

Vastaaminen lapsen ahdistuneeseen käytökseen

Pvm	Käytös	Reaktio	Lopputulos
28.3.	Mitä lapseni teki? Sanoi, että vatsa oli kipeä ennen harrastukseen menoa	Mitä minä tein? Pidätydyin rauhoittelusta ja vakuuttelusta Kysyin huoliajatuksista Autoin löytämään vaihtoehtoisia ajatuksia Omista peloistani riippumatta rohkaisin lasta kohtaamaan tilanteen Vahvistin lapsen rohkeaa käytöstä/yritystä toimia pelosta huolimatta: <ul style="list-style-type: none">o Annoin selkeän ja konkreettisen kehuao Tarjosin palkkion	Mitä tapahtui, kun tein näin? Lapsi meni harrastukseen (vastentahtoisesti). Tuli kesken harjoituksen kotiin (mutta meni ja oli siellä kuitenkin!)

AHDISTUKSEN KESYTTÄMINEN

Työkaluja vanhemmalle

Pvm	Käytös	Reaktio	Lopputulos
-----	--------	---------	------------

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--