



Övning: Lagg märke till dagens bra stunder

Varför?

Mitt i oron kan det ibland vara svårt att lägga märke till det som är bra. Föräldern förbiser ofta vad hen redan gör för familjens välbefinnande. Uppmärksamhet fästs vid vad som ännu kan eller borde göras.

Man kan öva på att lägga märke till bra och fungerande saker i vardagen. I den här övningen stannar ni upp vid de goda stunderna i vardagen och upptäcker vad som fungerar.

Att styra uppmärksamheten till bra stunder gör det lättare att öka dem i vardagen.

Hur?

När dagen är slut ska du med familjen skriva ner minst tre saker som har fungerat bra eller känts trevliga idag. Dessa behöver inte vara relaterade till skolgången.

Gör övningen till en daglig rutin som ni upprepar regelbundet. När den upprepas dagligen, ger övningen störst nytta.

Du kan göra en dagbok för det här eller skriva ut blanketten nedan. Alternativt kan ni också skapa en meddelandekedja där var och en kan skriva ner trevliga saker varje dag.

Vilka bra saker märkte jag idag?

T.ex. Barnet steg upp ur sängen och åt frukost. Barnet spelade med syskonet och hjälpte hen. Det var en avslappnad atmosfär hemma.