

Opiskelutaitojen etäopetuksen tehtäväpaketti

Saskia Kosler & Aila Kinnunen
Joensuun seudun erilaiset oppijat ry 2026



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



Tulevaisuuden
työkyky



Ohjeet materiaalin käyttöön

Opiskelutaitojen lähiopetuksen tehtäväpaketti koostuu 11 eri opiskelutaidosta, joita ovat metakognitiiviset taidot, lukeminen, kirjoittaminen, opetuksen suunnitelmallisuus ja ajankäyttö, sosiaaliset taidot, hahmottaminen, tietojenkäsittely ja kriittinen ajattelu, keskittyminen, ongelmanratkaisu, tunnetaidot ja motivaatio.

Opiskelutaitojen etäopetuksen tehtäväpaketti on suunniteltu opiskelutaitojen opettamisen tueksi etäopetuksessa. Se sisältää tehtäviä, jotka opiskelijat voivat tehdä itsenäisesti etänä esimerkiksi kotoa käsin

Voit valita opetukseesi sopivat tehtävät ja käyttää niitä joko itsenäisinä tehtävinä tai ryhmätyöskentelyssä etäopetuksen aikana.

Jokainen tehtävä sisältää:

- tehtävänannon
- lyhyen tieto-osuuden ja vinkkejä tehtävän tekemiseen



Metakognitiiviset taidot

Tehtävä

Tehtävänäsi on tutustua viereiseen tehtävänantoon.

1. Pohdi oheista tehtävänantoa. Nimeä kaksi vahvuutta, jotka auttavat tehtävän tekemisessä. Nimeä myös yksi heikkous, joka voi hidastaa tehtävän tekoa.
2. Tämän jälkeen käy läpi, mikä on tehtävän tavoite. Mitä siitä pitäisi lopulta oppia?

Tehtävänanto:

Kirjoita 4 sivun pituinen akateeminen asiateksti omaan alaasi liittyvästä aiheesta. Tekstin tulee perustua tieteellisiin lähteisiin, joihin viitataan asianmukaisesti käytetyn viittaustyylin mukaisesti. Tekstin rakenne (johdanto, käsittelyluvut, yhteenveto) tulee olla akateemisen kirjoittamisen käytäntöjen mukainen, ja kielen tulee olla selkeää, täsmällistä ja kieliopillisesti viimeistelyä.



Metakognitiiviset taidot

Metakognitio on tietoisuutta omasta ajattelusta ja oppimisesta. Tarvitset tätä taitoa tullaksesi paremmaksi oppijaksi. Metakognitiiviset taidot ovat kykyä olla tietoinen omasta oppimisesta eli siitä, kuinka juuri sinä opit. Siihen liittyy ymmärrys omasta oppimisesta, kyky säädellä omaa oppimista ja kyky valita itselleen oikeat oppimisstrategiat oikeisiin hetkiin. Lisäksi pystyt arvioimaan omaa oppimistasi ja tekemään tarvittaessa muutoksia valitsemiisi oppimisstrategioihin.

Näin kehität metakognitiivisiä taitoja:

