



# Harjoitus: Huoliarkku

---

## Tavoite

Opite rajaamaan murehtimisen tiettyyn hetkeen päivässä.

## Ohje

Perustakaa lapsen kanssa huoliarkku, jonne lapsen mieleen putkahtavat huolet voidaan säilöä talteen myöhempää käsittelyä varten. Huoliarkku voi olla esimerkiksi jokin kotoa löytyvä rasia tai pussukka. Lapsi voi myös halutessaan askarrella sen itse.

Aina kun lapsi huomaa murehtivansa jotain asiaa, kirjoitetaan se paperille ja laitetaan huoliarkkuun. Samoin toimitaan, jos aikuiset huomaavat lapsen kyselevän heiltä varmistusta tai ilmaisevan huolestuneisuuttaan muutoin. Arkussa huoli pysyy tallessa, jolloin lapsen ei tarvitse kantaa sitä jatkuvasti mielessään.

Sopikaa lapsen kanssa tietty hetki päivästä, jolloin arkkuun kerätyt huolet käydään läpi. Hetki ei saa olla liian lähellä nukkumaanmenoa, jotta käsitellyt huolet eivät häiritse nukahtamista.

On tärkeää, että lapsi tietää, milloin huolet käsitellään. Huolehdi, että varaat sovittun ajan myös itsellesi, jotta pystyt olemaan silloin läsnä lapselle ja hänen huolilleen.

## Huolien käsittely

### 1. Huolista kertominen

Huoliarkun huolten käsittely aloitetaan sillä, että lapsi saa itse kertoa arkkuun laittamistaan huolista. Keskity ensisijaisesti kuuntelemaan.

### 2. Anna ymmärrystä

Osoita lapselle, että hänen tunteensa ovat ymmärrettäviä. Huolen ymmärtäminen on eri asia kuin samaa mieltä oleminen. Voit esimerkiksi sanoa:

- "Ei ihme, että sinua pelottaa koulumatkan tekeminen yksin, kun uskot, että eksyt matkalla."
- "On ymmärrettävää, että olet huolissasi sodasta ja ilmastonmuutoksesta, kun uutisissa puhutaan niistä jatkuvasti."

On hyvä tarkistaa lapselta, ymmärsitkö hänen huolensa oikein.

### 3. Pohtikaa yhdessä

Osa lapsen huolista saattaa helpottaa jo sillä, että hän saa jakaa ne aikuisen kanssa. Tarvittaessa voitte kuitenkin jatkaa huolien käsittelyä esimerkiksi pohtimalla seuraavia kysymyksiä:

- Mitkä huolista ovat ratkaistavissa? Ratkaistavissa oleviin huoliin voitte soveltaa omahoidon seuraavaa harjoitusta Tehokas ongelmanratkaisu.
- Mitkä asiat puhuvat huolen puolesta ja mitkä sitä vastaan? Kuinka suureksi lapsi itse arvioi huolen toteutumisen todennäköisyyden? Huolen realistisuuden punnitsemisessa voitte käyttää apuna harjoituksia Todistusaineisto huoliajatuksen puolesta ja sitä vastaan sekä Koe todistusaineiston keräämiseen.
- Mikä voisi auttaa lasta hyväksymään ne asiat, joihin ei voi vaikuttaa? Elämään sisältyy väistämättä epävarmuutta, jota ei voi poistaa, vaikka miten paljon murehtisi. Mihin asioihin lapsi haluaisi keskittyä sen sijaan, että murehtisi mennyttä tai tulevaa?