

Kristina Paidar & Isabelle Palmborg

MODIG

Boken för dig som vill våga mer



KIKKULI FÖRLAG

Innehåll

- 11** **Kapitel 1 - Modig**
 - Alva, Isak, Jasmine & DU

- 23** **Kapitel 2 - Om känslor**
 - Vad är en känsla?
 - Varför har vi känslor?

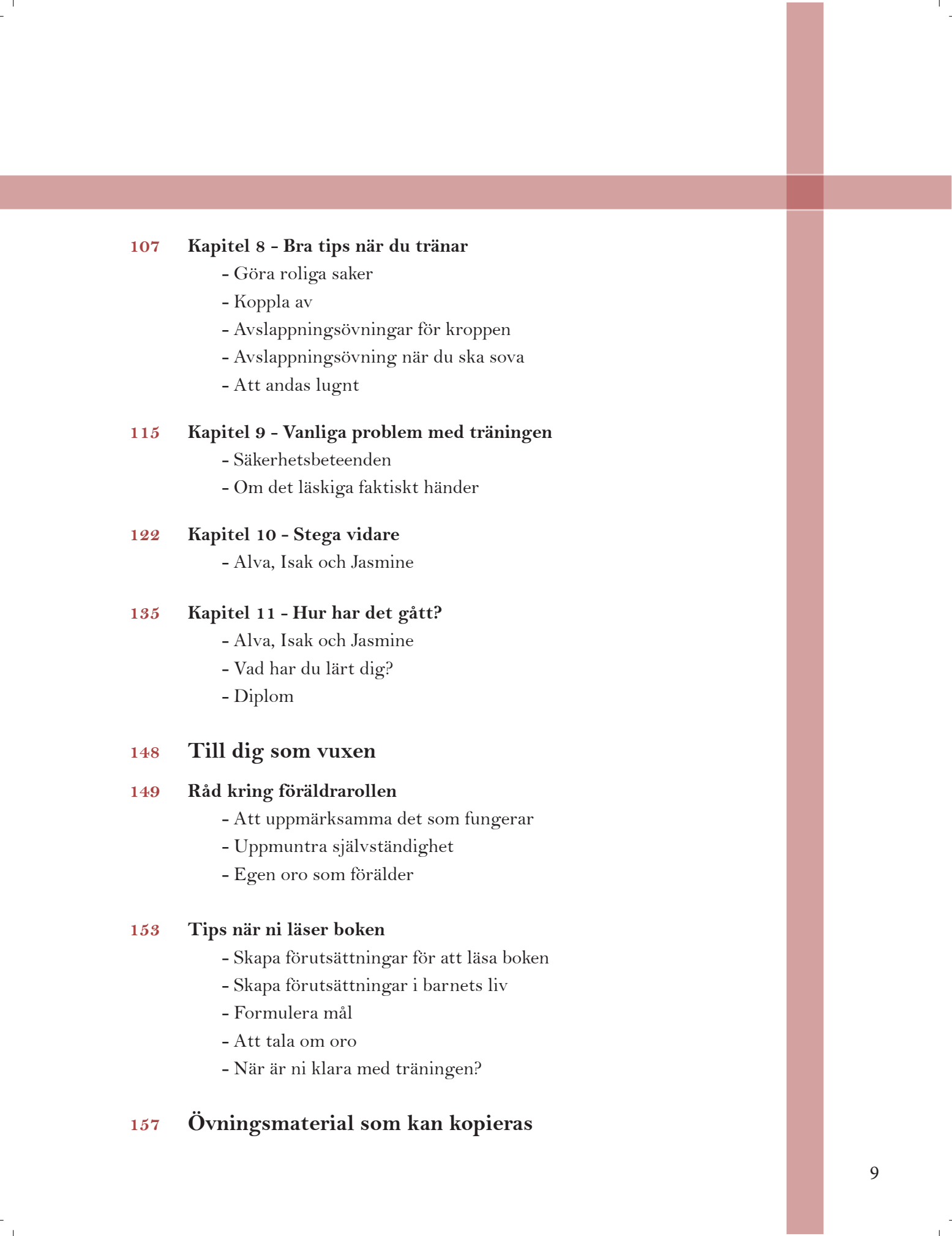
- 34** **Kapitel 3 - Om rädsla**
 - Vad är du rädd för?
 - Vad vi gör när vi blir rädda
 - När rädslan blir för stor

- 46** **Kapitel 4 - Hur allt hänger ihop**
 - Det vi tänker påverkar oss
 - Det vi gör påverkar oss
 - Det vi känner påverkar oss
 - Vad händer innan, under tiden och efter?

