

FSD3453 LIIKETTÄ TOISELLE ASTEELLE: OPETTAJAOPISKELIJOIDEN YKSILÖHAASTATTE-
LUT 2017-2018

FSD3453 IMPLEMENTATION OF INTERVENTION STRATEGIES FOR PHYSICAL
ACTIVITY PROMOTION IN UPPER SECONDARY SCHOOLS: INTERVIEWS WITH STUDENTS
IN TEACHER EDUCATION 2017-2018

Tämä dokumentti on osa yllä mainittua Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon arkistoitua tut-
kimusaineistoa.

Dokumenttia hyödyntävien tulee viitata siihen asianmukaisesti lähdeviitteellä.

This document forms a part of the above mentioned dataset, archived at the Finnish Social
Science Data Archive.

If the document is used or referred to in any way, the source must be acknowledged by means
of an appropriate bibliographic citation.

Detta dokument utgör en del av den ovannämnda datamängden, arkiverad på Finlands samhälls-
vetenskapliga dataarkiv.

Om dokument är utnyttjat eller refererat till måste källan anges i form av bibliografisk referens.

KÄYTÄNNÖN TEKNIIKAT VUOROVAIKUTUKSEN TUKENA

1. Tyrkyttämätön neuvonnan tyyli
2. Vastarintaa ymmärtävä tyyli ja ei-kontrolloiva puhetapa
3. Eläytyvä ja refleктоiva kuuntelu
4. Avoimet kysymykset ja kiinnostus
5. Positiivinen palaute ja arvostus
6. Valinnanvaran tarjoaminen
7. Rakenteen ja perustelun antaminen

OMA VUOROVAIKUTUSTAVOITTEESI JA TAVOITTEEN SEURANTA

Jotta saisit mahdollisuuden seurata vuorovaikutustaitojesi kehittymistä, valitse 1-3 itsellesi mielekkäintä tekniikkaa, joihin päätät kiinnittää huomiota ensi viikon aikana. Merkitse haluamasi tekniikat ja rajaa valmiiksi tilanteet, joissa tekniikoita kokeilet. Voit kokeilla tekniikoita perheesi, ystäväsi tai kurssikaverieidesi kanssa. Merkitse seuraavan 7 päivän ajan tukkimiehen kirjanpidolla tai +/- merkeillä, kun olet onnistunut valitsemaasi tekniikkaa käyttämään. **Mieti myös jo etukäteen, esim. kenen kanssa ainakin vuorovaikuttaessasi tarkkailet toimintaa.** Voit myös miettiä niitä hyötyjä, joita keinojen käytöstä voisi olla sinulle. Näin suunnitelmasi toteutuu varmemmin ja saat kurssista mahdollisimman paljon irti. Tsemppiä!

SUUNNITELMANI (kenen kanssa / missä tilanteissa harjoittelen):

Vuorovaikutustekniikka	Esimerkki	Päivä 1	Päivä 2	Päivä 3	Päivä 4	Päivä 5	Päivä 6	Päivä 7	Miltä tuntui? :)::(
1 Kysyin avoimia kysymyksiä suljettujen sijaan	"Miten voisit auttaa asian kanssa?", "Miltä tämä sinusta tuntuu?" "Mitä hyötyä tästä sinulle on?" "Miksi tämä sinulle on tärkeä?"								
2 Kiinnitin huomiota sanattomaan viestintään kuuntelun aikana sekä toistin, mitä toinen minulle kertoi varmistaakseni ymmärryksen.	"Kuulostaa siltä, että.." "Puheidesi perusteella tuntuu, että..." "Toisaalta...Toisaalta"								
3 Ilmaisin arvostusta toiselle ja hänen vahvuuksilleen tai hänen yrityksilleen ja kohtaamilleen vaikeuksille	"On ollut ilo jutella teidän kanssanne", "Olet pian jo valmis", "On varmasti ollut sinulle vaikeaa voittaa esteesi. Olet selkeästi vahvatahtoinen yksilö" "Hei todella hyvä kysymys!", "Todella hyvä pointti!"								
4 Annoin perusteluja, kun pyysin jotakuta tekemään jotakin	"Tänään kokeiltaisiin joogaa. Mitä hyötyjä te tiedätte joogalla olevan? Aivan, se auttaa esim. useita rentoutumaan ja tekee hyvää liikkuvuudelle, eli auttaa kehonhuollossa."								
5 Käytin ei-pakottavaa kieltä	"Voisimme tehdä..", "Meillä on mahdollisuus", "Kokeillaan seuraavaksi..."								
6 Pyysin lupaa ennen neuvojen antamista, tiedon tyrkyttämisen sijaan	"Olisiko hyötyä, jos kertoisin, millaisia ratkaisuja muut ovat löytäneet?", "Mikäli haluat, voin antaa pari vinkkiä, miten kenties edetä...", "En ole varma, toimiiko tämä sinulla, mutta..."								
7 Tarjosin valinnanvaraa (esim. tehtävissä, toimintatavoissa), oman valintani pakottamisen sijaan	"Olen suunnitellut x ja y asioiden harjoittelua tälle päivälle. Missä järjestyksessä haluaisitte edetä?", "Kuinka paljon arvellette, että tarvitsette aikaa tehtävän tekemiseen?"								
8 Annoin myönteistä palautetta hyvästä yrityksestä, edistymisestä tai suorituksesta	"On ollut hienoa seurata kehitystäsi", "Olette suorittaneet hienosti haastavasta tehtävästä huolimatta", "Hyvää työtä"								

KOONTI: Omaseurannan jälkeen on hyvä kerätä ajatuksia yhteen. Mieti ja kirjaa ylös seuraavia asioita.

Missä onnistuivat erityisesti?	Millaisia haasteita ilmaantui ja miten ne voisit ensi kerralla ratkaista?	Miten jatkan tästä eteenpäin (esim. missä tilanteissa ja mitä keinoja)?

VINKKI: Keksi itsellesi hyvä tapa, jotta muistaisit seurata vuorovaikutustasi päivittäin (esim. kalenterin välissä, yöpöydällä, jääkaapin oveen liimattuna...)