

**LPEV1001 HYVINVOINTI-
VALMENNUS
2019
Merja Kalaja**

4 ja 5. SEMINAARIKERTA

- Edellisen kerran tehtävien läpikäynti
- Kertausta harjoituksista
- Valmennusprosessin aloittaminen
- Valmentajan rooli ja etiikka
- Motivaatio
- Muutos estävien ajatusten ja tunteiden kanssa
kanssa työskentely: Tietoisuustaidot, havainnoiva
minä, mielenkontrollin vähentäminen, hyväksyntä

VALMENNUSPROSESSIN ALOITTAMINEN

Valmennettavan hyvä tietää valmennuksen luonteesta

- Työskentely ei ole vain tiedon jakamista tai keskustelua. Se sisältää myös erilaisia harjoituksia
- Työskentelyn aikana opetellaan taitoja, jotka auttavat valmennettavaa kohti käyttäytymisen muutosta
- Motivaatiota muutokseen ohjaavat valmennettavan omat arvot (merkitykselliset asiat)

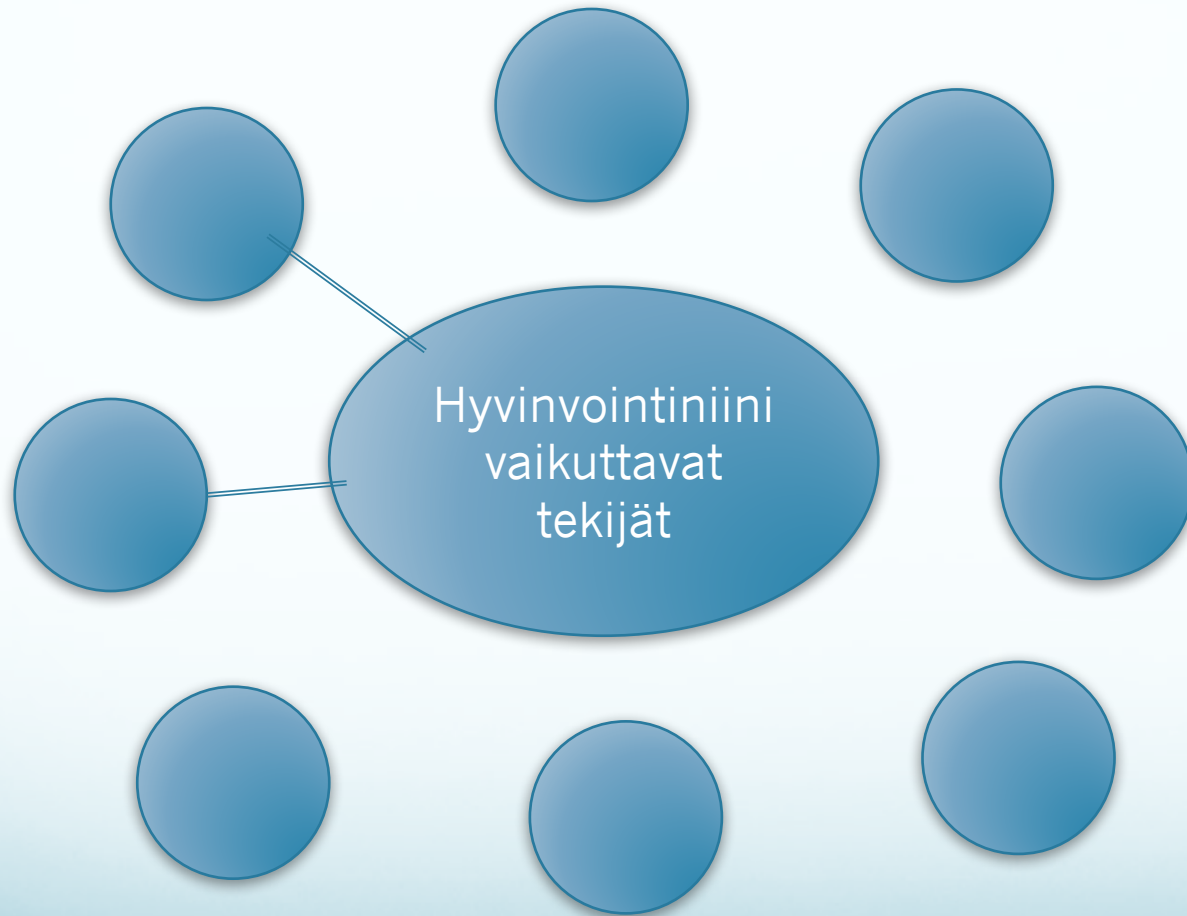
Tilanteen hahmottamisesta kohti muutosta

