

”MOTIVAATIOMITTARI” – VANHEMMILLE

NIMI _____ Päivämäärä _____

Kun pyrimme toimimaan eri tavalla kuin ennen, myös kun haluamme kohentaa elintapoja ja sen myötä terveyttä ja hyvinvointia, tarvitsemme *motivaatiota*. Alla olevien kysymysten avulla arvioidaan Sinun tämänhetkistä valmiuttasi ryhtyä toimeen. Osaan kysymyksistä vastataan vapaamuotoisesti, osaan rengastamalla itseen sopiva numero asteikolla 1 – 10.

1 HUOLTA JA HARMIA**Mitkä asiat huolestuttavat sinua lapsesi / nuoresi painossa?**

Kuinka paljon lapsen painon vaikutukset hänen hyvinvointiinsa huolestuttavat sinua juuri nyt?

Eivät lainkaan 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Huolestuttavat hyvin paljon

2 TOIVEITA JA HYÖTYJÄ**Mitkä sinusta ovat tärkeimmät hyödyt lapsellesi, jotka seuraavat siitä kun elintavat kohenevat ja saatte hänen painonsa paremmin hallintaan?**

Mitä hyötyjä sinulle ja koko perheellenne seuraa siitä, kun onnistutte yhdessä kohentamaan elintapoja?

Kuinka arvokkaina tällä hetkellä näet mainitsemasi hyödyt?

En lainkaan arvokkaina 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Hyvin arvokkaina

3 ONNISTUMISEN USKOA**Kuvaile omia vahvuuksiasi. Missä olet hyvä?**

Mitkä muut asiat – omien vahvuuksiesi lisäksi – puhuvat sen puolesta, että perheenne tulee yhdessä onnistumaan elintapojen vähittäisessä kohentamisessa? Saat vapaasti kehua lastasi ja muita perheenjäseniä!

Kuinka luottavainen olet tällä hetkellä siihen, että perheenne onnistuu elintapojen kohentamisessa, ja että saatte lapsen painon paremmin hallintaan?

En lainkaan luottavainen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Hyvin luottavainen

4 ”SELVIÄ SÄVELIÄ”

Millaisia ajatuksia sinulla on siitä, minkä pienen muutosaskelen ottaminen tällä hetkellä sopisi juuri teidän perheellenne parhaiten?

Kuinka selvää sinulle on juuri nyt, mitä perheenne aikoo käytännössä seuraavaksi tehdä elintapojen kohentamiseksi?

Hyvin epäselvää 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Hyvin selvää

5 MUUTOKSELLA ON HINTANSA

Tottumusten muuttaminen ei aina ole helppoa! Muutoksen myötä saavuttaa jotakin, mutta samalla luopuu jostakin. Mitkä asiat perheenne aiemmissa elintavoissa ovat sinulle erityisen tärkeitä, niitä joista tuntuu vaikeimmalta luopua? Saat olla rehellinen!

Kuinka voimakas on halusi pysytellä vanhoissa tottumuksissa tällä hetkellä?

Hyvin heikko 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Hyvin voimakas

KIITOS VASTAUKSISTASI!

PISTEET:

Muutosmotivaation voimakkuus NYT

= Kysymysten 1, 2, 3 ja 4 numeeriset vastaukset *yhteenlaskettuina* _____

”Ei vielä” -ajatusten voimakkuus NYT

= Kysymyksen 5 numeerinen vastaus _____

Havaintoja ja kommentteja:

Esimerkkejä jatkokysymyksistä, joiden avulla voit auttaa vanhempaa täydentämään vastauksiaan kysymyksiin 1 – 4.

1 HUOLTA JA HARMIA

”Onko lasta/nuorta kiusattu?”; ”Mitä tiedät ylipainoon liittyvistä terveystarpeista?”; ”Kerroit huomanneesi että lapsi/nuori hengästyy aiempaa helpommin. Huolestuttaako se sinua?”

2 TOIVEITA JA HYÖTYJÄ

”Millä tavoin onnistunut elintapojen kohentaminen alkaisi näkyä lapsen/nuoren hyvinvoinnissa?”; ”Tuleeko mieleesi pitkän tähtäimen hyötyjä?”; ”Kerroit harrastaneesi nuorena liikuntaa. Miten se vaikutti silloin oloosi?”; ”Mitä luulet, vaikuttaisiko elintapojen kohennus omaan jaksamiseesi?”; ”Entä miten puolisosi hyötyisi?”

3 ONNISTUMISEN USKOA

”Mitä hyvää perheenne elintavoissa on jo nyt?”; ”Oletteko jo tehneet jotakin elintapojenne kohentamiseksi?”; ”Mitkä ovat vahvuutesi vanhempana?”; ”Mitä puolisosi ominaisuuksia erityisesti arvostat?”; ”Perheellänne näyttää olevan hyvä yhteishenki, olenko oikeassa?”

