



Ajatusten Metsästäjän tietokilpailu



Mitä ajatusvirheitä löydät?

Meidän kannattaa harjoitella tunnistamaan tekemiämme ajatusvirheitä.

- **MUSTAT LASIT** – saavat sinut näkemään vain kielteisiä asioita
- **MYÖNTEISTEN ASIOIDEN VÄHÄTTELY** – pidät kaikkia myönteisiä tapahtumia hölynpölynä
- **LIIOITTELU** – annat kielteisille asioille suuremman merkityksen kuin niille todellisuudessa kuuluisi
- **AJATUSTENLUKU ja ENNUSTAMINEN** – odotat jo etukäteen, että asiat menevät pieleen

Tarkastele seuraavia ajatuksia ja koeta löytää niissä piilevät ajatusvirheet.

”Ihmiset ovat aina epäystävällisiä minua kohtaan.”

Ajatusvirhe on:

Lasse meni luokkaretkelle upeaan huvipuistoon. Kysyttäessä oliko hänellä ollut mukava päivä, hän vastasi: ”Ei, en pitänyt eväsleistäni.”

Ajatusvirhe on:

”Ystäväni varmasti ajattelevat, että näytän tosi typerältä näissä vaatteissa.”

Ajatusvirhe on:

Emmi soitti huilua koulun konsertissa erittäin hyvin. Opettajan kehuessa häntä Emmi ajatteli: ”Se oli vain tuuria. En yleensä soita niin hyvin.”

Ajatusvirhe on:



Vastuupiirakat

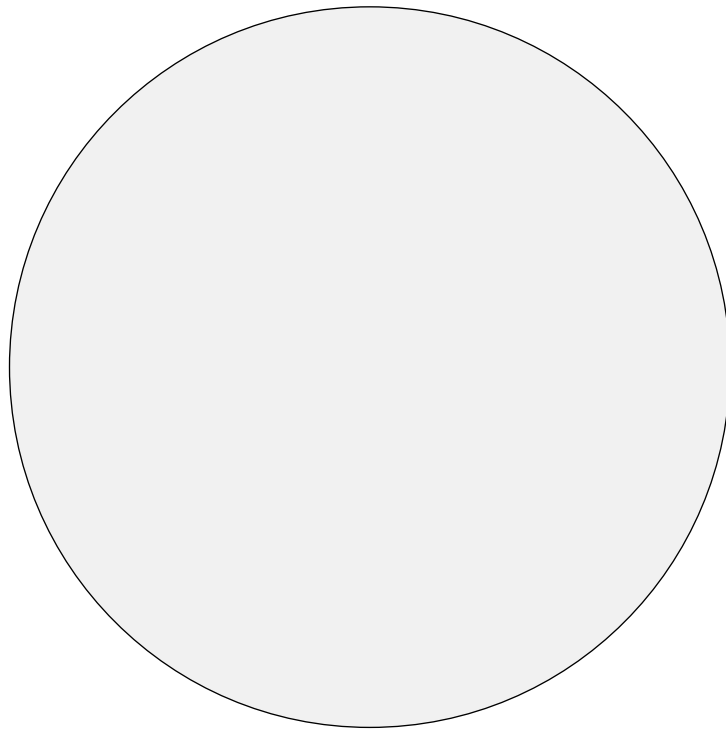
Vastuupiirakka auttaa sinua näkemään kaikki ne seikat, jotka saattoivat aiheuttaa nimeämäsi asian tapahtumisen. Piirakan avulla voit myös miettiä, mikä oli kunkin seikan osuus tapahtuneeseen.



Kirjoita, mitä tapahtui

Seuraavaksi kirjoita kaikki sellaiset asiat, jotka ehkä aiheuttivat tämän tapahtuman

Jaa piirakka. Jos ajattelet jollain asialla olleen suuri merkitys, sille annetaan iso osa piirakasta. Jos ajattelet asialla olleen pienempi merkitys, se saa pienemmän osan piirakasta.





Kun olen huolissani

Alla on lueteltu eräitä fyysisiä muutoksia, joita ihmiset kokevat tuntiessaan olonsa huolestuneeksi, jännittyneeksi, ahdistuneeksi tai pelokkaaksi. Ympyröi kaikki ne muutokset, joita sinä huomaat, kun olet itse huolissasi tai jännittynyt.



Huimaus/pyörrytys

Hervottomat jalat

Hikiset kädet

Perhosia
vatsassa

Pala kurkussa

Suun kuivuminen

Punastuminen/
kasvojen kuumotus



Päänsärky

Näön sumeneminen

Äänen täriseminen

Tihentyneet
sydämenlyönnit

Vaikeus hengittää

Tarve mennä vessaan

Huomaatko muita muutoksia?



Mitkä merkit ovat selvimpiä?





Kun olen vihainen

Alla on lueteltu joitakin merkkejä, joista voi päätellä ihmisen tuntevan olonsa suuttuneeksi tai kireäksi. Ympyröi, mitä silloin tapahtuu, kun sinä itse suutut.



Mielen tyhjeneminen

Jännittyneisyys/kireys

Tärinä

Käsien puristuminen
nyrkkiin

Hammasten kiristely

Vihainen ilme

Kuuma olo

Ajatusten sekavuus

Kovemalla äänellä puhuminen

Kiroilu

Ihmisten uhkailu

Ihmisten lyöminen

Tavaroiden heittäminen tai rikkominen

Ihmisten tuuppiminen tai
töniminen

Riitely

Hikoilu

Huomaatko muita muutoksia?



Mitkä merkit ovat selvimpiä?





