



# Sosiaalisen jännittämisen omahoito-ohjelma

## Harjoitus: Ajatusvääristymien muokkaaminen

---

### Tavoite:

Opit tunnistamaan omia ajatusvääristymiäsi sekä muokkaamaan niiden tilalle vaihtoehtoisia, realistisempia ajatuksia.

### Ohje:

Alle on listattu yleisimpiä ajatusvääristymiä. Käy niitä läpi, ja pohdi, ovatko ne sinulle tuttuja. Jos tunnistat itselläsi tällaista ajattelua, kirjoita esimerkkejä siitä, miten se ilmenee.

---

## 1. Suodattaminen

Huomio kiinnitetään kielteisiin asioihin ja myönteiset puolet rajataan pois.

Esim.

”Kiinnitän huomiota hikoiluuni ja jännittämiseeni, mutta en mieti lainkaan, onko minua kohtaan oltu ystävällisiä.”

Kirjoita nyt oma esimerkki suodattamisesta:

Mieti nyt, voisitko ajatella asiaa jollain toisella tavoin. Miten?

Voit myös ajatella asiaa näin:

Vaihda huomion kohdetta, ja tarkastele asioita eri tavoin. Pyri etsimään tilanteesta jokin myönteinen seikka.



## 2. Mustavalkoajattelu

Asiat nähdään ääripäiden kautta. Niitä pidetään joko kauheina tai hienoina ilman keskivaihetta.

Esim.

”Esitelmäni täytyy onnistua täydellisesti, muuten olen totaalisen epäonnistunut.”

Kirjoita nyt oma esimerkki mustavalkoajattelusta:

Mieti nyt, voisitko ajatella asiaa jollain toisella tavoin. Miten?

Voit myös ajatella asiaa näin:

Pyri välttämään mustavalkoisten arviointien tekemistä. Ajattele, että todellisuudessa maailma koostuu enemmän harmaan sävyistä ja eri väreistä. Pyri näkemään ääripäiden välistä muitakin vaihtoehtoja.

## 3. Yliyleistäminen

Tehdään liiallisia yleistyksiä asioiden todellisesta luonteesta epämääräisen tiedon perusteella.

Esim.

”Uskon, että kaikki tarkkailevat käyttäytymistäni eri tilanteissa. Tätä ilmenee jopa ruokakaupassa viikonlopun ruuhkassa.”



Kirjoita nyt oma esimerkki yliyleistämisestä:

Mieti nyt, voisitko ajatella asiaa jollain toisella tavoin. Miten?

Voit myös ajatella asiaa näin:

Tee arviointeja tilanteiden todellisten piirteiden pohjalta. Etsi jokin poikkeus, jossa ajattelemallasi tavalla ei tapahdu. Kiinnitä tietoista huomiota siihen, että et käyttäisi vain kielteisiä arvioita.

## 4. Ajatusten lukeminen

Ajatellaan, että on mahdollista tietää, miten toiset ajattelevat ja tuntevat.

Esim.

”Kun joku katsoo minua, ajattelen, että nyt se arvostelee minua mielessään.”

Kirjoita nyt oma esimerkki ajatusten lukemisesta:



Mieti nyt, voisitko ajatella asiaa jollain toisella tavoin. Miten?

Kyseenalaista ajatukseksi aktiivisesti. Pohdi, mitä joku muu tästä voisi ajatella. Jos mahdollista ja luontevaa, tarkista toiselta ihmiseltä, pitävätkö ajatukseksi paikkansa. Etsi näyttöä ja vaihtoehtoisia selityksiä.

## 5. Katastrofiajattelu

Oletetaan, että pahin mahdollinen vaihtoehto tapahtuu.

Esim.

”Kun minun pitää avata suuni sanoakseni jotain, sekoan sanoissani, ja tilanteesta tulee aivan kauhea.”

Kirjoita nyt oma esimerkki katastrofiajattelusta:

Mieti nyt, voisitko ajatella asiaa jollain toisella tavoin. Miten?

Voit myös ajatella asiaa näin:

Pyri suhteuttamaan ajatukseksi tilanteen mukaisesti. Älä tee liian nopeita johtopäätöksiä.

