rallikuljettajan nimen, vaikkapa Kalle Rovankerä. Jos formulat ovat paremmin tuttuja, lapsi voi valita nimekseen vaikkapa Mika Häkkinen.

Rattaita työntävä huoltaja toimii kartanlukijana sekä radio- tai TV-kisaselostajana. Lisää rooleja osallistumiseen löytyy alla kohdasta Muunnelmia.

Kun sopiva paikka ralliradalle löytyy, seikkailu voi alkaa! Radan pituus voi vaihdella lyhyestä pidempään. Huoltaja säätää vauhdin maaston mukaan ja luo samalla innostavan kisatunnelman liioittelemalla selostuksellaan etenemisen nopeutta ja mutkissa kääntymistä. Jännittäviä käänteitä ja tunnelmaa luo eläytyvä selostus, esimerkiksi:

"Täältä tulee Kalle Rovankerä, kaikkien aikojen paras rallikuski! Kalle ampuu matkaan, ja vauhti kiihtyy hurjasti... Hän lähestyy ensimmäistä mutkaa, tiukka oikea, ja Kalle painaa kaasun pohjaan! Mutta varovasti – pienikin virhe voi johtaa ulosajoon! Edessä on jyrkkä ylämäki, ja Kalle painaa lisää kierroksia... Nyt tullaan vasempaan kaarteeseen, ja auto lähtee vaaralliseen luisuun. Mitä ihmettä! Kalle lähes menettää auton hallinnan!!

Hän lähes luisuu ojaan – mutta saa kuin saakin auton takaisin hallintaan! Mikä helpotus! Mikä seikkailu!! Ja matka jatkuu..."

Huomioitavaa: Varmista, että kaikki ajoneuvot ovat hyvässä kunnossa. Valitse rallirata, joka sopii käytettävillä ajoneuvoille sekä lasten taitotasolle ja tarjoaa riittävästi tilaa. Säilytä aina turvallinen nopeus ja turvaetäisyydet.

Muunnelmia: Jos mukana on useampia lapsia, voidaan järjestää hauska rallikilpailu. Rooleja voi olla enemmän: rallikuskien, kartanlukijoiden ja selostajien lisäksi mukana voi olla esimerkiksi tuomari, mekaanikkoja tai katsojia. Kaikki osallistujat voivat keksiä itselleen roolinimen. Lapset voivat käyttää sellaisia ajoneuvoja, jotka vastaavat heidän taitojaan ja maaston vaatimuksia: esimerkiksi lapsi, joka liikkuu itsenäisesti pyörätuolilla, voi käyttää sitä, ja pyöräilytaitoiset voivat ajaa polkupyörällä.

Huomioitavaa: Varmista, että kaikki ajoneuvot ovat hyvässä kunnossa. Valitse rallirata, joka sopii käytettävillä ajoneuvoille sekä lasten taitotasolle ja tarjoaa riittävästi tilaa. Säilytä aina turvallinen nopeus ja turvaetäisyydet.

Muunnelmia: Jos mukana on useampia lapsia, voidaan järjestää hauska rallikilpailu. Rooleja voi olla enemmän: rallikuskien, kartanlukijoiden ja selostajien lisäksi mukana voi olla esimerkiksi tuomari, mekaanikkoja tai katsojia. Kaikki osallistujat voivat keksiä itselleen roolinimen. Lapset voivat käyttää sellaisia ajoneuvoja, jotka vastaavat heidän taitojaan ja maaston vaatimuksia: esimerkiksi lapsi, joka liikkuu itsenäisesti pyörätuolilla, voi käyttää sitä, ja pyöräilytaitoiset voivat ajaa polkupyörällä.





LUMIVEISTOKSET



Hanna Vesamo



Valmistelu 15 min – 2 h (riippuen laatikoiden koosta tai määrästä), jäädytys mielellään yön yli. Veistäminen 0,5–1 h



1–3 lasta per veistos



VESTIBULÄR



PROPRIOCEPTION

Tarvikkeet: Pahvilaatikko tai iso muovilaatikko, lapioita ja erilaisia työkaluja veistämiseen. Lumiveistosta voi työstää esimerkiksi lusikoilla, taltalla, kepeillä ja veitsillä (ei tarvitse olla teräviä).

Oppimistavoitteet: sitkeys, suunnittelutaito, hahmottaminen, tutustuminen erilaisiin työkaluihin, mahdollisesti yhteistyö- ja ryhmätaidot.

Kuvaus: Täytä laatikko tiivistämällä lunta kerroksittain sen sisään. Käännä laatikko ylösalaisin siihen paikkaan, missä veistos halutaan tehdä, ja anna sen jäätä mieluiten yön yli.

Jos käytössä on pahvilaatikko, sen voi täyttää päältä kääntämättä, jolloin laatikon seinämät toimivat muottina. Poista seuraavana päivänä muotti ja aloita veistäminen. Lumikuutiosta voi kaivertaa ja muotoilla mitä tahansa muotoja.

Huomioitavaa (mahdolliset riskit mukaan lukien): Varmista, että jokaisella lapsella on käytössään tuttu työkalu, jota hän osaa käyttää. Tarkkaile, tunnistako lapsi kylmän tunteen ulkoillessaan ja osaako hän reagoida kehoistimuksiin.



METSÄKONSERTTI ELÄIMILLE

 Erna Zabukovec, Bernarda Okoliš, Saša Pivka

 1 - 10 lasta

 20 minuuttia



Tarvikkeet: luonnonmateriaaleja (kiviä, keppejä, käpyjä jne.), kori

Oppimistavoitteet: harjoitellaan kuuntelemista, äänien tunnistamista ja erottelua, tuetaan luovuutta

Kuvaus: Kutsu lapset keräämään luonnonmateriaaleja metsästä ja laittamaan ne koriin. Ota korista kaksi keppiä ja ala tuottamaan niillä ääntä koputtamalla niitä yhteen. Kehota sitten lapsia valitsemaan korista haluamansa asia. Kukin lapsi kokeilee äänen tuottamista hankaamalla, naputtelemalla, repimällä tms. Voit laulaa rytmiltään yksinkertaisen lastenlaulun samalla, kun koputat keppejä yhteen. Lapset voivat liittyä mukaan.

Huomioitavaa: Lasten iästä ja erityistarpeista riippuen on tärkeää seurata, etteivät he heittele kiviä toisiaan kohti. Jos näin tapahtuu, voit ohjata heidät alueelle, jossa ei ole muita lapsia ja jossa he voivat heittää kiviä, keppejä tai käpyjä turvallisesti. Niiden heittäminen on tärkeä osa lapsen kehitystä.

Pidä myös huolta, etteivät lapset laita pieniä esineitä suuhunsa tai korviinsa.

Muunnelmia:

- Arvausversio: Yksi lapsi soittaa luonnonmateriaalista muokatulla soittimella. Muut lapset kuuntelevat, mutta eivät katso. Heidän tehtävänään on arvata, mitä materiaalia soittamiseen käytettiin.
- Rytmien toistaminen: lapsi tai opettaja soittaa rytmin luonnonsoittimella, ja muut lapset yrittävät toistaa tämän rytmin.
- Lauluversio: lapset laulavat tai hyräilevät laulua ja säestävät rytmin luonnonsoittimilla.



OLE RAKENTAJA ♡♡

 Erna Zabukovec, Bernarda Okoliš, Saša Pivka



1 - 10 lasta



30 minuuttia tai enemmän



SIGHT



TOUCH

Tarvikkeet: mutaa, luonnonmateriaaleja (keppejä, käpyjä, pikkukiviä, oksia, kaarnanpaloja jne.)

Mutaleikin voi aloittaa ohjatusti, mutta jos lapset kykenevät leikkimään omatoimisesti, on usein parasta antaa heidän tehdä juuri niin.

Oppimistavoitteet: Tutustutaan mutaan, sen erilaisiin pintoihin, lämpötiloihin ja koostumuksiin, jotka tarjoavat lapsille monipuolisia tuntoaistimuksia. Toiminta aktivoi aivoja sekä kehittää hieno- ja karkeamotoriikkaa kaivamisen, sekoittamisen ja muotoilun kautta. Lisäksi harjoitellaan sietämään likaantumista ja kehitetään silmä-käsi-koordinaatiota.

Kuvaus: Aloita rakentamalla mutaan polkuja ja kanavia erilaisia luonnonmateriaaleja hyödyntäen, kuten keppejä tai pikkukiviä. Kivillä voit tasoittaa polkuja tai havainnollistaa, miten eri materiaaleja voi käyttää rakentamisessa eri tavoin.

