



Harjoitus: Yksinäisyys, ajattelu ja toimintatavat

Työkaluja yksinäisyyteen

Tavoite:

Opi havainnoimaan, minkälaisissa tilanteissa huomaat yksinäisyyden kokemuksen syntyvän tai syvenevän ja miten yksinäisyys vaikuttaa omaan käyttäytymiseesi.

Ohje:

Erilaiset tilanteet voivat herättää yksinäisyyden- tai ulkopuolisuudentunteita.

Mieti tilanteita, joissa koit yksinäisyyttä tai ulkopuolisuutta. Minkälaisia ajatuksia, tulkintoja, tunteita ja käyttäytymistä tilanteissa heräsi? Kirjaa ylös erilaisia ajatusketjuja.

Voit halutessasi käyttää apunasi tekstiä, jonka kirjoitit harjoituksessa ”Kerro yksinäisyyden kokemuksestasi”. Sieltä saatat löytää tilanteita, joita voit käsitellä tässä harjoituksessa.

Kirjaa tilanne, jossa yksinäisyyden kokemus herää tai syventyy:

1. Ajatukset. Mikä ajatus minulla nousi tilanteessa?

Pohdi, mikä oli ihan ensimmäinen mieleesi juolahtanut ajatus kyseisessä tilanteessa. Älä analysoi ajatusta.

Esimerkki: Tilanne, jossa minut jätettiin huomiotta: ”Hän katsoi kaikkia muita puhuessaan ja kysyi kaikkien muiden mielipidettä paitsi minun.”

Ajatus: ”En ole tärkeä.”



2. Tunteet. Miltä minusta tuntui tilanteessa?

Muistele, miltä sinusta tuntui. Minkälainen oli olosi ja mielialasi tilanteessa? Pyri kuvaamaan sitä mahdollisimman tarkasti.

Esimerkki: Tilanne, jossa minut jätettiin huomiotta: "Hän katsoi kaikkia muita puhuessaan ja kysyi kaikkien muiden mielipidettä paitsi minun."

Ajatus: "En ole tärkeä."

Tunne: "Olin vihainen."

3. Käyttäytyminen. Miten käyttäydyin tilanteessa?

Mieti, kuinka käyttäydyit tilanteessa.

Esimerkki:

Tilanne, jossa minut jätettiin huomiotta: "Hän katsoi kaikkia muita puhuessaan ja kysyi kaikkien muiden mielipidettä paitsi minun."

Ajatus: "En ole tärkeä."

Tunne: "Olin vihainen."

Toiminta: "Jäin sivuun, enkä osallistunut."

4. Kirjoita lopuksi auki koko ajatusketjusi tilanteessa. Mitä ajattelit ja tunsit ja miten se vaikutti käyttäytymiseesi?