

MERKITYKSELLISET KOKEMUKSET

&

KOKEMUKSELLINEN OPPIMINEN

KUNTOUTUKSEN TUKENA,
OSA 3: KOKEMUKSET KUNTOUTUKSEN
TUKENA

Liikuntasosiologi (FT, LitL) Arto Tiihonen

arto@artotiihonen.fi

www.miksiliikun.fi

Kokemuksellisuustutkimuksia & -arviointeja sekä

KOKEMUSTEN KÄYTTÖ KUNTOUTUKSEN TUKENA

KUNTOUTUS JA KOKEMUKSELLINEN OPPIMINEN - RATKAISTAVIA KYSYMYKSIÄ

- Kuntouttavat fyysiset harjoitteet voidaan kokea:
 1. **Kipua tuottavina** eli elämys ei ole hyvä/kiva.
 2. **Liian haasteellisina ja vaikeina** eli kuntoutuja voi kokea itsensä ja identiteettinsä huonoksi.
 3. **Vain yksilön omaan aktiivisuuteen perustuvina** eli kuntoutuja jää yksin ilman muiden ihmisten ja osallisuuskokemusten tukea.
 4. **Abstrakteina harjoitteina**, joiden merkitystä arjen toimintakykyyn tai tulevaisuuden mahdollisuuksiin ei ymmärretä, jolloin toimijuuskokemus jää saamatta.

KOKEMUSTEN KÄYTTÖ LIIKKUMISEN JA KUNTOUTUKSEN TUKENA

- ◉ Jos asiakas ymmärtää liikkumisen/ kuntoutusharjoitusten kokemuksellisen merkityksen, niin on todennäköisempää, että hän liikkuu/ kuntouttaa itseään.
- ◉ Ohjaajan/ fysioterapeutin kannattaisi miettiä (ja kysyä asiakkaalta), voisiko kuntoutus tuottaa asiakkaalle (hänelle sopivia) elämyksiä ja identiteettiä vahvistavia kokemuksia tai miten kuntoutusharjoituksista voisi tehdä yhteisöllisiä ja asiakkaan toimijuutta (tässä osin sama kuin toimintakyky) lisääviä asioita.
- ◉ Harjoittelu pitää siis sitoa asiakkaalle merkityksellisiin tekemisiin ja kokemuksiin.

KUNTOUTUKSEN KÄYTÄNNÖN HAASTEITA

- Kuntoutusprosessi on lyhyt eikä asiakkaaseen yleensä ehdi tutustua tarpeeksi
- Kuntoutusprosessin aikana asiakas ei pysty välttämättä saamaan motivoivia kokemuksia juuri alentuneen toiminta- ja liikkumiskykynsä vuoksi - katse pitäisi suunnata sekä menneeseen että tulevaan
- Asiakas saattaa lopettaa harjoittelun liian aikaisin eikä jatka sitä (tai vastaavaa) jatkossa, jolloin kuntoutuminen (liikeradat, lihasten voima) saattaa jäädä puolinaiseksi

TOISAALTA

- Kuntoutusprosessi on usein hyvin palkitseva, koska kehitystä tapahtuu paljon lyhyessä ajassa (osin pelkkänä toipumisenakin)
- Toimintakyvyn paranemista voi käyttää motivoivana tekijänä, kun asiakas pystyy jälleen tekemään itselleen mielekkäitä asioita
- Kuntoutuksessa voi antaa vinkkejä arjen liikkumiseen ja muuttaa täten asiakkaan arkea liikunnallisempaan suuntaan

LIKKUMINEN JA KOKEMUKSET

- Liikkuminen on hyvin kokemuksellista toimintaa: julkinen keskustelu jakautuukin valitettavan usein ”huonoja” ja ”hyviä” liikkumis- tai urheilukokemuksia saaneiden kiistelyksi ja syyllinen tai sankari löytyy itsen ulkopuolelta eli se on koululiikunta, joku kilpailu, testi tai liikunnanopettaja ja valmentaja, vaikka lopulta meistä jokainen voi eniten vaikuttaa siihen, minkälaiset kokemukset ovat meille tärkeitä
- Liikkumiskokemukset vaikuttavat kuntoutumiseen välillisesti monin eri tavoin. Fysioterapeutin pitäisi olla psykologi, sosiologi ja pedagogi ymmärtääkseen asiakastaan ja kyetäkseen merkityksellistämään kuntotusharjoitteet yksilöllisesti oikein.
- Tai sitten hän voi käyttää apunaan sovelluksia, joissa liikkumiskokemuksia vahvistetaan esim. Kokemuksellisen oppimisen menetelmiä käyttäen.