



Motivaation tukeminen

Motivaation tukemisessa tärkeää on tukea opiskelijan itsensä määrittämiä tavoitteita ja toiveita hyvästä elämästä.

Erityisesti nuorten opiskelijoiden kohdalla motivaatiotyöskentely voi vaatia alkuun oman elämän suunnan kirkastamista ja selkiyttämistä, jotta tavoitteet on helpompi tunnistaa. Omiin arvoihin, toiveisiin ja itselle tärkeisiin asioihin virittäviä kysymyksiä voidaan pohtia esimerkiksi kahdenkeskissä keskusteluissa tai ryhmätilanteissa.

Kysymykset voidaan tulostaa pieniksi lapuiksi tai laminoida, jolloin niitä voidaan käyttää uudestaan.

Millaista on hyvä elämä?

Mihin haluat käyttää aikasi?

Jos saisit kolme toivomusta, mitä ne olisivat?

Mitä haluaisit oppia?

Jos voittaisit lotossa, mitä tekisit?

Teetkö asioita, joista pidät?

Millaisista asioista unelmoit?

Millaiset asiat ovat sinulle tärkeitä?

Millaiset teot auttavat sinua voimaan hyvin?

Tehtävä

Jatka lausetta

(Kangasniemi & Kauravaara 2016)

Tavoite: Harjoituksen tavoitteena on virittää opiskelijan ajatuksia kohti itselle tärkeitä asioita ja arvoja sekä haaveita ja unelmia, jotka liittyvät opiskelijan hyvään elämään.

Pyydä opiskelijaa jatkamaan seuraavia lauseita. Lauseen alut voidaan tulostaa lapuiksi tai laminoida korteiksi, ja niitä voidaan työstää pienryhmissä tai pareittain.

Pohjimmiltani olen ihminen, joka...

Innostun...

Arvostan...

Haluaisin enemmän...

Hyvä elämä on sellaista...

Pidän tärkeänä...

Jos minulla olisi kolme toivomusta, toivoisin...

Haluaisin elää elämää, jossa...

Unelmoin siitä, että...

Merkitystä elämään tuo...

Haluaisin kehittää itsessäni...

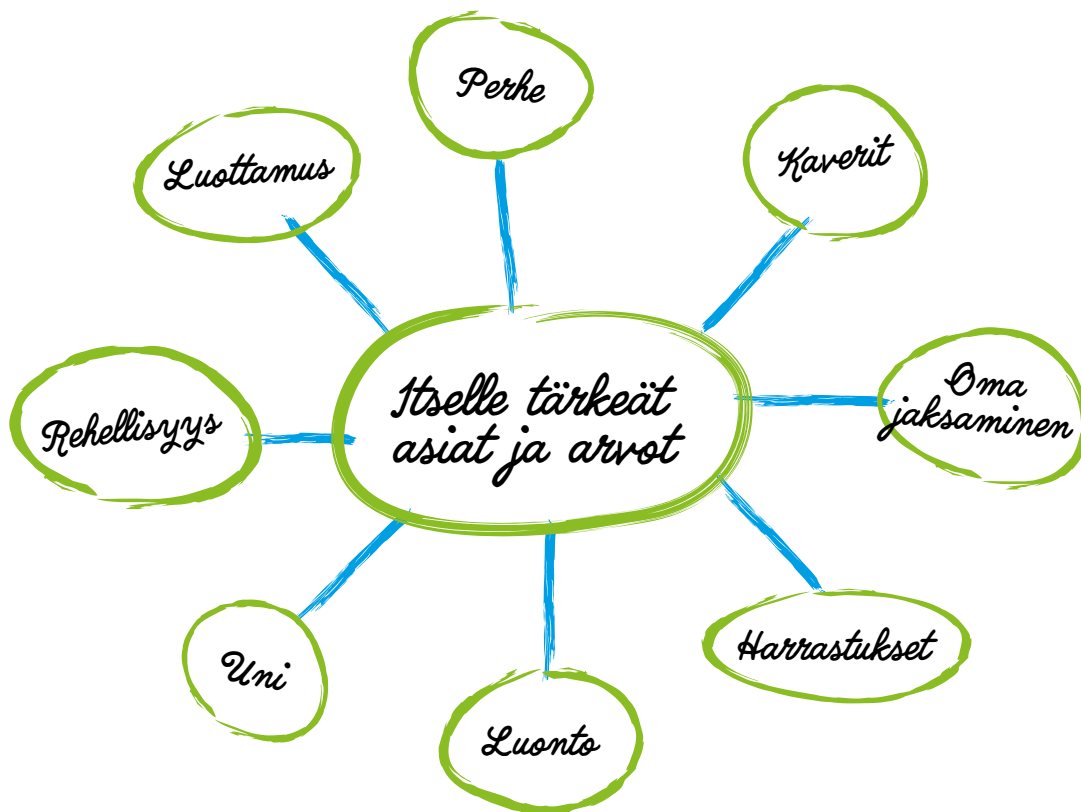
Tehtävä

Arvoanalyysi

(Lappalainen & Turunen 2006)

