

Övning: Identifiera dina egna föräldraskapsfällor

Mål

Du blir mer medveten om dina egna sätt att reagera på barnets ångest. Du funderar på nya handlingsätt i olika situationer.

Anvisning

Bekanta dig med de typiska föräldraskapsfällorna som beskrivs ovan. Fundera därefter på följande frågor:

Mina föräldraskapsfällor? Vilken föräldraskapsfälla faller jag vanligtvis i? Du kan nämna en eller flera fällor

Situationer där jag är särskilt benägen att falla i den här fällan eller de här fällorna

Handlingsplan för framtida situationer