



Punainen Risti



Altista itsesi jännittävälle,
uudelle tilanteelle ja
tarkastele miltä se tuntuu.
Se voi olla pienikin teko,
kuten hymyileminen
vastaantulijalle.



KAVERITAITOJA

www.punainenristi.fi/kaveritaitoja

Punainen Risti



Ota tietoisesti kontaktia
tuntemattomiin esim.
kiittämällä kaupankassaa,
tervehtimällä bussikuskia
tai avaamalla ovi jollekulle
ja sanomalla "ole hyvä".



KAVERITAITOJA

www.punainenristi.fi/kaveritaitoja

Punainen Risti



Pyri huomaamaan arjessa
tilanteet, joissa olet
päässyt käyttämään
vahvuuksiasi.



KAVERITAITOJA

www.punainenristi.fi/kaveritaitoja

Punainen Risti



Kehu itseäsi tai kerro
onnistumisestasi jollekin
toiselle esimerkiksi koulussa
tai töissä.



KAVERITAITOJA

www.punainenristi.fi/kaveritaitoja



Punainen Risti



Katso itseäsi peilistä ja
sano itsellesi ääneen
vähintään kolme hyvää
asiaa, joita sinussa on.



KAVERITAITOJA

www.punainenristi.fi/kaveritaitoja

Punainen Risti



Jännittävässä tilanteessa
hengitä muutaman kerran
syvään ja silitä samalla
kättäsi rauhallisesti.



KAVERITAITOJA

www.punainenristi.fi/kaveritaitoja

Punainen Risti



Kun joku ihminen seuraavan
kerran ärsyttää sinua,
yritä siitä huolimatta
löytää tästä ihmisestä
jotain myönteistä
ajateltavaa.



KAVERITAITOJA

www.punainenristi.fi/kaveritaitoja

Punainen Risti

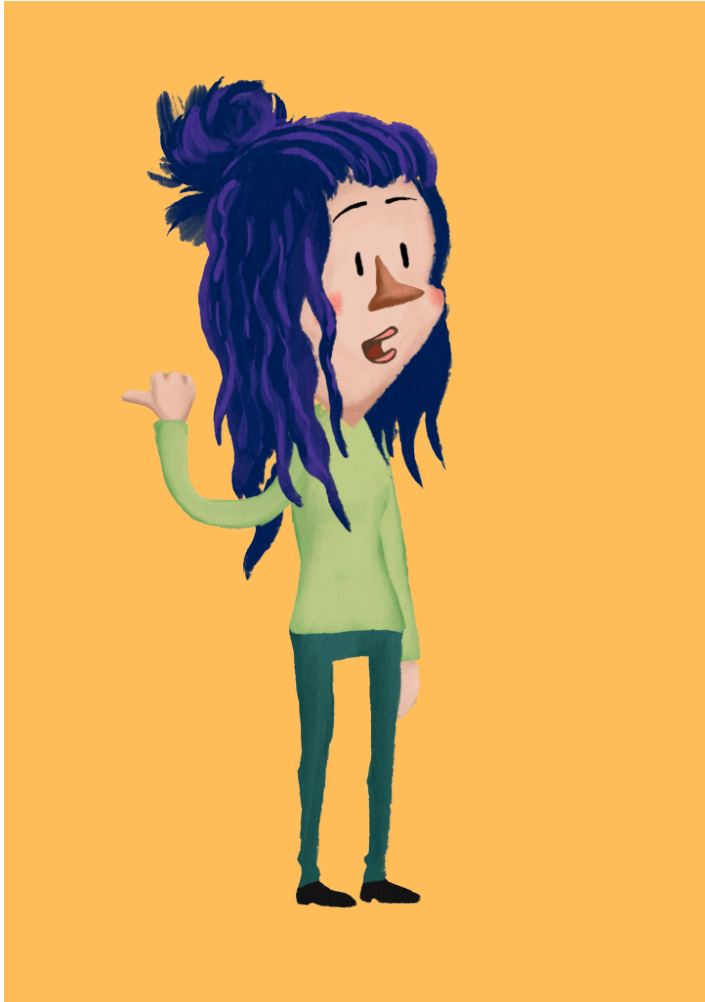


Kun huomaat moittivasi
itseäsi, pyri pysäyttämään
ajattelusi ja kääntämään
se myötätuntoisemmaksi.



KAVERITAITOJA

www.punainenristi.fi/kaveritaitoja



Punainen Risti



Kun tilanne on sopiva ja
tuntuu sinusta hyvältä,
hymyile tai ota
katsekontaktia sinulle
vähemmän tuttuun
ihmiseen.



KAVERITAITOJA

www.punainenristi.fi/kaveritaitoja

Punainen Risti



Lähesty uutta ihmistä
sinulle sopivassa tahdissa.
Aloita esim. tykkäämällä
hänen kuvastaan somessa.
Seuraavaksi voit vaikka
kommentoida kuvaa.
Tämän jälkeen voit laittaa
viestiä, ja kun siltä tuntuu,
niin soittaa tai ehdottaa
tapaamista kasvokkain.



