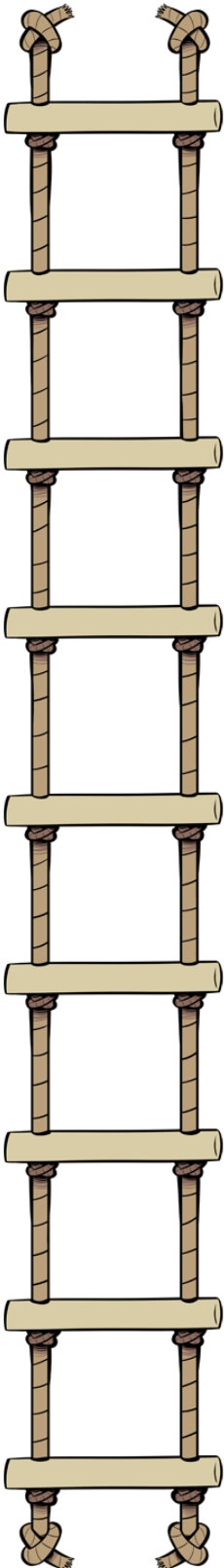


Det här vill jag klara av

För att bli mindre rädd behöver man öva!
Skriv ned de saker du vill öva på i din träningsstege.



Så jobbigt att jag knappt kan föreställa mig det

Klart

10.

.....

9.

.....

Extremt jobbigt

Klart

8.

.....

7.

.....

Väldigt jobbigt

Klart

6.

.....

5.

.....

Jobbigt men hanterbart

Klart

4.

.....

3.

.....

Lite jobbigt

Klart

2.

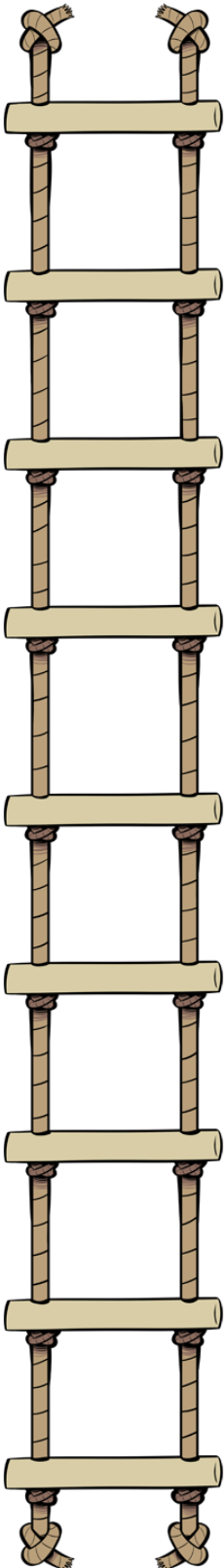
.....

1.

.....

Det här vill jag klara av

För att bli mindre rädd behöver man öva!
Skriv ned de saker du vill öva på i din träningsstege.



Så jobbigt att jag knappt kan föreställa mig det

Klart

10. Ta hand om grannens labrador

9. Hälsa på hos min kompis som har en stor hund

Extremt jobbigt

Klart

8. Hälsa på grannens labrador om den är lös

7. Gå ut i skogen där folk ibland har hundar lösa

Väldigt jobbigt

Klart

6. Gå till parken även om det är en hund där

5. Hälsa på hos min kompis som har en stor hund

Jobbigt men hanterbart

Klart

4. Kolla på videoklipp med arga hundar

3.

Lite jobbigt

Klart

2. Kolla på videoklipp med små hundvalpar

1.