



Harjoitus: Vahvista rohkeaa käytöstä

Tavoite

Vahvistat lapsesi uskoa siihen, että hän pystyy kesyttämään ahdistuksen.

Ohje

Lue ajatuksella läpi yllä kuvatut tavat, joilla voi vahvistaa toivottua käytöstä. Onko jokin osa-alue sellainen, johon voisit erityisesti panostaa seuraavan viikon aikana?

Tee alta siihen liittyviä harjoituksia.

1. Huomioi ja kehu

Kiinnitä seuraavan viikon aikana erityistä huomiota hetkiin, joissa lapsesi kohtaa ahdistusta herättäviä tilanteita.

Kiinnitä tietoisesti huomiota siihen, että kannustat ja kiität lasta yrittämisestä. Kerro täsmällisesti, mistä olet ylpeä lapsesi toiminnassa. Muista antaa lapsellesi positiivista palautetta aina, kun hän yrittää kohdata pelkoaan.

2. Palkitse

Valitkaa yhdessä lapsen kanssa ahdistuksen voittamiseen liittyvä tavoite, jonka saavuttamisesta lapsi saa palkinnon. Pilkkokaa tavoite tarpeen mukaan pienempiin askelmiin.

Kannusta lasta tavoitteen eteen työskentelyssä. Juhlistakaa yhdessä tavoitteen saavuttamista ja palkinnon antoa.

3. Luo harjoitusmahdollisuuksia

Mieti, missä tilanteessa voisit tukea lastasi ahdistuksen kanssa työskentelyssä seuraavan viikon aikana.

Harjoitteletko vaikka julkisilla kulkuvälineillä liikkumista yhdessä? Tai voisiko vieraille ihmisille puhumista harjoitella kahvilassa siten, että lapsi tilaa itse haluamansa ruoan?

Suunnitelkaa ja toteuttakaa tilanne, jossa lapsi saa harjoitella ahdistusta tuottavaa asiaa. Kannusta lasta yrityksestä ja kiitä rohkeudesta.

4. Näytä mallia

Onko sinulla jotain omaa pelkoa, jota voisit haastaa? Kerro lapselle, että aikuisetkin voivat pelätä asioita. Näytä mallia, miten harjoitteleet asian kohtaamista. Näin lapsi oppii toimintatapoja ahdistuksen ja pelon voittamiseen.
