





# SYKE – Syventävä keskustelu

## Kuvamateriaali kouluun, kotiin, oppilashuoltoon ja muihin tilanteisiin, joissa keskustellaan nuoren kanssa

**Mikä se on?** SYKE sisältää nuoren arkeen liittyviä kuvakortteja, sanakortteja ja alustan. Sijoittamalla kortteja kolmiosaiselle alustalle nuori jäsentää elämänsä ja kertoo kokemuksistaan, haasteistaan ja vahvuuksistaan itselleen sopivalla tavalla.

**Mihin se perustuu?** Teoreettisesti SYKE perustuu myönteiseen tunnistamiseen sekä positiivisella tavalla nähdyksi, kuulluksi ja osalliseksi tulemiseen. Kortit tukevat nuoren ilmaisua ja keskustelun dialogisuutta. Ne tuovat kohtaamiseen mukavaa tunnelmaa ja toiminnallisuutta.

**Kuka voi käyttää?** SYKE:tä voi käyttää esimerkiksi opettaja, ohjaaja, psykologi, terapeutti, sosiaalityöntekijä, kuraattori, terveydenhoitaja tai huoltaja. Käyttäjä soveltaa materiaalia keskustelun tarpeen ja oman ammatillisen kehityksensä puitteissa siten, että nuorelle tärkeät aiheet tulevat arvostavasti ja luottamuksella kohdatuiksi.

**Mitä kannattaa huomioida?** Aluksi on tärkeä kertoa osallistujille Sykkeen idea, tapaamisen aihe ja tietosuoja. Nuori voi käsitellä korttien kanssa asioitaan hyvinkin henkilökohtaisesti tai pitäytyä yleisellä tasolla. Hän voi tulkita kortteja omista lähtökohdistaan, esimerkiksi sanan kulttuuri voi mieltää joko kulttuuriseen taustaan tai kulttuurin harrastamiseen liittyväksi. Tapaamisessa on hyvä puhua tilannekeskeisesti arjen haasteista ja iloista sen sijaan, että puhuisi muodossa ”sinun haasteesi ja ilosi”. Keskustelussa käsitellään iloja ja onnistumisia yhtä lailla kuin etsitään ratkaisuja hyvinvoinnin haasteisiin ja asetetaan konkreetteja tavoitteita. Lopuksi tärkeät asiat dokumentoidaan kirjoittamalla ja/tai valokuvaamalla. Mikäli tilanteessa ilmenee tuen tarpeita tai turvallisuuteen liittyviä huolenaiheita, aikuinen tarjoaa tukea tai ohjaa nuoren välittömästi tuen piiriin.

Esimerkki korttien käytöstä nuoren hyvinvointia tukevassa keskustelussa:

1. Pyydä nuorta sijoittamaan itselleen merkityksellisiä kuvakortteja alustalle, jossa on hymynaama, perusnaama ja suru-naama. Hän laittaa vasempaan reunaan hyvin sujuvia, iloa ja voimia tuovia asioita, keskelle tavanomaisia asioita, oikeaan niitä, jotka vievät voimia, stressaavat tai eivät suju.
2. Pyydä nuorta sijoittamaan **tunnepisaroi**ta niihin liittyvien kuvakorttien viereen. Keskustelkaa näistä tilanteista, onnistumisista, selviytymiskeinoista ja ratkaisuista.
3. Voitte syventää keskustelua huolipilvien ja lisäkorttien avulla. Nuori valitsee itselleen tärkeimmät kortit, kaikkia ei kannata käyttää. Lisäkortteja löytyy teemoista **Minä**, **Minä ja muut** sekä **Harrastukset**.
4. Keskustelun lopuksi voit kannustaa ja vahvistaa nuoren ajatuksia **tähtikorteilla**. **Sydänkorteilla** voitte molemmat merkitä ilahduttavia asioita tai voit osoittaa myötätuntoa.
5. Sopikaa yhdessä, mitä asiaa lähdetään seuraavaksi viemään eteenpäin tai mikä asia otetaan tavoitteeksi. Tämä kirjataan muistiin esimerkiksi post-it lapulle, minkä jälkeen alustalle syntyneestä ”korttikollaasista” otetaan kuva dokumentointia varten. Keskustelua voidaan jatkaa uudella tapaamiskerralla.
6. SYKE- kortteja voi käyttää yhdessä muiden ko. aiheisiin liittyvien korttien kanssa. Esim. KESY – Keskustelu Symbolein -kortit sisältävät mm. oppimiseen ja oppiaineisiin liittyviä kuvia. Lisäalustoja voi tehdä itse tai printata Valterin tai Vanhempainliiton [www-sivuilta](http://www.sivuilla) teemoista **Minä** sekä **Minä ja muut**. **Minä**-ryhmän kortteja kannattaa laittaa **Minä**-alustalle ja **Minä ja muut** -kortteja ko. alustalle.

