



Övning: Vad hände?

Mål

Målet med övningen är att öka föräldrarnas och barnets gemensamma förståelse för vad som har hänt. Med hjälp av övningen kan barnet gradvis lära sig att

bättre förstå förhållandet mellan orsak och verkan

berätta om olika saker som berör barnet

observera sin egen verksamhet

reglera sina handlingar i situationer som väcker starka känslor

Anvisning

Granska med hjälp av modellfrågorna en situation som uppkommit i vardagen (PDF). Händelser kan skrivas som en kedja av händelser eller ritas som en serie.

Ni kan använda känslokorten som finns i övning 7, "Hur känner jag mig", för att beskriva de känslor som är förknippade med situationen. För att beskriva intensiteten av känslorna kan ni använda känslomätaren i övning 8 som hjälp.

Frågor

- Vad hände?
- Vad gjorde eller sade du?
- Vad gjorde eller sade den andra personen?
- Hur kändes det för dig?
- Vad hände sedan?
- Hur slutade situationen?

Ni kan också fundera på vad var och en kan göra annorlunda nästa gång för att få saker att gå bättre.

Försök och observera

Gör övningen regelbundet i 2–4 veckor.

- Förändrades något? Hur märker du förändringen?
- Har något i er vardag blivit lättare?
- Är sättet ni valt för genomförandet bra?
- Skulle det vara bra att prova en annan övning?
- Vilka utmaningar har ni stött på under övningen?