

Checklista för föräldrar till oroliga barn

- **Stå ut med osäkerhet.** Barn mår bra av att lära sig acceptera att allt inte går att kontrollera. Tänk på att inte ge överdrivet med försäkringar
- **Varning för varningar.** Forskning visar att föräldrar till oroliga barn ofta varnar dem för olika faror. Barnen kan då ofta uppfatta att föräldrarna inte tror på deras förmåga att klara av saker och få sviktande självkänsla
- **Lägg händerna på ryggen.** Stå ut med din egen oro som förälder och stå emot impulser att gripa in. Låt barnet öva på att lösa situationer på egen hand – detta kommer öka hens tilltro till sin egen förmåga
- **Låt det inte bli för lätt att undvika utmaningar.** Så länge barn undviker det de tycker är otäckt kommer de aldrig få lära sig att det inte är så farligt. Hjälptill och förstärk inte undvikande genom att ge uppmärksamhet vid fel tillfällen
- **Hjälpt barnet att prata om rädslan.** Utgå från en aktuell händelse. ”igår verkade du rädd och nervös och ville inte gå till skolan”. Var rak och ärlig! Spegla barnets oro och sätt ord på den
- **När du känner dig frustrerad.** Lämna situationen och ta en paus för att skapa andrum för dig själv – prova gärna tekniken ”Andas i fyrkant”. Var noga med att berätta för barnet vad du gör och att du snart kommer tillbaka