Trøstetrappa

Vent og se min respons mellom hvert trinn

1

Vent litt, lytt og se om jeg faller til ro av meg selv

10 sekunder

2

La meg høre din rolige stemme, noen ganger er det nok

10 sekunder

3

Hold din store, varme, rolige hånd over brystet mitt mens du snakker rolig til meg

10 sekunder

4

Samle armene mine inn mot brystet mitt og gi meg støtte under beina

10 sekunder

5

Sjekk om jeg finner ro ved å suge på hånden eller fingeren min

10 sekunder

6

Svøp meg godt inn i et teppe

10 sekunder

7

Ta meg opp i armene dine, gyng opp og ned på en rytmisk måte

10 sekunder

8

Gi meg noe å suge på

Regionsenter for barn og unges psykiske helse Øst og Sør