SOMA AR DOMU

	SOMA	Higiēna	Apģērbs	Mierinājums	Darbošanās	Našķis	Bonusiņi
0 -1 gads	Mugursoma	Mitrās salvetes Bebīšiem paredzētā zobubirste Dušas želeja	Zeķītes Pidžama	Mīkstā rotaļlieta Plediņš	Bilžu grāmatiņa Grabulis/zobgrauzis	Bērnu biezenītis / bērnu uzkodas (speciālie kukurūzas našķi)	Piemēram, bilžu grāmatiņi, pudelīte, knupis, autiņi, autiņbiksītes
2 -3 gadi	Mugursoma	Zobu birste Zobu pasta Mitrās salvetes Dušas želeja	Zeķītes Pidžama	Mīkstā rotaļlieta Plediņš	Pretstresa rotaļlieta Bilžu grāmatiņa / Krāsojamā grāmata un krītiņi	Bērnu uzkodas (kukurūzas našķi)	Piemēram, graužamrotaļlieta, mašīnīte, ūdens pudele
3 – 7 gadi	Mugursoma	Zobu birste Zobu pasta	Zeķītes Apakšbikses Pidžama	Mīkstā rotaļlieta Plediņš	Krāsojamā grāmata Zīmuļi, zīmuļu asināmais Pretstresa rotaļlieta	Uzkodas (dabīgās želejas konfektes / žāvēto augļu maisījums) Pudele ūdenim	Piemēram, burbuļi, plastilīns, mašīnīte, komikss, naktslampiņa
7 – 10 gadi	Mugursoma	Zobu birste zobu pasta ķemme Dušas želeja	Zeķes Apakšbikses, Pidžama	Mīkstā rotaļlieta Plediņš	Krāsojamā grāmata Zīmuļi, zīmuļu asināmais Pretstresa rotaļlieta	Uzkodas (želejas konfektes / žāvēto augļu maisījums) Pudele ūdenim	Piemēram, kāršu spēle (Uno, Ligretto…), mašīnīte, grāmata (komikss), Lego, naktslampiņa
10 -13 gadi	Mugursoma	Zobu birste Zobu pasta Ķemme Dušas želeja	Zeķes Apakšbikses Pidžama	Mīkstā rotaļlieta Plediņš	Pretstresa rotaļlieta Piezīmju klade Krāsainas pildspalvas	Uzkodas (želejas konfektes/ žāvēto augļu maisījums) Pudele ūdenim	Piemēram, kāršu spēle (Uno, Ligretto), grāmata (komikss), Lego, mākslas terapijas krāsojamā grāmata.
13 -18 gadi	Mugursoma	Zobu birste Zobu pasta Ķemme Paketes Dezodorants Dušas želeja	Zeķes Apakšbikses Pidžama	Plediņš	Pretstresa rotaļlieta Piezīmju klade Krāsainas pildspalvas	Uzkodas (želejas konfektes / žāvēto augļu maisījums) Pudele ūdenim	Piemēram, kāršu spēle (Uno, Ligretto), Lego, ūdens pudele, mākslas terapijas krāsojamā grāmata, naktslampiņa

Komplektējot SOMU, svarīgi:

- Neiekļaut bīstamus, asus objektus.
- Izvairīties no uzrakstiem (piemēram, I love my mum, Daddy is the best, Happy…) – šie uzraksti var uzjundīt sarežģītas emocijas.
- Izvēloties pārtikas produktus, izvairīties no produktiem, kuru sastāvā ir biežākie alergēni (rieksti, medus, glutēns). Ievietot pārtikas produktus ar ilgu termiņu.
- Iegādāties jaunas, nebojātas lietas. Arī tas ir veids, kā bērnam dot signālu – Tu esi vērtīgs.