Jos ryhmässä on erityistä tukea tarvitsevia lapsia, ohjaaminen olla aluksi tarpeen. Näytä esimerkiksi, miten leikki toimii ja osallistu itse leikkiin lasten mukana. Kun toiminta tulee tutuksi, heille voi antaa enemmän tilaa vapaalle leikille.

Huomioitavaa: Lapset tarvitsevat mudassa leikkimiseen vuodenaikaan sopivat vaatteet ja saappaat. Kesällä tai lämpimällä säällä ei tarvita välttämättä saappaita tai sadevaatteita, vaan lapset voivat leikkiä myös paljain jaloin.

Muunnelmia: voitte tehdä pieniä mutapalloja ja vierittää niitä pitkin rakennettuja polkuja, joissa on mäkiä tai kuoppia ja kehittäen näin uusia leikkejä ja pelejä.



KEINUVA PUUNRUNKO ✨

Erna Zabukovec, Bernarda Okoliš, Saša Pivka, Gaye Amus



1 - 10 lasta



15 minuuttia



SIGHT



PROPRICEPTION



VESTIBULAR

Tarvikkeet: kaatunut puu / puunrunko ja iso oksa

Oppimistavoitteet: Harjoitellaan tasapainoa, kehitetään karkeamotoriikkaa, lihasvoimaa (jalat, keskivartalo) ja koordinaatiota. Parantaa tasapainoa ja kehotietoisuutta, kehittää sensorista integraatiota, tilan hahmottamista, keskittymiskykyä ja tunnesäätelyä.

Kuvaus: Lapset etsivät metsäretken aikana kaatuneen puun ja asettuvat peräkkäin rungolle istumaan. He työntävät itseään jaloilla maasta ylöspäin, jolloin puunrunko alkaa keinua kevyesti. Näin syntyy luonnollinen, pomppiva keinu.

Keinuvan toistuva liike voi vähentää stressiä, rentouttaa ja tukevan tunnesäätelyä. Se voi toimia rauhoittavana aktiviteettina lapsille, jotka kokevat ahdistusta tai ovat ylivilittyneitä.

Huomioitavaa: varmista, että kaatunut puu on tukeva ja turvallinen.

Muunnelmia: Jos metsässä ei ole kaatunutta puuta, voidaan rakentaa keinulauta asettamalla tukeva oksa paksun puunrungon päälle. Vaihtoehtoisesti köysi voidaan sitoa vahvaan oksaan, ja sen päähän kiinnittää istuimeksi puukappaleen tai autonrenkaan. Myös kahden puun väliin kiinnitettyä riippumatto soveltuu keinumiseen, mikä tukee erityisesti tasapaino- ja liike- ja asentoaistien kehittymistä. Motorisesti tai näkövammaisten lasten kanssa: avustaja/vanhempi voi istua keinussa lapsi sylissään ja keinua yhdessä hänen kanssaan.

Huomioitavaa: Muista varmistaa, ettei puun oksa tai kaarna vahingoitu köysistä. Käytä köyden alla muutamaa sukkaa, puunsuojahihnaa tai muuta pehmustetta suojataksesi puuta hiertymiltä ja muilta vaurioilta.



PYÖRIVÄT PUUNRUNGOT

 Ahmet Öncel

 10–15 minuuttia

 1–2 lasta (sopii itsenäiseen tai kaverin tuella leikkimiseen)



TOUCH



PROPRIOCEPTION



VESTIBULAR

Tarvikkeet: erikokoisia, pyöreitä puunrunkoja (joiden pinta on sileä, tikuttomia), värikkäitä nauhoja tai lippuja (maalain tai tavoitepisteen merkitsemiseen).

Oppimistavoitteet: koko kehon liikkeillä kehitetään karkeamotoriikkaa, tilanhahmotusta ja tasapainoa, vahvistetaan kehonhallintaa ja lihastietoisuutta, parannetaan sensorista integraatiota tunto-, liike- ja asentoaistin palautteen avulla, tuetaan yhteistyötä parityöskentelyn avulla, kehitetään ongelmanratkaisutaitoja etenemällä kohti tavoitetta ja koetaan hyvän olon tunnetta ja rauhoittavia ja rentouttavia syväntuntoaistimuksia.

Kuvaus: Valmisteluvaiheessa aseta muutama ohut puunrunko pehmeälle ja turvalliselle alustalle. Kutsu lapset makaamaan runkojen päälle pitkittäin vatsalleen tai selälleen, oman mieltymyksensä mukaan. Kannusta heitä liikkumaan ja pyörimään kohti näkyvästi merkittyä kohdetta. Jos runkojen välillä on tilaa, voit rohkaista lasta ojentamaan kätensä kuin lintu tai kurkottamaan kohti maata kuin kilpikonna. Tavoitteena on liikkua kierien ja koordinoita kehon liikkeitä päästä varpaisiin joko itsenäisesti tai parin avustamana. Rata päättyy lipulla tai nauhalla merkittyyyn kohteeseen, joka on nimetty leikin teeman mukaisesti mielikuvitusta käyttäen esimerkiksi "saareksi", "linnaksi" tai "värialueeksi". Lopuksi juhlietaan onnistumista ja lapsille annetaan hetki levätä ja jakaa kokemuksiaan. Tämä liikkumistapa voi rohkaista lapsia kohtaamaan muitakin haasteita luottavaisesti. Lapset voi antaa myös havainnoida toistensa suorituksia ja vuorotella pareittain.

Jos lapsella on liikkumisen haasteita, voi toinen lapsi tai aikuinen kevyesti avustaa pyörimisessä tai rungon kanssa. Näin leikki tukee yhteistä iloa ja yhteistyötä.

Toiminta sopii hyvin myös luonnossa toteutettavaksi (esimerkiksi metsässä, puutarhassa tai puistossa), jolloin epätasainen maasto tuo luonnollista haastetta ja tarjoaa moniaistisen kehollisen kokemuksen.

Huomioitavaa: Tarkista, että puunrungot ovat tukevia ja sileäpintaisia. Varmista, ettei alueella ole teräviä esineitä ja että maasto on pehmeä alusta. Lasten tulisi olla pukeutuneita mukaviin vaatteisiin ja tarvittaessa kyynär- ja polvisuojiiin.

Aikuisen valvonta on tarpeen koko toiminnan ajan, koska rungot voivat olla painavia ja sormet voivat jäädä niiden väliin. Vaikeusastetta voi säätää lapsen motoristen taitojen ja aistitoimintatason mukaan.

Muunnelmia:

- Esteversio: aseta lisäesteiksi erilaisia luonnonmateriaaleja (esim. lehtiä, käpyjä).
- Joukkueversio: yksi lapsi pyörii, toinen neuvoo suunnan (vasen/oikea). Tämä keittää sosiaalisia ja kommunikointitaitoja.
- Tuntoaistipainotus: käytä eri materiaaleja (esim. kaarnaa, mattoa, ruohoa) polun alla, jolloin syntyy erilaisia tuntoaistimuksia.
- Teemallinen leikki: muuta toiminta tarinaksi (pyöritään pelastamaan eläin tai löytämään aarre).



HEDELMÄNINJA



Ahmet UYAR



40 minuuttia (voidaan tarvittaessa lyhentää lasten iän, motoristen ja sensoristen valmiuksien mukaan)



1-5 lasta (jos lapsia on enemmän, esim. 10, kannattaa rakentaa kaksi parkour-rataa, jotta jonoa/odottelua ei tule liikaa)



TOUCH



PROPRIOCEPTION



VESTIBULAR



SIGHT

Tarvikkeet: oksia, pikkukiviä, kuivia lehtiä, vettä, puunrunko, omena, appelsiini, multaa, 2 koria, köyttä, kannettava vesikanisteri.

Aistikehityksen osa-alueet: liike- ja asentoaisti, tasapainoaisti, tuntoaisti, kuuloaisti, näköaisti.

Oppimistavoitteet: kehitetään lasten keskittymiskykyä, tasapainoa ja liikkeiden yhdistelytaitoja, tarjotaan mahdollisuus tutkia ympäristöä koskettaen ja katsellen, tuetaan hienomotoriikkaa ja silmä-käsi-koordinaatiota, harjoitetaan yhdistelytaitoja ja kehon kaksipuoliskojen yhteistyötä ja vahvistetaan aistitietoisuutta ja kehotuntemusta.

Kuvaus: Tämä leikki on parkour-tyylinen esterata, jonka eri vaiheet on suunniteltu aktivoimaan monipuolisesti lapsen eri aisteja. Parkour-rata rakennetaan pääosin etukäteen, ennen lasten saapumista alueelle ja viimeistellään yhdessä heidän kanssaan. Lapsien osallistaminen rakentamiseen tukee heidän aistitiedon käsittelyn ja fyysistä kehitystään.

