

Förslag på exponeringsuppgifter

Nedan följer en lista på vanliga rädslor som barn kan ha och förslag på exponeringsuppgifter som kan göras under träffen för att barnet ska få träna på att möta sin rädsla.

Utforma steg som är relevanta för ditt barn. Se förslagen nedan som en utgångspunkt, men anpassa varje valt steg så att det passar ditt barns oro och den nivå barnet befinner sig på just nu i kampen mot sin oro.

Oroar sig för att vara ifrån mamma eller pappa

PÅ MOTTAGNINGEN	I KÖPCENTRET/PÅ STAN
Leka kurragömma i byggnaden	Barnet står längst in i en butik medan föräldern står vid kassorna i samma butik
Föräldrarna tar en promenad i närheten av mottagningen, tiden de är borta bestäms på förhand	Gå in i en butik medan föräldern väntar utanför
Föräldrarna går och tar en kaffe på bottenplan, utan att bestämma hur länge	Vänta utanför medan föräldrarna går in i en butik
Promenera runt själv en stund och sedan möta föräldrarna en viss tid på en viss plats	Föräldrarna går till en av tre avdelningar i affären (frukt & grönt, ostdisken eller vid godiset) och barnet ska leta upp dem

Varje steg kan göras svårare genom att öka tiden eller avståndet mellan förälder och barn.

Rädd för baciller och att bli smittad eller nedsmutsad

PÅ MOTTAGNINGEN	I KÖPCENTRET/PÅ STAN
Äta något utan att tvätta händerna innan	Röra vid något utan att tvätta händerna (t.ex. en stol eller ett bord på ett café eller golvet)
Gå på toa utan att tvätta händerna efteråt	Äta något från ett café utan att tvätta händerna innan
Leka en klapplek med ett annat barn	Sitta i väntrummet på en vårdcentral



Oroar sig för att framstå som dum eller bli ignorerad

PÅ MOTTAGNINGEN	I KÖPCENTRET/PÅ STAN
Ställa en fråga till ett annat barn	Ställa en fråga till butikspersonalen, t.ex. var en sak finns eller hur mycket någonting kostar
Ställa en fråga till en annan förälder	Köpa något utan hjälp från föräldern
Ställa en fråga till sekreteraren i receptionen	Gå till en affär med en sedel och be att få växla
Ringa en klasskompis och fråga om läxan	Fråga en förbipasserande hur mycket klockan är eller var någonting ligger
Inleda samtal med olika människor	
Ringa en vän och snacka om skolan eller lovet	
Ringa en vän och bjuda med henne på utflykt	

Oroar sig för att klasskamraterna ska skratta på lektionen

PÅ MOTTAGNINGEN
Uttrycka en åsikt om något kontroversiellt till terapeuten, ett annat barn eller en annan förälder
Läsa något högt inför andra eller läsa något högt med en löjlig röst
Hålla ett tal inför andra (variera vilka som lyssnar och hur många de är åt gången)
Hålla ett tal inför andra som viskar, himlar med ögonen, skrattar eller pratar under tiden
Att medvetet säga fel medan jag läser högt eller håller ett tal

Oroar sig för att göra något pinsamt eller se löjlig ut

PÅ MOTTAGNINGEN	I KÖPCENTRET/PÅ STAN
Gå omkring i byggnaden med rufsigt hår, med mat runt munnen, eller utklädd	Stå precis utanför en viss butik och fråga förbipasserande var den butiken ligger
Låtsas snubbla eller ramla inför andra	Gå runt i affärer klädd i något pinsamt (t.ex. en knasig hatt)
Säga något löjligt eller göra konstiga ljud inför andra människor	Gå fram till butikspersonalen och fråga efter en vara som uppenbart inte finns i den butiken (t.ex. fråga om apelsinjuice i en klädesaffär)

Oroar sig för att göra fel

PÅ MOTTAGNINGEN	I KÖPCENTRET/PÅ STAN
Spela ett spel som terapeuten eller föräldrarna får ändra reglerna för	Lämna fram för lite pengar i kassan
Göra något som man egentligen inte får (t.ex. hoppa på möblerna, ropa högt i biblioteket)	Beställa något som inte finns på menyn (t.ex. en hamburgare på kaffestället)
Göra ett låtsas-prov och få feedback (med många felaktiga svar)	Gå till tysta avdelningen på biblioteket med mobilen på och bli uppringd av föräldern
Göra läxan men skriva med fel hand eller svara på frågorna i fel ordning	

Rädd för mörkret

PÅ MOTTAGNINGEN	I KÖPCENTRET/PÅ STAN
Vistas på ett mörklagt kontor en stund och successivt öka tiden	Gå till biografen och be att få bli insläppt i en mörk biosalong (detta kan göras med en förälder, med ett annat barn eller ensam medan föräldern väntar utanför)
Gå omkring med en ögonbindel på	

Rädd för hissar/trånga utrymmen/kollektivtrafik

PÅ MOTTAGNINGEN	I KÖPCENTRET/PÅ STAN
Åka hissen med föräldrar, med ett annat barn, och slutligen själv; variera hur många våningar	Åka buss från köpcentret till mottagningen
Vistas i städskrubben själv med stängd dörr	Åka ett stopp med spårvagnen och tillbaka

Rädd för höga ljud och åska

PÅ MOTTAGNINGEN	I KÖPCENTRET/PÅ STAN
Blåsa upp ballonger och sedan smälla dem	Komma överens med butikspersonal om att gå ut med larmad vara så att larmbågarna börjar tjuta
Lyssna på ljudinspelningar av åskoväder	



Rädd för insekter eller andra djur

PÅ MOTTAGNINGEN	I KÖPCENTRET/PÅ STAN
Stoppa in händerna i buskarna	Gå till djuraffären och titta på ökenråttorna
Hitta en myra eller liten spindel på innergården och ha i handen	Gå till terrariet och titta på ödlorna
Ta bort spindelnäten i hörnen i parkeringshuset	
Göra en skattjakt som går ut på att hitta plastspindlar	
Se på filmklipp av olika insekter/djur	

Rädd för att må illa eller kräkas

PÅ MOTTAGNINGEN	I KÖPCENTRET/PÅ STAN
Snurra runt fort i en cirkel (kan även göras precis efter att man ätit något)	Testa något nytt att äta
Hoppa upp och ner på stället (kan även göras precis efter att man ätit något)	Äta något som man är rädd ska göra en illamående
Titta på ett filmklipp där någon kräks	

Rädd för framtiden eller saker på nyheterna

PÅ MOTTAGNINGEN	I KÖPCENTRET/PÅ STAN
Prata om hur det kommer vara att börja på gymnasiet, hur det skulle vara att bli underkänd på en tenta eller uppkörning, hur det skulle vara att inte hitta något jobb	Göra en enkät och fråga folk på stan om vad de tycker eller tänker om en viss händelse
Surfa runt på nyhetssidor och diskutera aktuella världshändelser och katastrofer	
Titta på nyheterna på tv	
Läsa om olika sjukdomar	