



## Övning: Att spela in tal och lyssna på det

---

### Mål

Barnet tränas i att utstå att höra på hur den egna rösten låter i en situation som väcker ångest. Barnet vänjer sig vid att nya människor hör hans röst och vad han säger.

### Anvisning

1. Spela tillsammans i en situation där du och ditt barn samtalar. Lyssna på inspelningen tillsammans och fundera på hur det känns att lyssna på sin egen röst.
2. Lyssna på inspelningen tillsammans med någon som barnet vågar tala med.
3. Fundera tillsammans vem som skulle kunna vara en sådan person som barnet känner sig nervös att tala med och som kan delta i lyssnandet på inspelningen. Använd nervös-modig-mätaren som hjälp. Börja med de personer som ger upphov till minst talängslan.

Det lönar sig att upprepa övningen flera gånger med den nya personen. På detta sätt minskar ångesten ytterligare och barnets beredskap att göra övningen med en ny person stärks.

---