

Sosiaalinen vahvistaminen

Menetelmäkortit

into

Sosiaalisen vahvistamisen menetelmäkortit auttavat käsittelemään ja vahvistamaan seuraavia tavoitteita kohtaamistyössä:

Ihminen kokee tulleen nähdyksi, kuulluksi ja arvostetuksi omana itsenään

hän elää mielekästä arkea, voi hyvin ja voi löytää itselleen sopivan polun koulutukseen ja työelämään

hänellä on tavoitteita ja tulevaisuususkoa sekä motivaatiota edistää omia tavoitteitaan

hänellä on ympärillään myönteinen ja turvallinen sosiaalinen verkosto, ja hän tuntee kuuluvansa itselle tärkeisiin yhteisöihin

hän kokee voivansa itse vaikuttaa oman elämänsä kulkuun ja luottaa itseensä erilaisissa tilanteissa

hän tunnistaa omia vahvuuksiaan ja arvostaa itseään sellaisena kuin on

Käsilläsi olevat menetelmäkortit avaavat positiivisten väittämien avulla sosiaalisen vahvistumisen osa-alueita voimavarakeskeisesti. Korttipakka pitää sisällään seitsemän erilaista tehtävää, joita voit soveltaa kohtaamiesi ihmisten ja tekemäsi työn mukaan. Kortit auttavat tutustumisessa, puheeksi ottamisessa, luottamuksellisessa keskustelussa sekä tavoitteen asettelussa. Mukana on myös arviointiasteikko (1–5), joka auttaa arvioimaan väittämiä ja omaa tilannetta sekä ilmaisemaan mielipiteitä. Ammattilaisen työn tueksi on laadittu apukysymyksiä korttien käyttöön. Kortit soveltuvat yksilöohjaukseen ja ryhmätoimintaan. Halutessanne voitte käyttää niitä myös työyhteisössä.

Tervetuloa Sosiaalisen vahvistamisen maailmaan!

Terveisin
Riitta Kinnunen, Emmi Paananen ja Susanna Palo
Kohdennetun nuorisotyön osaamiskeskus, 2023
www.intory.fi

Tulostusohje

Menetelmäkortit ovat tämän dokumentin sivuilla 9–20. Tulosta koko dokumentti kaksipuolisena 100 % koossa vaaka-A4:lle. (Kaksipuoleinen tulostus – käännä lyhyen reunan ympäri.) Leikkaa kysymyspuolelta katkoviivoja pitkin.

Sosiaalinen vahvistuminen

Itsetuntemus

Itselle tärkeiden asioiden, omien vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen

"Minä pystyn"

"Olen hyvä"

"Minä osaan"



Sosiaaliset taidot

Luottamusta, rohkeutta ja taitoa toimia toisten ihmisten kanssa

"Osaan toimia toisten kanssa"

"Kerron mielipiteeni"

"Rohkenen pyytää apua"



Opiskelu- ja työvalmiudet

Itselle sopiva polku opintoihin ja työhön, työelämän pelisääntöjen tuntemus

"Hoidan tehtäväni"

"Voin käydä töissä"

"Tiedän, mitä voin opiskella"

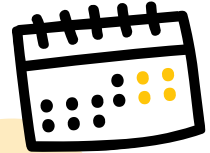


Arjenhallinta

Arjen sujuminen, asuminen, lepo, raha, palveluiden käyttö, päihteiden käytön hallinta

"Asiat sujuvat"

"Huolehdin itsestäni"



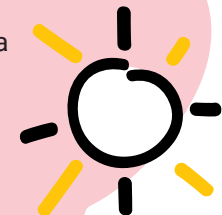
Elämänhallinta

Omat tavoitteet, vaikuttaminen elämän kulkuun, luottamusta selviytyä haasteista

"Voin saavuttaa tavoitteitani"

"Selviän haasteista"

"Olen suunnitellut elämäni eteenpäin"



Sosiaalinen vahvistaminen



Tavoitteet

1. vahvistaa itsetuntemusta
2. parantaa sosiaalisia taitoja ja luottamusta toisiin
3. edistää arjenhallintaa
4. antaa valmiuksia opiskeluun ja työhön
5. lisätä mahdollisuuksia vaikuttaa oman elämän kulkuun ja luottamusta, että selviytyy haasteista



Sosiaalinen vahvistaminen

Sosiaalinen vahvistaminen on keskeisten elämäntaitojen kehittämistä.

