



Harjoitus: Ympäristön havainnointi

Tavoite

Opetat lasta suuntaamaan tietoisesti huomiota ympäristöön. Harjoitus auttaa myös vähentämään liiallista itsetarkkailua. Itsetarkkailu lisää ahdistusta erityisesti sosiaalisten tilanteiden pelossa.

Ohje

Pyydä lasta istumaan mukavasti ja hengittämään kolmesti syvään.

Kerätkää ympäristöstä tietoa kuulo-, näkö- ja hajuaistin kautta. Voit auttaa lasta kyselemällä

- Mitä värejä hän havaitsee?
- Entä muotoja?
- Millaisten materiaalien pintoja?

Keskittykää seuraavaksi yhdessä hiljaa kuuntelemaan ympäristöä 1–2 minuutin ajaksi. Jakakaa sen jälkeen havaintojanne kaikista kuulemistanne äänistä.

- Kuuluiko jostain vaimeaa puhetta?
- Laitteiden huminaa?
- Puhelimen ääntä?
- Putkistoissa juoksevan veden ääntä?

Voitte kohdentaa saman parin minuutin keskittymisen myös ympäristöstä kantautuviin tuoksuihin. Hajuaistin hyödyntäminen voi joskus sisätiloissa jäädä laihaksi, mutta esimerkiksi ulkona toteutettuna se tuottaa paljon havaintoja.

Keskustelkaa lopuksi harjoituksen aikana tekemistänne havainnoista. Pyydä lasta myös arvioimaan, minkälainen olo hänellä on harjoituksen jälkeen.

Voitte toteuttaa harjoitusta kaikenlaisissa tilanteissa. Huomion suuntaaminen ympäristön yksityiskohtiin voi auttaa lasta katkaisemaan ahdistusta lisääviä ajattelukehiä ja liiallista itsetarkkailua.
