



# Harjoitus: Omat ihmissuhteeni

## Kaverisuhteiden haasteiden omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Hahmotat, minkälaisia ihmissuhteita elämässäsi on ja minkälaisia toiveita sinulla on niiden suhteen.

### 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.

---





## Kun olet sijoittanut ihmisiä ympyröihin, pohdi seuraavaa:

- Onko siellä joku, kenen kanssa haluaisit olla läheisempi?
- Kaipaisitko sinne lisää läheisiä?
- Millaisia askelia voisit ottaa muutoksen eteen?