



Harjoitus: Rohkeus-jännitys-mittarin tekeminen

Tavoite

Saatte apuvälineen jännittävien tilanteiden tunnistamiseen. Se auttaa toteuttamaan harjoittelua sopivalla tasolla.

Kun askartelette mittarin yhdessä, saatte juuri teille sopivan mittarin, jota on mukava käyttää yhdessä. Yhteisen askartelun myötä jännitysasteikko ja mittarin merkitys tulevat lapselle tutummiksi.

Ohje

Mittarin voi valmistaa monella tapaa. Voitte esimerkiksi etsiä yhdessä kuvia tai mittareita netistä, piirtää mittarin tai käyttää valokuvia, jotka kuvaavat erilaisia tilanteita jännittävästä rentoon.

Mittari voi olla kuvitettu esimerkiksi hyimiöillä tai numeroitu 0–10. Numeroidussa mittarissa 0 kuvastaa sitä, että jännitystä ei ole lainkaan ja 10 kuvastaa äärimmäisen jännittävää tilannetta.

Mittaria askarrellessa keskustelkaa yhdessä jännittämisestä. Vanhempi voi kertoa, millaiset tilanteet jännittävät häntä ja näyttää mittarista, miten jännittäviä ne hänelle ovat. Lapsi voi kertoa omia tilanteitaan ja näyttää niitä mittarista.
