

LIKKUMISEN KORTIT – PELIOHJE NUORELLE

Liikkumisen korttien tavoitteena on auttaa sinua löytämään itsellesi mieluisia liikuntamuotoja, liikuntaan motivoivia tekijöitä sekä auttaa sinua pohtimaan, miten liikunta vaikuttaa hyvinvointiisi.

1. MITEN MINÄ HALUAN LIIKKUA?

Valitse itsellesi mieluisia tapoja liikkua (sinisellä taustalla olevat kortit). Korttien valinnassa voit kiinnittää huomiota liikuntalajien lisäksi myös esimerkiksi mieluisaan ympäristöön ja siihen kenen kanssa haluat liikkua vai liikutko mieluummin yksin.

2. MIKÄ MINUA MOTIVOI LIIKKUMAAN? MIKÄ MINUA ESTÄÄ LIIKKUMASTA?

Valitse itsellesi kortteja, jotka motivoivat sinua liikkumaan tai vastaavasti estävät liikkumistasi (oranssilla taustalla olevat kortit).

3. MITÄ HYVÄÄ LIIKKUMISESTA MINULLE SEURAA?

Valitse itsellesi kortteja (vihreällä taustalla olevat kortit), joissa on kuvattu sinulle merkityksellisiä tai tärkeitä arvoja, miksi haluat liikkua.

4. MINUN TAVOITTEENI

Pohdi, mitä konkreettisesti aiot tehdä, jotta voisit aloittaa tai lisätä sinulle mieleistä liikumista (siniset kortit)?

Pohdi, mitkä ovat vahvuuksiasi liikkumisen lisäämiseksi ja mitkä esteet sinun tulee ohittaa, jotta liikkumisen lisääminen arjessa mahdollistuu (oranssit kortit)?

Pohdi, miten liikkumisen lisääminen vaikuttaa hyvinvointiisi (vihreät kortit)? Mitä teet jo tänään lisätäksesi liikumista? Millaista haluat liikkumisesi olevan ensi viikolla tai kuukauden päästä?

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

LIKKUMISEN KORTIT – PELIOHJE OHJAAJALLE

Liikkumisen kortit ovat työkalu, jonka avulla voit edistää nuoren hyvinvointia ja työkykyä motivoimalla häntä liikkumisen lisäämiseen. Samalla saat arvokasta tietoa nuorille mieluisista liikuntamuodoista työn suunnittelun tueksi.

Kortit on suunniteltu yksilöohjaukseen tai pienryhmätoimintaan. Alla oleva numerointi vastaa nuorille suunnatun peliohjeen numerointia.

1. Nuori valitsee itselleen mieluisat **”Miten minä haluan liikkua?”** -kortit (siniset kortit) ja kertoo valitsemistaan korteista. Ohjaaja esittää tarkentavia kysymyksiä korttien valinnasta. Voit esimerkiksi kysyä: Miksi valitsit juuri tämän kortin? Kortissa liikutaan luonnossa, onko luonto sinulle tärkeä liikuntapaikka?

2. Nuori valitsee **liikuntaan motivoivia ja estäviä kortteja** (oranssit kortit) ja kertoo, miksi valitsi kyseiset kortit. Ohjaaja esittää tarkentavia kysymyksiä. Voit esimerkiksi kysyä: Valitsit kortin, jossa on väsyneen nuoren kuva, kertoisitko siitä lisää? Miksi valitsit kortin, jossa nuori osallistuu kilpailuun?

3. Nuori valitsee itselleen tärkeitä **merkityskortteja** (vihreät kortit). Nuori kertoo valitsemistaan korteista. Ohjaaja esittää kysymyksiä ja vahvistaa positiivisia arvoja nuoren liikkumisen lisäämiseksi. Voit tuoda esiin ristiriitaa nuoren arvojen ja toiminnan välillä, mutta väittelyä tulee välttää. Voit esimerkiksi todeta:

- Haluat liikkua, jotta jaksaisit arjessa paremmin. Voisitteko sopia, että lähdette yhdessä kavereiden kanssa liikkumaan?
- Haluaisit parantaa terveyttäsi liikunnan avulla, mutta koet olevasi liian väsynyt liikkumaan. Oletko pohtinut, että liikunnan lisääminen voisi vähentää väsymystä ja helpottaa nukahtamista iltaisin?

4. Viimeisessä vaiheessa tehdään yhteenveto keskustelusta ja **nuori asettaa itselleen tavoitteen liikkumisen lisäämiseksi.**

- Mitä nuori aikoo tehdä lisätäkseen hänelle mieluista liikkumista (siniset kortit)?
- Tue nuoren vahvuuksia ja motivaatiotekijöitä (oranssit kortit). Esteisiin ei kannata jäädä roikkumaan, vaan pohtia miten niistä pääsee eroon.
- Vahvista merkityksiä, jotka nuori on valinnut itselleen tärkeiksi (vihreät kortit). Voit esimerkiksi todeta: ”Kerroit, että aiemmin kävit säännöllisesti metsässä kävelyllä. Pystyt siihen varmasti vieläkin ja uskon, että se helpottaa stressiäsi!”
- Mitä nuori aikoo tehdä jo tänään lisätäkseen liikkumista? Millaista nuori haluaa liikkumisensa olevan ensi viikolla tai kuukauden päästä?

MOTIVOIVA HAASTATTELU

Liikkumisen puheeksi ottamisen korteissa hyödynnetään motivoivan haastattelun periaatteita:

1. OSOITA, ETTÄ OLET AIDOSTI LÄSNÄ JA KUUNTELET AKTIIVISESTI.

Osoitat nuorelle kuuntelevasi, kun esimerkiksi toistat hänen kertomansa omin sanoin tai esität lisäkysymyksiä:

”Kerroit minulle, että olet aiemmin tykännyt käydä lenkillä, mutta et käy enää. Osaisitko kertoa, miksi lenkkeily ei enää kiinnosta sinua?”

2. VAHVISTA ONNISTUMISIA.

”Mielestäni on hienoa, että kävit syksyllä pelaamassa frisbeegolfia. Uskon, että voit aloittaa pelaamisen uudelleen keväällä.”

3. TUO ESIIN RISTIRIITAA NUOREN ARVOJEN JA TOIMINNAN VÄLILLÄ.

Kerroit, että sinulle on tärkeää voida hyvin ja saada lisää voimavaroja, jotta jaksaisit hakeutua takaisin kouluun. Kerroit myös, että kotona istut paljon pelatessasi. Oletko pohtinut, miten pelaamisen vähentäminen ja liikkumisen lisääminen voisi auttaa sinua voimaan paremmin?

4. VÄLTÄ VÄITTELYÄ.

Jos nuori on ehdottomasti sitä mieltä, että liikunnan lisääminen ei ole nyt ajankohtaista, asia kannattaa hetkeksi unohtaa ja ottaa puheeksi uudelleen toisella kertaa. Nuori lopulta itse päättää, miten liikkuu.

Mukailtu Lähteestä: Motivoiva haastattelu, 2014 (viitattu 12.2.2018). www.kaypahoito.fi