

Terapeutark 5

1/7

Spørgsmål til quiz

Dette terapeutark printes, og alle udsagn klippes ud. Øvelsen handler om at identificere og korrigere det, børnene har lært i terapien. Udsagnene læses op, og børnene skal på skift placere det oplæste udsagn under enten gammelt eller nyt program. Man kan for eksempel bruge et whiteboard og magneter til at hænge udsagnene op. Man kan også tale om udsagnene undervejs eller bagefter, for at sikre at børnene har bemærket forskelle fra før terapistart til nu.

	Gammelt program	Nyt program
Mine bekymringer holder mig forberedt		
Jeg kan ikke kontrollere mine bekymringer		
Jeg vælger selv, hvad jeg vil fokusere på		
Triggertanker vil altid komme, men jeg kan selv vælge, om jeg vil flytte min opmærksomhed hen på dem		
Selvom man bekymrer sig nogle gange, er man helt normal		
Jeg skal kontrollere mine tanker hele tiden		
Tanker er bare tanker		
Hvis jeg bekymrer mig, vil jeg klare mig bedre		
Hvis jeg begynder at bekymre mig, kan jeg altid stoppe igen		
Det er farligt at bekymre sig for meget		
Jeg skal undgå bestemte ting eller steder, så jeg ikke bekymrer mig		
Triggertankerne må gerne være der, jeg skal bare lade dem være		
Hvis jeg bekymrer mig om noget, må det betyde, at det vil ske i virkeligheden		
Jeg skal for alt i verden tænke på noget andet end mine triggertanker		
Det kræver øvelse at kunne kontrollere sine bekymringer og lade sine triggertanker være		
Hvis jeg ikke kan kontrollere mine bekymringer nu, vil jeg aldrig få det bedre		
Nogle gange vil dårlige ting ske, men jeg kan selv vælge, om jeg vil bekymre mig på forhånd eller tage det, som det kommer		
Jeg skal tjekke ting for at holde styr på min bekymring		

-----klip-----

Mine bekymringer holder
mig forberedt

-----klip-----

Jeg kan ikke kontrollere mine
bekymringer

-----klip-----

Jeg vælger selv, hvad jeg vil
fokusere på

-----klip-----

-----klip-----

Triggertanker vil altid
komme, men jeg kan selv
vælge, om jeg vil flytte min
opmærksomhed hen
på dem

-----klip-----

Selvom man bekymrer sig
nogle gange, er man helt
normal

-----klip-----

-----klip-----

Jeg skal kontrollere mine
tanker hele tiden

-----klip-----

Tanker er bare tanker

-----klip-----

Hvis jeg bekymrer mig, vil jeg
klare mig bedre

-----klip-----

Hvis jeg begynder at
bekymre mig, kan jeg altid
stoppe igen

-----klip-----

Det er farligt at bekymre sig
for meget

-----klip-----

Jeg skal undgå bestemte ting
eller steder, så jeg ikke
bekymrer mig

-----klip-----

Triggertankerne må gerne
være der, jeg skal bare lade
dem være

-----klip-----

-----klip-----

Hvis jeg bekymrer mig om
noget, må det betyde, at
det vil ske i virkeligheden

-----klip-----

Jeg skal for alt i verden tænke
på noget andet end mine
triggertanker

-----klip-----

Det kræver øvelse at kunne
kontrollere sine bekymringer

og lade sine triggertanker
være

-----klip-----

Hvis jeg ikke kan kontrollere
mine bekymringer nu, vil jeg
aldrig få det bedre

-----klip-----

Nogle gange vil dårlige ting
ske, men jeg kan selv vælge,
om jeg vil bekymre mig på
forhånd eller tage det, som
det kommer

-----klip-----

-----klip-----

Jeg skal tjekke ting for at
holde styr på min bekymring

-----klip-----

