

Ahdistavien tilanteiden tunnistaminen

Seuraavassa on lista muutamista yleisimmistä tilanteista, jotka saattavat laukaista jännittämistä ja pelkoa. Rastita listalta ne tilanteet, joissa lapsellasi ilmenee jännittämistä. Merkitse samalla asteikolla 0-10 kuinka ahdistuneeksi arvioit lapsesi olon kyseisessä tilanteessa.

0 = ei lainkaan ahdistuneisuutta, 10 = erittäin voimakasta ahdistuneisuutta

| Tilanne | Ahdistuksen voimakkuus (1-10) |
|---|-------------------------------|
| Yksin nukkuminen omassa huoneessa | |
| Jonkin fyysisen tuntemuksen kokeminen (esim. huonovointisuus, pyörrytys, sydämen hakkaaminen) | |
| Suullisen esitelmän pitäminen luokan edessä | |
| Puhelimessa puhuminen vieraan henkilön kanssa | |
| Vastaaminen luokassa opettajan kysymyksiin | |
| Keskustelun aloittaminen tai ylläpitäminen toisen omanikäisen tai vieraan henkilön kanssa | |
| Syöminen julkisesti | |
| Ruoan tilaaminen ravintolassa | |
| Ajan varaaminen puhelimitse esimerkiksi kampaajalle | |
| Myöhässä meneminen luokahuoneeseen, jossa muut istuvat jo paikoillaan | |
| Ryhmätöiden tekeminen muiden kanssa | |
| Liikuntatunnille osallistuminen ja urheilusuorituksen tekeminen muiden katsellessa | |
| Osallistuminen saman ikäisten juhliin tai koulun järjestämiin juhliin | |
| Kuvattavana oleminen | |
| Yleisen WC:n käyttäminen, jos muita paikalla | |
| Avun pyytäminen opettajalta tai luokkakaverilta | |
| Treffeille meneminen tai jonkun kysyminen treffeille | |
| Kaverin pyytäminen ulos tai tekemään yhdessä jotain | |
| Julkisten kulkuneuvojen käyttäminen | |
| Erossa oleminen vanhemmista | |
| Yön oleminen pois kotoa | |
| Ahtaat tai suljetut paikat | |
| Yksittäiset pelot (esim. tietyt eläimet, rokotuskammo, lentopelko) | |
| Kun joku on myöhässä eikä lapsi tiedä, miksi | |
| Voit lisätä omia tilanteita: | |
| | |
| | |

Tunnistat mahdollisesti useampiakin tilanteita, jotka lapsesi kokee hankalina. Tämä ei välttämättä silti tarkoita, että hänellä olisi ahdistuneisuushäiriö. Ratkaisevaa on se, kokeeko lapsesi jonkin tilanteen niin hankalana, että alkaa *välttää kokonaan* siihen menemistä. Välttäminen voi ilmetä monilla eri tavoin, kuten tilanteesta ennenaikaisesti poistumalla, poisjäämisenä tilanteesta tai ilmoittamalla jokin syy (oikea tai keksitty), miksi ei voikaan lähteä mukaan. Myös jos tilanteessa lapsen kokema tukala olo on voimakasta tai hän jännittää tulevaa tilannetta jo päiväkausien ajan ennakkoon, niin silloin ahdistuneisuuden kanssa paremmin toimeen tulemistä kannattaa harjoitella.