Sosiaalisen vahvistamisen ydin

- kuulluksi tuleminen
- arvostuksen saaminen
- myönteiset kokemukset
- luottamus
- yhteisöllisyys
- keskustelu
- rohkaisu
- turvallinen ilmapiiri
- uudet näkökulmat
- luovat menetelmät
- yhdessä tekeminen

Ihminen ihmiselle

Kohtaaminen

Rinnalla kulkeminen

Yhdessä tekeminen

Ideoita korttityöskentelyyn

1.

Sokkovalinta

Pyydä nuorta valitsemaan sattumanvarainen kortti. Keskustelkaa yhdessä aiheen herättämistä ajatuksista; Mitä ajatuksia kortti herättää? Oletko kortin kanssa samaa mieltä? Hyödynnä arviointiasteikkoa (1–5).

2.

Yksi kortti jokaisesta teemasta

Pyydä nuorta valitsemaan jokaisesta teemasta itselle tärkein kortti, yhteensä viisi korttia. Keskustelkaa korttien herättämistä ajatuksista, asettakaa kortteihin liittyviä tavoitteita.

Tämän tehtävän avulla pääsette käsiksi kokonaisvaltaisiin keskusteluihin. Ryhmätilanteessa väittämät voidaan kirjoittaa ylös tai merkitä omat valinnat pelinappulalla.

3.

Samaa mieltä, eri mieltä

Pyydä nuorta valitsemaan kaikkiin teemoihin liittyen yksi kortti, jonka kanssa hän on samaa mieltä ja yksi, jonka kanssa eri mieltä. Kysy mm. Mitkä asiat ovat hyvin? Mihin toivoisit muutosta? Minkälaisia tavoitteita korteista nousee?

4.

Tavoitteen asettelua

Pyydä nuorta valitsemaan yksi tai useampi kortti, joihin hän toivoo muutosta ja kaipaa tukea muutokseen. Kysy myös, millaista tukea työntekijänä voit tarjota.

5.

Teemakeskustelut

Valitse yksi teema ja järjestä teemakeskustelu ryhmätoimintaan, kokonainen teemapäivä tai -viikko.

Hyödynnä kortteja ajankohtaisiin tapahtumiin liittyen, esim. mielenterveysviikko, vaalit, yhteishaku tai kesätyöpaikat.

6.

Minulle hyvä elämä

Pyydä nuorta valitsemaan jokaisesta teemasta max. kolme korttia vastaamaan kysymykseen ”Millainen on minulle hyvä elämä?”. Pohtikaa yhdessä mitä asioita hyvään elämään ja arkeen kuuluu. Verratkaa väittämien nykytilannetta tulevaisuuden toiveisiin ja tavoitteisiin hyödyntäen arviointiasteikkoa (1–5).

7.

Onnistumiset yhteistyössä

Pyydä nuorta valitsemaan kortteja, jotka ovat edistyneet yhdessä työskentelyne aikana. Mitkä asiat kannattelevat sinua tulevaisuudessa?

Tämä toimii erityisesti prosessien päätösvaiheessa.



Keksi oma idea!

Keksi oma käyttötarkoitus korteille ja ilmoita idea Inton kouluttajille. Jaamme ideasi eteenpäin myös muille!

Tukikysymyksiä korttityöskentelyyn

Mihin olet tyytyväinen juuri nyt?

Mistä olet huolissasi?

Mitä voit itse tehdä asialle?

Mitkä ovat voimavarojasi?

Minkälaista tukea kaipaat?

Mitä toivot tulevaisuuteen?

Miten minä voin auttaa sinua asiassa?

Mitkä asiat auttavat sinua voimaan hyvin?

Minkälaista tukea toivoisit ryhmän jäseniltä?

Keneltä muulta voit pyytää tukea asiaan liittyen?

Mikä auttaa sinua luottamaan tulevaan?

Mistä olet kiitollinen?

Jos tilanne on hyvä, miten säilytät tilanteen?

Arvioi väittämää nykyhetkessä (asteikko 1–5)

Vertaa nykytilannettasi työskentelymme aloitushetkeen

Minkälaisia tarpeita ja tunteita sinun on vaikea ilmaista?

