

Säätelyharjoituksia

1. Vagaalinen jarru

- uloshengitys on pidempi kuin sisäänhengitys
- maadotus
- puoleen kääntyminen
- silmien ilmelihasten herkistäminen
- pään kallistaminen
- äänen madaltaminen
- lauseiden lyhentäminen

2. Havainnointiharjoitus

- havainnoi hankalan vuorovaikutuksen alkuhetkiä. Mitä huomaat kehossasi?
- kirjaa ylös havaintojasi.

3. Säätelyharjoitus hankalan vuorovaikutuksen alkuhetkiin

- **Olet opetellut tunnistamaan** kiihtymisen, ärtymisen tai muuten hankaloituvan vuorovaikutuksen ensimerkit kehossasi (sydämen syke nousee, kiivas hengitys, huimaus, kireys leukaperissä tms.)
- kun huomaat **ensimerkin kehossasi**
 - paina molemmat jalkapohjat maahan tietoisesti
 - hengitä pitkään ulos kaksi kertaa (hellittävää hengitystä)
 - jatka hengittämistä
 - käännä ympäri
 - nimeä kolme näkemääsi esinettä hiljaa mielessäsi
 - katso kättäsi ja sano hiljaa mielessäsi ikäsi, joka kertoo sinulle: OLET AIKUINEN!
 - käännä takaisin, kun huomaat kehosi ja mielesi vakautuneen
 - **KIITÄ ITSEÄSI** taputtamalla itseäsi olkapäähän, kun olet onnistunut säätelemään itseäsi!

Voit toistaa jalkapohjien maadoitusta ja hellittävää hengittelyä pitkin päivää, niin tiukassa paikassa kehosi osaa sen yhä paremmin.

Perhoshalaus

Muutama syvähengitys tai huokaus / selän painaminen turvallisesti tuolin selkänojaa vasten / käsivarret ristiin rinnalle kuin halaisit itseäsi / hitaita vuorottaisia taputuksia käsivarsille

Turvalliset rauhoittavat kädet

Muutama syvähengitys tai huokaus / selän painaminen turvallisesti tuolin selkänojaa vasten / laita toinen käsi rinnalle ja tunne sen paino/ laita toinen käsi oman kätesi päälle ja tunne sen lämpö/ nimeä kokemus/ hengittele yhteen sanaa ja kokemusta