



# Övning: Videosamtal med en person som medför talängslan

---

## Mål

I videosamtalet talar barnet till en person som det ännu är för ångestväckande att tala med ansikte mot ansikte.

## Anvisning

Använd mätaren för att ta reda på vilka personen barnet är villig och redo att öva med. Välj en person. Kom överens om övningen och ordna ett videosamtal.

Diskutera med barnet vilken plats i hemmet som känns mest avslappnad att göra övningen på. Fundera på om barnet vill synas eller initialt vara utanför bilden.

Poängsätt ångesten före och efter övningen. Om övningen har varit på en lämplig ångestnivå borde poängen vara mindre efter övningen än före den.

---