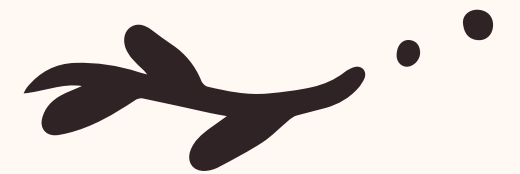


# VIREYSTILAT

Osa 3 - 3



SEAL of  
APPROVAL





# Vireyden itsesäätely

säädämme omaa vireystilaamme sopimaan  
ympäristöön ja sopivaksi käsillä olevaa  
tehtävään tai tilanteeseen.



GREAT

# VIREYSTILAN HAVAINNOINTI



## Ylivireystila

1

Lapsi puhuu enemmän (tai vähemmän).

2

Liikettä on enemmän ja paikallaan pysyminen vaikeaa.

3

Lapsi voi olla holtiton, hekotella tai tuntua olevan hepulissa.

4

Keho on jännittynyt, hengitys nopeaa ja hänellä voi olla silmien nykimistä tai silmien räpyttelyä.

5

Lapsi voi hermostua helposti tai olla tosi itkuinen, pelokas ja takertua aikuiseen.

6

Lapsi tuntuu olevan kuin jännittynyt jousi, joka voi pompahtaa milloin vain.

