

Aarrelaatikot ja opemappi

Vireystilan tunnistamisen ja säätölemisen
harjoittelu

Henrietta Maja ja Terhi Mäkinen
Osallistavat ja voimauttavat
menetelmät lasten ja nuorten
kohtaamisessa
toukokuu 2022

SISÄLTÖ

1. Vireystila	2
2. Vireystilan säätely	2
3. Aarrelaatikot ja opemappi avuksi sopivan vireystilan löytämiseen	
	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
3.1. Kurkistus opemapin sisältöön	4
3.2. Sinisen kilpikonnalaatikon syövereihin	6
3.3. Punaisen villikissalaatikon saloihin	6
LÄHTEET	7

1. Vireystila

Matilainen ja Puustinen (2021, 191-192) kirjoittavat, että vireystilalla tarkoitetaan sitä, millaiseksi koemme oman olotilan. Vireystila ei ole mikään pysyvä, vaan se vaihtelee päivän aikana. Vireystilaan on suoraan yhteydessä mieliala, ravinto, aktiivisuus ja uni sekä muut perustarpeet. Ympäristöä muokkaamalla sekä erilaisilla aistiärsykkeillä pystymme vaikuttamaan vireystilaan, esim. valaistus, lämpötila, värit, äänet, liike. Valitsimme vireystilan säätelyn kehitystehtävän aiheeksi, koska tarkoituksenmukainen toiminta kuten uuden oppiminen, on mahdollista, vain kun ihmisen vireystila on sopivalla tasolla. Ihminen säätelee vireystasoaan usein huomaamattaan automaattisesti, esimerkiksi venyttelemällä nostaakseen vireystasoaan ja parantaakseen keskittymistään. Kohtaamme työssä päivittäin lapsia ja nuoria, jotka tarvitsevat tukea oman vireystilan tunnistamiseen ja säätelyyn. Tutkimukset ovat osoittaneet, että on hyödyllistä ohjata lapsia löytämään omia keinoja säädellä omaa vireystilaansa. Moni aikuinen raapustelee paperille puhuessaan puhelimesta tai neuloo sukkaa kuunnellessaan luentoja. Näitä pieniä tekemisiä ei moni ajattele edes vireystilan säätelyksi, mutta usein ne auttavat keskittymään ja ovat vain vuosien varrella automatisoituneet osaksi omaa toimintatapaa.

2. Vireystilan säätely

Tompurin (2016,67) mukaan vireystilan säätely on taito, jota voi opetella. Harjoittelun avulla lapsi oppii tunnistamaan oman vireystilan sekä ja hiljalleen säätelämään sitä. Matilainen ja Puustinen (2021,17) mainitsevat psykoedukaation, joka on kognitiivisen käyttäytymismisterapian menetelmä ja tarkoittaa sitä, että lapsille annetaan tietoa mielen toiminnasta. Tunnetaitojen opettaminen alkaa nykyään jo varhaiskasvatuksessa ja oman vireystilan säätely on hyvin samanlaista. Itsesäätelyä, mukaan lukien vireystilan säätelyä on mahdollista oppia. Kehitystehtävän materiaali laatikoiden apuvälineet auttavat lasta oman vireystilan tunnistamisessa ja säätelyssä. Automaattisesti ne eivät kuitenkaan sitä tee, vaan lapsi tarvitsee itse tietoa eli psykoedukaatiota vireystilan säätelystä.

Aikuinenkin kamppailee välillä itsesäätelytaitojen kanssa. Itsesäätelytaidot ovat laaja kokonaisuus sisältäen vireystilan säätelyn ohella myös tunnesäätelyn ja oman käytöksen säätelyn. Vireystilan säätely on tärkeää, koska se vaikuttaa suoraan tunnesäätelyn onnistumiseen kertovat Matilainen ja Puustinen (2021,40). Voisikin ajatella, että vaikka vireystilan säätely on pienempi kokonaisuus kuin laaja tunnesäätely, toimii se ikään kuin avaimena lukkoon, jonka kautta päästään sisälle tunnesäätely keskukseseen. Jos vireystila on kovin alhainen, ei motivaatio riitä edes oven avaamiseen, kun taas ylivirittyneenä avaimen lukkoon saaminen ei onnistu ylimääräisen sähläämisen vuoksi. Malti ja Sinni - kirjassa Matilainen ja Puustinen (2021.40-41) ovat visualisoineet vireystilat lapsille helposti ymmärrettäviksi eläinhahmoiksi; alivirittyneenä olo on hidas kuin kilpikonnalla, ylivirittyneenä toimii kuin villikissa, kun taas sopivassa vireystilassa olo on kuin oppivaisella koiralla. Ihanteellisessa vireystilassa lapsi innostuu annetuista tehtävistä ja pystyy myös ottamaan ohjeita vastaan sekä muokkaamaan omaa toimintaansa ohjeiden mukaan.

Matilainen ja Puustinen (2021, s.30-31) viittaavat Gilbertin esittämään ajatukseen aivojen kolmesta erilaisesta säätelyjärjestelmästä, jotka ovat aktivoitumis-, uhka- ja rauhoittumisjärjestelmät. Näistä järjestelmistä vain yksi kerrallaan on aktiivinen. Matilainen ja Puustinen toteavat erityisesti rauhoittumisjärjestelmän aktivoimisen olevan koulussa tärkeää ja yhdistävät tämän tavoitteen nykyiseen tunne- ja tietoisuustaitojen lisääntyneeseen opettamiseen. Rauhoittumisjärjestelmä toimii palauttaen ihmisen tasapainon tilaan ja täten sen aktivoituminen on tavoiteltavaa, kun halutaan laskea lapsen ylivireystilaa. Rauhoittumisjärjestelmän aktivoivat endorfiini ja oksitosiini, joita kutsutaan myös mielihyvä- ja rakkaushormoneiksi. Kun taas vireystilaa on tarpeen nostaa, olisi tarkoituksenmukaista saada käyttöön aktivoitumisjärjestelmä. Aktivoitumisjärjestelmää säätelee dopamiini eli niin sanottu onnellisuushormoni. Stammeierin (2019) mukaan Lieberman ja Long ovat riippuvuuksiin ja aivokemiaan keskittyvässä kirjassaan *Molecule of More* määritelleet dopamiinin aivokemikaaliksi, joka ei saa meitä tuntemaan mielihyvää siitä, mitä jo on, vaan haluamaan aina lisää. Matilainen ja Puustinen kuvaavat aktivoitumisjärjestelmän nostavan motivaatiota ja täten mahdollistavan toiminnan kohti tavoitteita. Täten dopamiinin lisääntynyt erityis ja aktivoitumisjärjestelmän herääminen ovat toivottavia tavoitteita, kun toivotaan lapsen vireystilan nousua.

3. Aarrelaatikot ja opemappi avuksi sopivan vireystilan löytämiseen

Kokosimme kaksi laatikkoa ja materiaalimapin käytettäväksi oppilasryhmässä. Aikuisen tuen ja ohjeiden jälkeen lapset saavat käyttöön sinisen kilpikonnalaatikon ja punaisen villikissalaatikon. Sinisen kilpikonnalaatikon materiaalit auttavat lasta nostamaan vireystilaa, punaisen villikissalaatikon materiaalit laskemaan. Mappi sisältää valmiita harjoituksia aikuisen käyttöön sekä esimerkiksi keinokortit, mindfulness-harjoituksia, satuhieronta ohjeet ja valmiita vireystilamittareita sekä ohjeita niiden valmistuksen. Tarkoitus on käsitellä vireystilaa ja sen säätelyä yhdessä koko ryhmän kanssa ja pääosa harjoituksistakin on tarkoitettu koko luokalle. Lisäksi aikuisen materiaaleja voi käyttää yhdessä lapsen huoltajan kanssa, kun suunnitellaan lapselle oikeanlaisia vireystilan tukitoimia. Punaisen ja sinisen laatikon apuvälineet on tarkoitettu yksittäisen oppilaan käyttöön ja niihin olisi hyvä tutustua aikuisen kanssa, silloin kun vireystila on sopiva, eikä vielä kaipa säätelyä. Käytännössä tämä tarkoittaa, että laatikoihin tutustutaan yhdessä lapsen kanssa ja samalla lasta ohjataan siihen milloin laatikoita käytetään ja miten. Kaikki ihmiset ovat yksilöitä ja jokaisen olisi tärkeä löytää juuri hänelle sopivat keinot oman vireystilan säätelyyn.

