

Mamma/pappa; når jeg blir vanskelig (frustrert, krevende, opprørt, ute av kontroll):

**TRYGG
BASE**

Min atferd betyr egentlig at jeg trenger at du:

- ◆ Tar styring
- ◆ Er god mot meg
- ◆ Ikke tar det personlig
- ◆ Trøster/roer meg
- ◆ Blir med meg helt til vi begge forstår denne følelsen som virker for stor for meg alene
- ◆ Hjelper meg å vende tilbake til det jeg holdt på med, men fra et nytt ståsted

"Jeg vet ikke hvordan jeg skal håndtere følelsene mine akkurat nå"



**SIKKER
HAVN**

REPARASJONSSIRKELEN

Hjelper mitt barn til å stole på at vårt trygge forhold (nesten) alltid gjør at ting blir bra igjen