



Harjoitus: Kieltäytymisen harjoittelu

Opiskelu-uupumuksen omahoito-ohjelma

Tavoite:

Opit tunnistamaan omat rajasi ja kieltäytymään jämäkästi.

Ohje:

Pohdi jotain sellaista tilannetta, jossa sinun on aiemmin ollut vaikeaa kieltäytyä.

Kirjoita sitten erilaisia omaan suuhusi luontevia vastausvaihtoehtoja hyödyntäen janaa ei-vastauksesta kyllä-vastaukseen.

Harjoittele sanomaan nämä vakuuttavasti ja luontevasti ääneen.

1. Ei _____
2. Selitys_____
3. Empatia + selitys_____
4. Aikamäärittely_____

Esimerkki:

Ystävä pyytää elokuvaan.

Ystävä: Lähdetkö kanssani elokuvaan tänään?

1. Sinä: Ei, en voi nyt lähteä.
2. Sinä: Ei, en voi nyt lähteä, sillä olen väsynyt ja tarvitsen lepoa.
3. Sinä: Ymmärrän, että sinusta olisi mukavaa mennä yhdessä elokuvaan, mutta en voi nyt lähteä, sillä olen väsynyt ja tarvitsen lepoa.
4. Sinä: Kyllä, voin lähteä elokuvaan. Mutta sopiiko, että mennään viikonloppuna?

Tehtävä on muokattu psykopodiaa-jaksosta, jossa Ronnie Grandell puhuu rajojen asettamisesta.

Täyttöruudut löydät seuraavalta sivulta.



Pohdi nyt tilannetta, josta sinun on ollut aikaisemmin vaikea kieltäytyä. Mikä tämä tilanne on?

Pohdi, miten kieltäydyt tästä tilanteesta:

Pohdi, miten kieltäydyt tilanteesta ja kerrot selityksen:

Pohdi, miten kieltäydyt tilanteesta, osoitat empatiaa kysyjälle ja kerrot selityksen:

Pohdi, miten vastaat myönteisesti, mutta määrittelet asialle uuden, sinulle sopivan aikamäärän: