



Övning 1: Vardagens grundläggande byggstenar

Varför?

Du stannar upp för att bedöma ditt barns vardagsbalans. På så sätt kan du stödja en regelbunden vardag och omsorg om grundläggande behov. Det främjar ditt barns humör och välbefinnande.

Hur?

Gå igenom följande frågor noggrant och bedöm hur ditt barns vardag fungerar i varje avseende.

Om du är orolig för något område, prata med ditt barn om det. Fundera tillsammans på hur du kan stödja barnet i frågan. Vid behov kan ni använda [problemlösningsövningen](#) som hjälp för att hitta en lösning.

Grundläggande behov för välbefinnande

- Har barnet en regelbunden dygnsrytm?
- Får barnet tillräckligt med sömn?
- Äter barnet regelbundet och hälsosamt?
- Tar barnet hand om sin hygien?
- Får barnet lagom med motion?

Belastning

- Vilka saker belastar ditt barn?
- Är belastningen för stor? Vilka belastande faktorer kan ni minska?
- Finns det tillräckligt med tid för återhämtning och avkoppling i barnets vardag?
- Vad skulle kunna vara trevlig och återhämtande aktivitet för ditt barn?

Skärmtid

- Tillbringar ditt barn för mycket tid framför skärmen, så att du märker att det gör mer skada än nytta? Behöver skärmtiden begränsas?





- Vet du vad ditt barn gör på sin digitala enhet? Är innehållet lämpligt för barnet?
 - Vilka alternativa aktiviteter kan du erbjuda barnet?
-