Tavoite: Tehtävän tavoitteena on kirkastaa opiskelijoille sitä, mikä on itselle tärkeää ja miten hyvin itselle tärkeät asiat tai arvot toteutuvat omassa elämässä sillä hetkellä. Voit ohjeistaa opiskelijoita seuraavalla tavalla ja piirtää malliesimerkin fläppitaululle.

1. Kirjaa käsittekartan omaisesti paperille asioita, jotka kuvastavat sinulle tärkeitä arvoja tai konkreettisia asioita. Voit täysin vapaasti itse määritellä sen, mikä on sinulle tärkeää.
2. Arvioi sen jälkeen asteikolla 1–10, kuinka tärkeänä pidät kutakin tekijää (1 = ei lainkaan tärkeä; 10 = erittäin tärkeä). Voit merkitä numeron lohkon sisälle.
3. Arvioi sitten asteikolla 1–10, kuinka hyvin kyseinen arvo toteutuu elämässäsi tällä hetkellä (1 = ei toteudu lainkaan; 10 = toteutuu täydellisesti). Mitkä asiat tai arvot toteutuvat elämässäsi parhaiten? Mitkä arvot puolestaan eivät toteudu niin hyvin?



Harjoituksen pohjalta voidaan yhdessä keskustella, nouseeko esiin asioita, joihin opiskelija haluaisi muutosta omassa elämässään.

Tavoitteiden asettamisessa keskeistä on omien lähtökohtien tiedostaminen ja niiden pohjalta realistiset ja konkreettiset tavoitteet. Joskus on hyödyllistä tarkastella itseensä kohdistuvia vaatimuksia hyvän ystävän silmin, jotta tavoitteista tulisi innostavia ja mielekkäitä eikä ahdistusta tai liian suuria paineita tuovia.

Tehtävä

TARMOA-tavoitteisiin - myötätuntoisesti kohti itselle tärkeitä tavoitteita

(Kangasniemi 2021)

Tavoite: Harjoituksen tavoitteena on jatkaa arvoanalyysin pohjalta omien tavoitteiden asettamista opiskeluun TARMOA-kysymysten avulla. Tavoitteena on oppia rakentamaan ja asettamaan mielekkäitä ja innostavia tavoitteita, jotka veisivät kohti itselle tärkeitä asioita ja jotka eivät uuvuttaisi.

Pyydä opiskelijoita pohtimaan heidän omia tavoitteitaan tällä hetkellä.
Yhteisesti pohdittavia kysymyksiä:

Mitä haluan?

Millaisia asioita haluan tavoitella elämässäni?

Pyydä tämän jälkeen opiskelijoita valitsemaan yksi osa-alue, jonka kautta tavoitteenasettamista harjoitellaan. Tavoitteet voivat liittyä esimerkiksi tämänhetkiseen opiskeluun tai harrastukseen. Ohjeista opiskelijoita peilaamaan itselle asetettua tavoitetta TARMOA-sanan avulla. Lopuksi tavoite kirjataan paperille. Tehtävä jaetaan parin kanssa.

T = Täsmällinen ja selkeä.	Onko tavoite selkeä ja kirjattavissa auki? Miten tavoitteen toteutumista voisi arvioida?
A = Aikataulutettu.	Onko tavoite sidottu aikaan? Tehdäänkö jotain määrättyssä ajassa? Miten tavoite pilkotaan pienempiin osiin esimerkiksi viikkotasolla?
R = Realistinen.	Onko tavoite mahdollista saavuttaa omassa tilanteessa? Onko riittävästi resurssia (esim. aika, osaaminen)? Mitä muuta tarvitaan oman panoksen lisäksi?
M = Myötätunto ja mielekkyys.	Onko tavoite itselle sopiva, mielekäs vai liian vaativa tai jopa kohtuuton?
O = Olennainen.	Tavoitellaanko sellaisia asioita, joita halutaan tehdä ja jotka ovat keskeisiä omassa tilanteessa? Kuluuko aika oikeisiin asioihin?
A = Arvojen mukainen.	Onko tavoite itselle tärkeä? Onko tavoite linjassa ja tasapainossa muiden arvojen kanssa vai aiheuttaako se ristiriitaa?

