

2 ja 3. Tapaaminen

- Psykologisen joustavuuden malli
- Arvotyöskentely
- Tilanteen hahmottamisesta kohti muutosta

Psykologisen joustavuus

- Kykyä mukauttaa omaa toimintaa suhteessa eri tilanteiden asettamiin vaatimuksiin.
- Kykyä toimia omien arvojen mukaan mahdollisista ikävistä tunteista ja kokemuksista huolimatta
- Kykyä elää tässä ja nyt

Psykologisen joustavuuden malli

Tietoinen läsnäolo, tässä hetkessä eläminen



Arto Pietikäinen. www.joustavamieli.com
<https://www.youtube.com/watch?v=tpL5awLbo6Y>

Arvotyöskentelyn ydin

- Mikä on juuri sinulle tärkeää?
- Mitkä ovat kaikkein merkityksellisimmät ja tärkeimmät asiat?

Arvotyöskentely

- Itselle tärkeiden asioiden /arvojen kirkastaminen
- Muutosmotivaation herättely arvojen suuntaisesti
- Arvopohjaiset tavoitteet
- Tavoitteena muutoksen pysyvyys

Arvotyöskentely

- Syy käyttäytymisen muutokseen voi löytyä (tämänhetkinen toiminta - omat arvot)
- Pohditaan ja kirkastetaan työskentelyn alussa
- Suunnan ottaminen
- Merkitys herättää motivaatiota ja helpottaa sitoutumista
- Arvot luovat motivaatiopohjan työskentelylle kohti omannäköistä elämää

Arvotyöskentely

- Ammattilaisen tärkeää tehdä harjoitukset itse: tunnistaa omat arvonsa ja että ohjattavan arvot voivat olla erit.
- Arvotyöskentelyssä on hyvä pohtia:
 - Ovatko arvot omia?
- Arvot löytyvät yleensä spontaanisti, mutta voidaan käyttää myös strukturoituja harjoituksia

Virittäydytään arvosteemaan

Jatka seuraavia lauseita:

- Merkitystä elämäni tuo...
- Innostun...
- Haluaisin elää elämää, jossa...
- Unelmoin siitä, että...

Virittäydytään arvoteemaan

- Pohjimmiltani olen ihminen, joka....
- Haluaisin enemmän...
- Merkitystä elämäni tuo...
- Innostun...
- Hyvä elämä on sellaista...
- Haluan elää elämää, jossa...
- Haluan kehittää itsessäni...
- Pidän tärkeänä...
- Unelmoin siitä, että...

Arvotyöskentely

- Millaista elämää haluat elää, mikä on sinulle todella tärkeää?
- Millainen ihminen (ystävä, kumppani, vanhempi, työntekijä haluaisit olla)?
- Millaisia asioita elämässä arvostat?
- Mitkä asiat saavat sinut voimaan hyvin ja onnelliseksi?
- Edellisiä on hyvä tarkastella elämän eri osa-alueiden kautta

Harjoituksia

- Parisuhde ja elämänkumppanuus
- Vanhemmuus ja huolenpito
- Perhe- ja sukulaisuussuhteet
- Ystävät ja sosiaaliset suhteet
- Työ ja ura
- Opiskelu, koulutus, itsensä kehittäminen ja henkilökohtainen kasvu
- Vapaa-aika, harrastukset, toiminnallisuus
- Henkisyys ja hengellisyys, maailmankatsomus, vakaumus, kulttuuri
- Yhteiskunnallinen toiminta ja vaikuttaminen
- Terveys (fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen) ja hyvinvointi (myös: ravitsemus, ruokailutottumukset, lepo, rentoutuminen, liikkuminen, liikunta, fyysinen aktiivisuus)

Arvoanalyysi

- Tavoite: Auttaa osallistujia kirkastamaan omia arvojaan ja arvioimaan tämänhetkistä toimintaansa suhteessa niihin.
- 1) Kirjoita tyhjiin palloihin asioita, jotka kuvastavat sinulle tärkeitä asioita. Kirjoita yksi asia yhteen palloon. Sinä saat itse päättää, mikä on sinulle tärkeää.
- 2) Arvioi asteikolla 1–10, kuinka tärkeänä pidät kutakin tekijää (1= ei lainkaan tärkeä, 10 = erittäin tärkeä). Yritä laittaa nämä sinulle tärkeät asiat järjestykseen. Samaa numeroa voit käyttää useamman kerran.
- 3) Arvioi tämän jälkeen asteikolla 1–10, kuinka hyvin kyseiset asiat toteutuvat elämässäsi tällä hetkellä (esimerkiksi ajankäytön tai keskittymisen osalta)? (1= ei toteudu lainkaan, 10 = toteutuu täydellisesti)
- (Lähde: Kangasniemi & Kauravaara 2016)

Arvojen kirkastaminen

- Mitkä asiat tai arvot toteutuvat elämässäsi parhaiten?
- Mitkä arvot eivät toteudu niin hyvin?
- Nouseeko harjoituksen pohjalta asioita, joihin haluaisit muutosta?
- Mikä niistä on sinulle tärkein? Mihin haluaisit eniten muutosta?
- Mikä teko olisi sellainen, josta voisit aloittaa?
- Valitse sellainen, joka on mahdollinen tehdä jo tänään?

