

TEEMAPYSÄKKI: SOSIAALISET SUHTEET

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

10.00 **Aloit**us (5 min)

- Tervetuloa
- Fiiliksiä viime kerrasta

10.05 **Kotitehtäviin palaaminen** (10 min)

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

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

10.30 **Tutustumispeli** (10 min)

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

10.40 **Itsenäinen työskentely** (10 min)

- Annetaan Sosiaaliset suhteet -kotitehtävät, josta kaikki tekevät Sosiaaliset verkostot -tehtävän s.2

10.50 **Pariporinat** (10 min)

- Millaisia havaintoja teitte, kun tarkastelitte sosiaalisia verkostoja?
- Millaisia muutostoiveita on sosiaalisille suhteille?

- Miten niitä saa edistettyä konkreettisilla teoilla?
- Annetaan vinkkejä parille sosiaalisten suhteiden vahvistamiseen

11.00

Vahvuuskortit (15 min)

- Asetellaan vahvuuskortit pöydälle (voi laittaa jo etukäteen)
- Ohjaaja kertoo lyhyesti, mitä tarkoitetaan vahvuuksilla ja miksi omien vahvuuksien tiedostaminen on tärkeää.
- Pyydä osallistujia valitsemaan **yksi itseä kuvaava vahvuus, josta ajattelee olevan hyötyä sosiaalisissa suhteissa.**
- Jokainen esittelee oman vahvuuden.
- Voidaan keskustella yleisesti vahvuuksista.
- Annetaan Vahvuuslista kotitehtäväksi. Voi rauhassa pohtia ja valita useita vahvuuksia.

Vaihtoehtoisesti harjoituksen voi tehdä ilman kortteja Vahvuuslistaa hyödyntäen.

11.15

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 jenka kohdasta 17:00)
<https://www.youtube.com/watch?v=gSODt8qyURk>

11.25

Lopetus (5 min)

- Kotitehtävien ja vinkkilistan jako
- Seuraavan kerran aihe
- Loppukeskustelu ja palaute.

Mukaan otettavaa:

Tietokone

Kaiutin

Ohjaajan nimikyltti

Tarjottavat

Tulosteet:

- Vahvuudet sosiaalisissa suhteissa
- Vahvuuskortit (leikattuina)
- Kotitehtävät
- Vinkkilista
- Sosiaaliset suhteet -johdanto ohjaajan tueksi (voi soveltaa)

