

Voit leikata ja laminoida tästä haluamasi pohjan rauhoittumiskortteille. Kortteja voi käyttää myös muulla tavalla.

esimerkki

Voit antaa lapsen valita itselleen parhaimmat tavat rauhoittua, esimerkiksi kolme mieluisinta tapaa. Kortit voi kiinnittää näihin korttipohjiin, joita voi tehdä useammalle lapselle kullekin omansa. Kun lapsi tarvitsee keinoa rauhoittua, voi hän valita korteista mieluisimman tavan rauhoittaa itseään.



voin rauhoittua näin

.....

Kun tunnen oloni rauhalliseksi, voin palata tekemään kivoja juttuja muiden kanssa.



voin rauhoittua näin

.....

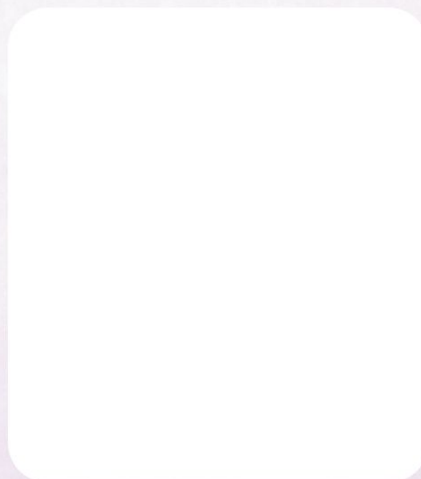
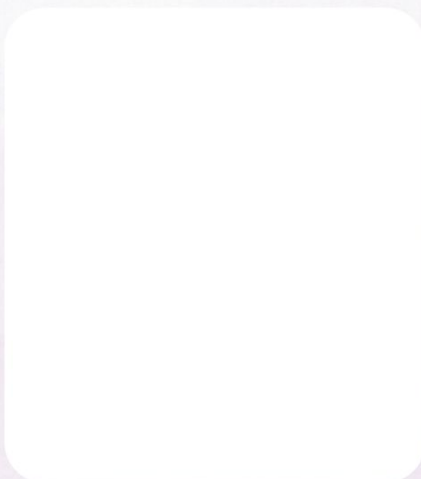


Lisää lapsen nimi
korttipohjassa olevalle
riville



voin rauhoittua näin

.....



Kun tunnen oloni rauhalliseksi, voin palata tekemään kivoja juttuja muiden kanssa.



voin rauhoittua näin

.....





voin rauhoittua näin

.....



Kun tunnen oloni rauhalliseksi, voin palata tekemään kivoja juttuja muiden kanssa.



voin rauhoittua näin

.....





JUON VETTÄ



LUEN KIRJAA



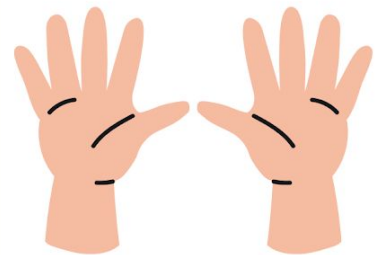
LEPÄÄN



HYMYILEN



SILITÄN LEMMIKKIÄ



LASKEN KYMMENEEN



ISTUN RAUHASSA



HENGITÄN SYVÄÄN



PURISTELEN PALLOA



PURISTAN KÄSIÄ YHTEEN



PUHALLAN SAIPPUAKUPLIA



KUUNTELEN MUSIIKKIA



AJATTELEN KIVOJA
JUTTUJA



HALAAN PEHMOLELUA



PIIRRÄN



HYPIN PAIKALLANI



POTKIN PALLOA



RAVISTELEN VARTALOA



MENEN RAUHALLISEEN
PAIKKAAN



VENYTTELEN VARTALOA



MAALAA



LIIKUN MUSIIKIN TAHTIIN



LEIKIN RAUHALLISESTI



PYYDÄN KAVERIA
LEIKKIMÄÄN



KUVITTELEN MIELESSÄNI
MAAILMAN KIVOIMMAN
PAIKAN



SULJEN JA AVAAN
SILMIÄNI HITAASTI



HALAAN TYYNYÄ



HIERON KÄSIÄ YHTEEN



KOSKETAN JOTAKIN.
HAISTAN JOTAKIN.
MAISTAN JOTAKIN.
KATSON JOTAKIN.
KUULEN JOTAKIN.



MURISEN TAI HUUDAN



JUTTELEN AIKUISEN
KANSSA



TYÖNNÄN SEINÄÄ



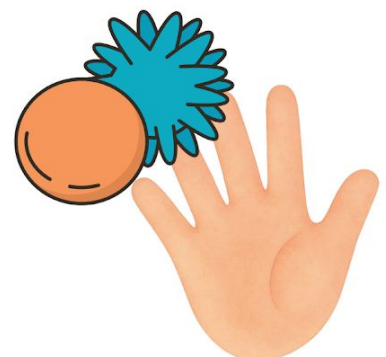
MÖKÖTÄN RAUHASSA



MIETIN HAUSKAA JUTTUA



LEIKIN FIDGETILLÄ



TUNNUSTELEN ERI
TUNTUISIA MATERIAALEJA



MAKAAN
JUMPPAMATOLLA



KEINUTTELEN
JUMPPAMATOLLA



KEINUN



HYPIN HYPYNARULLA



RENTOUDUN
KANGASKEINUSSA



HYPIN TRAMPOLIINILLA



MAKAAN
JUMPPAPALLOLLA



PYÖRITTELEN KÄSIÄ JA
OLKAPÄITÄ



SIIVOAN



SYÖN VÄLIPALAA



LAULAN



KATSON OHJELMAA



HUUDAN TYYNYYN



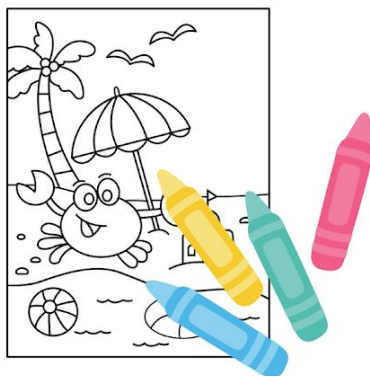
LYÖN TYYNYÄ



REVIN PAPERIA



TEEN PALAPELIÄ



VÄRITÄN



HALUAN HALATA



HALUAN, ETTÄ AIKUINEN
AUTTAA MINUA
RAUHOITTUMAAN



LAJITTELEN HELMIÄ



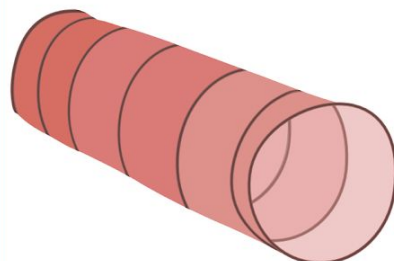
MUOVAILLEN



LEIKIN TAIKAHIEKALLA



RENTOUDUN
SÄKKITUOLISSA



MENEN TUNNELIIN