



Harjoitus: Ajatus ei tee asiasta totta

Miksi?

Tämän harjoituksen avulla havainnoidaan sitä, ettei ajatuksilla todellisuudessa saa asioita tapahtumaan, vaan kyseessä on pakko-oireiden pelottelu.

Miten?

Ohjaa harjoitus lapselle alla olevien ohjeiden mukaisesti.

Voit aloittaa tavallisiin asioihin vaikuttamisesta. Ajattele oikein kovasti, että saat karkkipussin. Pussillisen sinun lempikarkkejasi, jotka saat syödä heti, kun haluat ja kaikki karkit ovat vain sinun. Ajattele tätä oikein kovasti. Voit laittaa silmät kiinni, jos se auttaisi ajatuksen toteutumisessa.

Saitko karkkipussin?

Ajattele nyt jotakin asiaa, joka tuntuu pelottavalta tai ahdistavalta. Mieti ajatusta, jota voit sietää ilman rituaaleja. Voit kirjoittaa pelottavan ajatuksen alle.

Pelottava ajatus

Esim. toivon että äitini sairastuu vakavasti





Tarkkaile kirjoittamisen jälkeisiä tunteitasi. Tekeekö mielesi tehdä rituaali ajatuksen poistamiseksi? Entä yritätkö vakuuttaa itsellesi, ettei tilanne ole nyt niin vaarallinen, koska kyseessä on harjoitus?

Jätä kaikki rituaalit pois, äläkä vakuuttele itsellesi, vaan yritä olla tämän ahdistavan ajatuksen kanssa läsnä.

Mitä tapahtui ajattelun jälkeen? Kävikö asia toteen?

Voitte keksiä toisenkin esimerkin ja testata taas, käykö ajatus toteen.

Voitte tehdä harjoituksen monta kertaa, kunnes lapsi huomaa, ettei ajatus tee asiasta todellisempaa.