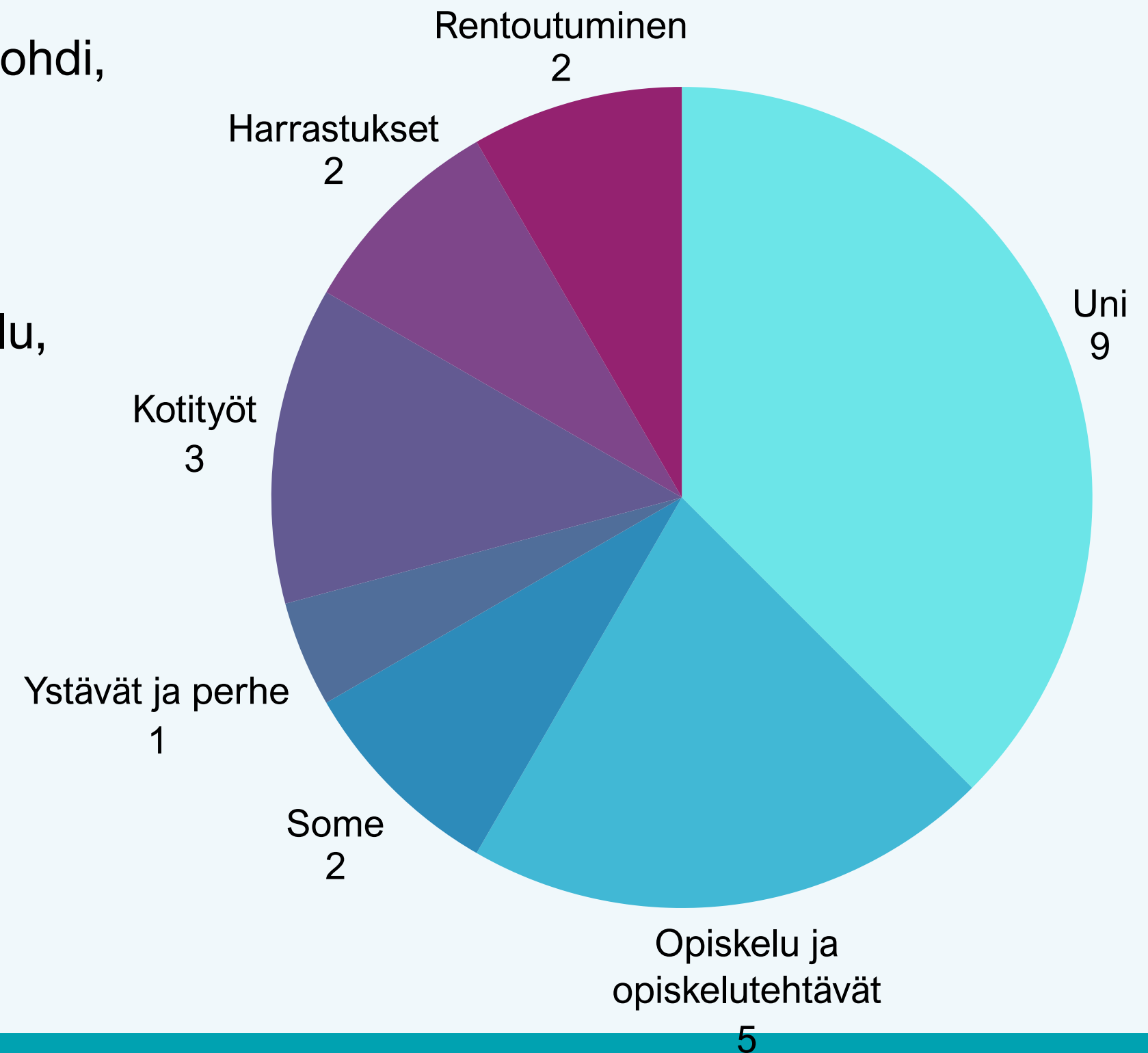
- tarkastele ja arvioi omia vahvuuksia sekä heikkouksia oppijana
- tarkastele aseta tavoitteita opiskelulle ja arvioi sitä, kuinka realistisia ne ovat
- kokeile erilaisia tapoja oppia ja tee havaintoja siitä, millaista hyötyä koet niistä
- kiinnitä huomiota tilanteisiin, joissa nykyiset oppimismenetelmäsi eivät toimi
- kiinnitä huomiota palautteeseen, jota saat omasta oppimisestasi

Opintojen suunnitelmallisuus ja ajanhallinta

Tehtävä

Piirrä vieressä olevan kuvio omasta ajankäytöstäsi. Pohdi, miten ajankäyttö jakaantuu eri asioiden välillä sinulle tavallisena päivänä. Voit myös kirjoittaa vastauksesi.

Tarkastele erityisesti seuraavia asioita: uni, lepo, koulu, työt, ystävät, perhe, kotityöt ja harrastukset.



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus

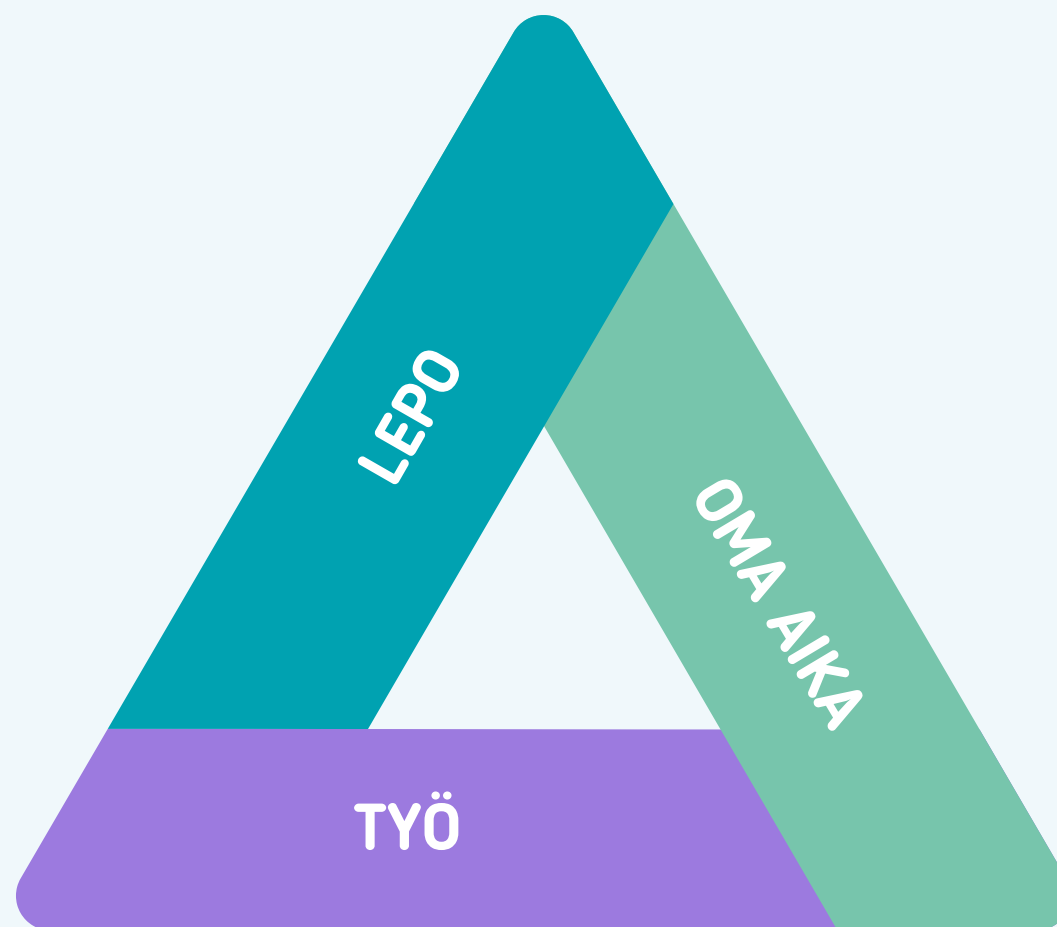


Tulevaisuuden
työkyky



Opintojen suunnitelmallisuus ja ajanhallinta

Tietoa



Hyvinvoinnin kolmikanta

Tasapainoisessa arjessa toteutuu lepo, oma aika ja työ. Keskiarvollisesti päivässä on 8 tuntia työlle, 8 tuntia omalle ajalle ja tuntia nukkumiselle. Tässä on kuitenkin yksilöllisiä eroja. Toteutuuko oma aika, lepo ja työ (opiskelu) kalenterinäköymässä?

Näin kehität omia ajanhallinnan taitoja:

- Varaa aikaa tehtävien tekemiselle tasaisesti eri viikoille, silloin ei tule viime hetken kiirettä
- Käytä värikoodausta: omalle ajalle ja koulutöille ja/tai työlle omat värinsä.
- Merkitse tehtävien palautuspäivämäärät heti ylös, kun kuulet niistä
- Tee kiireellisyyslistoja ja käytä canbania
- Käytä kahden päivän strategiaa: varaa kaksi päivää ylimääräistä työskentelyaikaa. Jos sinulle tulee jotain kiireellistä, voit käyttää vara-aikaa, eikä aikataulusi kärsi



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



Tulevaisuuden
työkyky



Sosiaaliset taidot

Pohdi aiempia ryhmätyökokemuksiasi ja vastaa kysymyksiin:

- Mitkä asiat tekevät ryhmätyöstä onnistuneen?
- Mitkä asiat vaikeuttavat ryhmätyötä?
- Miten itse toimit ryhmän jäsenenä?
- Mitä haluaisit kehittää omassa ryhmätyöskentelyssäsi?

Lopuksi: Kirjoita kolme vinkkiä onnistuneeseen ryhmätyöhön.



Ryhmätyön vaiheet

Tietoa

1. Kokoontuminen ja ryhmäytyminen

- Tutustukaa ryhmän jäseniin.
- Tutustukaa työskentelytapoihin
- Kirjatkaa ylös ryhmätyön tavoitteet ja rajat

2. Ryhmätyön tavoitteet ja toteutus

- Sopikaa vähintään työlle yhteinen aikataulu, tavoite ja päivä, jolloin työ on valmis
- Sopikaa työn pituus, tarkastelun kattavuus ja arvosanatavoite
- Tarkistakaa työn muoto ja esitystapa

3. Tehtävänjako

- Sopikaa vastuualueista ja kirjatkaa ne ylös.
- Kokeilkaa ryhmän rooleja. Usein ryhmätyöskentely ei onnistu heikon suunnittelun ja roolinjaon takia. Johtaja, sihteeri, organisoija ja tiedonetsijä ovat esimerkkejä rooleista.

4. Määräaikojen sopiminen

- Sopikaa yhteinen deadline työlle.
- Sopikaa välitavoitteita. Kaikki ryhmäläiset sitoutuvat niihin.
- Sopikaa väliarvioita, jossa katsotte työn tilannetta yhdessä.

7. Kommentointi

- Jakakaa työskentelyyn dokumentti ja käyttäkää kommentointikenttiä.
- Voitte myös kommentoida etenemistä yhteisellä keskustelualustalla.
- Rakentavan kommentoinnin lähtökohta: kerro huomiosi asiallisesti ja anna siihen ratkaisuehdotus.