- 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)

Hyvinvointiin tällä hetkellä vaikuttavat tekijät

- ”Tämän harjoituksen tarkoituksena on auttaa sinua hahmottamaan mitkä asiat vaikuttavat tällä hetkellä hyvinvointiisi ja mitkä niistä ovat keskeisiä”.
- Voidaan aloittaa tällä tehtävällä, mikäli valmennettavalla ei selkeää kuvaa mistä olisi hyvä aloittaa ja mikä vaikuttaisi eniten hänen hyvinvointiinsa

Kokonaiskuva hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä



Omaan hyvinvointiin tällä hetkellä vaikuttavat asiat

- Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä, jotta voisit hyvin tällä hetkellä?
- Mitä 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? (terveyskäyttäytymisanalyysi)

Terveyskäyttämisanalyysi valmennettavan kanssa

- Asiakkaan valitseman hyvinvointiin vaikuttavan osa-alueen tarkempi kuvaus: siihen yhteydessä olevat, vaikuttavat tai siitä aiheutuvat asiat (ympyrä), aikaisemmin tapahtuneet, mutta osa-alueeseen edelleen vaikuttavat asiat (kolmio)

Kysymyksiä asiakkaalle muutostavoitteen valintaan

- *Mikä näistä on hyvinvointisi kannalta keskeisintä?*
- *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?*

Kysymysten esittäminen

- Valmennettavalle kohdistettavat kysymykset ovat tietysti aina tilannekohtaisia ja joskus niistä sopii osa, joskus taas kysymyksiä ei edes tarvita täydentämään analyyseja ja tavoitteen laadintaa.

Tavoite

Valmentajan tehtävä (kysymyksin) auttaa mitoittamaan tavoitteet ja toivottu muutos realistiseksi valmennettavan tilanne huomioiden (osana omaa toimivaa arkea vs. suorittaminen) ja auttaa tavoitteiden pilkkomisessa

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

Tavoitteet voivat muuttua ja tarkentua kokemusten myötä

Tavoitteet sidotaan myös käyttäytymiseen, koska käyttäytymisen muutos on prosessin keskiössä

Kohti muutosta

- Toiminnan suunta on kohti myönteistä lisäämällä hyvinvointitekoja 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 terveyskäyttämisanalyysin perusteella.

Esimerkki tehtävän annosta valmennettavalle

- Mieti ja toteuta yksi konkreettinen teko, joka vie sinua kohti omien arvojesi mukaista tavoitetta, jotakin sinulle tärkeää asiaa. Kirjoita tekosi omaan vihkoosi. Anna teon olla mahdollisimman yksinkertainen ja helppo toteuttaa, sellainen jonka voisit toteuttaa jo tänä iltana / seuraavan vuorokauden aikana. Seuraa teon toteutumista viikon aikana ja kirjaa toteuma vihkoosi.

Valmennuksen aloittamiseen lisävaihtoehtoja

- Dioissa olevien esimerkkien lisäksi saattaa olla tarkoituksenmukaista aloittaa valmennus arvotyöskentelyllä. Etenkin jos valmennettavalla on kokonaisuudessaan elämäntilanteessa haastavaa pitää tasapainossa eri osa-alueita, voi itselle merkityksellisten asioiden selkiyttämistä olla apua.

Esimerkkejä arvotyöskentelyllä aloittamisesta

- Esim. kilpaurheilija, jolla harjoittelun ja kilpailun ohella elämää täyttää opiskelu, mahdollinen työ, kumppani, ystävät, perhe, terveyden ylläpito ja palautuminen
- Esim. valmennettava, jolla paljon haastavia ja panostusta vaativia osa-alueita, kuten haastava työ, perhe ja lapset, koti, mahdollinen opiskelu, terveydellinen haaste, taloudellisia haasteita.

