



VILL DU VETA MER.NU

Egna reflektioner

LEKTION 1

Att få en diagnos

- Hur kändes det för dig när ditt barn fick sin diagnos?
- Vilka fördelar kan finnas med att ditt barn fick diagnosen?
- Vad finns det för positiv förebild för dig och ditt barn som också har ADHD?

Stöd och behandling för barnet

- Vad för stöd och behandling tror du skulle passa för ditt barn?
- Tror du att ditt barn skulle må bättre av mer fysisk aktivitet?
- Vad skulle då kunna vara ett sätt att få hen att röra sig mer?

Vilken har varit den viktigaste lärdomen för dig under lektion 1?



LEKTION 2

Att vara förälder

- I vilka situationer märker du att ditt barn trivs extra mycket med att vara med dig?
- Hur skulle du beskriva din sinnesstämning just då?
- Hur kan du använda dig av den egenskapen i andra situationer?
- Vilka fler styrkor har du som förälder?

Återhämtning

- Vad ger dig energi och mer ork?
- Vad kan du göra för att få in mer av det i din vardag? (Behöver du fråga om hjälp, planera om något?)

Vilken har varit den viktigaste lärdomen för dig under lektion 2?