

Hei kotiväki!

Lapsenne ryhmässä, osana POM+PedaSens -tutkimusta, on käynnissä keskittyneen aistimisen jakso. Ympäristömme on täynnä erilaisia ärsykejä, jotka taukoamattomana ryöppynä tulvivat aivoihimme eri aistiväyliä pitkin (kuulo, näkö, haju, maku, tunto). Jatkuva aistitilva vaikuttaa negatiivisesti keskittymiskykyyn, etenkin lapsilla. Erilaisten, yhteen aistiin kerrallaan keskittyvien, aistiharjoitusten avulla jatkuva aistitilva voidaan keskeyttää hetkeksi. Tarkkaavainen aistiminen vahvistaa etuotsalohkossa (viisas pöllö) sijaitsevia keskittymiseen tarvittavia hermoverkostoja, jotka auttavat myös tunnistamaan tunnetiloja ja päättämään, miten reagoida. Keskittynyttä aistien käyttöä harjoitellaan, jotta lapset oppisivat viivästyttämään mantelimumakkeen (Vahtikoiran) laukaisemia stressireaktioita ja vähentämään niistä johtuvaa harkitsematonta käytöstä.

Aistit vaikuttavat itsesäätelytaitojen oppimiseen

Keskittynyt kuuntelu

Tarkan kuuntelemisen harjoittelu auttaa päättämään, mihin ääniin keskitytään sekä parantaa kykyä kuunnella ja vastata ajatuksella muiden sanomisiin. Valitsemalla, mihin ääniin keskitytään ja reagoidaan, lapset kehittävät itsetuntemustaan ja itsesäätelyn taitoja. Kuuntelemalla tarkkaavaisesti ääniä, puhetta ja ohjeita lapselle muodostuu parempi kokonaiskuva siitä, mitä hänen ympärillään tapahtuu ja mikä on sopiva tapa reagoida.

Keskittynyt katseleminen

Keskittynyt katseleminen auttaa havainnoimaan omaa itseä, muita ja ympäristöä, mikä puolestaan edistää kaikista kolmesta nauttimista ja oppimista. Keskittynyt katselu ja kohteiden kuvailu kehittää lapsen sanavarastoja sekä ruokkii uteliaisuutta etsiä ympäristöstä mielenkiintoisia yksityiskohtia. Ilmeiden, eleiden ja kehonkielen keskittynyt tarkkailu edistää lapsen kanssakäymisen taitoja ja kykyä ymmärtää sosiaalisia viestejä.

Keskittynyt haistaminen

Keskittynyt haistaminen innostaa tutkimaan ja auttaa tulemaan entistä tietoisemmaksi omasta ympäristöstä. Hajuaisti on kehon voimakkain aisti ja sillä on suora yhteys muistiimme, muistoihimme ja tunteisiimme, koska haju- ja muistireseptorit sijaitsevat samoilla alueilla aivoissa. Hajuaisti on kehon tärkein muistojen aktivoija ja vaikuttaa voimakkaimmin tunnetilaamme ja sitä kautta myös oppimiseen.

Keskittynyt maistaminen

Keskittyneen maistamisen harjoitukset auttavat lapsia lähestymään ruokaa ja ruokailua terveellä, innostuneella tavalla. Keskittyneessä maistamisessa hyödynnetään kaikkia aisteja. Ruoan keskittynyt aistiminen kannustaa kokeilemaan ja suhtautumaan avoimin mielin uusiin ruokiin ja makuelämyksiin. Keskittynyt maistelu opettaa syömään rauhallisemmin ja nauttimaan jokaisesta suupalasta, jolloin on taipumus syödä vähemmän ja hitaammin. Ruoan rauhallinen pureskelu tukee myös ruoansulatuksen toimintaa. Lapset, jotka ovat harjoitelleet keskittynyttä maistelua, ovat usein rohkeampia kokeilemaan uusia makuja myös jatkossa ja täten suhtautumaan avoimen suvaitsevaisesti erilaisia ruokakulttuureja kohtaan.

Keskittynyt liikkuminen

Liikunnalla on myönteinen vaikutus lapsen keskittymiskykyyn, toiminnanohjauksen taitoihin ja oppimisvalmiuksiin. Reipas liikkuminen lisää aivojen verenkiertoa, hapensaantia, välittäjäaineiden määrää ja vahvistaa hermosolujen välisiä yhteyksiä. Lapselle luontainen tapa purkaa levotonta oloa on liikkuminen. Liikkumisen ja rauhoittumisen tasapaino auttaa lasta säätämään mantelimumakkeen (Vahtikoira) aktiivisuutta ja parantaa lapsen keskittymiskykyä. Rauhoittumisen ja keskittymisen taitoja on hyvä harjoitella säännöllisesti, sillä nämä harjoitukset lisäävät aivojen hermoyhteyksiä ja parantavat kykyä käsitellä tietoa ja oppimista.

Aistiharjoituksia voi tehdä myös kotona

- **Piilosta-leikki kulkusen kanssa:** Toinen piiloutuu kädessään kulkunen, jota hän piilossaan hiljaa kilistyttää. Etsijä yrittää löytää piilossa olijan kuulostaiaan apuna käyttäen.
- **Musiikin kuuntelu:** Kuunnelkaa lempi kappalettanne, yrittäkää tunnistaa mitä kaikkia soittimia kappaleesta tunnistatte.
- **Kodin esineet:** Pyydä lasta valitsemaan kodista jokin kohde ja keskittymään siihen muutaman minuutin ajan, kertomatta kuitenkaan mikä se on. Sulje silmäsi ja pyydä lasta kuvailemaan kohde sinulle. Yritä arvata mitä lapsesi sinulle kuvailee. Vaihtakaa osia.
- **Tuttu reitti:** Katselkaa ympärillenne kävellessänne tuttua reittiä. Kertokaa ja osoittakaa asioita, joita ette ole koskaan aikaisemmin matkalla huomanneet.
- **Mikä täällä tuoksu?:** Piilottakaa läpinäkymättömiin purkkeihin selkeästi erottuvia tuoksuja (piparia, kuusenhavuja, kanelia, satsuman pala tms.). Tuoksutelkaa purkkeja silmät kiinni ja yrittäkää arvata, mikä purkissa tuoksu.
- **Tunnustele, katso, kuule, haista ja maista:** Ottakaa pienet palat piparia tms. Tunnustelkaa sitä varovasti käsillä, miltä se tuntuu? Katsokaa sitä erityisen tarkasti, miltä se näyttää? Lähteekö siitä ääntä, kuunnelkaa tarkasti? Sulkekaa silmät ja haistakaa. Lopuksi laittakaa pala suuhun ja tunnustelkaa sitä kielellä, hampailla, kitalaessa, jne. Miltä se tuntuu suussa? Keskittykää makuun, miltä se maistuu?
- **Tanssin taikaa:** Tanssikaan yhdessä lempi musiikinne tahdissa. Liikkukaa lennokkaasti ja estottomasti. Miltä yhdessä tanssiminen tuntuu. Tanssin päätteeksi istahdakaan lattialle ja tunnustelkaa kuinka syke alkaa laskea.

Aistimusten täyttämää joulunaikaa!

Toivoo POM+PedaSens-tutkimustiimi

