

# Autonomian tuki liikunnanopetuksessa

Mitä ja miksi? Jatkuu...

---

SESSIO 2



# Tämän session tavoitteena on

---

Esitellä keskeiset autonomiaa tukevat avaintekniikat (ATA)

# Autonomiasia tukeva opettaminen: seitsemän avaintekniikkaa

---

**Oppilaan asemaan asettuminen** – yhteinen nimittäjä kaikille avaintekniikoille

1. Perusteleminen
2. Ei-kontrolloivan kielen käyttäminen
3. Informatiivisen kielen käyttäminen
4. Kielteisten tunteusten hyväksyminen
5. Kärsivällisyyden osoittaminen
6. Vaihtoehtojen tarjoaminen
7. Kysymysten ja vastausten käyttäminen

Reeve 2009 Educational Psychologist 44 (3), 159-175

# OPPILAAN ASEMAAN ASETTUMINEN – yhteinen nimittäjä kaikille avaintekniikoille

## *Mitä?*

---

- Opettaja kuvittelee itsensä oppilaan asemaan
- Opettaja ottaa huomioon, mitä oppilaat tahtovat sekä mitkä ovat heidän tarpeensa ja päämääränsä
- Oppilaan asemaan asettuminen voi näkyä opetuksen koko prosessissa: suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa.
- Muistele ensimmäisen session opetusskenaario 2

## *Mitä?*

---

- Sanallisesti selittäminen, jotta oppilaat ymmärtäisivät miksi toimintaan motivoituminen olisi hänelle merkityksellistä
- Selitykset, jotka auttavat oppilaita muuttamaan (sisäistämään) jonkin *ei merkitykselliseltä tuntuvan joksikin merkitykselliseltä tuntuva*ksi – *joksikin, joka on heidän aikansa, huomionsa ja yrityksensä arvoinen*

## Suosittelava autonomiaa tukeva avaintekniikka #2: **Luota ei-kontrolloivaan puheeseen**

### *Mitä?*

---

Sanallinen ja sanaton viestintä, joka minimoi paineen tunnun (ilmaisujen “pitäisi”, “täytyy”, “pakko” ja “on tehtävä” poissaolo) ja samanaikaisesti ilmaisee valinnanvapautta ja joustavuutta. Näin oppilaita autetaan löytämään keinoja oman toiminnan säätelämiseksi toisaalta opettajan antamien ohjeiden että omien sisäisten motivaatiovoimavarojen suunnassa.

## Suosittelava autonomiaa tukeva avaintekniikka #3: **Luota informatiiviseen puheeseen**

### *Mitä?*

---

Sanallinen ja sanaton viestintä, jolla tarjotaan tietoa oppilaan suoriutumisesta, kehityksestä tai osaamisesta. Informatiivisella puheella pyritään auttamaan oppilaita tunnistamaan ja ratkaisemaan omat ongelmansa ja haasteensa ja antamaan eväitä kehittymiseen ja toimintaan motivoitumiseen.

## Tunnusta ja hyväksy kielteisten tuntemusten ilmaukset

### *Mitä?*

---

Opettaja tiedostaa, että, kyllä, hänen pyyntönsä voi aiheuttaa joitain kielteisiä tuntemuksia, vastustusta tai ristiriitoja. Nämä kielteiset tuntemukset ovat todellisia ja oikeutettuja. Opettajat pyytää ehdotuksia siitä, mitä voitaisiin tehdä, että nämä kielteiset tuntemukset poistuisivat – ja samalla kuitenkin täytettäisiin opettajan tehtävänanto.



Suosittelava autonomiaa tukeva avaintekniikka #5:  
**Osoita kärsivällisyyttä**

*Mitä?*

---

Odottaa rauhallisesti oppilaiden suoriutumista, aloitetta ja halukkuutta. Antaa oppilaille aikaa ja tilaa, jota he tarvitsevat oppiakseen, kokeakseen, kokeillakseen omanlaisiaan ratkaisutapoja ja työskennelläkseen omaan luontaiseen rytmiinsä ja tahtiinsa.

*Mitä?*

Opettajan ilmaiset, jotka tarjoavat oppilaille vaihtoehdon/ehtoja tehtävän suorittamiseksi

# Kysymysten ja vastausten käyttäminen

---

## *Mitä?*

- Kysymykset, joilla kysytään erityisesti mitä oppilaat haluavat valita (vaihtoehdon tarjoaminen)
- Kysymykset, joilla kysytään erityisesti oppilaiden kiinnostuksen kohteista, ongelmista, arvostuksista ja toiveista (kysymyksiä, jotka heijastavat kiinnostuneisuutta oppilaiden näkökulmasta ja asemasta)
- Vastataan oppilaiden esittämiin kysymyksiin

# Autonomiasia tukeva opettaminen: seitsemän avaintekniikkaa

---

**Oppilaan asemaan asettuminen** – yhteinen nimittäjä kaikille avaintekniikoille

1. Perusteleminen
2. Ei-kontrolloivan kielen käyttäminen
3. Informatiivisen kielen käyttäminen
4. Kielteisten tunteiden hyväksyminen
5. Kärsivällisyyden osoittaminen
6. Vaihtoehtojen tarjoaminen
7. Kysymysten ja vastausten käyttäminen

Reeve 2009 Educational Psychologist 44 (3), 159-175

---

# Tosielämän keskustelu Minna-opettajan ja 16-vuotiaan Mikon välillä

Yritä samaistua Mikon asemaan. Miltä keskustelu hänestä voisi tuntua?

