



# Information

Möt ditt barns oro

## Möt ditt barns oro

”Möt ditt barns oro” är ett stödprogram på nätet som riktar sig till föräldrar till barn med mild orosproblematik. Stödprogrammet bygger på en behandlingsinriktning som kallas för *kognitiv beteendeterapi* (KBT). Forskning har visat att många människor kan bli hjälpta av KBT.

Programmet beräknas ta runt fyra veckor om man arbetar med en modul i veckan.

Du kan arbeta via dator, surfplatta och mobil. Programmet består av fyra olika avsnitt som kallas för *moduler*. Modulerna innehåller texter och några skrivövningar, allt med fokus på oro. Du gör en modul i veckan på tider som passar dig.

Varje vecka finns det några uppgifter att genomföra, som du sedan får återkoppling på från den som håller i programmet. Din behandlare skriver till dig på en bestämd tidpunkt varje vecka.

Du får då feedback och du kan också få svar på eventuella frågor kring ditt barns problematik eller svårigheter som dykt upp.

Efter att de fyra modulerna gjorts klara finns goda chanser att du fått ny kunskap som kan hjälpa dig hantera ditt barns oro på ett konstruktivt sätt!

### Kort sammanfattning av modulerna:

**Modul 1 – Vad är oro?** Handlar om vad oro är och hur man kan beskriva oro.

**Modul 2 – Exponering och undvikande.** Handlar om hur man kan träna på att klara av oro.

**Modul 3 – Att möta ett oroligt barn.** Handlar om hur du som förälder bemöter ditt barn så konstruktivt som möjligt.

**Modul 4 – Oroliga tankar.** Handlar om hur oro påverkar våra tankar och man kan träna på att tänka klokt om oroliga situationer.