Parkour koostuu useista vaiheista. Ensimmäisessä vaiheessa, eli radan valmisteluvaiheessa, alueelle asetetaan oksilla rajattuja neliöitä,

joihin sijoitetaan erilaisia aistielementtejä (järjestely on havainnollistettu alla olevassa kuvassa). Tämän vaiheen toteuttavat ohjaajat.

Ennen toiminnan alkua valmiina tulee olla: oksista tehty neliöt, puunrunko, mutakuoppa ja puihin ripustetut korit. Seuraavaksi alkaa parkour-radan luomisvaihe: alueelle saapuva lapsi osallistuu yhteistyössä ohjaajan kanssa neliöiden sisällön kokoamiseen ja aseteluun (esimerkiksi kiviä, vettä, kuivia lehtiä, mitä ympäristöstä sattuu löytymään) sekä mudan valmisteluun mutakuoppaa varten.

Esittelyvaiheessa ohjaaja suorittaa radan ensin ja kertoo ääneen jokaisen vaiheen lasten seurattessa vieressä. Hypätessään yksittäisiin neliöihin, lapset sanovat: "hyppää!"

Kulkiessaan kaksoisneliöiden läpi käsien ja jalkojen varassa he sanovat: "kävele!" Saavuttuaan neliöihin, joissa on omena ja appelsiini, he poimivat hedelmät ja nousevat seisomaan. Seuraavaksi he astuvat tukille hedelmät käsissään ja sanovat: "tasapainoile!" Tämän jälkeen he ryömivät mutakuopan läpi, yhä hedelmiä käsissään pitäen, toistellen: "ryömi!" Kuopan jälkeen he nousevat ylös ja yrittävät heittää hedelmät oikeisiin, puuhun ripustettuihin koreihin, joista toinen on merkitty omenalla, toinen appelsiinilla. Kun hedelmät on heitetty koreihin, parkour-rata on suoritettu.



Seuraavaksi on lapsen vuoro. Hän hyppää molemmilla jaloilla yksittäisiin neliöihin ja kävelee käsien ja jalkojen varassa kaksioisneliöihin. Lapsen hyppiessä sanotaan: "hyppää, hyppää, hyppää" ja kävellessä käsien ja jalkojen varassa: "kävele, kävele, kävele". Neliöiden läpi päästyään lapsi poimii kaksi hedelmää ja sanoo: "minä sain nel!"

Toisessa vaiheessa lapsi kulkee tukin yli tasapainotellen hedelmät käsissään. Tukin on oltava turvallinen ja sileä ja tikuton. Hänen astuessaan tukille toistetaan: "tasapainoile, tasapainoile, tasapainoile!"

Kolmannessa vaiheessa lapsi ryömii mutakuopan läpi, ohjaajien huutaessa rytmikkäästi: "ryömi, ryömi, ryömi!"

Neljännessä vaiheessa lapsen tulee heittää hedelmät koreihin. Parkour-radan päässä roikkuu puusta köysien varassa kaksi koriä, jotka on merkitty omenan ja appelsiinin kuvilla. Lapsen tulee yhdistää hedelmä oikeaan koriin ja heittävän sen sinne.

Kun kaikki lapset ovat suorittaneet parkour-radan, koreihin kerätyt hedelmät annetaan heille takaisin.

Jos läheisyydessä on puro, hedelmät voidaan pestä siellä. Muussa tapauksessa ohjaajat pesevät ne mukana tuodulla vedellä. Lopuksi lapset syövät hedelmät ohjaajien avustuksella.

Lapsen tulisi suorittaa rata itsenäisesti. Tarvittaessa annetaan tukena verbaalisia ja fyysisiä ohjeita ja jokaisen onnistuneesti suoritettua vaihetta jälkeen voidaan antaa rohkaisevaa palautetta ja kehuja. Radan suorittaminen mahdollisimman vähäisellä avustuksella tukee lapsen itseluottamusta ja onnistumisen kokemusta.

Huomioitavaa: Koska lapsi on parkourin aikana läheisessä kosketuksessa luonnon kanssa, hänen tulisi pukeutua vaatteisiin, jotka saavat likaantua. On tärkeää varmistaa, että parkourissa käytettävät kivet ovat sileitä ja puunrunko tikuton. Mutakuopassa ei saa olla mutaa lukuun ottamatta vieraita esineitä.

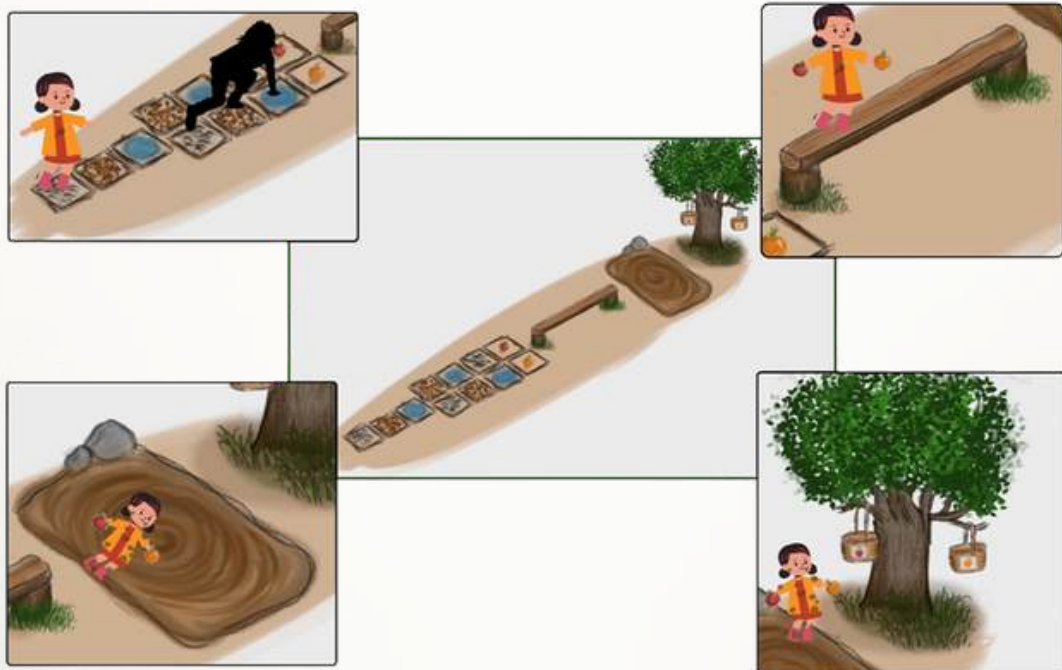
Tarkista puroveden puhtaus ennen, kun peset hedelmät siinä. Jos olet epävarma, ota mukaasi vettä kannettavassa astiassa. Varmista myös, ettei lapsella ole allerginen käytetyille hedelmille.

Jos rakennat leikin ajaksi parkour-radan metsään tai muuhun luonnonympäristöön, muista lopuksi palauttaa kaikki käytetyt materiaalit takaisin paikoilleen.

Muunnelmia:

Hedelmätön versio: käytetään hedelmien sijaan esimerkiksi lapsen lempilelua, värikkäitä kiviä tai palloja.

Luonnonmateriaalien variointi: neliöiden sisälle voi laittaa ja vaihtaa erilaisia materiaaleja tuottamaan erilaisia aistikokemuksia.



PUHALLA LEHDET YHTEEN

 Ayşen Şahin, Ayşe Kan

 parityöskentely



15 - 20 minuuttia



PROPRIOCEPTION



VESTIBULAR

Tarvikkeet: lehtiä

Oppimistavoitteet: Lapset oppivat säätelemään hengitystään ja yhteistaitoja. He oppivat puhallusliikkeen käyttämällä pään, niskan ja rintakehän lihaksia, joka lisää heidän proprioseptiivistä tietoisuuttaan. Samalla heidän visuaaliset ja motoriset koordinaatiotaitonsa kehittyvät.

Kuvaus: Jokainen lapsi valitsee lehden, ja aktiviteetti tehdään pareittain. Lapset istuvat lähekkäin maassa (kyykyssä, polvillaan, makuulla, mikä heistä tuntuu mukavimmalta). He asettavat lehdensä maahan ja yrittävät puhalltaa niitä yhtä aikaa niin, että lehdet koskettavat toisiaan keskellä. Tämä aktiviteetti tukee hengityksen hallintaa, näön ja kehon liikkeiden koordinaatiota ja proprioseptiivistä tietoisuutta.

