



Övning: En tanke gör det inte sant

Varför?

Med hjälp av denna övning uppmärksammas att tankar i sig inte får saker att hända i verkligheten, utan att det handlar om att tvångssymtomen skrämmer en.

Hur?

Handled barnet i övningen enligt anvisningarna nedan.

Du kan börja med att försöka påverka vanliga saker. Tänk riktigt intensivt att du får en godispåse. En påse med ditt favoritgodis som du får äta när du vill, och allt godis är bara ditt. Tänk på detta så starkt du kan. Du kan blunda ifall det skulle hjälpa att förverkliga tanken.

Fick du godispåsen?

Tänk nu på något som känns skrämmande eller ångestväckande. Fundera på en tanke som du kan stå ut med utan ritualer. Du kan skriva ner den skrämmande tanken nedan.

En skrämmande tanke

T.ex. jag hoppas att min mamma blir allvarligt sjuk





Observera dina känslor efter skrivandet. Får du lust att göra en ritual för att få bort tanken? Eller försöker du intala dig själv att situationen inte är så farlig just nu, eftersom det är en övning?

Lämna alla ritualer åt sidan och försök att inte försäkra dig själv, utan försök i stället att vara närvarande med den här ångestväckande tanken.

Vad hände efter att du tänkt tanken? Blev det verklighet?

Ni kan hitta på ett annat exempel och testa igen om tanken blir verklighet.

Ni kan göra övningen flera gånger, tills barnet märker att en tanke inte gör saken mer verklig.