Arvotyöskentelyn tavoite

Harjoitus voi auttaa ohjattavaa

- Asettamaan arvot ja niitä vastaavat tavoitteet ja teot tärkeysjärjestykseen
- Valitsemaan ne osa-alueet, joista työskentely aloitetaan
- Antavat muutostyöskentelylle suunnan ja merkityksen, vaikka itse muutos ei olisikaan arvokas ihmiselle (esim. kuntoilu– jaksaa harrastaa lasten kanssa)

Tilanteen hahmottamisesta kohti muutosta

- Ammattilaisen rooli on haastattelujen, kyselylomakkeiden tai tehtävien avulla auttaa ohjattavaa tekemään havaintoja omasta tilanteestaan
- Tavoitteena yhdessä kuvata lähtötilanne selkeästi ja monipuolisesti sekä pohtia mikä on olennaista hänen hyvinvoinnin kannalta
- Näiden perusteella sovitaan tavoitteista ja etenemistavoista
- Asiakas on oman tilanteensa asiantuntija ja tekee päätökset (motivoituminen)

Terveyskäyttämisanalyysi

- Tämän harjoituksen tarkoituksena on auttaa sinua hahmottamaan mitkä asiat vaikuttavat tällä hetkellä hyvinvointiisi ja mitkä niistä ovat keskeisiä
- Valmennusharjoitus

Oman hyvinvoinnin osa-alueet

- Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä, jotta voisit hyvin tällä hetkellä?
- Mitkä asioita näissä jo toteutat niin, että ne vaikuttavat hyvinvointiisi myönteisesti? (minä pystyvyys)
- Mikä on se osa-alue, jossa muutokset nyt vaikuttaisivat eniten siihen, että voit hyvin (mihin haluaisit ensimmäisenä vaikuttaa)?
- Sopiiko, että pohditaan minkälaisia asioita tähän liittyy?

Terveyskäyttötymisanalyysi valmennettavan kanssa

Kohti muutosta

Ammattilaisen tehtävä:

Auttaa mitoittamaan tavoitteet ja toivottu muutos realistiseksi valmennettavan tilanne huomioiden (osana omaa toimivaa arkea vs. suorittaminen)

Tavoitteiden pilkkominen

Osa tavoitteista voi liittyä asiaan vaikuttaviin tekijöihin eikä siis suoraan muutoksen kohteeseen

Tavoitteet voivat muuttua ja tarkentua kokemusten myötä

Tavoitteet myös käyttäytymiseen, koska käyttäytymisen muutos on prosessin keskiössä

Toimivuus (aikaisemmat kokeilut)

Kysymyksiä asiakkaalle muutostavoitteen valintaan

- *Mikä on hyvinvointisi kannalta keskeisintä?*
- *Mikä on se asia johon haluat muutosta?*
- *Onko tämä tavoite samansuuntainen tärkeimpien arvojesi/sinulle merkityksellisten asioiden kanssa?*
- *Edistääkö tavoite tasapainoa sinulle tärkeiden asioiden välillä?*
- *Miten muutos vaikuttaa sinulle merkityksellisten asioiden toteutumiseen elämässäsi/arjessasi?*
- *Onko tavoite sinulle mahdollinen tämän hetkisessä tilanteessa?*
- *Viekö tavoitteen saavuttaminen sinua kohti hyvinvointia?*

Kohti muutosta

- Toiminnan suunta on kohti myönteistä lisäämällä tekoja omaan arkeen.
- (vrt. jostain kielteisestä eroon pyrkimistä)

Hyvinvointitekojen toimivuus ja sitoutuminen niihin

- *Mitkä asiat tai konkreettiset teot vievät sinua kohti muutosta?*
- *Ovatko ne sellaisia, joita voit toteuttaa päivittäin?*
- *Miten voisit seurata sitä, toteutuvatko tekosi arjessa?*

Tehtävä seuraavalle tapaamiselle

- Arvojen mukaisten tekojen viikkoseurantalomake terveyskäyttäytymisanalyysin perusteella.

Tehtävä seuraavalle tapaamiselle

Lue seuraavasta koululaisille suunnitellusta ohjausmateriaalista

”Mikä käyttäytymistä ohjaa” ja tee sen jälkeen toinen seuraavista harjoituksista

- 602 Kolme toivomusta
- 604 Hyvän elämän kakku
- Sekä
- 606
- Mihin liikunnan tai terveystiedon aiheeseen liittyen voisit käyttää jotakin näistä harjoituksista?

<https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2018/03/09152716/Hyvinvointitaidot.pdf>