



# Työkaluja ahdistuneen lapsen vanhemmalle

## Harjoitus: Vastaaminen lapsen ahdistuneeseen käytökseen

### Tavoite:

Ymmärrät paremmin, miten oma reaktiosi vaikuttaa lapseesi ja tilanteeseen.

### Ohje:

Täytä taulukkoa oheisten kysymysten avulla. Mieti lapsen käytöstä sekä omaa reagointiasi ja sen vaikutusta lopputulokseen.

### Esimerkki:

<b>Käytös</b> Mitä lapseni teki?	<b>Reaktio</b> Mitä minä tein?	<b>Lopputulos</b> Mitä tapahtui, kun tein näin?
Sanoi ennen harrastukseen menoa, että vatsa on kipeä.	Pidättäydyin rauhoittelusta ja vakuuttelusta.  Kysyin huoliajatuksista.  Autoin löytämään vaihtoehtoisia ajatuksia.  Omista peloistani riippumatta rohkaisin lasta kohtaamaan tilanteen.  Vahvistin lapsen rohkeaa käytöstä ja yritystä toimia pelosta huolimatta: <ul style="list-style-type: none"><li>o Annoin selkeän ja konkreettisen kehu</li><li>o Tarjosin palkkion</li></ul>	Lapsi meni harrastukseen vastentahtoisesti. Tuli kesken harjoituksen kotiin.  Tästä huolimatta hän kuitenkin meni, ja oli siellä osan ajasta.



Täytettävät taulukot:

<b>Käytös</b> Mitä lapseni teki?	<b>Reaktio</b> Mitä minä tein?	<b>Lopputulos</b> Mitä tapahtui, kun tein näin?

<b>Käytös</b> Mitä lapseni teki?	<b>Reaktio</b> Mitä minä tein?	<b>Lopputulos</b> Mitä tapahtui, kun tein näin?



<b>Käytös</b> Mitä lapseni teki?	<b>Reaktio</b> Mitä minä tein?	<b>Lopputullos</b> Mitä tapahtui, kun tein näin?

<b>Käytös</b> Mitä lapseni teki?	<b>Reaktio</b> Mitä minä tein?	<b>Lopputullos</b> Mitä tapahtui, kun tein näin?