

Mentorointi
Tampereen mallissa
ITSEREFLEKTIO



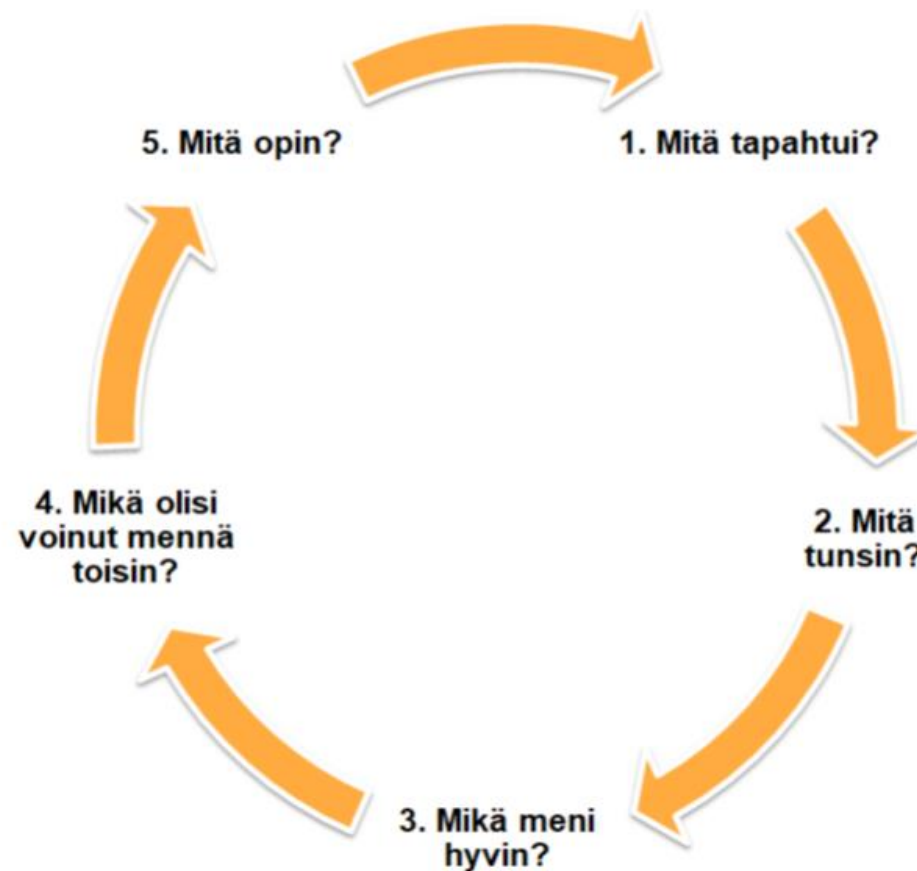
Reflektiotaiteiden oppiminen ja reflektio-osaaminen

- MITÄ ? Reflektio on
 - omien ajatusten ja ajattelutapojen tiedostamista ja kehittämistä
 - sen avulla tähdätään
 - ymmärryksen syventämiseen
 - ajatteluvaruuden lisäämiseen
 - itsetuntemuksen vahvistamiseen.
- MILLOIN ? Reflektiota tarvitaan erityisesti silloin, jos kokemus ei ongelmattomasti istu aiempaan kokemusmaailmaamme
 - reflektion avulla voimme tunnistaa ja tarvittaessa muokata aiemmin itsestäänselvinä pitämiämme käsityksiä, jotka ovat suunnanneet uskomuksiamme ja toimintaamme
- MITEN? Omakohtaisten ajatusten, tunteiden näkyväksi tekeminen
 - Taustalla vaikuttavien lähtökohtien tunnistaminen ja sanoittaminen on olennainen osa kriittistä ajattelua
- Reflektiivinen osaaminen ja ohjaaminen ei valmistu kerralla, vaan syvenee ja tulee osaksi omia ajattelu- ja toimintavalmiuksia pidempiaikaisen harjaantumisen myötä.

