



Harjoitus: Mittarin käyttöönotto

Tavoite

Opettelette mittarin käyttöä yhdessä lapsen kanssa. Mittarin avulla voitte löytää tilanteita, jotka ovat lapselle riittävän turvallisia puherohkeuden harjoitteluun.

Keräätte myös todistusaineistoa siitä, että ajatus tilanteen jännittävyydestä vaihtelee ennen ja jälkeen tilanteen. Lisäksi mittari auttaa havainnollistamaan, että jännitys usein lievenee toistojen myötä.

Ohje

1. Ottakaa mittari käyttöön sellaisessa tilanteessa, joka on pikkuisen jännittävä, mutta ei liian jännittävä.
 1. Harjoitelkaa mittarin käyttöä ensin muussa kuin puheeseen liittyvässä jännittävässä tilanteessa. Sopivia ovat vaikkapa viileässä vedessä uiminen tai korkeaan kiipeilytelineeseen kiipeäminen. Mitatkaa jännitys ennen ja jälkeen tilanteen. Jutelkaa siitä, oliko tilanne niin jännittävä kuin etukäteen ajatteli.
 2. Seuraavaksi miettikää puhetilanne, joka jännittää lasta, mutta jossa hän pystyy esimerkiksi vastaamaan yhdellä sanalla. Ohjaa lasta näyttämään puhejännityksen määrä mittarilla ennen ja jälkeen tilanteen. Yleensä jännityspisteet ovat tilanteen jälkeen pienemmät.
 3. Toistakaa mittaamista vastaavissa tilanteissa. Yleensä toistojen myötä jännityspisteet alkavat laskea myös tilannetta edeltävässä mittauksessa. Mittarin ennen ja jälkeen lukuja voi kirjata ylös todistusaineistoksi siitä, että tilanteet eivät olleetkaan niin jännittäviä kuin etukäteen ajatteli.
 4. Etsikää uusia tilanteita, joissa puherohkeutta voi harjoitella. Pisteyttäkää lapsen ajatuksia eri tilanteiden jännittävyydestä etukäteen. Etukäteen arvioimalla harjoittelu pysyy sopivalla tasolla ja vältätte liian haastavat tilanteet.
-