





_____ :n pelon
nimeni/kuvani

kesytyssuunnitelma

Pelkään tällä hetkellä _____

Aiomme kesyttää pelot _____ kanssa.

Pelonmittaustaulukko
• merkitse päivämäärä ja väritä pelkoa vastaava määrä palloja päivämäärän yläpuolelta

	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○
	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Näitä keinoja käytämme pelon kesytyksessä:

1. _____

2. _____

3. _____

allekirjoitus

allekirjoitus