

Lapsen itsesäätelykeinot listattuna

- Hengitys**
 - Rauhallinen syvähengitys**
 - Höyhenhengitys**
 - Hyrrä**
 - Äänetön pilli**
 - _____
- Kuulo**
 - Rauhoittavan musiikin kuuntelu**
 - Rauhoittava ääni (esim. kulkunen)**
 - _____
- Näkö**
 - Rauhoittumispurkin katselu**
 - Lumihintalepallon katselu**
 - Rauhoittavan kuvan katselu**
 - _____
- Tuoksu**
 - Tuoksukynttilän tuoksuttelu**
 - Tuoksuöljyn haistelu (esim. laventeli)**
 - _____
- Maku**
 - Purkan pureskelu**
 - Kylmän tai kuuman juoman juominen**
 - Smoothien juominen pillin läpi**
 - _____
- Tunto**
 - Silittely**
 - Hiusten harjaaminen**
 - Halaus**
 - Pallorullaus**
 - _____
- Kädet**
 - Spinnerin pyörittely**
 - Puristelupallo/sydän**
 - Limojen**
 - Karvamadon kutitus**
 - Kuplamuovin poksauttelu**
 - _____
- Keho**
 - Ravistelu**
 - Hyppiminen**
 - Seinän työntäminen**
 - Peittoon kääriytyminen**
 - Tanssiminen**
 - _____
- Mielikuvaharjoittelu**
 - Oma rauhallinen paikka**
 - Sisäinen rauhoittava ääni**
 - _____
- Ihan omat tavat**
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____

