

Vejledning - Sådan taler jeg om bekymringer og tanker med min søn

1)

I taleboblen skriver jeg den tanke/bekymring han har.

2)

Jeg spørger ham hvilken slags tanke det er:

- Er det fordi du er træt
- Er det er en tanke der gør ham ondt/trist/ked af det
- Er det tankemylder – tanker der ikke er til at få styr på og som er der hele tiden

Vi sætter en ring om den tanke der passer.

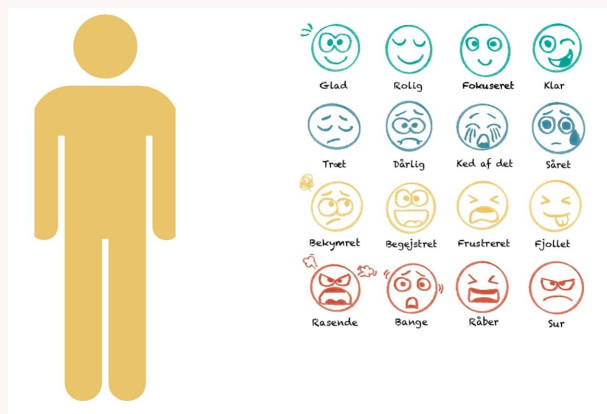


3)

Jeg minder ham om, at tanker er tanker – de er ikke virkelige

4)

Jeg spørger ham, hvor han kan mærke tanken/bekymringen i sin krop. Vi tegner sammen på kroppen, hvor det mærkes.

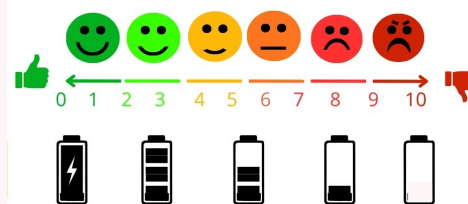


5)

Jeg spørger ham, hvilke følelser han har. Vi gennemgår dem og sætter ring om dem han mærker.

6)

Jeg spørger ham, hvor meget tanken fylder – hvor meget batteri han har. Så jeg kan fornemme, hvor mange kræfter han bruger på det/ hvor alvorligt det er.



Opfølgende spørgsmål findes på næste side →



Annes Kontor
anneskontor.dk

Jeg har lavet arket i samarbejde med min søn. Han har selv valgt hvilke billeder der passer ham. Find den metode der virker for dig og dit barn.

7)

Hvis min søn har kræfter til det, stiller jeg ham disse spørgsmål, for at hjælpe ham med at bearbejde tankerne/bekymringerne. Det er detektivmetoden, som også anvendes i forbindelse med Cool Kids – angstbehandling.

2
Få styr på tankerne

TANKER
Hvad tror du kommer til at ske?

FAKTA! Hvad ved du?

Hvad er det værste der kan ske ?

Hvis der ikke sker noget dårligt,
hvad kunne der så ske?

Har du prøvet noget lignende?
Hvad skete der da?

Hvad er det mest sandsynligt,
at der sker?

Hvordan har du det nu?

←
0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
→

Annes Kontor
 anneskantor.dk

8)

Til sidst spørger jeg ham igen, hvordan han har det. Om det har hjulpet på tanken/bekymringen. Her skulle det gerne vise sig, at han har det bedre efter vi har talt sammen. At tanken/bekymringen fylder mindre.



Annes Kontor
 anneskantor.dk