



Harjoitus: Kuormitusmittari

Tavoite

Harjoituksen tavoitteena on tunnistaa lapsen kuormittumiseen liittyviä merkkejä. Ne voivat näkyä toimintana, tunteina, ajatuksina ja kehon tuntemuksina.

Tavoitteena on tunnistaa myös tekijöitä, jotka lisäävät tai laskevat kuormitusta.

Harjoituksen avulla lapsi voi oppia kertomaan, kuinka voimakasta kuormitusta hän milloinkin kokee.

Ohje

Pohtikaa yhdessä lapsen kanssa, millaiset asiat lisäävät hänen kuormitustaan arjessa. Lasta voi auttaa, jos kuormituksesta johtuvaa oloa kuvataan esimerkiksi väsyneeksi, kiukkuiseksi tai epämiellyttäväksi oloksi.

Voitte käyttää apuna valmista kuormitusmittaria (tulostettava mittari löytyy harjoituksesta) tai piirtää oman mittarin.

Jos lapsi ei osaa nimetä kuormittavia asioita, voitte pohtia, kuormittavatko häntä esimerkiksi

- kirkkaat valot
- kovat äänet
- tuoksut
- tuntemukset
- ihmispaljous
- pitkät päivähoito- tai koulupäivät
- päivän aikana eteen tulevat muutokset
- yllätykset
- se, että asiat eivät mene, kuten haluaa
- odottaminen tai jonottaminen

Miettikää sitten vastauksia seuraaviin kysymyksiin

- Miten kuormitus kasvaa päivän aikana?
- Mitkä ovat ensimmäiset merkit, mistä sen voi tunnistaa? Esimerkiksi "Asiat ärsyttävät, ja minua väsyttää."
- Miten kuormitus etenee? Esimerkiksi "En jaksa tehdä mitään. En pysty ajattelemaan mitään. Tulen itkuiseksi. Ahdistaa."
- Mikä on kohta, jolloin kuormitus kasvaa liian suureksi? Esimerkiksi "Heitän tavaroita. Ajattelen, että on pakko päästä kotiin. Olen vihainen ja väsynyt."

Pohtikaa lopuksi, millaiset asiat vähentävät kuormitusta ja lisäävät voimia.



Esimerkiksi

- kotona oleminen
- omassa huoneessa oleminen
- hiljaisuus
- kiinnostuksen kohteiden tutkiminen
- musiikin kuuntelu
- piirtäminen
- hieronta tai silittely

Kokeile ja havainnoi

Harjoitella lapsen kanssa tunnistamaan hänen kuormittumistaan sekä sitä voimistavia ja vähentäviä tekijöitä.

- Saitko uutta tietoa lapsesi kuormittumisen kokemuksista?
- Löysittekö asioita, jotka vähentävät kuormittumista?