

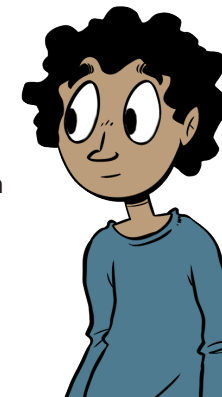
Träna på det som känns läskigt!

Ibland är vi rädda för saker som inte är farliga på riktigt. Du kan bli mindre rädd genom att träna på att göra det där som känns farligt fast det inte är det. För att det ska fungera är det viktigt att stanna kvar och fortsätta göra det som känns läskigt tills du känner dig mindre rädd.

Det är också viktigt att du inte använder dig av olika knep för att lugna dig själv i stunden, eftersom det gör att rädslan inte försvinner

på riktigt. Exempel på knep kan vara att blunda, räkna för sig själv, be en vuxen lugna en eller vara tyst. Det finns väldigt många olika knep eftersom de beror på vad man är rädd för, så du behöver fundera på vad som gäller för just dig.

Planera när du ska öva. Försök att beskriva hur rädd du känner dig med en siffra. 0 betyder inte rädd alls och 10 betyder det räddaste du någonsin varit.



Situation som jag är rädd för:

Det här är jag rädd ska hända:

Dag och tid	Hur rädd jag var (0–10)	Hände det jag var rädd för?	Vad har jag lärt mig?

Fortsättning nästa sida

Situation som jag är rädd för:

Det här är jag rädd ska hända:

Dag och tid	Hur rädd jag var (0-10)	Hände det jag var rädd för?	Vad har jag lärt mig?

Situation som jag är rädd för:

Det här är jag rädd ska hända:

Dag och tid	Hur rädd jag var (0-10)	Hände det jag var rädd för?	Vad har jag lärt mig?

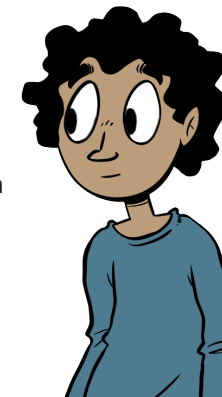
Träna på det som känns läskigt!

Ibland är vi rädda för saker som inte är farliga på riktigt. Du kan bli mindre rädd genom att träna på att göra det där som känns farligt fast det inte är det. För att det ska fungera är det viktigt att stanna kvar och fortsätta göra det som känns läskigt tills du känner dig mindre rädd.

Det är också viktigt att du inte använder dig av olika knep för att lugna dig själv i stunden, eftersom det gör att rädslan inte försvinner

på riktigt. Exempel på knep kan vara att blunda, räkna för sig själv, be en vuxen lugna en eller vara tyst. Det finns väldigt många olika knep eftersom de beror på vad man är rädd för, så du behöver fundera på vad som gäller för just dig.

Planera när du ska öva. Försök att beskriva hur rädd du känner dig med en siffra. 0 betyder inte rädd alls och 10 betyder det räddaste du någonsin varit.



Situation som jag är rädd för: *Gå hem själv från bussen*

Det här är jag rädd ska hända: *Bli kidnappad*

Dag och tid	Hur rädd jag var (0–10)	Hände det jag var rädd för?	Vad har jag lärt mig?
<i>Tisdag</i>	<i>7</i>	<i>Nej</i>	<i>Jag klarade det!</i>
<i>Torsdag</i>	<i>3</i>	<i>Nej</i>	<i>Mycket lättare andra gången!</i>

Fortsättning nästa sida