6. Edistymisen seuranta ryhmätyön aikana

- Sopikaa, kuinka usein raportoitte etenemisestä muille. Tämä auttaa ryhmää pysymään ajan tasalla.
- Kerro myös aikatauluhaasteista. Jos jokin aikataulu ei sovi sinulle, kerro se ja ehdota puolestasi aikataulua, mikä sinulle sopii.
- Ryhmärooleista johtaja aktivoi jäseniä kertomaan edistymisestä, jos joku jättäytyy taka-alalle.
- Auta toista ryhmäläistä jos hänellä on haasteita. Neuvo tehtävässä, tarjoa apua tai esimerkkiä. Älä jätä ryhmäläistä yksin.

5. Kommunikaatio ryhmätyön aikana

- Tehkää yhteinen materiaalipankki. Jokainen siirtää sinne löytämänsä materiaalia, jota muut voivat hyödyntää.
- Olkaa tietoisia siitä, missä vaiheessa muut ovat työskentelyssä.
- Sopikaa viestintäkeino, jolla saatte ryhmän jäsenet kiinni. Esim. Teams - tai WhatsApp-ryhmä.

8. Työn viimeistely

- Valitkaa ryhmästä jäsen tai jäsenet, jotka editoivat tekstin valmiiseen muotoon (ryhmän rooli). Näin tuotokseen tulee yhtenäinen tekstiulkoasu.
- Kaikki osallistujat käyvät tuotoksen vielä läpi ja kommentoivat, onko asettamanne tavoitteet saavutettu tuotoksessa.

9. Esiintymisen harjoittelu

- Jos tuotoksesta on esitys: rakentakaa diaesitys puheenne tueksi.
- Käykää esityksen roolit läpi. Kuka tekee mitäkin?
- Ole tietoinen itsestäsi. Oletko esimerkiksi jännittäjä? Mikä rooli on sinulle paras jännittäjänä?
- Tuo esiin omat tarpeesi esiintyjänä.
- Käykää esitys läpi yhden kerran yhdessä.

10. Palaute

Kun tehtävän arvosana tai palaute on tullut:

- Tehkää ryhmänä ytimekäs ryhmäpalaute. Pohtikaa miten työskentely sujui, mikä meni hyvin ja missä on parannettavaa?
- Käykää opettajan antama palaute tai arvosana ryhmässä läpi.
- Antakaa positiivista palautetta ryhmässä ja kiittäkää ryhmätyöstä.



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



Tulevaisuuden
työkyky



Lukustrategiat

Tehtävä

Saat luettavaksi 50-sivuisen tieteellisen tekstin, jonka aihe on sinulle uusi. Teksti sisältää paljon uusia käsitteitä ja aikaa lukemiseen on vähän.

Vastaa kysymyksiin kirjallisesti:

- Miltä tilanne tuntuu?
- Mitä ajatuksia tehtävä herättää?
- Miten yleensä toimit tällaisessa tilanteessa?
- Mitä teet tilanteessa?
- Kirjoita kolme asiaa, jotka auttavat sinua selviytymään haastavasta lukutehtävästä.



Lukustrategiat

Hyödyttömällä tavalla lukeminen voi kuormittaa opiskeluasi ja tehdä siitä epämieluisaa. Siksi on tärkeää, että löydät itsellesi toimivan ja tehokkaan tavan lukea ja prosessoida tekstiä. Lukemisen taitoa tarvitset muuallakin kuin opinnoissasi. Tällä tarkoitetaan itse lukemisen lisäksi tapoja, miten voit nopeuttaa ja tehostaa omaa lukemistasi, kykyä silmäillä läpi tekstistä olennainen sekä valita oikeat lukustrategiat oikeisiin lukuhetkiin. Ethän lue romaania samalla tavalla kuin oppikirjaa.

Näin kehität lukemistasi:

- Erilaisilla opiskelustrategioilla, miten työstää lukemista
- Lukemisen ollessa raskasta, voit hyödyntää erilaisia tukikeinoja lukemisen helpottamiseksi (esim. lukikalvot, lukemisen pilkkominen pieniin osiin)
- Alleviivaa tekstistä olennaiset asiat
- Tekstin pilkkominen pienempiin osiin helpottaa ison luku-urakan tuomaa kuormitusta



Kirjoitusstrategiat

Tehtävä

Tutustu prosessikirjoittamisen vaiheisiin ja tee alla oleva tehtävä:

1. Valitse mielessäsi kirjoitustehtävä, joka on tulossa tai jonka olet tehnyt aikaisemmin.
2. Kirjoita lyhyesti ylös, miten tekisit kirjoitustehtävän prosessikirjoittamisena: miten valmistautuisit kirjoittamiseen? Miten ideoisit aihetta? Miten jäsentelisit aihetta ennen kirjoittamista? Miten kirjoittaisit aihetta ja mitä tekisit lopuksi? Ole mahdollisimman konkreettinen.



