



Kuormitusmittari

Tavoite

Tavoitteena on tunnistaa oppilaan kuormittumiseen liittyviä merkkejä. Ne voivat näkyä toiminnassa, tunteina, ajatuksina ja kehon tuntemuksina.

Tavoitteena on myös tunnistaa kuormitusta lisääviä ja laskevia tekijöitä.

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

Ohje

Tehkää harjoitus koko luokan kanssa yhdessä. Voitte käyttää apuna valmista kuvaa tai jokainen voi tehdä omanlaisen.

Kirjoittakaa ylöspäin osoittavan nuolen sisälle asioita, jotka lisäävät kuormitusta arjessa.

Oppilasta voi auttaa, jos kuormituksesta johtuvaa oloa kuvataan esimerkiksi väsyneeksi, kiukkuseksi tai epämiellyttäväksi oloksi.

Jos oppilaat eivät osaa nimetä kuormittavia asioita, voit mainita esimerkeiksi alla olevia asioita.

- kirkkaat valot
- kovat äänet
- tuoksut
- tuntemukset
- ihmispaljous
- kuumuus tai kylmyys

Miettikää sitten vastauksia seuraaviin kysymyksiin. Kirjatkaa ne keskellä olevan kupin sisälle.

- Miten kuormitus kasvaa päivän aikana?
- Mitkä ovat ensimmäiset merkit, joista kuormituksen voi tunnistaa? Esimerkiksi: "Asiat ärsyttävät, ja minua väsyttää".
- Miten kuormitus etenee? Esimerkiksi: "En jaksa tehdä mitään. En pysty ajattelemaan mitään. Tulen itkuseksi. 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. Kirjatkaa ne alaspäin osoittavan nuolen sisälle.

Esimerkiksi

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

