

MIN REGULERING

Hvordan føles det, og hvordan ser det ud, når jeg er reguleret og tryk?

Kropssignaler, følelser, tanker, handlinger? *Eksempel: kan mærke min krop, føler ro, tænker det nok skal gå, taler med andre, griner*

Hvordan føles det, og hvordan ser det ud, når jeg er ureguleret og utryk?

Kropssignaler, følelser, tanker, handlinger? *Eksempel: kan ikke mærke min krop, føler mig rastløs, min krop føles fastlåst, jeg fryser, det føles som om, jeg skal på wc, jeg tænker, jeg ikke magter det, jeg trækker mig, begynder at forhandle med andre, hæver stemmen*

Hvad er mine regulerende strategier, eller mine invitationer til samregulering?

Handlinger? *Eksempel: jeg tager 5 min. pause, nusser med hunden, taler med nogen, går udenfor, hører noget musik*

