


Valmentava työtapa - harjoituksia

<p>Yhteys</p> 	<p>Pohdi asiakkaitasi. Kuka voisi hyötyä valmentavasta työtavasta? Milla tavalla ajattelet sen sopivan hänelle ja mahdollisille lähihenkilöille? Valitse asiakas, jonka kanssa voit soveltaa valmentavan työtavan periaatteita käytäntöön.</p> <p>Millaisia vahvuuksia sinulla on, joita voit ottaa käyttöön soveltaessasi valmentavaa työtapaa? Mitä taitoa haluat erityisesti kehittää lisää? Miten voisit lähteä soveltamaan ja harjoittelemaan valmentavaa työtapaa työhösi?</p>	
	<p>Yhteyden vahvistaminen empatian ja kuuntelun avulla</p>	
	<p>1. Tietoinen kuuntelu</p>	<p>Keskity kuuntelemaan asiakasta tietoisesti. Kysy avoimia ja tarkentavia kysymyksiä. Pyri olemaan läsnä ja ”utelias”. Jos huomaat mieltäväsi välillä jotakin muuta, palauta ajatuksesi tilanteeseen ja asiakkaan kuunteluun. Sen lisäksi, että kuuntelet, mitä asiakas puhuu, huomioi myös, miten hän puhuu. Kiinnitä huomiosi asiakkaan tunteilmaisuun.</p>
	<p>2. Omien tunteiden huomioiminen ja hyväksyntä</p>	<p>Kiinnitä huomioita myös siihen, mitä asiakas sinussa herättää. Huomioi kehosi tuntemukset ja ajatukset. Saatat tuntea esimerkiksi innostusta, myötätuntoa tai avuttomuutta. Pyri suhtautumaan omiin tuntemuksiisi empaattisesti ja hyväksyvästi. Jos koet usein olevasi ylikuormittunut tunteista, joita asiakkaan tilanne herättää, voi olla hyvä keskustella asiasta jonkun ulkopuolisen, kuten työnohjaajan kanssa.</p>
	<p>3. Yhdistävien asioiden huomioiminen</p>	<p>Vahvista yhteyttä kiinnittämällä huomiosi asiakasta ja sinua yhdistäviin asioihin kuten lemmikkiin, mieluisaan paikkaan, jonka kumpikin tiedätte tai asiakkaan vaatteeseen, josta pidät. Puhuen kautta voit vahvistaa terapiasuhdetta puhumalla ”meistä”.</p>
	<p>4. Empatian välittäminen</p>	<p>Rentouta kehoa tietoisesti. Empatia välittyy selkeämmin, kun olet rento. Anna empatialle tilaa ja mahdollisuus välittyä kehon kautta. Ilmaise sitä myös sanoin, mutta muista, että usein ”vähemmän on enemmän” puhuessa.</p>
	<p>5. Pohdinta</p>	<p>Mitä kokemuksia syntyi soveltaessasi tietoista kuuntelua käytäntöön? Miten se vaikutti asiakassuhteeseen? Miten tätä osuutta voisi kehittää lisää?</p>
<p>Struktuuri</p>	<p>Tavoite: apukysymyksiä tavoitteen asettamisen tueksi</p>	<p>Kuka? Tekee mitä? Missä arjen kontekstissa? Kuinka usein/millä laajuudella? Mihin mennessä? Esim.: Autan lapsia läksyissä kotona kaksi kertaa viikossa 17.9 mennessä.</p>

Kihlström-Lehtonen, H. Ritvos, E. & Rutanen, M. 2023. Valmentava työtapa kuntoutujan arjessa- hanke.

Lähde: Graham., Kennedy-Behr, A., & Ziviani, J. 2021. Occupational Performance Coaching.

A Manual for Practitioners and Researchers. New York: Routledge.




Yhteistyössä tehty toiminnan analyysi

Analyysissa asiakas on "kuskin paikalla" ja toimintaterapeutti toimii "apukuskina"