Millainen olisi tavoite, johon olisit tyytyväinen?
Mikä on ensimmäinen askel kohti tätä?

Arviointiasteikko

1

Täysin eri mieltä

2

Melko eri mieltä

3

En samaa
enkä eri mieltä

4

Melko samaa mieltä

5

Täysin samaa mieltä

Arjenhallinta



into

Arjenhallinta



into

Arjenhallinta



into

Arjenhallinta



into

Arjenhallinta



into

Arjenhallinta



into

Arjenhallinta



into

Arjenhallinta



into

Arjenhallinta

Olen tyytyväinen päivärytmiini

Arjenhallinta

Saan tarpeeksi unta ja lepoa

Arjenhallinta

Olen tyytyväinen mielenterveyteeni

Arjenhallinta

Olen tyytyväinen fyysiseen terveyteeni

Arjenhallinta

Asuminen ja kodinhoito ovat minulla kunnossa

Arjenhallinta

Pystyn huolehtimaan raha-asioistani

Arjenhallinta

Nautin luonnosta

Arjenhallinta

Pystyn hoitamaan virasto- ja paperiasioitani

Itsetuntemus



into

Arjenhallinta



into

Arjenhallinta



into

Arjenhallinta



into

Itsetuntemus



into

Itsetuntemus



into

Itsetuntemus



into

Itsetuntemus



into

Arjenhallinta

Huolehdin
itsestäni

Arjenhallinta

Päihteiden
käyttö ei hankaloita
arkeani

Arjenhallinta

Voin paremmin,
kun liikun
tai ulkoilen

Itsetuntemus

Näen
itsessäni hyviä
ominaisuuksia

Itsetuntemus

Käytän omia
vahvuuksiani

Itsetuntemus

Kykenen
rentoutumaan
ja vähentämään
kuormitustani

Itsetuntemus

Voin olla oma
itseni ja arvostan
ihmisten erilaisuutta

Itsetuntemus

Koen
olevani
arvokas

Sosiaaliset taidot



into

Itsetuntemus



into

Itsetuntemus



into

Itsetuntemus



into

Sosiaaliset taidot



into

Sosiaaliset taidot



into

Sosiaaliset taidot



into

