



Työkaluja ahdistuneen lapsen vanhemmalle

Harjoitus: Käyttäytymiskoe

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

Tavoite:

Opite havainnoimaan ahdistavia tilanteita ja seuraamaan niissä ilmenevää turvakäyttäytymistä. Opite myös analysoimaan, mitä tilanteissa oikeasti tapahtuu ja mitä niistä voi oppia.

Ohje:

Ensin lapsen kanssa laaditaan lista erilaisista ahdistusta herättävistä tilanteista sekä pohditaan niissä ilmenevän ahdistuksen voimakkuutta. Tärkeää on kirjata myös, minkälaiseen turvakäyttäytymiseen lapsesi kyseisessä tilanteessa turvautuu.

Listalta lapsi valitsee tilanteen, joka tuntuu hänestä vähiten ahdistavalta. Tehtävänä on seuraavan viikon aikana mennä niin usein kuin mahdollista kyseiseen tilanteeseen ilman turvakäyttäytymistä.

Ennen näitä tilanteita suunnitellaan ja kirjataan taulukkoon

- mitä turvakäyttäytymistä jätetään pois?
- mitä tilanteessa uskotaan tapahtuvan, kun turvakäyttäytyminen jätetään pois?
- miten tämän uskomuksen paikkansapitävyyttä testataan?

Harjoituksen jälkeen kuvataan, mitä tilanteessa todellisuudessa tapahtui ja toteutuiko uskomus.

Lisäksi arvioidaan, kuinka todennäköisesti ennustukset tulevaisuudessa toteutuvat asteikolla 0–100 %.

Esimerkkejä:



Tilanne	Tilanteen ahdistavuus 0–100	Vältätkö tilannetta? En koskaan / Joskus/ Useimmiten / Aina tai lähes aina	Tunnistatko tilanteessa turvakäyttäytymistä? En koskaan / Joskus/ Useimmiten / Aina tai lähes aina
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 bussilla, vältän ruuhka-aikoja	Kyllä. Pidän yleensä bussissa hupun päässä ja tuijotan ulos ikkunasta koko matkan ajan. Vältän katsomasta kanssamatkustajia.
Kaupassa käyminen	60	Useimmiten. Käyn kaupassa harvoin ja vain silloin, kun todella tarvitsen jotakin.	Kyllä. En katso ihmisiä silmiin, vaan katson maahan tai hyllyllä oleviin tavaroihin. En kysy myyjiltä apua, vaikka en löytäisikään haluamiani tavaroita.

Tilanne	Ennustus a) Mitä arvelet tilanteessa tapahtuvan? b) Arvioi uskomuksesi voimakkuus asteikolla 0–100 %	Harjoituksen sisältö a) Miten voit testata uskomuksesi paikkansapitävyyttä? b) Mikä turvakäyttäytyminen pitää jättää pois, jotta voit testata, mitä tilanteessa oikeasti tapahtuu?
Kaupassa käyminen	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 todellisuudessa tapahtui? Toteutuiko ennustuksesi?	Mitä opin? Kuinka todennäköisesti ennustuksesi toteutuu tulevaisuudessa asteikolla 0–100 %?
Vaikka kysyin neuvoa myyjältä, niin hän ei katsonut minua vihaisesti tai nauranut minulle.	30 %

Täytä taulukkoja esimerkkien mukaisesti:

Tilanne	Tilanteen ahdistavuus 0–100	Vältätkö tilannetta? En koskaan / Joskus/ Useimmiten / Aina tai lähes aina	Tunnistatko tilanteessa turvakäyttäytymistä? En koskaan / Joskus/ Useimmiten / Aina tai lähes aina



Tilanne	Ennustus a) Mitä arvelet tilanteessa tapahtuvan? b) Arvioi uskomuksesi voimakkuus asteikolla 0–100 %	Harjoituksen sisältö a) Miten voit testata uskomuksesi paikkansapitävyyttä? b) Mikä turvakäyttäytyminen pitää jättää pois, jotta voit testata, mitä tilanteessa oikeasti tapahtuu?

Harjoituksen tulos Mitä todellisuudessa tapahtui? Toteutuiko ennustuksesi?	Mitä opin? Kuinka todennäköisesti ennustuksesi toteutuu tulevaisuudessa asteikolla 0–100 %?