

Oma arvioni siitä...



Mielialani, oloni, voimavarani ja käytökseni **tänään:**

	Kyllä	Ehkä	Ei
Tunnenko oloni suhteellisen rauhalliseksi ja pystynkö olemaan toisten seurassa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Onko minulla tänään voimakas ahdistus, tai muu tunne, joka voi vaikeuttaa muiden kanssa olemista?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystynkö olemaan kohtelias ja kunnioittava muita kohtaan, vaikka olisin pahalla tuulella?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pelkäänkö, että voin käyttäytyä arvaamattomasti tai vahingoittaa itseäni tai muita?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olenko levännyt ja syönyt tarpeeksi tänään?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tarvitsenko jotain ennen kuin voin olla ryhmässä turvallisesti? (Oma rauha, keskustelu omahoitajan kanssa, jotain muuta?)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tarvitsenko apua ryhmäkuntoisuuden arvioimiseen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kohtaamispaikan tulee olla turvallinen kaikille. On tärkeää, että opettelemme arvioimaan omia voimavaroja ja vointia myös yhteisön muita jäseniä ajatellen. Käytä tätä menetelmää itsearviointiin silloin, kun tuntuu vaikealta päättää lähtisitkö kohtaamispaikalle vai onko parempi levätä.

Itsearviointilomake ryhmäkuntoisuuden selvittämiseksi