



Harjoitus: Suunnitelmat ilman pakko-oireita

Pyydä lasta kirjoittamaan tai kirjoittakaa yhdessä asioita ja tekemisiä, joita lapsi haluaa tehdä, kun pakko-oire ei rajoita häntä enää.

Voitte toteuttaa suunnitelmaa myös altistusharjoituksena, mutta pääasia on saada mielihyvän ja ilon kokemuksia mukavista asioista.



