



# Aggression omahoito-ohjelma

## Harjoitus: Omat heikot kohtani

---

### Tavoite:

Opi huomaamaan omat heikot kohtasi.

### Ohje:

Lue kysymykset, ja pohdi niihin vastaukset.

---

## Kysymykset:

1. Kuka on hankalin henkilö, jonka kanssa menetät usein malttisi? Kuka on toiseksi hankalin? Onko muitakin, joiden kanssa tulee ongelmia?

2. Millaisessa tilanteessa menetät aina malttisi? Onko muita samantyyppisiä tilanteita?

3. Miten toimit, kun menetät malttisi? Mikä on pahin tilanne ja huonoin tapasi toimia?