4 ”SELVIÄ SÄVELIÄ”

”Kasvien käytön lisääminen on hyvä tavoite. Kerro tarkemmin, mitä aiotte ensimmäiseksi tehdä sen toteuttamiseksi.”; ”Eräs perhe piti helpoimpana aloittaa elintapojensa kohentamisen pyrkimällä säännöllisempään ateriarytmiin. Mitä ajattelet, voisiko sama sopia teille?”; Mainitsit että autoa tulee käytettyä turhan paljon. Voisiko päätellä että arkiliikunnan lisääminen olisi mielestäsi sopivin tavoite?”

VANHEMPIEN ”MOTIVAATIOMITTARIN” KÄYTTÄMINEN

Motivaatiomittari – vanhemmille on tarkoitettu **tueksi ja apuvälineeksi lapsen tai nuoren ylipainosta ja perheen elintavoista keskustelemiseen** vanhempien kanssa. Se pohjautuu ratkaisukeskeiseen ajattelutapaan motivaatiosta, käyttäytymismuutoksista ja niiden tukemisesta. Ajattelutavan mukaan eteenpäin pääsemisessä auttaa toiveiden selkiyttäminen konkreettisiksi käyttäytymistavoitteiksi, tavoitteiden hyötyjen oivaltaminen, ja pystyvyyden tunteen vahvistuminen omia voimavaroja huomaamalla. Asiakas nähdään oman elämänsä asiantuntijana, jonka käyttöön ammattilainen tarjoaa oman osaamisensa, valmentajamaisella otteella.

Välinettä voi hyödyntää yhden tapaamiskerran keskustelun virittäjänä, mutta **varsinaisena ideana on toistaa kysymykset seurantakäynneillä ja todeta motivaation vahvistuminen** – eli noteerata vähäisetkin lisäykset muutosmotivaatio-pisteissä tai vähenemiset ”ei vielä” –pisteissä. Mittarin voi täyttää vanhemmalla, mutta suositeltavaa on ainakin ensitapaamisella kirjata vastaukset *haastatteleamalla*. **Olellaisinta on motivoiva keskusteleminen vanhemman vastausten pohjalta**. Ja nyt pieni paljastus: kysymykset voi esitellä vanhemmalle motivaation *arvioimisena*, vaikka oikeasti kyse on motivaatioon *vaikuttamisesta*. Hyvä kysymys kun on usein tehokkaampi interventio kuin ammattilaisen jakama tieto: oma oivallus itselle tärkeistä muutoksen hyödyistä on vaikuttavampi kuin muiden luettelemat hyödyt, ja oma idea sopivasta muutosaskeleesta toteutuu todennäköisemmin kuin muiden ehdottama. Harvoin me ihmiset vastustamme *omia* ehdotuksiamme!

Kiinnostu vanhemman tuottamista vapaista vastauksista ja hyväksy ne sellaisinaan, mitä ne ikinä ovatkaan – asiakkaan kokemus kuulluksi ja hyväksytyksi tulemisesta on hyvän asiakaskontaktin salaisuus! Tästä syystä mittarissa on kysymys muutoksen hinnasta (5): myös inhimilliselle halulle pitää kiinni vanhoista tottumuksista ammattilaisen on hyvä antaa tilaa ja ymmärtämystä. Mittarin kohtien 1-4 vastauksista juteltaessa **vanhempaa kannattaa haastaa, josko hänelle tulisi vielä jotakin mieleen**. Mitä enemmän ajatuksia vanhempi tuottaa elintapamuutoksen hyödyistä, mahdollisuuksista ja toteutustavoista, sitä enemmän nämä muutosmotivaation osa-alueet hänessä vahvistuvat. Taitavasti kysymällä saat siis vanhemman motivoimaan itse itseään. Pisteidenlasku-sivulla on joitakin vinkkejä kysymyksiksi, joiden avulla voit auttaa häntä tuottamaan lisää näitä oivalluksia. Ne on tarkoitettu vain virittämään omaa mielikuvitustasi, keskustelun kuluessa keksit varmasti itse osuvampia kysymyksiä!

Jos lapsi itse on lukutaitoinen tai riittävän iso haastateltavaksi, hänelle voidaan teettää nuorille suunnattu versio samasta mittarista, ja keskustella eri perheenjäsenten vastauksista yhdessä. Kun kaikki tulevat kuulluiksi, yhteinen ”draivi” ja muutostavoitekin löytyvät helpommin.

Elintapaohjauksessa vuorovaikutus on tärkein työvälineesi! Toivottavasti vanhemmille suunnattu Motivaatiomittari on sinulle apuna hyvän vuorovaikutustilanteen luomisessa. Toivon mukaan myös keksit sille luovasti uusia, itsesi näköisiä käyttötapoja.

Motivaatiomittaria ja sen käyttämistä koskevat kommentit ja kysymykset ovat tervetulleita!

Susanna Anglé,
psykologian tohtori, psykoterapeutti (ET)
anglesusanna@gmail.com