



Övning: Diskutera rädslan för att tala

Mål

Barnet får åldersanpassad information om rädslan för att tala och sätt att lindra den. Samtidigt stärks tilliten mellan barnet och de vuxna i barnets närhet.

Anvisning

Det lönar sig att berätta följande för barnet:

1. Du har märkt att barnet spänner sig inför att tala i vissa situationer.
2. Det finns också många andra barn som är spända och nervösa inför att tala. Alla människor är rädda eller spända för något. Du kan berätta ett exempel från ditt eget liv.
3. Du och de andra närstående vet att barnet inte låter bli att tala med avsikt.
4. Det går att öva upp modet att tala. De vuxna hjälper till.
5. Det är ingen brådska med att öva. Man finner tillsammans lämpliga sätt och övningar.

För att göra övningen kan du använda texten nedan som hjälp. Du kan t.ex. visa upp den för ditt barn med hjälp av mjukisdjur eller handdockor!

Som hjälp kan du också använda texten som finns på sidan Hur berättar man om talängslan för ett barn? som hittas i delen Vad handlar det om?.

Emil Ekorre är livlig och glad. Den springer längs grenarna och leker med sina syskon. Den är nyfiken och ställer ibland så många frågor att föräldrarna inte har tid att tänka ut svaren!

Emil Ekorre samlar frågor och sparar dem i en skattkista. Därifrån kan de tas upp när föräldrarna har tid igen. I skattkistan kan man också lägga svar, funderingar och utrop. Emil Ekorre har också samlat många viktiga och trevliga minnen där. Emil Ekorre diskuterar dem ofta med sina syskon och föräldrar.

På Emil Ekorres gård bor också Vakthunden Viktor. När Vakthunden Viktor skäller slår Emil Ekorres skattkista fast med en smäll. Viktiga minnen, frågor och svar är i tryggt förvar där även om det sker något skrämmande.

Men Vakthunden Viktor skäller väldigt ofta. Den skäller om Emil Ekorre hoppar in i granträdet för att träffa sina kusiner. Den skäller när Emil Ekorre springer till daghemmet Granhäck och skulle vilja leka med de andra ekorr barnen. Den skäller om fältmusmamman frågar Emil Ekorre något.

Och varje gång Vakthunden Viktor skäller stängs Emil Ekorres skattkista och Emil Ekorre kan inte säga någonting. Det harmer Emil Ekorre. Han skulle ha så mycket att säga!

I Emil Ekorres hemträd bor också den Kloka Ugglan.

En dag beklagade sig Emil Ekorre högt om att skattkistan stängs. Den Kloka Ugglan råkade vila på grenen bredvid. Den blev pigg när den hörde Emil Ekorre anklaga sig själv och Vakthunden Viktor.

"Hmm, Vakthunden Viktor tar hand om oss, eller hur?" sa den Kloka Ugglan till Emil Ekorre.

Emil Ekorre snyftade: "Ja, men när den är så känslig! Det skäller varje gång jag lämnar hemträdet för att gå någonstans!"



Den Kloka Ugglan visslade tyst: "Ja, det gör den, alltid! Du är så viktig för den! Hmm, hmm. Jag tror inte att Vakthunden Viktor har märkt att du redan har vuxit upp och kan springa ganska snabbt."

Emil Ekorre fnös och började springa. Den hoppade från gren till gren runt ugglan, om och om igen. "Jag kan springa och hoppa, så här snabbt!", ropade Emil Ekorre och hoppade runt.

Den Kloka Ugglan höll med, följde Emil Ekorre med blicken och stängde slutligen ögonen. Emil Ekorre suckade och satte sig ner bredvid den Kloka Ugglan.

"Vad skulle hjälpa Vakthunden Viktor att märka att jag inte är så liten längre?", funderade Emil Ekorre.

"Skulle det hjälpa?" tänkte den Kloka Ugglan och flaxade med vingarna. "Hmm... Kanske... Eller inte. Eller kan hända."

Emil Ekorre stampade otåligt på stället.

Den Kloka Ugglan flög upp, och Emil Ekorre sprang efter honom. Den Kloka Ugglan landade på taket till Vakthund Viktors hundkoja.

Vakthunden Viktor började skälla. Emil Ekorre stelnade till. Emil Ekorre kunde inte berätta för Vakthunden Viktor att den inte behövde oroa sig, att det bara var den Kloka Ugglan som kom på besök.

Den Kloka Ugglan flaxade med vingarna, långsamt upp och ner. Vakthunden Viktor lugnade sig och glömde så småningom att skälla när den följde med hur Ugglans vingar rörde sig. Vakthunden Viktors bultande hjärta saktade ner och andningen jämnades ut i takt med vingarna. "Åh, det är ju den Kloka Ugglan, du är ju bara den Kloka Ugglan! Och Emil Ekorre, också du är här!"

Emil Ekorre fick tillbaka rösten. Emil Ekorre var så glad att han kramade om Vakthunden Viktor.

Vakthunden Viktor slappnade av ännu mer på grund av kramen. Den stannade nyfiket för att se vilka stora kullerbyttor Emil Ekorre kunde göra.

"Jag kan redan tala och springa, märker du!" ropade Emil Ekorre till Vakthunden Viktor. "Jag ser, jag ser! Jag kommer bara inte alltid ihåg!"

Vakthunden Viktor hade fortsättningsvis lätt för att skälla.

När Emil Ekorre sprang till sina kusiner påminde han först Vakthunden Viktor: "Kom ihåg att jag redan kan tala och springa riktigt snabbt!" Emil Ekorre kramade Viktor så den blev modigare, och den Kloka Ugglan flaxade vingarna mot Viktor.

Och när Emil Ekorre sprang till dagis gick han först för att krama Vakthunden Viktor, och den Kloka Ugglan hjälpte till genom att flaxa med vingarna.

Så småningom lärde sig Vakthunden Viktor att det inte finns något behov av att skälla när Emil Ekorre går på besök eller till dagis. Den lärde sig vänta på Emil Ekorres kram och viftade sedan på svansen. Och ibland, när Emil Ekorre var på väg väldigt långt bort, erbjöd den Kloka Ugglan Viktor en mycket speciell saftig godbit.

Vakthunden Viktor började skälla mer sällan. Emil Ekorres skattkista förblev öppen allt oftare. Det fanns mycket att tala om både hos kusinerna och på dagis. Och när Emil Ekorre gick till skolan följde Vakthunden Viktor och den Kloka Ugglan med honom. Emil Ekorre visste att de tillsammans klarar av alla situationer!
