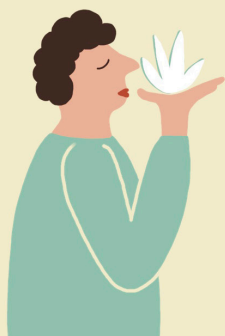


LUKT



Vi känner efter hur det doftar hemma

Vi gör mat och luktar på den. Vi bakar och gräddar läckerheter. Vi luktar på kaffe, kryddor, frukter, lök, ostar och choklad. Vi luktar på tvätt som har fått torka utomhus. Vi tar in gräs, löv och blommor och luktar på dem.

**Vad tycker jag om?
Vad är intressant, vad gör mig ivrig,
vad lugnar ner mig,
vad får mig att slappna av?**

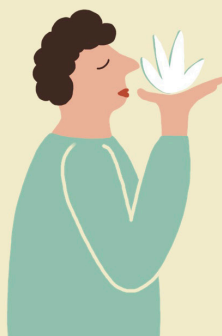
Gör det som känns bra

Låt mig lukta på mina favoritdofter.
Låt mig vara med och baka och göra mat.

**Vid vilken tidpunkt på dagen eller under veckan,
i vilken situation och på vilken plats
kommer du att göra det här med mig?**

tikoteekki

LUKT



Vi gör doftutflykter

Vi bekantar oss med olika lukter i den närmaste omgivningen. Vi gör en tur till saluhallen, parfymavdelningen, simhallens entréhall. Vi går till stranden och luktar på alger, lera och vatten. Vi tänder en brasa och sniffar på hur rök luktar. Vi för ut soporna och känner efter hur de luktar.

**Vad tycker jag om?
Vad är intressant, vad gör mig ivrig,
vad lugnar ner mig,
vad får mig att slappna av?**

Gör det som känns bra

Låt mig lukta på mina favoritdofter.

**Vid vilken tidpunkt på dagen eller under veckan,
i vilken situation och på vilken plats
kommer du att göra det här med mig?**

tikoteekki

LUKT



Vi känner efter hur det doftar i badrummet

Vi sniffar på salvor, parfym, tvålar, schampon, tandkrämer och eteriska oljor som alla doftar olika. Vi fryser in björklöv på sommaren och sätter dem på vintern i badvattnet eller i vattnet som vi håller på bastuugnen.

**Vad tycker jag om?
Vad är intressant, vad gör mig ivrig,
vad lugnar ner mig,
vad får mig att slappna av?**

Gör det som känns bra

Välj kosmetiska produkter med dofter jag tycker om.
Låt mig tvätta mig, bada och vara i bastun bland mina favoritdofter.

**Vid vilken tidpunkt på dagen eller under veckan,
i vilken situation och på vilken plats
kommer du att göra det här med mig?**

tikoteekki

HÖRSEL



Vi lyssnar på tystnaden

Vi är helt tysta. Vi minskar på ljudet från omgivningen: stänger fönster eller dörrar, radio eller tv. Vi lyssnar efter ljud i tystnaden: sus i rör, ljud från trafiken, magkurr. Vi täcker över våra ögon eller går in i ett mörkt rum. Vi tar på oss hörselskydd.

**Vad tycker jag om?
Vad är intressant, vad gör mig ivrig,
vad lugnar ner mig,
vad får mig att slappna av?**

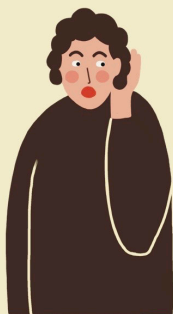
Gör det som känns bra

Ordna en tyst stund på mitt sätt. Låt mig lyssna på lugnande ljud på YouTube eller Spotify: vitt brus, vågor, vindens sus. För mig från buller till lugn och ro.

**Vid vilken tidpunkt på dagen eller under veckan,
i vilken situation och på vilken plats
kommer du att göra det här med mig?**

tikoteekki

HÖRSEL



Vi lyssnar på maskiner och fordon

Vi går för att lyssna på ljud på en byggarbetsplats, vid en trafikerad väg, i stadskärnan, vid en järnväg. Hemma lyssnar vi på ljudet från en elvisp, tvättmaskin, dammsugare, hårtork och ringsignaler från en mobiltelefon.

**Vad tycker jag om?
Vad är intressant, vad gör mig ivrig,
vad lugnar ner mig,
vad får mig att slappna av?**

Gör det som känns bra

Välj en rutt eller gör en utflykt till en plats där jag kan lyssna på mina favoritljud. Låt mig vara med då vi sköter om hemmet, där jag kan höra mina favoritljud.