Suoraan terveyskäyttötymisanalyysiin

- Valmennettavalla voi olla jo valmiiksi selkeä tavoite, jota päästään heti tarkastelemaan terveyskäyttötymis-analyysin kautta.
- Näin valmentajan substanssi asiantuntemusta saatetaan tarvita heti alussa, esim. kuntosaliharjoittelun aloittaminen, jolloin valmennettava voi tarvita myös apuasi harjoitusohjelman laadinnassa ja mahdollisesti seuraava tapaaminen voi olla vaikka yhdessä salille meneminen.
- Muutokset voivat liittyä myös ravintoon. Tällöin yleensä lähdetään liikkeelle hyvin perusasioista ja asiakas yleensä itse tietää mitä hän on ensisijaisesti valmis muuttamaan ravintotottumuksissaan. Tarvittaessa voit kuitenkin olla yhteydessä minuun, jos jokin näihin liittyvä asia mietityttää. Keskustellaan näistä lisää seuraavalla tapaamisella.

Tehtävät 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>

Valmentajan rooli kiteytettynä

- Valmentajan ja valmennettavan työskentelyä kuvaa dialogi, jossa valmentajan rooli painottuu muutoksen ohjaamiseen, kysymiseen ja vierellä kulkemiseen.
- Valmennettavan hyvinvointia liittyviä tekijöitä tarkastellaan laajasti, vastakohtana sille, että pitäydytään aiheessa, jonka vuoksi hän on hakeutunut valmennukseen.
- Lähestymistapa antaa työkaluja huomata ja käsitellä muutosprosessiin liittyviä psykologisia tekijöitä, jotka ovat usein ratkaisevassa roolissa prosessin onnistumisessa ja pysyvien muutosten saavuttamisessa.

Ammattilaisen etiikka

- Ammattieettiset rajat ja vastuu määräytyvät ammatillisen tutkinnon kautta.
- Näkökulma käyttäytymisen muutokseen on valmentava, ohjauksellinen ja preventiivinen, ei korjaava tai hoitava – ellei ammatillinen taustakoulutus ulotu tähän!
- Omien tietojen ja taitojen tunnistaminen: asioiden/ongelmien kohdalla, jotka eivät ole osaamisalueitasi → ohjaus eteenpäin sen alan ammattilaiselle, joka vastaa kyseisistä asioista.

Motivaation tarkastelu

- Tunteena joka on tai jota ei ole ja jota voidaan vahvistaa tai heikentää
- Yksilön käyttäytymisenä, jolloin sillä on suunta ja se kohdistuu tiettyihin valittuihin asioihin
- Sisäinen
- Ulkoinen

Motivaatio arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa

- Lähellä sisäisen motivaation käsitettä
- Ohjattavaa ei varsinaisesti lähdetä motivoimaan
- Motivaatioon ei suhtauduta tunteina tai ajatuksina, vaan käyttäytymisenä ja tekoina, joihin syyt etsitään ohjattavan omista arvoista
- Hyväksytään ajatus, että muutos ei ole yksinomaan helppoa ja mukavaa, ei siis aina motivoivaa (motivaation etsiminen voi lähtökohtaisesti olla muutoksen sudenkuoppa)
- Olennaista muutoksen kannalta on käsitellä muutosta estäviä ajatuksia ja tunteita siten, että ne eivät vaikuttaisi toimintaan

Motivaatio osana arvo- ja hyväksyntäpohjaista valmennusta

- Itselle merkityksellisistä asioista johdetut tavoitteet
- Suunniteltujen tekojen ja toiminnan seuranta (itsehavainnointi)
- Epämiellyttävien tuntemusten hyväksyminen (luonnollinen osa)
- Sopivan kokoiset teot (tavoitteet)
- Liittäminen johonkin mukavaan
- Oman edistymisen huomaaminen
- Yhteen kerrallaan keskittyminen (mikä tärkein?)

Muutosta estävien ajatusten ja tunteiden kanssa työskentely

Esteiden kanssa työskentely

Käytännössä harjoitellaan psyykkisiä taitoja, joiden avulla opitaan käsittelemään muutokseen liittyviä esteitä (samaistuminen omiin ajatuksiin ja tunteisiin, välttämiskäyttäytyminen, säännönmukainen käyttäytyminen).

Näin työskentelyn ensisijaisena tavoitteena ei ole suoraan esim. liikkumisen lisääminen, vaan työskentely kohdistuu automaattisiin ajatus-tunne-toimintaketjuihin, jotka estävät liikuntaan liittyviä tekoja.

