

## KUIDAS EDUKALT KASUTADA MI-D TÖÖS NOORTEGA?

Ljudmilla Atškasov, psühholoog, MTÜ  
Õökull, [ljudmilla.atskasov@gmail.com](mailto:ljudmilla.atskasov@gmail.com)

Tõnu Jürjen, psühholoog, Hariduse  
Tugiteenuste Keskus, [tjyrien@gmail.com](mailto:tjyrien@gmail.com)



## MI vaimsus - KAE



Koostöö

Autonoomsus

Esilekutsumine

## Koostöö



MI on koostööl põhinev  
vestlusstiil eesmärgil  
tugevdada noore inimese  
enda motiveeritust ja  
soovi muutuda.



## Autonoomsus



Nõustaja toetab  
noore õigust ja  
võimet end  
suunata  
ning kergendab ta  
teadlikku valikut.

## Esilekutsumine



- MI on suunatud sellele, et noor räägib ise toetudes oma väärtustele ja huvidele muutustest
- Ressursid ja motivatsioon muutumiseks asuvad tema sees
- Muutumise sisemist motivatsiooni suurendatakse

## MI põhimõtted

**Pane vastu parandamisrefleksile**  
**Mõista oma kliendi motivatsiooni**  
**Kuula oma klienti**  
**Jõusta teda**

## MIS ON MI?

Motiveerivat intervjuerimist võib käsitleda kui koostööl põhinevat vestlusstiili, mille eesmärgiks on tugevdada noore enda motivatsiooni ning pühendumust muutuseks.

## Klassikaline arusaam kliendi motivatsioonist

**“Klienti nähakse motiveerituna pigem siis, kui ta on nõus terapeudi arusaamaga probleemist (s.h abi vajadus ja diagnoos), ta on probleemist häiritud ja järgib ravisoovitusi. Klienti, kes käitub vastupidisel viisil – mittenoustumine, rahulolu, diagnoosi mitteaktsepteerimine – tajutakse mittemotiveeritud, eitava ning resistentsena.”**

(Miller, 1985)

## Alternatiivne arusaam motivatsioonist



1. Motivatsioon on muutuv. Seda saab suurendada või vähendada inimloomuse loomulike seaduspärasuste abil.
2. Motivatsioon on küsimus tõenäosusest: kui tõenäoliselt isik alustab ja jätkab mingi tegevusega?
3. Motivatsioon on isikutevaheline nähtus, mis esineb ja muutub suhete kontekstis.

(Viets, 2002)

EESTI MOTIVEERIVA INTERVJUEERIMISE TREENERITE ASSOTSIATSIOON

## Alternatiivne arusaam motivatsioonist



4. Motivatsioon on tegevusespetsiifiline. Inimene võib olla vähemotiveeritud üht tüüpi muutuseks, kuid valmis ette võtma midagi muud.
5. Motivatsioon on nii sisemine kui väline. Kuigi on võimalik käitumismuutust peale sundida, siis sisemiselt motiveeritud muutused püsivad pikemaajaliselt.
6. Sisemist motivatsiooni muutuseks saab toetada seda inimesest esile kutsudes, mitte talle juurde lisades.

(Viets, 2002)

EESTI MOTIVEERIVA INTERVJUEERIMISE TREENERITE ASSOTSIATSIOON

## MI kasutusvaldkonnad



### Haridus

- Õpetajad, tugispetsialistid

### Noorsootöö

- Noorsootöötajad, erinoorsootöö tegijad

### Korraldajad

- Politseinikud, kriminaalhooldajad, alaealiste komisjonide liikmed

### Tervishoid

- Arstid, õed, füsioterapeudid

EESTI MOTIVEERIVA INTERVJUEERIMISE TREENERITE ASSOTSIATSIOON

## Arengulised aspektid töös noortega



### BIOLOOGILISED

### KOGNITIIVSED

### SOTSIAALSED

- Identiteet
- Autonoomia
- Suhted pere ja eakaaslastega

EESTI MOTIVEERIVA INTERVJUEERIMISE TREENERITE ASSOTSIATSIOON

## Empaatiline kuulamine

See on oluline suhtlemiskompetentsuse element, mis seisneb oskuses kuulata ja mõista, võtta vastu edastavat informatsiooni.

Oluline oskus inimsuhete ja kontakti loomiseks.

Aktiivne kuulamine on üks tõhusamaid viise, kuidas aidata lapsel/noorel ennast paremini suunata, saada vastutustundlikumaks ja iseseisvamaks inimeseks.



Ära kuulamine, kokkuvõtte tegemine sellest, mida sa kuulsid noort rääkimas:

- ✓ mis põhjustel ta ei ole praeguse olukorraga rahul,
- ✓ milliseid valikuid ta veel näeb,
- ✓ mille pärast on muutatus Tema jaoks oluline,
- ✓ millised on põhjused, mille pärast Ta muudatust soovib
- ✓ mida sa võiks teha, et muutatus ellu viia ja seejuures õnnestuda.

...tekitab Temas järgmised tunded

## Ta tunneb end:

- **Kaasatuna** (minuga tehti koostööd, minust oldi huvitatud, ma olin valmis rääkima)
- **Jõustatuna** (ma tundsin valmidust muutuda, lootusrikkust, optimistlikkust)
- **Avatuna** (mind aktsepteeriti, ma tundsin end mugavalt, turvalisena, minusse suhtuti lugupidamisega)
- **Mõistetuna** (mind kuulati, mind kuuld!)

## Uurimused näitavad MI tõhusust töös noortega

- Tervisekäitumise toetamine
- Koolist väljalangemise vähendamisel
- Järgmisesse haridusastmesse asumise toetamisel
- Käitumisprobleemide ennetamisel
- Õppe edukuse tõstmisel



## MI noortegruppides

### Töö alaealiste õigusrikkujatega

1. Sekkumisprogrammid (negatiivsete emotsioonide juhtimise treening, sotsiaalsete oskuste treening, väärtuste korrigeerimise treening, sõltuvusennetustreening)
1. Töötoad ennetusprojektide raames (profiili põhjal ühe noore käitumise analüüs)

EESTI MOTIVEERIVA INTERVJUEERIMISE TREENERITE ASSOTSIATSIOON



## MI süsteemides

MI praktiseerimine õiguskaitse ja korrektsiooni valdkonna (kriminaalhooldajate) töötajate poolt suurendaks rehabilitatsiooni ja ravi tulemusi töös noore õigusrikkujaga.

(Brigden 2004, Feldstein & Ginsberg, 2006)

MI annab võimaluse noorel end proovile panna, et analüüsida ise enda käitumist ja kuulda enda poolt öeldut teistuguse elu võimalikkuse kohta, teistusuguste valikute kohta.

EESTI MOTIVEERIVA INTERVJUEERIMISE TREENERITE ASSOTSIATSIOON



**TÄNAME TÄHELEPANU EEST!**