

# Övning: Bekymmerlådan

---

## Mål

Ni lär er att begränsa oron till ett visst ögonblick på dagen.

## Anvisning

Gör tillsammans med barnet en bekymmerlåda, där de bekymmer som dyker upp i barnets huvud kan lagras för senare bearbetning. Bekymmerlådan kan till exempel vara en låda, burk eller väska som finns i hemmet. Barnet kan också göra lådan själv, om hen vill.

När barnet märker att hen oroar sig för något, skriver ni ner det på ett papper och lägger det i bekymmerlådan. Detsamma gäller om de vuxna märker att barnet ber dem om bekräftelse eller på annat sätt uttrycker oro. I lådan bevaras bekymret, så att barnet inte ständigt behöver bära det i tankarna.

Kom överens med barnet om en viss tidpunkt på dagen när de bekymmer som samlats i lådan går igenom. Tidpunkten ska inte vara för nära läggdags, så att de bekymmer som behandlats inte stör insomningen.

Det är viktigt att barnet vet när bekymren bearbetas. Se till att du också för dig själv reserverar en tidpunkt då du kan vara närvarande för barnet och hens bekymmer.

---

## Hantera bekymren

### 1. Berätta om dina bekymmer

Bearbetningen av bekymren i bekymmerlådan börjar med att barnet får berätta om de bekymmer hen har lagt i lådan. Fokusera främst på att lyssna.

### 2. Visa förståelse

Visa barnet att hens känslor är förståeliga. Att förstå ett bekymmer är inte samma sak som att vara av samma åsikt. Du kan till exempel säga:

- "Inte konstigt att du är rädd för att gå till skolan på egen hand när du tror att du går vilse på vägen."
- "Det är förståeligt att du oroar dig för krig och klimatförändringar när det jämnt pratas om det i nyheterna."

Det är bra att kolla med barnet om du förstod hens oro korrekt.

### 3. Fundera tillsammans

En del av barnets oro kan lindras redan genom att hen får dela den med en vuxen. Om det behövs kan ni fortsätta att bearbeta bekymren, till exempel genom att fundera på följande frågor:

- Vilka av problemen kan lösas? För de problem som kan lösas kan ni tillämpa följande övning i egenvårdsprogrammet, Effektiv problemlösning.
- Vilka är de saker som talar för oron och vilka mot den? Vilken är sannolikheten enligt barnets bedömning att bekymret blir verklighet? När ni funderar på realismen i oron kan ni använda övningarna Bevis för och emot orostanken och Experiment för insamling av bevis.
- Vad kan hjälpa barnet att acceptera de saker hen inte kan påverka? Livet innefattar oundvikligen osäkerhet som inte kan elimineras, oavsett hur mycket man oroar sig. Vilka saker skulle barnet vilja fokusera på, istället för att oro sig över det förflutna eller för framtiden?