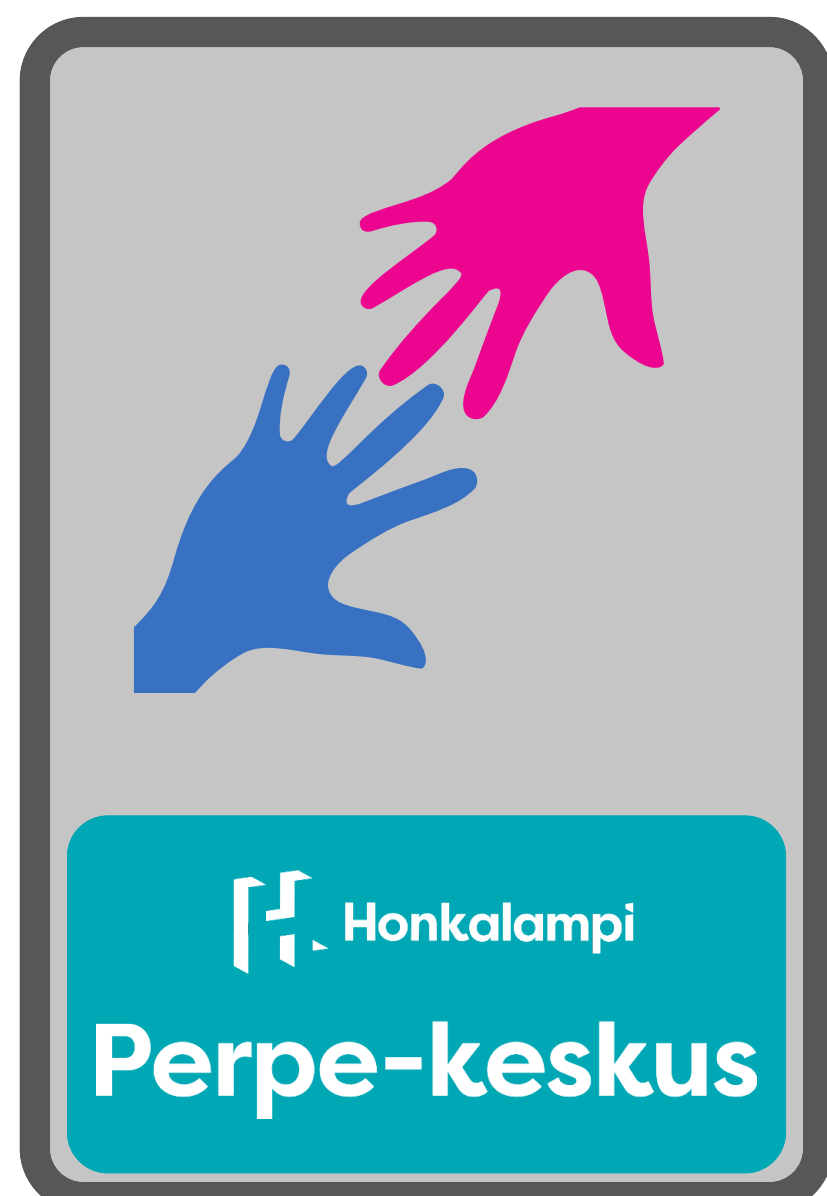


Keinokortit- omat ja yhteiset



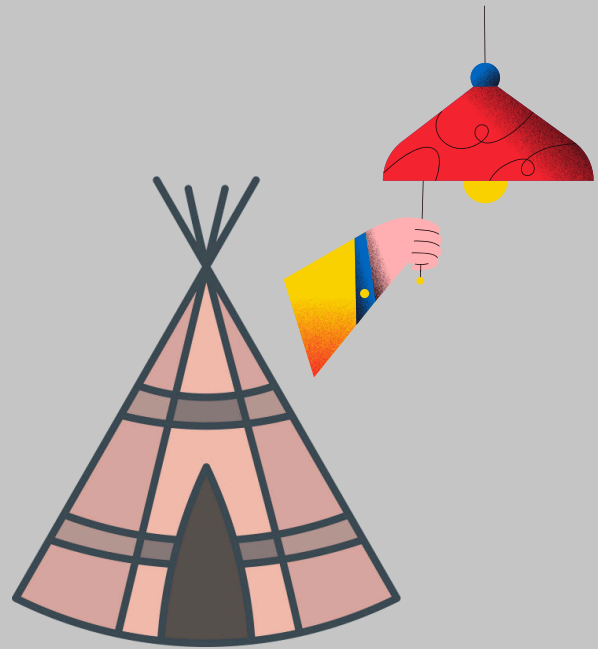
Keinokortit on tarkoitettu ohjaajan avuksi löytämään lapselle sekä perheelle arkeen sopivia tasaamiskeinoja.

Korteissa on erikseen lapsen omat keinot sekä lapsen ja vanhemman yhteiset keinot.

