

Käyttäytymiskoe

Käyttäytymiskokeet soveltuvat monenlaisten uskomusten testaamiseen. Erityisen keskeisiä ne ovat sosiaaliin vuorovaikutustilanteisiin liittyvän ahdistuneisuuden selättämisessä.

Lapsen tulisi kokeilla menemistä sellaiseen (sosiaalisesti) hankalaa tilanteeseen, jota on aiemmin vältellyt. Lapsen kanssa on hyvä käydä läpi erilaisia ahdistusta herättäviä tilanteita ja miten ahdistavalta ne tuntuvat. Tärkeää on kirjata myös, minkä tyyppiseen turvakäyttäytymiseen lapsesi kyseisessä tilanteessa turvautuu.

Tilanne	Tilanteen ahdistavuus 0 - 100	Vältätkö tilannetta? <i>En koskaan / Joskus / Useimmiten / Aina tai lähes aina</i>	Tunnistatko tilanteessa turvakäyttäytymistä? <i>Kyllä / Ei / En tiedä</i>
Uusiin ihmisiin tutustuminen koulussa	100	Aina tai lähes aina. En koskaan puhu oma-aloitteisesti muille koulussa.	Kyllä. Esimerkiksi pidän kuulokkeita korvissa joka paikassa, jotta vaikuttaisi siltä, että olen omissa oloissani.
Matkustaminen ruuhka-aikaan tupaten täynnä olevassa bussissa	80	Aina tai lähes aina. En yleensä matkusta bussilla, vaan menen joka paikkaan kävellen tai pyörällä. Jos on pakko matkustaa bussissa, niin vältän ruuhka-aikoja.	Kyllä. Pidän yleensä bussissa hupun päässä ja tuijotan ulos ikkunasta koko matkan ajan. Vältän katsomasta kanssamatkustajiani.
Kaupassa käyminen	60	Useimmiten. Käyn kaupassa harvoin ja vain jos todella tarvitsen jotakin.	Kyllä. En katso ihmisiä silmiin, vaan katson maahan tai hyllyllä oleviin tavaroihin. En kysy myyjiltä apua, vaikka en löytäisikään haluamiani tavaroita.

AHDISTUKSEN KESYTTÄMINEN

Työkaluja vanhemmalle

Lapsi valitsee listalta tilanteen, joka tuntuu hänestä vähiten ahdistavalta. Tehtävän on seuraavan viikon aikana mennä niin usein kuin mahdollista kyseiseen tilanteeseen ilman turvakäyttämistä.

Arvioikaa ennen harjoitusta, mitä tilanteessa tulee tapahtumaan, kun turvakäyttämisen jätetään pois. Etukäteen tulee myös suunnitella, miten voit testata uskomuksen paikkansapitävyyttä sekä merkitä lomakkeelle, mitä turvakäyttämistä on mahdollista jättää pois.

Harjoituksen jälkeen kuvataan, mitä tilanteessa todellisuudessa tapahtui ja toteutuiko uskomus. Lisäksi arvioikaa, kuinka todennäköisesti ennustukset toteutuvat tulevaisuudessa asteikolla 0–100%.

Tilanne	Ennustus	Harjoituksen sisältö
Kaupassa käyminen	a) Mitä arvelet tilanteessa tapahtuvan? b) Arvioi uskomuksesi voimakkuus asteikolla 0–100%.	a) Miten voit testata uskomuksesi paikkansapitävyyttä? b) Turvakäyttämisen, joka pitää jättää pois, jotta voit testata, mitä tilanteessa todellisuudessa tapahtuu?
	a) Jos kysyn myyjiltä neuvoa kaupassa, niin he pitävät minua tyhmänä ja nauravat minulle, kun en löydä kaupasta haluamiani tavaroita. b) 60%	a) Kysyn myyjiltä, kun tarvitsen apua ja keskityn kuuntelemaan heidän vastaustaan. b) Katsekontaktin välttely, hiljaa puhuminen.
Harjoituksen tulos	Mitä opin?	
Mitä todellisuudessa tapahtui? Toteutuiko ennustuksesi?	Kuinka todennäköisesti ennustuksesi toteutuu tulevaisuudessa asteikolla 0–100%?	
Vaikka kysyin neuvoa myyjältä, niin hän ei katsonut minua vihaisesti tai nauranut minulle.	30%	

Seuraavalta sivulta löydät esimerkkien taulukot tyhjinä ja valmiina täytettäväksi.

AHDISTUKSEN KESYTTÄMINEN

Työkaluja vanhemmalle

Tilanne	Tilanteen ahdistavuus 0 – 100	Vältätkö tilannetta? <i>En koskaan / Joskus / Useimmiten / Aina tai lähes aina</i>	Tunnistatko tilanteessa turvakäyttäytymistä? <i>Kyllä / Ei / En tiedä</i>
----------------	---	--	---

Tilanne	Ennustus a) Mitä arvelet tilanteessa tapahtuvan? b) Arvioi uskomuksesi voimakkuus asteikolla 0–100%.	Harjoituksen sisältö a) Miten voit testata uskomuksesi paikkansapitävyyttä? b) Turvakäyttäytyminen, joka pitää jättää pois, jotta voit testata, mitä tilanteessa todellisuudessa tapahtuu?
----------------	---	---

Harjoituksen tulos

Mitä todellisuudessa tapahtui? Toteutuiko ennustuksesi?

Mitä opin?

Kuinka todennäköisesti ennustuksesi toteutuu tulevaisuudessa asteikolla 0–100%?