3.1. Kurkistus opemapin sisältöön

Opemappiin on kerätty helposti ja nopeasti haltuun otettavia harjoituksia ja se toimii myös materiaalipankkina. Kansio on jaettu välilehdillä viiteen eri osaan, jotta sen käyttö olisi vaivatonta ja nopeaa. Sairaalakoululle hankittiin käsikirjoiksi Tenavat tasapainoon ja Maltti ja Sinni - kirjat. Lisäksi hyödynsimme materiaalia, jota löytyy valmiina muusta kirjallisuudesta, kirjastosta ja internetistä. Mapista löytyvät seuraavat materiaalit:

Ensimmäisen välilehden jälkeen on koottu monisteita tukemaan aikuisen tekemää lapsen vireystilan tunnistamista sekä kyselykaavakkeita jotka, auttavat havainnoimaan, mikä lapsen vireystilaa nostaa ja mikä laskee. Nämä sopivat myös toimiviksi työkaluiksi yhteistyöhön lapsen lähipiirin kanssa. Lähteenä Tompurin kirja Tenavat tasapainoon.

- Millainen tasapaino arjessasi on?
- Kuormittavien ja uudistavien toimintojen tasapaino
- Haastavien tilanteiden ja hyvien hetkien kalenteri

- Epämiellyttävien ja miellyttävien tilanteiden kalenteri
- Tavoitelomake - Kuinka tukea lapsen työskentelyä kohti tavoitetta
- Lapsen vireystilan säätelyn opas. Toimintaterapian opinnäytetyönä toteutettu helppotajuinen opas.

Toisen välilehden jälkeen löytyvät monisteet käytettäväksi lapsen kanssa. Ne sisältävät harjoitteita vireystilan tunnistamiseen sekä säätelyn harjoitteluun.

- Mielenmittarimalleja
- Aistisoppa
- Vireydestä toiminnallisesti
- Kuinka eri aistimukset vaikuttavat minuun
- Liikuntamuotojen vaikutus vireystilaan
- Vireyspäiväkirja
- Kuinka ravitsen kehoani
- Unesta ja levosta
- Miten nukkuminen vaikuttaa minuun
- Unipäiväkirja

Kolmanne välilehden alta löytyy vireystilamittareista malleja ja ohjeita niiden askarteluun. Ohjeita ja malleja on koottu mm. Malti ja Sinni - kirjasta, Honkalampi-säätiön nettisivuilta, Piupalipotti - kirjasta ja Väestöliiton nettisivuilta.

Neljäs välilehti auttaa löytämään materiaalit, joita voi käyttää sekä yksilötyöskentelyssä lapsen tai yhdessä koko ryhmän kanssa.

Rentoutumisharjoituksia, mindfulness-harjoituksia ja satuhieronta kortit

- Sanna Tuovinen ja Nora Surojegin tekemät Tuuli tanssii, Metsä kuiskaa Satuhierontakortit
- Malti ja Sinni -kirjasta kerätyt materiaalit:
 - Vireystilamittarit , Kilpikonna, koira ja villikissa
 - Oppivan koiran alkujumppa
 - Kaasua ja jarrua
 - Tasapainotustaidot (maadoitus harjoituksia)
 - Meren aallot
 - Taitopeli

Kansion loppuun on Esteille hyvästit - kirjasta kerätty perusteluja aistien käytön hyödyntämisestä ja aarrelaatikoiden välineiden valinnoista lapsen

vireystilan säätelyssä. Kirjasta on laminoitu aikuiselle toimintaohje-taulu tilanteisiin, joissa lapsella on tarve saada aistiärsykeitä.

3.2. Sinisen kilpikonnalaatikon syövereihin

Alivireystilaa nostamaan suunniteltuun siniseen kilpikonnalaatikkoon on perusteltua kerätä materiaaleja, jotka antavat ärsykeitä maku-, haju-, näkö-, kuulo-, tunto-, tasapaino- sekä liikeaisteille. Materiaalien suhteen voi käyttää mielikuvitusta ja yksilöllisyys tulee aina huomioida. Lapsen omat ja hänelle itselle merkitykselliset keinot toimivat parhaiten. Tompurin ja Honkalampi-säätiön mukaan esimerkiksi seuraavien keinojen avulla voidaan kokeilla nostaa vireystasoa.