1. Visualisointi	Kun olette muodostaneet asiakkaan kanssa tavoitteen, pyydä asiakasta visualisoimaan, miltä tilanne näyttää, kun hän on saavuttanut tavoitteen. Voit käyttää apuna mm. "ihmekysymystä" (mm. jos nukkuessasi tapahtuisi ihme ja tavoitteesi olisi toteutunut yön aikana, mitä olisi eri tavalla herätessäsi? Mistä huomaisit muutoksen? Mistä läheisesti huomaisi muutoksen?)
2. Tutkiminen	Auta asiakasta tutkimaan esteitä ja mahdollisuuksia tavoitteen saavuttamiseksi. Huomioi keskustelussa, mitä asiakas on aikaisemmin puhunut siitä, mikä auttaa tavoitteen saavuttamisessa. <u>Apukysymyksiä</u> voit kysyä mm. Mikä/Kuka voi auttaa tavoitteen saavuttamisessa? Minkä olet aiemmin huomannut auttavan? Milloin asiat tavallisesti menevät parempaan /huonompaan suuntaan? Voit hyödyntää asiakkaan kanssa PEO-mallia ja voitte keskustella sen avulla, miten yksilö, ympäristö ja toiminta vaikuttavat tavoitteen saavuttamiseen. Voitte tarvittaessa sopia asiakkaan kanssa esim. viikon jakson, jolloin hän havainnoi ja tarkastelee tavoitteeseen liittyviä tekijöitä PEO-mallin avulla arjessaan ja kirjaa havaintoja ylös.
3. Sitoutuminen	Sitoutuminen on tavoitteen saavuttamisen ydin. Tutki ja tue asiakkaan kanssa sitoutumista suunnaten kysymyksiä ja keskustelua niin, että sen kautta voidaan vahvistaa itseohjautuvuusteorian mukaisia tarpeita (autonomia, yhteenkuuluminen & pätevyys). Sitoutumista voidaan vahvistaa kaikissa toiminnan analyysin eri vaiheissa Esimerkkejä: <ul style="list-style-type: none">- Ollaan puhuttu muutamista vaihtoehtoista, miten voisit auttaa lapsia läksyissä koulun jälkeen. Mitä luulet, mikä kuvaamistasi ideoista voisi toimia parhaiten (autonomia)?- Kun kuvaat asiaa noin, tulee hyvin ymmärrettäväksi, miten haastavaa arki on ollut. (yhteenkuuluminen)- Onko vielä jotakin muuta, mitä ajattelet, että sinun pitäisi pystyä vielä tekemään, että kykenet toteuttamaan tämän suunnitelman itsenäisesti? (kompetenssi)

Toimintasuunnitelma, kokeilut/harjoittelu ja yleistäminen

1. Suunnitelma, toimiminen ja arviointi	Toiminnan harjoittelua /toteutusta kohti on hyvä lähteä pienin, konkreettisin askelin. Tehkää <u>suunnitelma</u> , jossa on 1–3 kohtaa. Tarkenna ja varmista, että suunnitelma on asiakkaalle sopiva, esim. Tuntuuko tämän suunnitelma toimivalta? Tue asiakasta kokeilemaan suunnitelmaa käytännössä ja arvioikaa seuraavassa tapaamisessa sen toimivuutta. Voit pyytää asiakasta kirjaamaan havaintoja ylös. Tehkää tarpeen mukaan toiminnan analyysiä yhteistyössä uudelleen suunnitelman muokkaamiseksi, jos jokin sitä vaatii.
---	---

