



Harjoitus: Mitä toivot kaverisuhteilta?

Kaverisuhteiden haasteiden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Ymmärrät paremmin, millaisia kaverisuhteita haluaisit.

Ohje:

Valitse jokin lähiaikoina tapahtunut vaikea sosiaalinen tilanne, ja tarkastele sitä Pohdi, ketä lähipiiriisi kuuluu ja miksi. Voit arvioida, kuka on sinulle läheinen ja kenen taas toivoisit olevan läheisempi.

Piirrä alla oleva kuva paperille tai puhelimeen tai käytä apunasi tietokonetta. Voit myös kirjoittaa vastauksesi.

Laita toiseksi sisimmäisen ympyrän sisälle ne, joihin luotat ja jotka ovat sinulle läheisimpiä. Piirrä sitten uloimmalle ympyrälle ne, joiden kanssa vietät aikaa silloin tällöin.

Piirteitä:

- Puhuu mielenkiintoisista asioista - mistä asioista?
- Antaa minun olla oma itseni
- On kiinnostunut, ja keskittyy, kun kerron hänelle asioita
- Kuuntelee, kun minulla on huolia
- Jakaa samat kiinnostuksen kohteet - mitkä?
- Auttaa tuntemaan oloni paremmaksi
- Viettää kanssani säännöllisesti aikaa
- Kyselee kuulumisiani, ja huolehtii yhteydenpidosta tasapuolisesti
- Keksii kaikkea kivaa puuhaa
- Kertoo tunteistaan
- Saa minut hyvälle tuulelle
- On luotettava
- On hauska
- On suosittu
- On urheilullinen
- Saa minut nauramaan
- On hyvä kertomaan juttuja
- On anteeksiantava
- On hyväntuulinen
- On fiksu



- On viehättävä
- Ei tuomitse
- On kiltti
- Osoittaa tukea
- On luova
- Mitä muita ominaisuuksia keksit?

Haluan, että hyvällä ystävälläni on nämä viisi piirrettä:

Esim. Hauska, luotettava, ystävällinen, kiinnostunut samoista asioista sekä osoittaa minulle tukea, kun tarvitsen sitä.

Toiminko itse samalla tavalla, mitä toivon kaveriltani?

Esim. Pohdi, missä asioissa sinulla on kehitettävää ja mitkä voisivat olla ensimmäisiä askelia muutokseen.