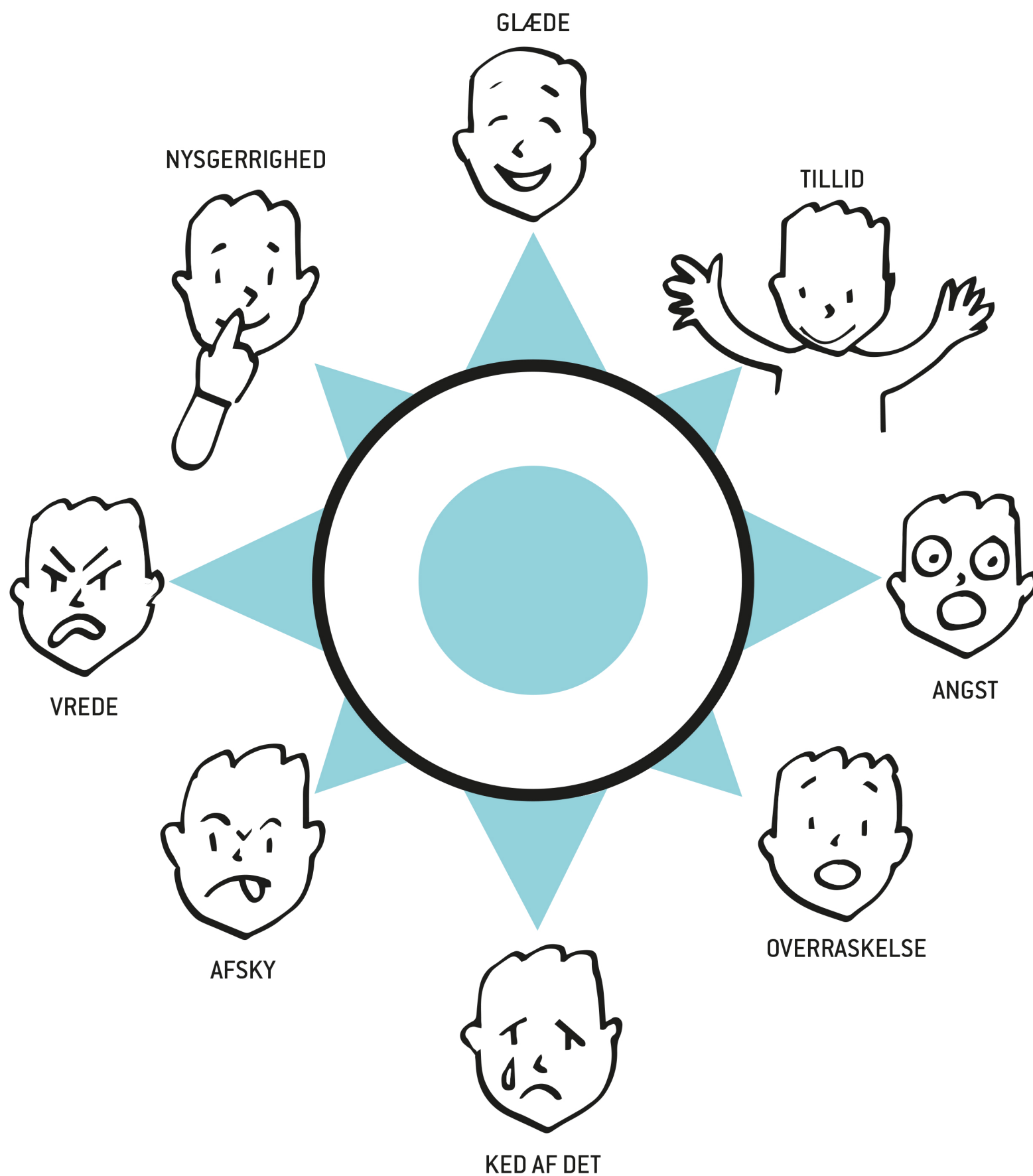


MODEL FØLESESKOMPAS TIL FORÆLDRENAVIGATION



**Når følelser får navn,
er de til gavn**

Hvordan gør man?

- Brug dit følelseskompas til at mærke, hvad der er rigtigt for dig som forælder.
- Lyt til dine følelser, men reguler dem.
- Sørg for, at dit følelseskompas er velkalibreret.
- Brug følelseskompaset i forhold til dit barn. Se side XX.