



Harjoitus: Tulevaisuuden maalailu

Miksi?

Hoidon tavoitteena on elää elämää ilman pakko-oireita, tehdä niitä asioita, joita itse haluaa.

Joskus altistusharjoitusten tekeminen tuntuu epämukavalta ja vaikealta. Sitä voi verrata vaikkapa pahanmakaiseen lääkkeeseen. Ilman lääkkeen ottamista on mahdoton parantua, ja kun oppii sietämään hetkellisen pahan maun, saa pidemmän aikavälin seurauksena lisää hyvinvointia.

Tämän harjoituksen on tarkoitus suunnata huomiota siihen,

- minkä vuoksi altistusharjoituksia tehdään
- miten ne auttavat hyvinvoinnin lisäämisessä.

Miten?

Pyydä lastasi kuvittelemaan elämää, jota pakko-oireet eivät hallitse.

- Onko asioita, joita hän on jättänyt tekemättä pakko-oireiden vuoksi, mutta haluaisi tehdä?
 - Mitä voisi tehdä sillä ajalla, joka nyt kuluu rituaalien suorittamiseen?
 - Mitä asioita mahdollistuisi, jos pakko-oireet olisivat poissa?
-

Elämä ilman pakko-oireita

Jutelkaa yhdessä, mistä kaikesta lapsi unelmoi ja haaveilee. Voitte kirjoittaa asioita alle tai lapsi voi piirtää asioita ja tekemisiä, joista hän haaveilee.



