



Harjoitus: Todistusaineisto huoliajatuksen puolesta ja sitä vastaan

Tavoite

Lapsi löytää uusia tapoja suhtautua ahdistaviin tilanteisiin ja ajatuksiin.

Ohje

Kun lapsen huoliajatus on tunnistettu, pohtikaa yhdessä, löytyykö huoliajatuksen totuudenmukaisuudesta todistusaineistoa. Etsikää todistusaineistoa huoliajatuksen puolesta ja sitä vastaan.

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

Huomaa: 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 jos hän pystyy näkemään sille vaihtoehtoja, on tehtävä ajanut asiansa.

Kun lapsen huoliajatus on tunnistettu, pohtikaa seuraavia asioita:

Mikä puhuu huoleni puolesta?

Apukysymyksiä:

- Miksi uskot, että pelkäämäsi asia tapahtuu?
- Onko näin tapahtunut sinulle aiemmin?
- Kuinka monta kertaa olet ollut aiemmin samassa tilanteessa? Mitä silloin tapahtui?
- Oletko nähnyt kuvittelemasi asian tapahtuvan jollekulle toiselle?
- Mitkä ovat faktat siitä, kuinka usein näin tapahtuu?
- Kuinka todennäköistä on, että ajatuksesi toteutuu?



Vaihtoehtoisten ajatusten keksiminen

Apukysymyksiä:

- Mitä muuta voisi tapahtua?
- Mikä on parasta, mitä voisi tapahtua? Ahdistuneet lapset keksivät usein vaihtoehtoisia katastrofeja, joten on tärkeää kannustaa pohtimaan, mitä neutraalia tai mukavaa voisi tapahtua.
- Mitä joku toinen ajattelisi 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?

Seurausten arvioiminen

- Jos pahin mahdollinen tapahtuisi, kuinka pahaa se todellisuudessa olisi?
- Miten selviäisit siitä?
- Miten muut ihmiset ovat selvinneet samasta tilanteesta?
- Mitä ajattelisit, jos näin kävisi jollekin toiselle?

Todennäköisen lopputuloksen valitseminen

Mikä on todennäköisin lopputulema, jos koko todistusaineisto huomioidaan? Jos ajattelet sitä kyseisessä tilanteessa, kuinka paljon sinua huolestuttaisi (asteikolla 1–10)?