Sosiaaliset taidot



into

Itsetuntemus

Osaan
tehdä hyvin
joitakin asioita

Itsetuntemus

Kestän
epäonnistumista

Itsetuntemus

Teen
minulle mieluisia
asioita

Sosiaaliset taidot

Minulla on
läheisiä ihmisiä,
joihin olen
yhteydessä

Sosiaaliset taidot

Pystyn
toimimaan toisten
ihmisten kanssa

Sosiaaliset taidot

Olen tyytyväinen
ystävyyssuhteisiini

Sosiaaliset taidot

Minulla
on elämässäni
luotettava ihminen
tai eläin

Sosiaaliset taidot

Pystyn
luottamaan
toisiin ihmisiin

Sosiaaliset taidot



into

Sosiaaliset taidot



into

Sosiaaliset taidot



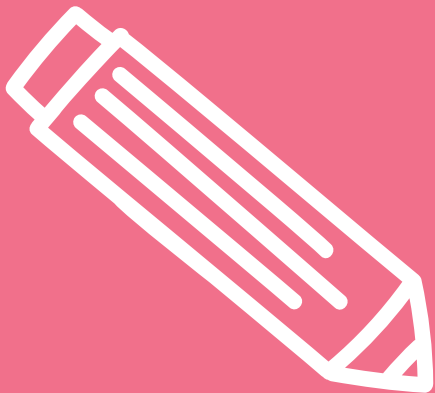
into

Sosiaaliset taidot



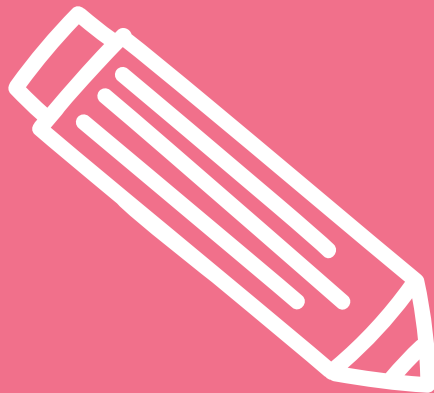
into

Opiskelu- ja työvalmiudet



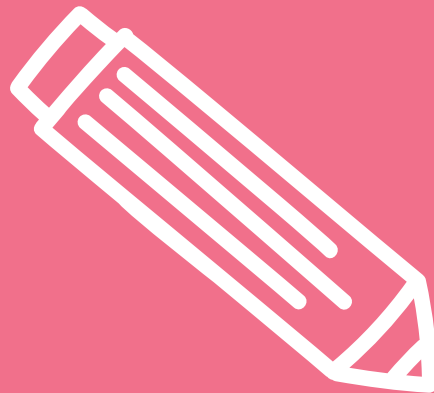
into

Opiskelu- ja työvalmiudet



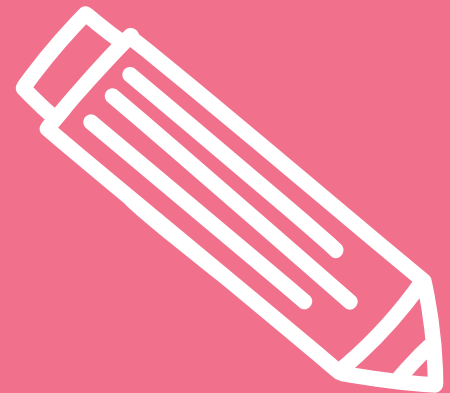
into

Opiskelu- ja työvalmiudet



into

Opiskelu- ja työvalmiudet



into

Sosiaaliset taidot

**Pyydän
neuvoja ja apua,
kun tarvitsen**

Sosiaaliset taidot

**Uskallan
tuoda mielipiteitäni
esiin, kun haluan**

Sosiaaliset taidot

**Pystyn vaikuttamaan
ryhmässä, yhteisöissä
tai yhteiskunnassa
haluamiini asioihin**

Sosiaaliset taidot

**Joku näkee
minussa hyvää**

**Opiskelu- ja
työvalmiudet**

**Olen halukas
oppimaan uusia
asioita**

**Opiskelu- ja
työvalmiudet**

**Tunnen omat
tapani oppia**

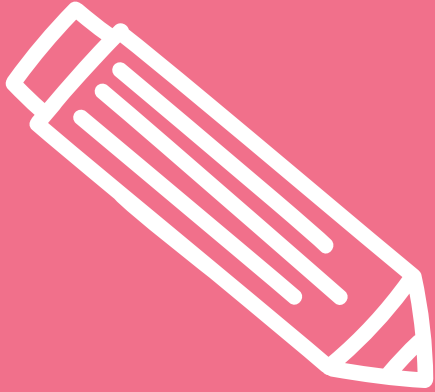
**Opiskelu- ja
työvalmiudet**

**Minulla on
riittävästi voima-
varoja opiskeluun ja
työelämään**

**Opiskelu- ja
työvalmiudet**

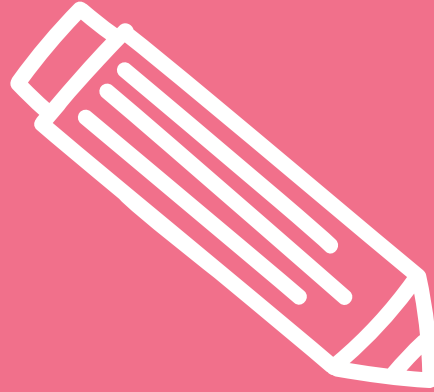
**Koen, että
työssäkäynti on
minulle mahdollista**

