



# Övning: Sannolikheten för förälderns oro

---

## Mål

Du lär dig att realistiskt reflektera över de bekymmer som ditt barns ångest och mående väcker i dig. Du lär dig bedöma hur sannolikt det är att det som upplevs som skrämmande kommer att hända. Du lär dig att skilja mellan de sannolika och osannolika konsekvenserna av saker.

## Anvisning

Välj något gällande ditt barn som oroar dig just nu.

Fundera sedan på svar på följande frågor.

---

### Oro

### Det värsta som kunde hända

### Det bästa som kunde hända

### Det mest sannolika slutresultatet