

# Övning: Observera omgivningen

---

## Mål

Du lär barnet att medvetet rikta sin uppmärksamhet mot omgivningen. Övningen bidrar också till att minska överdriven självobservation. Självobservation ökar ångesten, särskilt i fråga om rädsla för sociala situationer.

## Anvisning

Be barnet sätta sig bekvämt och ta tre djupa andetag.

Samla information från omgivningen med hjälp av hörsel-, syn- och luktsinnet. Du kan hjälpa barnet genom att fråga

- vilka färger hen ser.
- Och vilka former?
- Vilken typ av material har olika ytor?

Fokusera sedan tyst tillsammans på att lyssna på omgivningen i 1–2 minuter. Dela sedan med er av era observationer om ljud ni hört.

- Hörde ni dämpat prat någonstans?
- Surrande apparater?
- Telefonljud?
- Ljudet av rinnande vatten i rörledningar?

Under dessa minuter kan ni också fokusera på dofter från omgivningen. Det kan vara svårt att använda luktsinnet inomhus, men utomhus finns det mycket att observera.

Till slut kan ni diskutera observationerna ni gjort under övningen. Be också ditt barn att bedöma hur hen känner sig efter övningen.

Ni kan göra övningen i alla slags situationer. Att rikta uppmärksamheten på detaljer i omgivningen kan hjälpa barnet att bryta ångestframkallande tankespiraler och överdriven självobservation.

---