

Tunteiden säätelyn keinoja

Kehollinen/toiminnallinen

- Keho
 - puristaminen, ravistelu, syli, silittäminen, hieronta, vibrat
- Stressilelut
 - tangle, pop it, aistipallot, spinnerit
- Painotuotteet
 - sylipaino, painopeitto
- Kuulokkeet
 - vastamelut, kuulosuojaimet
- Musiikki
 - kuuntelu, laulaminen, Taikofon eli äänituntumasoiitin

Rauhoittuminen

- Hengitysharjoitukset
 - syvähengitys, pehmolelu vatsan päällä, käden liike: vuorikiipeilijä, vetoketju
- Mielikuvaharjoitteet
 - sisäinen rauhoittava ääni, ajatus
- Rentoutuminen
 - rauhoittumispaikka, lycrakeinu, "aistinurkkaus"
- Värittäminen/piirtäminen
- Rauhoittumispurkin katselu

Ajatteleminen

- Tunnetaidot
 - mittari (iso/pieni tunne)
 - kortit (sanoittaminen/tunnistaminen)
 - pelit
- Vaihtoehtoiset tavat toimia
 - ongelmanratkaisupulainen
- Stressiprofiilit
 - erityisvoimia.fi
 - ydintaito.fi
 - stressiämpäri