

Teemoja:

1. Kevään lempikukka
2. Mistä asioista hyvä arki muodostuu tällä hetkellä?
3. Mitkä asiat tekevät aamustasi hyväntuulisen?
4. Mistä asioista olet kiitollinen?
5. Mikä oli suosikkileikkisi lapsena?
6. Hetki, kun sait toisen ihmisen hyvälle tuulelle.
7. Myönteinen elämänmuutos, joka sinulle tapahtui.
8. Lempiruokani ja miten sitä voi valmistaa.
9. Mikä harrastus on tai on ollut sinulle tärkeä?
10. Suosikki TV-ohjelma

Avoimet kysymykset

- Miksi...Mitä...Miten...avoimet kysymykset ovat kysymyksiä joihin ei voi vastata kyllä tai ei.
- Kerro lisää...
- Mitä tarkoittit, kun sanoit että...
- Mitä mieltä olet...
- Miten teit sen...
- En aivan ymmärtänyt, voitko vielä avata...

Psykologinen joustavuus:

Aamukahvit -keskusteluissa voit pyrkiä vahvistamaan psykologista joustavuutta, sopeutumista uusiin ja odottamattomiin tilanteisiin. Tätä lisäävät esimerkiksi:

- Lämpimät ja turvalliset ihmissuhteet
- Arjen säännölliset ja toistuvat rutiinit
- Hyvää mieltä tuova tekeminen
- Hyvien asioiden havaitseminen
- Vaikeiden tunteiden sietäminen
- Vaikean tilanteen hyväksyminen
- Uusien mahdollisuuksien ja toimintatapojen näkeminen
- Ketterä suunnan ja suunnitelman vaihtaminen kun alkuperäinen ei toimi

Aamukahvit ohjaajan tueksi

Myönteiset tunteet:

Aamukahvit-ryhmissä voidaan säännöllisesti pohtia, mistä myönteisiä tunteita saadaan.

Myönteisten tunteiden lisääminen ja vahvistaminen tuovat hyvinvointia. Etenkin tunteiden säännöllinen toistuminen arjessa ylläpitää myönteistä mielialaa. Hyvät tunnekokemukset ovat usein aivan pieniä ja arkisia, mutta niitä saadaan toistuvasti.

Tunteita kannattaa siis etsiä ja lisätä arkeen aktiivisesti:

1. Muistelemalla menneitä hyviä hetkiä
2. Kiinnittämällä huomiota arjen pieniin myönteisiin tunteisiin
3. Suunnittelemalla tulevia mukavia asioita

