

1 Vaikeita ja helppoja tilanteita

A. Millaiset sosiaaliset tilanteet ovat sinulle haasteellisia?

B. Entä helppoja?

2 Minun sosiaaliset taitoni

Pohdi, omia sosiaalisia taitojasi. Mitkä niistä ovat vahvuuksiasi? Missä voisi olla vielä kehitettävää?

A. Mitkä sosiaaliset taidot hallitset hyvin?

B. Mitä sosiaalisia taitoja haluaisit itsessäsi vielä kehittää?

C. Miten voisit harjoitella niitä?

3 Mallia muista

Tuttavapiiriisi kuuluu varmasti ihmisiä, joita pidät sosiaalisesti taitavina. **Laadi lista niistä ominaisuuksista, joita löydät näistä tuttavistasi erilaisissa vuorovaikutustilanteissa.** Kokeile joskus hyväksi havaitsemiasi tapoja itsekin!

4 Sosiaaliset taidot tulevassa ammatissani

Eri ammateissa korostuvat erilaiset vaatimukset sosiaalisuuden ja sosiaalisten taitojen suhteen. **Millaisia sosiaalisia taitoja sinun työsi tai tuleva ammattisi vaatii?**

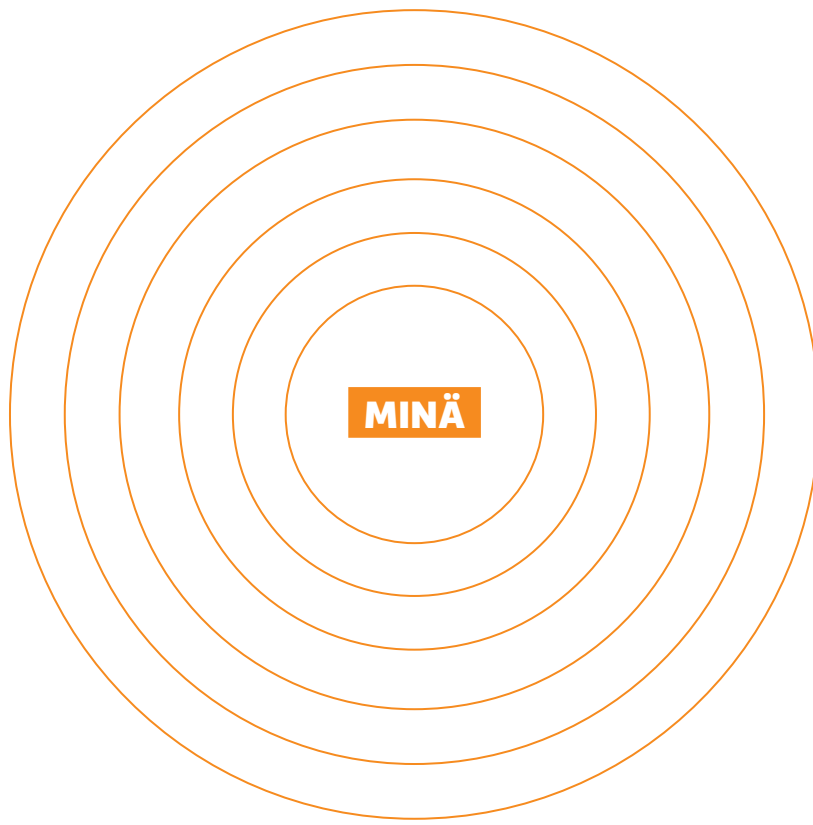
5 Sosiaalinen verkostoni

Merkitse verkostokaavioon omat ihmissuhteesi. Sijoita henkilöt sitä lähemmäksi ympyrän keskustaa, mitä tärkeämpiä he ovat sinulle. Merkitse kauemmas ihmiset, jotka eivät ole sinulle niin tärkeitä.

Verkostokaavion merkittäviä ihmisiä voi olla monia: perhe, sukulaiset, opiskelu- tai työkaverit, ystävät ja muut kaverit. Meille tärkeitä kontakteja voivat olla myös muut kohtaamamme ihmiset, esimerkiksi:

- kaupan kassahenkilö
- etäihastus
- koiranulkoiluttaja
- naapurit
- harrastuksissa tavattavat ihmiset

Voit merkitä kuvioon myös lemmikkieläimet ja ne läheiset suhteet, joita sinulla on ollut aikaisemmin. Jos tuntuu, ettei ole ketään, jonka voisit merkitä kuvaan, niin ajattele ihmisiä, joita kohtaat tai tapaat, joille ehkä hymyilet tai joita tervehdit. Merkitse heidät kuvioon. Voit piirtää toisen kaavion kuvaamaan sosiaalisen verkostosi sellaisena kuin haluat sen olevan kahden vuoden kuluttua. ➔



6 Ihmissuhteita moneen lähtöön

Edellisessä tehtävässä piirsit oman sosiaalisen verkostosi. Pohdi nyt:

A. Mihin ihmissuhteisiin olet tyytyväinen ja mihin tyytymätön?

B. Keiden puoleen voit kääntyä, jos tarvitset apua?

C. Mitä haluaisit lisätä sosiaaliseen verkostoosi?

D. Mitä nykyisiä suhteita voit lähentää halutessasi?

E. Mitä haluaisit vähentää sosiaalisesta verkostostasi?

7 Voimaa antavat ja energiasyöpöt ihmissuhteet

On tärkeää, että saamme ihmissuhteistamme enemmän hyvää, kuin mitä ne meiltä verottavat. Ovatko omat ihmissuhteesi enemmänkin voimaa antavia kuin energiasyöppöjä?

A. Mitkä ihmissuhteet tuovat sinulle energiaa?

B. Mitkä ihmissuhteet rasittavat sinua ja vievät sinulta energiaa?

8 Jämäkkyys on tärkeää

Sivulla 96 puhuimme jämäkkyudesta ja assertiivisista oikeuksista, joihin meillä kaikilla on oikeus.

A. Valitse nyt oikeuksien listalta neljä mielestäsi parasta oikeutta.

①

②

③

④

B. Mitkä asiat ovat estäneet/estävät sinua toteuttamasta omia oikeuksiasi?

C. Mitkä asiat auttavat / ovat auttaneet sinua toteuttamaan omia oikeuksiasi?

Muista myös merkata mukavat hetkesi viikon varrelta → sivu 37