

Övning: Identifiera orostankarna

Mål

Ni lär er att identifiera olika orostankar som barnet har. Ni reder ut vad barnet tänker, känner och gör i situationer som skapar ångest.

Anvisning

Ta tillsammans reda på vilka orostankar barnet har.

Skriv ner vad barnet tänker, vad hen känner och hur hen agerar i situationer som skapar ångest. Om ni vill kan ni anteckna dem i tabellen som finns i PDF-filen.

När ni väljer vilka situationer som ska granskas kan ni som hjälp använda övningen för kartläggning av situationer som skapar ångest.

Visa intresse och försök förstå ditt barns upplevelse.

Ni kan ta reda på orostankar med hjälp av följande frågor:

- Varför är du orolig?
- Vad är du rädd för?
- Vad (ont) tror du kommer att hända?
- Vad gör dig orolig i den här situationen?

Om de öppna frågorna inte ger resultat kan du hjälpa ditt barn genom att ge exempel, såsom

- Om jag höll en presentation kunde jag vara rädd för att andra skulle skratta åt mig.
Är du orolig för det?
- Vad tror du, kan din oro ha att göra med andra elever? Eller läraren?
Eller skolmåltider? Ett specifikt läroämne?

Om barnet inte genast kan berätta vad hen är rädd för lönar det sig att göra det till en vana att intresserat ställa dessa frågor i situationer där det finns oro.

Exempel

Situation: Barnet ska sova ensam.

Barnets orostanke: Jag får en hjärtattack på natten. Ingen märker det eller kommer till undsättning. Jag dör.

Känslans intensitet (1–10): Ångest 9, Rädsla 9, Panik 9

Vad gör barnet? Ber mig att vara vid hans sida. Flyttar sin madrass bredvid min säng.

Situation/ vad händer?	Vilken är barnets orostanke?	Hur känner hen sig? Intensitet (1–10)	Vad gör hen?