Paremmalle mielelle

Tehdään tutkimus keinoista, jotka voivat auttaa sinua hankalassa tilanteessa. Tavoitteena on löytää juuri sinulle sopivat keinot. Kokeile keinoja vuorotellen ja arvioi niiden toimivuus.

Tutkijan nimi: _____

Arvosteluasteikko: _____

keino	arvosana	keino	arvosana	keino	arvosana

Jokainen yritys on mahdollisuus onnistua.

Helmi-purkki

keino	arvosana

keino	arvosana

Löysitkö itsellesi suosikkeja?

keino	arvosana

Kokeiltavia keinoja

Tässä on esitelty keinoja, jotka ovat auttaneet monia rauhoittumisessa ja paremman mielen löytämisessä. Voit keksiä tyhjiin ruutuihin itse lisää.

Voit leikata ja liimata tutkimuslomakkeeseen kaikki ne, joita haluat kokeilla.

kylmää vettä sormille tai varpaille

tee hurjia ilmeitä

purista esinettä lujaa

käy ulkona juoksemassa

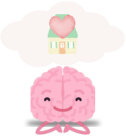
sano ääneen miltä tuntuu

juttele aikuisen kanssa

revi paperia

purista käsiä nyrkkiin

muovaile


ajattele turvapaikkaasi

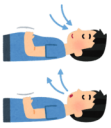
tee jotain mukavaa

silitä pehmoa tai lemmikkiä

laske mielessäsi

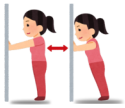
Ajattele mukavia asioita

jJännitä ja rentouta lihaksia


hengitä syvään

vetäydy omaan rauhaan

mene rauhoittumispaikkaan


työnnä seinää

suttaa vihkoon

sormihengitys

hypi paikallaan

juttele kaverin kanssa

Idea tutkimuksen tekemiseen on kirjasta Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus (Riihonen & Koskinen 2021). Keinovalikoiman laatimisessa ovat lähteenä ja inspiraationa toimineet Kuinka kiukku kesytetään? ja Maltti ja Sinni. Harjoitteita itsesäätelytaitojen oppimiseen (Matilainen & Puustinen 2021).