



Sosiaalisesti jännittävien tilanteiden ennakointi nuorten kanssa

Anni Helotie

MIELI ry

A decorative graphic at the bottom of the slide consists of several overlapping, wavy shapes in various shades of green and light blue, resembling a stylized landscape or abstract pattern. The word 'mieli' is printed in a small, green, lowercase sans-serif font on the right side of this graphic.

mieli

Miten opiskelijoiden kokema sosiaalinen jännittäminen näkyy sinun työssäsi?

Lyhyt esittäytyminen ja keskustelu ryhmissä. Sopikaa, kuka teistä kirjaa ryhmänne ajatuksia tänään padlettiin.



Mistä ahdistuneisuudessa on kyse?

- Normaali tunne
- Hyödyttömään ahdistuneisuuteen puututtava
- Yleistynyt ahdistuneisuus vai ahdistuneisuushäiriö?
- Ahdistuneisuutta vai sittenkin nepsy-haasteita?

Sosiaalinen ahdistuneisuus

THL:n Kouluterveyskyselyn mukaan sosiaalinen ahdistuneisuus on nousussa.

Nolostumisen pelko saa minut välttämään joidenkin asioiden suorittamista tai puhumista toisille ihmisille.

Vältän tekemistä, jossa olen huomion keskipisteenä.

Nolostuneeksi tuleminen tai tyhmältä vaikuttaminen kuuluvat pahimpiin pelkoihini.

Miten nolatuksi tulemisen pelkoa voisi purkaa? Keskustelu ryhmissä ja kirjaaminen Padlettiin.

Miten ahdistuneisuus tuntuu ja näkyy?

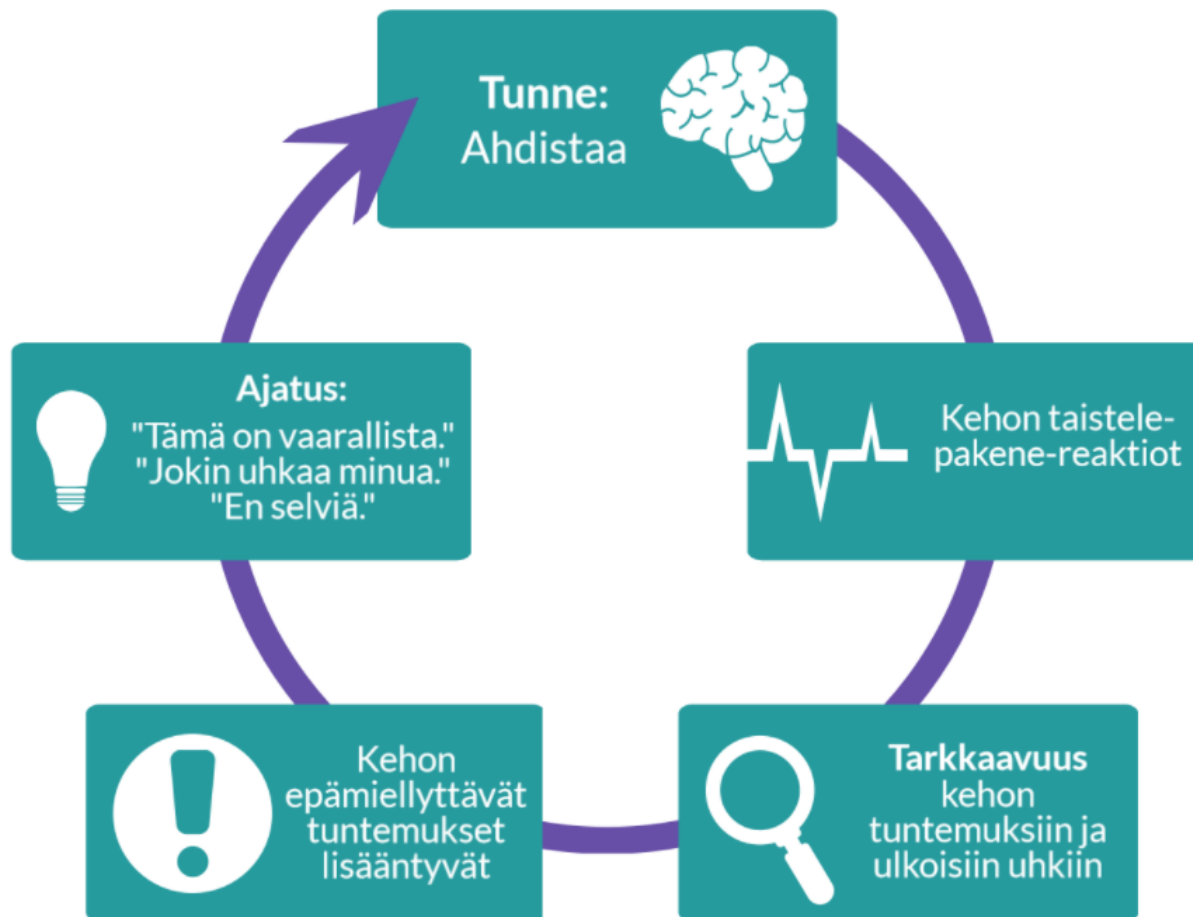
AJATTELUUN LIITTYVÄT
OIREET

FYYSISET OIREET

TOIMINTAKYVYN LASKU

Miksi yksi ahdistuu ja toinen ei?

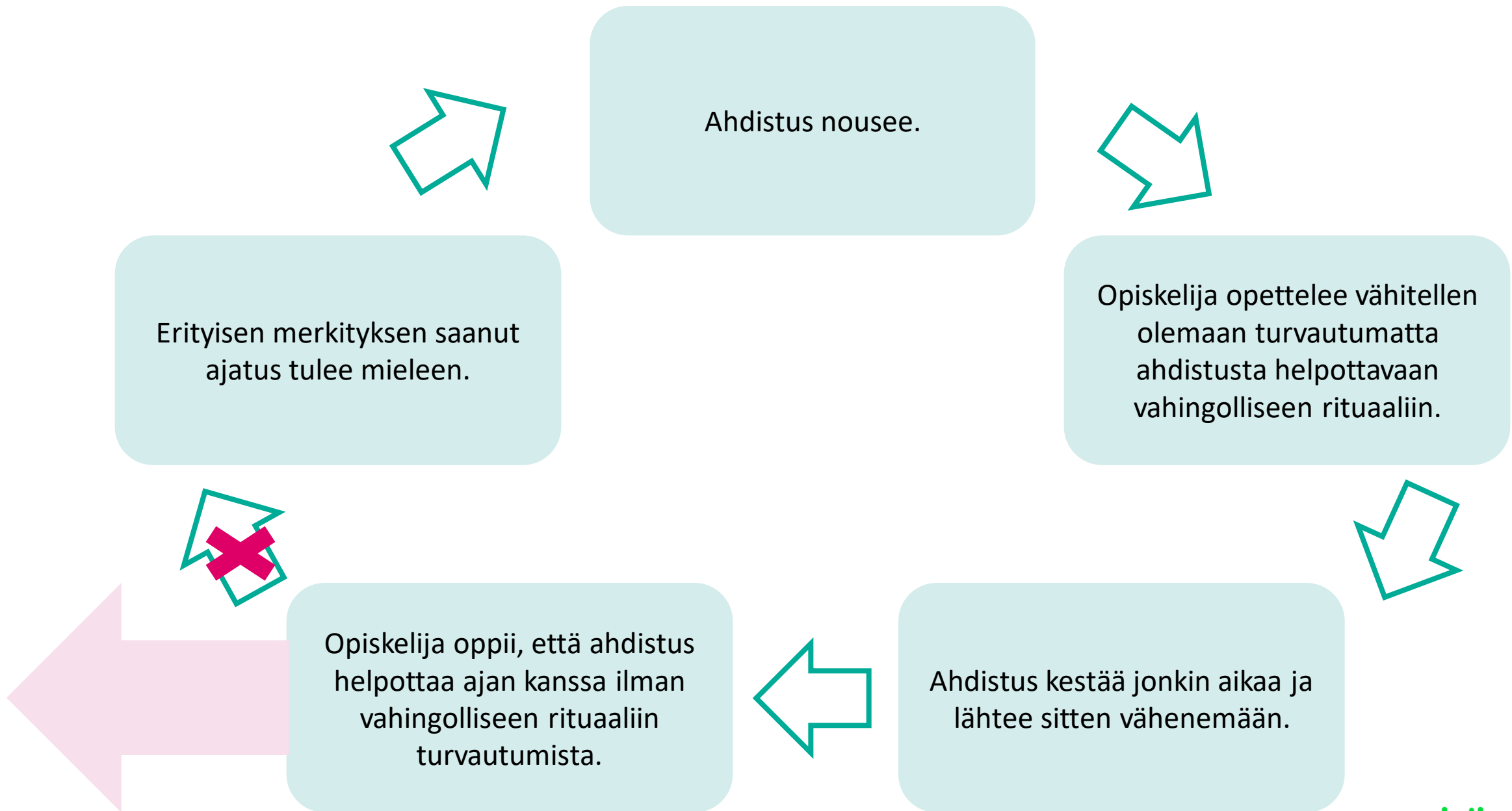
Mikä ahdistusta pitää yllä?



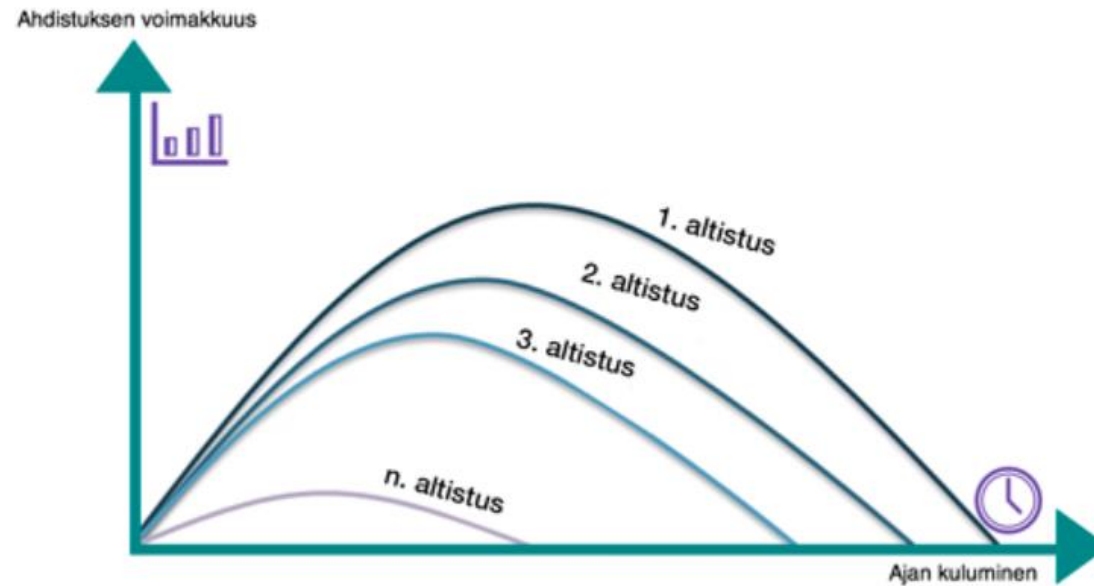
kuva: mielenterveystalo.fi

mieli

mieli
LIIKKEELLE



Altistaminen auttaa ajan kanssa



kuva: mielenterveystalo.fi

Ajatuksia altistamisesta Padlettiin!



Kaikkien opiskelijoiden mielenterveyden suojatekijöiden vahvistaminen on tärkeää!

- Ennakoitavuuden lisääminen
- Itsemyötätunnon harjoittelu
- Omien vahvuuksien tunteminen
- Pärjäävyyden tunteen vahvistaminen
- Osallisuuden ja vaikuttamismahdollisuuksien huomioiminen
- Toiveikkuus tulevaa kohtaan
- Omat selviytymiskeinot
- Ongelmanratkaisutaitojen opettaminen

Hyödyllisiä linkkejä ja vinkkejä

- SPR:n kaveritaitoja-ohjelma, etenkin loistavat videot:
<https://sroppimateriaalit.fi/web/site-186223/state-jurdcmzrgercytr/front-page>
- Nuorten mielenterveystalon Ahdistuksen omahoito-ohjelma:
https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/omaapu/masennuksen_omahoito/Pages/default.aspx
- Chillaa-appi:
https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/omaapu/chillaa/Pages/default.aspx