

RESSURSIKESKNE TRAUMATEADLIKKUS

RESSURSID, MIDA SAAB GRUPI TOETAMISEKS TEADVELOLEKU HARJUTUSTESSE PÕIMIDA

MAANDAMINE

KOKKUPUUTEKOHAD: JALAD MAAS, ISTMIK TOOLIL, KÄED, MAAPIND

HINGAMINE

PIKEMAD, SÜGAVAMAD HINGETÕMBED, KA TASAKAALUSTATUD HINGAMINE

KEHA

TUNNETA OMA KEHA JA LÕDVESTU; LIIGUTA END JA VAHETA ASENDIT

SILMAD

AVA SILMAD; VAATA RINGI; MÄRKA SEDA, KUS SA OLED; MÄRKA TEISI

KÕRVAD

KUULATLE HELISID JA TAJU RUUMI, KUS NEED ILMNEVAD

NIMETAMINE

NIMETA SEDA, MIDA NÄED, KUULED, TUNNED

TÄHELEPANU

SUUNA TÄHELEPANU MUJALE JA VALI ENDALE TEINE ANKUR

TOETAV PUUDUTUS

PUUDUTA END TOETAVALT JA LEEVENDAVALT

TOETAVAD SÕNAD

ÜTLE ENDALE MIDAGI TOETAVAT JA SÕBRALIKKU

TALISMANID, ESEMED

KASUTA KIVI, EHET, KANGAST VM, ET TUNDA TURVALISUST JA TUGE

TOETUSE TAJUMINE

TUNNETA GRAVITATSIOONI JA MAAPINNA TUGEVUST

VISUALISEERIMINE

KUJUTLE KEDAGI VÕI MIDAGI, MIS TEKITAB TURVALISUSE TUNDE

SIDUSUSE TAJUMINE, SOTSIAALNE TOETUS

PÖÖRDU ÕPETAJA VÕI KAASLASTE POOLE