



Övning: Beteendeaktivering

Varför?

Du stärker barnets humör och känsla av att klara av saker.

- Du hjälper barnet att märka att hen kan utföra vardagssysslor. Det ökar upplevelsen av välbefinnande.
- Du lär ut att humöret inte behöver styra aktiviteterna.
- Barnet kan också märka hur aktivitet kan höja humöret och minska negativa tankar.

Hur?

Det är viktigt att övningen görs regelbundet och fortsätter under flera veckor, så att aktiviteten ökar och barnet får upprepade erfarenheter av nytta.

Börja först med en aktivitet. När barnet har genomfört den, gör en ny plan för en ny aktivitet.

Senare kan ni också göra en veckoplan där ni väljer några aktiviteter och planerar en lämplig tidpunkt för dem.

Kartlägg aktiviteter

Skriv tillsammans med barnet ner små vardagliga saker som barnet har haft svårt att ta itu med. Samla sådana saker som skulle stärka barnets känsla av att klara av och lyckas.

Fundera på saker som är genomförbara med hänsyn till barnets resurser. En liten ansträngning för att utföra sysslan ökar känslan av välbefinnande genom att lyckas. Om ansträngning krävs för mycket, kan det hända att uppgiften inte blir gjord.







Kom överens om genomförandet

Be barnet välja en syssla från listan som hen ska göra inom de kommande två dagarna. Skriv ner planen, när uppgiften ska genomföras. Ni kan till exempel använda en veckoplan som stöd.

Fundera på om föräldern kan stötta barnet på något sätt vid genomförandet.







Utvärdera känslan och tankarna

Vägleb barnet att utvärdera sitt känslotillstånd och sina tankar kring sysslan efter att den är utförd. Ni kan också använda känslomätaren från [övning 6. Identifiera känslor](#), som stöd för att bedöma känslotillståndet.

Före sysslan:

Känsla

t.ex. något nedstämd

Tanke

t.ex. Jag är för stökig, lekar fungerar inte

Efter att sysslan är utförd:





Känsla

t.ex. lite nedstämd

Tanke

t.ex. Jag lyckades städa leksakerna och sakerna. Jag kan duga till något.

