

Hva skjer i kroppen din? <i>Er jeg anspent?</i> <i>Hvor kjenner jeg det?</i> <i>Hvordan er pusten min – rask, overfladisk, holdt?</i> <i>Kjenner jeg nummenhet, uro, spenning eller kvalme?</i>	Reflekter:
Hva skjer i tankene dine? Hva sier du til deg selv? <i>Tenker du: “Jeg får det ikke til” eller “Dette klarer jeg ikke mer”?</i> <i>Dømmer du deg selv? Eller barnet?</i> <i>Går tankene i sirkel uten løsning?</i>	Reflekter:
Hva gjør du når det blir vanskelig? <i>Trekker du deg unna?</i> <i>Blir du kontrollerende?</i> <i>Overser du barnet?</i> <i>Blir du stille, irritert, streng eller passiv?</i> <i>Gjentar du gamle mønstre?</i>	Reflekter:
Hva hjelper deg når du har det vanskelig? <i>Har du strategier du vet fungerer? (eks: pust, bevegelse, snakke med noen)</i> <i>Hvor kan du søke støtte?</i> <i>Hva kan minne deg om at barnets reaksjon ikke handler om deg?</i>	Reflekter: