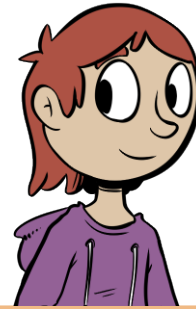


Plan för hur du ska jobba vidare

Det är bra att gå igenom vad du lärt dig och vad du behöver jobba vidare med. Hur du mår kommer att variera i olika perioder. Genom att skriva ner vad som hjälpt dig må bättre nu har du större möjligheter att använda det du lärt dig de gånger du mår lite sämre.



Hur var det innan du började arbeta med dina problem och hur är det nu?

**Vad behöver du fortsätta göra för att det ska gå åt rätt håll?
När, var och hur ofta ska du göra det?**

Vad är det viktigt att dina föräldrar gör för att det ska fortsätta gå åt rätt håll?

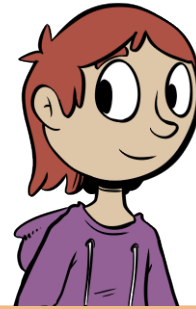
Fortsätt på nästa sida

Tidiga tecken på att problemen håller på att komma tillbaka:

Vad kan ni göra i så fall?

Plan för hur du ska jobba vidare

Det är bra att gå igenom vad du lärt dig och vad du behöver jobba vidare med. Hur du mår kommer att variera i olika perioder. Genom att skriva ner vad som hjälpt dig må bättre nu har du större möjligheter att använda det du lärt dig de gånger du mår lite sämre.



Hur var det innan du började arbeta med dina problem och hur är det nu?

Jag vågade inte sova själv. Jag kunde inte sova över hos kompisar.

Nu har vi övat och jag vågar oftast somna själv. Jag har provat att sova över hos min bästa kompis.

**Vad behöver du fortsätta göra för att det ska gå åt rätt håll?
När, var och hur ofta ska du göra det?**

Jag ska fortsätta öva på min träningsstege. Jag ska sova över hos min bästis nästa helg. Jag ska fortsätta somna själv.

Vad är det viktigt att dina föräldrar gör för att det ska fortsätta gå åt rätt håll?

Påminna mig om träningsstegen. Belöningar när jag tar steg! :)

Fortsätt på nästa sida

Tidiga tecken på att problemen håller på att komma tillbaka:

Om jag blir mer rädd igen för saker jag redan övat på.

Vad kan ni göra i så fall?

*Fortsätta öva. Kanske göra en ny träningsstege eller
backa på den vi gjort.*