- Kynnyskokemukset-Reflektio-Elinikäinen oppiminen-
- Reflektiivinen ajattelu ´Kokemukset eivät sinällään välttämättä opeta, vaan vasta niiden pohtiminen avaa uusia ajatuksia ja oivalluksia´
- Reflektiolle ei ole olemassa hyvää, suomenkielistä sanaa. Käsitteenä reflektion voi määritellä vaikkapa taidoksi tunnistaa ajatuksiaan ja tunteitaan, tarkastella niitä ikään kuin ulkopuolelta ja tunnistaa niiden taustalla piileviä omia käsityksiä.
- Kokemuksellinen oppiminen
 - Omat kokemukset
 - Odottamattomat tapahtumat

Reflektion elementit mentoroinnissa

- Reflektio – uusi näkökulma ajatuksiin ja uskomuksiin
 - Vuorovaikutus, dialogi
 - Toiveikkuuden ylläpito, kannattelu
 - Hyväksyvä läsnäolo, kuuntelemisen ja läsnäolon taito
 - Ajattelukumppanit



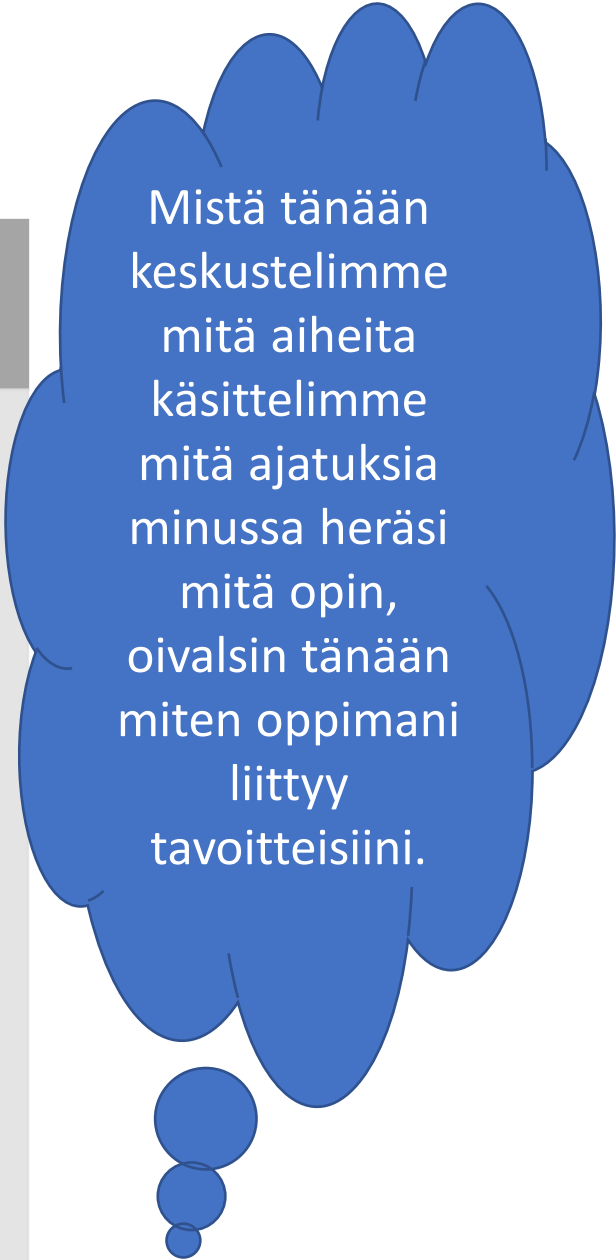
Reflektointi

- Havainnoista oppimiskokemukseen
- Voidaan toteuttaa kertaluontoisesti
- Sopii parimentorointiin

Oppimispäiväkirja

- Edellyttää reflektiokäsitteiden sisäistämistä
- Ennakkokäsityksistä uuteen näkökulmaan
- Sopii pitkäaikaiseen kokemusten työstämiseen, projekti
- Soveltuu itsenäiseen työskentelyyn tottuneelle

M-L Sumelahti 12/2022



Mistä tänään keskustelimme mitä aiheita käsittelimme mitä ajatuksia minussa heräsi mitä opin, oivalsin tänään miten oppimani liittyy tavoitteisiini.

Tapaamisten tavoitteiden asettaminen

- Aktori voi asettaa omat tavoitteensa.
- Usein tavoitteet sovitaan jokaiselle tapaamiskerralle erikseen.
- Toisinaan suositellaan, että aktori ilmoittaa kunkin kerran tavoitteet mentorille ennen tapaamista. Mentorilla on näin aikaa valmistautua tapaamiseen.

