

”MOTIVAATIOMITTARI” – NUORELLE

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 itseän sopiva numero asteikolla 1 – 10.

1 HUOLTA JA HARMIA

Mitkä asiat huolestuttavat sinua omassa painossasi?

Kuinka paljon painon vaikutukset hyvinvointiisi huolestuttavat sinua juuri nyt?

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

2 TOIVEITA JA HYÖTYJÄ

Mitä hyötyjä sinulle seuraa siitä, kun elintapasi kohenevat ja saat painosi paremmin hallintaan?

Mitä hyötyjä koko perheellesi 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: Mikä tekee sinusta ”hyvän tyyppin”? Missä olet hyvä?

Mitkä muut asiat – omien vahvuuksiesi lisäksi – puhuvat sen puolesta, että sinä ja perheesi tulette onnistumaan elintapojen vähittäisessä kohentamisessa? Saat vapaasti kehua perheenjäseniäsi!

Kuinka luottavainen olet tällä hetkellä siihen, että sinä ja perheesi onnistutte elintapojen kohentamisessa, ja että saat oman painosi 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 muutosaskeleen ottaminen tällä hetkellä sopisi juuri sinulle ja perheellesi parhaiten?

Kuinka selvää sinulle on juuri nyt, mitä sinä ja perheesi aiotte 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 aiemmissa elintavoissasi ovat sinulle erityisen tärkeitä, niitä joista tuntuu vaikeimmalta luopua? Saat olla rehellinen!

Kuinka voimakas on halusi pysytellä vanhoissa totumuksissasi 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 nuorta täydentämään vastauksiaan kysymyksiin 1 – 4.

1 HUOLTA JA HARMIA

”Oletko kokenut kiusaamista?”; ”Mitä tiedät ylipainoon liittyvistä terveysriskeistä?”; ”Äitisi mielestä hengästyit aiempaa helpommin. Oletko itse huomannut sellaista?”

2 TOIVEITA JA HYÖTYJÄ

”Miten onnistunut elintapojen kohentaminen alkaisi näkyä liikuntatunneilla?”; ”Mitä olet haaveillut tekeväsi sitten kun saat kevyemmän olon?”; ”Pikkusiskosi ihailee Sinua kovasti. Mitä hyötyä hänelle olisi siitä, että olisit hänelle hyvien elintapojen esimerkkinä?”

3 ONNISTUMISEN USKOA

”Mitä hyvää elintavoissasi on jo nyt?”; ”Oletko Sinä / onko perheesi jo tehnyt jotakin elintapojen kohentamiseksi?”; ”Mistä taidostasi olet ylpeä?”; ”Kuulostaa että olet aika sisukas tyyppi, vai kuinka?”; ”Perheellänne näyttää olevan hyvä yhteishenki, olenko oikeassa?”

4 ”SELVIÄ SÄVELIÄ”

”Arkiliikunnan lisääminen on hyvä tavoite. Kerro tarkemmin, mitä aioit sen lisäämiseksi ensimmäiseksi tehdä.”; ”Yksi poika/tyttö halusi aloittaa elintapojen kohentamisen limsojen vähentämisestä. Mitä ajattelet, sopesikohan se Sinulle?”; ”Arvelit että tietokoneella viettämäsi aikaa tuntuu vaikealta vähentää. Voisiko tavoitteeksi ottaa keksiä muutakin puuhaa?”

”MOTIVAATIOMITTARIN” KÄYTTÄMINEN

Motivaatiomittari on tarkoitettu **tueksi ja apuvälineeksi ylipainosta ja elintavoista keskustelemiseen** nuoren kanssa. Mittari 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 nuorella, mutta suositeltavaa on ainakin ensitapaamisella kirjata vastaukset *haastattelemalla*. **Olellaisinta on motivoiva keskusteleminen nuoren vastausten pohjalta**. Ja nyt pieni paljastus: kysymykset voi esitellä nuorelle 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 nuoren 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 **nuorta kannattaa haastaa, josko hänelle tulisi vielä jotakin mieleen**. Mitä enemmän ajatuksia nuori tuottaa elintapamuutoksen hyödyistä, mahdollisuuksista ja toteutustavoista, sitä enemmän nämä muutosmotivaation osa-alueet hänessä vahvistuvat. Taitavasti kysymällä saat siis nuoren 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!

Koska nuoren painonhallinta on koko perheen asia, voi olla hedelmällistä teettää vanhemmalle/vanhemmille heille 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 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