

Sisällys

<i>Esipuhe</i>	9	Välineitä kuormittavien tekijöiden havainnointiin.....	40
Osa I: Kohti vireyden ja kuormituksen tasapainoa	13	Kuormittavien ja uudistavien toimintojen tasapaino	40
<i>I Tasapainon taustatekijät</i>	14	Haastavien tilanteiden ja hyvien hetkien kalenteri	41
Kuormitus	15	3 Tavoitteet	44
Kuormitukseen liittyvä tunteiden säätelyjärjestelmä	16	Tasapainon tavoitteiden asettaminen ja suunnitelman tekeminen	45
Kuormituksen kokeminen	17	Ideoita motivaation ja innostuksen herättämiseen	51
Vireystila	23	Harjoituksia lapsen kanssa	56
Vireys ja motivaatio	24	Herra Väinö Pitkäkoipi ja autoilun jalo taito	56
Vireystilan säätely	25	Seuraavaksi haluan oppia	58
Tunteet ja tunteiden säätely	26	Taidonpallo	59
Vuorovaikutus: aikuinen lapsen tukena	28	Osa 2: Tasapainon vahvistaminen, ylläpitäminen ja vaikeista tilanteista selviäminen	61
Yhteys vahvistaa tunteiden säätelyä	28	<i>4 Keinoja vireyden ja kuormituksen säätelyyn</i>	62
Aikuinen tukena epämiellyttävissä tilanteissa	29	Vireystilan säätely	62
Keinoja aikuiselle oman tasapainon vahvistamiseen ja viisaaseen vuorovaikutukseen	31	Sensomotorisia keinoja.....	62
Aikuisen ajankäytön inventaario	31	Kehon hyvinvoinnista huolehtiminen	66
Millainen tasapaino arjessasi on.....	32	Vireystilan säätelyn opettamisen periaatteita	67
Epämiellyttävien ja miellyttävien tilanteiden kalenteri	33	Harjoituksia kuormituksen ja vireystilan säätelyyn	69
STOP-kaavio.....	33		
Viisas kommunikaatio	34		
2 Tilanteen kartoitus ja arviointi	36		
Toiminnan havainnointi	36		
Toiminnalliset valmiudet	38		

Kuormitus, vireystila ja niiden tunnistaminen.....	69	Aistien tasapainoon	91
Kuormitustarina Villestä.....	69	Tuntoaistimukset.....	91
Juuri sopivan vireä	70	Kuuloaisti	92
Vireystilan tunnistaminen kuvista.....	72	Näköaisti.....	93
Vireydestä toiminnallisesti	72	Ympäristön tasapainottava vaikutus	93
Vireys, kuormitus ja aistit	73	Harjoituksia rauhoittumisjärjestelmän vahvistamiseen	95
Aistiruokaa aivoille	73	Mindfulness, tunteet ja rauhoittuminen.....	95
Aistisoppa.....	74	Tarkkaavuuden suuntaaminen	95
Suhtautuminen aistimuksiin	75	Ajatukset ja tunteet tulevat ja menevät.....	99
Oman vireystilan tunnistaminen ja säätely.....	75	Tunteiden tie	100
Kuinka ravitsen kehoani	75	Tunnepeli	101
Uni ja lepo.....	77	Rulla	101
Vireyspäiväkirja	78	Mielikuvien käyttö.....	102
5 Keinoja rauhoittumisjärjestelmän vahvistamiseen	79	Levon ja rauhan paikka	102
Mindfulness.....	79	Mielikuvarentoutus	102
Mindfulnessin opettaminen lapsille	82	Aistien hyödyntäminen	103
Tarkkaavuuden suuntaaminen	82	Arvostan tätä aamua.....	103
Tehtävään keskittyminen	84	Lapsihierontaharjoituksia	103
Tietoinen hengitys rauhoittumisen tukena	85	Halipeli	105
Rakastava asenne ja myötätunto	87	6 Keinoja tilanteisiin, joissa tasapaino järkkyy	106
Kiitollisuus ja muut positiiviset tunteet....	88	Tunteiden säätelykeinot	106
Sanojen taika.....	88	Ennakointi: keinot ennen tilanteen syttymistä	106
Sarjakuvan piirtäminen – kuvitettu kertomus	89	Keinoja tilanteisiin, jolloin tunne on jo syttynyt.....	107
Voimالاuseet.....	90	Haastavan tilanteen kohtaaminen lapsen tukena.....	108
Mielikuvarentoutus.....	90	Harjoituksia ikävien tunteiden kohtaamiseen	109

