



Harjoitus: Mitä toivot kaverisuhteilta?

Kaverisuhteiden haasteiden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Ymmärrät paremmin, millaisia kaverisuhteita haluaisit.

Ohje:

Jokainen ystävä on erilainen. Tärkeää ystävydessä on se, että toinen tukee sinua ja olosi on hänen seurassaan turvallinen.

Valitse seuraavista piirteistä viisi sellaista, joita toivot hyvällä ystävällä olevan.

Pohdi sitten, toteutuvatko nämä piirteet nykyisissä kaverisuhteissasi.

Mieti myös, toimitko itse sellaisella tavalla, mitä toivot kavereiltasi. Missä asioissa sinulla on kehitettävää, ja mitkä voisivat olla ensimmäisiä askelia muutokseen?

Piirteitä:

- Puhuu mielenkiintoisista asioista - mistä asioista?
- Antaa minun olla oma itseni
- On kiinnostunut, ja keskittyy, kun kerron hänelle asioita
- Kuuntelee, kun minulla on huolia
- Jakaa samat kiinnostuksen kohteet - mitkä?
- Auttaa tuntemaan oloni paremmaksi
- Viettää kanssani säännöllisesti aikaa
- Kyselee kuulumisiani, ja huolehtii yhteydenpidosta tasapuolisesti
- Keksii kaikkea kivaa puuhaa
- Kertoo tunteistaan
- Saa minut hyvälle tuulelle
- On luotettava
- On hauska
- On suosittu
- On urheilullinen
- Saa minut nauramaan
- On hyvä kertomaan juttuja
- On anteeksiantava
- On hyväntuulinen
- On fiksu
- On viehättävä
- Ei tuomitse



- On kiltti
- Osoittaa tukea
- On luova
- Mitä muita ominaisuuksia keksit?

Haluan, että hyvällä ystävälläni on nämä viisi piirrettä:

Esim. Hauska, luotettava, ystävällinen, kiinnostunut samoista asioista sekä osoittaa minulle tukea, kun tarvitsen sitä.

Toiminko itse samalla tavalla, mitä toivon kaveriltani?

Esim. Pohdi, missä asioissa sinulla on kehitettävää ja mitkä voisivat olla ensimmäisiä askelia muutokseen.