

KASVATTAJAN TUEKSI

Lapsen kasvatusta on yhteistyötä monien ihmisten ja tahojen kesken. Jos lapsi syystä tai toisesta *kuormittuu* herkästi yhteistyö on erityisen tärkeää. Lapsen kuormittumista ei välttämättä voi tai tarvitse estää, mutta ennakoivilla ja palauttavilla toimilla lasta voi opettaa auttamaan itseään. Tämä lomake voi olla työkalu kuormitustekijöiden hahmottamiseen, arjen suunnitteluun ja tiedon siirtämiseen.

Lapsen nimi: _____

ASIOITA, JOISTA LAPSI KUORMITTUU

Pohdi millaiset tilat ja paikat, sosiaaliset tilanteet, leikit, aistimukset ja tapahtumat saavat lapsen kuormittumaan (eli esimerkiksi väsyneeksi, levottomaksi, ylivirittyneeksi tai hermostuneeksi, kuormitus voi ilmetä viiveellä, myös asiat, joista lapsi nauttii voivat olla kuormittavia)

KUORMITUSTA EHKÄISEE

Pohdi millaisissa tiloissa ja paikoissa lapsi voi hyvin. Millaisten sosiaalisten tilanteiden ja tekemisten jälkeen lapsi vaikuttaa tasaiselta ja ei-uupuneelta

KUORMITUS ILMENEE (mainitse myös jos oireet ilmenevät viiveellä tai vain kotioloissa.)

Esimerkkejä: väsymys, vetäytyminen, passiivisuus, levottomuus, ylikierroksille meneminen, puhumattomuus, itku, lyhytpinnaisuus, kiljuminen, meluaminen, ärtyisyys, lyöminen tms., riitely, aisti-oireiden voimistuminen, nukahtamisvaikeus, raivo-kohtaukset, painajaiset

ASIOITA, JOTKA AUTTAVAT PALAUTUMAAN

Esimerkkejä: lukeminen, juttelu, yksinolo, hiljaisuus, hämärä valo, tietyn ihmisen läsnäolo, oma maja, oma lelu, piirtäminen, äänikirjat, musiikin kuuntelu, luonto, kylpy/suihku, painiminen, liikunta, halaaaminen, stressilelut/ aistilelut, omat harjoitteet