Huomioitavaa: Lasten välisen etäisyyden tulisi olla sopiva (ei liian lähellä toisiaan). Puhaltaessa on hyvä kiinnittää huomiota siihen, ettei käytetä liikaa voimaa. Lapsilla voi olla allergioita, ei ehkä itse lehdelle, vaan siihen tarttuneisiin allergeeneihin, kuten siitepölylle tai homeelle. Lehtiä käsiteltyään lasten tulisi välttää silmien tai suun koskettamista. On hyvä varmistaa, että valitut lehdet eivät aiheuta ihoreaktiota tai rakkuloita, joita esimerkiksi myrkkymuratti saattaa aiheuttaa.

Lehteä maasta poimiessa kannattaa tarkistaa, ettei sen päällä ole hyönteisiä tai matoja, jotta niiden elinympäristöä ei häiritä.

Koska toiminta tapahtuu pääosin kyykyssä tai polvillaan, tasapainon säilyttäminen on tärkeää. Liikuntarajoitteiset lapset voivat haluta tehdä tämän toiminnan mielummin makuuasennossa.

Muunnelmia:

Yhden jalan tasapainopuhallus: lapset voivat yrittää seistä puhaltaessaan yhdellä jalalla, joka kehittää tasapainoa.

- Etäisyyksiä varioiden: Etäisyyttä parien välillä voidaan vaihdella. Aloitetaan lyhyellä etäisyydellä ja kasvatetaan sitä asteittain. Tämä kehittää lasten hengityksen hallintaa.
- Eri asennoissa: lapset voivat puhalltaa lehtiä makuullaan tai kyljellään



AISTIRATA

Mehmet Ali CAMGÖZ

1 - 4 lasta



40 minuuttia (15 min radan tekemiseen ja siihen tutustumiseen, 25 min radan suorittamiseen /lapsi)



PROPRIOCEPTION



VESTIBULAR



TOUCH

Tarvikkeet: pitkä puunrunko tai leveä puulauta, mutaa, kuivia lehtiä, luonnonmateriaaleja, kuten keppejä ja kiviä.

Oppimistavoitteet: Hienomotoriikan kehittäminen, tarkkaavaisuuden, keskittymisen ja motoristen taitojen parantaminen. Mudassa kävely paljain jaloin vahvistaa jalkojen lihaksia ja tarjoaa proprioseptiivisiä ärsykeitä.

Kuvaus: Toiminta koostuu kahdesta vaiheesta: Ensimmäisessä vaiheessa aistirata esitellään lapsille huolellisesti. Jokainen radan osio selitetään ja näytetään malliksi. Alkuun voidaan sisällyttää lämmittelyleikki, joka auttaa lapsia tutustumaan toisiinsa. Vanhempi tai terapeutti suorittaa radan ensin havainnollistaakseen siinä etenemisen lapsille. Esittelyn aikana ohjaaja kellottaa radan eri vaiheet, kun lapsi suorittaa sen ja havainnoi lasten aistireaktioita.

Toisessa vaiheessa lapset suorittavat radan vuorotellen. Rata alkaa Tukkikävely-tehtävä, jonka lapsi selvittää tasapainoilemalla tukin päästä päähän paljain jaloin. Seuraavaksi on vuorossa Esineiden mudasta etsiminen -tehtävä, jossa lapsen tulee kävellä mudan läpi etsien sieltä sileitä kiviä, joita ohjaaja on piilottanut etukäteen. Kun kivet on löydetty, siirrytään Kuivien lehtien -tehtävään, jossa etsitään lehtien joukkoon piilotettuja keppejä tai käpyjä.

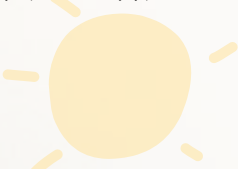
Toiminta päättyy Tarkkuusheittoon, jossa lapsi heittää keräämänsä kivet, kepit tai kävyt maalialueelle.

Huomioitavaa: Jotkut lapset saattavat kokea esineiden etsimisen mudasta epämukavaksi. Etsittävinä esineinä voidaan käyttää sileitä, pyöreitä kiviä. Varmista, ettei puunrunko ole liukas sammaleen tai sateen jäljiltä, jos mahdollista kokeile sitä ennen lapsia. Jos tukissa tai kaatuneessa puun rungossa on paljon tikkuja tai lapsi epäröi kävellä paljain jaloin, hän voi ylittää sen kengät jalassa ja riisua vasta tämän jälkeen kengät ja sukat mudassa kävelyä varten. Jos lapsella on kumisaappaat, varmista, että tukki tai puunrunko on kuiva. Pidä vettä ja pyyhkeitä saatavilla puhdistamista varten.

Muunnelmia: aistirata voidaan sovittaa myös sisätiloihin tai omalle pihalle huoltajien valvonnassa.

Esimerkiksi:

- Korvaa Esineiden mudasta etsiminen -tehtävän muta märällä hiekalla ja mudasta etsittävät kivet pähkinöillä.
- Korvaa Tukkikävely-tehtävän puunrunko tyynyillä.
- Korvaa Kuivat lehdet -tehtävän puunlehdet sanomalehdillä ja kepit kynillä.
- Muunnelmia voi tehdä lapsen yksilöllisiin tarpeisiin ja herkkyyksiin sopiviksi, kunhan materiaalit tarjoavat saman suuntaista aistipalautetta.



VARJOLEIKKI METSÄSSÄ



 Gaye Amus

 2-6 lasta, 2 aikuista



20 minuuttia (lasten kiinnostuksesta riippuen), sisältää 5 minuutin valmisteluajan



Tarvikkeet: 2 kpl köyttä, ohut valkoinen kangas/ lakana (max 1m x 2m, koko voi olla pienempi), puisia pyykkipoikia, 2 pehmustetta puunrungon suojaksi.

Oppimistavoitteet: Fyysisten taitojen, kuten tasapainon, koordinaation, tilanhahmotuksen ja liikkuvuuden kehittäminen ja luovuuden vahvistaminen. Lasten keskittymiskyvyn parantaminen samalla, kun he tutkivat ja tarkastelevat ympäristöään. Sosiaalisesti aktiviteetti edistää tiimityötaitoja, tarjoaa terveellisen tavan itseilmaisuuksiin ja auttaa hallitsemaan stressiä ja ahdistusta. Näihin tavoitteisiin päästään kannustamalla lapsia liikkumaan ja ilmaisemaan itseään liikkeen tai tanssin kautta.

Kuvaus: Paras hetki varjoleikkiin metsässä on aurinkoisena aamuna, jolloin matalalta paistava aurinko valo luo pitkiä ja selkeitä varjoja, jotka näkyvät selkeästi kankaan toiselta puolelta. Varmista, että lakana ripustetaan niin, että aurinko on sen takana. Aikuinen valmistaa tilan sitomalla kaksi köyttä kahden puun väliin: toisen lähelle maata ja toisen noin metrin korkeudelle. Puun suojaamiseksi köysien ja puunkuoren väliin kannattaa laittaa pehmusteet. Nopein tapa rakentaa "varjoteatteri" on kiinnittää ohut valkoinen lakana pyykkipojilla yläköyteen ja sitoa myös sen alakulmat alempaan köyteen tuulisena päivänä.

Ihanteellisesti voit esivalmisteluna ommella lakanan ylä- ja alareunat kiinni köysiin etukäteen, jolloin pyykkipoikia ei tarvita.

Aikuiset ja lapset istuvat ympyrässä valkoisen lakanan edessä. Aikuinen aloittaa laulamalla laulua, joka voi liittyä vuodenaikaan, ja se voi olla nopea tai hidas tai perustua lasten suosikkilauluun. Lasten liittyessä mukaan laulua jatkaen, yksi aikuisista siirtyy lakanan taakse ja alkaa liikkua vapaasti luoden varjoja.

Ryhmän koosta riippuen yksi lapsista voi liittyä aikuisen mukaan lakanan taakse muiden seurattessa. Tämän jälkeen aikuinen palaa takaisin toisten lasten luo ja kysyy, haluaisiko kaksi lapsista liikkua laulun tahtiin toisten laulaessa.



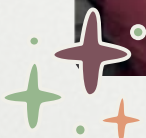


Lapset voivat lakanan takana liikkua musiikin tahtiin haluamallaan tavalla: he voivat tanssia, maata ja liikuttaa ainoastaan käsiään, kyykistyä tai hypellä. Tämä on heidän "piilopaikka" tutkia ja pitää hauskaa. Samalla he oppivat, miten liikkua yhdessä jaetussa tilassa. Jos lapset laulun jälkeen haluavat kokeilla varjoleikkiä omatoimisesti, lakanan voi jättää roikkumaan vapaan leikin ajaksi.