KAVERITAITOJA

www.punainenristi.fi/kaveritaitoja

Punainen Risti



Muistele vanhoja ystäviäsi
tai kohtaamiasi ihmisiä.
Löytyykö sieltä joku, johon
voisit ottaa nyt yhteyttä?



KAVERITAITOJA

www.punainenristi.fi/kaveritaitoja

Punainen Risti



Kerro sinulle tärkeälle
ihmiselle / ihmisille, mitä
hänessä / heissä arvostat.



KAVERITAITOJA

www.punainenristi.fi/kaveritaitoja



Punainen Risti



Tee jokin hyvää mieltä
tuova teko, kuten poimi
roska maasta, avaa ovi
tuntemattomalle tai tarjoa
bussissa istumapaikkaa.



KAVERITAITOJA

www.punainenristi.fi/kaveritaitoja

Punainen Risti



Osallistu netissä
yksinäisyyttä koskevaan
keskusteluun jakamalla
omia kokemuksiasi.



KAVERITAITOJA

www.punainenristi.fi/kaveritaitoja

Punainen Risti



Tee hyvää toisille –
auta naapuria,
tarjoudu lapsenvahdiksi,
kirjoita kirje
tuntemattomalle
tai osallistu
vapaaehtoistoimintaan.



KAVERITAITOJA

www.punainenristi.fi/kaveritaitoja

Punainen Risti



Tutustu kotipaikkakuntasi
nuorille tarkoitettuihin
palveluihin joko verkossa tai
käymällä paikan päällä, tai
hae Punaisen Ristin kautta
esimerkiksi verkkoystävää
itsellesi.



KAVERITAITOJA

www.punainenristi.fi/kaveritaitoja



Punainen Risti



Kuvittele mielessäsi tilanne
ihmissuhteisiin liittyen,
jossa normaalisti ajattelisit
lopputuloksesta jo
etukäteen kielteisesti.
Pohdi sitten, mikä on pahin
pelkosi tähän tilanteeseen
liittyen. Entä mikä on
parasta mitä voisi
tapahtua? Mistä tiedät,
että näin ei voisi käydä?



KAVERITAITOJA

www.punainenristi.fi/kaveritaitoja

Punainen Risti



Tee jokin hyvää mieltä
tuova teko, kuten poimi
roska maasta, avaa ovi
tuntemattomalle tai tarjoa
bussissa istumapaikkaa.



KAVERITAITOJA

www.punainenristi.fi/kaveritaitoja

Punainen Risti



Mieti, mitä kaikkia tunteita
tunnet juuri nyt.
Pohdi sen jälkeen:
Jos tunne olisi eläin, mikä
eläin se olisi?
Jos tunne olisi väri, mikä
väri se olisi?
Jos tunne olisi muoto, mikä
muoto se olisi?



KAVERITAITOJA

www.punainenristi.fi/kaveritaitoja

Punainen Risti



Altista itsesi jännittävälle,
uudelle tilanteelle ja
tarkastele miltä se tuntuu.
Se voi olla pienikin teko,
kuten hymyileminen
vastaantulijalle.



KAVERITAITOJA

www.punainenristi.fi/kaveritaitoja



Punainen Risti



Tee jokin hyvää mieltä
tuova teko, kuten poimi
roska maasta, avaa ovi
tuntemattomalle tai tarjoa
bussissa istumapaikkaa.



KAVERITAITOJA

www.punainenristi.fi/kaveritaitoja

Punainen Risti



Kun joku ihminen seuraavan
kerran ärsyttää sinua,
yritä siitä huolimatta
löytää tästä ihmisestä
jotain myönteistä
ajateltavaa.



KAVERITAITOJA

www.punainenristi.fi/kaveritaitoja

Punainen Risti



Pistä seuraavalla
bussimatkalla puhelin pois
ja vain tarkkaile ihmisiä.
Pohdi keitä he ovat, mihin
he ovat menossa ja mikä
heissä kiinnostaa sinua.
Mitä kysyisit heiltä?



KAVERITAITOJA

www.punainenristi.fi/kaveritaitoja

Punainen Risti



Kerro sinulle tärkeälle
ihmiselle / tärkeille ihmisille,
mitä hänessä / heissä
arvostat.



KAVERITAITOJA

www.punainenristi.fi/kaveritaitoja



Kaveritaitoja-haastekorttien käyttäminen

Voit käyttää kortteja esimerkiksi tapahtumissa tai kouluvierailuilla aloittamaan ja herättämään keskustelua.

Ne sopivat myös ryhmätoimintaan, jossa käsitellään kaveritaitoihin liittyviä aiheita.

Nuori voi joko valita itselleen mielekkäältä tuntuvan haasteen, tai nostaa pakasta yllätysshaasteen, jota kokeilee vaikkapa seuraavan viikon ajan.



KAVERITAITOJA

www.punainenristi.fi/kaveritaitoja