

Nuorten ohjatun omahoidon ryhmä

Jännitys

1. Ryhmäkerta

Kerrotaan lyhyesti mistä ryhmässä on kyse, sekä käydään ryhmän säännöt läpi

Tutustumisharjoite

- Valitse kuva, joka kuvastaa tilannetta, jossa voit olla rentona ja oma itsesi

Oirekartta ryhmätehtävä

- Missä kohti kehoa jännitys tuntuu ja miltä se tuntuu. Keskustellen esim. kahdessa pikkuryhmässä, kirjoitetaan post-it lapuille.
- Kootaan isolle paperille piirrettyyn ihmishahmoon, merkataan kohtia missä jännitys tuntuu

Teoria:

Mielenterveystalon osiot mitä sosiaalisten tilanteiden pelko tarkoittaa, jännitystä ja ahdistusta aiheuttavat tilanteet, sekä fyysiset oireet, ajatteluun liittyvät oireet, sosiaaliset ongelmat ja toimintakyvyn lasku

Harjoitus:

Harjoitus: Jännittävät tilanteet

Video

Miksi hengittäminen helpottaa ahdistusta ja paniikkia?

Teoria ja video

1. Palleahengitys | Mielenterveystalo.fi

Nuorten ohjatun omahoidon ryhmä

Jännitys

2. Ryhmäkerta

Tutustumisharjoite

- Valitse kuva, joka kuvastaa asiaa, jonka avulla voit rentoutua

Kehon tuntemukset, ajatukset, tunteet, toiminta

Pohditaan tilannetta kahden erilaisen hahmon kautta, jossa tulee esiintyä luokan edessä esitystä pitämässä

Hahmo A: Jännittäjä

Hahmo B: Tsemppari

- Mitä tunteita, mitä ajatuksia, millaisia kehon tuntemuksia, miten toimii.
- Kirjataan jokainen asia post-it lapuille kohta kohdalta, liitetään kuviin ja keskustellaan

Video

Ovatko ajatukset automaattisesti totta?

Teoria

Mielenterveystalon osiot mistä sosiaalinen jännittäminen johtuu ja miten toiminta, ajattelu ja tunteet vaikuttavat

Harjoitus:

Harjoitus: Ajatukset ja mielikuvat

Puretaan tehtävä yhteisesti



Nuorten ohjatun omahoidon ryhmä

Jännitys

3. Ryhmäkerta

Harjoitus: Jännitä rentouta

Kaikki äänitteet | [Mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi)

Teoria

Mielenterveystalon osiot mitkä toimintamallit pitävät jännittämistä yllä, sekä ajatusvääristymät

Video

Märehtiminen ja mielensisäinen valmentaja

Harjoitus

Ahdistusta aiheuttavat ajattelutyylini
Käydään keskustellen läpi ajatusvääristymien muokkaaminen harjoituksen avulla suodattaminen, mustavalkoajattelu, yliyleistäminen, ajatusten lukeminen, katastrofiajattelu, suurentelu, henkilökohtaistaminen, ylisuhteuttaminen ja itsen leimaaminen, ”pitäisi” -sisältöinen ajattelu, itsensä syyttäminen, itsensä tunnustuksetta jättäminen

Altistusharjoittelun suunnittelu

Suunnittelussa voi hyödyntää:

Harjoitus: Portaat pelkojen voittamiseen



KAINUUN
hyvinvointialue



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

Nuorten ohjatun omahoidon ryhmä

Jännitys

4. Ryhmäkerta

-Video

Keskittymisharjoitus 6 min

Tietoinen läsnäolo - takaisin tähän hetkeen menneistä tapahtumista tai tulevaisuuden uhkakuvista

Harjoitus

Harjoitus: Määritä suuntasi

- Puretaan harjoitus yhteisesti post-it lapuilla isoille papereille.
- Suunta johon jännitys ohjaa, keskustelua voi käydä myös yleisellä tasolla
- Minne haluaisit itse mennä

Teoria

- Kerrataan altistamisen merkitys ja valmistellaan uudet tavoitteet
- Suunnittelussa voi hyödyntää

Harjoitus: Portaat pelkojen voittamiseen

- Autetaan jokaista pääsemään konkretiaan

Nuorten ohjatun omahoidon ryhmä Jännitys

5. Ryhmäkerta

Harjoitus

Myötätunto

[Kaikki äänitteet | Mielenterveystalo.fi](#)

Harjoitteen purku

Käydään läpi altistusharjoitteet, jotka suunniteltu edellisellä kerralla

Teoria

Altistaminen elämänfilosofiana

Vuorovaikutustaitojen vahvistaminen

Harjoitus:

Mielihyvän lisääminen arkeen

[Harjoitus: Mielihyvävarasto](#)

Video:

Itsemyötätunto

[Kaveritaitoja 3: Itsemyötätunto](#)

Harjoitus:

[Harjoitus: Vahvuuksien tunnistaminen](#)

Tai 100 vahvuutta lomakkeen avulla

- Valitse 50 vahvuutta jotka tunnistat itsessäsi
- Rajaa niistä sitten 10 itsellesi tärkeintä vahvuutta
- Valitse niistä vielä 5 kaikista tärkeintä
- Puretaan keskustellen