



Harjoitus: Muutokseen kannustaminen

Miksi?

Nuoren haastavalla käytöksellä on usein kaksi puolta: siinä voi olla piirteitä, jotka tuntuvat nuoresta itsestään positiivisilta ja merkityksellisiltä, mutta samalla siihen voi liittyä myös haittoja tai riskejä. Koska nuori saattaa nähdä käytöksessään myönteisiä puolia, tarvitaan joskus erityisiä keinoja vahvistamaan hänen motivaatiotaan muutokseen.

Miten?

Pohdi tämän tehtävän avulla keinoja herättää ja lisätä nuoren halua muuttaa käytöstään. Tee ensin harjoituksen kohdat 1. ja 2.

Tämän jälkeen voit käydä nuoren kanssa keskustelun asiasta hyödyntäen tämän tehtävän kohtia 3. ja 4. Älä lannistu, jos nuori ei juuri sillä hetkellä ole valmis keskusteluun. Voitte palata pohtimaan tätä tehtävää myöhemmin.

1. Mieti ensin omaa tavoitettasi.

Pohdi, minkälaista muutosta toivot nuoren käyttäytymisessä tapahtuvan. Miksi tämä muutos on sinulle tärkeä? Mitä toivot muutoksen tuovan nuoren elämään? Kirjaa ylös muutamia konkreettisia asioita, jotka haluat saavuttaa.

2. Pohdi nuoren näkökulmaa.

Kuvittele, mitä positiivisia puolia nuori itse voisi nähdä nykyisessä käyttäytymisessään. Mikä siinä voisi tuntua hänestä hyvältä tai tärkeältä?