Kirjoitusstrategiat

Tarvitset korkeakoulussa kirjoittamisen taitoa jatkuvasti. Korkeakoulussa kirjoittaminen vaatii erilaisia taitoja, kuten taitoa kirjoittaa johdonmukaisesti, kykyä argumentoida, tehdä synteesiä ja esitellä uutta sekä vanhaa tietoa. Kirjoittamisen taitoa tarvitset myös opintojen ulkopuolella. Joskus kirjoittaminen voi tuntua vaikealta ja sen helpottamiseen voi kokeilla erilaisia keinoja.

Näin kehität kirjoittamistasi:

- Erilaisilla opiskelustrategioilla, miten työstää kirjoittamista
- Kirjoittamisen ollessa raskasta, voit hyödyntää erilaisia tukikeinoja kirjoittamisen helpottamiseksi (esim. wordin ääneenlukutoiminto, jossa kone kirjoittaa puhumasi tekstin ylös)
- Valkoisen paperin pelossa kokeile mindmappia tai ajatusten virran kirjoittamista suttupaperille minuutin ajan
- Kirjoittamisen pilkkominen pienempiin osiin helpottaa ison kirjoitusurakan tuomaa kuormitusta

Hahmottaminen

Tehtävä

Tehtävänäsi on käsitellä alla olevaa tehtävänantoa. Pura tehtävänanto seuraavien kysymysten avulla:

- Millaisella tyyllillä tehtävä täytyy kirjoittaa?
- Mitä aiheita tehtävässä tulee käsitellä?
- Mitä materiaalia (kirjoja ja julkaisuja) tehtävässä tulee hyödyntää?
- Mitä muuta tehtävässä täytyy tehdä?
- Milloin on palautuspäivämäärä ja minne tehtävä palautetaan?
- Miten paljon varaat aikaa tehtävän tekemiseen?

Toteuta raportti korkeakouluharjoittelustasi raporttipohjaan. Kirjoita harjoittelusi ajalta ensin päiväkirjamerkintöjä, joita hyödynnät raportin pohjana. Valitse päiväkirjasta seitsemän keskeistä kokemusta, joita käsittelet varsinaisessa harjoitteluraportissa. Liitä havaintoihisi alan keskeisiä käsitteitä ja avaa niiden merkitys raportissa lähteisiin perustuen. Raporttiin sisältyy teoreettinen osuus, jossa sinun tulee käsitellä kolmea alan keskeistä teoriaa, joita olet havainnut tai soveltanut harjoittelusi aikana. Reflektoi pohdinnassa omaa oppimistasi suhteessa näihin teorioihin ja tee johtopäätöksiä siitä, miten teorian ovat tukeneet ammatillista kehittymistäsi harjoittelun aikana.

Kirjoittamisessa hyödynnetään kurssilla annettua kirjallisuutta sekä vähintään kahta tai kolmea tieteellistä tai ammatillista julkaisua. Kaikki käytetyt lähteet tulee merkitä asianmukaisesti. Liitä raportin liitteisiin koko harjoittelupäiväkirja. Raportin minimipituus on 15 sivua. Pituuteen ei lasketa mukaan kansilehteä, sisällysluettelo, lähdeluettelo eikä liitteitä. Raportti palautetaan Moodleen viimeistään 15.3. PDF-muodossa.

Kysymysten jälkeen:

- Nimeä tehtävänannosta kaikki toimintaverbit (esim. kuvaa, selitä, arvioi, pohdi).
- Kirjoita omin sanoin, mitä tehtävässä täytyy tehdä.
- Kirjaa ylös, miten täytyy seuraavissa työvaiheissa edetä (mistä tehtävä aloitetaan, mistä jatketaan, mitä tulee seuraavaksi jne.).



Hahmottaminen

Kokonaisuuksien hahmottaminen tukee oppimistasi. Kun pystyt hahmottamaan kokonaisuuksia, sinun on helpompi myös muistaa oppimaasi sisältöä. Yksityiskohtainen tieto kytkeytyy silloin suurempaan kuvaan. Samaan aikaan se, että pystyt poimimaan yksityiskohtaisen tiedon esimerkiksi tehtävänannosta, on sinulle tärkeä taito ja on osa hahmottamista.

Vinkkejä hahmottamiseen:

- Palastele eli pilko tehtävänto osiin apukysymysten avulla
- Voit myös värjätä tai alleviivata tekstistä tärkeät tehtävät
- Käytä tehtävänantoa apuna esseen muodostamisessa. Kirjoita tehtävänannosta keskeiset sanat itsellesi ylös dokumenttiin, jossa teet esseetä
- Tee esseeseen runko tehtävänannon perusteella. Suunnittelutyöhön kannattaa varata riittävästi aikaa!



Ongelmanratkaisukyky

Tehtävä

Lue seuraava teksti Sakun elämästä ja vastaa kysymyksiin. Kiinnitä huomiota hänen kokemiinsa haasteisiin.

