



Malta mielesi -tunnetyöpaja

Keskustelun tarkoituksena on pysähtyä liikenteessä heräävien tunteiden äärelle ja löytää keinoja hallita niitä.

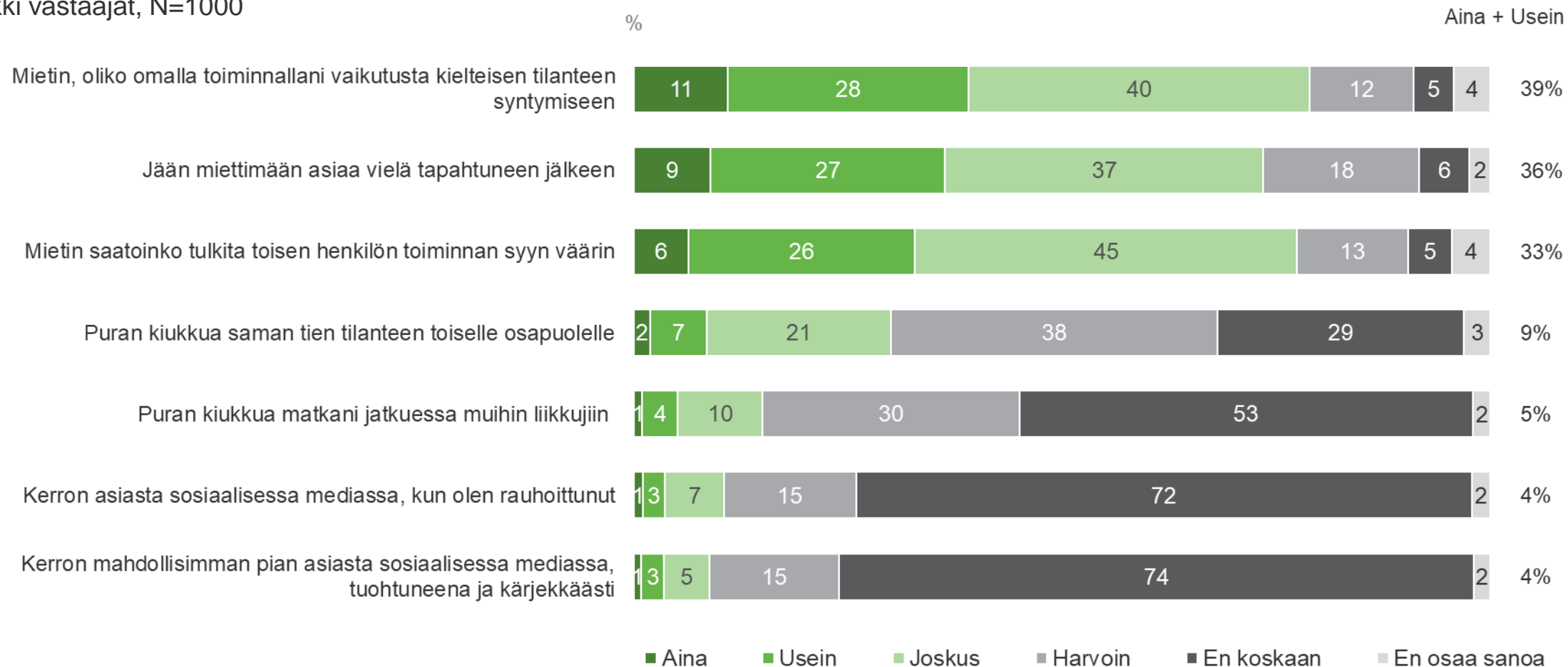


Välitä, muista – ennakoi.
LIIKENNETURVA

Käyttäytyminen liikenteessä suuttuneena - miten itse toimit?

Jos joudut liikenteessä tilanteeseen, joka suuttuttaa sinua, toimitko seuraavilla tavoilla?

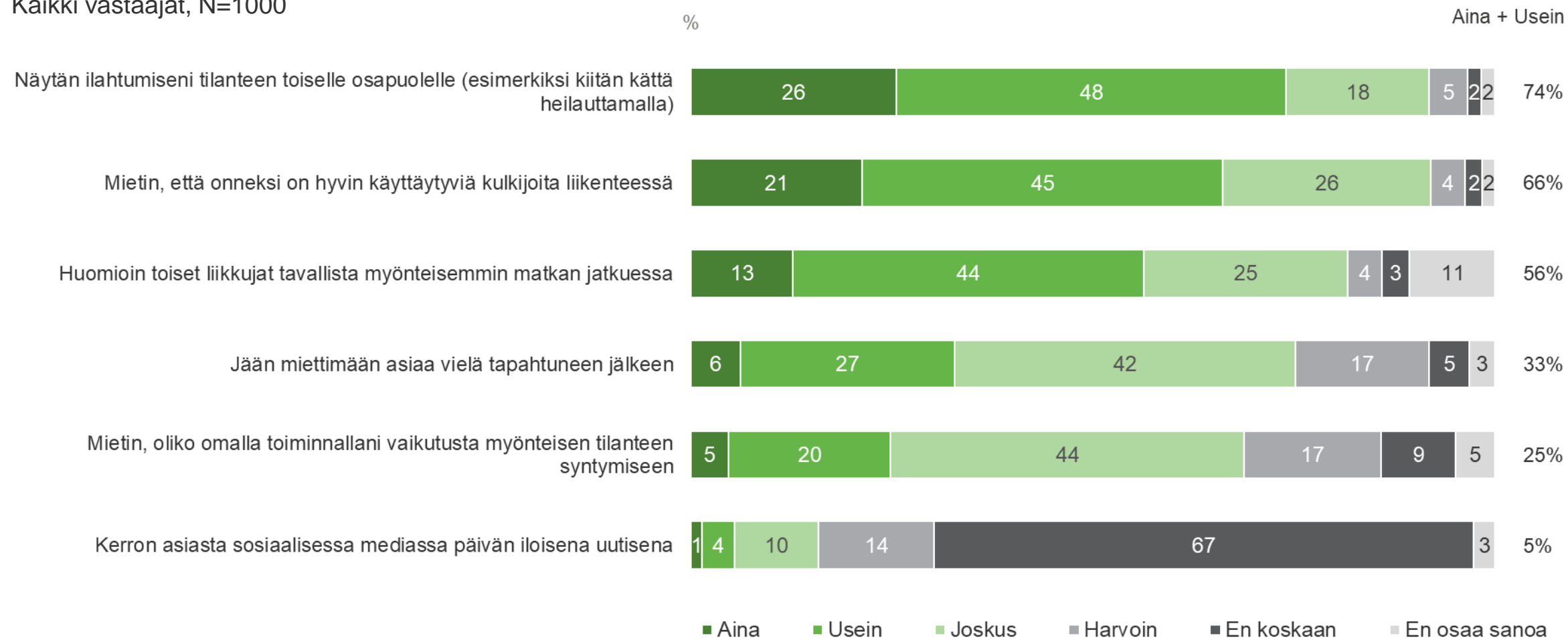
Kaikki vastaajat, N=1000



Käyttäytyminen liikenteessä ilahduneena – miten itse toimit?

Jos joudut liikenteessä tilanteeseen, joka ilahduttaa sinua, toimitko seuraavilla tavoilla?

Kaikki vastaajat, N=1000



**Oletko sinä tai onko joku
läheisesi joutunut vakavaan
liikenneonnettomuuteen?**

**Mieti erilaisia tilanteita,
kun olet itse liikenteessä.**

**Millaisia tunteita nämä eri
tilanteet herättävät?**

Kerätkää listaa erilaisista tunteista.



Miksi nämä tilanteet herättävät erilaisia tunteita?

**Vaikuttavatko nämä tunteet
omaan toimintaasi liikenteessä?**

Millä tavoilla?

**Voimakkaat tunteet voivat vaikuttaa
suoriutumiseen liikenteessä.
Tunteita voi hallita eri keinojen avulla.**


**Millaisilla keinoilla hallitset
tunteitasi liikenteessä?**

Entä muissa haastavissa tilanteissa?