Huomioitavaa: Varjot eivät näy, jos auringonvaloa ei ole tarpeeksi. Jos lapsella on motorisista rajoitteita tai näkövamma: avustaja/vanhempi/aikuinen voi istua lakanan takana lapsi sylissään ja tehdä liikkeitä hitaasti yhdessä lapsen kanssa.

Variaatiot:

- Selittävä versio: Leikin eteneminen voidaan mukauttaa lasten kehitystasoon; lapsille, jotka hyötyvät ennakkoinnista, kerrotaan etukäteen, mitä leikissä tapahtuu. Aikuinen voi alkupiirissä antaa aikaa kysymyksille, joita valkoinen kangas herättää. Hän voi kertoa pian alkavasta varjoleikistä ja paljastaa, että myös he pääsevät tanssimaan lakanan takana. Kun osa heistä liikkuu, toiset voivat katsella syntyviä varjoja. Aikuinen voi sanoa haluavansa musiikkia liikkumisen tueksi ja pyytää lapsia valitsemaan tätä varten sopivan laulun.
- Vapaa leikki -versio: Varjoleikin voi toteuttaa myös ilman ohjausta ripustamalla yksinkertaisesti valkoinen lakana kahden puun väliin. Se voi toimia tutkimisen kohteena ja edistää lasten omaehtoista, ohjeista vapaata ja luovaa leikkiä.





ESIMERKKI AISTIKOKEMUSKIERROKSESTA LUONNOSSA

Hankekumppanimme Utopia työskentelee vammaisten henkilöiden kanssa paikallisella tasolla Turkissa. Antalyassa Utopia tekee yhteistyötä Adalya-säätiön kanssa, joka järjestää toimintaa vammaisille nuorille. He järjestävät yhteistyössä aktiviteetteja, jotka kannustavat näiden nuorten yhteyttä luontoon.

Hankkeen päätapahtuman eli Antalyassa järjestetyn viiden päivän koulutuskurssin yhteydessä toteutettiin kokeellinen työpaja. Koulutuksen osallistujina ja kouluttajina isännöimme yhdessä 16 Adalya-säätiön 13-30 vuotiaan nuoren osallistumisen tapahtumaan. Työpaja sai nimekseen Auringonmuna, suomalaisen lastenkirjan mukaan. Nimi valittiin symboliseksi otsikoksi ytimenään sen oranssi hedelmä. Nimi oli erityisen osuva, koska Utopia sijaitsee appelsiinihehtojen keskellä, ja koulutusjakso ajoittui appelsiininikauden aikaan.

Aidon ja paikallisen kokemuksen takaamiseksi järjestettiin luontopohjainen aistipolku appelsiiniteemalla. Polulle sisällytettiin runsaasti erilaisia aktiviteetteja, sillä osallistujana ollut nuorisoryhmä oli kokenut ja aiemmin osallistunut samankaltaiseen toimintaan. He olivat hyvin valmistautuneita ja valmiita kokemukseen. Polun aktiviteetit suunnittelivat ja toteuttivat koulutukseen osallistuvat kouluttajat.

Alla esitelty aistikokemuskierros toimii esimerkkinä, jossa aktiviteettien määrä voi vaihdella kahdesta useampaan ryhmän mukaan. Voit suunnitella ja järjestää samantyyllisen kokemuksen, joka on räätälöity osallistujien henkilökohtaisten kehitystason ja tarpeiden mukaan. Pedagoginen herkkyys on keskeistä toimintaa ohjaavalle aikuiselle: tarvittaessa toiminnan voi pysäyttää hetkeksi tai kokonaan, jos se käy osallistujalle liian ylivoimaiseksi tai väsyttäväksi, tai hän tarvitsee rauhallisemman tilan sen tekemiseen. Osallistuja voi reagoida esimerkiksi ympärillä olevien ihmisten määrään tai kokea voimakasta epämukavuutta tai ahdistusta tiettyjen äänien vuoksi. Ennen kierrosta on hyvä varmistaa myös rauhallisten tilojen tarjoaminen, joihin osallistuja voi vetäytyä kuormittavissa tilanteissa. Nina Wallenstjerna-Heiskasen kokemus erityistä tukea tarvitsevien kanssa tehdystä taidetyöstä voi tarjota oivalluksia myös muuhun toimintaan. Hänen mukaansa: "Tehtävät voidaan suorittaa itsenäisesti, mutta usein tarvitaan myös apua. Avun tarve voi olla hyvin moninaista. Tehtävien vaatimustaso ja niihin tarvittu aika vaihtelevat. Ohjeiden soveltaminen ja muokkaaminen tilanteen mukaan on sallittua ja toivottavaa. Yksilölliset erot työskentelytavoissa määrittelevät myös tehtävään tarvitun ajan; joku voi saada työn tehtyä kymmenessä minuutissa, toinen haluaa käyttää siihen tunteja." (Wallenstjerna-Heiskanen, 2022) Osallistujan havainnointi, täydellinen läsnäolo ja ohjauksen tai avun tarpeen arviointi ovat hyödyllisiä, jotta kokemus olisi arvokas, iloa tuottava ja voimaannuttava kaikille.



AURINGONMUNA



3–10 osallistujaa (riippuu mukana olevien ohjaajien lukumäärästä)



60–90 minuuttia (aika voi vaihdella ryhmän ja siinä tapahtuvan vuorovaikutuksen mukaan)



Tarvikkeet: Lautanen kuorittuja ja viipaloituja appelsiineja, keppejä, lehtiä, lankku, puunrunkoja, valkoinen kangas 1m x 1m tai ryhmän koon mukaan tarvittaessa isompi, esimerkiksi 2m x 2m (maataidetta varten), narua (appelsiinien sitomiseen) ja sakset. Jokaiselle osallistujalle kori, aarteenmetsästy lomake ja kynä.

Aistikehityksen alueet: makuaisti, hajuaisti, tuntoaisti, näköaisti, kuuloaisti, asento- ja liikeaisti, kehoaisti, tasapainoaisti.

Kuvaus: Osallistujat toivotetaan tervetulleiksi tervehtimispiirissä, jossa lauletaan tervetulolaulu. Tämän jälkeen heitä pyydetään sulkemaan silmänsä, ja he saavat haistella appelsiiniviipaleita sekä arvata, mistä tuoksu tulee. Sen jälkeen heille annetaan maisteltavaksi viipale appelsiinia. Ennen metsään lähtöä käydään yhdessä läpi päivän suunnitelma, ja osallistujille kerrotaan, mitä he saattavat metsässä kohdata. Jokainen osallistuja saa parikseen ohjaajan, ja heille annetaan kori, kynä sekä lista aarteenmetsästyksessä kerättävistä asioista. Lista sisältää sekä kirjalliset ohjeet että kuvat.

Metsäpolulla kulkiessaan, osallistujat etsivät listalla olevia esineitä ja suunnistavat haastavalla reitillä. Kun aarteenetsintä on suoritettu, parit laskevat korinsa sivuun ja heitä pyydetään etsimään metsästä kaksi keppiä rytmin luomista varten. Näitä keppejä käyttäen ryhmä kokoontuu yhteen luomaan rytmejä ja laulamaan lauluja rytmiaktiviteetissa.

Rytmitoiminnan jälkeen metsäpohjalle levitetään valkoinen kangas, ja osallistujia pyydetään yhteistyössä luomaan sille kuva aarteenmetsästyksen aikana kerättyjä esineitä käyttäen. Taideteoksen valmistuttua ryhmä jakaa ajatuksiaan siitä, mitä luomus muistuttaa.

Paluumatkalla pelataan esivalmisteltua appelsiinipeliä. Jokaisen puun oksaan on narulla kiinnitetty kaksi appelsiinia. Osallistujia pyydetään pitämään niitä vastakkain ja heiluttamaan niitä niin, että ne osuvat yhteen.

Metsäretken päätyttyä pidetään hyvästelypiiri, jossa osallistujat voivat jakaa ajatuksiaan aktiviteetista, suosikkihetkestään ja mitkä asiat he kokivat haastavaksi. Aktiviteetti päättyy hyvästelylauluhiin ja -tansseihin.

Huomioitavaa: Metsään mentäessä mukana tulee aina olla ensiapupakkaus ja kylmäpakkaus sekä osallistujan tarvitsemat henkilökohtaiset lääkkeet.

Allergiset reaktiot: Osa osallistujista voi olla allergisia appelsiineille tai muille luonnon elementeille (esim. kasveille). Osallistujien allergiat tai ruokavalioon liittyvät vaatimukset on hyvä selvittää etukäteen huoltajilta lupalomakkeiden yhteydessä.