Aktoreiden esiin nostamia teemoja mentoroinnissa

Hankalat potilastilanteet ja omaisten kohtaaminen

Epävarmuus

Riittämättömyyden tunne

Ajanhallinta

Lääkäriksi kasvaminen

Konsultoinnin ongelmat, seniorituki

Vapaa-aika ja työ

Virheet ja mokat

Aihe-ehdotukset työelämään siirryttäessä

Alla on esitetty esimerkkejä työelämään siirtyvien nuorten lääkäreiden mentorointitapaamisissa käsitellyistä aiheista satunnaisessa järjestyksessä:

- - Uusi työpaikka, perehdytys
- - Omat vahvuudet ja heikkoudet potilastyössä
- - Vastuunotto ja epävarmuuden sietäminen, virheet
- - Asiantuntijuus, tiedonhaku,
- ”En tiedä”
- Moniammatillisuus, kollegiaalisuus ja johtajuus
- Hyvinvointi ja voimavarat - Ohjaussuhde ja konsultointi –
- Vaikeat vuorovaikutustilanteet potilastyössä (potilaat ja omaiset)
- - Paineensietokyky, akuuttitilanteet, valmius toimia nopeasti
- - Hoidonrajaukset, hoitotahto ja kuoleman kohtaaminen
- - Ajanhallinta, kiire, ylityöt

Tavoitteet

- Voimaantuminen ja toimijuuden lisääntyminen ovat onnistuneen mentoroinnin oheistuotteita - ehkä suorastaan päämääriäkin. Itsemyötätunnon lisääntyminen on usein mentoroinnin hyvä seuraus.
- Lisääntynyt toimijuus tuo rauhoittumisen ja kykeneväisyyden tunnetta. Toimijuus on oman elämän laaja-alaista hallintaa. Se koostuu monenlaisista elämän rakennuspuista ja on sukua motivaatiolle ja kiinnittymiselle. Ohjattavan osallistuminen ongelmanratkaisuun ja ratkaisuvaihtoehtojen puntaroimiseen lisää toimijuutta, myös ohjauksen tietoinen pedagogiikka.

OPPAAT

- <https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2021/03/Laakarit-mentoroivat-opas-versio-1.4.pdf>
- <https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2022/05/Kesamentoroinnin-opas-2022.pdf>
- TASKU TUUTORI OPAS
 - <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/119788/978-952-03-1438-5.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- REFLEKTIOFASILITAATTORI
 - <https://web.microsoftstream.com/video/c2673d33-3929-48e8-b32a-090f9eb0c681>
- DUODECIM
 - Mentorointitalenteet ja oppaat



Nyt rauhoittukaa! Reflektio on tärkeä osa akateemista ajattelua ja ammattilaisen toimintaa. Jotta ylipäättään voi toimia eettisesti, pitää olla taito tarkastella omaa toimintaansa ja ajatteluaan kuin sivusta katsoen.



Reflektoinnin tarkoituksena on omaksua sellainen ajattelutapa, jossa ymmärretään, miten nojaudumme usein itsestäänselvyksiin. Reflektio on työkalu itsestäänselvyksien näkyväksi tekemiseksi.

Siinä on läsnä mahdollisuus transformaatioon, oman uskomusjärjestelmän muutokseen.

Muutoksessa opitaan ymmärtämään, miten oma ajatusmaailma on muotoutunut ympäröivän kulttuurin, kasvuympäristön ja läheisten ihmisten vaikutuksesta, sekä opitaan tarkastelemaan sitä kriittisesti.

Samalla kun saa tuntumaa omiin ajatuksiin ja tunteisiin, saa tuntumaa myös ympäröivän kulttuurin itsestäänselvyksiin ja vallitseviin rakenteisiin.





Reunatuntemukset ovat mahdollisuus, eivät uhka!

