



Övning: vad triggas dig i samspel med barn?

- Vad får din "temperatur" att stiga? Vad irriterar? Väcker starka känslor?
- Beskriv en konkret situation?
- Vad hände? Vad tänkte du i situationen? Vad kände du? Vad gjorde du?
- Vad tror du att din reaktion handlar om? Eller bottnar i?