



Övning: Lagg märke till det som är positivt

Varför?

Ni lägger märke till vardagens goda stunder. Du stärker barnets upplevelse av att det finns saker i vardagen som fungerar och är trevliga.

Hur?

Beröm små vardagsframgångar

Fäst särskild uppmärksamhet vid barnets handlingar som gick bra och ge beröm för dem. Ge positiv feedback direkt och precisera vad du berömmar barnet för.

Exempel: "Det var verkligen fint att du kunde stiga upp själv när klockan ringde i dag och hann med morgonrutinerna i tid. Jag är stolt över dig, eftersom jag vet att det krävde ansträngning från din sida."

Stärk goda stunder

Skriv ner minst tre saker i slutet av dagen som har gått bra eller känts trevliga. Lyft aktivt fram framgångar. Du kan också fråga barnet om hen kommer på några bra stunder under dagen.

Exempel: 1. Alla hann i tid till skolan och jobbet på morgonen. 2. Alla deltog i att göra födelsedagskortet till morföräldern. 3. Vi skrattade tillsammans vid kvällsmålet när vi tänkte på sommaren.

Gör övningen till en vardagsrutin som ni upprepar regelbundet. När den görs dagligen ger den störst nytta.

Ni kan skapa en egen dagbok för detta eller skriva ut blanketten nedan. Alternativt kan ni starta en meddelandetråd där ni skriver trevliga saker varje dag.

