

Övning: Identifiering av ångestframkallande situationer

Mål

Ni lär er identifiera vilka situationer ditt barn upplever som besvärliga eller ångestframkallande. Samtidigt reder ni ut om undvikande beteende eller säkerhetsbeteende förekommer i dessa situationer.

Anvisning

Markera i listan nedan de situationer där barnet spänner sig. Använd känslomätaren i föregående övning för att bedöma hur stor ångest ditt barn känner i olika situationer.

0 = ingen ångest alls, 10 = mycket intensiv ångest

Diskutera också om ditt barn undviker situationen och vilken typ av säkerhetsbeteende hen eventuellt tillgriper i den aktuella situationen.

Situation

- Sova ensam i eget rum
- Uppleva någon fysisk känsla, som illamående eller yrsel
- Hålla en presentation framför klassen
- Prata i telefon med en främling
- Svara på lärarens frågor i klassen
- Starta eller föra en konversation med någon i samma ålder eller en främling
- Äta offentligt
- Beställa mat på restaurang
- Gå sent till klassrummet
- Göra grupparbete med andra
- Delta i en gymnastiklektion
- Utföra en sportprestation medan andra tittar på
- Delta i fester som ordnas av jämnåriga kamrater eller skolan
- Bli fotograferad
- Använda en offentlig toalett när andra är närvarande



- Be om hjälp av en lärare eller klasskamrat
- Bjuda ut en vän eller göra något tillsammans
- Använda kollektivtrafik
- Vara isär från föräldrarna
- Övernatta utanför hemmet
- Vara på trånga eller stängda platser
- Enskilda rädslor för till exempel vissa djur, vaccinationer eller flygresor
- Situationer där någon är försenad och barnet inte vet orsaken

Någon annan situation eller sak, vad?

Vilken av de situationer ni valt undviker barnet?

I vilken av de valda situationerna uppvisar barnet säkerhetsbeteende?

Detta kan till exempel visa sig som att en vuxen, en vän eller en viss leksak måste vara med, eller att barnet gömmer sig under sin huva.