



# Harjoitus: Portaat pelkojen kohtaamiseen

---

## Tavoite

Opite keinon, jolla lapsi voi kohdata pelkonsa pienin ja turvallisin askelin.

## Ohje

### 1. Asettakaa päätavoite

Asettakaa tavoite, joka on konkreettinen ja jonka saavuttaminen on mahdollista.

- Mitä lapsi tai sinä toivoisit hänen pystyvän tekemään? Motivaation kannalta on tärkeää, että lapsi saa itse vaikuttaa tavoitteeseen, vaikka muutostoive tulisikin ensisijaisesti vanhemmalta.
- Millaisia asioita ahdistus tai pelko tällä hetkellä estää lasta tekemästä?
- Tekeekö lapsi ahdistuksen takia jotain tarpeettoman paljon, kuten varmistelee asioita?
- Jos lapsi on huolissaan monesta eri asiasta, luodaan jokaiselle tavoitteelle oma porrassuunnitelmansa.

### 2. Keksikää mahdolliset askelmat

Tehkää yhdessä suunnitelma, jonka avulla pelon voi kohdata vähitellen, askel kerrallaan. Jokainen askelma vie lasta hieman lähemmäs päätavoitetta. Kirjoittakaa ideat ylös paperille tai post-it-lapuille.

Ensimmäinen askelma on sellainen, että sen tekeminen tuntuu lapsesta hieman jännittävältä, mutta hän arvioi pystyvänsä tekemään sen melko helposti. Tehkää seuraavista askelmista aina hieman edellisiä haastavampia. Suunnitelkaa niin monta askelmaa kuin lapsi kokee tarvitsevansa tavoitteeseen pääsemiseksi.

Esimerkkejä asioista, joita voi muuttaa askeleiden välillä:

- Keitä lapsen seurassa on harjoituksen aikana? Eroa voi olla esimerkiksi siinä, kuinka hyvin lapsi tuntee heidät.
- Tehdäänkö harjoitus tutussa vai vieraassa paikassa?
- Kuinka pitkään lapsi pysyy tilanteessa?
- Kuinka paljon aikaa lapsi käyttää valmistautumiseen?
- Kuinka paljon pelottavaa asiaa muutetaan? Esimerkiksi pimeän sietämistä harjoiteltaessa voi olla vaihtelua valon määrässä.

### 3. Arvioikaa askelmien haastavuus

Pyydä lasta arvioimaan, kuinka paljon minkäkin askelman tekeminen häntä pelottaisi asteikolla 0–10, jos hänen pitäisi tehdä kyseinen askelma tänään. 0 = ei lainkaan, 10 = äärimmäisen paljon.

Varmistakaa, että seuraavat asiat toteutuvat:

- Ensimmäisen askelman arvio on riittävän matala (2 tai 3).
- Askemat ovat oikeassa järjestyksessä eli lapsen mielestä helpoimmasta vaikeampaan.
- Askelmien välillä ei ole liian suuria vaikeuseroja. Tarvittaessa keksikää lisää väliaskelmia.

### 4. Sopikaa palkinnot

Sopikaa lapsen kanssa sopiva palkinto jokaisen askelman sekä päätavoitteen saavuttamisesta. Helpoimmista askelmista lapsi saa pieniä palkintoja ja vaikeammista isompia palkintoja.

### 5. Aloittakaa suunnitelman toteuttaminen

Sopikaa lapsen kanssa, missä ja milloin toteutate tikapuiden ensimmäisen askelman.