



Harjoitus: Pakko-oireiden ulkoistaminen

Miksi?

Pakko-oireiden ulkoistaminen itsestä erilliseksi auttaa erottamaan pakko-oireisen käytöksen oman halun mukaisesta käytöksestä. Se auttaa rituaaleja vastaan toimimisessa.

Miten?

Pyydä lastasi piirtämään tai kuvailemaan pakko-oireensa seuraavalla tavalla:





Jos pakko-oireesi olisi kiusaaja, riiviö, peikko tai muu ilkeä olio, miltä se näyttäisi? Mieti mahdollisimman tarkasti sen ulkonäköä, kokoa ja muotoa. Lapsi voi myös piirtää siitä kuvan. Mikä sen nimi voisi olla?

