

Nuorten KaveriChat – ohjeita vapaaehtoisille

Chatin kohderyhmä: noin 15-30 -vuotiaat nuoret ja nuoret aikuiset

Chatin kesto: viikoittain 1,5 tuntia

Chatin tavoite: Chatilla pyritään tarjoamaan nuorille **toiveikkuutta** siihen, että yksinäisyydestä voi päästä eroon ja uusia ihmissuhteita voi löytyä elämään. Lisäksi tarjotaan mahdollisuus saada työkaluja ja oppia uutta vuorovaikutuksesta:

Chatissa on mahdollisuus

1. tutustua muihin nuoriin
2. Kertoa itsestä ja lisätä tätä kautta omaa itsetuntemusta
3. keskustella ja jakaa kokemuksia yksinäisyydestä sekä ihmissuhteista
4. tunnistaa omia vahvuuksiaan ja haasteitaan liittyen kaveritaitoihin
5. pohtia omia ihmissuhteita ja kaveritaitoja
6. jakaa konkreettisia keinoja löytää ja rakentaa uusia ihmissuhteita

Kaverihakupalsta: Jokaisen chatin jälkeen on mahdollisuus jättää ilmoitus Kaverihakupalstalle. Palstan voi linkata useampaan kertaan chatin aikana.

Chatin vakioelementit:

Valmisviesti 1: *Tervetuloa*

Valmisviesti 2: *Turvallisempi tila*

Valmisviesti 3: *Ikä, paikkakunta ja mitä tykkäät tehdä vapaa-ajalla?*

Lopuksi:

- Voitte kysyä, millaiset fiilikset jäi tämän päivän keskustelusta? Tämän voi kertoa myös emojiilla.
- Muistakaa linkata sekä *kaverihakupalsta* että *palautelomake*.

Yleisiä ohjeita KaveriChatin vapaaehtoisille:

- KaveriChatissa voidaan esittää kevyempiä ja syvällisempiä kysymyksiä tilanteen mukaan.
- Chat voi edetä Speedfriending-tyyppisesti, mutta eri teemoista voidaan aina jäädä hetkeksi juttelemaan tarkemmin.
- Vapaaehtoiset voivat kommentoida nuorten vastauksia rohkeasti ja esittää lisäkysymyksiä. On hyvä, jos kysymykset voidaan esittää yhteisesti niin, että muutkin pääsevät kommentoimaan.

- Vapaaehtoiset voivat myös itse vastata esitettyihin kysymyksiin. Tavoitteena on kuitenkin aina saada nuoret keskustelemaan keskenään ja vapaaehtoiset toimivat tässä fasilitaattorina.
- Mikäli linjoilla on vain yksi nuori, voidaan häneltä kysellä päivän kuulumisia ja fiiliksiä. Voidaan myös esittää alla olevia kysymyksiä tilanteeseen sopien. Aikaa voidaan käyttää enemmän kysymällä nuorelta tarkentavia kysymyksiä aiheesta.
- Pyritään ohjaamaan keskustelua kaverisuhteisiin ja yksinäisyyteen mahdollisimman ratkaisukeskeisesti. Autetaan nuorta itse oivaltamaan, miksi jokin asia voi tuntua haastavalta, mikä on hyvin, missä toivoisi muutosta jne. Jos nuori sanoittaa olevansa yksinäinen, autetaan häntä sanoittamaan kokemusta tarkemmin jne.
- Vertaisuuden ja yhteisöllisyyden rakentamiseksi vapaaehtoiset voivat erityisesti sanoittaa osallistujien välisiä yhtäläisyyksiä ja auttaa heitä ymmärtämään toisiaan paremmin esim. *”Useammalla tuntuu olevan saman tyyppisiä kokemuksia kaverisuhteista. Tuleeko teillä mieleen vinkkejä, mitä voisi jakaa toisille?”*

Chat-keskusteluissa voidaan hyödyntää seuraavia kysymyksiä:

1. Kevyet aloituskysymykset

Tavoitteena rentouttaa tunnelmaa ja madaltaa kynnystä osallistua.

- Mikä on ollut tämän viikon / päivän paras pieni hetki?
- Lähetä yksi emoji, joka kertoo tämänhetkisen fiiliksen.

2. Minä kaverina -teeman kysymykset

Tavoitteena lisätä itsetuntemusta ihmissuhteiden näkökulmasta.

- Millainen kaveri olet omasta mielestäsi?
- Mitä toivot kavereilta eniten?
- Mitä asioita sinun on helppo kertoa uusille ihmisille? Entä vaikea?
- Oletko enemmän kuuntelija vai keskustelun aloittaja?
- Millaisissa tilanteissa tunnet kuuluvasi joukkoon?
- Mistä voit huomata, että viihdyt jonkun seurassa?
- Milloin olet viimeksi ollut ylpeä tavastasi toimia kaverina?
- Mitä ystäväsi luultavasti sanoisivat vahvuudeksesi?

3. Uusiin ihmisiin tutustuminen

- Mitkä ovat hyviä paikkoja ja tapoja tutustua uusiin ihmisiin?
- Miten yleensä tutustut uusiin ihmisiin?

