



## Selvregulering af følelser

På hvilken måde har din familie håndteret følelser? og på hvilke måder har du oplevet, at følelserne blev /eller ikke blev reguleret?

---

---

---

---

---

---

---

---

På hvilken måde regulerer du selv dine følelser?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hvilke følelser har du problemer med selv at regulere?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---