




## Exempel på dagbok

Nedan finns ett exempel på hur en dagbok för Herman skulle kunna se ut. En sådan dagbok skulle han kunna skriva själv eller tillsammans med föräldrarna. Syftet med den skulle vara att hjälpa honom att bli medveten om vad han tänker, känner och gör i samband med oro. Detta exempel är ganska avancerat och för yngre barn kan det räcka med att enbart låta dem markera hur rädda eller oroliga de blev på någon skala eller figur.

VAD HÄNDE?	VAD KÄNDE DU?	VAD TÄNKTE DU?
<i>Ingen frågade på rasten</i>	😊 😐 😞 1 2 ③ 4 5	 <p>Ingen vill leka med mig</p>
<i>Talangtävling</i>	😊 😐 😞 1 ② 3 4 5	 <p>Jag är inte bra på nåt</p>
<i>Tänkte fråga Linus efter skolan</i>	😊 😐 😞 1 2 3 4 ⑤	 <p>Tänk om han säger nej</p>