



# Harjoitus: Oma toimintasuunnitelma

## Kaverisuhteiden haasteiden omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Teet suunnitelman hankalan tilanteen helpottamiseksi.

### Ohje:

Lue ja pohdi vastaukset toimintasuunnitelman eri vaiheisiin. Voit tehdä harjoituksen vihkoon tai puhelimeesi tai kirjoittaa vastaukset alta löytyviin ruutuihin.

---

### 1. Valitse jokin ongelma, jonka tunnistat kaverisuhteissasi:

### 2. Pohdi, millaisia ajatuksia ja tunteita ongelma herättää sinussa. Miten haluaisit toimia ongelman kanssa?

### 3. Listaa erilaisia toimintavaihtoehtoja.

Älä sensuroi vaan laita tässä vaiheessa ylös myös vaihtoehdot, joiden toimivuudesta et ole varma.

Kirjaa ylös vaihtoehtojen hyvät ja huonot puolet lyhyellä ja pitkällä aikavälillä.



#### 4. Valitse mielestäsi paras toimintavaihtoehto.

Pohdi, auttaako se huolehtimaan omista tarpeistasi. Vastaako se omia arvojasi eli sitä, miten haluat toimia ja mikä on sinulle tärkeää yleisesti ja kaverisuhteissa?

#### 5. Tee suunnitelma vaihtoehdon toteuttamisesta.

Pohdi, miten käsittelet mahdollisia ulkoisia haasteita (esim. kaverin huono suhtautuminen) ja sisäisiä esteitä (esim. pelko, huolet, häpeä, suuttumus).

#### 6. Harjoittele asian esiin ottamista ja keskustelun käymistä jonkun toisen kanssa tai itseksesi esimerkiksi peilin edessä.

#### 7. Toteuta suunnitelmasi.

Arvioi vielä lopuksi suunnitelman onnistumista. Millaisia havaintoja teit tilanteesta? Miten voisit toimia seuraavaksi?