

Orostund

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 orostund. En fast tid varje dag där man ger plats åt sina orostankar.

- Bestäm en fast tid varje dag eller någon gång i veckan då du tillsammans med ditt barn ger utrymmer för oro och funderingar (ca 15 - 30 min).
- Varje gång en orostanke dyker upp under dagen hjälp ditt barn genom att hänvisa till orostunden. Låt barnet skriva ned orostanken i en orosdagbok/mobilen och spara till orostunden. Bekräfta barnet i stunden med till exempel "jag ser/hör att du är orolig, vi tar det på vår bestämda orostund".
- Under orostunden får barnet ge orostankarna utrymme och sätta ord på funderingar. Börja med att lyssna på ditt barn och vänta med att problemlösa. Många gånger räcker det att barnet får sätta ord på sin oro. Hjälpt eventuellt som ett nästa steg till att problemlösa om det är ett bekymmer som kan/ska lösas. Låt barnet tillsammans med dig fundera på olika sätt att hantera oron. Vad kan barnet själv lösa? Vad behöver barnet vuxnas hjälp med att lösa? Vad är enbart oro som inte kan lösas?