Tehtävä

Hyvinvoinnin esteet

(Kangasniemi 2021)

Tavoite: Pohdinnan tavoitteena on tunnistaa hyvinvointia estäviä tekijöitä omassa arjessaan. Pyydä opiskelijoita laatimaan käsitekartta hyvinvoinnin esteistä. Esteet voivat liittyä mihin tahansa. Olen-
naista on tunnistaa tekijät tai asiat, jotka ovat opiskelijan oman hyvinvoinnin esteenä. Lopuksi kes-
kustellaan yhdessä, millaiset asiat tai teot estävät hyvinvointia.

Pohtikaa yhdessä, mihin asioihin voi itse vaikuttaa ja mihin taas ei. Liittyvätkö esteet käyttäytymisen
valintoihin (esim. epäsäännöllinen ruokailu) tai tunne-esteisiin (esim. stressi)? Liittyykö esteisiin
omaa toimintaa ohjaavia mielen tuottamia ajatuksia, joista on voinut muodostua ”sääntöjä” (esim.
”Ei ole aikaa”)?

Käyttäytymisen tason este=K

Tunne-este=T

Ajatuseste=A



Tehtävä

Hyvän elämän kakku

(Kangasniemi 2021)

Tavoite: Tehtävänä on piirtää oma hyvän elämän kakku ja määrittää, mistä hyvä elämä koostuu tällä hetkellä. Kakku saa olla minkä tahansa näköinen tai kokoinen. Jokainen voi itse päättää siihen sisältyvät asiat tai ainekset, joista se tehdään ja millaisia osia siinä on. Ne voivat olla mitä tahansa asioita, konkreettista tekemistä tai arvoja, joita pitää tärkeinä tai arvokkaina oman elämänsä ja hyvinvointinsa kannalta.

Opiskelijalle: Kun teet kakkua, pohdi, millaisista paloista, osioista tai aineksista kakku muodostuu (esim. kaverit, terveys, perhe, harrastus)?
Entä millaisia käytännön konkreettisia tekoja tarvitaan, jotta itsellesi tärkeät arvot toteutuvat (esim. ystävien tapaaminen, lenkkeily, pianon soittaminen).

Kun hyvän elämän kakkusi on valmis, käy tutustumassa vieruskaverin kakkuun ja kerro millaisista aineksista oma kakkusi koostuu. Pohtikaa yhdessä, miten voisi konkreettisesti edistää näitä hyvän elämän aineksia omassa elämässä.

Miltä tuntui valita aineksia hyvään elämään ja hyvinvointiin?
Millaisia asioita jätitte kakusta pois? Miksi?
Miksi hyvinvointiin tarvitaan monenlaisia aineksia?

Tehtävä

Pienin mahdollinen teko

Tavoite: Tehtävän tavoitteena on konkretisoida hyvinvointia tekoina ja aktivoida opiskelijoita kokemuksellisesti tutkimaan sitä, millainen vaikutus hyvinvointiteolla on omaan jaksamiseen, mielialaan tai fyysiseen vireyteen.

Kysy opiskelijoilta, mikä olisi pienin mahdollinen teko, jonka jokainen voisi tehdä oman hyvinvointinsa eteen tänään? Jokainen kirjaa oman tekonsa ylös. Vastaukset jaetaan parin kanssa ja sovitaan, että pari kysyy seuraavana päivänä, miten tuo teko onnistui, millainen olo ja fiilis sen tekemisestä tuli tai millaisia vaikutuksia sillä oli mielialaan ja fyysiseen vireyteen.

Teksti ja lisätietoja aiheesta:

Anu Kangasniemi
johtava asiantuntija, PsT, terveystieteiden erikoispsykologi
LitM, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu anu.kangasniemi@jamk.fi

Lähteet:

Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta – Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämiseksi. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia oy. Vantaa. Löytyy netistä <https://www.liikuntajahyvinvointi.fi/kirjat>

Lappalainen, R. & Turunen, G. 2006. Psykologinen lyhythoito painonhallinnassa. Ohjaajan opas. SKT:n julkaisusarja: Hoitomenetelmien julkaisuja nro: 4.1. 2. painos. Suomen Käyttäytymistieteellinen Tutkimuslaitos.

Kangasniemi, A. 2021. Hyvinvointia vertaistoiminnan avulla. Hyvinvointitutor-kouluttajan käsikirja. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 369. https://www.jamk.fi/sites/default/files/2022-11/Hyvinvointitutor_Kouluttajan-kasikirja-saavutettava_1.pdf