

MOTIVOIVAN VUOROVAIKUTUKSEN PIKAOPAS

täydennyskoulutukseen osallistuneille

Tämä opas tiivistää Let's Move It -vuorovaikutuskoulutuksen keskeisen sisällön. Oppaan tiedot ja lähestymistavat perustuvat etupäässä itsemääräämisen teorian (Self-Determination Theory, SDT, Deci & Ryan 2000) puitteissa tehtyyn tutkimukseen.

Motivaation muodot: "Mun on pakko" vai "Minä haluan"?

Koululiikunnan autonomiaa tukevalla vuorovaikutuksella voidaan edistää oppilaiden autonomista eli omaehtoista liikuntamotivaatiota. Se on yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen niin koulussa kuin vapaa ajallakin. Liikkuminen ei lukeudu kaikilla ihmisillä sisäisen motivaation piiriin, vaan siihen ryhdytään välillisten palkintojen ja tulosten, kuten terveys- ja ulkonäköhyötyjen toivossa. Olennaista on, **missä määrin ihminen kokee toiminnan itse valituksi ja omiin arvioihin mielekkäästi kytkeytyväksi**. Mitä omaehtoisempaa liikuntamotivaatio on, sitä enemmän yksilö sitoutuu liikuntaan, on sinnikäs ja voi psykologisesti hyvin. **Tästä syystä on tarkoituksenmukaista, että liikuntaa edistäessämme pyrimme tukemaan juuri omaehtoista liikuntamotivaatiota – ei ulkoista!**

Ei-omaehtoiset muodot motivaatiosta



Omaehtoisuuteen motivaation muodot

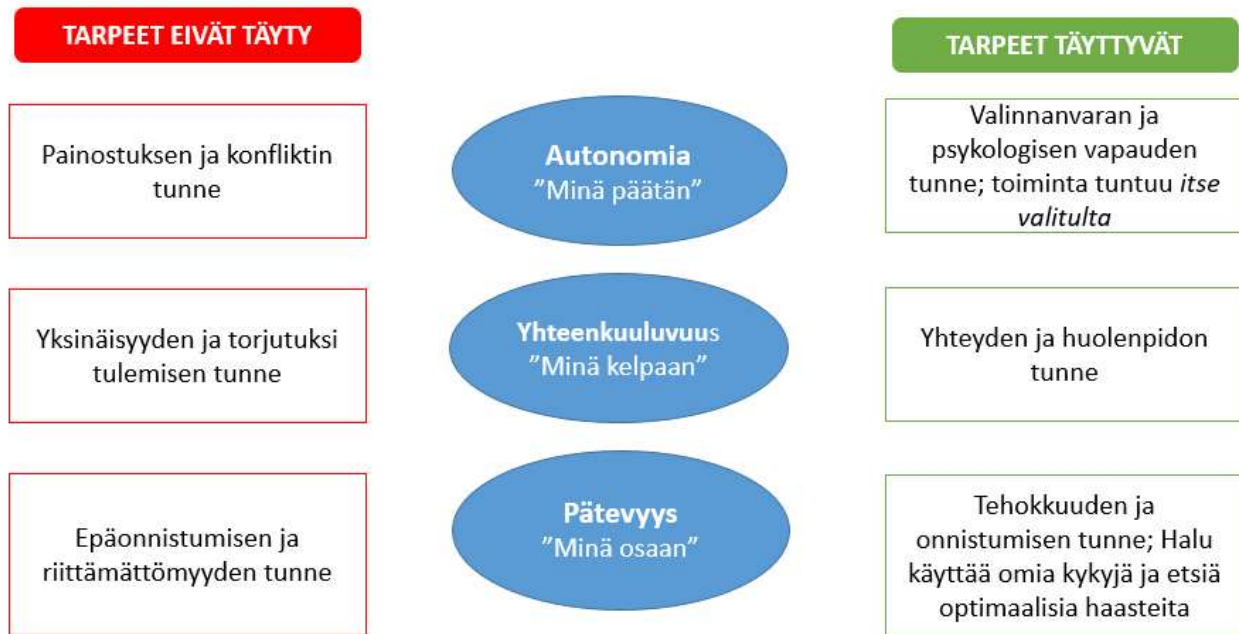
Yritän harrastaa liikuntaa säännöllisesti koska...



Millainen vuorovaikutus motivoi?

Meillä ihmisillä on kolme psykologista perustarvetta: tarve kokea, että ”Minä päätän”, ”Minä osaan” ja ”Minä kelpaan”. Vuorovaikutuksessa voimme joko tyrmätä toisen tarpeet, tai sitten tukea niitä. Motivoivassa, autonomiaa tukevassa ympäristössä tarjotaan valinnanvaraa, minimoidaan suorituspaineeet ja huomioidaan yksilön tunteet sekä henkilökohtaiset näkemykset. Tämä johtaa tarpeiden täyttymiseen.

PSYKOLOGISET PERUSTARPEET



Aelterman et. al.

