

Terapeutark 1

Rejs dig op-leg

Man kan tilføje ekstra positive udsagn og tilpasse emnerne til børnenes bekymringer og frygt. Det er vigtigt, at der er tilstrækkeligt mange bekymrings- og frygtudsagn til, at børnene oplever, at de ikke er alene om at have mange bekymringer.

Alle dem, som...

- elsker lasagne/burger/pizza
- kan lide hunde
- er bange for edderkopper
- er bekymrede for, at mor, far eller søskende bliver syge
- er bange for at være alene
- er bekymrede for, hvad andre tænker om dem
- er bange for at se nyhederne
- er bekymrede for, at der kan ske noget med deres forældre
- er bekymrede for, at de fejler noget alvorligt
- er bange for, at de ikke får et normalt liv
- er bekymrede for nye ting
- er bange for uhyrer og zombier
- er bekymrede for, at de ikke er gode nok i skolen
- er bange for døden
- er bekymrede for, hvad der sker ude i verden
- er bekymrede for at sove hos venner
- er bekymrede for at gøre noget, der ville være flovt eller pinligt
- er bange for, at de bekymrer sig for meget

... rejser sig op.