



# Harjoitus: Ajatustesti

---

## Miksi?

- Opetat lasta arvioimaan, onko ajatus totta vai ei, ja mitä ajatuksen uskomisesta seuraisi
- Opettelette suhtautumaan ajatuksiin vain ajatuksina
- Opettelette olemaan reagoimatta ajatukseen

## Miten?

Testatkaa ajatusten vaikutusta. Voitte tehdä harjoituksen ja vastata alla oleviin kysymyksiin käyttäen ensin jotain hullunkurista tai hassua ajatusta. Voitte valita edellisessä harjoituksessa löytämistänne ajatuksista jonkun tai keksiä uuden.

Tehkää sitten harjoitus jollain haitallisella ajatuksella. Lukekaa lapsen kanssa seuraava lista tyypillisistä masentuneisuuteen liittyvistä ajatusvääristymistä. Pyydä lastasi valitsemaan ne kohdat, jos hän tunnistaa samanlaisia ajatuksia itsellään.

### Tunnistatko ajatuksen

- Yliyleistäminen: "En osaa pelata jalkapalloa. Olen huono ihminen. En osaa yhtään mitään ja tulevaisuuteni on pilalla."
- Pitäisi, täytyisi -ajattelu: "Minun pitäisi osata kaikki matikan tehtävät, muutoin olen huonompi kuin muut."
- Myönteisen aliarvioiminen: "Sain hyvän arvosanan kokeesta, koska koe oli niin helppo."
- Katastrofiajattelu: "Jos en saa tästä kokeesta kiitettävää, on koko tulevaisuuteni pilalla."
- Kaikki tai ei mitään -ajattelu: "Jos en ehdi ensimmäiselle oppitunnille ajoissa, en voi mennä koko päivänä kouluun."
- Leimaaminen: "Olen huono"

Valitkaa jokin lapsen tunnistama haitallinen ajatus ja vastatkaa uudestaan alla oleviin kysymyksiin. Jos ajatusvääristymät eivät tuntuneet tutuilta, voitte tehdä harjoituksen myös jollain muulla haitallisella ajatuksella.

Auta lasta tutkimaan haitallisia ajatuksia ajatustestin avulla aina, kun huomaatte jonkin ajatuksen vääristyneen. Voitte kirjata ajatustestin tuloksia talteen esimerkiksi vihkoon tai puhelimeen, sillä on tavallista, että ajatukset heräävät mieleen uudestaan.



**Kysymykset:**

**Testattava ajatus**

esim. Jos en voita tätä peliä, en osaa mitään.

**Mitkä asiat tukevat ajatusta?**

esim. Olen harjoitellut peliä pitkään, joten jos minusta on mihinkään, minun pitäisi onnistua.

**Mitkä asiat eivät tue ajatusta?**

esim. Pelissä ei tarvita kaikkia taitoja. Voin osata jotain, mitä pelin voittamiseen ei tarvita.

**Mitä ajatuksen uskomisesta seuraisi?**

esim. Luovutan pelissä. En tee mitään ja oloni huononee.



**Mitä seuraisi, jos ei toimi ajatuksen mukaan?**

esim. Voin tehdä jotain muuta, jos peli ei tänään onnistu.

**Mikä auttaisi, että ajatukseen voisi suhtautua vain ajatuksena?**

esim. Keksin vastakkaisen ajatuksen ja vertaan niitä keskenään. / Kuvittelen, että asia tapahtuisi ystävälleni. / Kuvittelen, että ajatus on jokin hassu mielikuvituseläin. Se auttaa muistamaan, ettei ajatus ole totuus.

Laatikaa tämän jälkeen toimintasuunnitelma tulevaisuuden varalle.

**Mitä seuraavan kerran teen, kun huomaan haitallisen ajatuksen?**

esim. Kehun itseäni sen huomaamisesta, että kyseessä on vain ajatus. Kerron ajatuksen ääneen jollekin toiselle. Testaan ajatusta etsimällä asioita, jotka eivät tue ajatusta.