



- 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





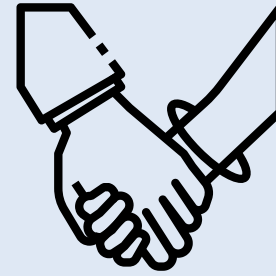
Vastamelukuulokkeet,
musiikin kuuntelu

 Honkalampi
Perpe-keskus


Rauhassa vaan!

Puhun rauhoittavasti

 Honkalampi
Perpe-keskus



Menen viereen tai
otan kädestä

 Honkalampi
Perpe-keskus




Olen hetken verran
itsekseni

 Honkalampi
Perpe-keskus



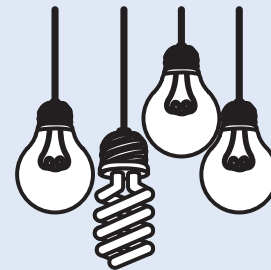
Kävelen, liikun
rauhallisesti

 Honkalampi
Perpe-keskus



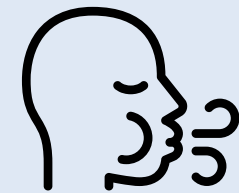
Painon tunne keholla,
raskas lihastyö

 Honkalampi
Perpe-keskus



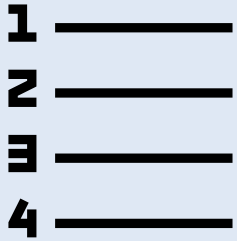
Himmennän valoja

 Honkalampi
Perpe-keskus



Hengitän syvään,
pidennän uloshengitystä

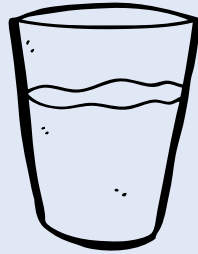
 Honkalampi
Perpe-keskus



Kirjoitan listan, mitä pitää tehdä



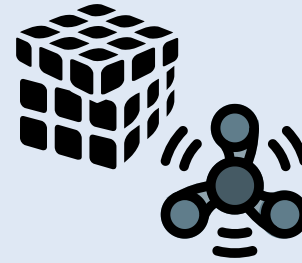
Perpe-keskus



Juon lasillisen vettä



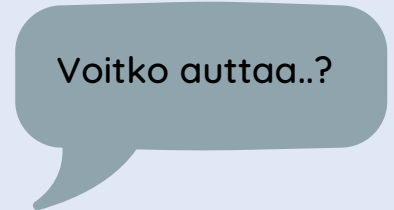
Perpe-keskus



Hypistelen jotakin käsissäni



Perpe-keskus



Pyydän apua



Perpe-keskus



Otan tauon



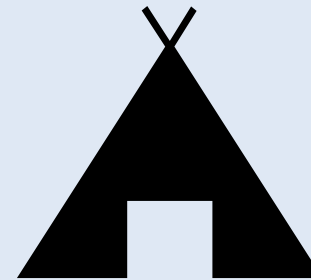
Perpe-keskus



Käyn makuuasentoon



Perpe-keskus



Hakeudun pieneen tilaan



Perpe-keskus



Keinuttelen ja tasaan rytmiä



Perpe-keskus