



Harjoitus: Muutospuheen tunnistaminen

Miksi?

Tärkeä ensimmäinen askel on tunnistaa muutospuhe ja pysähtyä sen äärelle. Tunnistaminen auttaa työntekijää vahvistamaan nuoren omaa motivaatiota muutokseen ja ohjaamaan keskustelua rakentavaan suuntaan. Seuraavaksi harjoittelet erottamaan muutospuheen ylläpitävästä puheesta.

Miten?

Tämän harjoituksen tekemiseen on hyvä varata noin 5 minuuttia.

Valitse alla olevista lauseista ne, jotka edustavat muutospuhetta.

- "Kyllähän mä tiedän, että tämä vaikuttaa mun jaksamiseen aika paljon."
- "Kaikki mun kaveritkin käyttää, tää on ihan normaalia."
- "Olis ihan hyvä, jos saisin tätä vähennettyä edes vähän."
- "En oo ihan varma, pitäiskö mun vähentää, mutta välillä tää mietityttää."
- "Ei tää nyt mun mielestä oo mikään oikea ongelma."
- "Kyllä mä pystyn lopettamaan, jos oikeasti haluan, ei oo pakko nyt."
- "En mä oikeasti halua pilata mun tulevaisuutta tän takia."
- "Viikonloppu ilman päihteitä meni yllättävän hyvin."
- "Ei tästä oo mulle mitään haittaa."

Oikeat vastaukset

"Kyllähän mä tiedän, että tämä vaikuttaa mun jaksamiseen aika paljon."

"Olis ihan hyvä, jos saisin tätä vähennettyä edes vähän."

"En oo ihan varma, pitäiskö mun vähentää, mutta välillä tää mietityttää."

"En mä oikeasti halua pilata mun tulevaisuutta tän takia."

"Viikonloppu ilman päihteitä meni yllättävän hyvin."

