



Harjoitus: Ihmissuhteista huolehtiminen

Kaverisuhteiden haasteiden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Suunnittele jonkin konkreettisen askeleen, joka tukee ihmissuhteiden ylläpitoa.

Ohje:

Valitse jokin läheisistä ihmissuhteistasi. Mieti alla olevien vinkkien kautta, mitä voisit tehdä tänään huomioidaksesi kaverisi tai perheenjäsenesi. Voit keksiä myös kokonaan oman tavan.

Eri tapoja:

- Soita kaverille.
- Tee jotain perheen kanssa.
- Käy kaverin luona.
- Ole kohtelias toiselle. Anna esimerkiksi positiivista palautetta tekstiviestillä.
- Sano jotain kivaa sellaiselle, kenestä välität.
- Käy kahvilla tai kävelyllä kaverin kanssa.
- Kysy toiselta, mitä kuuluu ja kuuntele häntä.

Mitä näistä keinoista voisit käyttää tänään? Tai keksitkö jonkin muun keinon?