

Bevidsthed om angst

Hvad var situationen?
(fx fik øje på en stor
hund, tog hjem til en
ven)

Hvad sagde barnet?
Hvad gjorde barnet?
(Fx græd, stillede
bekymringspørgsmål,
gemte sig bag forælder)

Hvad gjorde barnet ikke?
(Fx sagde ikke noget,
prøvede at undgå vennen,
klappede ikke hunden)

Hvad troede barnet, der
ville ske?
(Fx andre børn vil ikke
kunne lide mig, hunden
vil bide mig)

TRAPPESTIGE

Mål	Barnets tanke
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	

Store trin

<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	Mulige belønninger
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	

Mellemstore trin

<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	Mulige belønninger
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	

Små trin

<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	Mulige belønninger
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	

Planlægning af trin

HVILKET TRIN SKAL VI ØVE?

HVORNÅR SKAL TRINNET ØVES?

HVAD LÆRTE VI?

HVILKEN BELØNNING FIK BARNET?

HVILKET TRIN SKAL VI ØVE?

HVORNÅR SKAL TRINNET ØVES?

HVAD LÆRTE VI?

HVILKEN BELØNNING FIK BARNET?

For tidlig indgriben

Hvad har barnet muligvis lært, fordi vi greb ind?

Hvad følte barnet, og hvordan handlede det, da vi hjalp eller tog over?

Situation eller aktivitet, hvor vi hjalp eller tog over, fordi barnet var bekymret

Dato

Om at opmuntre til selvstændighed

Dato	Situation, hvor barnet ønskede hjælp, eller hvor I følte tilskyndelse til at hjælpe det	Hvordan håndterede I denne tilskyndelse?	Hvor godt lykkedes I med at stoppe jer selv? (0 = slet ikke, 5 = helt)	Hvad har jeg lært?

REALISTISK TÆNKNING

Begivenhed

Hvad skal der ske?

Tanker

Hvad tænker jeg?

Hvad er det, der gør,
at jeg har det sådan?

Hvad tror jeg,
der vil kunne ske?

Bekymringstal
(0-10)

Hvad er bevist?

Hvad er der sket ved tidligere lejligheder? Hvad kunne der ellers ske? Mulige alternative forklaringer? Hvad vil der mest sandsynligt ske? Hvad er der sket for andre i samme situation? Hvis det værst tænkelige skulle ske, hvad ville jeg så gøre? Ville jeg være i stand til at håndtere det? Hvad ville jeg sige til andre i samme situation?

Realistisk tanke

Bekymringstal
(0-10)