Tarkoituksena on vaikuttaa näiden väliseen suhteeseen sekä oppia taitoja, joiden avulla voi omaksua ei-reaktiivisen, tietoisemmän ja hyväksyvämmän tavan suhtautua omiin estäviin ajatuksiin ja tunteisiin.

Psykologisen joustavuuden lisääminen

- Osoitettu olevan vaikuttavuutta elintapamuutoksessa ja sen pysyvyydessä
- Psykologisen joustavuuden mallin voidaan ajatella olevan punainen lanka, jota seuraamalla päästään kohti käyttäytymisen pysyvää muutosta ja hyvinvointia
- Ohjattavan kanssa voidaan keskittyä myös vain niihin prosesseihin, joista hän näyttäisi hyötyvän eniten

Tietoisuustaidot

- Tietoisuusharjoitusten avulla opitaan havainnoimaan ajatuksia, tunteita ja kehon tuntemuksia sekä niiden yhteyttä käyttäytymiseen
- Tietoisuustaitojen avulla on mahdollista vaikuttaa omaan toimintaan ja puuttua automatisoituneisiin tapoihin ja tottumuksiin.
- Harjoittelu: usein ja säännöllisesti, arkeen yhdistettynä, soveltaen muutoksen kohteena olevaan asiaan

Tietoisuusharjoitus

- Tietoisuus oman kehon tuntemuksista, ajatuksista ja tunteista (harjoitus 7 s. 64)

Havainnoiva minä

- Havainnoiva minä: minä, joka tarkkailee ja havainnoi oman mielen tuottamia ajatuksia ja käsityksiä.

Käsitetty minä

- Itse luotu tarina, jolla kuvataan itseä muille (ajatukset, tunteet, muistot, kokemukset). Kuvaamme itseämme tietyillä ominaisuuksilla tai taipumuksilla, jotka perustuvat menneisiin kokemuksiin.
- Usein kuitenkin määrittelemme itseämme myös ominaisuuksilla, jotka jarruttavat ja estävät meitä toimimasta. “En ole koskaan ollut liikunnallinen”, “en ole luova” tai “olen ujo”

Havainnoiva perspektiivi

- Edistää tarkkailevaa lähestymistapaa omiin ajatuksiin ja tunteisiin
- Havainnoivalla ja tarkkailevalla asenteella helpompi kohdata ikäviäkin ajatuksia, tunteita ja kokemuksia
- Vähentää minäkuvaan ja käsityksiin liittyvää jäykkyyttä ja kaavamaisuutta sekä niiden mukaan toimimista
- Mahdollistaa tarkastella itseä neutraalimmin tai objektiivisemmin

Metafora

- Metafora 5 s. 68
- Taivas ja pilvet

Harjoitus

- Harjoitus 10 s.70
- Minulla on ajatus

Havainnoiva minä

- *Havainnoiva minä on ikään kuin paikka tai näkökulma, josta käsin on mahdollista nähdä asiat kirkkaasti ja selkeästi sekä olla hyväksyvä ja läsnä tässä hetkessä ilman mielen liiallista kontrollia. Havainnoiva minä antaa mahdollisuuden irrottautua voimakkaiden käsitysten ohjausvallasta ja mielikuvista sekä mahdollistaa uudenlaisen toiminnan tai käyttäytymisen.*
- *(Kangasniemi & Kauravaara 2016)*

Tilanneanalyysi

- Tilanneanalyysillä voidaan kuvata tarkemmin ja syvemmin jonkin käyttäytymisen tarkoitusta valmennettavalle. Esimerkiksi valmennettavan kokema ongelmakäyttäytyminen voidaan analysoida kuvaamalla käyttäytymiseen johtava ajatus-tunneketju sekä valitun käyttäytymisen välittömät myönteiset seuraukset. Tämä voi auttaa asiakasta ymmärtämään käyttäytymistään ja sen seurauksia.

Tilanneanalyysi

- Tilanne
- Tilanteeseen liittyvät tunteet
- Tilanteeseen liittyvät ajatukset
- Koettu ongelmakäyttäytyminen
- Välitön myönteinen seuraus
- Seuraukset pitkällä aikavälillä

Kysymyksiä tilanneanalyysiin

- Minkälaisena toimintana tai tekona ongelma ilmenee?
- Mikä vahvistaa ja ylläpitää käyttäytymistä?
- Mitä käyttäytymisestä seuraa lyhyellä ja pitkällä aikavälillä?
- Minkälaisia ajatuksia, tunteita, fyysisiä tuntemuksia, fysiologisia reaktioita ilmenee
 - Ennen käyttäytymistä?
 - Käyttäytymisen aikana?
 - Käyttäytymisen jälkeen?

