

Todistusaineisto huoliajatuksen puolesta ja vastaan

Tilanne:

Huoliajatus:

Ajatukseen liittyvä tunne ja sen voimakkuus asteikolla 1–10:

Mikä puhuu huoleni puolesta?

Apukysymyksiä:

- Miksi uskot, että pelkäämäsi asia tapahtuu?
- Onko näin tapahtunut sinulle aiemmin?
- Kuinka monta kertaa olet ollut aiemmin samassa tilanteessa – mitä silloin tapahtui?
- Oletko nähnyt kuvittelemasi asian tapahtuvan jollekulle toiselle?
- Mitkä ovat faktat, kuinka usein näin tapahtuu?
- Kuinka todennäköistä on, että ajatuksesi toteutuu?

Vaihtoehtoisten ajatusten keksiminen

Apukysymyksiä:

- Mitä muuta voisi tapahtua? Mikä on parasta, mitä voisi tapahtua? (Huom! Ahdistuneet lapset keksivät helposti vaihtoehtoisia katastrofeja, kannusta pohtimaan onko mitään muuta mahdollisuutta kuin pahat tapahtumat)
- Kun huoli liittyy toisen ihmisen ajatuksiin/tekoihin: Onko toisen ihmisen reaktioille muita selityksiä? Mistä tiedät, mitä toinen ihminen ajattelee? Mitä muuta hän voisi ajatella? Entä jos roolinne vaihdettaisiin toisin päin?
- Mitä joku toinen ajattelis tässä samassa tilanteessa? Mitä jollekin toiselle kävisi samassa tilanteessa, tapahtuisiko hänellekin pelkäämäsi asia?
- Seurausten arvioiminen:
 - Jos pahin mahdollinen tapahtuu, kuinka pahaa se todellisuudessa olisi?
 - Miten selviäisit siitä?
 - Miten toiset ihmiset ovat selvinneet samasta tilanteesta?
 - Mitä ajattelisit, jos näin kävisi jollekin toiselle?

Todennäköisen lopputuloksen valitseminen

Huomioiden koko todistusaineisto, mikä on todennäköisin lopputulema? Jos ajattelisit tilanteessa tätä ajatusta, kuinka paljon minua huolestuttaisi (asteikolla 1–10)?

AHDISTUKSEN KESYTTÄMINEN

Työkaluja vanhemmalle

Ohjeet

Kannusta ja ideoi yhdessä lapsen kanssa, mutta houkutuksesta huolimatta anna hänen tehdä johtopäätökset. Tarkoitus ei ole vakuutella lapselle hänen huolensa olevan turha, vaan saada hänet itse huomaamaan, ettei ahdistava ajatus ole ainoa vaihtoehto ja oppia ajatusten tarkastelun prosessi. Lapsi voi edelleen uskoa pahan tapahtuman olevan mahdollinen, mutta tehtävä on ajanut asiansa, jos hän pystyy näkemään myös muita vaihtoehtoja.