

# Forældrenes handlingsplan

Vælg 1-2 fælder, du gerne vil fokusere på, og planlæg, hvad du vil gøre anderledes. I løbet af ugen skal du holde øje med dine succeser og alle de udfordringer, der måtte opstå, når du ændrer dine reaktioner på dit barns angst.

<b>Hvilken fælde vil jeg fokusere på?</b>	
<b>Hvornår sker det lige for tiden?</b>	
<b>Hvad vil jeg gøre anderledes?</b>	

Situation	Hvad gjorde jeg?	Hvad skete der, da jeg gjorde det?