

Cool Kids

# Ahdistuneisuuden hoito-ohjelma



## Mitä ahdistuneisuus on?

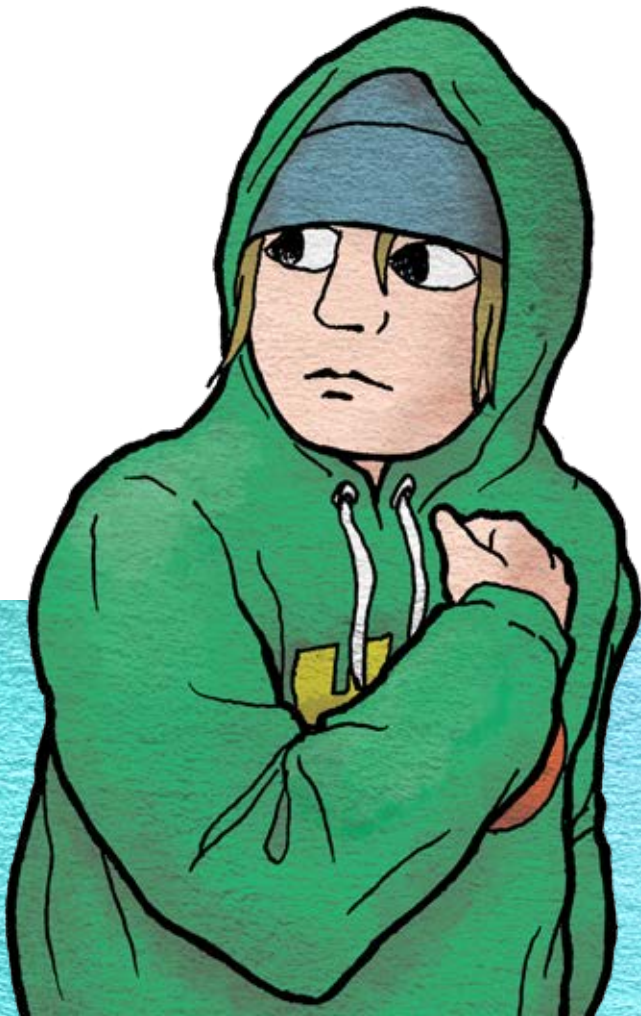
Kaikki me tunnemme ajoittain huolta ja koemme pelkoa. Kaikilla tunteilla on tärkeä tehtävä, emmekä voi elää ilman huolen ja pelon tunteita. Toisinaan pelkoa, huolestuneisuutta, jännittyneisyyttä, stressiä, ja hermostuneisuutta kutsutaan ahdistukseksi .... sillä on monta nimeä!

Koemme tunteet eri tavoin, jotkut ahdistuvat herkemmin, useammin ja voimakkaammin. Jos ahdistut toisia enemmän, ei se tarkoita, että olisit erilainen tai jotenkin huonompi kuin muut.

Toisinaan ahdistus ja pelot kasvavat niin suuriksi, että ne alkavat häiritä jokapäiväistä elämää. Se saattaa vaikuttaa elämään kotona, perheessä, koulussa tai vapaa-ajalla.

Joskus kokemasi pelot eivät välttämättä ole myöskään todenmukaisia. Ajoittain saatamme huolestua turhista asioista tai sellaisista asioista, jotka eivät ole oikeasti vaarallisia. Esimerkiksi saatamme pelätä pimeää, mutta eihän pimeässä mitään oikeaa vaaraa ole, eikä mörkö voi tulla ja syödä meitä. Tällöin voi olla apua sellaisten keinojen opettelusta, jotka auttavat sinua liiallisten huolien ja pelkojen kesyttämisessä.

Pelkojen ja ahdistusten nujertaminen vaatii joskus kovaa työtä ja rohkeutta. Pelkoa ja ahdistusta herättäviä tilanteita haluaa useimmiten välttää. Tämä on ymmärrettävää, koska nämä tunteet tuntuvat ikäviltä. Välttämisen vuoksi saatat kuitenkin jäädä paitsi monista kivoista jutuista tai et voi tehdä asioita, joita haluaisit. Pelottavia ja ahdistavia asioita voi lähteä kohtaamaan yksi kerrallaan ja hyvin pienin askelin. Pelkojen kohtaaminen voi tuntua aluksi pelottavalta, mutta kun sen tekee tarpeeksi rauhallisesti, huomaa pärjäävänsä ensin pienen pelon kanssa ja sitten isompienkin pelkojen kohtaaminen helpottuu.



# Cool Kids hoito-ohjelma

Cool Kids hoito-ohjelma on tarkoitettu lapsille ja heidän vanhemmilleen. Tulet oppimaan yhdessä vanhempasi kanssa uusia keinoja ja tapoja pärjätä hankalien tunteiden kanssa. Monet lapset ovat käyneet Cool Kids -hoidossa ja oppineet näitä keinoja. Harjoiteltuaan tarpeeksi he ovat huomanneet olevansa vähemmän huolestuneita. Lisäksi moni ei enää välttä tilanteita, jotka aikaisemmin tuntuivat vaikeilta. Moni on ollut todella iloinen, että uskaltaa taas tehdä kaikkea mitä haluaakin, kuten olla yksin kotona tai mennä yökylään.

## Mitä Cool-Kids -hoidossa tehdään?

Osallistut Cool-Kids -hoitoon yhdessä vanhempasi/vanhempiesi kanssa. Tapaamiskertoja on 10 ja ne toteutuvat alkuun kerran viikossa ja myöhemmin kahden viikon välein. Yksi tapaaminen kestää 1-2 tuntia, tämän tulet sopimaan tarkemmin oman työntekijäsi/työntekijöidesi kanssa. Tapaamisilla ollaan välillä kaikki yhdessä ja toisinaan opetellaan taitoja ja tehdään harjoituksia erikseen. Sekä sinä että vanhempasi saatte molemmat omat työkirjanne.

## Mitä apua Cool Kids-hoidosta voi olla?

Cool Kids-hoidossa opetellaan miten tulla toimeen ahdistuksen ja pelkojen kanssa. Oletko huomannut, että ajatuksilla on ihmeellinen voima? Pelkästään ajattelemalla jotain ikävää saamme itsellemme jo aika kurjan olon. Ajatuksilla on iso vaikutus siihen, mitä tunnemme. Onneksi ajatuksia voi oppia huomaamaan ja muuttamaan ja näin vaikuttaa siihen mitä tunnemme. Yhtenä harjoiteltavana taitona Cool Kids -hoidossa on esim. oppia ajattelemaan kuin salapoliisi.

Tapaamisten välillä tulet harjoittelemaan opittuja taitoja yhdessä vanhempasi kanssa kotona. Toisilla pelkoja ja huolia on paljon kotona, toisilla taas koulussa tai kavereiden luona. Tämän takia harjoittelu omassa arjessa, jossa pelot esiintyvät, on todella tärkeää.



# Kokemuksia Cool Kids-hoidosta

Hoidossa oli erityisen hyvää se, kun ohjaajat kuuntelivat minua ja osasivat auttaa.

Cool Kids -hoito on hyvä sellaisille, joiden on vaikea hallita pelkojaan ja jotka haluavat rauhallista etenemistä ja mukavia ohjaajia.

Opin Cool Kids -hoidossa hallitsemaan ja käsittelemään pelkojani erilaisilla tavoilla.

Cool Kids -hoidossa opin, että muillakin on erilaisia pelkoja.

Hoidossa oli hyödyllisintä se, että opin estämään pelkoja.



Kuvitus ja ulkoasu: Matti Westerlund

