



Övning: Lägg till meningsfulla aktiviteter

Varför?

När ni medvetet lägger till trevliga saker som främjar välbefinnandet i vardagen får barnet möjlighet att uppleva positiva erfarenheter. Positiva erfarenheter stödjer humöret.

Hur?

Kartlägg trevliga aktiviteter

Samla tillsammans med barnet saker som tidigare känts roliga eller som har gett hen glädje. Skriv ner en lista. Ni kan använda blanketten Mina trevliga aktiviteter som finns i slutet av övningen. Sakerna kan vara små och vardagliga. Listan kan också innehålla nya saker som ni skulle kunna prova att göra.

t.ex. Kasta korgboll med mamma, bygga en koja, baka, få massage, leka i snön, äta middagen som picknick i vardagsrummet.

Kom överens om genomförandet

Gör en konkret plan för hur ni ska lägga till aktiviteter i vardagen. Välj minst två saker från listan som ni kan genomföra under den kommande veckan. Planera när och hur ni ska göra dem.





Skriv ner planen, till exempel i familjens veckokalender. Du kan också använda veckomallen som finns i övningen för att skriva ner planen.

Skapa en rutin

Sträva efter att göra genomförandet av meningsfulla aktiviteter regelbundet. Det kan hjälpa att ni planerar veckans aktiviteter alltid på en bestämd veckodag.

Du kan uppmuntra barnet att välja lämpliga aktiviteter från listan för varje vecka. Listan kan också fyllas på med nya saker när något kommer i åtanke.