**Vid vilken tidpunkt på dagen eller under veckan,
i vilken situation och på vilken plats
kommer du att göra det här med mig?**

tikoteekki

HÖRSEL



Vi letar efter favoritmusik

Vi lyssnar på rock, pop, hårdrock, rapmusik, barnvisor, jazz, schlager, opera, körsång och klassisk musik. Vi lyssnar på olika artister och band. Hittar vi favoriten bland inhemsk eller utländsk musik, från vilket årtionde?

**Vad tycker jag om?
Vad är intressant, vad gör mig ivrig,
vad lugnar ner mig,
vad får mig att slappna av?**

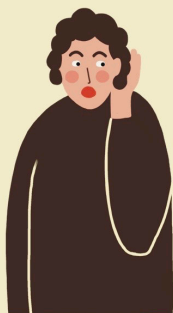
Gör det som känns bra

Gör en spellista med min favoritmusik. Sätt hörlurar på mina öron. Ordna ett disko eller sällskapsdans mitt på dagen. Gunga, hoppa och dansa med mig till takten av min favoritmusik.

**Vid vilken tidpunkt på dagen eller under veckan,
i vilken situation och på vilken plats
kommer du att göra det här med mig?**

tikoteekki

HÖRSEL



Vi skapar olika ljud

Vi prasslar med papper, vi knackar på olika ytor, vi spräcker bubbelplast. Vi spelar med olika musikinstrument: tamburin, maracas, triangel, bjällror, trummor, piano. Vi tjuvar högt, vi viskar, vi hostar och frustar.

**Vad tycker jag om?
Vad är intressant, vad gör mig ivrig,
vad lugnar ner mig,
vad får mig att slappna av?**

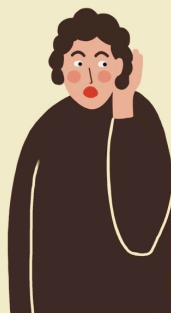
Gör det som känns bra

Låt mig skapa ljud och skapa själv ljud som jag tycker om. Häng upp en pärlgardin där jag rör mig. Ordna en musikstund. Skoja och lek med ljud.

**Vid vilken tidpunkt på dagen eller under veckan,
i vilken situation och på vilken plats
kommer du att göra det här med mig?**

tikoteekki

HÖRSEL



Vi bekantar oss med skogens ljud

Vi lyssnar på skogens ljud: fågelsång, regnets smatter, vindens sus, sandvägens knaster, brasans sprakande, bäckens porlande, tystnad, motorsågens knatter.

**Vad tycker jag om?
Vad är intressant, vad gör mig ivrig,
vad lugnar ner mig,
vad får mig att slappna av?**

Gör det som känns bra

Ta hem skogens ljud: spela upp mina favoritljud med mobilen eller med någon annan apparat, gör en spellista med ljud jag tycker om. Använd stillsamma ljud för att lugna ner mig och inspirerande ljud för att pigga upp mig.

**Vid vilken tidpunkt på dagen eller under veckan,
i vilken situation och på vilken plats
kommer du att göra det här med mig?**

tikoteekki

RÖRELSE

Vi gungar och hoppar

Vi gungar i varandras famn, i gungstolen, i trädgårdsgungan, i lyftanordningen. Vi bygger ett bo i yogalinan som hänger i taket och gungar. Vi tippa rullstolen bakåt och sedan snabbt framåt. Vi gungar på olika sätt, långsamt och fartfylt. Vi studsar på fysioterapibollen eller studsattan.

**Vad tycker jag om?
Vad är intressant, vad gör mig ivrig,
vad lugnar ner mig,
vad får mig att slappna av?**

Gör det som känns bra

Gunga mig på det sätt jag vill, långsamt eller kraftigt.
Hoppa med mig på det sätt jag tycker om.

**Vid vilken tidpunkt på dagen eller under veckan,
i vilken situation och på vilken plats
kommer du att göra det här med mig?**

tikoteekki

RÖRELSE

Vi rör oss på olika platser

Vi gör utflykter med olika färdmedel: taxi, spårvagn, metro, buss, tåg eller båt. Vi gör utflykter till den närmaste omgivningen: till skogen, stranden, backkrönet, bäckstranden, butiken, lekparken eller biblioteket.

**Vad tycker jag om?
Vad är intressant, vad gör mig ivrig,
vad lugnar ner mig,
vad får mig att slappna av?**

Gör det som känns bra

Välj det färdmedel jag tycker bäst om, då vi rör oss från en plats till en annan. Gör utflykter med mig nära och långt bort, till platser jag tycker om.