Tarpeiden täytyminen auttaa motivaatiota sisäistymään omaehtoisemmaksi. Kun liikuntamotivaatio on omaehtoista ja sisäistä, ihminen huolehtii säännöllisestä liikunnasta myös vapaa-ajallaan – ei vain silloin, kun joku muu pakottaa.

Käytännön tekniikat vuorovaikutuksen tukena

Liikunnanopettaja voi vaikuttaa tunnin vuorovaikutusympäristöön. Vuorovaikutuskeinot eivät ole taikatemppu – paraskaan vuorovaikutus ei yksinään saa toivottua muutosta aikaiseksi eikä jokaisella ihmisellä. Vastuu muutoksesta on aina ihmisellä itsellään, eikä ketään voi pakottaa tai suostutella muuttamaan käyttäytymistään. Vuorovaikutustilanteista kuitenkin voi jäädä itämään motivaation siemen, joka saattaa viritä toiminnaksi myöhemmin elämässä. **Myönteisellä ja motivoivalla vuorovaikutuksella voimme välttää painostamisen tunnetta, vastahakoisuutta ja kielteisten kokemusten syntymistä.**

Motivoivan vuorovaikutuksen keskeinen periaate on myötätunto. Myötätuntoisella vuorovaikutustyyllillä esimerkiksi liikunnan lisäämistä voi tukea tehokkaasti. Motivoiva opettaja osoittaa kiinnostuksensa nuorten kokemuksiin ja näkökulmiin - esimerkiksi rohkaisemalla heti alussa ryhmää kysymään kysymyksiä, puhuttelemalla opiskelijoita nimillä ja vaihtamalla kuulumisia.

Seuraavalla sivulla käytännönläheisiä motivoivia ja autonomiaa tukevia vuorovaikutuskeinoja!



Käytännön tekniikat vuorovaikutuksen tukena & oma toimintasuunnitelma

Miten minä voin käytännössä hyödyntää em. tekniikoita omassa vuorovaikutukseni?

Merkitse rastilla ne, joissa jo pärjät hyvin ja ympyrällä ne, joita haluat jatkossa treenata:

- **Vastarintaa ymmärtävä tyyli ja ei-kontrolloiva puhetapa**
 - Hyväksymällä mahdolliset vastakkaiset näkemykset sulatan vastarintaa paremmin kuin hyökkäämällä vastaan. Toiselle tulee kokemus ymmärretyksi tulemisesta
 - Kuuntelen eriävät mielipiteet hyväksyvän näköisenä, summaan kokemuksen ja siirryn eteenpäin.
 - Käytän valinnanvaraa ja vapaaehtoisuutta korostavia ilmaisuja: *"nyt meillä on mahdollisuus.."*
 - Vältän kontrolloivia ilmaisuja: *"Teidän pitää", "Sinun täytyy", "On pakko"*
- **Tarjoan vaihtoehtoja ja valinnanvaraa**
 - Edistän osallistujien sitoutumista ja osallistumista tehtävien tekemiseen antamalla osallistujille mahdollisuuden valita tehtävien harjoitusten väliltä
 - Annan osallistujille vaihtoehtoja tehtävien suorittamiseen
- **Neuvon, mutta ilman tyrkyttämistä**
 - Vältän neuvojen tai ohjeiden antamista, ellei minulta pyydetä apua. Tarvittaessa voi kysyä lupaa neuvojen antamiseen (*"Mikäli sinulle sopii, niin voisin antaa pari vinkkiä?"*)
 - Käytän neuvoessani muita esimerkkinä (esim. *"Nuoret teidän tilanteessanne ovat pitäneet hyvänä ratkaisuna, että..."*)
- **Käytän eläytyvää ja heijastavaa kuuntelua**
 - Käytin reflektioivia puheenvuoroja *"Kuulostaa siltä, että sinusta tuntuu että..., kertoisitko lisää"*
 - Annan osallistujille aikaa kertoa mielipiteensä, enkä keskeytä
 - Osoitan kuuntelevani: katson silmiin, nojaudun eteenpäin ja pidän avoimen kehon asennon
 - Summaan ryhmän keskusteluja
- **Annan myönteistä palautetta ja osoitan arvostusta**
 - Annan palautetta yrittämisestä, pienistäkin kokeiluista ja mielipiteiden jakamisesta
 - Vuorovaikutuksen tavoitteena on nostaa esiin positiivisia kokemuksia negatiivisten sijaan
 - *"Tämä sujui hyvin" tai "Hienoa, että olette kaikki lähteneet kokeilemaan jotakin"*
- **Kysyn avoimia kysymyksiä**
 - Saan lisätietoa osallistujien omista ajatuksista ja mielenkiinnoista
 - *"Mitä mieltä olette tästä? Millaisia ajatuksia teillä herää? Mitkä ovat sinulle tärkeät syyt? Miten ajattelitte jatkaa tästä eteenpäin?"*
 - Vältän samalla liiallista asiantuntijaroolia – opetan yhteistyössä ryhmän kanssa ja pysyn avoimena ryhmän tietämykselle
- **Annan rakenteen tunnin kululle ja perustelut tehtäville**
 - Rakenteen antaminen liittyy oleellisesti omaehtoisen motivaation syntymiseen. Toiminta ilman rakennetta vähentää hallinnan tunnetta ja siten pätevyyden tarpeen täyttymistä.
 - Kun opiskelija ei koe kiinnostusta toimintaa kohtaan, voin:
 - tarjota mielekkäät perustelut suoritukselle, neutraalisti
 - Luomalla jokaisen ryhmäläisen hyväksymät pelisäännöt aluksi voin puuttua tulevaisuudessa mahdollisiin häiriötilanteisiin kunnioittavasti muistuttamalla yhdessä sovitusta pelisäännöistä.

