



Harjoitus: Tunnista oireesi

Miksi?

Kun opitte huomaamaan, minkälaisia pakkoajatuksia ja pakkotoimintoja lapsellasi on, on niistä myös mahdollista oppia päästämään irti.

Miten?

Havainnoikaa yhdessä lapsen toimintaa ja kirjatkaa ylös, minkälaisia pakkoajatuksia tunnistatte. Kirjatkaa myös mahdolliset pakkotoiminnot eli rituaalit.

Pakkoajatuksia ja -toimintoja voi esiintyä yksittäin tai yhdessä.





Esim. "sairastun, jos en pese käsiä" tai "läheinen kuolee, jos astun viivalle"



