

Lapsen huoliajatuksen tunnistaminen

Ahdistavat tunteet kulkevat käsi kädessä huoliajatuksen kanssa. Tässä tehtävässä harjoitellaan havainnoimaan ahdistavia tilanteita ja kirjaamaan ylös, millaisia ajatuksia, tunteita ja toimintaa niihin liittyy.

Tilanne / Mitä tapahtuu?	Mikä on lapsen huoliajatus?	Miltä hänestä tuntuu (tunteen voimakkuus 1-10)?	Mitä hän tekee?
Esim. Nuoren pitäisi nukkua yksin	<i>"Saun yöllä sydänkohtauksen, kukaan ei huomaa tai auta minua, kuolen."</i>	Ahdistus 9 Pelko 9 Pakokauhu 9	Pyytää minua olemaan vieressään, siirtää patjansa sänkyyn viereen
Esim. Lapsi huomaa illalla, että on unohtanut läksykirjan kouluun	<i>"Mokasin pahasti, opettaja ja vanhemmat suuttuu, en pääse kokeesta läpi."</i>	Ahdistus 9 Häpeä 9 Pelko 9	Itkee ja huutaa, että kirja pitää lähteä hakemaan koulusta