



Tutkitaan yhdessä koulussa

Tutkitaan yhdessä koulussa -harjoituksen voi jakaa koko luokalle täytettäväksi tai täyttää yhden oppilaan kanssa yhdessä keskustellen.

Tämän harjoituksen avulla voit saada lisää tietoa oppilaan omista kokemuksista, jotka liittyvät kuormittumiseen.

- Väsyn helposti.
- Olen usein väsynyt jo koulupäivän aikana.
- Väsyneenä haluaisin vain nukkua.
- Haluaisin koulupäivän aikana yksinoloaika.
- Haluan useimmiten lähteä koulusta kotiin ennen kuin koulupäivä on loppunut.
- Minua rauhoittaa, jos voin liikutella kehoani tietyllä tavalla.
- Minua rauhoittaa, jos voin äännellä tietyllä tavalla.
- Väsyneenä minun on vaikea puhua.
- Väsyneenä teen asioita hitaammin.
- Kun olen väsynyt, haluaisin, että olisi ihan hiljaista.
- Haluan tehdä vain minua kiinnostavia juttuja tai uppoutua omiin kiinnostuksen kohteisiini.
- Koulussa minulle tulee päänsärkyä, vatsakipuja tai huono olo.
- Tulen väsyneeksi toisten oppilaiden kanssa olemisesta, vaikka he olisivat kivoja.
- Tulen väsyneeksi, kun olen jossain muualla kuin kotona.
- Meteli ja kaaos väsyttävät minua, etenkin meteli ruokalassa.
- En jaksaisi siirtyä luokasta välitunnille tai ruokalaan ja taas takaisin.
- Kun olen väsynyt, minua itkettää.
- Haluaisin oppia koulussa asioita, mutta olen usein liian väsynyt.