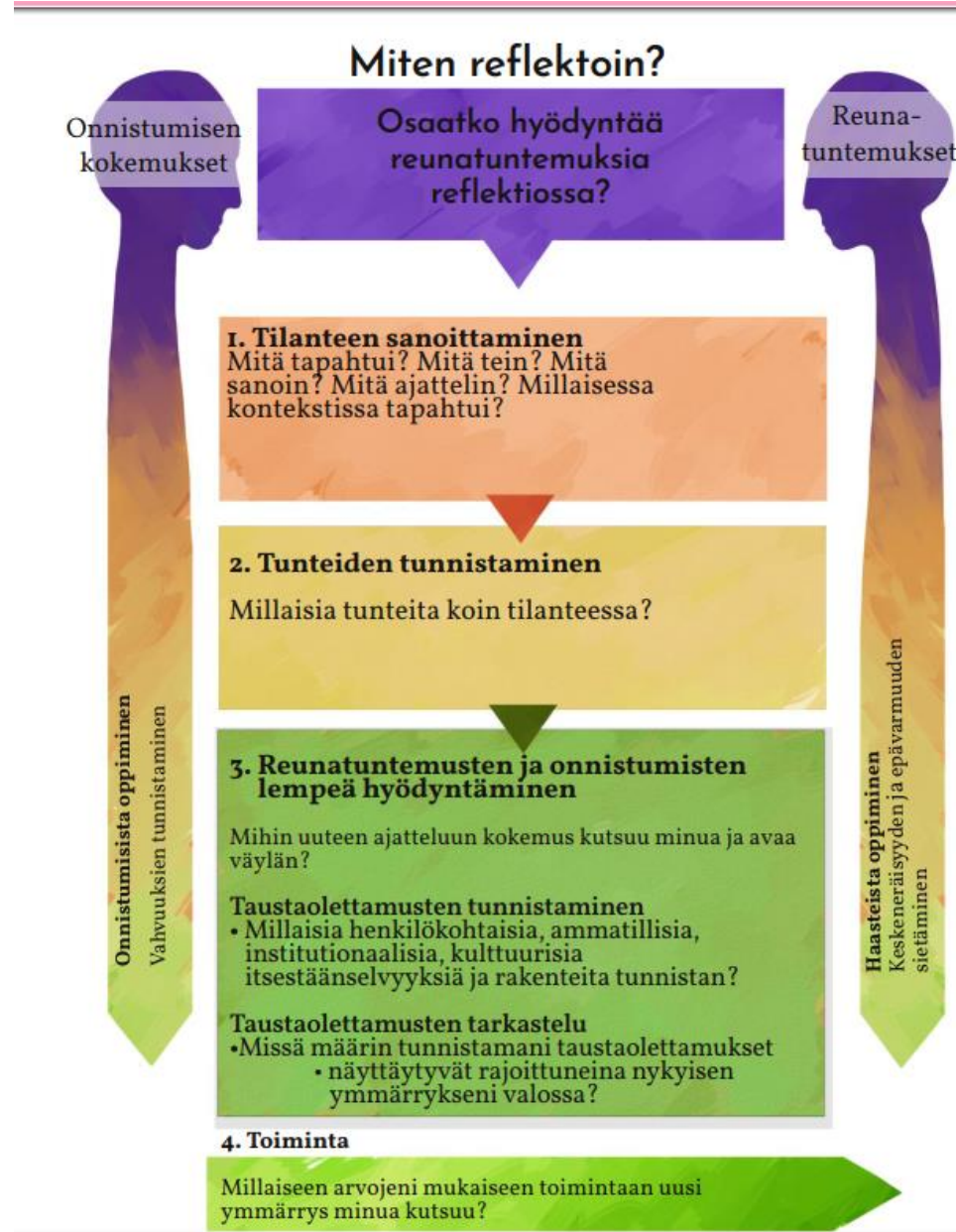
Reunatuntemukset

Reunatuntemukset ovat epämukavia tunteita, kuten pelkoa, häpeää, syyllisyyttä, vihaa, turhautumista ja pettymystä.

Näitä tunteita herää

- kun uskomuksemme, oletuksemme tai arvomme kyseenalaistuu
- kun emme ymmärrä tilannetta aiemman kokemuksemme pohjalta
- kun sosiaaliset suhteemme tai kokemamme hyväksyntä kyseenalaistuu.²⁵

Reunatuntemukset viestivät siitä, että maailmasuhteemme on haastettuna: itsestään selvä tapamme nähdä itsemme tai maailma kyseenalaistuu ollessamme vuorovaikutuksessa maailman kanssa.



Mukavuusalueella reflektointi

- Aiemman ymmärryksen näkyväksi tekemistä

Mukavuusalueen laajentaminen

- Aiemman ymmärryksen kyseenalaistaminen
- Luopuminen aiemmin itsestäänselviltä tuntuvista, turvallisuutta tuottavista ajatusmalleista
- Näkökulman laajentuminen
- Oman ajattelun selkiytyminen



Uusi ajattelu ja asiantuntijana kasvu!

