



Harjoitus: Muutospuheen vahvistaminen

Miksi?

Muutospuheen tunnistaminen ja sen jatkaminen auttavat vahvistamaan nuoren omaa motivaatiota muutokseen. Kun nuorta pyydetään kertomaan lisää hänen omista oivalluksistaan, muutospuhe vahvistuu ja tarkentuu.

Miten?

Varaa harjoitukseen 15 minuuttia. Käy läpi alla olevat muutospuhetta ilmentävät lauseet ja kirjaa jokaiseen kaksi esimerkkiä siitä, miten työntekijänä voisit jatkaa keskustelua niin, että nuoren oma ajattelu vahvistuu. Vältä suoria neuvoja ja keskity siihen, että nuorta pyydetään kertomaan lisää, selittämään tai tarkentamaan ajatuksiaan. Voit kirjoittaa vastauksesi alle tai muistiinpanoihisi.





Esimerkkilauseet:

- "Mitä se 'vähän vähentäminen' voisi käytännössä tarkoittaa?"
- "Mikä siinä vähentämisessä tuntuu helpoimmalta tai vaikeimmalta?"





Esimerkkilauseet:

- "Mitä sun tulevaisuus sulle tarkoittaa?"
- "Mikä siinä huolettaa eniten?"





- "Mitä siitä voisi oppia jatkoa ajatellen?"

