



Harjoitus: Tutki ja opi muilta

Kaverisuhteiden haasteiden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Opit uusia vuorovaikutustapoja tarkkailemalla muita.

Ohje:

Tarkastele toisten toimintaa tutustumis- ja keskustelutilanteissa, ja opi heiltä.

Pohdi jotain sosiaalista tilannetta, jossa keskusteltiin tai tutustuttiin. Tilanne voi olla joko sellainen, johon itse osallistuit, tai sellainen, jota vain tarkkailit. Mieti sitten seuraavia kysymyksiä:

- Mitä havaitisit toisen käyttäytymisessä? Entä omassasi?
 - Millaisista asioista toinen puhui, ja miten keskustelu eteni?
 - Nouseeko esiin jotain, mitä haluaisit hyödyntää itse? Entä oliko sellaisia asioita, jotka koit vieraina?
-

Kirjoita havaintojasi ylös:

Esim. Minusta tuntui mukavalta, kun opiskelutoverini kysyi, mitä kissalleni kuuluu. Hänelläkin on kissa, ja löysimme paljon yhteistä puhuttavaa kissoista.