

## Erityisherkkien nuorten voimavarat

Laadullinen tutkimus
*Pakollinen

Arvioi oma herkkyytesi asteikolla i-10 *
$\begin{array}{llllllllll}1 & 2 & 3 & 4 & 5 & 6 & 7 & 8 & 9 & 10\end{array}$

En tunne olevani laisinkaan erityisherkkä

Ikäsi? *131415161819 ..... 20
21 ..... 22232425

Rastita ne vaihtoehdot, jotka kuvaavat mielestäsi itseäsi. Rastita yksi tai useampi vaihtoehto.Koulussa minun on/oli vaikea keskittyä jos luokassa melutaan.Kiireisen päivän jälkeen, minun pitää päästä omiin oloihini.Minua on sanottu herkäksi.Tunnen itsessäni herkästi muiden ihmisten mielialan, sekä tunteet.Minun on helppo kokeilla uusia asioita.Tiedän mitä haluan tehdä työkseni/mihin kouluun haluan mennä.Tulevaisuus ei pelota minua.

Rastita ne asiat, jotka tuovat sinulle voimaa. Rastita yksi tai useampi vaihtoehto. *
$\square$ Luonto
$\square$ Ystävät
$\square$ MindfulnessHarrastuksetKoulu/TyöMusiikkiPerheLukeminenPuhuminenLiikuntaLuova tekeminen (esim. maalaaminen)ShoppailuMuu:

Voit halutessasi kuvata, miten jotkin rastittamasi asiat ovat tuoneet sinulle voimaa? Oma vastauksesi

Mistä olet löytänyt asiat, jotka tuovat sinulle voimaa? Rastita yksi tai useampi.Pohtimalla itseäni ja sitä mistä oikeasti pidän.Minulla on ollut lapsuudesta asti samat voimavarat.Olen kokeillut kaikkea uutta rohkeasti.Teen samoja asioita, kuin vanhempani tai ystäväni.Olen saanut inspiraatiota tekemiseeni sosiaalisesta mediasta.Olen kuullut toisilta erityisherkiltä heidän voimavaroistaan tai lukenut aiheesta.Muu:

Kumpi harrastusmuoto on mielestäsi mielekkäämpi?YksilöharrastusRyhmäharrastus

Jos pääsisit metsään, mitä siellä tekisit mieluiten?Keräisin marjoja, sieniä ja muita metsän antimiaKatselisin Iuonnon kauneuttaKävelisin oikein pitkän metsälenkinMakaisin pehmeällä sammaleella ja tunnustelisin luontoaEn käy metsässä

Kun tarvitset omaa-aikaa, mitä silloin teet? Rastita yksi tai useampi vaihtoehto.Katselen telvisiotaLuen kirjaaPelaan, jotain konsolipeliäSelaan puhelintaKuuntelen musiikkiaOleskelen vain rauhassaSyön jotain hyvääLähden kävelylleMuu:

Kumman keskustelutilanteen koet itsellesi luonnollisemmaksi?

Keskustelu porukassa, monen ihmisen kanssa.Keskustelu kahden kesken.

Mitä teet kuormittavan tilanteen jälkeen? Rastita yksi tai useampi vaihtoehto.Hakeudun tilanteen jälkeen paikkaan, jossa saan olla rauhassa.Puhun jollekin tilanteesta
Tilanteen jälkeen keksin itselleni paljon tekemistä, ettei minun tarvitse miettiä koko asiaa.Teen asioita, jotka tuottavat minulle hyvää oloa.
ワ м $1 . \ldots$

Kumman keskustelutilanteen koet itsellesi luonnollisemmaksi?

Keskustelu porukassa, monen ihmisen kanssa.Keskustelu kahden kesken.

Mitä teet kuormittavan tilanteen jälkeen? Rastita yksi tai useampi vaihtoehto.Hakeudun tilanteen jälkeen paikkaan, jossa saan olla rauhassa.Puhun jollekin tilanteesta.Tilanteen jälkeen keksin itselleni paljon tekemistä, ettei minun tarvitse miettiä koko asiaa.Teen asioita, jotka tuottavat minulle hyvää oloa.Muu:

Halutessasi voit kirjoittaa omista ajatuksista ja kokemuksista erityisherkkänä nuorena

Oma vastauksesi

## Lähetä

Ålă koskaan lähetă salasanaa Google Formsin kautta.
Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä. Ilmoita väärinkäytöstä - Palveluehdot - Tietosuojakäytäntö

