

Cool Kids - hoito-ohjelma

ESITE VANHEMMILLE



Mitä ahdistuneisuus on?

Ahdistuneisuutta voidaan kutsua myös stressiksi, hermostuneisuudeksi, jännittyneisyydeksi, peloksi, huolestumiseksi, arkuudeksi ... sillä on monta nimeä! Näille kaikille tunteille yhteistä on se, että näitä kokiessamme olemme varmoja, että jotain pahaa tulee tapahtumaan.

Me kaikki ahdistumme toisinaan, mutta jotkut ahdistuvat herkemmin, useammin ja voimakkaammin. Ainoa ero lapsesi ja muiden välillä on ahdistuksen määrä ja sen vaikutus lapsesi elämään.

Ahdistuneen lapsen vanhempain oleminen ei ole helppoa ja arki muuttuu haastavammaksi ja rajoittuneemmaksi. Kun oma lapsi on niin ahdistunut, ettei hän enää kykene nauttimaan kaikista elämän osa-alueista, vanhemmille herää halu ja tarve auttaa. Aina keinot, joita vanhemmat yrittävät, eivät kuitenkaan tunnu auttavan lasta. Monesti ajatellaan, että kyseessä on "vain vaihe, joka menee itsestään ohi", minkä vuoksi perheet saattavat kärsiä pitkään ennen kuin heille selviää, että asialle pystytään tekemään jotakin.

Cool Kids hoito-ohjelma

Cool Kids on ahdistuneille lapsille ja heidän vanhemmilleen tarkoitettu hoitomuoto. Cool Kids -hoito-ohjelma on kehitetty Australiassa Macquarie Yliopistossa ja se on tutkimuksissa todettu tehokkaaksi ahdistuksen hoitomenetelmäksi jo useissa maissa.

Cool Kids on taitoperusteinen hoito-ohjelma, joka opettaa lastasi hallitsemaan ahdistuneisuuttaan niin, että se ei enää haittaa hänen (ja sinun) arkipäiväistä elämäänsä. Mikä tärkeintä, ohjelma auttaa myös vanhempia kehittämään sellaisia tapoja reagoida lapsen ahdistukseen, jotka tukevat lasta ja rohkaisevat häntä itsenäistymään. Hoito-ohjelma on suunniteltu 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Ohjelma voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmämuotoisena.



Vanhemman rooli

Tutkimuksissa on todettu, että vanhempien mukanaolo hoidossa johtaa parempiin hoitotuloksiin ahdistuneisuudesta kärsivien lasten kohdalla. Sinun tehtäväsi hoito-ohjelman aikana on olla lapsesi valmentaja.

Sinun tehtävänäsi on:

1. auttaa lastasi suunnittelemaan ja harjoittelemaan uusia taitoja tapaamiskertojen välillä
2. etsiä keinoja reagoida uudella tavalla ahdistuneeseen käyttäytymiseen
3. ja ennen kaikkea tukea ja rohkaita lastasi.

Cool Kids -hoidon toteutus

Cool Kids -hoito-ohjelmaan osallistuvat lapsi ja vanhempi / vanhemmat yhdessä. Tapaamiskertoja on yhteensä 10 ja ne toteutuvat alkuun viikoittain, mutta harvennevat myöhemmin ollen joka toinen viikko. Tapaamiset ovat kestoaltaan 1-2 tunnin mittaisia ja tapaamisilla ollaan vaihdellen eri kokoonpanoissa.

Välillä työskennellään kaikki yhdessä, toisinaan taas erikseen. Lapsi ja vanhemmat saavat omat työkirjat. Hoito-ohjelman oleellisena osana ovat kotona tehtävät harjoitukset, jotta taidot vakiintuisivat arjessa. Tähän lapsesi tulee tarvitsemaan sinulta aktiivista ja kannustavaa tukea.

Tärkeimmät opeteltavat taidot



Vanhempien kokemuksia Cool Kids-hoidosta

Todella hyvä kokemus. Myös nuoren mielestä, vaikka hän alkuun epäili ryhmää. Toisten vanhempien ja nuorten kohtaaminen oli todella arvokasta.

Itselläni on ollut lapsena ja nuorena ahdistuneisuushäiriö (on lievänä edelleen), elämä olisi voinut sujua mukavammin jos olisin saanut samanlaista apua. Onneksi lapseni sai :)

Erinomainen, käytännönläheinen ja nuorille työkaluja antava hoitomuoto, joka olisi hyvä kaikkien nuorien saada käydä läpi.

Hoidon jälkeen lapseni arkielämä sujuu pääosin erittäin hyvin! Pelko- ja ahdistustiloja ei tällä hetkellä ole arjessa ollenkaan.

Ahdistuskohtauksia ei enää tullut. Ei ole kieltäytynyt menemästä kouluun.



Kuvitus ja ulkoasu: Matti Westerlund

LISÄTIETOA Halutessasi lisää tietoa aiheesta, voit tutustua alkuperäisten ohjelman tekijöiden teokseen *Helping Your Anxious Child. A Step by Step Guide for Parents* (2008), kirjoittajina Rapee, Wignall, Spence, Cobham & Lyneham.

