

Aistiystävälliset kouluympäristöt ovat kaikkien etu

- Kouluympäristöt ovat aisteille melko kuormittavia ympäristöjä. Aistikuormitusta voi syntyä esimerkiksi vähitellen lisääntyvästä hälystä, häikäisevistä valoista tai sekavista pintamateriaaleista. Samoin liian lähelle tulevat ihmiset tai vaikkapa erilaiset hajut saattavat aiheuttaa aistikuormaa.
- Suomalainen lapsi viettää aikaansa alakoulussa 20–25 tuntia viikossa, joten kouluympäristöllä on suuri merkitys lapsen kokonaishyvinvoinnille. Erityisen tärkeää on muistaa, että aistikuormitus rasittaa kehittyviä aivoja, jolloin käytettävissä olevat voimavarat ovat pois jostakin muusta – kuten oppimiseen tai rakentavaan vuorovaikutukseen käytettävistä voimavaroista.
- Aistiystävällisyys on kiinteä osa turvallista oppimisympäristöä. Tämän vuoksi Satakunnan ammattikorkeakoulussa on kehitetty yhdessä oppilaiden kanssa sovellusta, jolla lapset itse voivat tarkastella koulun aistimaailmaa.



JENNI HUHTASALO
YTT, erikoistutkija
Satakunnan
ammattikorkeakoulu



JUHA MÄKELÄ
Sh, projektitutkija
Satakunnan
ammattikorkeakoulu



HANNA HANNUKAINEN
KM, lehtori
Satakunnan
ammattikorkeakoulu



TONI TAMMI
It-tradenomi, projektitutkija
Satakunnan
ammattikorkeakoulu

Aistien kuormittamisen huomioiminen on olennainen osa lapsen terveyden edistämistä (Abraham ym., 2015). Aistiystavallinen ympäristö ei kuormita liikaa aivoja vaan mahdollistaa pitkäjänteisen keskittymisen käsillä olevaan tekemiseen (Aron 2017; Huutilainen & Moisala 2018). On kuitenkin yllättävää, miten vähän aistiystavallisista ympäristöistä puhutaan – varsinkaan lasten aistiystavallisista ympäristöistä. Mielestämme on tärkeää ymmärtää, että lasten hermoston kehitys on vielä kesken ja esimerkiksi kyky sulkea pois epätarkoituksenmukaisia aistimuksia

on vasta muotoutumassa. Onkin selvää, että aistiystavalliset kouluympäristöt ovat kaikkien etu.

Aistiystavallisten kouluympäristöjen kehittäminen edellyttää aistikuormaa tuottavien tekijöiden tunnistamista. Tämä ei kuitenkaan ole aivan yksinkertaista, sillä ihmiset kokevat aistikuormituksen hyvin eri tavoin. Samoin turtuminen aistikuormitukseen on inhimillistä. On hyvä huomioida, että olemme kukin eläneet vain omien aistiemme kanssa emmekä tiedä, miten muut kokevat samaiset aistiärsykkeet. Tämän vuoksi voi olla vaikeaa kysyä oikeanlaisia

kysymyksiä, jotka auttaisivat tunnistamaan aistikuormituksen lähteitä. (Rakentajat.fi, 2022.) On siis selvää, että tarvitsemme apuvälineitä rakennettujen ympäristöjen aistiystävällisyyden ja sitä tukevien ratkaisujen kartoittamiseen.

”Aistiystävällinen ympäristö ei kuormita liikaa aivoja vaan mahdollistaa pitkäjänteisen keskittymisen käsillä olevaan tekemiseen.”

TYÖKALU AISTIKUORMITUKSEN TUNNISTAMISEEN

Satakunnan ammattikorkeakoulussa on tehty pitkään töitä aistiystävällisyyden parissa. Aluksi keskityimme aikuisten kokemuksiin, ja nyt oli mielestämme aika siirtää katse lapsiin ja nuoriin. Niinpä lähdimme luomaan 6–12-vuotiaille lapsille suunnattua kevyttä ja leikillistä työkalua, jonka avulla nuoremmatkin koululaiset pystyisivät kertomaan ja kuvaamaan, miten kokevat ympäröivät tilat.

”Lähdimme luomaan 6–12-vuotiaille lapsille suunnattua kevyttä ja leikillistä työkalua, jonka avulla nuoremmatkin koululaiset pystyisivät kertomaan ja kuvaamaan, miten kokevat ympäröivät tilat.”

Kokemuksemme mukaan lapset jäävät herkästi sivuun, vaikka kehittämistyön ytimessä olisivatkin lasten asiat. Siksi pidimme tärkeänä, että lapset pääsevät tiiviisti mukaan sovelluskehitystyöhön. Saadaksemme esiin lasten kokemuksia juuri kouluympäristön aistiystävällisyydestä, jalkauduimme alakouluihin. Oli yllättävää huomata, miten hienosti pienetkin oppilaat saivat kiinni aistikuormituksesta ilmiönä ja kuvasivat myös, miten itse pyrkivät suojautumaan liialliselta aistikuormitukselta. Voikin olla, että lapsilla yhteys omiin aisti- ja kehotuntemuksiin on vahvempi kuin meillä aikuisilla ja tässä suhteessa lapset ehkä osaavat avata asiaa jopa paremmin.

Kehitystyön tuloksena syntyi lapsille suunnattu maksuton [AIMO-sovellus](#), joka on saatavissa suomen ja englannin kielellä. Lisäksi sovelluksesta on mahdollista valita teksti puheeksi -työkalu, jolloin sovelluksen käyttö ei edellytä lukutaitoa. (AIMO-sovellus, 2024.)

OPPILAIDEN OIVALLUKSIA

Yhteiskehittämisen puitteissa lapset tekivät todella oivallisia nostoja. Herättelevää oli, että meillä on paljon oppilaita, jotka eivät pysty esimerkiksi syömään ollenkaan koulujen hälyisissä ruokaloissa. Samoin wc-käynnit yhteisversoissa saatettiin kokea jännittävänä, ja lapset toivoivatkin vessatiloja, joissa olisi oma rauha. Varsinkin pienemmät oppilaat, jotka vielä opettelivat itsenäistä pukeutumista, kaipasivat rauhaa pukemistilanteisiin.

Toki oppilaat tekivät paljon myös luokahuoneisiin liittyviä nostoja. Monelle mieleisin paikka tuntui olevan seinän vieressä, jossa ääni- ja liikeärsytystä ei tule niin monesta suunnasta. Vastaavasti

istumapaikkaa luokan kulkuväylän varrella pidettiin hankalampana. Oppilaat myös pohtivat, voisiko heidän tekemänsä taideteokset ripustaa luokan takaosaan, jolloin huomio olisi helpompi pitää opetuksen kannalta keskeisissä asioissa.

”Vaikka kaikkia aistikuormituksen lähteitä emme voi kouluympäristöstä poistaa, tärkeintä tuntui olevan aikuisten ymmärtävä suhtautuminen.”

Moni lapsi kuvasi, että välituntitekemiset oli suunniteltu hyvin pitkälti liikunnasta pitävälle. Oppilaat kaipasivatkin välitunneille rauhoittavaa tekemistä kuten lukemista, piirtelyä, sudokuristikkoita sekä enemmän keinoja. Näiden tekemisten puitteissa nousi puheeksi, että edellä kuvattu tekeminen sopii myös niille oppilaille, jotka eivät välitunnilla kaipaa tai löydä kaveria. Kaiken kaikkiaan oli herättelevää, miten hienosti oppilaat tunnistivat sen, etteivät aina kaipaa välitunnilta vireystilan nostoa vaan maadoittumista ja voimien keräämistä. Ehkä tässä kohden voisimme aikuisinakin pohtia, millaisia taukoja kaipaamme oman työpäivämme oheen ja milloin itse saamme hetken aistirauhaa.

Tärkeä oivallus oli myös aikuisten suhtautuminen aistiasioihin. Vaikka kaikkia aistikuormituksen lähteitä emme voi kouluympäristöstä poistaa, tärkeintä tuntui olevan aikuisten ymmärtävä suhtautuminen. Esimerkiksi ahdasta eteistä jännittävälle oppilaalle opetta- ja saattoi antaa luvan pukeutua luokassa. Vastaavasti alkuopetuksen oppilas sai luvan käyttää isommille osoitettua rauhallista wc-tilaa. Myös sensitiivinen suhtautuminen ruokailutilanteessa koettiin valttavan merkityksellisenä. Lasten mielestä jo mukava ja turvallinen ilmapiiri helpotti monella tapaa aistikuormituksen kanssa selviytymistä.

AISTIKUORMITUKSEN KOKONAISVALTAISUUTTA EI HUOMIOIDA VIELÄ RIITTÄVÄSTI

Kouluista saatujen kokemusten ja yhteiskehittämisen pohjalta voidaan todeta, että aistiystävällisyys ja erilaiset aisteja kuormittavat tekijät ovat vielä monelle aikuiselle ja lapselle uutta asiaa. Tämän vuoksi koemme tärkeänä, että tietoisuutta aisteista, aistikuormasta ja aistiystävällisyydestä lisätään edelleen esimerkiksi hankkeissa ja koulutuksissa. On myös hyvä muistaa, etteivät aistiystävälliset ratkaisut vaadi välttämättä suuria rahallisia panostuksia; enemmänkin kyse on osaamisesta.

”Aistiystävälliset ratkaisut eivät vaadi välttämättä suuria rahallisia panostuksia; enemmänkin kyse on osaamisesta.”

Uskallammekin väittää, ettei aistikuormituksen kokonaisvaltaisuutta huomioida vielä riittävästi. Haluamme painottaa, että aistiystävällisyyteen panostamalla on mahdollista saada esille tärkeitä taitoja ja vahvuuksia – niin lapsilta kuin meiltä aikuisiltakin. Aistiystävällisyys on myös työhyvinvointikysymys, ja aistiystävälliset työympäristöt ovat eduksi kaikille, meille aikuisillekin. ●

AVAINSANAT:

kouluympäristö, aistiystävällisyys, aistiesteettömyys, aistikuormitus, hyvinvointi, oppimisen tuki

SIDONNAISUUDET:

Ei sidonnaisuuksia

LÄHTEET:

Abraham, D., Heffron, C., Bradley, P. & Drobnjak, L. (2015). Sensory processing 101. LLA Media LLC.

AIMO-sovellus (2024). Aistiystävällisyyden kartoitustyökalu lapsille. Haettu osoitteesta <https://lasten-aistiesteettomyys.web.app/>

Aron, E. 2017. Erityisherkkä ihminen - Tunnista itsesi ja käännä herkkyys voimavaraksi. Nemo.

Huotilainen, M. & Moisala, M. 2018. Keskittymiskyvyn elvytysopas. Tuuma-kustannus.

Rakentaja.fi. (10.5.2022). Aistiesteettömyys on kaikkia varten! – Kokeile, miten aistiesteetön sinun kotisi on. https://www.rakentaja.fi/artikkelit/20510/aistiesteettomyys_on_kaikkia_varten__kokeile_miten_aistiesteeton_sinun_kotisi_on.htm