Uhka- ja puolustusjärjestelmän toiminta	109
Manteli-koira	109
Ei mitään hätää.....	110
Mille vahtikoira haukkuu	112
Milja ja lohikäärme	112
Näkökulman vaihtaminen	115
Höpelöisen perhe	115
Nalle Puh -asenne	116
Minun ongelmani ratkaisu.....	116
Pulmia porukalle ja perhepulmia pohdittavaksi.....	117
Kiukun tunteen käsittely	117
Ilon aurinko ja ikävät tunteet	117
Väinön pilvinen aamu	118
Tapahtumasta reaktioon, reaktiosta toimintapäätökseen	119
Mikä auttoi rauhoittumaan.....	123
Robotin uudelleen ohjelmointi	123
Tunnepommi	123
Pelko ja jännitys	125
Olehan korvat höröllään.....	125
Pelon tunne ja kutkuttava jännitys	125
Kesyttettyjä pelkoja.....	126
Riinaa pelottaa	126
Sisu ja sinnikkyys	128
Kuormituksen liikennevalot ja pinnistely.....	128
Herra Väinö Pitkäkoipi leipoo kakun ...	131
Väinö, Sisuvuoren sinnikäs valloittaja	132
Kapteeni Kiiski kuohuvalla merellä....	133
7 Lapsen tilanteen uudelleenarviointi	136
Lähteet ja kirjallisuutta	137

Liitteet – Aikuisen käyttöön 141

Liite A1 Millainen tasapaino arjessasi on

Liite A2 Kuormittavien ja uudistavien toimintojen tasapaino

Liite A3 Haastavien tilanteiden ja hyvin hetkien kalenteri

Liite A4 Epämiellyttävien ja miellyttävien tilanteiden kalenteri

Liite A5 Tavoitelomake – Kuinka tukea lapsen työskentelyä kohti tavoitetta

Liite A6 Yhteenveto – Kuinka tuen lasta kohti tasapainoista arkea

Liitteet – Lapsen kanssa 153

Liite 1 Tunnekuvat perustunteista

Liite 2 Mielenmittarimalleja

Liite 3 Kuormitustarina Villestä

Liite 4 Aistiruokaa aivoille

Liite 5 Aistisoppa

Liite 6 Herra Väinö Pitkäkoipi ja autoilun jalotaito

Liite 7 Seuraavaksi haluan oppia

Liite 8a Taidonpallo

Liite 8b Taidonpallo piirtäen

Liite 9 Vireystilan tunnistaminen kuvista

Liite 10 Vireydestä toiminnallisesti

Liite 11 Kuinka eri aistimukset vaikuttavat minuun

Liite 12 Liikuntamuotojen vaikutus vireystilaan

Liite 13 Vireyspäiväkirja

Liite 14 Kuinka ravitsen kehoani

Liite 15a Unesta ja levosta

Liite 15b Miten nukkuminen vaikuttaa minuun

Liite 16 Unipäiväkirja

Liite 17 Tunteiden tie

Liite 18 Rulla

Liite 19 Levon ja rauhan paikka
Liite 20 Halipeli ja tunnepeli
Liite 21 Mille vahtikoira haukkuu
Liite 22 Milja ja lohikäärme
Liite 23 Nalle Puh -asenne
Liite 24 Minun ongelmani ratkaisu
Liite 25 Pulmia porukalle
Liite 26 Perhepulmia pohdittavaksi
Liite 27 Ilon aurinko ja ikävät tunteet
Liite 28 Väinön pilvinen aamu
Liite 29 Tapahtumasta reaktioon, reaktiosta
toimintapäätökseen
Liite 30 Mikä auttoi rauhoittumaan
Liite 31 Robotin uudelleen ohjelmointi
Liite 32 Tunnepommi
Liite 33 Olehan korvat höröllään
Liite 34 Pelon tunne ja kutkuttava jännitys
Liite 35 Kesytettyjä pelkoja
Liite 36 Riinaa pelottaa
Liite 37 Herra Väinö Pitkäkoipi leipoo kakun
Liite 38 Väinö, Sisuvuoren valloittaja
Liite 39 Kapteeni Kiiski kuohuvalla merellä