



Vahvuuksia ja haaveita -menetelmä

Tässä minä olen hyvä- ja tästä minä haaveilen menetelmän- avulla kannustetaan ryhmäläisiä positiivisiin ajatuksiin.

Tulosta, leikkaa ja kannusta osallistujia kirjoittamaan omia ajatuksiaan.

Anna jokaiselle aikaa pohtia. Kaikki iäkkäät eivät ole tottuneet kertomaan vahvuuksistaan, mutta niitä kuitenkin aina jokaisesta löytyy. Voit antaa esimerkkejä, jos tehtävä tuntuu mahdottomalta. *Joku on hyvä leipoja, joku hyvä herkuttelija. Joku osaa laulaa, joku osaa kuunnella. Joku osaa olla surematta huomista. Joku osaa nauraa itselleen. Joku osaa iloita kauniista säästä. Jne.* Kannusta ryhmäläisiä huomaamaan pienet hyvät asiat.

Haaveidenkaan ei tarvitse olla aina suuria. *Voi haaveilla vaikka kauniista syyspäivästä, jolloin saisi ihastella ruskaa pihassa tai korvapuustikahveista.* Pieniä haaveita on myös usein helppo toteuttaa toisin kuin lottovoittoa, josta toki myös voi haaveilla.

Jätä aikaa yhteiseen keskusteluun. Kiitä osallistujia heidän tuotoksistaan.





Tässä minä olen hyvä:

Tästä minä haaveilen: