

LIITE 4

Eeva Tawast

HYVINVOINNIN VAHVISTAJAKSI: MOTIVOIVA HAASTATTELU

Motivoivan haastattelun taidot

Harjoituksessa on vähintään kaksi roolia: haastattelija ja haastateltava. Haastattelun voi tehdä myös kolmen hengen ryhmissä, jolloin kolmas ryhmän jäsen on havainnoija.

1.) VALMISTAUTUMINEN:

Haastattelija perehtyy motivoivan haastattelun tarkoitukseen ja tekniikoihin. Haastattelussa käytetään tukena tukena tätä motivoivan haastattelun tekniikoiden taulukkoa. Haastattelija arvioi aluksi taulukkoon numeerisesti tämänhetkiset taitonsa. Haastattelija valitsee ennen haastattelua korkeintaan viisi motivoivan vuorovaikutuksen tekniikkaa, joissa haluaa kehittyä. Hän alleviivaa ne taulukosta. Harjoituksessa haastatellaan jotain muutosta kaipaavaa soveltamalla näitä tekniikoita.

Haastateltava voi valita haastattelun aiheen eli toivoa asiaa, jota haluaisi vaikkapa elämäntavoissaan muuttaa.

Mahdollinen havainnoija valmistautuu kiinnittämään haastattelun aikana huomiota erityisesti haastattelijan valitsemiin tekniikoihin.

2.) HAASTATTELU:

Haastattelija haastattelee noin 10–20 minuuttia haastateltavaa pyrkien soveltamaan valitsemaansa viittä motivoivan haastattelun tekniikkaa.

Haastateltava kertoo muutostoiveistaan, jotka saavat myös olla ristiriitaisia. Jos muutos olisi helppo toteuttaa, motivoiva haastattelu olisi turha.

Mahdollinen havainnoija tarkkailee haastattelijan valitsemia taitoja.

3.) POHDINTA:

Kaikki pohtivat yhdessä, miten haastattelija onnistui valitsemisessaan motivoivan haastattelun taidoissa. Haastattelija kirjaa kehittymistavoitteensa taulukon alle. Mahdollinen havainnoija antaa palautetta erityisesti onnistumisista.

MOTIVOIVAN HAASTATTELUN TAIDOT Harjoitus hyvinvoinnin vahvistamiseen/ Eeva Tawast

1=tosi tärkeää harjoitella /osaan heikosti 5 = osaan jo hyvin /ei tärkeää harjoitella

VUOROVAIKUTUSTAIIDOT	1-5?
Viestin kykyä olla ystävällinen, välittävä, kunnioittava, empaattinen, johdonmukainen ja avoin vuorovaikutuksessa	
Suullinen kommunikointini on selvää ja tehokasta	
Ei-sanallinen viestintäni sopii hyvin tilanteeseen (tulkiten toisen katsekontaktia, kehonkieltä, rajoja jne. taitavasti)	
Säilytän myönteisen ja varman oloisen asenteen läpi keskustelun	
Ilmennän halua ymmärtää	
Hallitsen henkilökohtaisen stressini: pysyn rauhallisena kiperämissä kohdissa ja kriisitilanteissa, otan sopivia riskejä ja pysyn joustavana, mutta sinnikkäänä (resilient)	
Kunnioitan erilaisia näkemyksiä, tunnustan oikeuden olla eri mieltä	
MOTIVOIVAN HAASTATTELUN TEKNIIKAT	1-5?
Kysyn useita avoimia kysymyksiä ongelman tunnistamis- ja selkiyttämävaiheessa	
Käytän aktiivisia kuuntelu- ja vastaamistaitoja keskustelun ohjaamisessa (toteaminen, toisin sanoin toistaminen, reflektointi, selventäminen, yhteen vetäminen)	
Kuuntelen aktiivisesti ja ei-arvostelevasti (enemmän hiljaa kuin haastateltava)	
Tuon selkeästi esiin haastateltavan päätäntävällän	
Autan kahden puolen tarkastelussa (muutoksen hyödyt/ haitat tai vaiva), osoitan tukevani haastateltavaa tämän ratkaisuisissa	
Osaan rakentaa vähitellen yhteisymmärrystä tavoitteista, luottamuksellista hyvää yhteistyötä ("liittoutuminen haastateltavan kanssa")	
Haastattelen tehokkaasti ja sinnikkäästi saaden tietoa ja tutkien ongelmaa hyvässä yhteistyössä	
Teen yhteenvetoja vaihtoehtojen eri puolista (ennakoiden mahdollisia seurauksia)	
Annan jatkuvaa (täsmällistä, välitöntä) palautetta ja kiitosta haastateltavan osallistumisesta	
Vahvistan haastateltavan muutoshalukkuutta (esim. huomaan haastateltavan huolestuneisuuden tai muutosaikomuksen tai kyvyn tunnistaa ongelma)	
Huomaan haastateltavan onnistumisia, oivalluksia (vahvuuksia)	
Käytän myönteisen vahvistamisen periaatetta suhteessa asiakkaaseen	
Onnistun pääsemään haastateltavan kanssa toteuttamiskelpoiseen toimintasuunnitelmaan	

1=tosi tärkeää harjoitella /osaan heikosti 5 = osaan jo hyvin /ei tärkeää harjoitella

ANSOJEN VÄLTTÄMINEN ONGELMANRATKAISUPROSESSISSA	1-5?
Vältän kysymästä suljettuja kysymyksiä, joihin voi vastata sanalla tai kahdella	
Vältän luennointia ja asiantuntijaroolin ottamista	
Vältän ongelmien osoittamista/ leimaamista/ jonkin ratkaisun huonojen puolien esiin tuomista	
Vältän konfrontointia	
Vältän syyttelyä, syyllisen etsimistä	
Vältän ennenaikaisia johtopäätöksiä	
Vältän auktoriteetti-roolin ottamista, esim. määräilyä tai valvomista	

3.) POHDINTA: HAASTATTELIJAN ITSEARVIOINTI

Näitä asioita minun on tärkeää harjoitella (muotoile omin sanoin, esimerkiksi a. rauhallisena pysyminen, b. avoimet kysymykset, c. onnistumisten ääneen sanominen):

a.)

b.)

c.)

■

LÄHTEET

Miller, W. & Rollnick, S. 1991. Motivaatio ja muutos. Motivational Interviewing: Preparing people to change addictive behavior. New York: Guilford Press.



HYVIN-
VOINNIN
TILAT

Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto