



Sosiaalisen jännittämisen omahoito-ohjelma

Harjoitus: Ajatukset ja mielikuvat

Tavoite:

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

Ohje:

Kirjoita kenttiin negatiivisia automaattisia ajatuksia sekä niihin liittyviä mielikuvia itsestäsi ja tilanteesta.

Vastaa sen jälkeen tunnistamiisi ajatuksiin ja mielikuviin vaihtoehtoisilla ajatuksilla. Mieti myös, mitä sanoisit ystävällesi, joka ajattelisi niin kuin sinä ajattelet.

1. Ajatus ja siihen liittyvä mielikuva

Esim.

”Ei tule mitään sanottavaa mieleen. Ne pitävät minua tyhmänä. Näen itseni pikkuisena hiirulaisena, ja muut vaikuttavat uhkaavilta.”

Vaihtoehtoinen ajatus:

Esim.

”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.”



2. Ajatus ja siihen liittyvä mielikuva

Esim.

"Kaikki alkavat tuijottaa minua hermostuneesti, jos sanon jotain. Näen itseni epävarmana punaposkena, joka hitaasti hapuilee sanoja. Muilla on säälivät ilmeet kasvoillaan."

Vaihtoehtoinen ajatus:

Esim.

"Muut hyväksyvät kyllä sen, että minua jännittää. Se ei heitä haittaa."

3. Ajatus ja siihen liittyvä mielikuva

Esim.

"Jos nyt menen sinne, ne kyselevät minulta, missä olen ollut. Näen, kuinka punastun. En saa sanotuksi mitään, ja ne alkavat kiusoitella. Se vaan saa minut enemmän lukkoon."

Vaihtoehtoinen ajatus:

Esim.

"Kiva, että heitä kiinnostaa kuulumiseni. Jos kysytään, missä olen ollut, sanon jämäkästi, että olen ollut kiireinen."