



Harjoitus: Vaikeasta asiasta puhuminen

Miksi?

Kriisin tai vaikean tilanteen keskellä on normaali reaktio vetäytyä tai tuntea olonsa yksinäiseksi.

Muille puhuminen voi tuntua vaikealta ja jännittävältä. Kun valmistaudut keskusteluun etukäteen, on keskustelun aloittaminen helpompaa. Opit tässä harjoituksessa avautumaan vaikeasta asiasta.

Tässä harjoituksessa on viisi vaihetta. Niiden avulla vaikeasta asiasta kertominen toiselle henkilölle voi helpottua.

Miten?

Lue alla olevat kysymykset ja pohdi niihin vastauksia.

Kirjoita tähän, kenelle voisit puhua mieltäsi painavasta asiasta.

Esim. Treenikaveri. Hän on luotettava ja ystävällinen.

Kirjoita tähän asioita, joista haluaisit kertoa tälle henkilölle.

Esim. Haluaisin kertoa, että minulla on ollut paha olla. Tuntuu, että tämä ei mene ohi.

Mieti, missä menee raja siihen, mitä kerrot. Kirjoita tähän mitä et halua kertoa.

Esim. Haluan kertoa vain omasta olostani. En halua kertoa, miten muut kotona voivat.



Mieti, missä, milloin ja miten kerrot asiasta.

Esim. Kerron kaverille, kun kävelemme treeneistä yhdessä. Silloin ei ole kiire, ja kävellessä on helpompi puhua.

Laita itsellesi muistiin, mitä aiot sanoa. Voit miettiä, miten aloitat tai mitä olostasi kerrot.

Esim. Jännittää kertoa tämä. Toivon, että kuuntelet. Minulla on ollut tosi paha olo sen jälkeen, kun...

Kirjoita tähän, millaisessa seurassa tai kenen kanssa viihdyt.

Esim. Treenikaverit ja sisko.