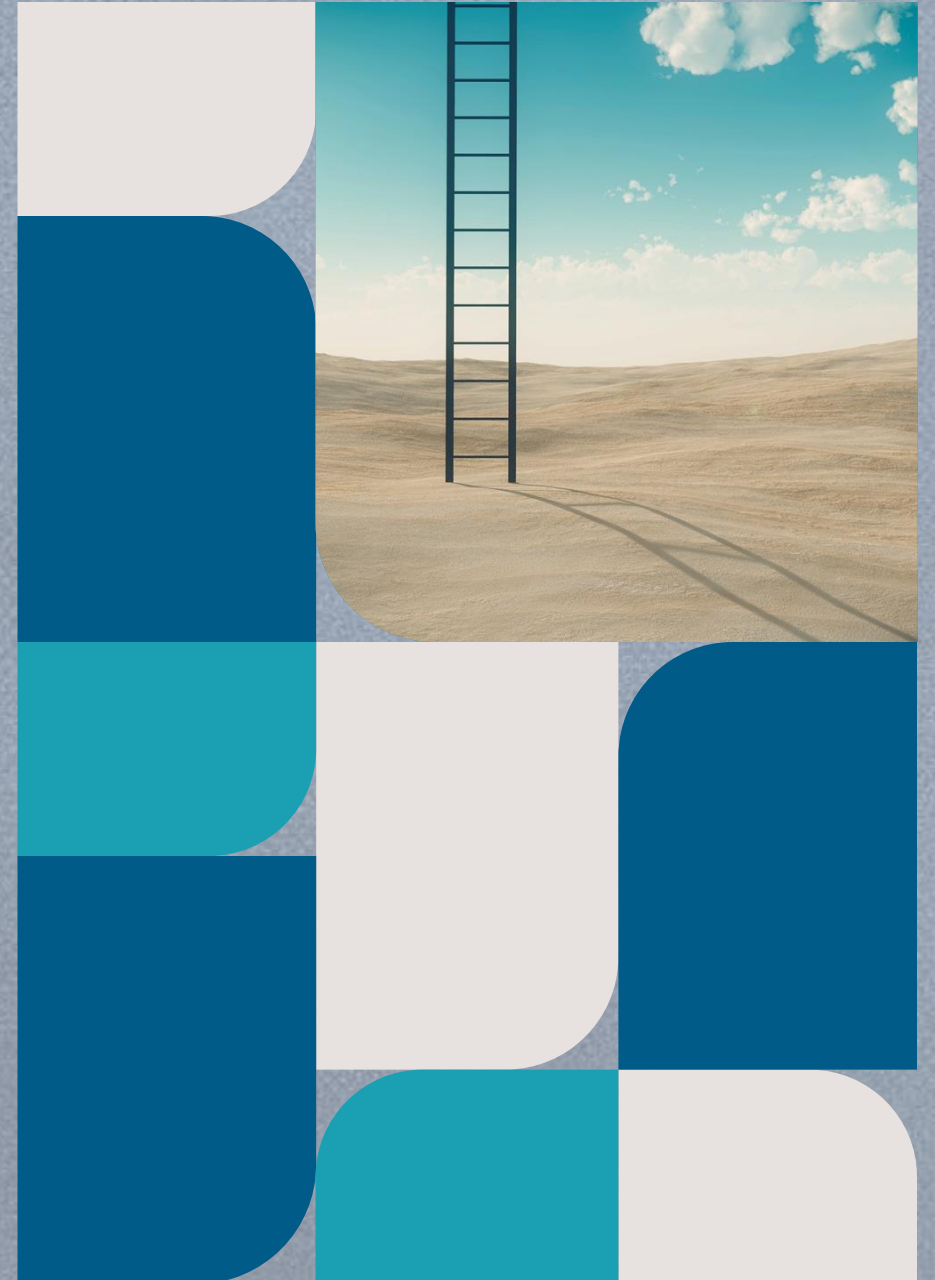


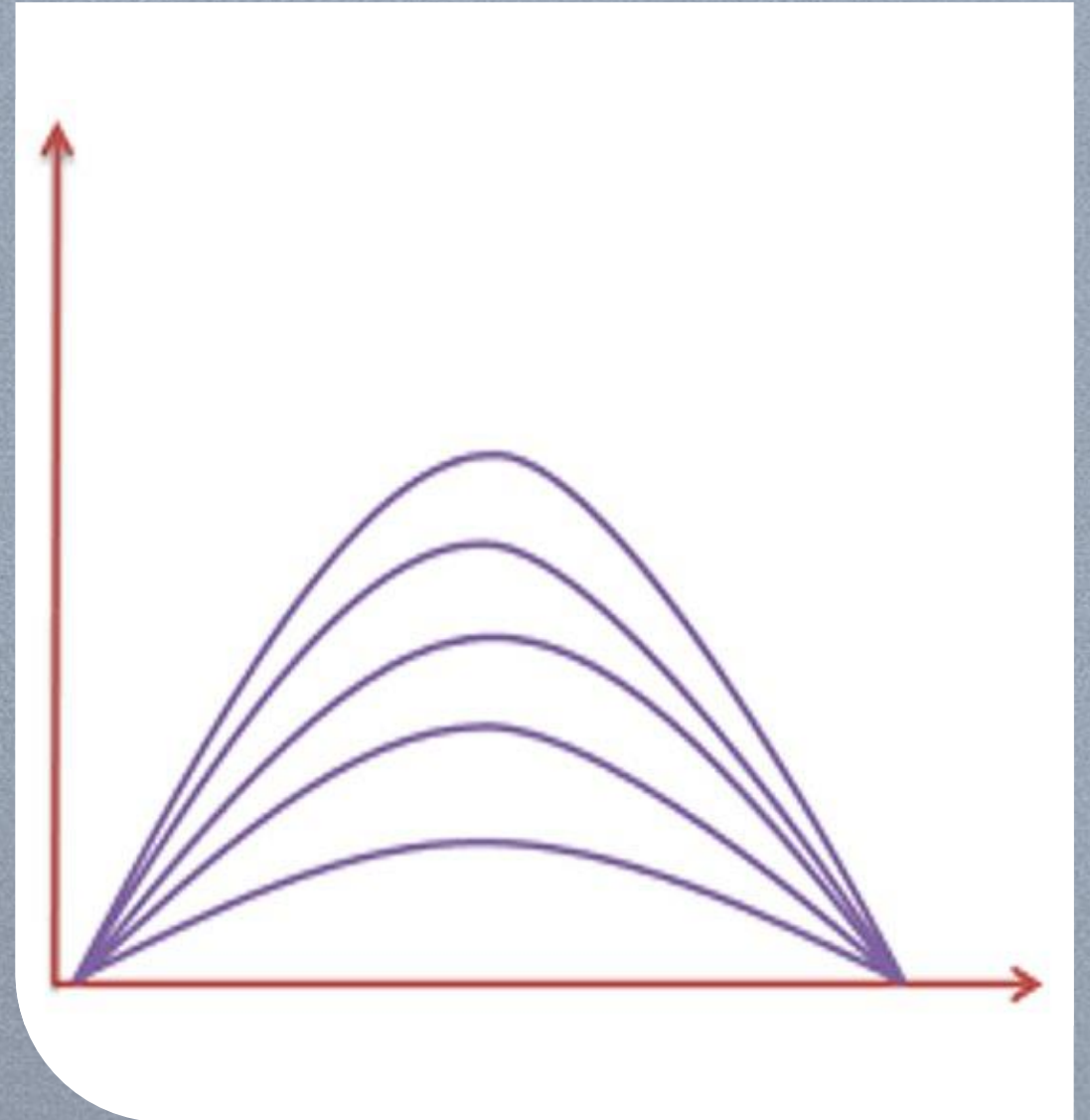
Att vara en stöttande förälder

Tillfälle 3



Repetition: Exponering

- Utsätt dig
- Stå ut
- Upprepa

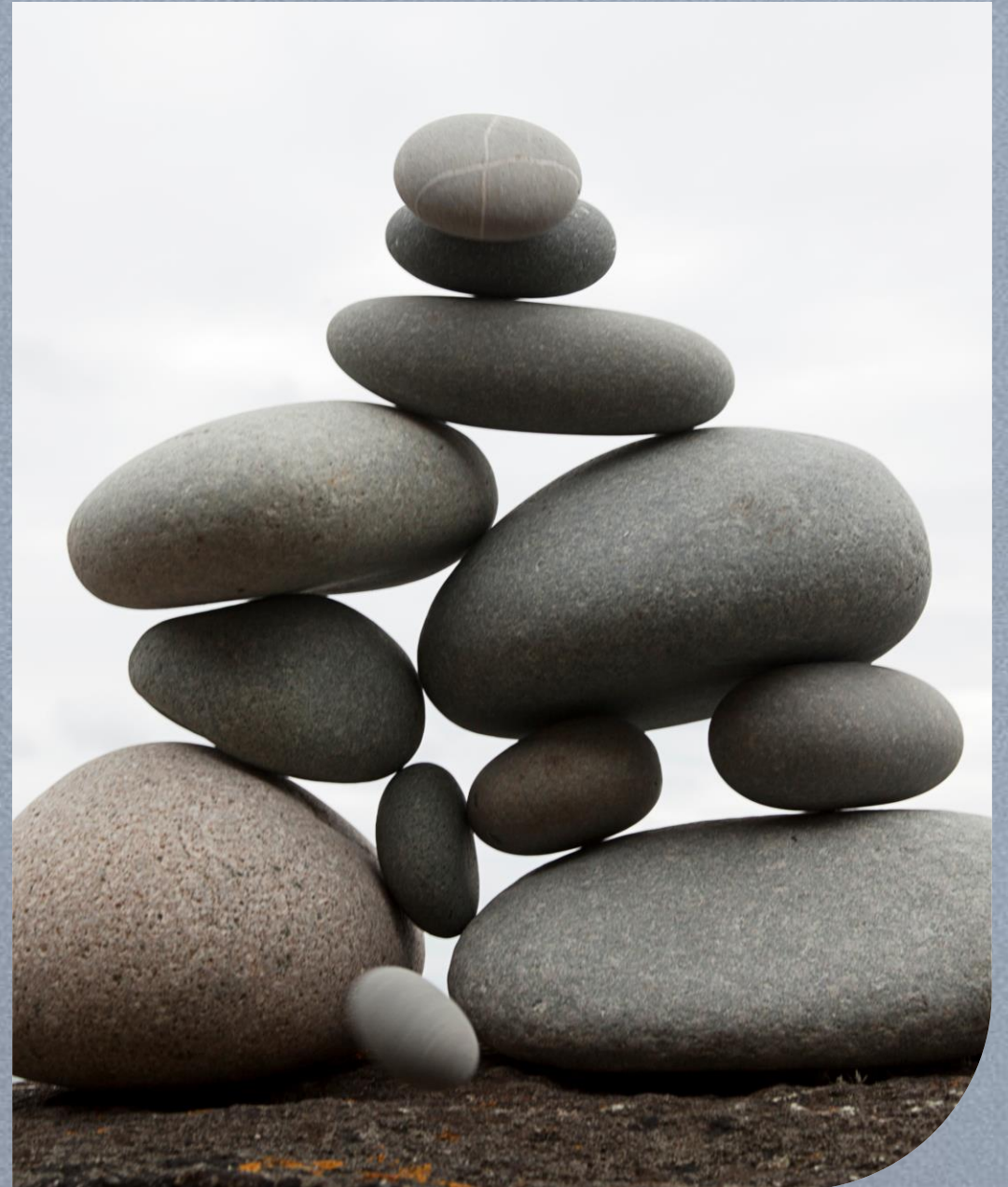


Svårt att ge:

- Hjälp
- Lagom stöd

Svårt att vara:

- Konsekvent
- Kontrollera egna känslor



Prata om det "jobbiga"

