

Reguleringsteknikker tilpasset alder

Under er det forslag til ulike aktiviteter som kan brukes til å øke eller senke aktivisering når et barn er utenfor sitt *toleransevindu*. Aktivitetene kan virke selvtrøstende og hjelpe barnet til å etablere kontakt med seg selv og omgivelsene. Slike aktiviteter kan være med på å utvide barnets selvreguleringsstrategier. Mange av de samme aktivitetene kan både "vekke" og "roe ned". Det er lurt å øve på de ulike aktivitetene i «fredstid» og prøve å få barnet med på en avtale om når det kan være lurt å benytte seg av aktivitetene. Prøv å få til en avtale om et felles tegn som kan minne barnet på å prøve en av aktivitetene.

Små barn: Benytt gjerne konkrete sanseobjekt som er enkelt å håndtere og ta på.

Nedregulering

Oppregulering

En magisk tryllestav kan instruere om at er det «hviletid»	Lek "vi spionerer": undersøk omgivelsene nøye.
Ta på «magiske steiner» (eks: kan gi gode drømmer)	Bruk en fjær (eller noe annet mykt) til å berøre barnets arm enten av barnet selv eller av en voksen
Ta på tøystoffet forskjellig materiale.	Hoppe opp og ned. «Poppkornhopp» (late som om man er et maiskorn som varmes opp slik at det spretter til værs)
Kosedyr Husdyr (snille og rolige dyr)	"Sommerfuglklem" (hold armene i kors på brystet og klappe vekselvis med armene). NB: Fungerer godt på nedregulering også.
Glitterkrem med beroligende massasje	Massere inn hendene med håndkrem eller glitterkrem. Ta på og grise med «slime»
Lukte på ting med behagelig lukt	Stå på en fot (som en ballerina) Kaste baseball
Bli pakket inn i et teppe	Leke med sand og vann
Bli sunget for og lest for	Plukke blomster, bær, blader, frø
Se på "magisk glass med snø inni"	La barnet berøre ulike former
Vugge, sitte på fanget, trygg berøring Rolig musikk	Visuell stimulering, sterke farger, kontraster Lag en aktivitetsboks med ulike ting inni. Kims lek

Barn i skolealder: Eldre barn kan ha nytte av de samme aktivitetene som er beskrevet for yngre barn, men i tillegg kan man tilføre ting barnet kan ha med seg i ulike situasjoner.

Nedregulering

Oppregulering

Stressballer	Skvise en stressball
Grunningssteiner	Fokusere på ting i omgivelsene
Mild og behagelig lukt	Sykle, løpe, hinke
Rolig musikk	Musikk med raske rytmer
Klappe dyr, ta på mykt materiale	Tygge ulike former for mat
Berøring, massasje Varmt fotbad	Leke: "smakeleken", "lukteleken" "sanseleken"
Tungt pledd, kuledyne, sitte i sakkosekk	Blåse bobler med tyggegummi Spise is

Ungdom: Trenger ofte i større grad enn yngre barn å forstå hvorfor aktivitetene kan være nyttige. Ungdom mestrer mer komplekse instruksjoner og vil dermed klare mange aktiviteter som man benytter i arbeid med voksne (eks yoga og mindfulness).

Nedregulering

Oppregulering

Varm dusj	Kaldt rom, kald klut i panna
Urtete	Musikk med rask rytmer
Ligge i hengekøye	Aerobic trening, rask gange
Yoga	Kjøre bil/sykle på humpete veg
Massasje	Sterk lukt, sterk mat
Rolig musikk	Lett berøring
Skrive/male	Beskrive 3 ting jeg ser, hører, berører
Legge merke til sanser	Beskrive hva som skjer inni seg; følelser, kroppslige fornemmelser, tanker