



Harjoitus: Yksinäisyyden vaikutus tulkintoihin

Työkaluja yksinäisyyteen

Tavoite:

Opit havainnoimaan yksinäisyyden vaikutusta muista ihmisistä tekemiisi havaintoihin ja tulkintoihin.

Ohje:

Harjoituksessa on esitetty muutamia arkisia ihmissuhteisiin liittyviä esimerkkitilanteita. Pohdi, minkälaisia tulkintoja sinulla näissä tilanteissa herää toisten ihmisten tarkoituksista, luonteesta ja tavoista toimia.

Tarkastele, vaihtelevatko kokemuksesi sen mukaan, koetko yksinäisyyttä. Lopuksi voit kuvailla omaa mieltäsi askarruttavan tilanteen ja tulkintasi siitä.

Arkitilanne:

Kaverisi ei koskaan ota yhteyttä sinuun, vaan sinä soitat aina hänelle.

Tulkintani, kun koen yksinäisyyttä

Tulkintani, kun en koe yksinäisyyttä tai kokemus on lievempi



Arkitilanne 2:

Kerrot tuttavallasi huonosta voinnistasi, ja hän toteaa, että hänellä tässä vasta vaikeaa on. Eihän tuo nyt ole vielä mitään.

Tulkintani, kun koen yksinäisyyttä

Tulkintani, kun en koe yksinäisyyttä tai kokemus on lievempi

Arkitilanne 3:

Yrität jutella uuden tuttavuuden kanssa, mutta keskustelu ei oikein ota käynnistyäkseen.

Tulkintani, kun koen yksinäisyyttä

Tulkintani, kun en koe yksinäisyyttä tai kokemus on lievempi