



Harjoitus: Huoliajatuksen tunnistaminen

Tavoite

Opite tunnistamaan erilaisia huoliajatuksia, joita lapsella on. Selvitätte, mitä lapsi ajattelee, tuntee ja tekee ahdistavissa tilanteissa.

Ohje

Etsikää yhdessä lapsen huoliajatuksia.

Kirjatkaa ylös, mitä lapsi ajattelee, mitä hän tuntee ja miten hän toimii ahdistavissa tilanteissa. Voitte halutessanne kirjata ne ylös pdf:stä löytyvään taulukkoon.

Kun valitsette tarkasteltavia tilanteita, voitte halutessanne käyttää apunanne ahdistavien tilanteiden kartoituksen harjoitusta.

Osoita kiinnostusta ja pyri ymmärtämään lapsesi kokemusta.

Voitte etsiä huoliajatuksia seuraavien kysymysten avulla:

- Miksi olet huolissasi?
- Mikä sinua pelottaa?
- Mitä (pahaa) uskot tapahtuvan?
- Mikä tässä tilanteessa saa sinut huolestumaan?

Jos avoimet kysymykset eivät tuota tulosta, voit auttaa lastasi antamalla esimerkkejä, kuten

- Jos pitäisin esitelmän, minua voisi pelottaa, että muut nauraisivat minulle. Huolestuttaako tämä sinua?
- Mitä luulet, mahtaakohan huolesi liittyä muihin oppilaisiin? Vai opettajaan? Vai koulussa syömiseen? Johonkin tiettyyn oppiaineeseen?

Jos lapsi ei heti osaa kertoa, mikä häntä pelottaa, kannattaa ottaa tavaksi kysyä kiinnostuneesti näitä kysymyksiä niissä tilanteissa, joissa huolestuneisuutta esiintyy.

Esimerkki

Tilanne: Lapsen pitäisi nukkua yksin.

Lapsen huoliajatus: Saan yöllä sydänkohtauksen. Kukaan ei huomaa sitä tai tule auttamaan. Kuolen.

Tunteiden voimakkuus (1–10): Ahdistus 9, Pelko 9, Pakokauhu 9

Mitä lapsi tekee? Pyytää minua olemaan vieressään. Siirtää patjansa sänkyyn viereen.



Tilanne/ mitä tapahtuu?	Mikä on lapsen huoliajatus?	Miltä hänestä tuntuu? Voimakkuus (1-10)	Mitä hän tekee?