



Harjoitus: Hankalan tilanteen tutkiminen

Kaverisuhteiden haasteiden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Opit ymmärtämään paremmin omia haasteitasi, ja löydät keinoja vaikuttaa niihin.

Ohje:

Valitse jokin lähiaikoina tapahtunut vaikea sosiaalinen tilanne, ja tarkastele sitä yksityiskohtaisesti.

Tilanne voi olla esimerkiksi:

- riita
- väärinymmärrys
- häpeää, alemmuutta tai kateutta herättänyt tilanne

Kuvaile tilanteen eteneminen alusta loppuun. Kuvittele, että olet kuin tutkija, joka yrittää selvittää mahdollisimman selkeästi ja tarkasti, mitä hankalassa tilanteessa tapahtui.

Sisällytä kuvaukseen seuraavat asiat:

- hankalaa tilannetta edeltäneet olosuhteet
- ympäristön tapahtumat (esimerkiksi muiden toiminta)
- omat tunteet, ajatukset ja kehon tuntemukset
- oma toiminta ja sen seuraukset

Pohdi lopuksi, miten haluaisit tulevaisuudessa toimia vastaavissa tilanteissa. Harjoittele sanomaan ääneen asioita, joita haluat näissä tilanteissa jatkossa sanoa.

Kirjoita hankalasta tilanteesta:

Esim. Olin nukkunut huonosti ja ärsytti. Tulin kouluun, ja näin muut isossa porukassa luokan edessä. En tiennyt, mitä sanoa. Jännitti ja nolotti. Sydän pamppaili. Kävelin syrjään, ja katselin maahan. Ajattelin, että olen huono.



Kirjoita sitten, miten haluaisit tulevaisuudessa toimia samanlaisessa tilanteessa:

Esim. Seuraavan kerran aloitan vaikka sanomalla moikka kaikille. Ei haittaa, vaikka tilanne jännittääkin. Yritän siinä tilanteessa muistuttaa itselleni, että se on ihan ok.