

Vaihda ajatuksia

Tavoite: Opit tunnistamaan haitallisia ajatuksia ja mielikuvia, joita nousee esiin sosiaalisesti jännittävissä tilanteissa sekä ennen tällaisia tilanteita. Opit keksimään vaihtoehtoisia ajatuksia haitallisten ajatusten tilalle.

Tehtävä: Lue esimerkit ja keksi itse uusia tilanteita, joissa jännittää. Mieti, mitä haitallisia ajatuksia tilanteessa voi olla ja miten samasta tilanteesta voisi ajatella myönteisesti. Voit miettiä myös, että mitä sanoisit kaverille, jolla on tällaisia ajatuksia.

Tilanne	Haitallinen ajatus ja tunne	Myönteinen ajatus ja tunne
Uuteen ryhmään tutustuminen	En keksi mitään sanottavaa tai sanon jotain tyhmää. Kaikki nauravat minulle. Tunnen itseni pieneksi ja tyhmäksi.	Minua jännittää, mutta osaan kyllä ottaa osaa keskusteluun. Miltei varmasti kukaan noista ei pidä minua tyhmänä. Se olen minä, joka välillä haukkuu itseään ja ihan ilman syytä.
Myöhästyminen aamulla	Jos nyt menen sinne, ne kyselevät minulta, missä olen ollut. En varmaan saa sanottua mitään, ja ne alkavat kiusoitella. Tunnen itseni luuseriksi.	Kiva, että heitä kiinnostaa minun kuulumiseni. Jos kysytään, missä olen ollut, sanon jämäkästi, että nukuin pommiin.

