



Övning b: Hur uppfattar barnet situationen?

Varför?

Det är bra att stanna upp tillsammans med barnet och fundera på vad som kan ligga bakom nedstämdheten. Genom att tillsammans skapa en bild av situationen kan ni hitta förståelse för vilka saker ni kan påverka och vilka ni vill förändra.

Hur?

Prata med ditt barn om följande saker. Fråga intresserat vad barnet tänker.

- Vet barnet varför hen känner sig nedstämd?
 - Vilka saker kan ha påverkat känslan av depression?
 - Vilka saker kan upprätthålla nedstämdhet och orkeslöshet?
 - Vilka styrkor har barnet? Vad fungerar bra?
 - Vilka förändringar önskar barnet?
-

