

Min lista över rädslor och oro



Det första du behöver göra för att kunna möta dina rädslor är att **tänka ut alla situationer och saker som gör dig orolig eller rädd och skriva ner dem på en lista**. Om du behöver hjälp med att komma på saker att skriva så titta på dina detektivprotokoll. Du kan också få hjälp av dina föräldrar och andra vuxna som känner dig. Försök komma på så många situationer som du kan och **skriv sedan ner varje situation i rätt ruta**, utifrån hur hög grad av oro du känner inför denna situation eller sak.



Väldigt orolig

9-10



Orolig

5-8



Lite orolig

1-4