



Övning: Bryt de cirklar som förstärker symtom

Varför?

Du lägger märke till cirklar inom familjens samspel som förstärker barnets symtom. Du bryter dessa cirklar genom att testa olika handlingsätt.

Hur?

Reflektera kring om du kan identifiera cirklar av interaktion i din familj som upprätthåller eller förstärker symtom. Hur skulle man kunna ändra den här onda cirkeln av interaktion?

Till exempel: "Mitt barn är nere och vill inte göra något. Jag låter hen vara ifred på sitt rum. Det gör dock att hen blir ännu mer nedstämd. Jag gör någon liten aktivitet med mitt barn trots att hen inte är sugen. På så sätt får mitt barn uppleva att hen klarar av att göra saker."