



Ilmapallo hengitys

Sisäänhengittäessä vatsa täyttyy ilmalla kuten ilmapallo.

Uloshengittäessä vatsasta lähtee ilma, kuten ilmapallo tyhjenee.

Toista hengitystä useamman kerran.



Liikunta

Tee jotakin jumppaliikettä:

haarahyppyjä

punnerruksia

venyttelyitä

kyykkyhyppyjä



Omatila

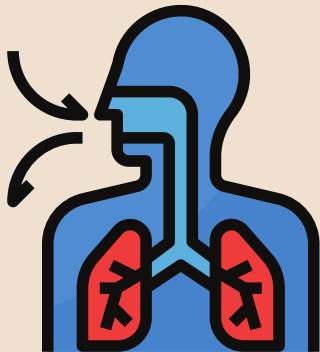
Ota oma rauhallinen tila, jossa saat aikaa itsellesi rauhoittua.



Seinän työntäminen

Työnnä seinää kaikilla voimillasi hetken aikaa ja toista tarvittaessa.

5



Hengittäminen tietoisesti

Hengitä rauhallisesti sisään nenän kautta ja pidätä hengitystä ja laske viiteen.

Hengitä ulos suunkautta ja laske viiteen.

Tee näin kunnes olet rauhoittunut.



Sormi hengitys

Kuljeta etusormea toisen käden sormia pitkin, piirtäen käden ääriviivaa.

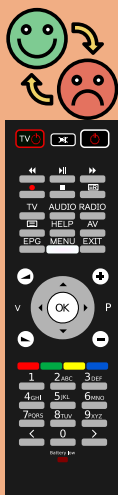
Kulkiessasi sormea ylöspäin, hengität sisään ja kulkiessasi sormea alas, hengität ulos.

Etene hitaasti käden ääriviivoja pitkin.



Musiikin kuunteleminen

Laita kuulokkeet korville ja kuuntele lempi musiikkiasi tai rauhoittavaa musiikkia.



Kaukosäätimellä säätäminen

Mieti millä voimakkuudella tunteesi on 0-10.

Kokeile säätää tunnetta aste isommalle ja sitten kaksi astetta hiljemmalle. Hengittele samalla rauhallisesti.

Kerro tunteelle, että se saa tuntua mutta vähän hiljemmalla.



Piirrä tunnetila

Piirrä paperille tunteesi:

Miltä se näyttää?

Minkä kokoinen se on?

Mikä on sen supervoima?

Mikä saa sen kutistumaan?



Laske numeroita

Laske rauhallisesti kymmeneen ja sitten kymmenestä nollaan. Toista tarvittaessa.



Käsillä puristaminen

Purista käsissäsi jotakin pehmeää kuten stressipalloa ja hengittele rauhallisesti. Purista ensin nopeasti ja sitten hidastat puristamisvauhtia.



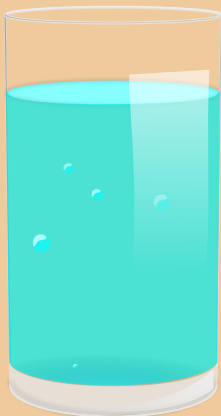
Eri aistien huomioiminen

Keskity eri aistikanaviin:
Mitä näet? Nimeä asioita ja niiden väriä ja kokoa. Ota jokin esine käteen, miltä se tuntuu?
Mitä kuulet? Onko ääni kovaa/hiljaista?
Mitä haistat? Mitä maistat?



Tekemistä käsille

Pyörittele spinneriä tai pop it välinettä tai muuta sinua rauhoittavaa välinettä.



Juominen

Juo lasi kylmää vettä.



Painopeitto

Kietoudu painopeittoon tai painavaan peittoon/mattoon. Tai voit laittaa harteille painopehmon.



Läheisyys, syli/halaus

Mene aikuisen syliin tai halaukseen, vietä siinä rauhallisesti aikaa, kunnes olet rauhoittunut. Myös pehmolelu voi toimia läheisyyden antajana.



Makuaisti

Ota suuhusi purukumi tai jokin pastilli. Keskity sen makuun ja rakenteeseen? Miltä se tuntuu suussasi? Miltä se maistuu? Mitä maku tuo mieleesi? Syö tietoisesti keskittyen.



Kehon jännittäminen

Purista kehossasi jokainen lihas jännittyneeksi ja pidä niitä hetken siinä. Sen jälkeen rentouta lihakset ja ravistele kehoasi. Toista tarvittaessa.