



*Tässä puhekielisesti yksi tapa kertoa taustatiedot ennen harjoitusta:*

*Yksi tärkeä osa lukiossa opiskelua on, että me opettajat/opot/ryhmänohjaajat tuemme teidän nuorten hyvinvointia. Meidän koulu on mukana tällaisessa Lasten ja nuorten säätiön ja valmennustoimisto Braversin pilottihankkeessa, jonka nimi on Hyvämieli nuorille. Me tehdään yhdessä lyhyitä harjoituksia aina joskus tunnin alussa. Harjoitusten ideana on auttaa teitä lisäämään lempeyttä itseänne kohtaan.*

*Lisää itsenäisesti tehtäviä harjoituksia löytyy Hyvämieli-nettisivulta, josta voitte tehdä niitä vaikka kotona tai koulumatkalla. Laitan teille Wilmassa sinne tänään linkin. Tänään teemana on tunnetaidot.*

## TUNTIHARJOITUS

### Kun jännittää

**Alustus:** Me kaikki kohdataan elämässä joskus jotain, joka jännittää. Toisia meistä saattaa jännittää korkeat paikat, toisia viittaaminen ja puhuminen luokassa. Me ollaan kaikki tosi erilaisia. Se mitä tunnet, on aina totta, eikä kukaan muu saa sitä muuttumaan toiseksi puhumalla tai toivomalla. Esimerkiksi sun jännitystä ei voi poistaa sillä, että joku sanoo sulle: älä nyt turhaan jännitä. [Kerro mitä itse jännität!]

Paras keino tulla sinuiksi oman jännityksen kanssa, on tunnustaa ja tunnistaa sen olemassaolo ja miettiä sitten mitä asiaa jännityksellä on. Jännitys ei välttämättä koskaan katoa, eikä sitä kannata ehkä toivoakaan. Jännitys nimittäin saattaa antaa sulle tilanteessa myös etuja: olet skarppi, läsnä ja sitoutunut asiaan. Joskus jännitys kuitenkin voi ottaa kenestä tahansa meistä yliotteen. Yhtäkkiä huomaat, että et saakaan sanaa suustasi tai tuntuu, että kylmä hiki valuu pitkin selkää ja olet jäätynyt paikallasi. Tällaisia hetkiä on meistä tosi monella! Ja vaikka sillä hetkellä tuntuisi jopa siltä, että tästä ei voi selvitä, se on vain tunne. Tehdään seuraavaksi yhdessä pieni harjoitus, joka voi auttaa sua valmistautumaan ja selviämään tällaisista tilanteista tulevaisuudessa paremmin.

[Seuraavan harjoituksen voi toteuttaa monella tavalla: voit antaa oppilaiden miettiä vastauksia itsekseen, käydä keskustelua pareittain tai vaikka kirjoittaa vastauksia ylös taululle ja käydä niistä yhdessä keskustelua, jos luokka on puhelias]

1. Mieti hetki mitkä tilanteet elämässä ovat jännittäviä. Ehkä esiintyminen, kilpailut, ihastukselle puhuminen, korkeassa tai ahtaassa paikassa oleminen, vastaaminen opettajan kysymyksiin, oman mielipiteen kertominen silloin, kun se on erilainen kun muilla, tentit tms. Valitse yksi tilanne, jossa olisi kiva, että ei jännittäisi ihan niin paljoa.

2. Mieti seuraavaksi, mitä kehossasi tapahtuu, kun tuo jännittävä tilanne lähestyy tai on jo käsillä. Vaikuttaako jännitys sydämesi sykkeeseen? Hengitykseen? Suuhun? Silmiin? Jalkoihin? Käsiin? Vatsaan? Mieleen? Mitä muutoksia kehossasi tapahtuu? Se voi olla olla aika huomaamatonkin asia, tai sitten tuntua tosi paljon.



3. [Valitse tai keksi itse relevantteja kysymyksiä pohtimaan nuoren suhtautumista ja kokemusta tunteesta] Miksi uskot, että tunnet tätä tunnetta? Mistä se yrittää sinua varoittaa tai mitä se pelkää, että tapahtuu? Onko näin joskus tapahtunut? Miten selvisit siitä? Miten auttaisit jotain kaveriasi selviämään, jos sille kävisi näin? Tuntuuko, että jännitys kuuluu tähän tilanteeseen ja sen kanssa voi elää? Vai onko se niin iso, että tuntuu, että sen alle hukkuu? Tunnista siis jännityksen koko ja miten pärjät sen kanssa.

4. Kun olet tunnistanut jännityksesi, tunteen takana olevan pelon tai huolen kysy huoleltasi: mitä tarvitset, että et olisi niin iso? Kysy: jännitys, mikä sinua tässä tilanteessa helpottaisi? Etsi joku sinulle sopiva tapa kokeilla lieventää jännitystä. Näin olet paremmin varusteltu kohtaamaan ja kuulemaan jännitystäsi, kun se seuraavan kerran iskee. Tapoja voi olla vaikkapa hyvä valmistautuminen, mielikuvaharjoitus, hengittämisen syventäminen, ystävän kanssa keskustelu (yllätyt varmasti siitä, kuinka monella on samanlaisia kokemuksia!) tai jokin muu sinua helpottava keino. Tärkeätä on huomata, että jännityksestä ei kannata yrittää päästä eroon, vaan ennemmin tulla sen kanssa paremmin toimeen ja ymmärtää sitä.