

# Övning: Stärk modigt beteende

---

## Mål

Stärk barnets tro på att hen kommer att kunna tämja ångesten.

## Anvisning

Läs med eftertanke igenom de sätt som beskrivs ovan för att stärka det önskade beteendet. Finns det något delområde som du specifikt kan fokusera på under nästa vecka?

Gör några av följande relaterade övningar.

### 1. Uppmärksamma och beröm

Var under nästa vecka särskilt uppmärksam på de stunder då ditt barn står inför ångestframkallande situationer.

Fokusera medvetet på att uppmuntra och tacka barnet för att hen försöker. Var specifik om vad du är stolt över i ditt barns handlingar. Kom ihåg att ge ditt barn positiv feedback alltid när hen försöker möta sin rädsla.

### 2. Belöna

Välj tillsammans med barnet ett mål som gäller att övervinna ångesten och en belöning, om barnet uppnår målet. Dela upp målet i mindre steg efter behov.

Uppmuntra barnet att arbeta för att uppnå målet. Fira uppnåendet av målet och belöningen tillsammans.

### 3. Skapa övningsmöjligheter

Tänk på en situation där du kan stödja ditt barn i att bearbeta sin ångest under den följande veckan.

Övar ni till exempel på att åka med kollektivtrafikmedel tillsammans? Eller kunde man öva på att prata med främlingar på ett kafé så att barnet själv beställer den mat hen vill ha?

Planera och ordna en situation där barnet får öva på det som skapar ångest. Beröm barnet för försöket och tacka för modet.

### 4. Föregå som exempel

Har du en egen rädsla som du kan utmana? Berätta för barnet att vuxna också kan vara rädda för saker. Visa exempel på hur du övar på att möta rädslan. På det sättet lär sig barnet sätt att övervinna ångest och rädsla.

---