- 62** **Kapitel 5 - När tankar gör oss rädda**
 - Katastroftankar och orosspiralen
 - Tankar behöver inte vara sanna
 - Vad ska vi göra åt våra jobbiga tankar?

- 69** **Kapitel 6 - Att börja träna**
 - Sätt upp ett mål
 - Hur rädslan kan minska
 - Gör en träningstrappa
 - Min, Alvas, Isaks och Jasmines träningstrappa
 - Uppmuntran och belöninga

- 91** **Kapitel 7 - Ta första steget**
 - Planera innan träningen
 - Ditt första steg
 - Hur gick det?
 - Fortsätt träna

- 
- 107 Kapitel 8 - Bra tips när du tränar**
- Göra roliga saker
 - Koppla av
 - Avslappningsövningar för kroppen
 - Avslappningsövning när du ska sova
 - Att andas lugnt
- 115 Kapitel 9 - Vanliga problem med träningen**
- Säkerhetsbeteenden
 - Om det läskiga faktiskt händer
- 122 Kapitel 10 - Stega vidare**
- Alva, Isak och Jasmine
- 135 Kapitel 11 - Hur har det gått?**
- Alva, Isak och Jasmine
 - Vad har du lärt dig?
 - Diplom
- 148 Till dig som vuxen**
- 149 Råd kring föräldrarollen**
- Att uppmärksamma det som fungerar
 - Uppmuntra självständighet
 - Egen oro som förälder
- 153 Tips när ni läser boken**
- Skapa förutsättningar för att läsa boken
 - Skapa förutsättningar i barnets liv
 - Formulera mål
 - Att tala om oro
 - När är ni klara med träningen?
- 157 Övningsmaterial som kan kopieras**

KAPITEL 1



Modig

Vem är egentligen modig? Vad betyder det att vara modig? Du kanske tänker att modiga personer är som hjältar i sagor. De är sådana som kan slåss mot människoätande drakar eller ger sig ut på farliga äventyr som Harry Potter. Kanske tänker du att en modig person är någon som aldrig blir rädd? Men det är faktiskt precis tvärtom! Modig är inte den som aldrig är rädd, utan den som vågar göra saker trots att den är rädd. Modig är den som vågar vara ensam hemma fast det känns läskigt och som vågar gå ner i källaren trots att den är rädd för spindlar. Modig är den som vågar räcka upp handen fast den är rädd att svara fel och den som vågar rida igen, trots att den förra gången föll av hästen.



Vi är alla rädda och oroliga för saker och det är helt naturligt. Ibland kan vissa av oss känna oss så rädda att vi inte vågar göra saker som vi egentligen vill. Känner du igen dig? I så fall gör du helt rätt som läser den här boken! Genom olika övningar kommer du att träna och i små steg klara av att göra det du vill även om du är rädd. Ofta märker vi då att saker inte var så farliga som vi kanske trodde. När du kommer till slutet av boken hoppas vi att du inte kommer att vara lika rädd för sådant som idag känns skrämmande.

Det är svårt att träna på saker på egen hand och därför behöver du ha med dig en vuxen som hjälper dig. I boken kallar vi den här personen för din förälder, men det kan också vara båda dina föräldrar eller en annan viktig vuxen i ditt liv. Varje kapitel är tänkt att läsas ett i sänder, till exempel en gång i veckan. Kapitlen innehåller olika övningar och frågor som du och din förälder kan tala om tillsammans. Arbetet kommer därför att ta lite tid, så det är bra om ni kommer överens om en tid då ni kan läsa boken utan att bli störda eller känna er stressade. Sista kapitlet riktar sig till din förälder med information om hur boken kan användas och hur du kan bli stöttad. Det är bra om föräldern läst igenom kapitlet innan ni börjar med boken.

Rita, skriv och färglägg gärna i boken när ni gör övningarna!



Den här symbolen betyder att du ska skriva ner ditt svar på en fråga.



När du ser den här symbolen kan du rita eller färglägga svaret på en övning.

WWW

Den här övningen kan du ladda ner på hemsidan www.modigpsykologi.se om du behöver fler papper.

Alla människor är rädda för någonting. Precis som du är rädd för saker, finns det många andra barn som också känner sig rädda ibland. I den här boken kommer du att få följa tre barn som heter Alva, Isak och Jasmine. Nu ska du få veta mer om dem!



Alva



Alva, 11 år

Intressen: Fotboll, spela Minecraft, rita.

Beskriv dig själv: Snäll kompis, rolig, kan springa snabbt.

Favoritämne: Bild och matte.

Favoritmat: Tacos

Rädd för: Hundar

Det här vågar jag inte: Vara ute på gården eller i trappuppgången själv.

Gå hem till min kompis Tobias.

Det här vågar jag: Hoppa från 5 meter i simhallen. Läs spökhistorier.

