KOGNITIVT PROCESSANDE – OMSORGSPERSON – VAL AV TEKNIK

Ohjälpsam tanke	Kognitiv processande teknik	Hjälpsam tanke
”Jag är en värdelös förälder”	Kolla fakta: Till exempel, vad har du hjälpt ditt barn med idag? - Väckt på morgonen, lagat frukost, följt till skolan.	Jag får tankar om att jag är värdelös och samtidigt så har jag hjälpt mitt barn med flera saker idag, t.ex. gjort frukost.