



# Työkaluja ahdistuneen lapsen vanhemmalle

## Harjoitus: Todistusaineisto huoliajatuksen puolesta ja sitä vastaan

---

### Tavoite:

Lapsi löytää uusia tapoja suhtautua ahdistaviin tilanteisiin ja ajatuksiin.

### Ohje:

Pohtikaa yhdessä lapsen kanssa, löytyykö huoliajatuksen totuudenmukaisuudesta todistusaineistoa. Etsikää todistusaineistoa huoliajatuksen puolesta ja sitä vastaan. Kirjatkaa huomioitanne ylös.

Kannusta lasta ja ideoi yhdessä hänen kanssaan, mutta anna hänen tehdä johtopäätökset itse.

Tarkoitus ei ole vakuutella lapselle hänen huolensa olevan turha, vaan saada hänet huomaamaan, ettei ahdistava ajatus ole ainoa vaihtoehto. Samalla lapsi oppii ajatusten tarkastelun prosessin.

Lapsi voi edelleen uskoa pahan tapahtuman olevan mahdollinen, mutta tehtävä on ajanut asiansa, jos hän pystyy näkemään sille vaihtoehtoja.

---

## Todistusaineisto huoliajatuksen puolesta ja sitä vastaan

Tilanne:

Huoliajatus:

Ajatukseen liittyvä tunne ja sen voimakkuus asteikolla 1–10:



## Mikä puhuu huoleni puolesta?

Apukysymyksiä:

- Miksi uskot, että pelkäämäsi asia tapahtuu?
- Onko näin tapahtunut sinulle aiemmin?
- Kuinka monta kertaa olet aiemmin ollut samassa tilanteessa? Mitä silloin tapahtui?
- Oletko nähnyt kuvittelemasi asian tapahtuvan jollekulle toiselle?
- Onko olemassa faktoja siitä, kuinka usein asia yleisesti ottaen tapahtuu?
- Kuinka todennäköistä asian tapahtuminen on?

## Todistusaineisto:

## Vaihtoehtoisten ajatusten keksiminen

Apukysymyksiä:

- Mitä muuta voisi tapahtua? Mikä on parasta, mitä voisi tapahtua? (Huom! On tärkeää kannustaa pohtimaan, onko muita mahdollisuuksia kuin pahat tapahtumat.)
- Mitä joku toinen ajattelisi tässä samassa tilanteessa? Mitä jollekin toiselle kävisi samassa tilanteessa? Tapahtuisiko hänellekin pelkäämäsi asia?
- Kun huoli liittyy toisen ihmisen ajatuksiin tai tekoihin, voit kysyä: Onko toisen ihmisen reaktioille muita selityksiä? Mistä tiedät, mitä toinen ihminen ajattelee? Mitä muuta hän voisi ajatella? Entä jos roolinne vaihdettaisiin toisinpäin?



### Todistusaineisto:

### Seurausten arvioiminen:

- Jos pahin mahdollinen tapahtuu, kuinka paha asia se todellisuudessa olisi?
- Miten selviäisit siitä?
- Miten toiset ihmiset ovat selvinneet samasta tilanteesta?
- Mitä ajattelisit, jos näin kävisi jollekin toiselle?

### Todistusaineisto:



## Todennäköisen lopputuloksen valitseminen

Mikä on todennäköisin lopputulema, kun koko todistusaineisto huomioidaan?

Jos ajattelisit tätä lopputulemaa ollessasi pelkäämässäsi tilanteessa, kuinka paljon sinua huolestuttaisi  
(asteikolla 1–10)?

### Todistusaineisto: