

## 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?

## Voorbeeld van een ingevuld zelfregulatieformulier

Datum: 12-08-2019

**Waar vond de situatie plaats?**

Thuis, op mijn kamer.

**Wat gebeurde er?**

Mijn vader zei dat ik niet meer op internet mocht. Dit was onterecht, want ik had mijn huiswerk gewoon af en mag dan altijd tot 21.30 gewoon op internet.

**Wat deed je?**

Ik schreeuwde en sloeg mijn stoel kapot op de grond. Daarna ben ik naar buiten gelopen.

**Hoe boos was je (0, 1, 2 of 3)?**

3: woedend

**Voelde je ook andere emoties? Zo ja, welke:**

Frustratie en verdriet

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

Ik kan er niet tegen als iemand zich niet aan de afspraken houdt, het moet wel eerlijk gaan en precies zoals afgesproken (dat komt door mijn autisme, dat ik dat heel sterk heb).

**Hoe liep het af?**

Ik kwam een half uur later weer terug. Mijn vader zei dat ik een nieuwe stoel moest betalen.

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

**Externe trigger (gebeurtenis):** Mijn vader zei dat ik niet meer op internet mocht.

**Interne trigger (gedachte):** Klootzak, je houdt je niet aan de afspraken, je doet dit expres om mij te pakken!

**Autisme-denkfouten:** Uitgaan van het ergste

**Lichamelijke signalen:** Warm, rood hoofd, zweten, schreeuwen

**Ontspanningstechnieken:** Time-out nemen. Rustig in- en uitademen.

**Helpende gedachten:** Misschien deed hij het niet expres.

**Sociale vaardigheid:** Ik had een klacht in moeten dienen: "Ik ben het hier niet mee eens."

**Evaluatie:** + Goed dat ik weggelopen ben zodat het niet verder uit de hand liep.

- Niet goed dat ik de stoel kapot heb geslagen, want ik moet nu de schade betalen.

**Wat was jouw doel in deze situatie?** Gewoon internetten en leuke avond hebben.

**Heeft jouw reactie geholpen dit doel te bereiken?** Nee, niet helemaal.