- Makuaistimuksia voidaan tuottaa pureskelemalla purkkaa, tarjoamalla happamia, kirpeitä tai tulisia makuja sekä niiden vaihtelevuudella. Tuoksuista eukalyptus, minttu sekä sitrus nostavat vireystilaa.
- Tarjoamalla vaihtelevia ja kirkkaita valoja sekä värejä.
- Nopeatempoisen liikkuvan esineen tai ohjelman seuraaminen, kuten piirretyt ja äänitelevät lelut
- Äänen laadun, volyymin sekä rytmin säätelyminen/vaihtelu.
- Korkeat ja kirkkaat äänet puheessa, laulussa ja musiikissa sekä yht'äkkiset äänet.
- Kevyt kosketus esimerkiksi kasvoihin, vatsaan ja käsiin (huom. yksilöllisyys)
- Tahmeat esineet (tuottavat vahvan tuntoaistimuksen)
- Pystyasento, taukojumppa, kehon keskilinjan ylittävät liikkeet, kävely, juoksu, pyörähtely, nopeat suunnanvaihdokset, hyppiminen.
- Ympäristön ominaisuuksiin huomion kiinnittäminen esimerkiksi lämpötilaa laskemalla tai tuulettamalla.

3.3. Punaisen villikissalaatikon saloihin

Punaisen ylivireyslaatikon sisältö on koottu samojen periaatteiden ja lähteiden mukaisesti. Välineillä ja materiaaleilla pyritään vaikuttamaan vireystilaa laskevasti.

- Imeminen, syvähengitys ja puhallus, esim. ilmapallo
- Makeat, kermaiset ja miedot maut, tuoksuista laventeli ja vanilja rauhoittavat.
- Koostumukseltaan tasaisten ja haaleiden ruokien ja juomat syöminen

- Pehmeät pastellisävyt, vähän aistiärsykyitä ympäristössä.
- Pysyvä taustäääni, hiljainen, hillitty äänimaailma, hyminä ja kuiskaaminen, tasarytmisen, monotoninen puhe ja laulu.
- Kauas katsominen, akvaario, kirjan lukeminen.
- Syväpaine esim. painoeläimet, -tyynyt ja -peitot, nystyräpallo, karhunhalaus sekä silittäminen.
- Piiloon pääseminen, makuuasento, pieni, rajattu tila, peittoon kietoutuminen ja mattoon kääriytyminen, hämärä, tasavaloisuus, verhot, sermit.
- Raskaat kokonaisvaltaiset toiminnot, puntit, jumppakuminauhut pitkällä pidolla.

LÄHTEET

Arki toimimaan. Vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen. (2021). ADHD-liitto ry ja Barnavårdsföreningen i Finland rf.

Honkalampi-säätiö. Aistit ja vireystila. Verkkosivu. 2022. Saatavilla <https://www.honkalampi.fi/kehittamistoiminta/perpe-keskus/materiaalit/> (viitattu 7.5.2022)

Kankkunen, M. (2013). Lapsen vireystilan säätelyn opas. Toimintaterapian opinnäytetyö.

Matilainen M. ja Puustinen M. (2021). Malti ja Sinni - Harjoitteita itsesäätelytaitojen oppimiseen. PS-Kustannus.

Oksanen, J. ja Sollasvaara, R. (toim.) (2017-2019). Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille. Autismsäätiö.

Saarinen, S. (2020) Piupalipotti. Vakautta ja virtaa vireystilojen ja tunteiden säätelystä. MeTree Educating.

Stammeier, J Yksi ainoa aivokemikaali saa meidät kohtalokkaalla tavalla haluamaan jatkuvasti lisää, julkaistu 26.8.2019 saatavilla <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/08/26/yksi-ainoa-aivokemikaali-saa-meidat-kohtalokkaalla-tavalla-haluamaan-jatkuvasti> (viitattu 9.4.2022)

Tompuri, M. (2016). Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätelemään vireyttä ja kuormitusta. PS-kustannus.