



Harjoitus: Väsymystä vastaan

Tavoite

Vireystilaa nostavien harjoitusten tavoitteena on opettaa lasta tunnistamaan vireystilan laskua ja väsymystä kehon vihjeistä. Lapsi myös oppii käyttämään erilaisia keinoja vireystilansa nostamiseksi. Harjoitusten avulla lapsi voi vähitellen oppia aktivoimaan itseään ja ylläpitämään toimintakykyään.

Ohje

Aloittakaa harjoituksesta 1: Tunnistaminen.

Tunnistamisen jälkeen voitte valita jonkin tai joitakin teille sopivia harjoituksia (harjoitukset 2–5) kokeiltaviksi.

HUOMAA: Harjoituksia kannattaa kokeilla yksi kerrallaan.

1 Harjoitus: Tunnistaminen

Piirtäkää paperille kehokuva. Kirjoittakaa tai värittäkää siihen, millaisia merkkejä kehossa voisi vireystilan laskiessa olla. Esimerkiksi: Kädet ja jalat tuntuvat painavilta, silmät eivät pysy auki, en jaksa puhua.

2 Harjoitus: Herätteleminen

Jos lapsi on hidas herääjä, varaa riittävästi aikaa aamuisin ja päiväunien jälkeen. Huomioi valon määrä. Valoisassa tilassa herääminen on helpompaa. Ikkunan avaaminen voi auttaa, sillä raitis ilma nostaa vireystilaa.

Myös musiikki ja lihasten herättely esimerkiksi kevyen hieromisen avulla voi aktivoida lasta.

3 Harjoitus: Lihasten aktivoiminen

Liikunnallinen tekeminen nostaa vireystasoa. Hyppiminen, pomppiminen, tanssiminen, keinuminen, roikkuminen ja hippaleikit toimivat. Keksikää lapselle oma "hyppyhetki" tai "tanssihetki" kouluun tai kotiin niitä tilanteita varten, joissa vireystila laskee.

Opettaja voi aktivoida lasta ehdottamalla esimerkiksi jonkin asian noutamista toiselta puolelta luokkaa. Jo omalta paikalta nouseminen aktivoi lihaksia.

Käsissä näpperreltävät lelut tai esineet voivat myös aktivoida.

4 Harjoitus: Taputtelu

Ottakaa hyvä asento istuen. Kurottakaa kohti jalkateriä ja nilkkoja.

Aloittakaa kevyesti taputtelemaan molemmilla kämmenillä ensin jalat. Siirtykää sen jälkeen polviin ja reisiin. Edetkää sieltä ylemmäs vatsanseudulle, lantiolle ja rintakehään asti.



Seuraavaksi taputelkaa molemmat kädet vuorotellen yhdellä kädellä. Lopuksi taputelkaa hellästi kasvot ja päälaki.

Jos lapsesi sallii koskettamisen, voitte taputella toistenne selät.

5 Harjoitus: Kylmää tai kirpeää

Anna lapselle kirpeää mehua tai kirpeä hedelmää, kuten sitrushedelmä. Voit myös antaa syötäväksi jotain kylmää, kuten mehujään tai viileältä suussa tuntuva mentholpurukumin tai -pastillin.

Kokeile ja havainnoi

Kokeile jotakin näistä harjoituksista säännöllisesti 2–3 viikon ajan.

- Auttoiko keino lastasi vireystilan säätelyssä?
- Huomaatko, jaksoiko hän pidempään?
- Huomasitko harjoituksen jälkeen lapsessasi muutosta? Mitä muutosta huomasit?
- Opitko jotakin oman vireystilasi säätelystä?