



Viiltelyn omahoito-ohjelma

Harjoitus: Mitä minun arpeni kertovat?

Tavoite:

Opit hahmottamaan ajatuksia ja syitä yksittäisten arpien takana.

Ohje:

Tulosta tehtävästä löytyvä kehonkuva, tai piirrä erilliselle paperille kehosi ääriviivat.

Piirrä kuvaan kaikki arvet, joita kehossasi on. Kirjoita jokaisen arven viereen tilanne, jossa arpi syntyi.

Jos arpi osaisi puhua, mitä se sanoisi? Kirjoita puhekupla arven viereen, ja anna sille puheenvuoro.

Kenelle se osoittaisi sanansa? Kuinka tämä viesti aikoinaan ymmärrettiin?

Lopuksi tee yhteenveto: Kuinka usein arpien sanoma ymmärrettiin väärin? Millä eri tavoilla viiltäminen ymmärrettiin väärin?

Yhteenveto:

