



Työkaluja ahdistuneen lapsen vanhemmalle

Harjoitus: Kysymyksiä lapsen huoliajatuksen tunnistamiseen

Tavoite:

Opit kysymysten avulla osoittamaan kiinnostusta ja pyrkimystä ymmärtää lapsesi huolia.

Ohje:

Kysy lapselta oheisia kysymyksiä tilanteissa, joissa hän on huolestunut.

Esimerkkikysymykset:

- Miksi olet huolissasi?
- Mikä sinua pelottaa?
- Mitä (pahaa) uskot tapahtuvan?
- Mikä tässä tilanteessa saa sinut huolestumaan?

Jos avoimet kysymykset eivät tuota tulosta, voit auttaa lastasi antamalla esimerkkejä, kuten:

- Jos minä pitäisin esitelmän, minua voisi pelottaa, että muut nauraisivat minulle. Huolestuttaako se sinua?
- Mitä luulet, mahtaakohan huolesi liittyä muihin oppilaisiin? Vai opettajaan? Vai koulussa syömiseen? Johonkin tiettyyn oppiaineeseen?

Muista hienotunteisuus, pelisilmä ja omien tunteiden säätely. Jos äänensävyysi antaa ymmärtää pelkäämisen olevan naurettavaa, se tuskin lisää lapsesi halua kertoa huolestaan.

Älä myöskään ajaudu turhautuneeseen tenttaamiseen tai oletatietäväsi, mitä lapsesi pelkää.