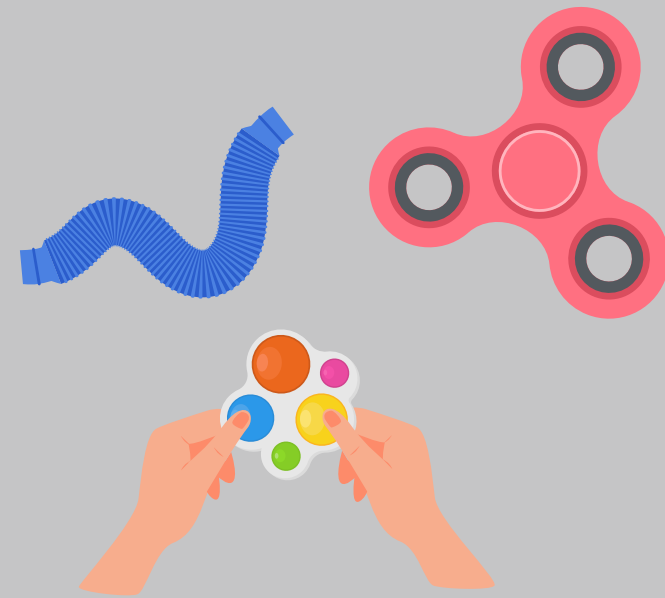


Koonnut fysioterapeutti (SI),
nepsyvalmentaja Saila Seppänen

Keinokortit- omat



Menen hetkeksi
rauhoittumaan esim.
hämärään tilaan / omaan
majaan



Käytän
näpertelyvälineitä



Lasken hitaasti
1-2-3



Juon vettä



Pureskelen purukumia tai
muuta kovaa/sitkeää/rapeaa



Keinokortit- omat



Hengitän syvään ja puhallan pitkään ulos (esim. kynttilän sammutus, vetoketju- tai vuorikiipeilijähengitys)



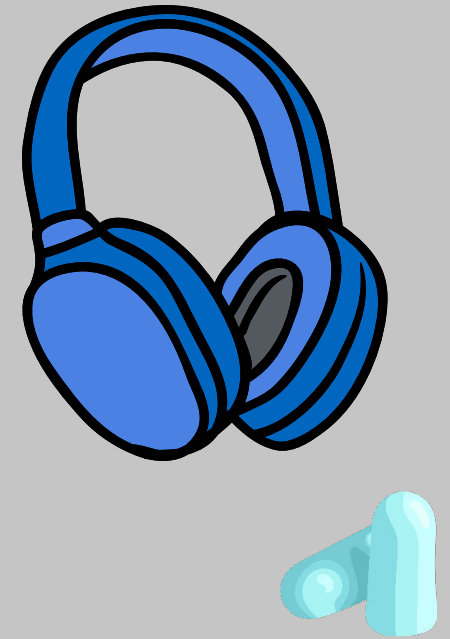
Pyydän aikuisen apua



Luen kirjaa



Kuuntelen musiikkia



Käytän kuulosuojaimia, esim. vastamelukuulokkeita, korvatulppia.



Keinokortit- omat



Käytän aurinkolaseja tai lippalakkia



Rakentelen legoilla



Teen väritys-/
piirtämistehtäviä



Menen pois tilanteesta



Hakeudun kantamista/
vetämistä/työntämistä
vaativaan toimintaan.



Keinokortit- omat



Imeskelen kovaa pastillia
(makea/kirpeä)



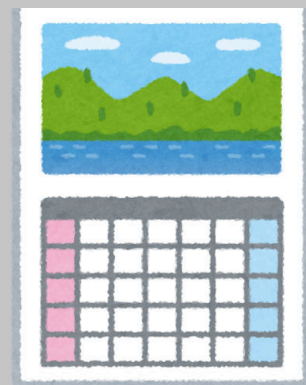
Imen pillillä sakeaa juomaa,
esim. smoothie



Keinokortit- yhteiset



Ympäristön
rauhottaminen,
ärsykkeiden minimoiminen



Ennakoidaan tulevaa



Tehdään sopimus



Asetetaan rajat toiminnalle



Tauotetaan toimintaa ,
mm. minitauot



Keinokortit- yhteiset



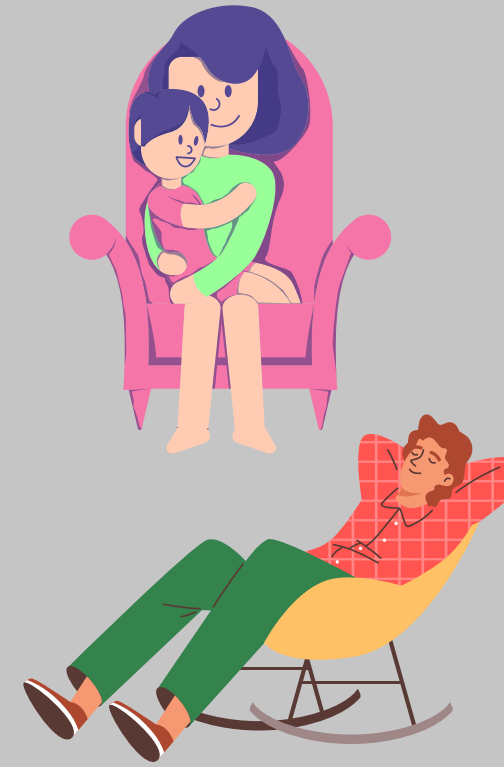
Hierotaan ennen pukeutumisia,
pesutilanteita



Kääriydytään napakasti
pyyhkeeseen/ peittoon
mm.pesun jälkeen,
nukahtamistilanteessa



Hyödynnetään paino- ja
kompressio-tuotteita arjessa,
mm sylipainot, painopeitot,
kompressio-paidat



Keinutaan rytmisesti
sylissä,keinussa,
keinutuolissa





KOTI



PÄIVÄKOTI / KOULU



VAPAA-AIKA



ASIOINTIPAIKAT