**Vid vilken tidpunkt på dagen eller under veckan,
i vilken situation och på vilken plats
kommer du att göra det här med mig?**

tikoteekki

RÖRELSE

Vi rör oss med olika redskap

Vi kör med rullstolen på olika sätt: vi kör vilt, i sicksack, på bakhjulet, vi backar och vi dansar. Vi kör och snurrar runt med en kontorstol. Vi rullar på ett magbräde. Vi gympar med en pilatesboll. Vi åker i en pulkabacke, vi åker med en sparkstötting. Vi hyr en tandemcykel och gör en cykeltur.

**Vad tycker jag om?
Vad är intressant, vad gör mig ivrig,
vad lugnar ner mig,
vad får mig att slappna av?**

Gör det som känns bra

Flytta mig från en plats till en annan på det sätt jag tycker om. Erbjud mig ett redskap som jag kan röra mig med och som jag tycker om.

**Vid vilken tidpunkt på dagen eller under veckan,
i vilken situation och på vilken plats
kommer du att göra det här med mig?**

tikoteekki

RÖRELSE

Vi rör på oss själva

Vi rör oss på olika sätt: vi promenerar, springer, klampar, marscherar, kravlar, vältrar, kryper och rullar fram. Vi klättrar, balanserar och hänger. Vi dansar på olika sätt i takt med musiken. Vi ligger på rygg och på mage på marken. Vi slappnar av och är tysta i lugn och ro med stöd av olika slag.

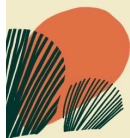
**Vad tycker jag om?
Vad är intressant, vad gör mig ivrig,
vad lugnar ner mig,
vad får mig att slappna av?**

Gör det som känns bra

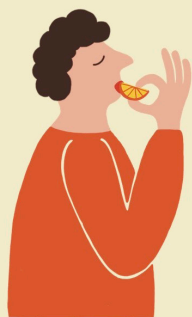
Följ med mig från en plats till en annan på det sätt som jag tycker om. Uppmuntra mig att röra mig på mitt eget sätt. Ordna en gympastund, gör samma rörelser som jag. Ge mig stöd att hållas på plats, lugna ner mig och låt mig slappna av.

**Vid vilken tidpunkt på dagen eller under veckan,
i vilken situation och på vilken plats
kommer du att göra det här med mig?**

tikoteekki



SMAK



Vi letar efter favoritsmaker

Vi smakar på olika smaker: besk citron, surt äpple, salt chips, bittert rönnbär, söt saft. Vi smakar på samma maträtt starkt eller lätt kryddad. Vi bekantar oss med smaker från olika länder. Vi smakar på läckerheter från barndomen och hemlagad mat. Vi äter gott, både salt och sött.

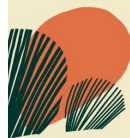
**Vad tycker jag om?
Vad är intressant, vad gör mig ivrig,
vad lugnar ner mig,
vad får mig att slappna av?**

Gör det som känns bra

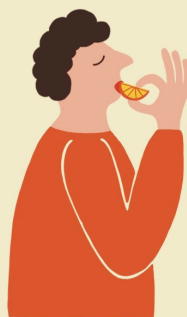
Låt mig få äta mina favoriträtter, favoritsmaker och favoritläckerheter.

**Vid vilken tidpunkt på dagen eller under veckan,
i vilken situation och på vilken plats
kommer du att göra det här med mig?**

tikoteekki



SMAK



Vi letar efter eget sätt att äta

Vi smakar på mat i olika former. Skuren sallad, frusna eller varma bär, skuren eller kluven potatis, bulle doppad i kaffe eller som små smulor. Vi provar på hur maten smakar med sked, gaffel eller fingrarna. Vi känner efter hur morot smakar som riven, som kokt i bitar eller som puré.

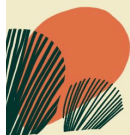
**Vad tycker jag om?
Vad är intressant, vad gör mig ivrig,
vad lugnar ner mig,
vad får mig att slappna av?**

Gör det som känns bra

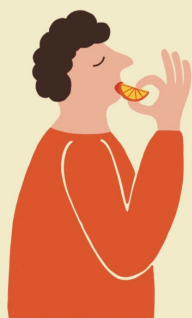
Låt mig bestämma om jag vill äta maten kall, het, nerkyld, varm, som puré, riven eller skuren i bitar. Servera mig maten på det sätt jag tycker om.

