**Faktorer som kan göra det svårt att reglera känslor**

**Kan vara bra att prata om ifall gruppen upplever att det är svårt att reglera känslor. Kan ge en bra grund för diskussion.**

* ***Biologiska faktorer***: sjukdom
* ***Avsaknad av färdigheter***: du vet inte hur du ska göra
* ***Känslostyrt beteende förstärks***: omgivningen ger dig uppmärksamhet när du visar starka känslor
* ***Du låter ditt humör styra***: du vill eg inte anstränga dig åt att reglera känslor
* ***Känslomässig överbelastning***: du blir överväldigad av starka känslor och tappar alla dina färdigheter
* ***Myter om känslor***: tex ”att visa känslor är en svaghet”, ”det är sån jag är”