Kun olen surullinen

Alla on lueteltu joitakin muutoksia, joita ihmiset kokevat tuntiessaan olonsa surulliseksi tai onnettomaksi. Ympyröi kaikki ne muutokset, joita sinä huomaat itsessäsi, kun olet surullinen tai onneton.



Ajatusten sekavuus

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| Ahmiminen | Vaikeus keskittyä |
| Herääminen liian aikaisin | Jatkuva itkuisuus |
| Vaikeus nukahtaa | Itkuisuus ilman syytä |
| Ruokahaluttomuus | Herkkyys ja hermostuneisuus |
| Haluttomuus lähteä ulos | Väsyneisyys |
| Yleinen haluttomuus | Voimattomuus |
| | Huono olo |

Huomaatko muita muutoksia?

-
-

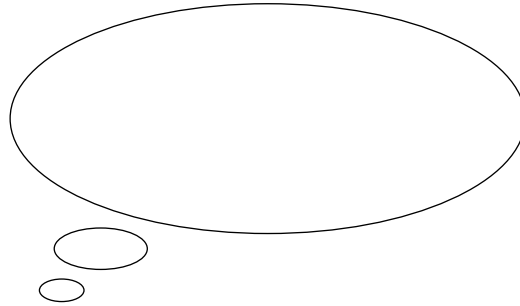
Mitkä merkit ovat selvimpiä?

-
-

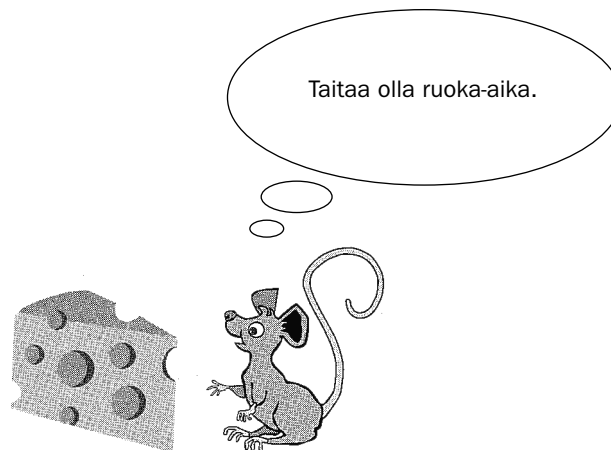


Ajatusten jakaminen

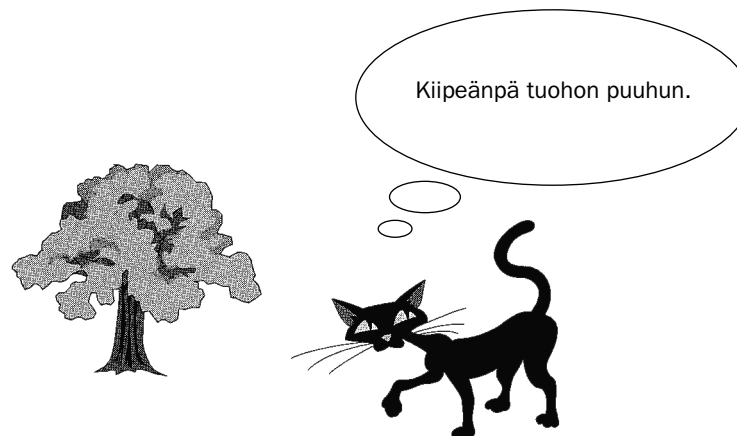
Usein pidämme ajatukset mielessä omana tietonamme. Voimme itse kuulla ajatuksemme, mutta niitä ei tule aina kerrottua toisille ihmisille. **Ajatuskuplilla** voi näyttää muille, mitä ajattelee.

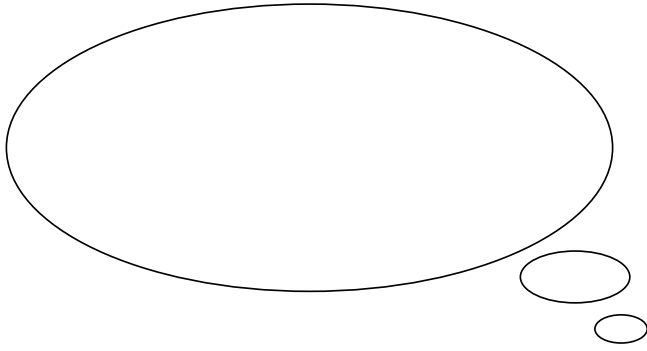


Alla olevassa kuvassa hiiri ajattelee: "Taitaa olla ruoka-aika".

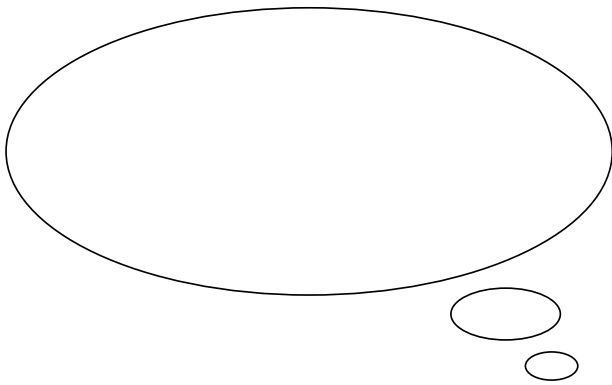


Kissa ajattelee: "Kiipeänpä tuohon puuhun".





Mitähän tämä ihminen ajattelee?



Mitähän tämä ihminen ajattelee?

