

Trygghetssirkelen

- Hvordan kan en forstå trygghetssirkelen?
 - Tenk over situasjoner oppe/nede på sirkelen. Tenk barnet ditt, deg selv i foreldrerollen og eventuelt deg selv i andre situasjoner/roller.
- Haimusikk
 - Tenk over egen haimusikk. Hva kan skyve deg ut at toleransevinduet? Og hva må til for å få deg selv inn i toleransevinduet?
- Hvordan støtte barnet ditt inn i sitt toleransevindu?
 - Tenk over situasjoner i hverdagen og hvor du havner som ettergivende eller for kontrollerende (husk større, sterkere, god)
- Reparasjon
 - Hvordan opplever du reparasjon? Hvordan reparerer du?