

Övning: Bevis för och emot orostanken

Mål

Barnet hittar nya sätt att förhålla sig till ångestframkallande situationer och tankar.

Anvisning

När barnets orostanke har identifierats, fundera tillsammans om det finns bevis för att orostanken är reell. Sök bevis för och emot orostanken.

Diskutera era observationer. Uppmuntra barnet och brainstorma tillsammans med hen, men låt hen dra slutsatser själv.

Observera: Syftet är inte att övertyga barnet om att hens oro är onödig, utan att få hen att inse att tanken som skapar ångest inte är det enda alternativet. Samtidigt lär sig barnet processen att granska tankar. Barnet kan fortfarande tro att det är möjligt att något ont händer, men om hen kan se alternativ till det, har övningen varit till nytta.

När barnets orostanke har identifierats, fundera på följande saker:

Vad talar för min oro?

Stödfrågor:

- Varför tror du, att det du är rädd för, kommer att realiseras?
- Har detta hänt dig tidigare?
- Hur många gånger har du varit i samma situation tidigare? Vad hände då?
- Har du sett, att det du föreställer dig, har hänt någon annan?
- Vilka är fakta, hur ofta händer det?
- Hur troligt är det att dina tankar kommer att realiseras?

Hitta på alternativa tankar

Stödfrågor:

- Vad mer kan hända?
- Vad vore det bästa som kunde hända? Barn med ångest hittar ofta på alternativa katastrofer, och därför är det viktigt att uppmuntra barnet att fundera över vilka neutrala eller bra saker som kunde hända.
- Vad skulle någon annan tänka i samma situation? Vad skulle hända någon annan i samma situation? Skulle det du fruktar hända hen också?
- När oron är relaterad till en annan persons tankar eller handlingar kan du fråga: Finns det andra förklaringar till den andra personens reaktioner? Hur vet du vad den andra personen tänker? Vad annat kunde hen tänka? Tänk om era roller var ombytta?

Bedömning av konsekvenserna

- Om det värsta hände, hur illa skulle det egentligen vara?
- Hur skulle du klara av det?
- Hur har andra människor hanterat samma situation?
- Vad skulle du tänka om detta hände någon annan?

Val av ett sannolikt resultat

Vad är det mest sannolika resultatet om alla bevis beaktas? Om du tänker på det i den aktuella situationen, hur mycket skulle du oroa dig (på en skala från 1 till 10)?