

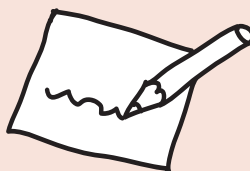
Sådan laver man en Trappestige

- ✓ **Sæt dig først et mål** – noget du gerne vil kunne, når Trappestigen er færdig.
- ✓ **Find din ikke-hjælpsomme tanke** – hvad er du bange for, at der vil ske, hvis du prøvede dit mål nu?
- ✓ **Brainstorm og find trin**, der minder om dit mål, men er lettere at udføre, eller trin, der fremkalder samme type bekymring.
- ✓ **Giv hvert trin et bekymringstal.**
- ✓ **Vælg de trin**, der kan bruges som lave, mellem og høje trin og skriv dem på Trappestigen.
- ✓ **Aftal en belønning**

Tips til at brainstorme og finde trin

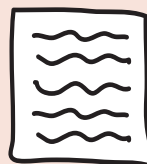
- Brug små stykker papir. Flyt trinene rundt, juster dem eller smid dem ud som ikke praktisk kan lade sig gøre.
- Tænk på situationer, hvor du ville have den samme slags bekymring.
- Lav trinene lettere/svære ved at ændre på
 - Hvor meget du forbereder dig
 - Hvor mange af de skræmmende ting er tilstede
- Du kan ændre på stedet eller menneskene
 - Kendte eller ukendte
 - Familie, venner eller fremmede
 - Voksne eller børn
 - venlige eller ikke venlige

Nyttige trin er:



Er specifikke

Et trin er et præcist udtryk for, hvad der skal gøres.



Kan gentages

Kan udføres nogle gange om ugen og på forskellige måder.



Kan kontrolleres

Kan udføres alene eller med andres hjælp.