



# Harjoitus: Suhtautuminen toisiin

## Työkaluja yksinäisyyteen

---

### Tavoite:

Saat käsityksen siitä, miten muita ihmisiä koskevat ajatukset ja toisten ihmisten käyttäytymisestä tehdyt tulkinnat vaikuttavat yksinäisyyden kokemukseen.

### Ohje:

Kirjoita ylös jokin omassa arjessasi toistuva yksinäisyyttä herättävä tilanne, johon liittyy toinen ihminen tai useampia muita ihmisiä.

Kuvaa ensimmäinen tilanteessa mieleesi juolahtava ajatus toisesta ihmisestä. Pyri havainnoimaan se mahdollisimman tarkasti ja suodattamattomana.

Tämä jälkeen pohdi, miltä sinusta tilanteessa tuntuu ja miten toimit.

Lopuksi hahmottele, mitä ajatuksestasi, tunteestasi ja toiminnastasi seuraa.

---

### Tilanne:

Esim. Aloitteeseeni ei vastata

### Ajatus:

Esim. Toinen on ajattelematon, itsekeskeinen

### Tunne:

Esim. Ärtymys, loukkaantuminen



## Toiminta:

Esim. En enää vastaa enkä ehdota mitään

## Mitä siitä seuraa:

Esim. Vahvistus = Epäluottamus, yksinäisyys