



Viiltelyn omahoito-ohjelma

Harjoitus: Avun pyytäminen

Tavoite:

Opit pyytämään apua pienin askelin harjoitellen.

Ohje:

Pohdi, onko sinun vaikea pyytää apua toisilta. Onko myös avun vastaanottaminen sinulle vaikeaa? Tunnetko olevasi heikko, jos et pärjää aina yksin?

Sinulla saattaa olla ydinuskomus, joka toimii sisäisenä esteenä avun pyytämiselle. Hyviin vuorovaikutustaitoihin kuuluu kuitenkin yhtä lailla avun antaminen sitä tarvitsevalle kuin avun pyytäminen ja sen vastaanottaminenkin. Kyseessä on taito, jota voi opetella harjoittelemalla.

Seuraavana on lista tehtäviä, joita voit kokeilla missä tahansa järjestyksessä. Tärkeintä on säännöllinen harjoittelu. Muista myös kiittää itseäsi jokaisen harjoituskerran jälkeen.

- Mene kirjastoon, ja pyydä kirjastonhoitajalta apua kirjan löytämiseen.
 - Istu 15 minuuttia kahvilassa ostamatta sieltä mitään.
 - Pyydä kaupassa henkilökunnalta apua jonkin tietyn tuotteen löytämiseen.
 - Pyydä joltakulta palvelusta itsellesi.
 - Ole avoimesti eri mieltä jonkun kanssa jostain asiasta.
 - Pyydä jotakuta lopettamaan jokin asia, mikä häiritsee sinua.
-