

# Övning: Trappa för att möta rädslor

---

## Mål

Ni lär er ett sätt för barnet att möta sina rädslor i små och säkra steg.

## Anvisning

### 1. Sätt upp ett huvudmål

Sätt upp ett mål som är konkret och möjligt att uppnå.

- Vad skulle barnet eller du önska att barnet kunde göra? Med tanke på motivationen är det viktigt att barnet får påverka målet själv, även om önskan om förändring främst kommer från föräldern.
- För vilka av barnets aktiviteter utgör ångest eller rädsla ett hinder i dag?
- Beror det på ångest när barnet går till överdrift ibland, till exempel då det gäller att försäkra sig om vissa saker?
- Om ett barn oroar sig över många olika saker skapas en stegplan för varje mål.

### 2. Hitta på möjliga steg

Gör tillsammans upp en plan som gör det möjligt att möta rädsla gradvis, ett steg i taget. Varje trappsteg för barnet närmare huvudmålet. Skriv ner idéerna på ett papper eller post-it-lappar.

Barnet spänner sig kanske för det första steget, men hen tror att hen ganska lätt kan klara av det. Gör alltid följande steg successivt mer utmanande. Planera så många steg som barnet känner att hen behöver för att nå målet.

Exempel på saker man kan ändra på mellan stegen:

- Vem är tillsammans med barnet under övningen? Det kan till exempel finnas en skillnad i hur väl barnet känner dem.
- Kommer övningen att göras på en bekant eller främmande plats?
- Hur länge stannar barnet i situationen?
- Hur mycket tid lägger barnet ned på att förbereda sig?
- Hur mycket ska den skrämmande saken ändras? Till exempel, när man övar att tolerera mörker, kan det finnas variationer i mängden ljus.

### 3. Bedöm hur utmanande stegen är

Be ditt barn att enligt skalan 0–10 bedöma hur skrämmande vart och ett av stegen kunde vara för hen, om hen var tvungen att i dag ta ett visst steg. 0 = inte alls, 10 = extremt skrämmande.

Se till att följande saker uppfylls:

- Bedömningen för det första steget är tillräckligt låg (2 eller 3).
- Stegen är i rätt ordning, det vill säga enligt barnets uppfattning, från det enklaste till det svåraste.
- Det finns inte alltför stora skillnader i svårighetsgraden mellan stegen. Efter behov kan ni hitta på ytterligare mellanliggande steg.

#### 4. Kom överens om belöningar

Kom med barnet överens om lämpliga belöningar för att uppnå varje steg och huvudmålet. För de enklaste stegen får barnet små belöningar, och för de svårare större belöningar.

#### 5. Börja genomföra planen

Kom med barnet överens om var och när ni ska genomföra det första steget på trappan.