



# Työkaluja ahdistuneen lapsen vanhemmalle

## Harjoitus: Pelkojen kohtaaminen tikapuumallin avulla

---

### Tavoite:

Opite keino, jolla lapsi voi kohdata pelkonsa pienin ja turvallisin askelin.

### Ohje:

#### 1. Asettakaa päätavoitteet

- Asettakaa tavoite, joka on konkreettinen ja jonka saavuttaminen on mahdollista.
- Jos lapsi on huolissaan saman asian useasta eri osa-alueesta, luodaan kaikista osa-alueista erillinen tavoite ja jokaiselle tavoitteelle oma tikapuusuunnitelmansa.

#### 2. Keksikää mahdolliset askeleet

Jakakaa pelko pieniin paloihin listaamalla askeleita kohti

- eri asioita samalla temalla tai
- eri variaatioita samasta tehtävästä

Esimerkkejä asioista, joita voi muuttaa askeleiden välillä:

- Ketä lapsen seurassa on harjoituksen aikana? Eroa voi olla esimerkiksi siinä, kuinka hyvin lapsi tuntee heidät.
- Tehdäänkö harjoitus tutussa vai vieraassa paikassa?
- Kuinka pitkään lapsi pysyy tilanteessa?
- Kuinka paljon aikaa lapsi käyttää valmistautumiseen?
- Kuinka paljon pelottavaa asiaa muutetaan? Esimerkiksi pimeän sietämistä harjoiteltaessa voi olla vaihtelua siinä, kuinka pimeää on.

#### 3. Antakaa jokaiselle askeleelle huoliarvio asteikolla 1–10

Huoliarvio saadaan, kun lapsi pohtii, kuinka paljon häntä ahdistaisi, jos hänen pitäisi tehdä kyseinen asia tänään.

- Ensimmäisen tikkaan huoliarvion tulisi olla 2 tai 3.
- Viimeisille tikkaille sopiva huoliarvio on 9 tai 10.
- Valitkaa askeleet, jotka kattavat koko huoliasteikon. Kirjoittakaa askeleet järjestyksessä matalimmasta korkeimpaan.



Sopikaa palkinnot jokaiselle askelmalle sekä päätavoitteelle. Helpoimmista askelista lapsi saa pienen palkinnon ja vaikeimmista isompia palkintoja.

---

## Esimerkki 1:

### Tavoite:

Bussilla yksin matkustaminen

### Kahdeksan askelmaa

Teen bussimatkan itsenäisesti.

Äiti saattaa bussipysäkille ja poistuu ennen bussin tuloa. Matkustan bussissa itsenäisesti.

Äiti saattaa bussiin sisälle. Matkustan bussissa yksin, ja jään itsenäisesti pois oikealla pysäkillä.

Äiti saattaa bussiin sisälle. Matkustan bussissa yksin, ja jään itsenäisesti pois oikealla pysäkillä. Matkalla puhun äidin kanssa puhelimesta.

Menen bussiin yhdessä äidin kanssa, ja äiti jää jo seuraavalla pysäkillä pois. Kuljen loppumatkan yksin.

Menen bussiin yhdessä äidin kanssa, ja äiti jää yhtä pysäkkiä aiemmin pois. Kuljen viimeisen pysäkkivälin yksin, ja kukaan ei ole vastassa.

Menen bussiin yhdessä äidin kanssa, ja äiti jää yhtä pysäkkiä aiemmin pois. Kuljen viimeisen pysäkkivälin yksin, ja kaveri on vastassa.

Harjoittelen bussimatkan kulkemista äidin kanssa.





## Esimerkki 2:

### Tavoite:

Virheiden sietäminen paremmin

### Kymmenen askelmaa

Vastaan kysymykseen tahallani väärin.

Menen tunnille ilman oikeaa kirjaa.

Unohdan ottaa kirjat kouluun lukupäivänä.

Vastaan kysymykseen luokassa, vaikka en ole 100 % varma vastauksesta.

Palautan kirjoitelman, jossa on kaksi kirjoitusvirhettä.

Teen viivasta horjuvan, ja jätän sen siihen.

Teen tahallani virheen matikan läksyissä.

En vie lupalappua takaisin kouluun ensimmäisenä päivänä, kun se pitäisi palauttaa.

Raksin virheen yli läksyissä, enkä korjaa sitä. Palautan läksyt tästä huolimatta.

Kuuntelen koulun jälkeen puoli tuntia musiikkia ennen läksyjen tekoa.





Täyttäkää seuraavaksi omat tavoitteenne.

Oma tavoite 1:

Tavoite:

Kahdeksan askelmaa






Oma tavoite 2:

Tavoite:

Kymmenen askelmaa

A staircase diagram consisting of 10 horizontal bars of increasing length from top to bottom. A large teal arrow points upwards from the left side of the steps.