Hyönteisten puremat tai pistot: metsässä liikuttaessa voi kohdata erilaisia hyönteisiä, kuten mehiläisiä, muurahaisia tai hyttysiä.

Keppeihin liittyvät vammat: keppien huolimaton käsittely rytmitoiminnassa voi aiheuttaa tapaturmia.

Variaatio: Sen sijaan, että koko ryhmä kulkisi yhdessä oppaan johdolla, voidaan reitin varrelle järjestää toimintapisteitä, jotka suoritetaan pareittain (ohjaaja ja osallistuja) ja omaan tahtiin pienemmissä ryhmissä.

TOIMINTOJEN OPPIMISTAVOITTEET



1. Appelsiinin maun ja tuoksun arvaaminen silmät sidottuna

Tavoitteet:

- Aistitiedon kehittäminen: kehittää aistiherkkyyttä ja -tietoisuutta keskittymällä maku- ja hajuaistiin.
- Keskittymiskyky: kannustaa keskittymään tiettyihin aistihavaintoihin ilman näköärsyksiä.
- Kriittinen ajattelu: edistää päättelytaitoja aistivihjeiden perusteella.
- Itsevarmuus: itseluottamuksen kasvuoikeiden arvausten myötä.
- Sosiaalinen vuorovaikutus: aktivoi keskustelua ja havaintojen jakamista osallistujien kesken.

2. Aarteenmetsästys

Tavoitteet:

- Ongelmanratkaisutaidot: kehittää kriittistä ajattelua ja loogista päättelykykyä vihjeiden tulkinnassa.
- Kuvien tulkinta ja suunnistaminen: erilaisissa ympäristöissä liikkuminen parantaa tilanhahmotuskykyä ja tukee toiminnanohjauksen taitojen, kuten järjestyksen ja vastaavuuksien tunnistamisen, kehittymistä.
- Tiimityö ja kommunikaatio kannustaa yhteistyötä ja tehokasta kommunikaatiota.
- Fyysinen aktiivisuus: edistää liikkumista, joka kehittää fyysistä terveyttä ja koordinaatiota.
- Mielikuvitus ja luovuus: aktivoi luovaa ajattelua roolileikin ja tarinankerronnan kautta.

3. Kävely epätasaisessa maastossa

Tavoitteet:

- Tasapaino ja koordinaatio: kehittää tasapainon ylläpitoa epätasaisessa maastossa.
- Voima ja kestävyys: lisää fyysistä voimaa ja jaksamista haastavassa maastossa liikuttaessa.
- Riskien arviointi: kehittää kriittistä ajattelua ja harkittujen päätösten tekemistä turvallisen liikkumisen tukena.
- Kestävyys ja itsevarmuus: Vahvistaa sinnikkyyttä ja itseluottamusta omaan osaamiseen vastaan tulevien haasteiden ratkaisemisen ja onnistumiskokemusten kautta.
- Ympäristötietoisuus: kannustaa yhteyden luonnonympäristön kanssa ja sen havainnointiin.
- Ongelmanratkaisutaidot: kannustaa etsimään tehokkaita tapoja maastossa liikkumiseen.
- Karkeamotoriikka: vahvistaa jalkalihaksia ja kehittää koko kehon koordinaatiota.

4. Rytmien soittaminen kepeillä ja laulaminen

Tavoitteet:

- Rytm- ja musiikkitaidot: kehittää rytmitajua, ajoitusta ja musiikillista perusosaamista.
- Motoriikka: keppien liikuttaminen parantaa hienomotoriikkaa.
- Muisti ja kognitiivinen kehitys: laulujen sanojen ja rytmien oppiminen kehittää muistia.
- Yhteistyö: yhteislaulu ja soittaminen edistävät ryhmätyötä ja yhteisöllisyyttä.
- Tunneilmaisu: luova tapa ilmaista tunteita ja kokea iloa.





5. Maataide

Tavoitteet:

- Luovuus ja esteettinen taju: kannustaa mielikuvitukseen ja taiteelliseen ilmaisuun.
- Ympäristötietoisuus: lisää arvostusta luontoa ja luonnonmateriaaleja kohtaan.
- Tiimityö: ryhmätyönä toteutettu teoksen suunnittelu ja toteutus edistää yhteistyötä.
- Hienomotoriikka: esineiden asettelu ja käsittely kehittää tarkkuutta.
- Ongelmanratkaisu: rohkaisee pohtimaan, miten käytössä olevista luonnonmateriaaleista muodostetaan yhtenäinen kokonaisuus.



6. Kaksi appelsiinia puussa: osallistujat yrittävät saada appelsiinit törmäämään toisiinsa

Tavoitteet:

- Käsi-silmä-koordinaatio: parantaa motorisia taitoja ja osumistarkkuutta.
- Fyysinen voima ja ketteryys: lisää liikkumista ja kehonhallintaa.
- Keskittyminen ja tarkkuus: tähtääminen kehittää keskittymistä ja tarkkuutta.
- Ilo ja osallisuus: tarjoaa hauskan, innostavan ja jännittävän haasteen.
- Urheiluhenki: epäonnistumisten käsittely edistää tervettä kilpailua ja kestävyyttä.





ALA - AISTILEIKKIALUEEN SUUNNITTELU



Luonnonmateriaaleista muodostuvan aistileikkialueen (ALA) rakentaminen voi merkittävästi tukea erityistä tukea tarvitsevien lasten aisti-integraation kehitystarpeita. Luonto tarjoaa rikkaan ja moniaistisen ympäristön, joka aktivoi erilaisten pintojen, äänien, liikkeiden ja hajujen avulla jokaista kahdeksaa aistijärjestelmää, mukaan lukien tasapaino-, asento- ja liike- sekä kehoaistin. Tällaisen alueen perustaminen esimerkiksi koulun pihaan tai metsään mahdollistaa sekä ohjatut että spontaanit aistikokemukset, jotka tukevat itsesäätelyä, tarkkaavaisuutta, tunne-elämän tasapainoa ja motoristen taitojen kehitystä. The Inclusive Nature Project -hankkeen tavoitteena on tarjota perheille ja opettajille käytännöllisiä, helposti saavutettavia ja edullisia luontolähtöisiä menetelmiä erityistä tukea tarvitsevien lasten tukemiseen.

Hanke edistää inklusiivista kasvatusta luonnollisen aististimulaation kautta suunnittelemalla ja jakamalla helposti toteutettavia ja monistettavia toimintamalleja. ALA-konsepti on visioitu siirrettäväksi tai pysyväksi alueeksi, joka on luotu luonnonmateriaaleista ja -ärsykkeistä. Se mahdollistaa sekä opettajille että vanhemmille aktiivisen osallistumisen lasten kehityksen tukemiseen ja rikastuttaa myös heidän omaa aistihyvintointiaan. Osana hanketta on kehitetty useita työpajoja ja aktiviteetteja, jotka havainnollistavat, miten luontoympäristö voi toimia tilana tehokkaalle ja osallistavalle aisti-integraatiolle. Esittelemme seuraavaksi ALA:n esimerkkikäytänteitä Suomesta, Turkista ja Sloveniasta.

”Voima on
erilaisuudessa, ei
samankaltaisuudessa.”
Stephen Covey



TURKKI



Utopia on luontopainotteinen opetuskeskus Antalyassa, Turkissa, joka on jo pitkään järjestänyt luontopainotteisia aktiviteetteja erityistä tukea tarvitsevien lasten aistikehityksen tueksi. Tämän hankkeen avulla keskus pyrkii kehittämään aistileikkiaktiviteettejaan ammatillisemmasta näkökulmasta. Tätä varten sen toiminta-alueelle on suunniteltu ALA-alue (aistileikkiympäristö). Lapset voivat täällä tutustua erilaisiin reitteihin ja aktiviteettialueisiin itsenäisesti tai huoltajan kanssa. Aktiviteetit painottuvat tasapainon ja kehotietoisuuden kehittämiseen, syväpainestimulaatioon sekä yliherkkyyden vähentämiseen.

Keskeinen osa aluetta on aistivaelluspolku, jossa lapsi voi paljain jaloin kulkiessa tutustua erilaisiin luonnon materiaaleihin, kuten hiekkakuoppiin, ruuhon ja erilaisten pintojen vaihteleviin muotoihin ja tuntumaan. Polulla kuljetaan yleensä huoltajan tai ohjaajan opastuksella. Alueella on myös tasapainorata, monisuuntakeinut, kiipeilyautoja ja erilaisia leikkivälineitä, kuten renkaita, vapaata leikkiä tai ohjattuja aktiviteetteja varten. Ne on suunniteltu kehittämään aisti-integraatiota, tukemaan fyysistä kehitystä sekä kannustamaan luovaan, luonnonläheiseen leikkiin. ALA-alueen vieressä on yrttitarha, jossa kasvaa muun muassa laventelia, salviaa ja timjamia. Lapsia kannustetaan yrttitarhaan kokemaan aistielämyksiä erilaisten luonnontuoksujen kautta. Tämä tukee heidän aistikehitystä ja tunnesäätelyä.



