

# Minä selviän

**K**aikille tulee joskus eteen vastoinkäymisiä. Meillä on kuitenkin paljon selviytymistaitoja, joilla selviämme hankalista tilanteista ja niiden aiheuttamista tunteista – sinullakin on niitä! Tilanteesta eteenpäin pääsemistä voi auttaa esimerkiksi muille puhuminen, juoksulenkki tai muu liikunta, maalaaminen, musiikin kuuntelu tai oman mielen ja kehon rauhoittaminen hengittelyn avulla. Tämän harjoituksen myötä huomaat, että olet selvinnyt ennenkin, joten selviät jatkossakin. Ja muista, että aina on lupa pyytää apua muilta, jos tuntuu, että tilanteessa on umpikujassa.

Olet selvinnyt ennenkin,  
koska olet nyt tässä.  
Sinusta on vaikka mihin!

## OHJEET

Palauta mieleesi vaikea tai harmittava tilanne, josta olet selvinnyt. Se voi olla esimerkiksi riita ystävän kanssa, hankalat koulutehtävät tai vaikka harrastukseen liittyvä tilanne. Kirjaa tapahtunut ylös mahdollisimman tarkasti. Kirjaa myös se, mitä teit, jotta pääsit eteenpäin, sekä selviämisestä heränneet tunteet ja opit.

### Mitä tapahtui? Miltä se tuntui?

Esim. Kotitehtävien tekeminen ei onnistunut ja alkoi suututtaa

### Miten pääsin tilanteesta eteenpäin?

Esim. Pidin pienen tauon käymällä kävelyllä ja kysyin sen jälkeen koulukaverilta neuvoa

### Miltä selviäminen tuntui? Mitä opin itsestäni?

Esim. Tuntui helpottavalta ja pystyin keskittymään tekemiseen paremmin kun ei enää suututtanut