– Alva, kan du leka efter skolan idag? frågar Tobias. Vill du komma hem till mig och spela Minecraft?

– Ja, men vi kan väl gå hem till mig istället? svarar Alva.

Hon känner sig lite dum som alltid vill vara hemma hos henne när de ska leka. Hon hade egentligen gärna följt med hem till Tobias, men hans familj har en stor hund som Alva är livrädd för. Hon har inte velat säga det till Tobias, för han pratar alltid om hur mycket han tycker om hunden och att den är så snäll. Alva vet att hunden aldrig har bitit någon och att den inte är farlig, men ändå blir hon alldeles stel i kroppen och hjärtat slår jättefort när hon tänker på att hon skulle behöva träffa den.



Alva har varit rädd för hundar så länge hon kan minnas. Hennes föräldrar har berättat att en stor svart hund sprang fram till henne i en park när hon var två år gammal. Hunden var större än Alva själv och la tassarna på hennes axlar så att hon ramlade baklänges. Alva blev jätterädd och grät i flera timmar. Sedan dess känner hon sig rädd så fort hon får syn på en hund, även om det bara är grannens lilla pudel Vera som aldrig skulle hoppa upp på någon. På grund av grannens hund vågar Alva inte vara ute på gården utan sina föräldrar. Hon lyssnar vid ytterdörren varje gång hon ska gå ut för att vara säker på att hon inte ska möta hunden i trappuppgången. Hon vill inte heller gå in i en affär utan en förälder om det sitter en hund utanför.

Alvas föräldrar har förklarat för henne att de flesta hundar inte är farliga, men det har inte gjort henne mindre rädd. Föräldrarna tycker att det är så jobbigt att se Alva rädd, så de hjälper henne att titta efter hunden i trappuppgången och följer med henne ut på gården när hon ska leka. Alva tycker att det är skönt att föräldrarna hjälper henne med detta, men hon önskar att hon kunde vara ute och leka själv precis som sin lillasyster. Alva vill också kunna följa med Tobias hem efter skolan, men vågar verkligen inte. Hon hoppas att han inte kommer att tröttna på att de alltid måste leka hemma hos henne.



Isak



Isak, 9 år

Intressen: Sjunga, leka med kompisar, scouterna.

Beskriv dig själv: Musikalisk, snäll, envig.

Favoritämne: Slöjd

Favoritmat: Pizza

Rädd för: Att det ska hända pappa något. Rädd för mörker.

Det här vågar jag inte: Vara ensam hemma och sova över hos kompisar.

Vågar inte sova själv i mitt rum.

Det här vågar jag: Sjunga solo på skolavslutningen. Ta blodprov.

– Isak, jag ska bara till affären en kort stund och handla, säger Isaks pappa och tar på sig skorna i hallen.

– Neeej! Jag vill inte att du åker! skriker Isak.

Han får en klump i magen bara han tänker på att vara ensam hemma utan sin pappa. Tänk om det kommer en inbrottstjuv? Eller tänk om det händer pappa något när han cyklar till affären?

– Isak, jag vet att du inte gillar att vara ensam hemma, men du är faktiskt 9 år, så du borde klara av att vara hemma själv i 20 minuter. Jag är snart tillbaka. Sätt dig och kolla på TV så länge.

Isak börjar gråta. Varför fattar pappa inte hur jobbigt det känns när han är borta? Isak oroar sig ofta för att det ska hända hans pappa något. Det har varit så sedan pappa låg på sjukhus för ett år sedan. Han tycker det är jobbigt att lämna pappa när han ska gå till skolan och oroar sig för honom under dagarna. Ofta ringer han eller skickar sms till pappa för att kolla att allt är okej. När Isak har känt sig som mest orolig har han klagat på att han har ont i magen och mått illa, så att hans pappa har kommit och hämtat honom från skolan.



Isak är också rädd för mörker och sover varje natt i mammas och pappas säng. Han vågar inte sova borta. Snart är det ett scoutläger som Isak verkligen skulle vilja åka på, men varken mamma eller pappa kan följa med. Han tänker att han inte kommer kunna åka själv på lägret, för då skulle han bara oroa sig hela tiden och det hade blivit för jobbigt. Isak har många kompisar i sin scoutgrupp och vet inte hur han ska förklara för dem att han inte kan följa med. Hans föräldrar tycker också att det är jobbigt att Isak inte kan vara ensam hemma eller sova i sin egen säng. De har försökt få Isak att träna på detta, men det har alltid slutat med att Isak blivit så ledsen och orolig att de har gett upp. Även den här gången säger pappa när han ser Isaks tårar:

– Okej, du får väl följa med mig till affären. Jag måste faktiskt handla idag.

