

Forældres handlingsplan

Vælg en situation, hvor du vil fokusere på at ændre, hvordan du interagerer med barnets angst. Planlæg hvad du vil gøre anderledes, og brainstorm potentielle udfordringer, som du måtte have i at foretage ændringerne. Når du har en plan, skal du gennemføre den og skrive dine succeser og eventuelle problemer ned, der opstår i din forældreopgave.

Hvilken situation vil jeg fokusere på?

Hvilken forældrefælde falder jeg i?

Hvad vil jeg gøre anderledes?

Hvad vil være udfordrende?

Hvordan kan jeg reagere, hvis det sker?