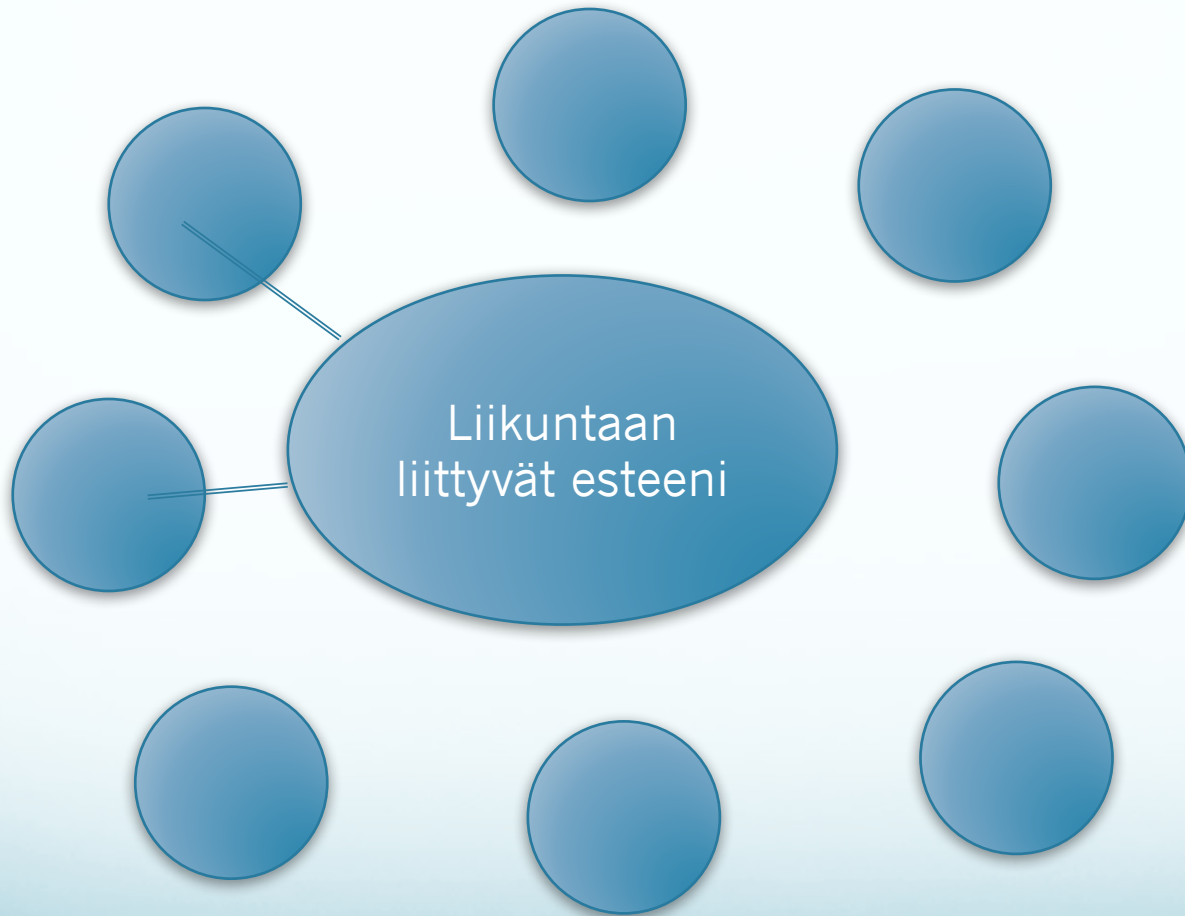
Mielen kontrollin heikentäminen

- Taitoja, joiden avulla voi lempeällä tavalla etäännyttää itsensä muutosta estävistä ajatuksista.
- Esim. liikuntaan liittyvät muutokset tai teot vaativat fyysistä ponnistelua, joiden toteuttamiseen saattaa liittyä erilaisia estäviä ajatuksia, käsityksiä tai toimintaa ohjaavia sääntöjä.
- Tavoitteena käyttäytymisen suuntaaminen niin, että se vastaa omia arvoja

Esteiden tunnistaminen

- Harjoitus 11: Liikuntaan liittyvien esteiden tunnistaminen.
- Kirjoita vapaasti liikuntaan liittyviä esteitäsi. Ne voivat olla syitä tai perusteluja sille, että ei tule liikkuneeksi.