Saku opiskelee tällä hetkellä toista vuotta. Hänellä on jäänyt edelliseltä vuodelta rästiin tehtäviä ja uusien alkaneiden kurssien työmäärä kasvaa. Hänellä on haasteita opintojen etenemisessä ja motivaation löytämisessä. Sakulla on usein kuormittunut olo ja on päiväkohtaista, miten saa edistettyä opintoja. Saku käy opintojen ohella töissä ilta- ja viikonloppupainotteisesti. Sakulla ei ole arjessa paljoa vapaa-aikaa ja hän kokee myös yksinäisyyttä. Hänellä ei ole kavereita, joiden kanssa hän viettäisi aikaa. Saku tykkäisi harrastaa jotakin, mutta kaikki energia tällä hetkellä menee lepoon ja ajatusten kasailuun seuraavaa päivää varten.

Apukysymyksiä:

- Mitä erilaisia haasteita Sakulla on?
- Mikä helpottaisi Sakua arjessa?
- Mitä ratkaisuja löydät Sakun eri haasteisiin?



Ongelmanratkaisukyky

Korkeakouluopinnoissa ongelmanratkaisutaitoa tarvitaan koko opintojen ajan. Opinnoissa tulee vastaan erilaisia haasteita, jotka vaativat eri vaihtoehtojen punnitsemista, keskeisimmän haasteen tunnistamista sekä ongelman pilkkomista pienempiin osiin. Myös valintojen suunnitteleminen ja niiden perusteleminen on osa ongelmanratkaisukykyä. Kun hallitset omaa ongelmanratkaisutaitoasi, osaat ratkaista yllättävätkin haasteet, pystyt punnitsemaan eri vaihtoehtoja. Tämän perusteella pystyt tekemään perustellun valinnan opiskelusi parhaaksi sekä tunnistamaan opiskelussasi olevat haasteet.

Näin kehität ongelmanratkaisukykyäsi:

- Kohdatessasi haasteen kartoita eri vaihtoehtosi
- Käy keskustelua jonkun kanssa saadaksesi uutta näkökulmaa asiaan tai haasteeseen
- Pyydä apua ongelmien pilkkomisessa pienempiin osiin
- Kartoita mahdolliset vaadittavat toimenpiteet ennen ongelmanratkaisua

Tietojen käsittely ja kriittinen ajattelu

Tehtävä

Tietoa on saatavilla enemmän kuin koskaan aikaisemmin, mutta kaikki tieto ei ole luotettavaa tai oikein. Kriittinen ajattelu auttaa arvioimaan, mihin tietoon kannattaa luottaa. Tehtävänäsi on pohtia seuraavia näkökulmia kriittisestä ajattelusta. Kirjoita vastauksesi ylös.

- Miksi tiedon arviointi voi olla vaikeaa?
- Mistä syistä tieto voi olla virheellistä tai harhaanjohtavaa?
- Mistä eri asioista tunnistat luotettavan lähteen?
- Millaiset asiat vaikuttavat tiedon luotettavuuteen?
- Mitkä asiat vaikuttavat siihen, että sinä saatat uskoa huomaamattasi epäluotettavaan lähteeseen?



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



Tulevaisuuden
työkyky



Tietojen käsittely ja kriittinen ajattelu

Tietojenkäsittely ja kriittinen ajattelu ovat asioita, joita sinun tulee osata sekä korkeakouluopinnoissasi että työelämässä. Taito yhdistää vanhaa ja uutta tietoa, tarkastella aiheita eri näkökulmasta ja muodostaa asioista kokonaisuuksia, tukee opiskeluasi. Edellä mainitut kehittävät sinun tietojenkäsittelyn taitoasi. Eri lähteiden ja aiheiden luotettavuuden miettiminen, asioiden haastaminen ja annettujen tietojen pohjalta johtopäätösten tekeminen ovat kriittisen ajattelun taitoja, joita tarvitset muun muassa opiskellussa.

Vinkkejä tietojen käsittelyyn ja kriittiseen ajatteluun:

- Arvioi lähteitä kriittisesti
- Jäsennä ja yhdistä tietoa omiin muistiinpanoihisi, niin saat sidottua aihekytköksiä toisiinsa
- Kyseenalaista väitteitä ja muodosta omia perusteltuja näkemyksiä. Näitä taitoja on hyvä harjoitella varsinkin opintojesi aikana
- Reflektoi omaa ajatteluasi ja oppimisprosessiasi. Näin saatat huomata alueita, jotka vaativat kehittämistä tai joissa olet jo päässyt eteenpäin

Keskittyminen

Tehtävä

Keskittymiseen vaikuttaa monet asiat, kuten kuten opiskelupaikka, valmistautuminen ja oma toimintatapa. Tee itsellesi tarkistuslista, jota voit käyttää ennen opiskelun aloittamista.

