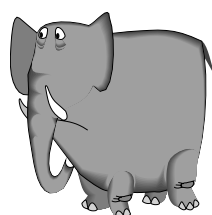


Mitä kognitiivinen käyttäytymisterapia (KKT) on?

Erilaiset hankaluudet ja ongelmat ovat osa jokapäiväistä elämää. Vanhemmat, ystävät, tyttö- tai poikaystävät, koulu, työ – oikeastaan kaikki – aiheuttavat silloin tällöin päänvaivaa.

Onneksi olemme aika taitavia selviämään useimmista ongelmistamme. Jotkut niistä tuntuvat kuitenkin **suurilta ja vaikeilta**. Ne:



- toistuvat melko usein
- eivät koskaan tunnu selviävän
- tuntuvat liian isoilta ratkaistaviksi
- vaikuttavat kaikkeen, mitä teet.

Joskus nämä ongelmat saavat ylivallan ja alat ehkä tuntea itsesi onnettomaksi tai huolestuneeksi. Silloin tarvitset toimivampia tapoja ongelmiesi ratkaisemiseen, ja **kognitiivinen käyttäytymisterapia (KKT)** saattaa olla siinä avuksi.

Mitä KKT on?

KKT on ongelmanratkaisutapa, jossa tutkitaan

- ajattelutapojen
- tunteiden ja
- käyttäytymisen välisiä yhteyksiä.

Miksi nämä yhteydet ovat tärkeitä?

Ongelmista kärsivät ihmiset ajattelevat usein tavoilla, joista ei ole heille apua. Heille on tyypillistä:

- odottaa asioiden menevän pieleen
- huolehtia asioista, jotka ovat tapahtuneet tai jotka saattavat tapahtua
- huomata enemmän asioita, jotka eivät ole kohdallaan
- olla hyvin kriittisiä itseään ja tekemisiään kohtaan
- nähdä pienetkin ongelmat suurina.

Tällaiset ajattelutavat eivät toimi ja voivat saada sinut tuntemaan olosi **kurjaksi**.

Jos odotat asioiden menevän pieleen, olosi voi alkaa tuntua **jännittyneeltä tai ahdistuneelta**.

Jos ajattelet, ettet ikinä saa tehtyä mitään oikein, olosi voi alkaa tuntua **surulliselta tai onnettomalta**.

Jos ajattelet, etteivät muut ihmiset pidä sinusta tai että he sanovat ilkeitä asioita, olosi voi alkaa tuntua **ärtyneeltä tai vihaiselta**.

Tällaiset tunteet ovat epämiellyttäviä, joten ihminen alkaa etsiä keinoja tuntea olonsa paremmaksi. Ikävä kyllä jotkut niistä asioista, joilla oloa koetetaan helpottaa, saavat olon tuntumaan entistä kurjemmalta.

Ihminen **lakkaa tekemästä asioita**. Hän:



vältelee vaikeilta tuntuville asioilla
antaa helpommin periksi
lakkaa käymästä ulkona ja pysyttelee yhä enemmän
yksin kotona.

Miten KKT auttaa?

KKT auttaa sinua löytämään:

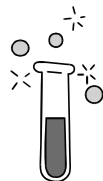
- ajatuksesi ja tunteesi
- yhteydet ajatustesi, tunteidesi ja toimintasi välillä
- toimivampia tapoja ajatella
- tapoja hallita epämiellyttäviä tunteita
- tapoja kohdata ja selvittää ongelmiasi.

Mitä KKT:ssa tehdään?

Työskentelemme **yhdessä**. Sinulla on paljon hyviä ajatuksia ja tärkeitä asioita kerrottavana, ja haluamme kuulla ne.

Kokeilemme yhdessä erilaisia uusia toimintatapoja, jotta saamme tietää, mikä auttaa sinua. Sinä saat:

- tutkia, millaisia ajatuksia sinulla on, ja löytää toimivia ajattelutapoja
- löytää tapoja hallita epämiellyttäviä tunteitasi
- oppia ongelmanratkaisukeinoja.



Kokeillaan yhdessä, auttaako se sinua!

