



Övning: Förälderns känslor och föreställningar

Varför?

Du lär dig att granska de känslor och föreställningar som ditt barns nedstämdhet och förmåga att klara sig väcker hos dig. Du lär dig att skilja mellan sannolika och osannolika konsekvenser av olika situationer.

Hur?







t.ex. Frustration. Rädsla för att barnet ska dra sig undan från resten av familjen.





t.ex. Barnet har bara varit trött. Efter att barnet har fått vila är hen tillbaka i normala aktiviteter med familjen.





t.ex. Mitt barns tillbakadragande beror på nedstämdhet. Att göra saker kräver mycket aktivitet. Kanske upplevde barnet det som alltför tungt. Vi kan göra något enklare tillsammans, så att vi får upplevelser av gemenskap.

