



Övning: Utforska en jobbig situation

Egenvårdsprogrammet för utmaningar i kompisrelationer

Mål

Du lär dig att bättre förstå dina egna utmaningar och hittar sätt att påverka dem.

Anvisning

Välj en svår social situation som har inträffat nyligen och granska den i detalj.

Situationen kan till exempel vara:

- en konflikt
- ett missförstånd
- en situation som väckte skam, underlägsenhet eller avundsjuka

Beskriv situationen från början till slut. Föreställ dig att du är som en forskare som så tydligt och exakt som möjligt försöker ta reda på vad som hände i den jobbiga situationen. Ta med följande i beskrivningen:

- Omständigheterna före den jobbiga situationen
- Händelser i omgivningen (till exempel andras agerande)
- Dina känslor, tankar och känningar i kroppen
- Ditt agerande och följderna av det

Fundera slutligen på hur du skulle vilja agera i liknande situationer i framtiden. Öva på att högt säga det du vill säga i liknande situationer i framtiden.

Skriv om en jobbig situation



Psykporten.fi

Skriv sedan hur skulle du vilja agera i en liknande situation i framtiden