Opiskelu- ja työvalmiudet



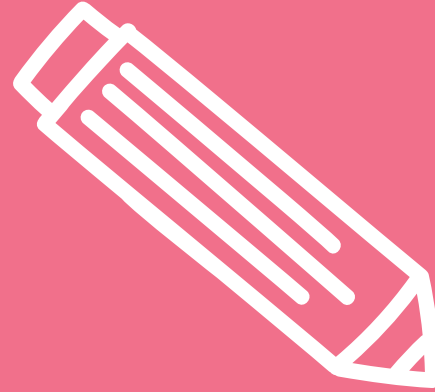
into

Opiskelu- ja työvalmiudet



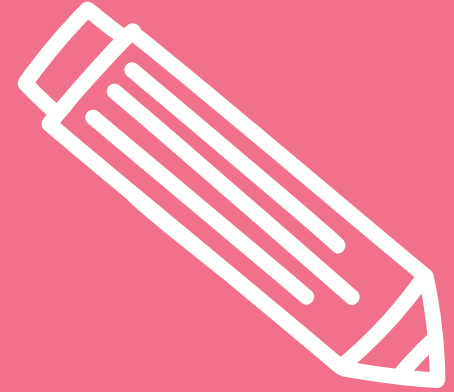
into

Opiskelu- ja työvalmiudet



into

Opiskelu- ja työvalmiudet



into

Elämänhallinnan tunne



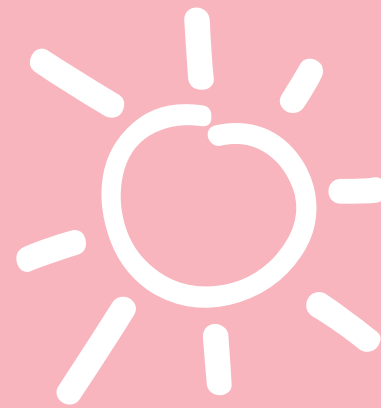
into

Elämänhallinnan tunne



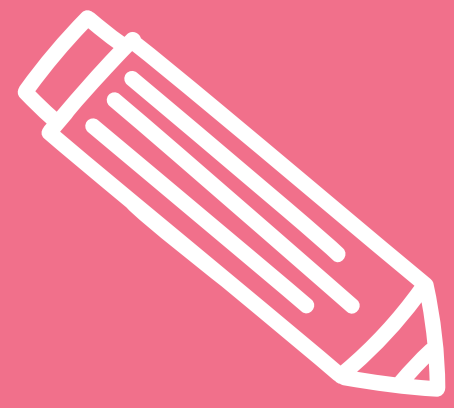
into

Elämänhallinnan tunne



into

Opiskelu- ja työvalmiudet



into

Opiskelu- ja työvalmiudet

Osaan työnhakuun liittyviä asioita

Opiskelu- ja työvalmiudet

Näen vaihtoehtoja, mitä voisin opiskella

Opiskelu- ja työvalmiudet

Pystyn toimimaan päiväohjelman tai aikataulun mukaisesti

Opiskelu- ja työvalmiudet

Kykenen keskittymään tehtäviin

Opiskelu- ja työvalmiudet

Vapaa-aikani tukee työ- ja opiskeluelämääni

Elämänhallinnan tunne

Menneisyys ei rajoita tulevaisuuttani

Elämänhallinnan tunne

Tunnen, että voin itse vaikuttaa elämääni

Elämänhallinnan tunne

Luotan, että selviän eteen tulevista ongelmatilanteissa

**Elämänhallinnan
tunne**



into

**Elämänhallinnan
tunne**



into

**Elämänhallinnan
tunne**



into

**Elämänhallinnan
tunne**



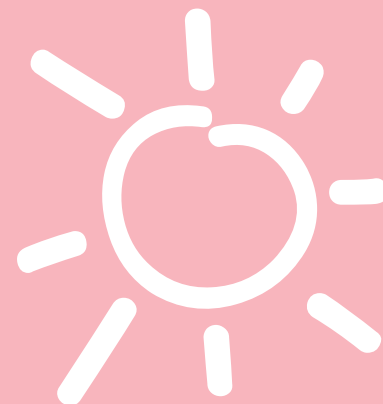
into

**Elämänhallinnan
tunne**



into

**Elämänhallinnan
tunne**



into

**Elämänhallinnan
tunne**

**Minulla on
toiveita ja
unelmia**

**Elämänhallinnan
tunne**

**Minulla on
selkeä ajatus siitä,
mihin suuntaan
olen menossa**

**Elämänhallinnan
tunne**

**Uskon,
että saavutan
tavoitteeni**

**Elämänhallinnan
tunne**

**Olen tyytyväinen
elämääni**

**Elämänhallinnan
tunne**

**Saan aikaan
asioita,
joita haluan**

**Elämänhallinnan
tunne**

**Tunnistan
elämäni
tukipilarit**