



Työkaluja ahdistuneen lapsen vanhemmalle

Harjoitus: Ahdistavien tilanteiden tunnistaminen

Tavoite:

Opite tunnistamaan, mitkä tilanteet lapsesi kokee hankalina tai ahdistavina.

Ohje:

Rastita alla olevasta listasta ne tilanteet, joissa lapsellasi ilmenee jännittämistä. Merkitse asteikolla 0–10, kuinka ahdistuneeksi arvioit lapsesi olon kyseisessä tilanteessa.

0 = ei lainkaan ahdistuneisuutta

10 = erittäin voimakasta ahdistuneisuutta

Esimerkkitilanteet

Saatat tunnistaa useampiakin tilanteita, jotka lapsesi kokee hankalina. Tämä ei kuitenkaan välttämättä tarkoita, että hänellä olisi ahdistuneisuushäiriö. Ratkaisevaa on se, kokeeko lapsesi jonkin tilanteen niin hankalana, että alkaa välttää siihen menemistä.

Välttäminen voi ilmetä monin tavoin. Lapsi saattaa esimerkiksi jäädä tilanteesta kokonaan pois tai poistua siitä ennen aikaisesti. Hän saattaa myös ilmoittaa jonkin oikean tai keksityn syyn, miksi ei voikaan lähteä mukaan.

Vaikka varsinaista välttämistä ei olisikaan, kannattaa ahdistuneisuuden kanssa pärjäämistä harjoitella, jos lapsen kokema tukala olo on voimakasta tai hän jännittää tulevaa tilannetta päiväkausien ajan ennakkoon.

Seuraavalta sivulta löydät esimerkkitaulukon.



Tilanne	Voimakkuus
<input type="checkbox"/> Yksin nukkuminen omassa huoneessa	
<input type="checkbox"/> Jonkin fyysisen tuntemuksen kokeminen (esim. huonovointisuus, pyörrytys)	
<input type="checkbox"/> Suullisen esitelmän pitäminen luokan edessä	
<input type="checkbox"/> Puhelimessa puhuminen vieraan henkilön kanssa	
<input type="checkbox"/> Vastaaminen luokassa opettajan kysymyksiin	
<input type="checkbox"/> Keskustelun aloittaminen tai ylläpitäminen omanikäisen tai vieraan henkilön kanssa	
<input type="checkbox"/> Syöminen julkisesti	
<input type="checkbox"/> Ruoan tilaaminen ravintolassa	
<input type="checkbox"/> Myöhässä meneminen luokahuoneeseen, jossa muut istuvat jo paikoillaan	
<input type="checkbox"/> Ryhmätöiden tekeminen muiden kanssa	
<input type="checkbox"/> Liikuntatunnille osallistuminen	
<input type="checkbox"/> Urheiluosuorituksen tekeminen muiden katsellessa	
<input type="checkbox"/> Osallistuminen ikätovereiden tai koulun järjestämiin juhliin	
<input type="checkbox"/> Kuvattavana oleminen	
<input type="checkbox"/> Yleisen WC:n käyttäminen silloin, kun muita on paikalla	
<input type="checkbox"/> Avun pyytäminen opettajalta tai luokkakaverilta	
<input type="checkbox"/> Kaverin pyytäminen ulos tai tekemään yhdessä jotain	
<input type="checkbox"/> Julkisten kulkuneuvojen käyttäminen	
<input type="checkbox"/> Erossa oleminen vanhemmista	
<input type="checkbox"/> 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: