

1. Udfyld TICS-MÅLESKEMAET ud fra TICS-BELASTNINGSSKALAEN og PRÆTICSSKALAEN.
2. Er der kommet nye tics til?
3. Hvordan er ubehaget for de tics, jeg lige nu kan se eller mærke?
4. Hvilke metoder ved jeg er gode i kampen mod mine tics?
 - Modbevægelse (HRT):
 - Undertrykkelse af tics (ERP):
 - Hvordan udholder jeg prætics-fornemmelsen:
5. Situationer, der forværrer mine tics
 - Før et tic viser sig:
 - Efter et tic har vist sig:
 - Hvad kan jeg gøre i de situationer?
6. Hvordan kan mine forældre støtte mig?
 - Derhjemme:
 - På besøg hos andre:
 - På indkøb:
7. Husk:
 - også at bruge TICS-BESKRIVELSESSKEMAET, FUNKTIONSANALYSE-SKEMAERNE og ERP-SKEMA 1, 2 og 3.
 - også at udfylde et AFTALEARK, hvis du skal til at træne nogle nye metoder eller holde fast i dine gamle strategier. På den måde kan både du og dine forældre huske, hvad du skal have fokus på den næste tid.
 - at tics kan være udtryk for, at der er noget andet, der presser dig. Det kan for eksempel være, at skolen er blevet sværere, eller at du føler dig udenfor.
 - at det er en rigtig god ide at tale meget med dine forældre, så de kan støtte dig. Både hvis du får det svært i skolen eller med dine venner, og om dine tics, så I kan hjælpe hinanden med at finde en løsning. Mind dem også om i perioder at tælle dine tics og skrive tallet i TICS-TÆLLESKEMAET.