



Työkaluja ahdistuneen lapsen vanhemmalle

Harjoitus: Lapsen huoliajatusten tunnistaminen

Tavoite:

Opit havainnoimaan mitä lapsi tekee ja tuntee ahdistavissa tilanteissa. Harjoituksen avulla opit huomaamaan minkälaiset tilanteet aiheuttavat lapsessa eniten ahdistusta.

Ohje:

Ahdistavat tunteet kulkevat käsi kädessä huoliajatusten kanssa.

Kirjaa ylös taulukkoon, millaisia ajatuksia, tunteita ja toimintaa niihin liittyy.

Esimerkkejä:

Tilanne/ mitä tapahtuu?	Mikä on lapsen huoliajatus?	Miltä hänestä tuntuu? Voimakkuus (1-10)	Mitä hän tekee?
Esim. Nuoren pitäisi nukkua yksin	Saan yöllä sydän- kohtauksen, kukaan ei huomaa tai auta minua, kuolen	Ahdistus 9 Pelko 9 Pakokauhu 9	Pyytää minua olemaan vieressään, siirtää patjansa sänkyni viereen
Esim. Lapsi huomaa illalla, että on unohtanut läksykirjan kouluun	Mokasin pahasti, opettaja ja vanhem- mat suuttuu, en pääse kokeesta läpi	Ahdistus 9 Häpeä 9 Pelko 9	Itkee ja huutaa, että kirja pitää lähteä hakemaan koulusta



Kirjaa nyt tilanteita taulukkoon:

Tilanne/ mitä tapahtuu?	Mikä on lapsen huolijatus?	Miltä hänestä tuntuu? Voimakkuus (1-10)	Mitä hän tekee?