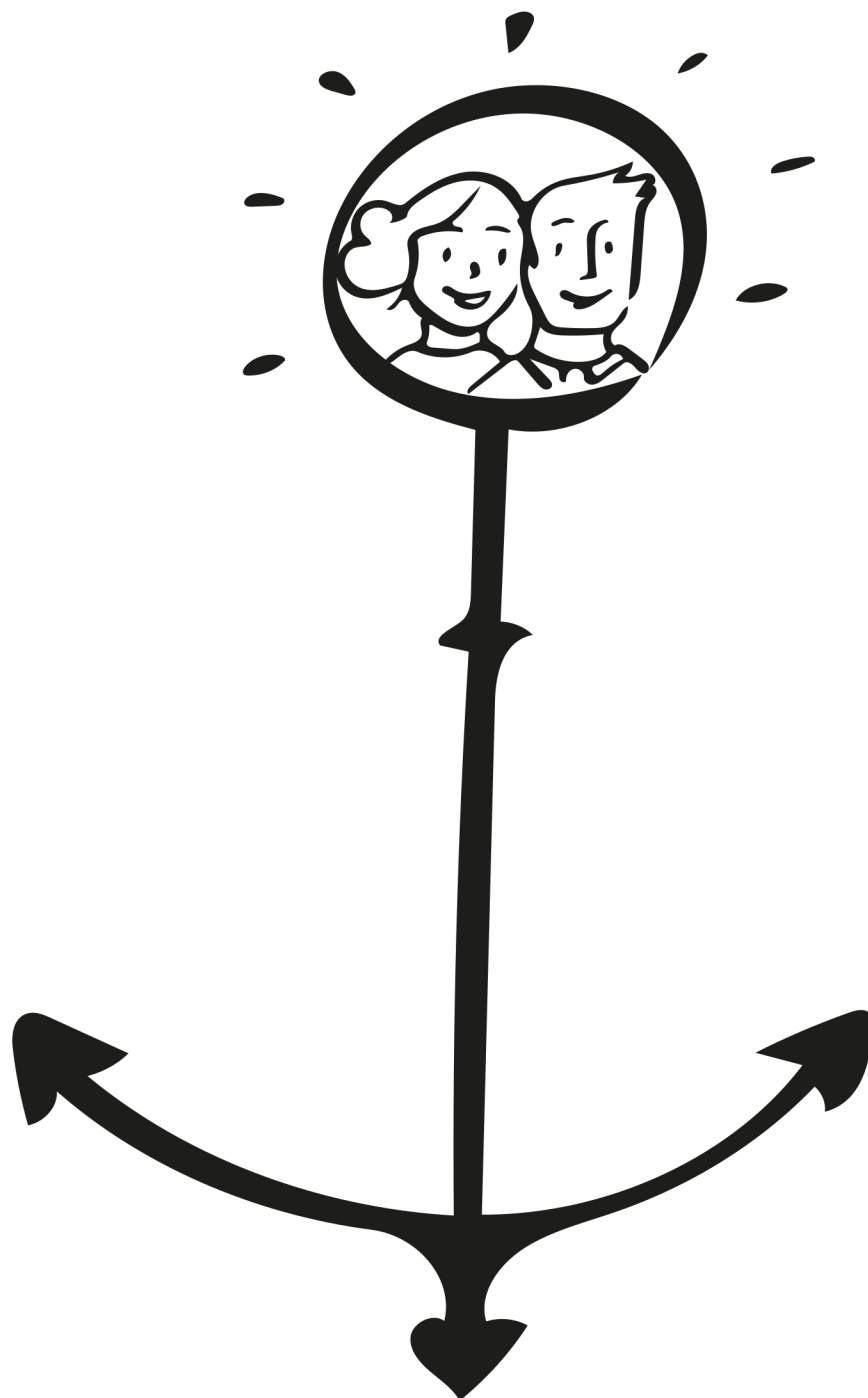


MODEL ANKER



**Ved intense følelser og tanker
vær dit barns anker**

Hvordan gør man?

Du bliver dit barns anker og hjælper med at regulere følelser, når du:

- Regulere dig selv først.
- Kender dine reguleringsstrategier (se s. XX).
- Er nysgerrig på baggrunden for dit barns intense følelser.
- Afleder først, hvis dit barns følelser er meget intense.
- Husker, at intense følelser, der fører til voldsomme vredesudbrud, er helt almindelige:
 - › Alder 1 år: 7,5 pr. uge, i gennemsnit 2,1 minutter
 - › Alder 2 år: 8,7 pr. uge, i gennemsnit 3,9 minutter
 - › Alder 3 år: 6,1 pr. uge, i gennemsnit 4,2 minutter
 - › Alder 4 år: 4,8 pr. uge, i gennemsnit 5,0 minutter (Potegal & Davidson 2003)