

# Miltä minusta tuntuu...

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

Kuinka helppoja tai vaikeita seuraavat tilanteet ovat sinulle?

Väritä mielestäsi tilanteeseen sopivin emoji-kuva

😊 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. Puhua vieraille ihmisille	😊 😊 😬 😬 😱
5. Puhua omalle opettajalle kahden kesken	😊 😊 😬 😬 😱
6. Puhua omalle opettajalle tilanteessa, jossa muut luokkalaiset voivat kuulla	😊 😊 😬 😬 😱
7. Puhua muille koulun aikuisille tai opettajille	😊 😊 😬 😬 😱
Nimi:	😊 😊 😬 😬 😱
Nimi:	😊 😊 😬 😬 😱
Nimi:	😊 😊 😬 😬 😱
Nimi:	😊 😊 😬 😬 😱
8. Viitata ja kysyä jotakin luokassa	😊 😊 😬 😬 😱
9. Osallistua keskusteluun luokassa (kertoa omia mielipiteitä ja ideoita)	😊 😊 😬 😬 😱
10. Pyytää lupaa mennä wc:hen	😊 😊 😬 😬 😱
11. Pyytää apua, jos olet epävarma siitä, mitä piti tehdä	😊 😊 😬 😬 😱
12. Lukea opettajalle, kun olette kahden kesken	😊 😊 😬 😬 😱
13. lukea ääneen luokassa, kun muutkin oppilaat läsnä	😊 😊 😬 😬 😱
14. Lähestyä toisia lapsia ja aloittaa keskustelu	😊 😊 😬 😬 😱
15. Vastata muille lapsille, jos he kysyvät sinulta jotakin	😊 😊 😬 😬 😱
16. Kertoa toiselle lapselle, että hän ärsyttää sinua	😊 😊 😬 😬 😱
17. Kertoa aikuiselle, että arvelet hänen olevan väärässä	😊 😊 😬 😬 😱
18. Puhua aikuiselle, kun sinulla on jokin pulma	😊 😊 😬 😬 😱
19. Kertoa koulun aikuiselle, että tunnet itsesi sairaaksi	😊 😊 😬 😬 😱
20. Kertoa koulun aikuiselle, että joku on pahoittanut mielesi	😊 😊 😬 😬 😱
21. Puhua ensimmäistä kertaa uudelle opettajalle kahden kesken	😊 😊 😬 😬 😱
22. Puhua ensimmäistä kertaa uudelle opettajalle siten, että muut oppilaat ovat läsnä	😊 😊 😬 😬 😱
23. Puhua ensimmäistä kertaa uudelle oppilaalle	😊 😊 😬 😬 😱