



## Övning: Identifiera dina symtom

---

### Varför?

När ni lär er att uppmärksamma vilka slags tvångstankar och tvångshandlingar ditt barn har, blir det också möjligt att lära sig att släppa taget om dem.

### Hur?

Observera barnets beteende tillsammans och skriv ner vilka tvångstankar ni identifierar. Anteckna också eventuella tvångshandlingar, det vill säga ritualer.

Tvångstankar och tvångshandlingar kan förekomma var för sig eller tillsammans.

---





