



Lapsen tukeminen ilman pakko-oireisiin mukautumista

Kaikkea mukautumista oireisiin ei kannata lopettaa heti, jos sinulla ei ole keinoja toimia toisella tavalla. Voit kertoa lapselle havaintosi myös siitä, että pakko-oireet yrittävät määrällä sinuakin, ja harjoittelet toimimaan toisella tavalla.

Mukautumisesta luopuminen voi tuottaa lapselle voimakkaita tunteita, koska rituaali pakko-oireen tuottamalle tunteelle poistuu. Luota siihen, että teet oikein, kun et palvele pakko-oireiden määräyksiä.

- **Muista, että pakko-oireet eivät ole osa lapsesi persoonaa.** Hän ei tee rituaaleja hakeakseen huomiota tai hankaloittaakseen asioita. Taistelkaa yhdessä oireita vastaan ilman häpeää.
- **Suhtaudu lapsen tunteisiin ymmärryksellä ja empatialla.** Rituaalinen lopettamisen vaatiminen, esimerkiksi "lopeta ja lähdetään", ei auta. Usein se lisää lapsen ahdistusta. Ota lapsen pakko-oireiden aiheuttama tunne vastaan: "Huomaan, että tämä kiire lisää ahdistusta ja sinun tekee enemmän mieli tehdä rituaaleja. Olen tässä sinua varten, olet pärjännyt jo hienosti harjoittelussa. Muistatko, kun eilen pääsit lähtemään kotoa ilman käsienpesua. Yritetäänkö sitä myös nyt? Päätetään yhdessä, ettei kuunnella pakko-oireen vaatimuksia".
- **Muista, että kaikki edistyvät taidoissaan yksilöllisesti.** Kannusta lasta yrittämään parhaansa ja tekemään harjoituksia, joissa ahdistuksen tunne nousee. Muista, että harjoituksissa onnistumiseksi lapsen on haluttava tehdä kyseinen harjoitus. Väkisin ja pakotettuna altistusharjoitukset eivät auta. Ole kärsivällinen. Pakko-oireista eroon pääseminen on kovaa työtä ja sinnikkyyttä vaaditaan.
- **Vältä vertailemista.** Hoidon aikana on tärkeää nähdä kokonaismuutos lapsen edistymisessä. Päivittäisiä vaihteluita saattaa tulla, mutta pidä mielessä koko se matka, jonka olette kulkeneet altistusharjoittelun alusta tähän hetkeen. Voit kysyä lapselta neutraalisti esimerkiksi "kuinka vaikeaa tänään oli koskea oven kahvaan, kun tulit kotiin?" ja arvioikaa muutoksia. Iloitkaa myös siitä, kun lapsi pystyy tekemään taas mukavia asioita, joita pakko-oireiden vuoksi on vältellyt!
- **Jos lapsi "lipsahtaa" takaisin rituaalin tekemiseen, kannusta häntä palaamaan takaisin rituaalien vastustamiseen:** "Huomenna on uusi päivä". Lipsahdukset eivät tarkoita, että kaikki työ on ollut turhaa. Voitte jatkaa työtä lipsahduksen jälkeen!





- **Huomaa pienetkin edistysaskeleet.** Kehu lasta tilanteissa, joissa hän aiemmin ritualisoi, mutta nyt pystyy toimimaan toisin. Esimerkiksi "Hienoa, otit jääkaapista ruokaa ilman varmisteluita". "Hienoa, olet pystynyt koskemaan aterimiin itse." Kehuilla on valtavan iso voima!
- **Aseta rajat lempeään jämäkästi.** Lapsen mieliala ja vireystila vaikuttavat siihen, kuinka paljon hän pystyy vastustamaan rituaaleja ja tekemään altistusharjoituksia. Harjoituksia voi tehdä hyvänä päivänä enemmän, väsyneenä vähemmän. Tärkeää kuitenkin on pysyä omien päätösten takana, eikä väsyneenkään luovuttaa valtaa kokonaan pakko-oireille.
- **Älä lähde mukaan väittelyyn tai varmuuden hakemiseen.** Pakko-oireissa haetaan usein varmuutta, ettei jotain pahaa tapahtuisi. Tämän tunnistat kysymyksissä olevista "mitä jos..." Lapsi saattaa alkaa kyselemään sinulta "Oletko varma, että lukitsin oven? Mitä jos ovi on auki?", "Oletko varma, että pesin kädet hyvin? Mitä jos käsissäni on likaa?". Pakko-oireille mikään vakuuttelu ei ole tarpeeksi, ja näihin vastaamalla ruokit oireita. Vakuuttelun sijaan voit vastata: "Mitä itse ajattelet?", "Kuulostaa pakko-oireen varmistelulta", "Laitoin oven kiinni, mutta otetaanko riski, että se onkin auki?".
- **Viettäkää aikaa myös erillänne.** Läheisillä on usein tarve viettää kaikki aika yhdessä pakko-oireilevan lapsen kanssa. Suojelemisen tarve on ymmärrettävää, mutta myös lapset tarvitsevat omaa aikaa. Pakko-oireet eivät voi määrätä kaikesta, tehkää omia mukavia juttuja, joita haluatte tehdä!

Muistakaa puhua myös muista asioista kuin pakko-oireista, ahdistuksesta ja pelosta.

