



Harjoitus: Arjenhallinnan lisääminen

Miksi?

Opite tunnistamaan tekijöitä, jotka lisäävät tai vähentävät lapsen kokemaa kuormitusta.

Miten?

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

Voit käyttää keskustelun tukena seuraavia esimerkkejä:

- pitkät päivähoito- tai koulupäivät
- jatkuva touhuaminen
- yllätykset ja epäselvyys
- se, että asiat eivät mene, kuten haluaa
- se, että lapsi ei tiedä mitä häneltä odotetaan
- odottaminen tai jonottaminen
- liian vaikeat tehtävät esimerkiksi koulussa
- liian helpot tai tylsät tehtävät
- jännityksen tunne ja epävarmuus
- häiritsevät aistimukset, joita aiheuttavat esimerkiksi kirkkaat valot, äänet, tuoksut

Kuormitusta laskevia tekijöitä:

- tieto siitä, mitä tapahtuu seuraavaksi
- se, että lapsi tietää mitä häneltä odotetaan
- sopiva vaatimustaso eli lapselta ei vaadita liikaa eikä liian vähän
- omassa huoneessa oleminen
- hiljaisuus
- aikuisen huomio
- musiikin kuuntelu
- piirtäminen, värittäminen
- hieronta tai silittely
- tauon pitäminen
- aistimuksia vähentävät asiat, kuten huppu tai kuulosuojaimet