ETÄRYHMÄ: SOSIAALISET SUHTEET

Tavoite: Lisätä tietoa sosiaalisten suhteiden merkityksestä hyvinvoinnille. Auttaa tunnistamaan sosiaalisia suhteita vahvistavia tekijöitä, joihin voi itse vaikuttaa sekä tukea tarvittavien muutosten tekemisessä.

17.30 **Aloitus** (5 min)

- Tervetuloa
- Fiiliksiä viime kerrasta

17.35 **Kotitehtäviin palaaminen** (10 min)

- Millaisia ajatuksia heräsi kotitehtävistä? Tutustuitteko linkkeihin?
- Millaisen tavoitteen ja konkreettisen keinon valitsit edellisen kerran teemaan liittyen.

17.45 **Johdattelu päivän aiheeseen: Sosiaaliset suhteet** (15 min)

18.00 **Tutustumispeli** (20 min)

- Pelataan yhdessä tutustumispeliä. Jokainen vuorollaan saa valita avattavan laatikon ja vastata kysymykseen
- Linkki tutustumispeliin: https://wordwall.net/fi/resource/94449630/tutustumispeli
- Pieni jaloittelu/venyttelyhetki

18.20 **Itsenäinen työskentely** (10 min)

- Kotitehtävistä Sosiaaliset verkostot -tehtävä sivu 2
- Jokainen tekee itsenäisesti pohtien ja kirjaten

18.30 **Pariporinat** (10 min)

- Millaisia havaintoja teitte, kun tarkastelitte sosiaalisia verkostoja?

- Millaisia muutostoiveita on sosiaalisille suhteille?
- Miten saa niitä edistettyä konkreettisilla teoilla?
- Annetaan vinkkejä parille sosiaalisten suhteiden vahvistamiseen

18.40 **Rytmittelyharjoitus** (5–10 min)

- Kevyt harjoitus ohjaajan johdolla tai linkkien avulla:
  - [Body Percussion] Imagine Dragons – Believer, YouTube (3:22)
  https://www.youtube.com/watch?v=NKh3nG_znVo
  - MOZART Body Percussion // Richard Filz, YouTube (1:58)
  https://www.youtube.com/watch?v=ahl14ynBu4E
  - Musiikkia maanantaille 4: rytmittely, YouTube (Sokeripala kohdasta 7:44)
  https://www.youtube.com/watch?v=IKOjGcexd8Q
  - Laula kanssain - Ikivihreät iskelmät, YouTube (Severi Suhosen jenkka kohdasta 17:00)
  https://www.youtube.com/watch?v=gS0Dt8qyURk

18.50 **Lopetus** (10 min)

- Pyydetään tekemään kotitehtävät ja tutustumaan vinkkeihin ja linkkeihin
- Seuraavan kerran aihe
- Loppukeskustelu ja palaute

  Halutessaan voi laittaa keskustelualueelle kysymyksen ja pyytää vastaamaan emojilla:

  Miltä tämä ryhmäkerta tuntui?

  😊 = Hyvä 😐 = OK 😟 = Ei napannut