



# Harjoitus: Omat reaktiomallini

---

## Tavoite

Tunnistat omia tyypillisiä tapojasi reagoida sairastuneeseen läheiseesi. Löydät keinoja muokata niitä.

## Ohje

Mieti omia tyypillisiä reaktiomallejasi, jotka ilmenevät kanssakäymisessä sairastuneen kanssa.

Pohdi sitten vastauksia alla oleviin kysymyksiin.

Tarvittaessa voit palata omahoito-ohjelman työkaluja-osioon kohtaan "3. Tunnista reaktiomallisi".

---

Mitkä haitallisista reaktiomalleista ovat sellaisia, joista on vaikea luopua?

Entä mistä haitallisista reaktiomalleista on helpompi luopua?

Mikä auttaisi sinua haitallisten reaktiomallien muokkaamisessa?

Millainen käyttäytyminen vastaisi bernhardinkoiraan eli lämpöä ja turvaa? Entä millainen käytös vastaisi delfiiniä eli tukea ja kannustusta?