



Harjoitus: Videopuhelu jännittävän henkilön kanssa

Tavoite

Lapsi puhuu videopuhelussa henkilölle, jolle lähikontaktissa puhuminen tuntuu vielä liian jännittävältä.

Ohje

Selvitä jännitysmittarin avulla, keiden kanssa lapsi on halukas ja valmis harjoittelemaan. Valitkaa yksi henkilö. Sopikaa harjoittelusta, ja järjestäkää videopuhelu.

Keskustele lapsen kanssa, mikä paikka kotona tuntuu rennoimmalta harjoituksen tekemiseen. Pohtikaa, haluaako lapsi olla näkyvässä vai alkuun kuvan ulkopuolella.

Pisteyttäkää jännitystä ennen ja jälkeen harjoittelun. Jos harjoittelu on ollut sopivan jännittävällä tasolla, tulisi jännityspisteiden olla pienemmät harjoittelun jälkeen kuin ennen sitä.