Käytännön esimerkkitalanteita liikuntatunneilta

ESIMERKKITILANTEITA	Kontrolloiva ratkaisu	Autonomiaa tukeva ratkaisu
Tilanne 1 Opiskelija häiriköi jalkapallotunnilla, eikä halua osallistua tehtäviin. Hän häiritsee muiden osallistumista.	Uhkaan merkinnällä Wilmaan ja kurssin reputtamisella.	Pyydän ystävällisesti opiskelijaa jäämään tunnin jälkeen. Totean, että olin harmissani, kun hän ei osallistunut tunnille. Opiskelija kertoo, että hänen jalkansa on edelleen kipeä. Opiskelija tulee kuulluksi ja opettaja hyväksyy opiskelijan tunteet ja kokemukset.
Tilanne 2 Opiskelija on sairas, eikä voi/halua osallistua tunnille	Päätän, saako opiskelija olla sivussa.	Reagoin ilmoitukseen. Kysyn opiskelijalta, millaiseen toimintaan hän voisi kuntonsa puolesta osallistua. Opiskelija osallistuu tunnille korvaavalla tavalla tai innostuukin kokonaan mukaan.
Tilanne 3 Koko ryhmä on rauhaton, eivätkä he malta keskittyä opetettavaan asiaan.	Korotan ääntäni. Pidän kiinni suunnitelmastani, joka on toiminut hyvin aikaisempien ryhmien kanssa.	Valinnanvaran tarjoaminen Keskeytän tehtävän ja pyydän hetken huomiota. Totean, että olen harmissani, etten ole ehkä pystynyt tekemään tehtävästä tarpeeksi kiinnostavaa. Pyydän opiskelijoita ehdottamaan, miten edetään tai millaisia muutoksia haluaisivat tehtävään.
Tilanne 4 Opiskelija sanoo, ettei halua tehdä tyhmää tehtävää ja yrittää saada koko ryhmän mukaan vastarintaan.	Väittelen opiskelijan kanssa tehtävän tarpeellisuudesta ja kohdistan huomioni ”ongelmaopiskelijaan”. Totean yksiselitteisesti, että tehtävät on tehtävä tai kurssista ei pääse läpi.	Vastarintaa ymmärtävä tyyli Kuuntelen opiskelijan huolen ja reflektoin. Opiskelija tuntee olonsa huomatuksi. Kysyn opiskelijalta, että mikä ko. tehtävässä tuntuu erityisen ikävältä. Opiskelijan ideat ja mielipiteet tulevat kuulluiksi. Kysyn muun ryhmän mielipidettä tehtävästä. Jos suurin osa ryhmästä on tehtävää vastaan, niin tuntiin tehdään muutoksia. Autonomia lisääntyy.
Tilanne 5 Opiskelijoista osa kokee lihaskuntoliikkeiden tekemisen tunnilla liian haastavaksi, eivätkä pysy muiden ryhmäläisten tahdissa.	Kannustan ja vaadin opiskelijoita yrittämään kovemmin.	Riittävän avun tarjoaminen ja pystyvyyden tukeminen Reflektoin nuorten haasteita ja normalisoin tilanteen (<i>”Kaikilla meillä on välillä haasteita ja hankalia tilanteita. Se on ymmärrettävää”</i>). Kysyn opiskelijoilta ideoita. Mukautan liikkeen sellaisiksi, että opiskelijat pystyvät osallistumaan.
Tilanne 6 Kurssin alussa opiskelijat eivät halua luoda mitään sääntöjä ryhmälle, koska elämä ilman sääntöjä on helpompaa.	Sano opiskelijoille, että sääntöjä täytyy noudattaa tai muuten seuraa sanktio (lisätehtävä, kurssin reputtaminen...)	Myötäile vastarinta ja osallista Totea vasta-argumentti neutraalisti ääneen ja kerro ymmärtäväsi, että elämä ilman sääntöjä tuntuu välillä helpommalta kaikista. Kysy, mitä hyötyjä yhteisistä ohjenuorista voi ryhmälle olla, jotta kaikilla olisi ryhmässä hyvä olla.