

Stressikuppia täyttävät asiat

Täydentäkää kuppi yhdessä lapsen ja vanhempien kanssa asioilla, jotka täyttävät kuppia eli kuormittavat lasta. Nämä stressitekijät voivat olla aikuisten näkökulmasta yllättäviäkin, kuten aistiyliherkkyyksien aiheuttama kuormitus. Pohtikaa mistä merkeistä tunnistaa, että kuppi on tulossa täyteen.



Stressikuppia tyhjentävät asiat

Täydentäkää kuppi yhdessä lapsen ja vanhempien kanssa asioilla, jotka tyhjentävät sitä. Onko palautumisen mahdollisuuksia tarpeeksi arjessa suhteessa kuormitustekijöiden määrään?

