



Harjoitus: Motivoiva keskustelu

Miksi?

Motivoivalla keskustelulla autetaan nuorta näkemään muutosten tärkeys ja toteuttamaan niitä itse. Tämä auttaa nuorta ottamaan vastuuta omasta koulunkäynnistään.

Ulkoapäin aikaansaadut muutokset on helppo unohtaa. Motivoivan keskustelun tarkoitus on herätellä nuoren omaa muutoshalua.

Miten?

Motivoivan keskustelun periaatteet

1. Osoita empatiaa

On tavallista, että tilanteen taustalla on monenlaisia tekijöitä. Nuoren näkemykset ja muutoshalukkuus vaihtelevat. Yritä olla kärsivällinen.

Yksinkertainen tapa empatian osoittamiseen on näyttää olevansa kiinnostunut siitä, mitä nuori ajattelee tai kokee. Osoita elein ja reaktioin, että kuuntelet.

2. Voimista ristiriitaa nykytilanteen ja toivotun tilanteen välillä

Muutokseen motivoi, jos tunnistaa muutoksen tarpeen. Muutoksen tarpeen tunnistamisessa auttaa, että näkee eron nykyhetken ja tavoitteiden välillä. Kysy millaisena lapsi itse näkee koulunkäyntinsä ja tilanteen. Pyri konkretisoimaan eroa nykyhetken ja tavoitetilan välillä realististen esimerkkien avulla. Auta lasta pohtimaan omia tavoitteita koulunkäyntiin ja keinoja tavoitteisiin pääsemiseksi.

3. Vahvista lapsen uskoa omaan kykyihinsä

Pyri tunnistamaan nuoren omat vahvuudet muutoksen tekemisessä. Esimerkiksi nuoren päättäväisyys voi auttaa muutosten toteuttamisessa: "Tiedän, että kun päätät tehdä jotakin, viet sen myös loppuun."

Myös pieniä edistysaskkeleita voi tuoda esiin: "Kuukausi sitten et pystynyt vielä... nyt onnistut jo..."

4. Vältä väittelyä

Kun olet eri mieltä nuoren kanssa ja hän pysyy kannassaan, totea, että ajattelet toisin. Älä kritisoi nuorta. Osoita ymmärrystä hänen reaktiotaan kohtaan ja anna tunteille oikeutus: "Ymmärrän, että kouluun meneminen/ koulunkäynti/ kotoa lähteminen on vaikeaa."

Motivoivan keskustelun tekniikat

Vahvista ja tue nuoren puhetta ilmeillä ja eleillä, kuten nyökkäämällä. Myös äännähdykset ja lyhyet kommentit osoittavat, että kuuntelet ja haluat hänen jatkavan.



Avoimet kysymykset

Nuoren kanssa kannattaa käyttää avoimia kysymyksiä. Ne ovat kysymyksiä, joihin ei voi vastata vain yhdellä sanalla. Kysy esimerkiksi ”Miltä sinusta tuntuu nyt?” sen sijaan, että kysyisit ”Oletko ahdistunut?”.

Kun nuori vastaa, kuuntele huolellisesti. Käytä miksi-kysymystä harkiten. Se vaatii ajatusten ja tunteiden analysointia, johon nuori ei välttämättä vielä pysty. Se voi myös tuntua kritiikiltä.

Esimerkkejä avoimista kysymyksistä:

- Olen huomannut, että... Mitä sinä itse ajattelet tästä?
- Olet maininnut, että ... on vaikeaa. Voisitko kertoa minulle enemmän siitä? Mitä tarvittaisiin, että onnistuisit?
- Olet sanonut, että toivoisit... Millä tavoin voisit päästä tavoitteeseen? Kuinka minä voisin auttaa?

Heijastava kuuntelu

- Kuuntele aina vastaukset huolellisesti.
- Esitä tarkentavia lisäkysymyksiä. Esimerkiksi ”tapahtuiko tämä siis...?”
- Toista kuulemasi tai tarkista, ymmärsitkö oikein. Esimerkiksi ”ymmärsinkö oikein, että...?”
- Tee yhteenvetoja kuulemastasi. Esimerkiksi ”tuntuvatko nämä kolme asiaa vaikeilta...?”
- Älä tee omia tulkintoja asioista.

Muista myös

- Anna nuorelle aikaa ja mahdollisuus tehdä korjauksia tai täydentää kertomaansa. Hyväksy myös se, että nuoren ajatukset tilanteesta tai auttavista keinoista muuttuvat.
-