

## Zelfregulatieformulier

Datum:

Waar was het?

Wat gebeurde er?

Wat deed je?

Hoe boos was je?    0    1    2    3

Voelde je ook andere emoties? Zo ja, welke?

Heeft je autisme invloed gehad op deze situatie? Zo ja, hoe?

Hoe liep het af?

### **Vul onderstaande stappen in:**

Externe trigger (gebeurtenis):

Interne trigger (gedachte):

Autisme-denkfout:

Lichamelijke signalen:

Ontspanningstechnieken:

Helpende gedachten:

Sociale vaardigheid:

Evaluatie: +

-

Wat was je doel in deze situatie?

Heeft jouw reactie geholpen dit doel te bereiken?