

# TAPOJEN MUUTOS: HARJOITUS



PRAGRESS  
Preventing and confronting



Pragress by Erasmus + Project Pragress on lisensoitu Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License - lisensoilla.

Hankkeen numero: 2020-1-DE02-KA202-007726. Tämä julkaisu kuvastaa ainoastaan sen laatijan (laatijoiden) näkemyksiä, eikä komissiota tai kansallista toimistoa voida pitää vastuullisena sen sisältämien tietojen mahdollisesta käytöstä.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Tapojen muuttaminen: Harjoitus

Ajattele jotain tapaasi. Tunnista sen osatekijät.

Tunnista laukaisevat tekijät: Mikä on käyttäytymisesi laukaiseva tekijä? Pohdi, mitä fyysisiä tuntemuksia tunnet? Laukaiseva tekijä voi olla emotionaalinen (olen surullinen tai vihainen) tai tiettyyn aikaan päivästä (lounaan jälkeen).

Rutiini: mitä teet? Minkä käyttäytymisesi haluaisit muuttaa?

Nautinto/palkinto: Hyvää oloa tai helpotusta, joka on seurausta käyttäytymisestäsi.

## **Esimerkki 1:**

Laukaisija: hetki päivällisen jälkeen

Jännitys: raskauden tunne

Rutiini: savukkeen polttaminen

Tyytyväisyys/palkinto: rentoutumisen tunne.

Harjoitus koostuu mielikuvasta, jossa rutiini korvataan toisella käyttäytymisellä, jonka laukaisee sama signaali. Tätä harjoitusta voitaisiin soveltaa myös aggressiiviseen käyttäytymiseen reagoimiseen. Miten voisit muuttaa tavanomaista reaktiotasi aggressiiviseen käyttäytymiseen?

## **Esimerkki 2:**

Laukaisija: potilaan aggressiivisuus kylvyn aikana

Rutiini: huutaa

Palkinto: vähemmän turhautumista

Pohdinta: Onko tämä käyttäytyminen hyödyllistä? Mitä mieltä olet siitä? Minkä rutiinin voisit korvata huutamisen sijasta?

**HARJOITELLAAN!!!**



## Muuta tapa

Tapa, jonka haluan muuttaa, on:

---

---

---

Mikä on signaali/laukaisija, joka käynnistää tavan, jonka haluan muuttaa? Missä minä olen? Kenen kanssa olen? Mitä kello on? Miltä minusta tuntuu? Mitä olen juuri tehnyt?

---

---

---

Miltä minusta tuntuu sen jälkeen, kun olen ottanut käyttöön tavanomaisen käyttäytymisen, jonka haluan muuttaa (rutiini)? Mikä on palkinto? Onko jännitys hävinnyt?

---

---

---

Mikä on se uusi käyttäytyminen/tapa, jonka haluan aloittaa?

---

---

---

### ***UUSI TAPANI***

Vanha tapani

---

---

Uusi käyttäytymiseni

---

---

Tyydytykseni/palkintoni

---

---

