



Övning: Att göra en nervös-modig-mätare

Mål

Ni får ett hjälpmedel för att identifiera situationer som ökar talängslan. Det gör det lättare för att sedan kunna genomföra övningarna på en lämplig nivå.

När ni gör upp mätaren tillsammans får ni en mätare som passar precis er och som är trevlig att använda tillsammans. Genom att pyssla tillsammans blir skalans och mätarens innebörd mer bekant för barnet.

Anvisning

Det finns många sätt att göra mätaren. Ni kan till exempel tillsammans söka efter bilder eller mätare på nätet, rita mätaren eller använda foton som beskriver olika situationer från nervös till avslappnad.

Mätaren kan exempelvis illustreras med emoji'er eller numreras 0–10. På den numrerade mätaren indikerar 0 att det inte finns någon talängslan alls, och 10 indikerar en situation med extrem talängslan.

När ni skapar mätaren kan ni diskutera tillsammans om talängslan och ångest. Föräldern kan berätta i vilka situationer hen känner sig nervös och visa på mätaren hur nervös hen känner sig. Barnet kan berätta om sina egna situationer och visa dem på mätaren.
