

Jarrukortit



- Jarrukortit antavat lapselle mahdollisuuden valita itse, millainen rauhoittumisen keino sopii hänelle
- Kortit tuovat näkyviin myös ohjaajalle, milloin lapsi toimii sovitulla tavalla: näin ohjaaja pääsee kehumaan lasta
- Kortit voivat tuoda myös lisätietoa lapsen kokemus- ja aistimaailmasta



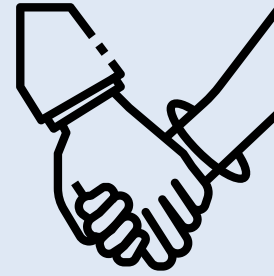
Vastamelukuulokkeet,
musiikin kuuntelu

 Perpe-keskus

Rauhassa vaan!

Puhun rauhoittavasti

 Perpe-keskus



Menen viereen tai
otan kädestä

 Perpe-keskus



Olen hetken verran
itsekseni

 Perpe-keskus



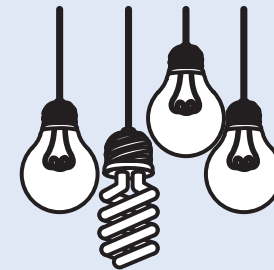
Kävelen, liikun
rauhallisesti

 Perpe-keskus



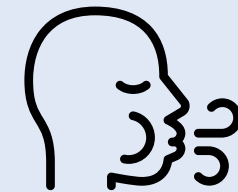
Painon tunne keholla,
raskas lihastyö

 Perpe-keskus



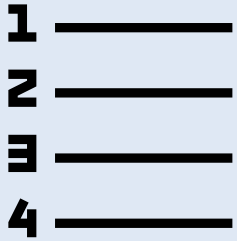
Himmennän valoja

 Perpe-keskus



Hengitän syvään,
pidennän uloshengitystä

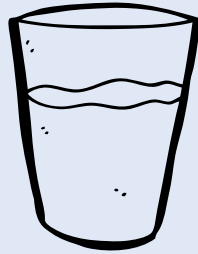
 Perpe-keskus



Kirjoitan listan, mitä pitää tehdä



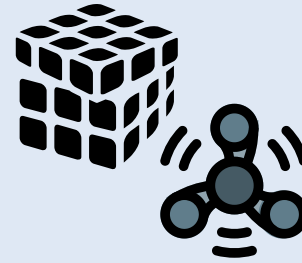
Perpe-keskus



Juon lasillisen vettä



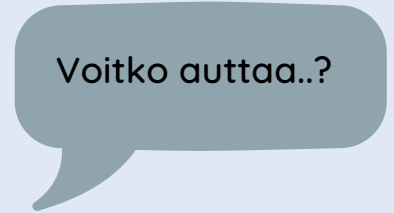
Perpe-keskus



Hypistelen jotakin käsissäni



Perpe-keskus



Pyydän apua



Perpe-keskus



Otan tauon



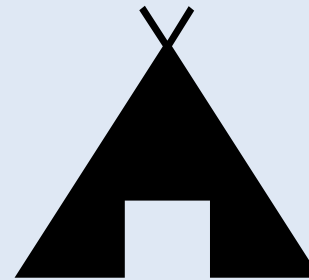
Perpe-keskus



Käyn makuuasentoon



Perpe-keskus



Hakeudun pieneen tilaan



Perpe-keskus



Keinuttelen ja tasaan rytmää



Perpe-keskus