



Vireysmittari

Innostuminen, jännittäminen ja riehaantuminen kuuluvat lapsen elämään. Erilaiset vireystilat ja niihin liittyvät tunteet tuntuvat kehossa. Joskus innostuessa voi olla vaikea pysyä paikallaan ja jännittäessä voi jähmettyä paikalleen. Lapsi voi tarvita aikuisen tukea erilaisten tunteiden tunnistamisessa ja säätelyssä.

Tämän vireysmittarin avulla lapsi voi aikuisen kanssa tutkia ja opetella tunnistamaan omaa senhetkistä vireystilaansa, siihen liittyviä tunteita ja kehon tuntemuksia. Apuna ja mallina ovat touhukkaan Pupun erilaiset fiilikset. Mittari on suunniteltu helppokäyttöiseksi arjen apuvälineeksi esimerkiksi tilanteisiin, joissa lapsen olisi hyvä hieman rauhoittua tai ehkä toimia hieman ripeämmin.

Vireysmittarin käyttö:

Leikkaa vireysmittari ja nuoli katkoviivoja pitkin. Pohdi lapsen kanssa, mikä Pupu kuvastaa parhaiten lapsen senhetkistä tunnetta. Laittakaa nuoli osoittamaan Pupua, jolla on samanlainen tunne kuin lapsella. Voitte tutkia kuvasta sitä, miten tuo tunne näkyy pupun ilmeissä, asennossa ja liikkeessä. Entä miltä tunne tuntuu lapsen omassa kehossa? Jos toiveissa on jokin toinen vireystila tai tunne, voi aikuinen pohtia yhdessä lapsen kanssa, minkä Pupun oloa tässä tilanteessa tavoitellaan. Ja mitä keinoja käyttämällä siihen olisi mahdollista päästä. Liikuttakaa yhdessä nuoli tavoiteltavan tunnetilan kohdalle.

Väestöliiton maksuttomat palvelut lasta odottaville ja alle 18-vuotiaiden lasten vanhemmille:

www.hyvakysymys.fi/perhepulma