



Övning a: Kartläggning av försämrad sinnesstämning

Varför?

- Du får en tydligare bild av hur ditt barns nedstämdhet visar sig.
- Du tar upp frågor som rör nedstämdheten med barnet. På så sätt får du möjlighet att lyssna på barnets tankar.
- Barnet får uppleva att hen blir hörd.

Hur?

Fundera tillsammans med barnet kring följande frågor.

- Börja med att lugnt se på frågan ur barnets perspektiv. Lyssna öppet på vad barnet berättar.
- Därefter kan ni fundera på om situationen ser annorlunda ut ur ditt perspektiv.

Du behöver inte försöka lösa barnets situation här och nu. Det viktigaste är att du lever dig in i barnets upplevelse och lyssnar på hen.

I vilka situationer känner barnet sig nedstämt?

- Hur ofta känner barnet sig ledsen eller tom?
- Upplever barnet välbefinnande som tidigare?

Har barnets beteende förändrats?

- Är barnet orkeslöst?
- Är barnet irriterat?
- I vilka situationer märks beteendeförändringen?
- Har barnet sömnsvärigheter eller minskad aptit?
- Har barnet smärtor eller illamående?

Vilka tankar har barnet om sig själv och omvärlden?

- Har barnet självmordstankar, självskadebeteende eller önskan att försvinna?