		<p><u>Arviointia</u> tehdään sen jälkeen, kun suunnitelmaa on kokeiltu käytännössä. Kokeilu voi olla esim. jonkin tekniikan testaamista terapiakerralla tai suunnitelman viemistä asiakkaan arkeen (kuten kuvattu edellä). Jokaisen valmennuskerran jälkeen on myös tärkeä selvittää asiakkaalta, miten tavoitteen suhteen sujuu sillä hetkellä. Arviointi koostuu kahdesta elementistä: 1. Prosessin eteneminen (miten edetään kohti tavoitetta) 2. Suunnitelman tehokkuuden arviointi.</p>
	2. Yleistäminen	<p>Yleistämisen tarkoituksena on auttaa asiakasta pohtimaan, missä muualla onnistunut strategia voisi toimia, esim. eri ympäristö, tehtävä tai ajankohta. Tue asiakasta pohtimaan, mitkä strategian ydinperiaatteet/ kohdat ovat yleisestettäviä ja esim. kirjaamaan ne ylös. Esimerkkejä asiakkaan nimeämistä ydinkohdista: otan askeleen kerrallaan, lasken kymmeneen, varaan riittävästi aikaa, teen ennakovalmistelut jne. Tue asiakasta pohtimaan, miten toimintaa voisi toteuttaa esim. eri ympäristössä, eri henkilön kanssa, eri aikaan päivästä, eri roolista käsin. Voitte tarvittaessa miettiä muokkauskeinoja.</p> <p><u>Apukysymyksiä:</u> Mitä henkilön x (esim. opettaja/puoliso) olisi tärkeää tietää tästä strategiasta, jotta hän voisi käyttää sitä yhtä tehokkaasti kuin sinä? Missä muussa arjen tekemisessä ”kymmeneen laskeminen” voi auttaa sinua? Kun mietit arjen rutiineja Lauran kanssa, missä muissa tekemisissä voisi olla hyötyä siitä, että autat häntä valmistautumaan ennakkoon?</p>
	3. Pohdinta	<p>Mitä kokemuksia syntyi struktuuriosuudesta? Mitä tunteita asiakkaassa ja itsessäsi heräsi? Mitä haasteita kohtasit matkalla? Mikä sujui hyvin? Miten tätä osuutta voisi kehittää lisää?</p>
<p>Yhteinen asiantuntijuus</p> 	1. Uteliaisuus	<p>Uteliaisuuden tulisi olla hallitseva ajattelutapa läpi prosessin. ”Miten olet selviytynyt vaikeuksista huolimatta?”</p> <p>Pohdintatehtävä: Onko uteliaisuus sinulle asiakastyössä ominaista? Mieti tilanteita, joissa olet tutustunut asiakkaaseen. Mikä uteliaisuutta estää, mikä mahdollistaa?</p>
	2. Olettamus asiakkaan omasta neuvokkuudesta	<p>Asiakkaalla on kykyä päästä asiassa eteenpäin itse ja hän tunnistaa tilanteensa parhaiten oman elämänsä asiantuntijana.</p> <p>Pohdintatehtävä:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uskotko asiakkaaseen oman elämänsä parhaana asiantuntijana ja hänen kykyyn löytää ratkaisuja itse? • Millaisia kysymyksiä kysyt? Miten niihin on mahdollista vastata? • Miten kuuntelet ja siedät hiljaisuutta, annat tilaa? Kts. tietoinen kuuntelu kohdassa ”yhteys” • Kokeile ottaa aikaa, kuinka kauan siedit hiljaisuutta ennen kuin aloit puhua? (Yritä odottaa ainakin 8-12 sekuntia ennen kuin puhut.)

Kihlström-Lehtonen, H. Ritvos, E. & Rutanen, M. 2023. Valmentava työtapo kuntoutujan arjessa- hanke.

Lähde: Graham., Kennedy-Behr, A., & Ziviani, J. 2021. Occupational Performance Coaching.

A Manual for Practitioners and Researchers. New York: Routledge.

	3. Kysyminen ensin	<p>Terapeutti ”jättää ammattilaisen tietopakin ovelle odottamaan ja hakee sieltä työkaluja vasta tarvittaessa”.</p> <p>80:20 periaate – 80% asiakas kertoo ja pohtii, 20% terapeutti jakaa tietoa</p> <p>Pohdintatehtävä:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Millainen on tyypillinen tapasi olla vuorovaikutuksessa asiakkaan kanssa? Maltatko kysyä ja kuunnella? • Fokusoitko kysymykset ongelman ratkaisuun enemmän kuin itse ongelmaan? • Miltä 80:20 periaate mielestäsi kuulostaa, mitä ajatuksia herää?
	4. Reflektointiin johdattaminen	<p>A) Kannustaminen tilanteen syvempään pohdintaan/ analyysiin B) Asiakkaan ohjaaminen tarkastelemaan tilannetta eri perspektiivistä, kuin mistä hän tavallisesti sitä tarkastelee</p> <p>Pohdintatehtävä:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miten hyödynnät itsen terapeutista käyttöä? • Tarjoatko valmiita neuvoja ja ratkaisuja vai luotko mahdollisuuksia asiakkaan oivaltaa itse? •
	5. Periaatteiden opettaminen	<p>Suoria ohjeita vältetään asiakkaan autonomian ja pystyvyyden tukemiseksi. Terapeutin tehtävänä on selvittää, onko asiakkaan tietämyksessä ”aukko”, joka vaatii kertomista/ opettamista/ tiedon jakamista. ” Tarvitseeko asiakas tietoa juuri nyt? Liittyykö tieto asiakkaan tavoitteen kannalta olennaiseen asiaan?”</p> <p>Pohdintatehtävä:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Onko asiakas tällaisessa tilanteessa kanssasi aktiivinen toimija? • Miten annat neuvoja/ opetat/ jaat tietoa? Käytätkö vertaiskuvia, puhutko yleisellä tasolla vai annatko suoria ohjeita? Esim. ”jotkut perheet kokevat hyödylliseksi...” vs. ”tehkää jatkossa näin...” <p>Kokeile omassa työssä:</p> <p>Kokeile yhden asiakkaan kanssa OPC:n 80:20 periaatetta. Miltä tämä tuntui? Mikä oli vaikeaa, miksi? Mitä strategioita onnistuit käyttämään?</p>