Liikuntaan liittyvät esteeni



Estävien ajatusten seuranta

- Aseta estävät syysi näkyvälle paikalle ja pidä tukkimiehen kirjanpitoa piirtämällä viiva joka kerta estesyyntä kohdalle kun se tulee mieleesi. Voit myös lisätä listaan uusia esteitä, mikäli niitä ilmenee.
- Tehtävänä on ainoastaan seurata , kuinka usein esteajatukset esiintyvät.

Esteiden luokittelu

- Tunteisiin liittyvät esteet (T)
- Esteet, joilla halutaan välttää epämiellyttäviä tilanteita (V)
- Sääntöihin tai säännönmukaiseen käyttäytymiseen liittyvät esteet (S)

Tunteisiin liittyvät esteet

- Tunteisiin samaistuminen (olen väsynyt vs. minulla on väsymyksen tunne)
- Toimiminen tunteiden ohjaamana
- *Tunnekäyttäytyminen (vrt. tunnesyöminen).*

Esteet, joilla vältetään epämiellyttäviä tilanteita

- Esteet, joiden avulla on mahdollista välttää sellaisia tilanteita, jotka herättävät epämiellyttäviä ajatuksia ("en osaa"), tunteita ("olen huono") tai tuntemuksia (rasituksen tunne liikkuesssa).
- *Välttämiskäyttäytyminen*

Sääntöihin tai säännönmukaiseen käyttäytymiseen liittyvät esteet

- Säännöt, normit, ja ohjeistukset saattavat ohjata käyttäytymistä arvojen vastaiseen suuntaan.
- Saattavat liittyä virallisiin ohjeistuksiin tai oman mielen tuottamiin ”sääntöihin” esim. miten pitää liikkua tai syödä. ”treeni on tunnin juoksulenkki”
- *Säännön ohjaama käyttäytyminen*

Omistaja ajatuksista irrotautuminen

- Oman mielen tuottamia syitä kannattaa pysähtyä tarkastelemaan
- *Se mihin selitysmalliin ihminen uskoo, vaikuttaa siihen, kuinka hän käsittelee kokemustaan ja miten hän toimii*

Luokittele esteesi

- Jos este tai liikkumisen vähäisyyden syy pohjautuu tunteisiin, merkitään esteen kohdalle kirjain **T=tunne**. (Esim. väsyttää, huono sää)
- Jos este on jokin muu toiminta, jonka avulla on välttänyt suunnitellun liikkumishetken, merkitään esteen kohdalle kirjain **V=välttäminen**. (Esim. siivoankin tänään, teen illalla töitä)
- Jos liikkumisen esteenä on jokin itse luotu sääntö, normi tai ohjeistus, joka estää joustavan tilanteen mukaisen käyttäytymisen, kirjataan ajatuksen perään kirjain **S=sääntö**. (Esim. nukuin tai söin huonosti, joten tänään en voi liikkua yhtään; tiistaisin ja torstaisin käyn viereisellä kuntosalilla; en ehdi tunnin kävelylenkille; vain rankka liikunta on liikkumista)
- Jos este liikkumiseen on arkeen liittyvä jokin muu syy, merkitään este kirjaimella **A=arki**. (Esim. lapsi on sairaana; paha univaje tai voimakas stressi, huom. kevyt liikunta/ ulkoilu voi tukea palautumista ja/tai nukkumista.)

Keskustele parisii kanssa

- Mistä nämä tunteet johtuvat?
- Mihin nämä säännöt perustuvat?
- Mitä käy, jos niitä rikotaan?
- Miten voimakkaasti omiin ajatuksiin tai tunteisiin uskotaan, ja kuinka paljon mennään niiden ”mukaan”?
- Kuuluuko omaan arkeen paljon syitä, jotka aidosti estävät liikkumisen? Onko niihin mahdollisuus vaikuttaa?
- (Lähde: mukailen Kangasniemi & Kauravaara 2016)