SLOVENIA

Slovenialainen päiväkotikoulu Vrtec Martin Krpan Cerknica on 18 leikkihuoneen julkinen päiväkotikoulu alle kouluikäisille lapsille. Lapsia kannustetaan liikkumaan jo nuoresta iästä liikkumaan isossa liikuntasalissa ja kauniilla leikkialueella, jotka tuottavat iloa kaikille. Päiväkodin ryhmissä on myös erityistä tukea tarvitsevia lapsia, joille on oma ohjelmansa. Yhdessä leikkihuoneessa toimii ryhmä, johon kuuluu kuusi lisätukea tarvitsevaa lasta, ja tämän ryhmän toiminta keskittyy pitkälti lasten aistikehityksen tukemiseen.

Päiväkodin pihalla on jo useiden vuosien ajan ollut ALA-alue (aistileikkialue), joka on rakennettu luonnon materiaaleista, (kivistä, kepeistä, puunrungoista, mudasta). Lapset viihtyvät alueella ja leikkivät erilaisia luovia leikkejä. ALA-alueella leikkiminen tukee lasten sensomotorista kehitystä, erityisesti tuntoaistia (kosketus, tarttuminen, siirtely), proprioseptistä aistia (puristaminen, heittäminen, vetäminen) ja tasapainoaistia.

Osana tätä hanketta päiväkotikouluun suunniteltiin myös puutarha, joka tukee muiden aistialueiden kehitystä. Puutarhaan perustettiin neljä erilaista kulmaa:

Kulma 1: Tähän kulmaan istutettiin tuoksuvia yrttejä, kuten laventelia, salviaa, rosmariinia, sitruunamelissaa ja minttua. Lapset voivat koskettaa, haistaa ja maistaa yrttejä, mikä kehittää erityisesti heidän hajuaistiaan.

Kulma 2: Tähän kulmaan istutettiin mansikoita. Lapset voivat seurata mansikoiden kasvua ja huolehtia niiden kastelusta ja hoidosta. Kypsiä marjoja päästään maistamaan, mikä tukee erityisesti makuaistin kehittymistä.

Kulma 3: Tähän kulmaan istutettiin herneitä. Lapset huolehtivat myös tämän kulman kastelusta ja kasvualustasta. Lapset pääsevät maistamaan kypsiä herneitä, ja samalla kehitetään makuaistia.

Kulma 4: Mutakulma tarjoaa lapsille loputtomasti erilaisia leikkimahdollisuuksia, jotka tukevat erityisesti tuntoaistin kehitystä.





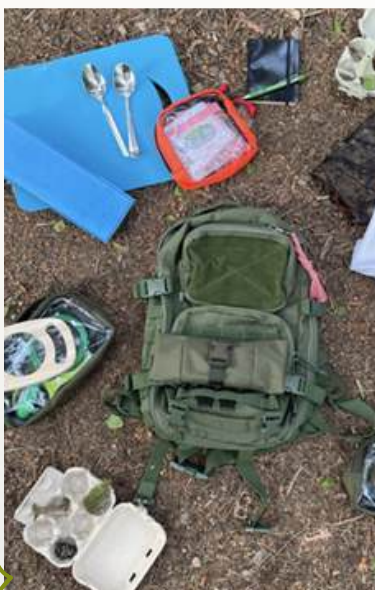
Vammaisperheydistys Jaatinen ry on vuonna 1997 Helsingissä perustettu yhdistys, jonka perustivat vammaisten lasten vanhemmat. Yhdistyksellä on vammaisille lapsille ja heidän perheilleen esteetön toimintakeskus, ”Jaatisen Maja”, jossa perheet voivat ilmaiseksi leikkiä ja tavata toisiaan. Henkilökunta on paikalla auttamassa ja ohjaamassa Majan toimintaan liittyvissä asioissa. Jaatinen järjestää myös paljon ohjattua toimintaa, kuten kerhoja ja ryhmiä sekä perhetapahtumia ja -juhlia. Majalla on lisäksi vammaisille lapsille ja nuorille sopivia toimintavälineitä ja pelejä, kuten polkupyöriä, kajakkeja, lasketteluvälineitä ja maastopyörätooleja vaikeavammaisille lapsille ja nuorille. Pelit on suunniteltu koko perheelle.

Osana tätä hanketta kehitettiin Liikkuva ALA: Luonnontutkijan reppu. Se on kannettava, pieni aistileikkitala, jonka avulla lapset ja aikuiset voivat yhdessä tutkia luontoa. Reppu sisältää moniaistisia ja helppokäyttöisiä välineitä, joiden avulla luontoa voi havainnoida ja tutkia missä tahansa – takapihalla, puistossa, lähimetsässä tai pidemmällä retkillä. Luonnontutkijan reppu tarjoaa perheille osallistavan, innostavan ja inspiroivan tavan tutkia luontoympäristöä, aivan kuten perinteinen aistileikkialue, mutta ilman kiinteitä rakenteita tai paikkakohtaisia rajoitteita.

Reppu on suunniteltu kaikille lapsille, ja myös erityistä tukea tarvitsevat lapset voivat tutkia luontoa ja nauttia sen tarjoamista välineistä. Välineiden avulla lapset voivat harjoitella aistitiedon käsittelyä ja ympäristön havainnointia, mikä lisää myönteisiä luontokokemuksia. Tavoitteena on vahvistaa lapsen itsetuntoa, ruokkia uteliaisuutta ja tarjota turvallinen, jännittävä ja paineeton tapa tutustua luontoon ilon ja oivallusten kautta.

Reppuun on pakattu valikoima monipuolisia välineitä (suurennuslasi, pinsetit, näkymättömyysviitta, tunnistuskortteja, pieni kalaverkko, valkoinen tarjotin jne.), joiden avulla lapset voivat nähdä, kuulla, haistaa ja koskettaa ympäristöään tavoilla, jotka parhaiten vastaavat heidän kykyjään. Perheet voivat lähteä omalle tutkimusretkelleen, esimerkiksi havainnoimaan lajeja, tutkimaan erilaisia koostumuksia, kirjaamaan havaintojaan ja jakamaan yhteisiä kokemuksia.

Reppu perustuu aistileikin periaatteisiin, joiden tavoitteena on kehittää ja vahvistaa kaikkia aisteja – tunto, kuulo, näkö, haju, maku, tasapaino, kehotietoisuus ja asento- ja liikeaisti – luonnollisella ja hausalla tavalla. Repun ansiosta ympäristön tutkiminen on helpommin saavutettavaa, osallistavaa ja ennen kaikkea hauskaa.



VINKKEJÄ VANHEMMILLE JA KASVATTAJILLE



Luonnossa voi aina tulla vastaan erilaisia haasteita ja ennakoimattomia olosuhteita. Myös erityistä tukea tarvitsevien lasten tarpeet ja tunnetilat voivat vaihdella. Tästä syystä on suositeltavaa pysytellä kohtuullisen lähellä leiripaikkaa tai tukikohtaa sekä varautua varasuunnitelmiin (suunnitelmat A, B ja C) muuttuvien tilanteiden varalle.

TOP-vinkit



Ei ole huonoa säätä, kun on asianmukainen vaatetus ja kunnon varusteet.

Pukeudu sateella säänmukaisiin, mieluiten vedenkestäviin vaatteisiin. Ota mukaan tarpeeksi iso pressu, jolla voi suojata pyörätuolit tai rattaat, jos muuta suojaa ei ole tarjolla.

....

Liikuntakyvyttömät tai pyörätuolissa olevat lapset saattavat tarvita normaalia enemmän vaatekerroksia tai peiton/makuupussin pysyäkseen talvella lämpiminä.

...

Anna lasten leikkimisen ilon mennä vaatteiden likaantumisen edelle.

Pue ylle sellaisia vaatteita, jotka voivat naarmuuntua tai likaantua.

...

Älä aseta tiukkoja aikarajoja, vaan sopeudu lapsen rytmiin.

Arjen rutiinit voivat kestää kauemmin; viiden minuutin toiminta voi venyä pidemmäksi. Avaintekijöitä ovat kärsivällisyys ja ymmärtävyys.



Aina ei tarvita valmista suunnitelmaa, järkeilyä tai ohjattua toimintaa.

