



# Työkaluja ahdistuneen lapsen vanhemmalle

## Harjoitus: Vanhemman huolien todennäköisyys

---

### Tavoite:

Opit pohtimaan realistisesti niitä huolenaiheita, joita lapsesi ahdistuneisuus ja vointi sinussa herättävät.

Osaat arvioida, kuinka todennäköistä pelätyn asian toteutuminen on. Opit erottamaan toisistaan asioiden todennäköiset ja epätodennäköiset seuraukset.

### Ohje:

Valitse jokin lapseesi liittyvä asia, joka huolestuttaa sinua tällä hetkellä. Pohdi sitten vastaukset seuraaviin kysymyksiin.

---

## Kysymykset

### Huoli

Esimerkki:

Lapsellani on ollut muutaman päivän ajan kummallinen olo. Hän on valittanut huimausta ja pahoinvointia. Pelkään, että hänellä todetaan jokin vakava sairaus.



## **Pahinta, mitä voisi käydä**

Esimerkki:

Lääkärikäynnillä lapsellani todetaan vakava sairaus, johon voi jopa menehtyä.

## **Parasta, mitä voisi käydä**

Esimerkki:

Kummallinen olo ja oireet menevät ohi ihan itsestään. Lapseni jatkaa arkea tavalliseen tapaansa.

## **Todennäköisin lopputulos**

Esimerkki:

Lapseni oireet johtuvat ahdistuksesta, jota on pahentanut tulevan esitelmän jännittäminen. Ahdistukseen liittyy kehoollisia oireita, kuten pahoinvointia ja huimausta. Lapseni vointia on heikentänyt myös se, että hän ei ole viime päivinä syönyt kunnolla.