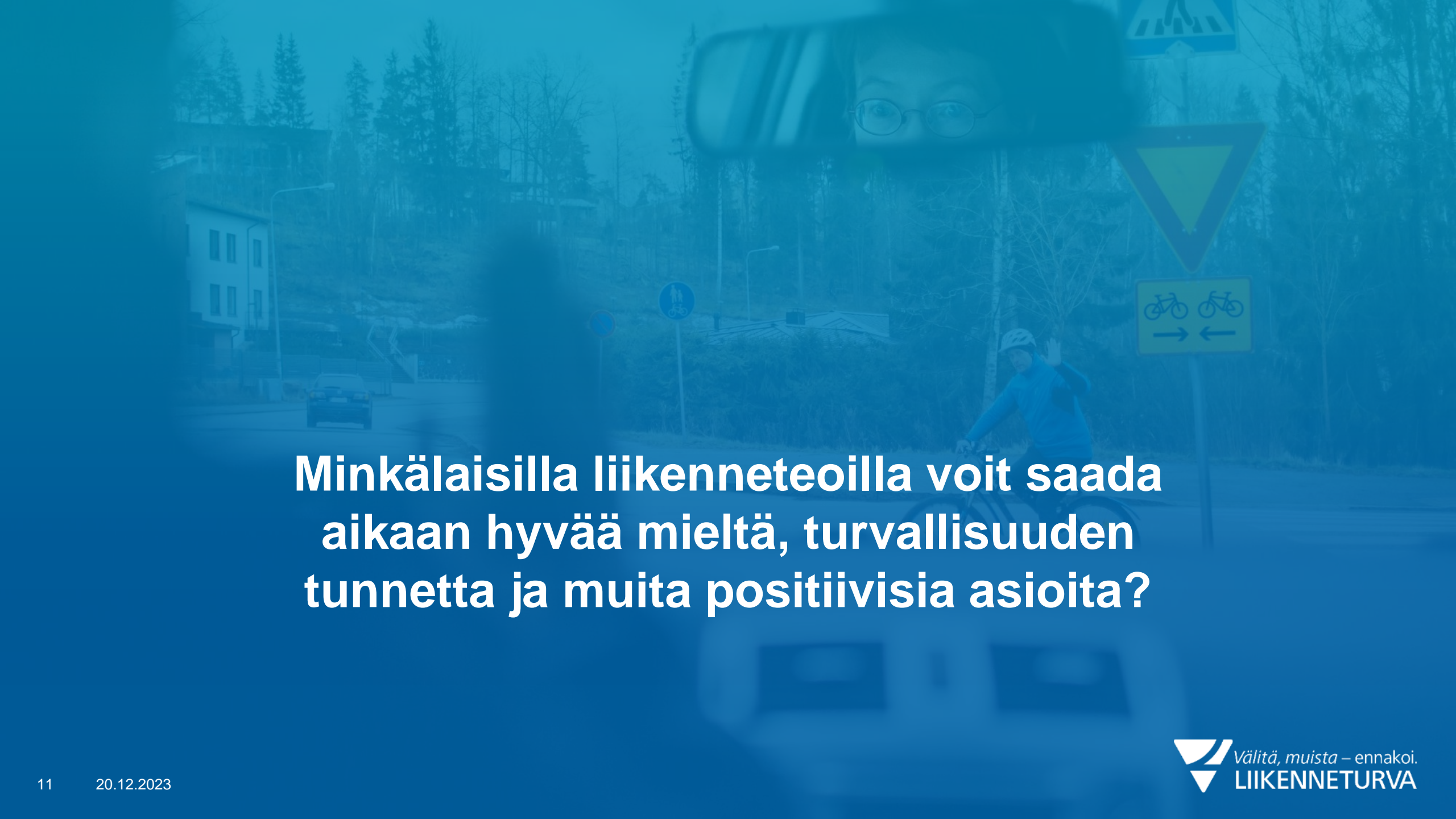


**Mieti, mikä voisi olla itsellesi
paras ja toimivin keino, jolla voit
hallita tunteita liikenteessä.**

Jaa se muiden kanssa.



**Mitä voit tehdä jo ennen matkaa,
jotta mieliala pysyy hyvänä?**



Minkälaisilla liikenneteoilla voit saada aikaan hyvää mieltä, turvallisuuden tunnetta ja muita positiivisia asioita?

Turvallinen liikennekäyttäytyminen on tietoinen päätös, johon on sitouduttava aina liikkeelle lähdettäessä.

Mitä aiot jatkossa tehdä toisin liikenteessä?

Muistilista liikenteeseen

1. **Ennakoi:** Vältä kiire ja pidä riittävät turvavälit muihin. Näin saat lisää aikaa ja tilaa reagoida odottamattomiin tilanteisiin.
2. **Kommunikoi:** Osoita aikeesi selkeästi ja näytä, että olet huomannut muut - vaikka tervehtimällä.
3. **Keskity:** Keskity puhelimen sijaan liikkumiseen, niin huomaat asiat ajoissa.
4. **Opettele rauhoittumaan:** Hyväksy myös muiden tekemät virheet ja reagoi niihin vaikkapa huumorilla kiukun sijaan.
5. **Muista vastuusi** myös matkustajana: Mieti, kenen kyytiin lähdet. Jos kuski hermostuu, älä lähde mukaan vaan rauhoittele häntä.
6. **Päätä jo etukäteen, että matka sujuu rauhallisesti:** Psyykkaa itsesi positiiviseen mielentilaan jo ennen lähtöä. Hyvällä mielellä eteen tulevat tilanteet sujuvat paremmin.