

Räjähdyksvaara 2.0: 4 - 3: Vireystilalla voittoon

Kuten viime viikolla todettiin vireystilaa on mahdoton säädellä ajatuksin, vaan parhaimpana apuna toimivat aistisäätelykeinot. Ensin täytyy kuitenkin pystyä tunnistamaan oma vireystilansa. Vireystilan säätelyä voidaan harjoitella lapsen kanssa, kun hän osaa tunnistaa ja nimetä oman vireystilansa.

Vireystilan seurantakuvat ja vireystilojen tutkiminen

Kuten olemme tähän mennessä oppineet, vireystiloja on kolme. Optimaalinen, alivireystila ja ylivireystila. Näitä kannattaa lähteä opettamaan lapselle, lapsen oman mielenkiinnon kautta.

Tässä muutamia esimerkkejä:

Autot: Vanha auto, perheauto, kilpa-auto

Koira: Uninen koira, virkeä koira, riehakas koira

Satu: Ihaa, nalle puh, tiikeri

Piirtäkää jokaiselle perheenjäsenelle tai lapsiryhmän lapselle omat vireyseläimet, – hahmot tai esineet. Kuvien kanssa käydään läpi, miten vireystila näkyy minussa ja millaista toimintani silloin on. Kuvien taakse voi myös kirjoittaa, millä tavalla näitä tunnisti itsessään.

Esimerkiksi lapsi tunnistaa oman ylivireys tilansa seuraavista asioista: Vaikea pysyä paikoillaan, puhuu koko ajan ja haluaa napsutella sormiaan. Nämä voidaan myös laminoida ja laittaa avainnauhan päähän.

Vireystilojen säätely

Tunnistamisen lisäksi on tärkeää, että lapsi osaa säädellä omia vireystilojaan. Hänellä tulisi olla konkreettisia tapoja säätelyn avuksi.

Ylivireystila

Kun lapsi on ylivireystilassa, hän voi esimerkiksi...

hakea painotyynyn jalkojensa päälle *
työntää seinää tai kantaa painavan tavarain paikasta toiseen
katsoa rauhoittavia kuvia*
juoda pillin läpi lämmintä (ei kuumaa) juomaa
haistella vaniljan, kookoksen tai laventelin tuoksua*
kääriytyä huopaan
pyytää halausta
*Osa tavoista vaatii esivalmistelua.

Tämän lisäksi aikuinen voi himmentää valoja, rauhoittaa lasta hitaalla, tasaisella kehonpainelulla tai koko kehon juurruttamis – harjoituksella (ohjeet alempana). Vähentää piristäviä tekijöitä, kuten hiljentää reipasta musiikkia tai sammuttaa vilkkuvia ruutuja.

Alivireystila

Kun lapsi on alivireystilassa, hän voi esimerkiksi...

hyppiä pari haarahyppyä
hengittää oikein syvään sisään saadakseen aivoille happea ja venyttää itsensä pitkäksi
laittaa soimaan reipasta musiikkia
juoda sitruunalla maustettua kylmää vettä
Tuoksutella eukalyptus tai mintun tuoksua
avata ikkunan tai mennä tuulettimen eteen
Ravistella kehoa

Tämän lisäksi aikuinen voi tehdä sormilla sadepisaroita pitkin kehoa, laittaa valoja päälle tai reipasta musiikkia soimaan.

Näistä keinoista voidaan tulostaa kuvia, piirtää tai muulla tavoin tehdä lapselle näkyväksi. Nämä voi myös jokaisen vireystilan jälkeen liittää avainnauhaan. Avainnauha voi olla mukana tai lapsiryhmässä esimerkiksi lapsen omassa lokerikossa. Näin lapsella on mukana tai lähettyvillä apuja oman vireystilan säätöön.

Seuraavaksi näytämme kuopukseni kanssa muutaman vireystilan harjoituksen.