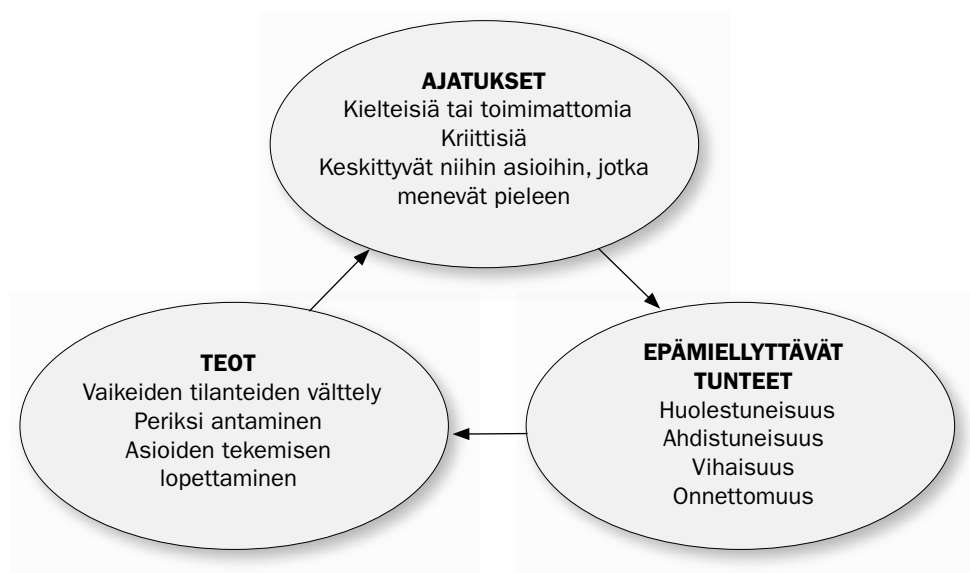
Mitä vanhempien tulee tietää kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta (KKT)

Mitä KKT on?

Kognitiivinen käyttäytymisterapia (KKT) on **hyvin tehokas** tapa auttaa lapsia selviytymään ongelmistaan. Sen perusajatuksena on, että ajatuksemme vaikuttavat huomattavasti siihen, miltä meistä tuntuu tai mitä teemme. KKT tutkii yhteyksiä ihmisen

- ajattelutapojen
- tunteiden ja
- käyttäytymisen välillä.

KKT:ssa lastasi autetaan löytämään toimimattomat ajattelutapansa. Toimimattomat ajattelutavat saavat olon tuntumaan usein huolestuneelta, ahdistuneelta, surulliselta, vihaiselta tai epämukavalta. Nämä tunteet ovat epämiellyttäviä, ja ihminen koettaa estää tai lopettaa ne välttelemällä vaikeita tilanteita tai haasteita. Tätä kutsutaan **negatiiviseksi ansaksi**.

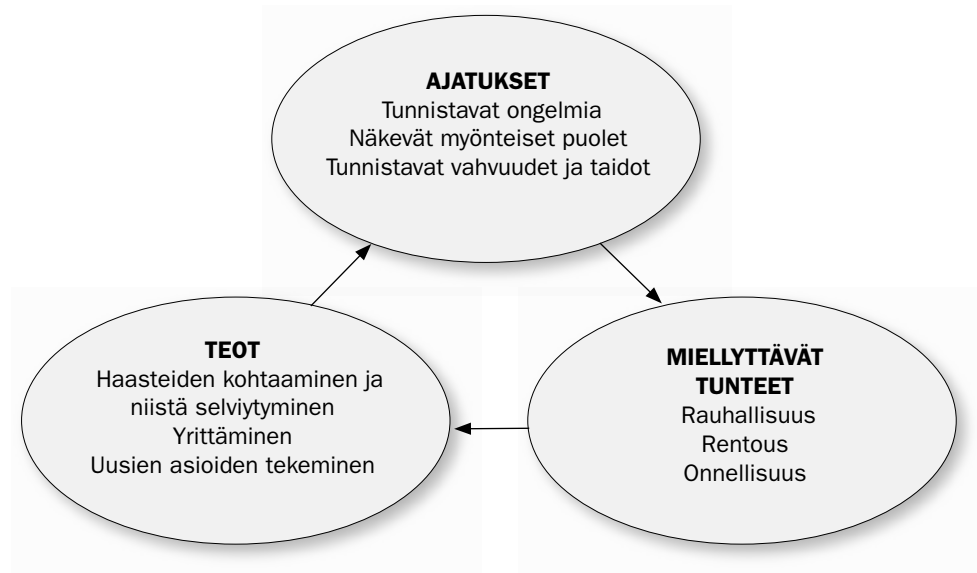


Kuinka KKT auttaa?

KKT auttaa lastasi löytämään:

- ajatuksensa ja tunteensa
- yhteydet ajatustensa, tunteidensa ja toimintansa välillä
- tapoja ajatella toimivammin
- tapoja hallita epämiellyttäviä tunteita
- tapoja selvittää ongelmansa ja tehdä asioita, joita hän todella haluaisi tehdä.

KKT auttaa lastasi pääsemään negatiivisesta ansasta ja omaksumaan käyttöönsä **myönteisemmän** lähestymistavan.



Mitä KKT:ssa tapahtuu?

