

Vireystilan tunnistaminen ja sääteleminen



Säätelykeinoja

tunnista tunne	piirrä	kirjoita
laita jotain suuhun	juo jotain	käy kävelyllä
laske kymmeneen	hengitä tietoisesti sisään ja ulos	itke
pyydä apua	jumpkaa	tee jotain mieluista
kuuntele musiikkia	vaihda työskentelyasentoa	silitä pehmoa
kuvittele itsesi lempipaikkaasi	katso ikkunasta kauas ulos	istu piikkityynyillä
kerro jollekin ongelmiasi	rentoudu säkkituolilla	hypi
pyörittele sinitarraa	leiki massalla tai muovailuvahalla	joogaa
lue kirjaa	työnnä seinää	punnerra
ajattele mukavia asioita	kiipeä puolapuissa	pyydä halaus
mene rauhoittumispaikkaan	purista jotain kädessäsi	venyttele
vaihda kynää	käytä iPadia kirjoittamiseen	kuuntele kirjaa
hengitä ikkunasta ulkoilmaa	istu pallolla	kuulosuojaimet

Yllä olevista säätelykeinoista lapsi tai nuori voi ympyröidä itselleen sopivia säätelykeinoja ja värittää ympyrät sinisellä, keltaisella tai punaisella.

Alla oleviin väripalkkeihin voidaan kirjoittaa ja piirtää niitä olotiloja ja tunteita, joita lapsi tai nuori tyypillisimmin kokee ollessaan ali- tai ylivirittynyt. Väripalkkien alla oleviin nuoliin voidaan kirjoittaa ja tai piirtää lapselle tai nuorelle toimiva keino säädellä itseään kohti oppimisen mahdollistavaa olotilaa.

