



Harjoitus: Minkälainen olen muiden kanssa?

Työkaluja yksinäisyyteen

Tavoite:

Ymmärrät paremmin, miten toimit erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa.

Ohje:

Pohdi omaa tapaasi olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Mikä on sinulle tyypillinen tapa suhtautua sosiaalisiin tilanteisiin?

Lue esimerkkikysymysten eri ääripäät. Mieti, mihin kohtaa jatkumoa niiden välissä asetut.

Voit esimerkiksi käyttää prosenttilukuja tai kuvailla erilaisia sosiaalisia tilanteita ja omaa toimintaasi niissä.

Esimerkki:

Introvertti-ekstrovertti:

”Koen, että olen enimmäkseen introvertti, mutta rentouduttuani hiukan saatan rohkaistua juttelemaan avoimemmin”

Kriittinen-joustava:

”Koen olevani sosiaalisissa tilanteissa 80 % ajasta kriittinen”

Kriittinen-Joustava:

Rohkea-Pelokas:

Hallitseva-Myötäilevä:



Huomiota hakeva-Vetäytyvä:

Järkeilevä-Tunteileva:

Pessimistinen-Optimistinen:

Ennakoiva, valmistautunut-Heittäytyvä, spontaani

Introvertti-Ekstrovertti