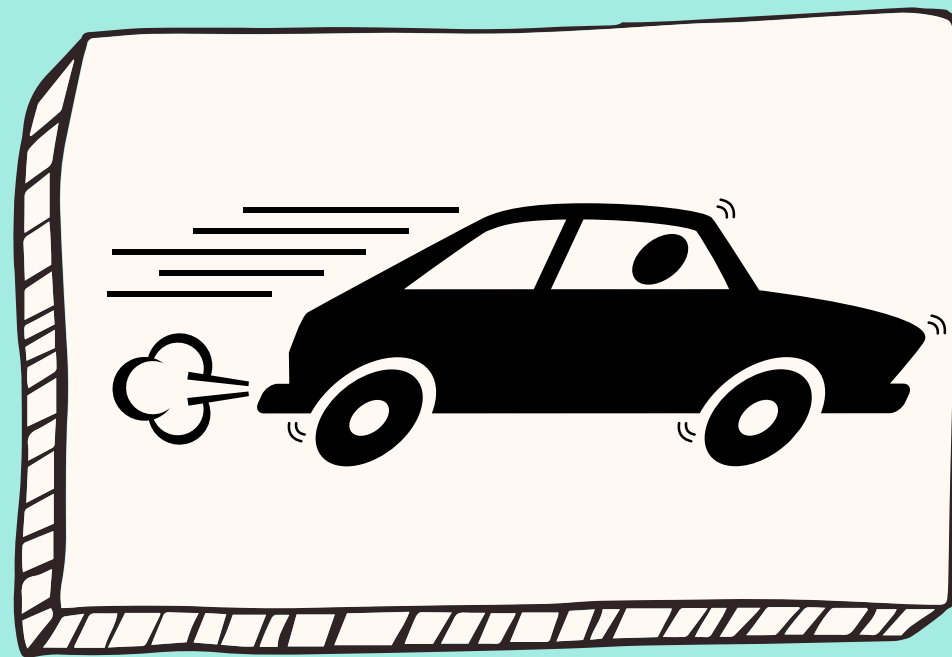
# VIREYSTILAN HAVAINNOINTI



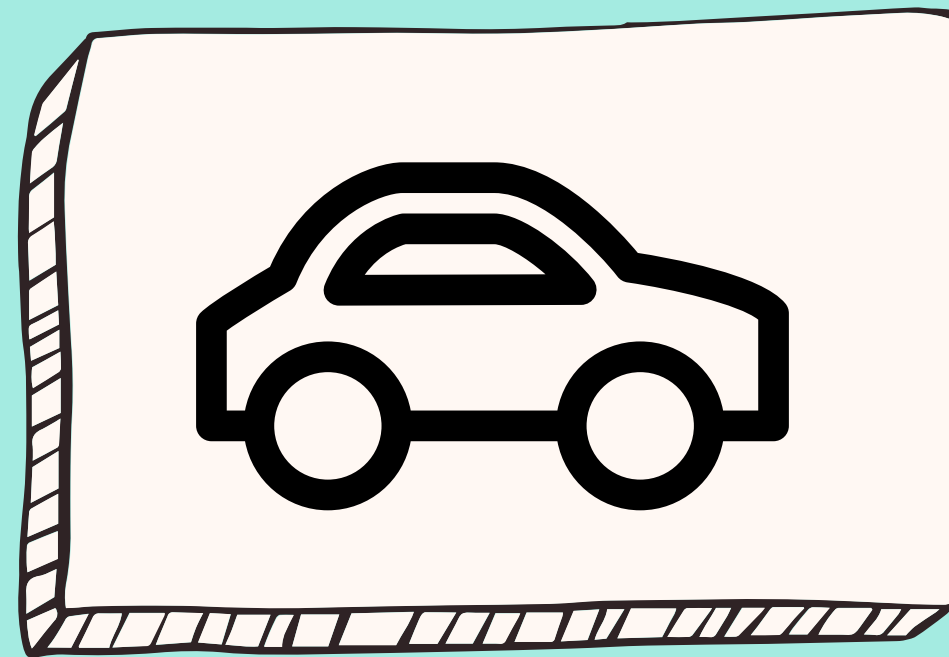
## Alivireystila

- 1 Lapsi voi olla hermostunut ja voi esimerkiksi näprätä hiuksia
- 2 Lapsi on jatkuvasti liikkeessä, jolla lapsi yrittää pitää itseään hereillä.
- 3 Lapsi voi haukotella tai huokailla.
- 4 Lapsi voi olla poissaoleva, puhumaton, hengitys pinnallista ja vältellä katsekontaktia.
- 5 Lapsella voi olla vaikeuksia ymmärtää ohjeita tai hän voi olla kyvytön vastaanottamaan tietoa.
- 6 Lapsi on kuin liukas spagetti, josta on vaikea saada otetta.

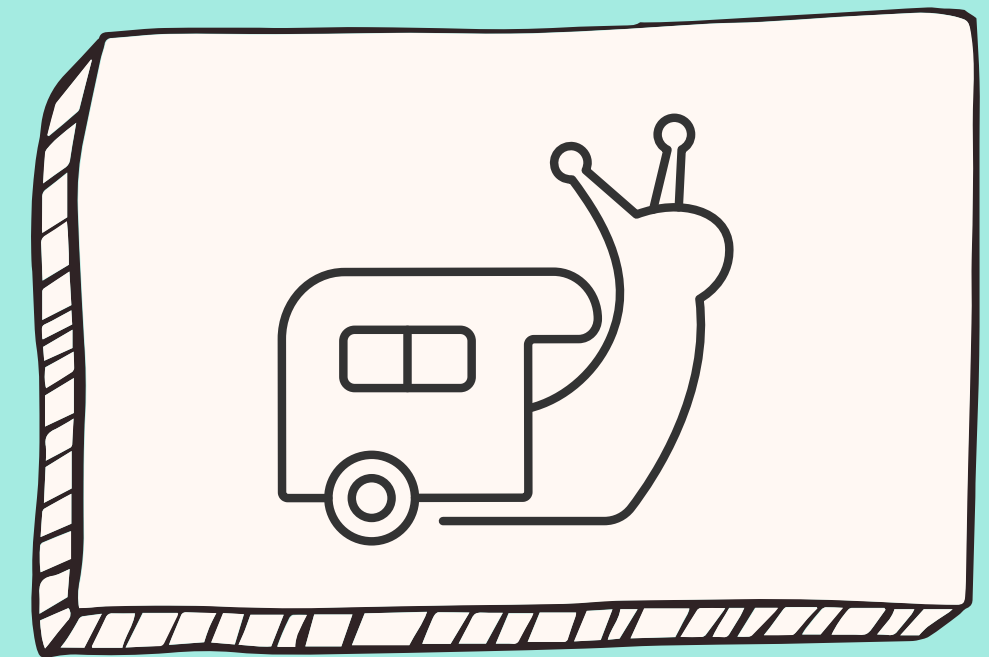
# Kuvat vireystilojen apuna



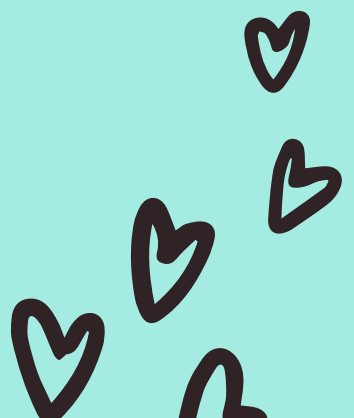
YLIVIREYS



SOPIVA  
VIREYSTILA



ALIVIREYS



# ERILAISIA VIREYSTILAN SÄÄTELYTAPOJA

Näitä käydään läpi ensi viikon  
materiaalissa!

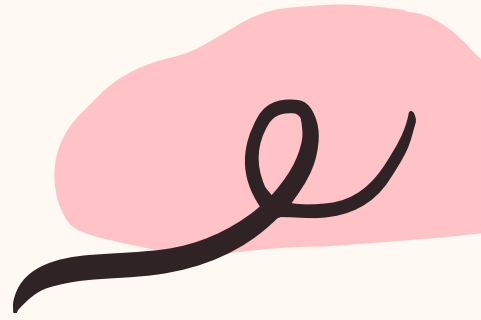


## Ylivireyden avuksi esimerkiksi:

- 1 Hengitysharjoitus
- 2 Rauhallinen musiikki
- 3 Kietoutuminen lämpimään huopaan

## Alivireyden avuksi esimerkiksi:

- 1 Kehollinen liikesarja
- 2 Nopeatempoinen musiikki
- 3 Kylmän veden juominen



# SEURAAVAKSI

Lapsen kuormitus ja stressi

