

RAUHOITTUMINEN



Mene paikkaan, jossa tunnet olosi turvalliseksi.

Asetu hyvään asentoon.



Hengitä syvään useita kertoja.

Laske mielessäsi kymmeneen.



Pidä käsissäsi jotain, jos se helpottaa.

Anna itsellesi aikaa rentoutua.



Pyydä apua aikuiselta, jos tarvitset sitä.

Kun olosi on rauhallinen, ole ylpeä itsestäsi.



Käy läpi tilanne, joka vaati sinua rauhoittumaan.