



# Harjoitus: Ahdistavien tilanteiden tunnistaminen

---

## Tavoite

Opite tunnistamaan, mitkä tilanteet lapsesi kokee hankalina tai ahdistavina. Samalla selvitätte, esiintyykö niissä välttämistä tai turvakäyttäytymistä.

## Ohje

Rastittakaa alla olevasta listasta ne tilanteet, joissa lasta jännittää. Käyttäkää edellisessä tehtävässä tehtyä tunnemittaria arvioidaksenne, kuinka ahdistunut lapsesi olo on missäkin tilanteessa.

0 = ei lainkaan ahdistusta, 10 = erittäin voimakasta ahdistusta

Keskustelkaa myös, välttääkö lapsesi tilannetta ja minkälaiseen turvakäyttäytymiseen hän kyseisessä tilanteessa mahdollisesti turvautuu.

## Tilanne

- Yksin nukkuminen omassa huoneessa
- Jonkin fyysisen tuntemuksen kokeminen, kuten huonovointisuus tai pyörrytys
- Esitelmän pitäminen luokan edessä
- Puhelimessa puhuminen vieraan kanssa
- Vastaaminen luokassa opettajan kysymyksiin
- Keskustelun aloittaminen tai ylläpitäminen omanikäisen tai vieraan kanssa
- Syöminen julkisesti
- Ruoan tilaaminen ravintolassa
- Myöhässä meneminen luokahuoneeseen
- Ryhmätöiden tekeminen muiden kanssa
- Liikuntatunnille osallistuminen
- Urheilusuorituksen tekeminen muiden katsellessa
- Osallistuminen ikätovereiden tai koulun järjestämiin juhliin
- Kuvattavana oleminen
- Yleisen WC:n käyttäminen silloin, kun muita on paikalla
- Avun pyytäminen opettajalta tai luokkakaverilta
- Kaverin pyytäminen ulos tai tekemään yhdessä jotain
- Julkisten kulkuneuvojen käyttäminen
- Erossa oleminen vanhemmista
- Yön oleminen poissa kotoa
- Ahtaissa tai suljetuissa paikoissa oleminen
- Yksittäiset pelot, jotka kohdistuvat esimerkiksi tiettyihin eläimiin, rokotuksiin tai lentokoneella matkustamiseen
- Tilanteet, joissa joku on myöhässä eikä lapsi tiedä syytä
- Jokin muu tilanne tai asia, mikä?



Mitä valitsemistanne tilanteista lapsi välttelee?

Missä valituista tilanteista lapsella on turvakäyttäytymistä?

Tämä voi esiintyä esimerkiksi siten, että aikuisen, kaverin tai tietyn lelun täytyy olla mukana tai lapsi piiloutuu hupun alle.