- Mikä auttaa sinua aloittamaan keskustelun tuntemattoman kanssa?
 - Mikä tekee toisesta ihmisestä helposti lähestyttävän?
 - Mitä voi tehdä, jos huomaa uuden ihmisen olevan yksin?
 - Miten voi osoittaa kiinnostusta toista kohtaan ilman, että se tuntuu tungettelevalta?
 - Miten huomaa, että toinen haluaisi jatkaa tutustumista?
 - Mitä arvostat ihmisessä ensivaikutelmana?
 - Missaisissa tilanteissa sinun on helpointa jutella muiden kanssa?
-

4. Kaveritaidot

- Kaveritaitoja on esimerkiksi kyky kuunnella, olla kiinnostunut toisesta ihmisestä, osoittaa empatiaa, esittää oma näkemys ja olla myös tarvittaessa jämäkkä. Ja tietysti luotettavuus. Tunnistatteko, onko joku näistä taidoista teillä erityisen vahva? Entä onko joku, jota haluaisitte erityisesti kehittää?
 - Millä tavoin toiselle voisi osoittaa, että on aidosti kiinnostunut siitä, mitä hän puhuu ja kuuntelee?
 - Onko teillä kokemuksia tilanteista, jolloin on joutunut puolustamaan omaa näkemystään?
 - Myös rajojen vetäminen on tosi tärkeää kaverisuhteissa. Onko tämä teille kuinka helppoa? Millaisissa tilanteissa olette joutuneet vetämään joskus rajoja?
 - Tuleeko mieleen mitään pieniä askelia, joilla voisi haastaa itseään kehittämään kaveritaitojaan sosiaalisissa tilanteissa?
-

4. Jännittäminen ja yksinäisyys

- Mikä uusissa ihmisissä tutustumisessa jännittää eniten?
 - Millaiset ihmiset on teidän mielestä helposti lähestyttäviä? Millaisista eleistä tai sanoista tulee vaikutelma, että tämän ihmisen seurassa on turvallista olla oma itsensä?
 - Oletko joskus kokenut jääväsi ulkopuolelle? Mikä olisi silloin auttanut?
 - Millaisia ajatuksia sinulla herää, kun pitäisi mennä mukaan uuteen porukkaan?
 - Mikä on auttanut sinua ylittämään jännityksen edes vähän?
 - Millainen pieni askel voisi helpottaa uusiin ihmisiin tutustumista?
-

5. Itsemyötätunto ja rohkeus

- Oletko huomannut, että olet itsellesi ankarampi kuin olisit toiselle ihmiselle?
- Mitkä ovat sinun vahvuuksia kaverina?

- Tuleeko teillä mieleen tilannetta, jolloin olette toimineet mielestänne rohkeasti ihmissuhteissa?
 - Tuleeko teillä mieleen tilanteita, jolloin olette osanneet olla juuri oma itsenne? Mikä siinä tilanteessa auttoi rentoutumaan?
-

Kevyitä kysymyksiä

- Mikä on lempivuodenaikasi?
- Kahvi, tee vai kaakao?
- Mikä on viimeksi katsomasi sarja tai elokuva?
- Mikä emoji kuvaa tämänhetkistä fiilistäsi?
- Jos saisit yhden uuden harrastuksen ilmaiseksi, mikä se olisi?
- Mikä on paras tapa viettää sunnuntaita?
- Oletko enemmän aamu- vai iltaihminen?
- Mikä biisi on ollut viime aikoina soittolistallasi?
- Mikä pieni asia saa sinut hyvälle tuulelle?
- Jos voisit matkustaa minne tahansa viikonlopuksi, minne lähtisit?
- Mikä on jokin taito, jonka osaat hyvin?
- Oletko enemmän spontaani vai suunnittelija?
- Mikä eläin kuvaisi sinua parhaiten?

Hymiövastauksilla

- Reagoi 👍 jos pidät luonnossa liikkumisesta.
 - Reagoi ❤️ jos musiikki on sinulle tärkeää.
 - Reagoi 🎮 jos pelaat joskus pelejä.
 - Reagoi 📖 jos pidät lukemisesta.
 - Reagoi ✈️ jos haluaisit matkustaa enemmän.
-

- Mitä odotat eniten tältä vuodelta?
- Mistä asiasta olet ylpeä itsessäsi?
- Millainen olisi täydellinen päiväsi?
- Mikä motivoi sinua silloin, kun asiat ovat vaikeita?

- Mitä arvostat ystävässä eniten?
- Millainen ihminen haluaisit olla viiden vuoden päästä?
- Mitä asiaa haluaisit oppia lisää?
- Mikä on jokin unelma, jota et ole vielä toteuttanut?
- Millaisissa tilanteissa tunnet olevasi oma itsesi?
- mitä haluaisit kysyä muilta osallistujilta?

Hymiövastauksilla

- ❤️ = Minulle tärkeintä ovat läheiset ihmiset.
 - 🌍 = Haluan nähdä maailmaa enemmän.
 - 🎨 = Luovuus on minulle tärkeää.
 - 🐾 = Eläimet ovat minulle tärkeitä.
 - 📖 = Haluan oppia jatkuvasti uutta.
-