



# Harjoitus: Aistien apuvälineet

---

## Miksi harjoitusta on hyvä tehdä?

Ympäristön muokkaaminen miellyttäväksi ei ole aina mahdollista. Apuvälineet voivat auttaa silloin, kun aistikuormitusta on liikaa.

## Miten harjoitusta tehdään?

Lue alla oleva lista, ja rasita, mistä välineistä sinulle voisi olla sinulle hyötyä.

- aurinkolasit
- korvatulpat
- vastamelukuulokkeet
- taustäänisovellukset ja -videot, jotka sisältävät esimerkiksi kohinaa, rapinaa, kuiskuttelua tai suhinaa
- rauhoittava musiikki
- omat eväät
- hengitysmaski
- nenän suojaaminen huivilla
- pastillin imeskeleminen – se auttaa peittämään epämiellyttäviä hajuja
- hyvältä tuoksuva esine, kuten huulirasva tai pussillinen yrtejä
- painopeitto
- painavan esineen sylissä pitäminen. Sopiva esine voi olla vaikka reppu.
- monen samanlaisen vaatteen hankkiminen – näin vaatteet eivät tunnu erilaiselta joka päivä

Muuta, mitä?