

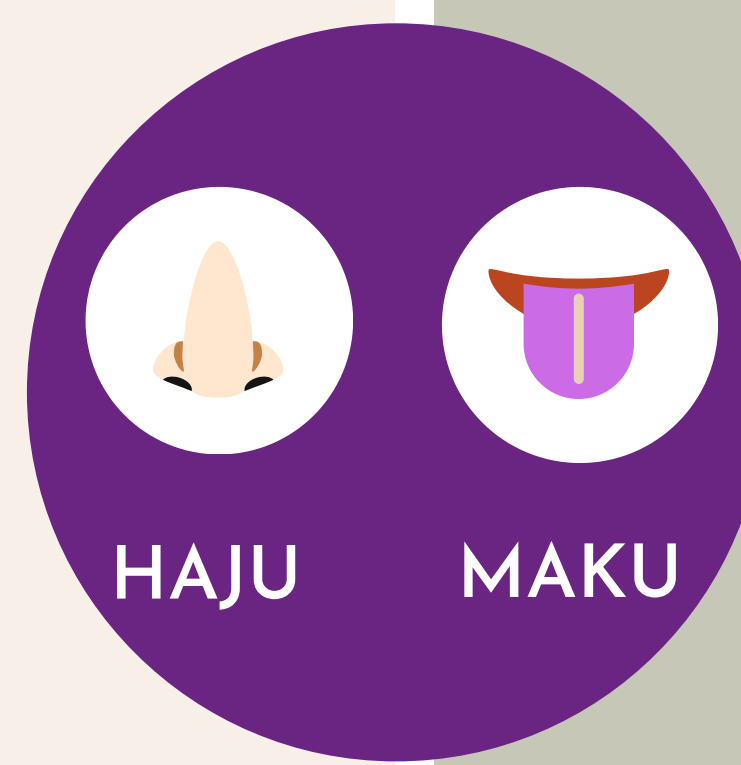
# Tasaa vireyttä

- Imeminen, syvä hengitys ja puhallus
- Makea, kermanen, mieto, laventeli
- Lämpötilojen ja koostumusten samanlaisuus ruoissa ja nesteissä

- Hämärä, tasavalaisuus, verhot, sermit, kynttilä
- Pehmeät pastellivärit
- Niukasti koristeita, paljas
- Paikallaan pysyvät kohteet
- Akvaario, kirjan lukeminen
- Kauas katsominen

- Hiljainen ja hillitty, kuiskaaminen, hyminä
- Tasarytmien, monotoninen puhe, laulu, rytmi
- Pysyvä taustaääni
- Klassinen musiikki

- Esineiden käsittelyt, sivelyt
- Tasainen lämpö
- Rytmien taputtelu ja sivelyt
- Voimakas syvä tunto, painavat peitot/liivit/reppu
- Silittäminen, karhunhalaus, kapalot, pehmoeläin/lemmikki sylissä



# Nostaa vireyttä

- Pureskelu
- Nopea hengitys
- Hapan, pirteä, tulinen, sitrus,
- Vaihtelevuus

- Vaihtelevat ja kirkkaat valot ja värit, kohdevalot
- Koristelut, monimutkaiset kuviot
- Piirrettyjen katselu
- Esineen liikuttaminen kasvoja kohti

- Äänimäärän ja voimakkuuden vaihtelut
- Korkeat ja kirkkaat äänet puheessa, laulussa, musiikissa
- Yhtäkkiset äänet
- Rytmien vaihtelut, nopeat rytmit

- Kevyt kosketus (erityisesti kasvoihin, kämmeniin, vatsaan)
- Kylmä, lämpötilan vaihtelut
- Lempeä hellävarainen ja nopea ihon hierominen tai sivelyt
- Tahmeat esineet

# Tasaa vireyttä

- Hidastaminen
- Makuuasento
- Kaarevat, suorat liikkeet, valssi, keinutuoli
- Pään ja vartalon pitäminen samassa asennossa
- Piilo, pienitila



# Nostaa vireyttä

- Vauhti, vaihtelevuus vauhdissa
- Pystyasento
- Nopeudeltaan, liikesuunniltaan ja rytmiltään vaihtelevat liikkeet, hyppelyt, juoksu, humppa
- Pyöriminen, päänasennon vaihtelut



- Voimakas lihasvaste: puntti
- Syväpainetunto, painopeitto, puristelut (ks tunto)
- Pitkät pidot
- Purkka, pureskelu

- Vaihteleva lihastyö
- Rytmikkäät ja iskut, hyppiminen



- Yhteys ruoka ja unirytmiiin
- Yhteys suoliston toimintaan
- Yhteys turvantunteeseen
- Yhteys mielihyvän tunteeseen, kipui luun
- Lämpötilan sopivuus

- Yhteys ruoka ja unirytmiiin
- Yhteys suoliston toimintaan
- Yhteys turvan/ vaaran tunteeseen
- Yhteys kipui luun
- Lämpötilan sopivuus

Aisteihin ja vireystilaan liittyen olemme yksilöllisiä: usein omat löydetyt havainnot ja keinot ovat kaikkein tärkeimpiä ja parhaimpia.

## Lähteitä ja hyviä linkkejä liittyen aistisäätelyyn ja vireystilan säätelyyn.

- Ayres, A Jean, Aistimusten aallokossa
- Carol Stock Kranowitz, Tahatonta tohellusta
- Kelly Mahler.com, Interoception
- Sensorisen integraation häiriö - Sity.fi
- Aistimusrikastettu päiväohjelma.docx (helsingintoimintaterapia.fi)
- Toimintaterapian opinnäytetyö 2013, Kankkunen Marianna, Lapsen vireystilan säätelyn opas.