Luo oma 5–10 kohdan muistilista keskittymiseen. Mieti esimerkiksi:

- Mitä minun pitää tietää ennen kuin aloitan opiskelun?
- Mitä tarvitsen valmiiksi ennen opiskelutuokiota?
- Millainen opiskelupaikka auttaa minua keskittymään?
- Mitkä häiriötekijät minun kannattaa poistaa?
- Miten varmistan, että tiedän mitä olen tekemässä?
- Miten pidän yllä keskittymistä opiskelun aikana?



Keskittyminen

Tarvitset keskittymistä koko opintojesi ajan niin oppitunneilla ja opiskellessasi kuin myös opintojesi ulkopuolella. Keskittyminen on avain siihen, että hommat sujuvat. Keskittymistä voi harjoitella ja sitä pystyy tukemaan erilaisin keinoin. Kun olet tietoinen, mitkä asiat häiritsevät ja mitkä asiat helpottavat keskittymistäsi, pystyt tehostamaan opiskeluasi ja karsimaan häiriötekijöitä tehokkaasti. Oman vireystilan sääteleminen liittyy myös vahvasti omaan keskittymiseen ja työskentelyn jaksamiseen. Kokeilemalla eri keinoja keskittymisesi tueksi, tulet löytämään tapoja, miten helpottaa työskentelyäsi.

Näin kehität keskittymistäsi:

- Erilaiset näperreltävät apuvälineet voivat tukea keskittymistä
- Asioiden priorisointi selkeyttää sitä, mihin pitää keskittyä eikä tarvitse poukkoilla monen asian kanssa
- Työskentelemisen aikatauluttaminen selkeyttää, mitä pitää tehdä milloinkin
- Taukojen pitäminen parantaa keskittymiskykyä



