



## Övning: Samla på bra respons

---

### Mål

Du stärker din egen kompetens som förälder och uppmärksammar framgångar.

### Anvisning

Under en vecka, reservera en stund för denna övning varje kväll. Det tar cirka 5–15 minuter åt gången.

Läs frågorna nedan. Fundera på svaren antingen för dig själv eller skriv dem i rutorna nedan.

Föräldrar är ofta väldigt krävande av sig och fokuserar på saker som kunde ha gjorts annorlunda eller bättre. Syftet med denna övning är att uttryckligen fokusera på framgångar.

---

### Ge dig själv bra respons om era gemensamma stunder.

Vad gjorde du bra? Vad tyckte du särskilt om? Vad vill du minnas från just denna stund?

### Skriv ner vad ditt barn gillade och ogillade med några ord.