



**Att tänka på
något trevligt**



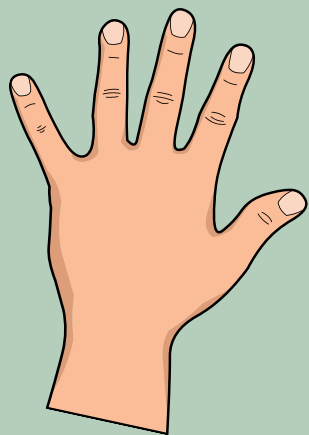
**Rutschkanes-
andning**



**Att rita eller
färglägga**



**Att prata med
någon**



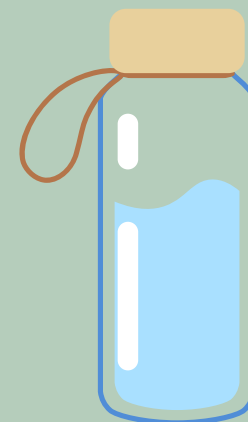
**Finger-
andning**



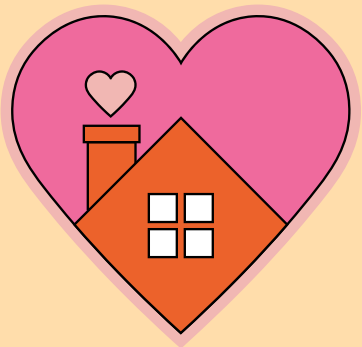
**Peppande tal
till sig själv**



Att skriva



**Att dricka
vatten**



**En fantasiresa till
en trygg plats**



**Stretcha eller
skaka**



Rörelse



Läsning



Beröring



**"Att namnge
en känsla"**



Musik



**Att knyta handen
och slappna av**

1 2
3 4

**Att räkna upp
till tio**



**En lugnande
tanke**



**Att be om
hjälp**



**Att gå till sitt
 eget lugn**

**Du kan också göra
egna
hjälpmedelskort.**