**Vid vilken tidpunkt på dagen eller under veckan,
i vilken situation och på vilken plats
kommer du att göra det här med mig?**

tikoteekki



SMAK



Vi gör smakutflykter

Under en skogsutflykt smakar vi på hur blåbär eller lingon som vi själva har plockat smakar. Vi gör en brasa och grillar vår väggkost. Vi gör en picknick, besöker en grill, ett café eller en restaurang. Vi smakar på smakprover i affären, på torget eller i fabriksbutiken. Vi gör en utflykt till en mat-, vin- eller kaffemässa eller en fiskmarknad.

**Vad tycker jag om?
Vad är intressant, vad gör mig ivrig,
vad lugnar ner mig,
vad får mig att slappna av?**

Gör det som känns bra

Ordna en utflykt hemma: grilla korv i brasan med mig, duka upp en picknick i mitt eget rum, beställ hem pizza, servera kaffe i vackra porslinskoppar eller servera måltiden på ett lite finare sätt.

**Vid vilken tidpunkt på dagen eller under veckan,
i vilken situation och på vilken plats
kommer du att göra det här med mig?**

tikoteekki



SYN



Vi förundrar oss över ljus

Vi tittar på starka ljus och blänkande föremål. Vi leker i skymningen eller i mörkret med ficklampa eller laserpekare. Vi tittar på en diskobolls reflektioner och mönster, en lavalampa eller något annat intressant. Vi limmar upp stjärnklistermärken eller fäster en mobil i taket. Vi undersöker solljusets reflektioner på väggen.

**Vad tycker jag om?
Vad är intressant, vad gör mig ivrig,
vad lugnar ner mig,
vad får mig att slappna av?**

Gör det som känns bra

Ta med eller skaffa sådant som jag helst tycker om att titta på. Ändra på belysningen i rummet såsom jag vill att den ska vara.

**Vid vilken tidpunkt på dagen eller under veckan,
i vilken situation och på vilken plats
kommer du att göra det här med mig?**

tikoteekki

SYN



Vi tittar ut genom fönstret eller går ut

Vi tittar på snöfall, flygande löv, bilar som kör förbi, joggare, cyklister, hundar, fåglar och ekorrar. Vi tittar på tåg, grävskopor, lyftkranar. Vi beundrar blommor, stenar, höga träd, vågor på stranden. Vi stannar upp vid idrottsplanen.

Vad tycker jag om?
Vad är intressant, vad gör mig ivrig, vad lugnar ner mig, vad får mig att slappna av?

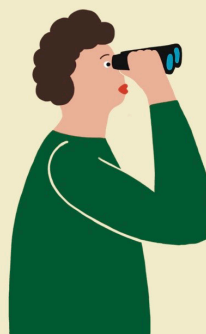
Gör det som känns bra

Låt mig titta på mina favoritsaker hemma eller utomhus. Vi tittar på avkopplande videor om skogen, ängen eller stranden eller uppfriskande videor om åkattraktioner i en nöjespark, rallytävlingar eller pulkabacken. Ta hem till mig en blombukett, höstens löv eller stenar som jag kan beundra. Ta mig ut till min favoritplats så att jag kan se mig omkring.

Vid vilken tidpunkt på dagen eller under veckan, i vilken situation och på vilken plats kommer du att göra det här med mig?

tikoteekki

SYN



Vi tittar på varandra

Vi ställer oss framför en spegel eller mot varandra och gör roliga miner. Vi provar olika glasögon, solglasögon, hattar och sjalar. Vi gömmer oss bakom en sjal eller under ett täcke, bakom ett hörn eller en stol och leker "tittut".

Vad tycker jag om?
Vad är intressant, vad gör mig ivrig, vad lugnar ner mig, vad får mig att slappna av?

Gör det som känns bra

Pigga upp min dag genom att se intressant ut. Skoja och visa roliga miner under de dagliga rutinerna.

Vid vilken tidpunkt på dagen eller under veckan, i vilken situation och på vilken plats kommer du att göra det här med mig?

tikoteekki

SYN



Vi gör en utflykt hemma

Vi gör utflykter till olika rum. Vi tittar på hur tvättmaskinen snurrar, hur maten gräddas i ugnen, hur någon dammsuger eller läser tidningen eller hur någon kommer hem. Vi undersöker vad det finns att titta på i rummen: speglar, tavlor, böcker, fotografier, leksaker, dynor, sjalar, kastruller, gardiner.

Vad tycker jag om?
Vad är intressant, vad gör mig ivrig, vad lugnar ner mig, vad får mig att slappna av?