Huom! Opettajalla on ollut huono päivä töissä, koulutuspäällikkö ärsyttää ja vanhemmat ovat valittaneet hänen arvioinneistaan joulun jälkeen

# Liikuntatunnin alku

---

Mikko: Voi ei! Onko meillä taas kuntopiiriä?

Opettaja: Noh, Mikko! Ei tarvitse dramatisoida, ei meillä nyt kuntopiiriä ihan niin usein ole ollut!

Kielteisten tuntemusten vähättely, oppilaan aseman huomioimatta jättäminen

Mikko: Kylläpäs on! Vasta viikolla ja mä vihaan sitä!

Opettaja: Kuules Mikko. Elämässä on tehtävä asioita, joista et pidä. Jos haluat pärjätä elämässä, niin sinun on opittava sinnikkyyttä

Kontrolloiva puhe, ei perustella.

Mikko: Me ei koskaan pelata. Entisen opettajan aikaan oli paljon hauskeempaa...

Opettaja: Mikko, nyt riittää! Olet epäkohtelias! Aloitat harjoittelun nyt tai emme pelaa ollenkaan tänä lukukautena!

Mikko: \*Näyttää vihaiselta, mumisee ja aloittaa harjoittelun\*

Kielteisten tuntemusten estäminen, kontrolloiva puhe

# Miltä tuntui Mikon asemassa?

---

Mikko tuntee, että häntä ei kuunnella. Hänen valituksiaan

- ...vähätellään
- ...kielletään

Hänen psykologisten perustarpeidensa täytyminen estetään

- Tuntee olonsa painostetuksi ja teilatuksi
- Tuntee olonsa luultavasti pätemättömäksi

Ihmiset puolustavat vapauttaan aina, kun tuntevat, että toiset yrittävät rajoittaa heitä.  
(Reactance theory, Brehm, J. 1966)

# Mitkä voivat olla seuraukset?

---

Kun Minna ja Mikko puhuvat seuraavan kerran, tilanne **eskaloituu**

Keskustelu muuttuu **taisteluksi**, minkä vuoksi Mikko ”poteroituu” ja alkaa **uhmakkaaksi**

Ei vain Mikon vaan myös Minnan kokemukset siitä, miten...

- ...ärsytys ottaa vallan
- ...paino oman auktoriteetin vahvistamisesta kasvaa
- ...keskustelu on epämukavaa ja turhaa



---

# Mitä olisi voinut tehdä eri tavalla?

Palataanpa äskeiseen tosielämän tilanteeseen...

# Liikuntatunnin alku

---

Mikko: Voi ei! Onko meillä taas kuntopiiriä?

Opettaja: Noh, Mikko! Ei tarvitse dramatisoida, ei meillä nyt kuntopiiriä ihan niin usein ole ollut!

Kielteisten tuntemusten vähättely, oppilaan aseman huomioimatta jättäminen

Mikko: Kylläpäs on! Vasta viikolla ja mä vihaan sitä!

Opettaja: Kuules Mikko. Elämässä on tehtävä asioita, joista et pidä. Jos haluat pärjätä elämässä, niin sinun on opittava sinnikkyyttä

Kontrolloiva puhe, ei perustella.

Mikko: Me ei koskaan pelata. Entisen opettajan aikaan oli paljon hauskeempaa...

Opettaja: Mikko, nyt riittää! Olet epäkohtelias! Aloitat harjoittelun nyt tai emme pelaa ollenkaan tänä lukukautena!

Mikko: \*Näyttää vihaiselta, mumisee ja aloittaa harjoittelun\*

Kielteisten tuntemusten estäminen, kontrolloiva puhe

# Liikuntatunnin alku

Hyväksy kielteiset tuntemukset, käytä avoimia kysymyksiä ymmärtääksesi paremmin Mikon murheitä ja toiveita

Mikko: Voi ei! Onko meillä taas tänään kuntopiiriä?

Opettaja: Sinusta siis tuntuu Mikko, että et haluaisi tänään tehdä kuntopiiriä?

Mikko: Joo ei! Meillä oli kuntopiiriä viime viikollakin ja INHOAN sitä!

Opettaja: No, voisimme tehdä tänään jonkin toisen harjoituksen. Haluaisin kuitenkin kuulla, että mitä luulet, miksi me täällä tunnilla tehdään kuntopiiriä ja harjoitellaan kunnon eri osa-alueita?

Käytä avoimia kysymyksiä, tarjoa mielekäs perustelu

Mikko: En mä tiedä...Eikö se kasvata voimaa ja kuntoa yleisestikin...

Opettaja: Kyllä, juuri niin. Tiedän, että kuntopiiri ei ehkä ole niitä kaikista hauskimpia harjoituksia teidän nuorten mielestä. Uskon kuitenkin, että muutaman kerran jälkeen saatat huomata kehitystäkin, sillä lihaskuntoa tarvitset joka päivä. Voin suunnitella ensi viikoksi jotain täysin muuta. Mitä olet mieltä, kokeillaanko tänään vielä kuntopiiriä?

Mikko: Ok, no kokeillaan sitten.

Mikon asemaan asettuminen, perusteleminen.



- 1) Nämä 7 autonomiaa tukevaa avaintekniikkaa tutkitusti edistävät autonomian tunnetta oppilaissa
- 2) Seuraavissa sessiossa paneudumme siihen, miten niiden käyttöä voidaan lisätä liikunnanopetuksessa

# Mitä seuraavassa sessiossa?

---

**Kuinka** selitän ja annan ohjeita autonomiaa tukevalla tavalla

# Kiitokset osallistumisesta!

---