

Harjoitus: Avun vastaanottaminen

Tavoite:

Ymmärrät paremmin, miten suhtaudut avun pyytämiseen ja vastaanottamiseen.

Ohje:

Lue alta löytyvät esimerkit avun pyytämisestä. Tunnistatko jotain näistä ajatusmalleista tai toimintatavoista?

Pohdi, minkälaisilla tavoilla pyydät apua. Haittaavatko vai edistävätkö nämä tavat avun saamista? Jos ne haittaavat, mieti, miten voisit niitä kehittää.

Esimerkki:

- “Haluan selvitä yksin. Tuntuu todella inhottavalta, kun joudun pyytämään apua. Viivyttelen sitä viimeiseen asti.”
- “Koen, etten koskaan saa mistään apua. Pyydän usein rahallista apua läheisiltäni ja sosiaalitoimistosta.”
- “Pyydän apua usein, mutta minut ymmärretään väärin. Tämä voi johtua siitä, että suutun helposti, jos koen, ettei minusta olla kiinnostuneita.”
- “Pyydän apua, jos tarvitsen. Yritän kertoa asiani niin, että muut ymmärtävät. Mietin aina, mistä pyydän apua. Sukulaiset ja läheiset eivät voi auttaa loputtomiin.”
- “Menin pyytämään apua, kun en enää mitenkään pärjännyt yksin. Minulle sanottiin, että asiaani käsiteltäisiin vasta seuraavana päivänä. Lähdin hiljaa pois, enkä tullut takaisin.”

Mikä on oma tapani pyytää apua?

Edistääkö vai haittaako tämä tapa avun saamista?

Kuinka voisin parantaa omaa tapani pyytää apua?