Tunnetaidot

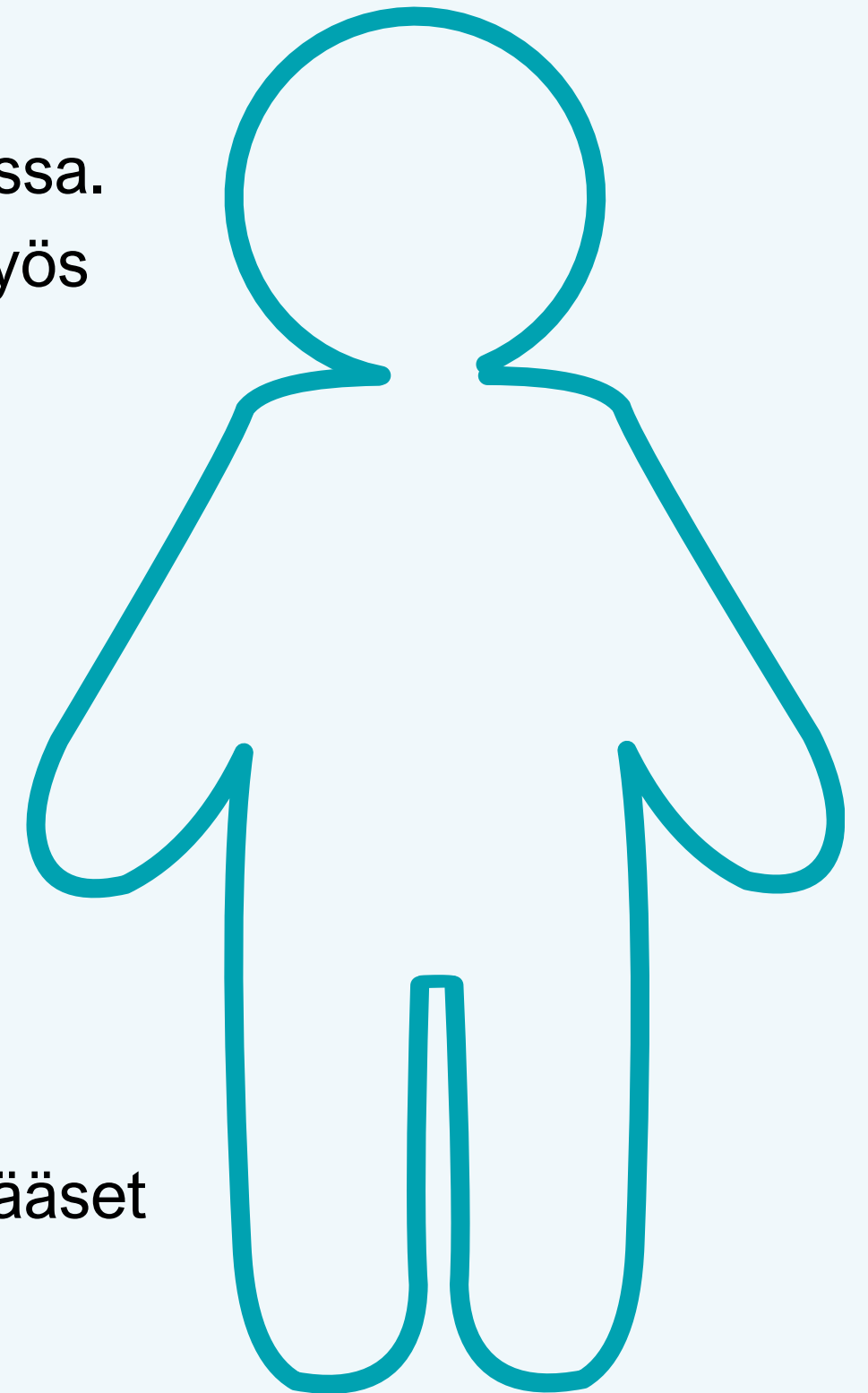
Tehtävä

Tunteet tuntuvat kehossa ja mielessä. Eri tunteet tuntuvat eri kohdassa kehossa. Esimerkiksi jännitys tuntuu erilaiselta kehossa kuin ilo. Tunteet vaikuttavat myös siihen mitä ajattelemme, ja sillä on vaikutusta toimintaamme.

Missä kohdassa kehoa seuraavat tunteet tuntuvat?

- Ilo
- Ahdistus
- Suru
- Väsymys
- Onnistumisen tunne

Kun havaitset tunteet opiskelutilanteessa, pysähdy tunnistamaan se. Miten pääset rajoittavasta tunteesta eteenpäin?



Tunnetaidot

Tunnetaidot ovat kykyä tunnistaa, ymmärtää ja säädellä omia tunteita sekä kohdata muiden tunteita rakentavasti. Tarvitset tunnetaitoja opiskelussasi. Tunnetaitojen avulla pystyt säätelemään opiskeluun liittyviä tunteita, kuten painetta ja stressiä. Pystyt vaikuttamaan tunnetaitojen avulla omaan hyvinvointiisi opintojen aikana. Kyky hallita tunteita lisää myös keskittymiskykyä, kykyä palautua paineistetuista tilanteista ja kykyä toimia erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa.

Näin kehität tunnetaitojasi:

- Tunnista tunnetilasi ja tarvittaessa sanoita se ääneen muille. Tuntemuksista ääneen keskusteleminen muiden kanssa auttaa sekä sinua että muita ymmärtämään tunnetilasi.
- Opettele tunnistamaan, miten käyttäydyt stressin ja paineen alla. Tämän tiedostamalla pystyt ennakoimaan ja mahdollisesti puntaroimaan, onko kyseisessä tunnetilassa kannattavaa opiskella.
- Voit pitää tunnepäiväkirjaa. Kirjaat ylös päiväsi aikana kokemia tunteita. Tarkoituksena on käyttää tunnesanastoa laajasti eli välttää sanojen “hyvin” tai “huonosti” käyttöä.

Motivaatio

Tehtävä

Motivaatio ei aina pysy samanlaisena. Opiskelussa voi tulla tilanteita, joissa aloittaminen tuntuu vaikealta, tehtävät eivät kiinnosta tai tavoitteet tuntuvat kaukaisilta.

Pohdi omaa opiskelumotivaatiotasi:

1. Millaisissa tilanteissa motivaatiosi yleensä laskee?
2. Mikä tekee opiskelusta vaikeaa tai epämotivoivaa?
3. Mitkä asiat saavat sinut lykkäämään tehtävien tekemistä?
4. Mitä ajattelet tai tunnet silloin, kun motivaatio on heikko?
5. Mikä auttaa sinua jatkamaan, vaikka motivaatio ei olisi parhaimmillaan?



Motivaatio

Tietoa

Motivaatio vaikuttaa siihen, miten sitoudumme opiskeluun, miten jaksamme työskennellä haastavissa tilanteissa ja miten saavutamme tavoitteitamme. Korkeakouluopinnoissa motivaatio ei kuitenkaan tarkoita sitä, että jokainen opintojakso tai tehtävä tuntuisi aina kiinnostavalta. On täysin normaalia, että kaikki opintojaksot eivät herätä samanlaista kiinnostusta. Tärkeää on kuitenkin, että tunnet kokonaisuutena kiinnostusta omaa alaa ja tulevaisuuden tavoitteita kohtaan. Motivaatio ei ole pysyvä ominaisuus, vaan se vaihtelee eri tilanteissa. Välillä opiskelu tuntuu helpolta ja innostavalta, kun taas toisinaan aloittaminen voi tuntua vaikealta.

Näin ylläpidät motivaatiota:

- Yhdistä yksittäiset tehtävät ja opintojaksot suurempaan tavoitteeseesi.
- Pilko tehtävät pienempiin osiin ja keskity seuraavaan konkreettiseen askeleeseen.
- Huomaa omat onnistumisesi ja edistymisesi.
- Älä odota aina motivaation tunnetta ennen aloittamista.
- Säännöllinen opiskelurytmi auttaa etenemään myös silloin, kun motivaatio vaihtelee.
- Pohdi, miten opittavat asiat liittyvät tulevaan työhösi tai omaan osaamiseesi.
- Opiskele yhdessä muiden kanssa, jos se tukee omaa oppimistasi.