Anna lasten käyttää luovuuttaan ja innovointikykyään, rohkaise heitä vapaaseen leikkiin ulkona. Ole läsnä ja huomioi heidän vihjeensä sen sijaan, että yrität viihdyttää heitä jatkuvasti.

...

Haasta itsesi ja lapset kokemaan luonto kaikilla aisteilla.

...

Luo rutiini, joka sisältää luontohetken vähintään kerran viikossa.

Kuten Richard Louv toteaa: "Merkitse luonto kalenteriin." Näin perhe voi varmistaa, että se saa viikoittaisen tai päivittäisen annoksensa vitamiini L:ää (L niin kuin luonto) (Louv, 2016).

...

Tutustu järjestöjen järjestämään luontotoimintaan erityistä tukea tarvitseville lapsille ja perheille.

Tämä tarjoaa perheille mahdollisuuden tavata muita samassa tilanteessa olevia ja keventää arjen kuormitusta. Luonnon tekeminen paremmin saavutettavaksi tukee perheiden elämää ja edistää kaikkien hyvinvointia.

...

Anna luonnon tukea omaa ja lapsen hyvinvointia.

YHTEENVETO

Osana Aistikehitystä luonnossa erityistä tukea tarvitseville lapsille -hanketta, joka tunnetaan myös nimellä "Inklusiivinen luonto" (Inclusive Nature), eri alojen ammattilaiset eri taustoista kokoontuivat tekemään yhteistyötä. Hankkeen tavoitteena oli tukea erityistä tukea tarvitsevien lasten aistikehitystä ja edistää heidän syvempää yhteyttään luontoon.

Hankkeen aikana luontopainotteisen oppimisen, erityiskasvatuksen ja sensorisen integroinnin parissa toimivat organisaatiot saivat mahdollisuuden jakaa tietoa, keskustella ja soveltaa asiantuntemustaan. 12 kuukauden aikana hankekumppaneiden jäsenet saivat koulutusta sensorisen integroinnin asiantuntijoilta ja saivat inspiraatiota luontopainotteiseen oppimiseen erikoistuneilta kasvattajilta. Näin syntyi käytännönläheisiä, luontopohjaisia ratkaisuja perheille ja lasten kanssa työskenteleville ammattilaisille. Nämä kokemukset koottiin työkalupakkiin, jonka avulla hankkeen tulokset ovat helposti saavutettavissa ja sovellettavissa alan ammattilaisten käyttöön. Matkan varrella opittiin paljon toisilta, luonnosta haettiin viisautta, vanhemmat ja lapset kokivat sen hyödyt, ja luonnon saavutettavuudesta kaikille muodostui sekä tavoite että missio. Hanke päättyi innovatiivisessa ja osallistavassa hengessä.

Hankkeen opetus oli selvä: todellinen inklusiivisuus ei tarkoita pelkästään yksilöllisten erojen tunnistamista, vaan myös merkityksellisten, aistirikkaiden ympäristöjen luomista yhdistämällä oppimisympäristöt luontoon.

Astukaa siis rohkeasti luontoon. Huomioikaa sen tarjoamat uskomattomat mahdollisuudet ja muistakaa, kuinka inklusiivinen luonto on ja ettemme ole siitä erillisiä. Pyrkikään tekemään tietoinen päätös viettää enemmän aikaa ulkona ja sallikaa itsellenne sekä tukemillenne lapsille muodostaa syvempi yhteys luonnon maailmaan. Kiinnittäkää samalla huomiota luonnon tarjoamaan monipuoliseen aistimaailmaan ja huomatkaa, kuinka keskeisiä nämä kokemukset ovat aistikehitykselle, erityisesti erityiskasvatuksen kontekstissa. Anna luonnon vahvistaa ja hoivata. Oletko valmis kasvamaan sen mukana, mitä sinä ja luonto voitte niin anteliaasti tarjota?



"On olemassa tapa, jolla luonto puhuu, jolla maa puhuu. Usein emme vaan ole tarpeeksi kärsivällisiä tai hiljaa kuulemaan tätä tarinaa."
Linda Hogan

TEKIJÄT

Tämä kirjanen on laadittu osana Small Scale Partnership in School Education -hanketta, jota rahoittaa Euroopan unionin Erasmus+ -ohjelma. Hanke kokoaa koulutusorganisaatioita eri maista jakamaan tietoa, kokemuksia ja kehittämään innovatiivisia lähestymistapoja opetukseen ja oppimiseen.

Seuraavat organisaatiot ovat osallistuneet aktiivisesti hankkeen toteutukseen:

Suomi



Turkki



Slovenia



Tiimi

Gaye Amus
Jenny Turunen
Chantal Romi
Miina Weckroth
Hanna Vesamo

Espanja

Katia Hueso

Ahmet Öncel
Cansu Üzümcü
Ahmet Uyar
Mehmet Ali Camgöz
Sümeyye Sevgili
Hilal Nur Sezgin
Ayşe Kan
Ayşen Sahin

Erna Zabukovec
Saša Pivka
Pavlina Zrimšek
Urška Juvančič
Bernarda Okoliš

Esitämme erityiset kiitokset Utopia Ergotherapy Centerille ja Adalya Foundationille.

Lisätietoa hankkeesta löytyy verkkosivuilta: <https://www.inclusivenature.com/>

Erasmus+ on Euroopan unionin koulutus-, nuoriso- ja urheilualan ohjelma. Ohjelman 2021–2027 kaudella Erasmus+ edistää osallisuutta ja monimuotoisuutta, digitaalista muutosta, ympäristön kestävyyttä sekä aktiivista osallistumista demokraattiseen elämään.

Lisätietoa Erasmus+ -ohjelmasta: <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/>



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN



Päätoimittajat

Ahmet Öncel
Gaye Amus

Toimitussihteeri

Gaye Amus

Suunnittelija

Ayşe Köksal Yıldız

Kuvat

Ahmet Öncel
Gaye Amus
Erna Zabukovec
Saša Pivka
Hanna Vesamo

Käännös

Pirjo Tikkanen

Sivu 34

LÄHTEET



1. Ayres, A. J. (1972). Sensory Integration and Learning Disorders. Los Angeles, CA: Western Psychological Services.
2. Baranek, G. T. (2002). Efficacy of sensory and motor interventions for children with autism. Journal of Autism and Developmental Disorders, 32(5), 397–422.
3. Bundy, A. C., Lane, S. J., & Murray, E. A. (2002). Sensory Integration: Theory and Practice. F.A. Davis Company.
4. Kranowitz, C. S. (2005). The Out-of-Sync Child: Recognizing and Coping with Sensory Processing Disorder. Perigee Trade.
5. Lane, S. J., & Schaaf, R. C. (2010). Examining the neuroscience evidence for sensory-driven neuroplasticity: Implications for sensory-based occupational therapy for children and adolescents. American Journal of Occupational Therapy, 64(3), 375–390.
6. Louv, Richard (2016) Vitamin N: The Essential Guide to a Nature-Rich Life. Chapel Hill.
7. Miller, L. J., Anzalone, M. E., Lane, S. J., Cermak, S. A., & Osten, E. T. (2007). Concept evolution in sensory integration: A proposed nosology for diagnosis. American Journal of Occupational Therapy, 61(2), 135–140.
8. Nicholson, S. (1971), "How Not To Cheat Children: The Theory of Loose Parts", Landscape Architecture, v62, p30-35.
9. Parham, L. D., & Mailloux, Z. (2015). Sensory Integration. In J. Case-Smith & J. C. O'Brien (Eds.), Occupational Therapy for Children and Adolescents (7th ed., pp. 258–303). Elsevier.
10. Roley, S. S., Mailloux, Z., Miller-Kuhaneck, H., & Glennon, T. J. (2007). Understanding Ayres Sensory Integration®. OT Practice, 12(17), CE-1–CE-8.
11. Schaaf, R. C., & Mailloux, Z. (2015). Clinician's guide for implementing Ayres Sensory Integration: Promoting participation for children with autism. American Journal of Occupational Therapy, 69(5), 6905185010p1–6905185010 p10.
12. University Hospitals of Morecambe Bay NHS Foundation Trust (2024). <https://www.uhmb.nhs.uk/our-services/patient-information-leaflets/children-young-people-sensory-guide-children>
13. Wallenstjerna-Heiskanen, Nina (2022) Erityistä kuvataidetta-ideoita ja tehtäviä kuvataidetyöskentelyyn, Riikka Herlinin säätiö. (P 8-9)
14. Wilbarger, P., & Wilbarger, J. (1991). Sensory defensiveness in children aged 2–12: An intervention guide for parents and other caretakers. Avanti Educational Programs.