

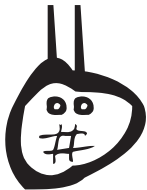
ÄRSYTTÄÄ



Yksi keino kesyttää ärsytystä on tiedostaa siihen liittyvät ajatukset, tunteet ja kehon tuntemukset. Tämä auttaa sinua ymmärtämään, mitä tilanteessa tapahtui. Kuvaa tähän ärsytyksen tai jonkun muun tunnetilan ketjua. Kokemuksesi tunnistamisessa ja nimeämisessä voit hyödyntää Tunne Tyypit -kortteja.

1. ALOITA TÄSTÄ

Palauta mieleesi tilanne, jossa olit ärsyyntynyt. Missä olit ja kenen kanssa? Mikä mätti? Mitä ajattelit? Kirjaa millaisia tunteita ja tuntemuksia tilanteessa koit?



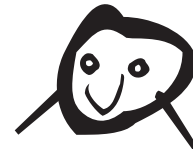
2. SIIRRY TÄHÄN

Mitä tapahtui ennen kuin ärsyynnyt? Palauta ajatuksesi siihen hetkeen ja syihin, jotka johtivat tunnetilaan.



3. JATKA TÄNNE

Miten tilanne meni ohitse? Millaisia tunteita ja ajatuksia siihen liittyi? Kuka tai mikä auttoi sinua palautumaan ja selviytymään tilanteesta? Mitä tilanteesta seurasi?



4. MIETI

Mitä apua olisit tarvinnut? Kuka sitä olisi voinut antaa? Kuka tai mikä olisi auttanut sinua rauhoittumaan? Mitä itse olisit voinut tehdä toisin?



ÄRSYTTÄÄ

5. POHDI

Mitä sanoisit nyt henkilöille, joita tilanne kosketti?

.....

.....

.....

.....

Miten toimisit nyt, jos samanlainen tilanne tulisi vastaan?

.....

.....

Miten muut voisivat toimia?

.....

.....

Mitkä ovat yleisimpiä asioita ja tilanteita, jotka ärsyttävät sinua eniten?

.....

.....

Mitä asialle voisi tehdä? Mitä minä voisin tehdä? Mitä sinä voisit tehdä?

.....

.....

Mitä opit?

.....

.....

6. SOVI

Sovitaan, että...

.....

.....

Allekirjoitukset: / /

ÄRSYTTÄÄ
-työskentely
oli minusta:

Helppoa



Tärkeää



Turhaa



Ihan ok



Ärsyttävää



Hyödyllistä



Nimi

Pvä 20



Pesäpuu ry

Lupaus lapselle®
© Pesäpuu ry