

# Miltä minusta tuntuu...

(isommat lapset/nuoret)

Nimi: \_\_\_\_\_ Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Kuinka helppoja tai vaikeita seuraavat tilanteet ovat sinulle?





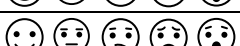





Väritä mielestäsi tilanteeseen sopivin emoji

😊 helppoa 😊 melko helppoa, jännittää vähän 😬 melko vaikeaa, pelottaa/jännittää

😞 vaikeaa, pelottaa/jännittää paljon 😱 hyvin vaikeaa, pelottaa/jännittää todella paljon

Laita tyhjiin ruutuun rasti (x), jos pystyt tuossa tilanteessa puhumaan

1. Puhua läheisille perheenjäsenille kotona	😊 😊 😬 😞 😱
2. Puhua läheisille perheenjäsenille kaupassa, ravintolassa tai paikassa, jossa muut ihmiset voivat kuulla sinun puhuvan	😊 😊 😬 😞 😱
3. Puhua muille sukulaisille kotona	😊 😊 😬 😞 😱
4. Tilata ruokaa tai juomaa kahvilassa tai ravintolassa	😊 😊 😬 😞 😱
5. Ostaa kuljettajalta tai luukulta bussi- tai junalippua	😊 😊 😬 😞 😱
6. Puhua kaupan myyjälle	😊 😊 😬 😞 😱
7. Vastata vieraalle ihmiselle kadulla (jos sinulta kysytään esim. reittiä)	😊 😊 😬 😞 😱
8. Puhua omalle opettajalle kahden kesken	😊 😊 😬 😞 😱
9. Puhua omalle opettajalle tilanteessa, jossa muut luokkalaiset voivat kuulla	😊 😊 😬 😞 😱
10. Puhua muille koulun aikuisille tai opettajille	😊 😊 😬 😞 😱
Nimi:	😊 😊 😬 😞 😱
Nimi:	😊 😊 😬 😞 😱
Nimi:	😊 😊 😬 😞 😱
Nimi:	😊 😊 😬 😞 😱
11. Viitata ja kysyä jotakin luokassa	😊 😊 😬 😞 😱
12. Osallistua keskusteluun luokassa (kertoa omia mielipiteitä ja ideoita)	😊 😊 😬 😞 😱
13. Osallistua ryhmätöiden tekemiseen	😊 😊 😬 😞 😱
14. Pyytää lupaa mennä wc:hen	😊 😊 😬 😞 😱
15. Pyytää apua, jos olet epävarma siitä, mitä piti tehdä	😊 😊 😬 😞 😱
16. Lukea opettajalle, kun olette kahden kesken	😊 😊 😬 😞 😱
17. Lukea ääneen luokassa, kun muutkin oppilaat ovat läsnä	😊 😊 😬 😞 😱
18. Pitää esitelmää	😊 😊 😬 😞 😱
19. Lähestyä toisia oppilaita ystäväystäväksesi ja aloittaaksesi keskustelun	😊 😊 😬 😞 😱
20. Vastata toisille oppilaille, jos he kysyvät sinulta jotakin	😊 😊 😬 😞 😱
21. Kertoa toiselle oppilaalle, että hän ärsyttää sinua	😊 😊 😬 😞 😱
22. Kertoa aikuiselle, että arvelet hänen olevan väärässä	😊 😊 😬 😞 😱
23. Puhua aikuiselle, kun sinulla on jokin ongelma	😊 😊 😬 😞 😱
24. Kertoa koulun aikuiselle, että tunnet itsesi sairaaksi	😊 😊 😬 😞 😱

25. Kertoa koulun aikuiselle, että joku on pahoittanut mielesi	
26. Puhua ensimmäistä kertaa uudelle opettajalle kahden kesken	
27. Puhua ensimmäistä kertaa uudelle opettajalle siten, että muut oppilaat ovat läsnä	
28. Puhua ensimmäistä kertaa uudelle oppilaalle	
29. Puhua puhelimessa, kun olet yksin	
30. Puhua puhelimessa, kun muut voivat kuulla sinun puhuvan	
31. Vastata puhelimeen kotona	
32. Lähettää tekstiviestejä ystäville	
33. Lähettää tekstiviestejä tai sähköpostia opettajalle tai muulle koulun työntekijälle	
34. Osallistua sosiaalisessa mediassa keskusteluihin	

Lähde: The Selective Mutism Resource Manual, 2. painos 2016, Maggie Johnson&Alison Wintgens, suomenkielinen versio: Mia Sarvanne 2019