



Övning: Att ta i bruk mätaren

Mål

Du och ditt barn lär er tillsammans att använda mätaren. Med hjälp av mätaren kan ni hitta situationer som är tillräckligt trygga för att barnet ska kunna öva på att våga tala.

Ni samlar också bevismaterial, som tyder på att tanken om hur mycket ångest en situation medför varierar före och efter situationen. Dessutom hjälper mätaren att illustrera att ångesten ofta lättar genom repetition.

Anvisning

1. Ta mätaren i bruk i en situation som innebär lite ångest, men inte för mycket.
 1. Öva först på att använda mätaren i en situation som inte är relaterad till talängslan. Lämpliga situationer är t.ex. att simma i kallt vatten eller klättra på en hög klätterställning. Mät ångesten före och efter situationen. Diskutera huruvida situationen medförde så mycket ångest som ni i förväg trodde att det skulle göra.
 2. Fundera sedan på en talsituation som barnet spänner sig för, men där hen till exempel kan svara med ett ord. Instruera barnet att visa mängden talängslan på mätaren före och efter situationen. Vanligtvis är poängen eller mängden lägre efter situationen.
 3. Upprepa mätningen i liknande situationer. Vanligtvis börjar talängslan sjunka efter upprepningar, även i mätningen som görs före situationen. De tal som angetts före och efter kan skrivas upp som bevismaterial över att situationerna inte var så ångestfyllda som barnet först trodde.
 4. Leta efter nya situationer där barnet kan öva på att våga tala. Poängsätt barnets tankar i förväg om hur mycket ångest hen tror att de olika situationerna ger upphov till. Då ni uppskattar ångesten på förhand bibehålls övningarna på en lämplig nivå och ni undviker för utmanande situationer.
-