



Harjoitus: Vanhemman huolien todennäköisyys

Tavoite

Opit pohtimaan realistisesti niitä huolenaiheita, joita lapsesi ahdistuneisuus ja vointi sinussa herättävät. Osaat arvioida, kuinka todennäköistä pelätyn asian toteutuminen on. Opit erottamaan toisistaan asioiden todennäköiset ja epätodennäköiset seuraukset.

Ohje

Valitse jokin lapseesi liittyvä asia, joka huolestuttaa sinua tällä hetkellä.

Pohdi sitten vastaukset seuraaviin kysymyksiin.

Huoli

Pahinta, mitä voisi käydä

Parasta, mitä voisi käydä

Todennäköisin lopputulos