



Övning: Skapa och använd kartan för modet att tala

Mål

Med hjälp av kartan kan ni få en helhetsbild av på vilka platser och med vem barnet talar.

Kartan hjälper er att hitta nya platser att öva på och personer att öva med. Kartan hjälper också till att följa upp effekterna av övningarna.

Anvisning

1. Rita eller pyssla en karta över modet att tala på papper eller digitalt tillsammans med ditt barn.

Märk i de platser och personer som hör till barnets vardag.

Ni kan använda färger på kartan för att förbättra uppfattningen. Använda till exempel trafikljusens färger.

- Grön = platser och personer med vilka talet är flytande och avslappnat
- Gul = platser och personer med vilka talet är knappare eller enstavigt

Poängen med kartan är att fokusera på hur modigt barnet är. De platser eller personer där talet låser sig helt markeras inte på kartan.

2. Fundera först på de platser där talet flyter antingen avslappnat eller någorlunda.

Rita in dessa platser på kartan. Markera platserna med antingen gult eller grönt, beroende på hur mycket ångest barnet tycker att platsen i fråga medför på en allmän nivå.

3. Lägg sedan till personer på platserna.

Använd färgkodning för att markera hur barnet uppfattar att det är att tala med varje person.

Samma person kan förekomma på mer än ett ställe, antingen i samma färg eller i en annan färg. En kompis kan exempelvis vara grön när hen besöker barnets hem, gul i en hobby och ännu inte alls markerad i skolan.

4. Uppdatera kartan vartefter modet ökar.

Lägg till nya gula och gröna platser och personer. Ändra färgerna från gult till grönt vartefter utveckling sker.
