



Nuorten ahdistuksen omahoito-ohjelma

Harjoitus: Portaat pelkojen voittamiseen

Tavoite:

Voittaa omat pelot askel kerrallaan.

Ohje:

Käy läpi harjoituksen kaikki neljä vaihetta. Voit lukea sisällöistä alta ja sen jälkeen siirtyä itse harjoitukseen.

1. Luo tavoite

Minkä asian haluaisit pystyä tekemään? Mikä asia sinua siinä huolettaa?

2. Tee suunnitelma

Miten voisit kohdata pelkosi vähitellen? Listaa konkreettisia tekoja omaan askelsuunnitelmaasi. Tee askelmista sellaisia, että pystyt harjoittelemaan niitä mahdollisimman usein.

3. Toteuta suunnitelmaasi

Aloita ensimmäisestä eli helpoimmasta askelmasta. Toista sitä useina päivinä ja erilaisissa tilanteissa niin kauan, että se alkaa tuntua helpolta tai tylsältä. Siirry sen jälkeen seuraavaan askelmaan ja jatka etenemistä, kunnes olet saavuttanut tavoitteesi. Muista palkita itseäsi sekä yrittämisistä että onnistumisista.

4. Valmista, hienoa!

Ole ylpeä itsestäsi, ja palkitse itsesi! Tarvittaessa luo uusi tavoite seuraavaa pelkoa vastaan.



Vaihe 1:

Tavoitteen asettaminen

Ohje:

Vastaa alla oleviin kysymyksiin. Voit kirjoittaa vastauksesi kysymysten alla oleviin tekstikenttiin.

1.

Minkä asian haluaisit pystyä tekemään tai jättämään tekemättä?

Esim. "Haluan palauttaa kotitehtävät ilman, että tarkistan ne viiteen kertaan" tai "Haluan uskaltaa puhua enemmän vieraille ihmisille".

2.

Mikä huoli tai pelko tähän asiaan mielessäsi liittyy? Mitä pelkää tapahtuvan, jos toimit tavoitteesi mukaan?

Esim. "Pelkään, että opettaja pitää minua tyhmänä, jos teen virheitä" tai "Sönnötän ja muut eivät saa selvää, mitä sanon".



Vaihe 2:

Portaat pelon kohtaamiseen

Ohje:

Tee itsellesi suunnitelma siitä, miten voisit lähteä kohtaamaan pelkoasi vähitellen, askel kerrallaan. Jokainen askelma vie sinua hieman lähemmäs tavoitettasi.

Ensimmäinen askelma on sellainen, jonka tekeminen tuntuu sinusta vähän ahdistavalta, mutta jonka arvioit kuitenkin pystyväsi tekemään. Tee seuraavista askelmista aina edellisiä haastavampia. Suunnittele niin monta askelmaa kuin koet tarvitsevasi tavoitteeseesi pääsemiseksi.

Omat portaani

Tavoite:

Huoli:

Askelsuunnitelmaa pääset täyttämään seuraavalle sivulle.



Pelottavin askelma:

Hyvin vaikea askelma:

Keskivaikea askelma:

Vähän vaikeampi askelma:

Aloita tästä. Helpoin askelma.





Vaihe 3:

Toteuta suunnitelmasi

Ohje:

Aloita ensimmäisestä askelmasta, ja toista sitä useina päivinä erilaisissa tilanteissa niin kauan, että se alkaa tuntua helpolta tai tylsältä.

Jatka askelmilla etenemistä, kunnes olet saavuttanut tavoitteesi. Muista, että voit aina lisätä tai muokata askelmia, jos se on tarpeen.

Joka kerta kun yrität askelmaa, onnittele itseäsi: ihan mielettömän hieno juttu! Voisitko palkita itseäsi jotenkin?

Älä murehdi, jos et heti onnistu. Tärkeintä on, että harjoittelet toimimaan tietoisesti ahdistustasi vastaan.