

## Orosstund

Det finns flera orsaker till att man oroar sig. När man oroar sig, eller tänker på en sak om och om igen, kan det till exempel kännas som att man kommer fram till en lösning eller ett svar, fast man egentligen inte gör det. För att minska tiden man oroar sig över saker kan man sätta upp en orosstund. En fast tid varje dag där man ger plats åt sina orostankar.

- Bestäm en fast tid varje dag tillsammans med ert barn då hen får oroas sig (ca 15 - 30 min)
- Varje gång en orostanke dyker upp under dagen ska ert barn skriva ned den i en orosdagbok/mobilen och spara till orosstunden
- Under orosstunden ska ert barn ge orostankarna utrymme och formulera lösningar/lösningförslag för dessa