KKT on hauska ja käytännönläheinen lähestymistapa, joka auttaa lasta selviytymään ongelmistaan. **Työskentelemme yhdessä sinun ja lapsesi kanssa ja:**

- opettelemme tunnistamaan toimimattomia ajattelutapoja
- koetamme ymmärtää, mistä ongelmat johtuvat
- tutkimme, olisiko vaihtoehtoisia tapoja ajatella asioita
- kokeilemme, olisiko vaihtoehtoisista ajattelutavoista hyötyä
- opettelemme uusia tapoja epämiellyttävien tunteiden hallintaan
- etsimme uusia ongelmanratkaisukeinoja.

Sovimme yhdessä

- tietyn määrän tapaamisia
- tapaammeko lapsen kanssa kahdestaan vai tuletko sinä mukaan joillekin tai kaikille tapaamisille.

Viimeisellä kerralla tapaamme kaikki yhdessä arvioidaksemme, onko saatu aikaan muutosta, ja sopiaksemme jatkosta.

Kuinka voin auttaa lastani?

Voit auttaa lastasi olemalla hänen **APUNAAN**.

A – Anna onnistumisen malli omalla toiminnallasi

Lapset oppivat tarkkailemalla muita ihmisiä, etenkin vanhempiaan. Ole positiivisena mallina lapsellesi ja näytä hänelle, miten kohdataan vaikeita tilanteita ja selviydytään niistä niiden välttelemisen sijaan.

P – Pidä mielessäsi, että lapsellasi on ongelma ja hän tarvitsee apuasi

Huolista ja ongelmista selviytyminen on kovaa työtä. Joskus lapsesi ei tiedä, mitä hänen pitäisi tehdä tai hän omaksuu epätoivottuja selviytymiskeinoja. Lapsen kanssa toimivat ihmiset saattavat pitää hänen käytöstään hankalana, mutta on tärkeää muistaa, ettei lapsesi todennäköisesti käyttäydy niin, koska on hankala tai tuhma, vaan koska hänellä ei ole käytössään parempia toimintatapoja.

U – Unohda kiire

Muutos vie aikaa – älä siis odota välittömiä muutoksia. Ole kärsivällinen, palkitse onnistumisista ja muista, että tilapäiset takapakit ovat tavallisia. Rohkaise lastasi yrittämään eikä antamaan periksi – hän saavuttaa kyllä tavoitteensa!

N – Näe yrittämisen tärkeys

Lapsi saattaa juuttua vanhoihin ajattelu- tai toimintatapoihinsa, jolloin sinun tulee muistuttaa häntä uusien taitojen käyttämisestä. Lapsi saattaa myös pitää joitakin harjoitusohjelman osia vaikeina. On hyvin tärkeää muistuttaa lasta uusista taidoistaan ja rohkaista häntä harjoittelemaan niitä.

A – Auta lasta näkemään onnistumisensa

Lapsesi on saattanut juuttua negatiiviseen ansaan, jolloin hänen on vaikeaa nähdä myönteisiä asioita tai onnistumisia. Tarkkaile, mitä lapsesi tekee ja auta häntä huomaamaan ne asiat, jotka ovat sujuneet suunnitellusti. Onnistumisten huomaaminen auttaa lasta huomaamaan edistymisensä, kasvattaa hänen itseluottamustaan ja rohkaisee jatkamaan yrittämistä.

A – Anna positiivista palautetta ja palkitse yrittämisestä

Huomaa lapsesi yritykset käyttää uusia taitojaan. Lapset yrittävät usein vielä kovemmin, jos tietävät aikuisten olevan kiinnostuneita asiasta ja antavan heille positiivista palautetta. Voit myös käyttää pieniä palkkioita, kuten luvata että lapsi saa valvoa hieman myöhempään, viettää ylimääräistä aikaa tietokoneella, katsoa videon tai kutsua kaverin yökylään. Palkkion ei tarvitse maksaa mitään. Sovi lapsesi kanssa, mikä olisi sopiva palkkio.

N – Näytä kiinnostuksesi ja juttele käsiteltävänä olevasta asiasta

Voit osoittaa tukeasi ja ymmärrystäsi lapselle keskustelemalla hänen kanssaan. Lapsen itsetunto kasvaa hänen huomattessaan aikuisen olevan kiinnostunut siitä, mitä hänellä on sanottavana. Terapiäkäynneistä keskusteleminen on hyvä tapa käydä läpi tärkeimmät opitut asiat ja pääkohdat. Kannattaa kuitenkin välttää kyselemästä liikaa – välillä lapsi ei ehkä halua jutella käynnistä.

Ole hänen APUNAAN, kun hän etsii ongelmiinsa ratkaisuja.