

# Övning: Att skilja mellan ångest och olydigt beteende

---

## Mål

Du lär dig att skilja på om ett barns beteende beror på ångest eller olydnad.

## Anvisning

Välj en situation där ditt barn har motsatt sig att göra något. Besvara följande frågor utifrån detta.

---

### Situation

### Hur agerade mitt barn?

### Hur agerade jag?



**Vilka saker tyder på ångest?**

**Vilka saker tyder på olydnad?**

**Vad kan jag göra för att ta reda på vad mitt barns beteende berodde på?**