



Euroopan unionin  
osarahoittama



## Lapsen vireystilan säätely

Lapsi tarvitsee vireystilan säätelyyn aikuisen apua. Turvallisessa olotilassa vuorovaikutus ja oppiminen onnistuu. Aikuisen rauhallinen läsnäolo tuo lapselle turvan tunnetta ja lapsi oppii säätelemään omia tunteitaan. Tärkeää ovat ennakointi ja johdonmukaisuus. Kerro lapselle mitä häneltä odotat ja toimi miten lupaat.

Vireystilaa parantaa mm. yhdessäolo, ulkoilu, riittävä ja laadukas uni ja ravinto. Vireystilaa heikentää mm. vaje perustarpeissa; yhteys aikuiseen, turvan tunne, lepo, ravinto ja erilaiset ärsykkeet (mm. äänet, valot).

Mieti *työkalun* avulla miten eri vireystilat näkyvät lapsessa. Mikä lasta auttaa tai mikä tapa toimia ei ainakaan auta?



*Mistä huomaat, että lapsi on alavireinen?*

- Hakeutuuko hän kenties omiin oloihin?
- Onko hänen vaikea tarttua tekemiseen?
- Onko hän alakuloinen tai vaisu?

**Kysy ja kuuntele  
Auta ja aktivoi.**



*Miten kuvaillet lapsen sopivaa vireystilaa?*

- Miltä lapsi näyttää kun toiminta sujuu?
- Pystyykö hän keskittymään toimintaan?
- Onko hän tyytyväisen oloinen?

**Kehu, kiitä ja kannusta.  
Vahvista hyvää!**



*Mistä huomaan lapsen ylivireyden nousu?*

- Onko hän aiempaa energisempi ja innostunut?
- Onko ilmassa levottomuutta tai impulsiivisuutta?
- Onko lapsi turhautunut tai ahdistunut?

**Ennakoi, rauhoita ja ohjaa.  
Voit vielä vaikuttaa!**



*Miten lapsen ylivireystila näkyy?*

- Onko hänen vaikea keskittyä?
- Ovatko tunteet voimakkaita?
- Näkyykö ylivireys kehollisesti?

**Tue, turvaa ja rauhoita.  
Pysy rauhallisena!**

# MATALA VIRE



näky minussa näin

# SOPIVA VIRE



näky minussa näin

# KOHONNUT VIRE



näky minussa näin

# KORKEA VIRE



näky minussa näin

auta minua näin

auta minua näin

auta minua näin

auta minua näin