



Viiltelyn omahoito-ohjelma

Harjoitus: Arvet ja häpeä

Tavoite:

Opit havainnoimaan omaa suhtautumistasi viiltelyn jättämiin arpiin. Ymmärrät niiden herättämiä tunteita

Ohje:

Tässä harjoituksessa on kolme osaa.

Ensimmäisessä osassa käyt läpi kehosi arpia piirtäen tai kirjoittaen.

Toisessa osassa havainnoit kysymysten avulla, miten tällä hetkellä suhtaudut arpiisi.

Kolmannessa osassa havainnoit, miten muiden kommentit arvistasi vaikuttavat sinuun.

Osa 1:

Tulosta tämän tiedoston lopussa oleva kehon kuva tai piirros erilliselle paperille kehosi ääri viivat. Piirrä kuvaan kaikki arvet, joita kehossasi on.

Osa 2:

Mieti hetki vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Ovatko arpesi sellaisissa paikoissa, että voit piilottaa ne vaatteilla?



2. Puhutko arviasi ystäville, perheenjäsenille tai hoitohenkilökunnalle?

3. Jätätkö mieluummin kertomatta totuuden arpien synnystä?

4. Valehteletko tai seipitkö tarinoita arpien synnystä?

5. Viillätkö itseäsi yleensä paikkoihin, jotka ovat tavallisesti vaatteiden peitossa?

6. Käytätkö kesällä pitkähihaisia paitoja ja pitkiä housuja, etteivät arpesi näkyisi?

7. Peitätkö arpia koruilla, huiveilla tms.?

8. Oletko ottanut tatuointeja arpien päälle?



9. Viillätkö vanhojen arprien päälle?

10. Onko sinulla muita tapoja peitellä tai salailla arpiasi?

Osa 3:

Muistele hetki tilanteita, joissa joku on huomannut arpesi ja kysynyt sinulta niistä.

1. Kuinka reagoit?

2. Vastasitko totuudenmukaisesti, valehtelitko vai vaihdoitko puheenaihetta?

3. Miltä sinusta tuntui oman vastauksesi jälkeen?

4. Kuinka vastapuoli reagoi vastaukseesi?

