

Harjoitus: Hyödyt ja haitat

Tavoite:

Ymmärrät, mitä lyhyen ja pitkän aikavälin hyötyjä ja haittoja toiminnallasi on elämääsi.

Ohje:

Pohdi hyötyjä ja haittoja alla olevan kuvan avulla. Vastaa jokaiseen kohtaan pohtien mielessäsi tai kirjoittamalla vastaukset alta löytyviin laatikoihin.

Hyödyillä tarkoitetaan kaikkia niitä myönteisiä asioita, joita kiinnostuksesi ja toimintasi on sinun elämääsi antanut. Haitat puolestaan ovat niitä asioita, joilla koet olevan kielteisiä vaikutuksia elämääsi.

Lyhyellä aikavälillä tarkoitetaan ajanjaksoa, joka alkaa toiminnan aikana välittömästi tai sijoittuu korkeintaan muutaman kuukauden päähän. Pitkällä aikavälillä tarkoitetaan kahdesta kuukaudesta vuosiksi eteenpäin ulottuvaa ajanjaksoa.

Kun olet pohtinut asiaa, tarkastele hyötyjen ja haittojen tasapainoa.

- Kumpia on enemmän?
- Millaista uskot elämäsi olevan esimerkiksi vuoden tai viiden vuoden päästä, ellet muuta lasta seksualisoivaa toimintaasi?

Hyödyt
lyhyellä aikavälillä

Haitat
lyhyellä aikavälillä

Hyödyt
pitkällä aikavälillä

Haitat
pitkällä aikavälillä

Arvioi nykyistä toimintaasi ja muutoksen kannattavuutta

Hyödyt lyhyellä aikavälillä	Haitat lyhyellä aikavälillä
Hyödyt pitkällä aikavälillä	Haitat pitkällä aikavälillä