



Kartläggning: Min familjs känslomässiga klimat

Med hjälp av den här kartläggningen kan du reflektera kring hur det känslomässiga klimatet i din familj ser ut.

Reflektera kring frågorna nedan och skriv ner svaren i svarsfälten.

Hur känns det att vara en del av den här familjen?

Hur blir du bemött i din familj?

Hur känns det för dig att bemöta andra familjemedlemmar?



Vilka känslor uttrycker man i din familj?

När är klimatet i er familj som bäst? Kan du skapa flera sådana stunder i er vardag?