



## Övning: Stärk det goda

---

### Mål

Ditt förtroende för ditt eget föräldraskap stärks.

### Anvisning

Gör denna övning varje dag i en vecka. Det tar cirka 10 minuter åt gången.

1. När du har haft ett bra samspel med ditt barn, skriv ner det. Beskriv också hur det kändes att lyckas.
2. Kom ihåg att också ge barnet bra respons. Beröm barnet för saker hen lyckats med. Berätta också hur du känner och vad du upplever med barnet. Du kan till exempel säga "det är trevligt att leka med dig", "jag blir glad när vi gör saker tillsammans" eller "jag njuter av att vara med dig".
3. Ta själv eller be någon att ta bilder eller videor av era gemensamma stunder.

### Att observera

Det är viktigt att ge sig själv bra respons på sitt föräldraskap och skriva upp sina framgångar. Det är också viktigt att lägga märke till det goda hos barnet och att komma ihåg att också ge barnet respons på sina framgångar.

---