- Lyssna
- Bekräfta
- Ställ frågor
- Följ upp



Gör något tillsammans

- Promenera ihop
- Fönstershoppa
- En biltur
- Ta spårvagnen
- Paddan
- Slottsskogen



Barnet/tonåringen vill inte prata:

Visa att du finns där

Var tyst ihop



En förebild

Hur gör jag när jag blir orolig?

Hur hanterar jag bakslag?

När ger jag uppmärksamhet och beröm?



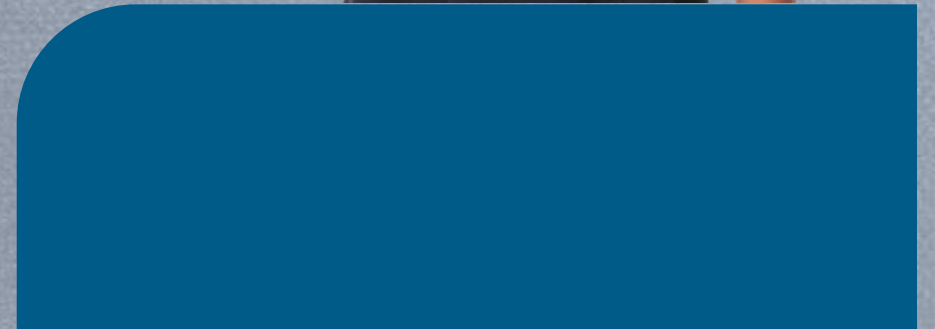
Vad tycker du som förälder om att göra?

- Lyssna på musik?
- Läsa?
- Gymma?
- Lösa korsord?
- Umgås?



Kom-ihåg:

- Känslor är inte farliga
- Ångest är smittsamt
- Ångest går över
- Vardagsrutiner
- Lyssna
- Prata



Utvärdering av föräldrakurs Ångest och depression



Eller tryck **HÄR**