Ajattele aktiivisesti keskivaihtoehtojen mukaisesti. Kyseenalaista ääripäiden kautta kulkevat ajatukset.



## 6. Suurentelu

Vaikeudet nähdään todellista suurempina.

Esim.

”Jos en saa suutani auki työpaikan kokouksessa, ei esihenkilöni arvosta minua lainkaan.”

Kirjoita nyt oma esimerkki suurentelusta:

Mieti nyt, voisitko ajatella asiaa jollain toisella tavoin. Miten?

Voit myös ajatella asiaa näin:

Vältä liioittelua, ja etsi asioista realistisia arvioita. Ajattele tilanteita askel kerrallaan, ja pyri ajattelemaan, ettei ole mitään syytä suurennella asioita.

## 7. Henkilökohtaistaminen, ylisuhteuttaminen ja itsen leimaaminen

Oletetaan, että toisten henkilöiden reaktiot kohdistuvat aina itseän. Samalla itseä verrataan toisiin.

Esim.

Jos joku sanoo lisäyksen johonkin kommenttiini, ajattelen aina, että se oli selvä korjaus,



joka oli tarkoitettu minulle huomautukseksi siitä, etten osaa ilmaista mitään hyvin. Mietin, kuinka paljon paremmin tuo toinen osasi asian ilmaista.”

Kirjoita nyt oma esimerkki henkilökohtaistamisesta:

Mieti nyt, voisitko ajatella asiaa jollain toisella tavoin. Miten?

Voit myös ajatella asiaa näin:

Pyri ajattelemaan, että meillä kaikilla on heikkoja ja vahvoja puolia. Vertailu muihin on turhaa. Enimmäkseen ihmiset kiinnittävät tilanteissa huomiota omaan tekemiseen eivätkä siihen, miten muut toimivat. Reaktiot ympärilläsi ovat paljon satunnaisempia kuin ajatteletkaan.

## 8. ”Pitäisi”-sisältöinen ajattelu

Luodaan keinotekoisia sääntöjä, joiden pohjalta omaa ja toisten käyttäytymistä arvioidaan.

Esim.

”Mietin aina, että minun pitäisi onnistua ja näyttää fiksulta muiden silmissä. Esimerkiksi asiakaspalveluun soittaessani mietin, mikä olisi oikea tapa ilmaista itseäni.”

Kirjoita nyt oma esimerkki pitäisi-ajattelusta:



Mieti nyt, voisitko ajatella asiaa jollain toisella tavoin. Miten?

Voit myös ajatella asiaa näin:

Pyri löytämään joustavia sääntöjä itsellesi. Arvot ja arvostukset ovat aina henkilökohtaisia. Vältä sanojen "pitäisi" ja "täytyisi" käyttöä.

## 9. Itsensä syyttäminen

Uskotaan, että ikävät tapahtumat ovat aina omaa syytä.

Esim.

"Ajattelen kaikissa tilanteissa, että epäonnistuminen oli yksin minun syytäni, koska olen niin hölmö."

Kirjoita nyt esimerkki oman itsesi syyttämisestä:

Mieti nyt, voisitko ajatella asiaa jollain toisella tavoin. Miten?



Voit myös ajatella asiaa näin:

Tarkista näkemyksesi. Pyri lähestymään asiaa eri näkökulmista. Voiko syynä olla myös jokin muu tekijä? Keksi tietoinen vastaväite ajatukselle.

## 10. Itsensä tunnustuksetta jättäminen

Uskotaan, että myönteiset asiat tapahtuvat vain hyvän onnen tai jonkun muun ansiosta. Niitä ei koskaan pidetä omien ponnistusten tuloksena.

Esim.

”Jos jokin tilanne onnistuu, ajattelen, että se oli vain sattumaa.”

Kirjoita nyt esimerkki siitä, kun olet jättänyt itsesi tunnuksetta:

Mieti nyt, voisitko ajatella asiaa jollain toisella tavoin. Miten?

Voit myös ajatella näin:

Listaa mielessäsi, mitä todella teit tämän asian toteuttamiseksi. Anna itsellesi tunnustusta tekemistäsi asioista.