Gör det som känns bra

För mig till en plats i mitt hem där jag får titta på något jag tycker om. Låt mig titta på saker som intresserar mig.

Vid vilken tidpunkt på dagen eller under veckan, i vilken situation och på vilken plats kommer du att göra det här med mig?

tikoteekki

KÄNSEL



Vi masserar och mår bra

Vi masserar skuldror, armar, handflator, fötter eller hårbotten. Vi gör detsamma med en igelkottsboll eller något annat redskap. Vi smeker eller klappar – vi använder händerna, en mållarrulle eller en pensel. Vi gör fot- eller handvård. Vi placerar ett tyngdtäcke, en tyngddyna eller en uppvärmd havredyna på olika ställen på kroppen.

Vad tycker jag om?
Vad är intressant, vad gör mig ivrig, vad lugnar ner mig, vad får mig att slappna av?

Gör det som känns bra

Kom nära mig och rör mig på ett sådant sätt som jag tycker om. Ordna med en stund för mig då jag kan känna mig bortskämd och avslappnad på ett sådant sätt som jag tycker om.

Vid vilken tidpunkt på dagen eller under veckan, i vilken situation och på vilken plats kommer du att göra det här med mig?

tikoteekki

KÄNSEL

Vi ordnar vattenstunder

Då jag ska tvättas använder vi olika slags tvättvantar, tvättsvampar eller tvättborstar. Vi använder varmt eller svalt vatten. Vi masserar in schampo eller vårbalsam länge. Vi leker vattenlekar, vi plaskar, vi stänker vatten. I badkaret eller i simhallen.

**Vad tycker jag om?
Vad är intressant, vad gör mig ivrig,
vad lugnar ner mig,
vad får mig att slappna av?**

Gör det som känns bra

Gör tvättstunden till något jag tycker om. Ordna en bastu- eller simtur till någon plats jag tycker om.

**Vid vilken tidpunkt på dagen eller under veckan,
i vilken situation och på vilken plats
kommer du att göra det här med mig?**

tikoteekki

KÄNSEL

Vi går ut i naturen

Vi känner efter hur vinden känns på ansiktet, hur kall snön är eller hur sanden känns under tårna. Vi går, sitter eller sträcker ut oss i gräset, i moss-skogen, på klippan, i sanden eller i snön. Vi känner på olika växter eller ytor. Vi klappar en hund, en katt eller ett lamm. Vi håller en nyckelpiga i handen.

**Vad tycker jag om?
Vad är intressant, vad gör mig ivrig,
vad lugnar ner mig,
vad får mig att slappna av?**

Gör det som känns bra

Gå ut med mig i sådant väder jag tycker om. Gör en utflykt tillsammans med mig till en trevlig plats. Hämta in naturen till mig så jag kan känna på den.

**Vid vilken tidpunkt på dagen eller under veckan,
i vilken situation och på vilken plats
kommer du att göra det här med mig?**

tikoteekki

KÄNSEL

Vi är nära varandra

Vi sitter, ligger och är nära varandra. Vi kramar och klappar om varandra länge. I stället för rullstolen sitter vi i soffan eller tätt intill varandra. Vid morgonbestyren, vid påklädningen eller när vi äter prövar vi på olika slag av beröring: lätt, ömt, stadigt eller kraftigt.

**Vad tycker jag om?
Vad är intressant, vad gör mig ivrig,
vad lugnar ner mig,
vad får mig att slappna av?**

Gör det som känns bra

Var närvarande och ordna med gemensam tid. Närma dig och rör mig på ett sätt jag tycker om. Tänk på hurdant avstånd eller hurdan närhet jag tycker om.

**Vid vilken tidpunkt på dagen eller under veckan,
i vilken situation och på vilken plats
kommer du att göra det här med mig?**

tikoteekki

KÄNSEL

Vi undersöker hemmet

Hemma känner vi på olika slag av ytor och material: hårt, mjukt, slätt, strävt, svalt och varmt. Vi känner på en deg, en ylletröja, våt tvätt, ärter eller lera. Vi undersöker taktila böcker eller gör en sinneslåda, som innehåller olika material att känna på.

**Vad tycker jag om?
Vad är intressant, vad gör mig ivrig,
vad lugnar ner mig,
vad får mig att slappna av?**

Gör det som känns bra

Låt mig delta i trevliga sysslor i hemmet. Tänk på mina favoritmaterial i kläder, textilier och hemmets olika rum. Låt mig känna på saker som jag är intresserad av.

**Vid vilken tidpunkt på dagen eller under veckan,
i vilken situation och på vilken plats
kommer du att göra det här med mig?**

tikoteekki