

SAIRAUDEN ULKOISTAMINEN

Sairauden ulkoistaminen mahdollistaa sen tarkastelun erilaisista näkökulmista. Joskus sairaus on vaikea pitää irrallaan ihmisestä. Tämä harjoitus auttaa ulkoistamaan sairauden erilliseksi asiaksi ja tuo näkyviin uudenlaisia puolia. Älä ota harjoitusta liian vakavasti, leikkimielisyys ja mielikuvituksen käyttö auttavat sinua saavuttamaan mahdollisimman hyvät hyödyt tästä harjoitteesta.

Keksi ensin sairaudelle uusi nimi: _____

Piirrä siitä sitten kuva



Mistä _____ tykkää? (yleisesti ja sinussa)

Mistä _____ ei tykkää?

Mitä sellaista _____ tekee, mistä sinä et tykkää?

_____ on hieman rasavilli ja tekee monia asioita, joista saattaa koitua sinulle ja perheellesi harmia. Millaiset asiat auttavat teitä kesyttämään ja rauhoittamaan hänet? Mikä auttaa teitä sietämään paremmin hänen tempauksiaan?

Ajatellaan, että sinä ja _____ ystävystytte. Mitä uusi ystäväsi haluaisi opettaa sinulle ja perheellesi?

Mitä sinä haluaisit opettaa hänelle?

Kun te tutustutte entistä paremmin toisiinne ja alatte huomaamaan myös toistenne hyvät puolet, niin millaisia asioita teidän on mukavaa tehdä yhdessä?
