



# Harjoitus: Lasta seksualisoivan toiminnan vaikutukset elämäni

## Lapsiin kohdistuvan seksuaalisen kiinnostuksen omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

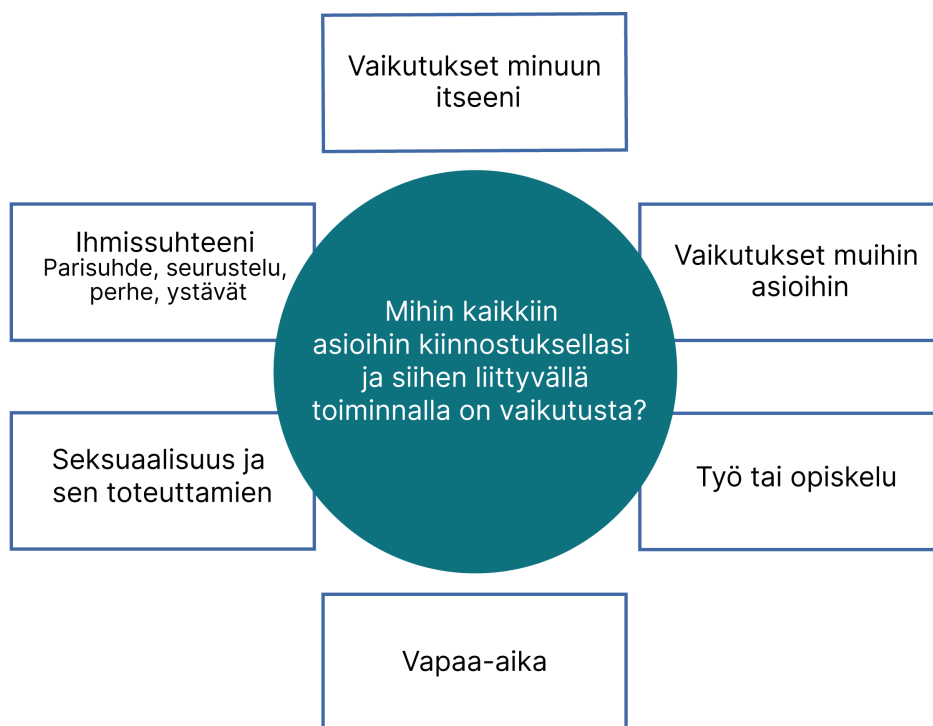
Ymmärrät, miten lasta seksualisoiva toiminta vaikuttaa elämääsi.

### Ohje:

Pohdi eri alueita elämässäsi alla olevan kuvan avulla. Miten kiinnostuksesi ja toimintasi on vaikuttanut elämääsi ja sinuun?

Vastaa jokaiseen kohtaan pohtien mielessäsi tai kirjoittamalla vastaukset alta löytyviin laatikoihin.

- Arvioi lisäksi vaikutusta asteikolla 0 – 100 (0 = ei mitään vaikutusta, 100 = vaikutus on ollut erittäin merkittävä). Voit pohtia muun muassa sitä, mitä asioita et ole voinut tai olet voinut tehdä toimintasi takia.
  - Arvioi myös, onko vaikutus ollut myönteinen vai kielteinen. Perustele arviosi.
  - Arvioi, lisääkö vai vähentääkö kiinnostuksesi ja toimintasi omaa hyvinvointiasi kyseisillä elämänalueilla.
  - Pohdi, miten haluaisit asioiden olevan elämän eri osa-alueilla. Mitä tarvittaisiin, että tavoitteesi ja toiveesi toteutuisivat?
- 





## Mihin kaikkiin asioihin lapsiin liittyvällä seksuaalisella kiinnostuksellani sekä toiminnallani on vaikutusta?

### Vapaa-aika

Pohdi, millä tavoin vaikutus ilmenee. Mikä on vaikutuksen voimakkuus asteikolla 0–100? Mitä asioita et ole voinut tehdä kiinnostuksesi tai toimintasi takia? Mitkä ovat toiveesi ja tavoitteesi tämän elämänalueen saralla?

### Työ tai opiskelu

Pohdi, millä tavoin vaikutus ilmenee. Mikä on vaikutuksen voimakkuus asteikolla 0–100? Mitä asioita et ole voinut tehdä kiinnostuksesi tai toimintasi takia? Mitkä ovat toiveesi ja tavoitteesi tämän elämänalueen saralla?

### Ihmissuhteeni

Pohdi, millä tavoin vaikutus ilmenee. Mikä on vaikutuksen voimakkuus asteikolla 0–100? Mitä asioita et ole voinut tehdä kiinnostuksesi tai toimintasi takia? Mitkä ovat toiveesi ja tavoitteesi tämän elämänalueen saralla?

### Seksuaalisuus ja sen toteuttaminen

Pohdi, millä tavoin vaikutus ilmenee. Mikä on vaikutuksen voimakkuus asteikolla 0–100? Mitä asioita et ole voinut tehdä kiinnostuksesi tai toimintasi takia? Mitkä ovat toiveesi ja tavoitteesi tämän elämänalueen saralla?



### Vaikutukset minuun itseeni

Pohdi, millä tavoin vaikutus ilmenee. Mikä on vaikutuksen voimakkuus asteikolla 0–100? Mitä asioita et ole voinut tehdä kiinnostuksesi tai toimintasi takia? Mitkä ovat toiveesi ja tavoitteesi tämän elämänalueen saralla?

### Vaikutukset muihin asioihin

Pohdi, millä tavoin vaikutus ilmenee. Mikä on vaikutuksen voimakkuus asteikolla 0–100? Mitä asioita et ole voinut tehdä kiinnostuksesi tai toimintasi takia? Mitkä ovat toiveesi ja tavoitteesi tämän elämänalueen saralla?