## Antoisia keskusteluhetkiä!

## SYKE – Syventävä keskustelu

## SYKE – In-depth Conversation

# SYKE – In-depth Conversation

## Material for schools, homes, student welfare services and other situations where a young person's matters are discussed

*The SYKE material supports the expression of the young person and brings action and a positive atmosphere to the meeting. The picture cards are windows into the young person's experiences, needs and well-being. By placing cards on a board, they analyse their life and talk about important things in a way that suits them. The theoretical background of the material is in positive recognition, dialogical communication and the power of being seen, heard and included in a solution-focused manner.*

*The adult using the SYKE material adapts it in the context of the discussion needs and their own professional framework so that the topics that are important to the young person are acknowledged in an appreciative way. The cards can be used, for instance by teachers, instructors, nurses, psychologists, therapists, school social workers, public health nurses or guardians.*

*The young person can delve quite deeply into their matters during the SYKE discussion or talk about them in more general terms. The young person can interpret the cards from their point of view, for instance the word 'culture' can be perceived in terms of cultural background, whereas others may think of culture as a hobby. You should explain this to the young person. Also, you should talk about the everyday life of the young person and its challenges and joys, instead of using the phrase "your challenges and joys".*

*It is important to start the conversation by explaining the reason for the meeting and its data privacy. If a need for support or any safety concerns come up during the session, the adult should provide support or immediately refer the young person to support. The cards can be used together with the KESY – Keskustelu Symbolein (Conversation with Symbols) or, e.g., the strength cards can be included. The KESY cards include separate cards for school subjects, for example.*

*Example of how to use the cards in a conversation that supports well-being:*

- 1. Ask the young person to choose picture cards that are meaningful to them and place them on the board. Things that bring joy and strength or things that are going well on the left, and things that take up energy, cause stress or are not going well on the right. Cards can also be placed in the middle.*
- 2. Ask them to place emotion drops next to the picture cards that apply to them. Discuss these topics and solutions to them.*
- 3. You can also have a deeper conversation using extra cards and the worry clouds. The young person does not have to use all the cards, but they can choose the ones that are most important to them. Extra cards are available for the themes Me, Myself and others and Hobbies.*
- 4. If necessary, you can continue the conversation the next time you meet. If you want, you can print additional boards for the themes 'Me' and 'Myself and others' on the website of Valteri or the Parents' Association. Cards in the 'Me' group should be placed on the 'Me' board and cards in 'Myself and others' on the 'Myself and others' board. The standard board can also be used and, e.g., the worry clouds can be applied in follow-up discussions.*
- 5. At the end of the conversation, you can place star cards on the board. Their purpose is to encourage and reinforce the young person's thoughts. You can both use the heart cards to mark things that make you happy or you can use them to show compassion.*
- 6. Agree together on what it is you will address next or what you will set as the goal. It is a good idea to write this down, for example on a post-it note, after which you should take a picture of the game for documentation.*

**Hope you have rewarding conversations!**