

Opiskelutaitojen lähiopetuksen 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 lähiopetuksen tehtäväpaketti sisältää tehtävät opiskelutaitojen opetukseen. Tehtävät on suunniteltu ensisijaisesti ryhmissä toteutettavaan pistetyöskentelyyn. Valitse opetukseesi sopivat tehtävät ja tulosta ne pisteille. Jokaisella pisteellä opiskelijat työskentelevät noin 5–10 minuuttia käytettävissä olevan ajan mukaan. Tehtävät ovat tulostettavilla tehtäväkorteilla. Opiskelijat tarvitsevat muistiinpanopaperia tehtävissä, heitä täytyy opastaa ottamaan sitä pisteille.

Jokainen tehtäväkortti sisältää:

- tehtävänannon
- lyhyen tieto-osuuden ja vinkkejä aiheeseen liittyen.

Osa tehtävistä tarvitsee lisäksi erillisiä materiaaleja:

Tulosta erikseen:

- tunnetaitokortit
- keskittymisen apuvälineistä kortit
- kriittiseen ajattelun ja tietojenkäsittelyn artikkelit
- lukustrategiat



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



Tulevaisuuden
työkyky



Metakognitiiviset taidot

Tehtävä

Tehtävänäsi on tutustua oheiseen tehtävänantoon.

1. Pohdi oheista tehtävänantoa. Nimeä kaksi vahvuutta, jotka auttavat tehtävän tekemisessä. Nimeä myös yksi heikkous, joka voi hidastaa sinua tehtävässä.
2. Tämän jälkeen käy läpi, mikä on tehtävän tavoite. Mitä siitä pitäisi lopulta oppia?
3. Tee tavoiteportaat. Pilko tavoite välitavoitteisiin tavoiteportaan ohjeen mukaisesti.
4. Kun olet tehnyt tehtävän, käännä tämä kortti ympäri.

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 kielipillisesti 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

Tavoiteportaavat

Tavoiteportaavat ovat keino pilkkoa tavoite pieniin, hallittaviin välitavoitteisiin.

1. Aseta tavoite.
2. Pilko tavoite pienemmiksi välitavoitteiksi portaille ja aikatauluta ne.
3. Etene suunnitelmassa johdonmukaisesti.
4. Palkitse itsesi välitavoitteiden suorittamisesta.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Tavoitteeni on _____



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



Tulevaisuuden
työkyky



käännä



Esimerkki tavoiteportaista

Tavoiteportaat ovat keino pilkkoa tavoite pieniin, hallittaviin välitavoitteisiin.

1. Aseta tavoite
2. Pilko tavoite pienemmiksi välitavoitteiksi portaille ja aikatauluta ne
3. Etene suunnitelmassa johdonmukaisesti
4. Palkitse itsesi välitavoitteiden suorittamisesta

6. Tarkista yleisilme ja palauta

5. Kirjoita johdanto

4. Pohdinta, reflektoi omaa oppimista

3. Etsi lähteitä omien havaintojen tueksi (teoria)

2. Etsi raporttipohja ja liitä merkinnät siihen

1. Kokoa päiväkirjamerkintöjä harjoittelusta

Tavoitteeni on raportti harjoittelusta



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



Tulevaisuuden
työkyky



käännä

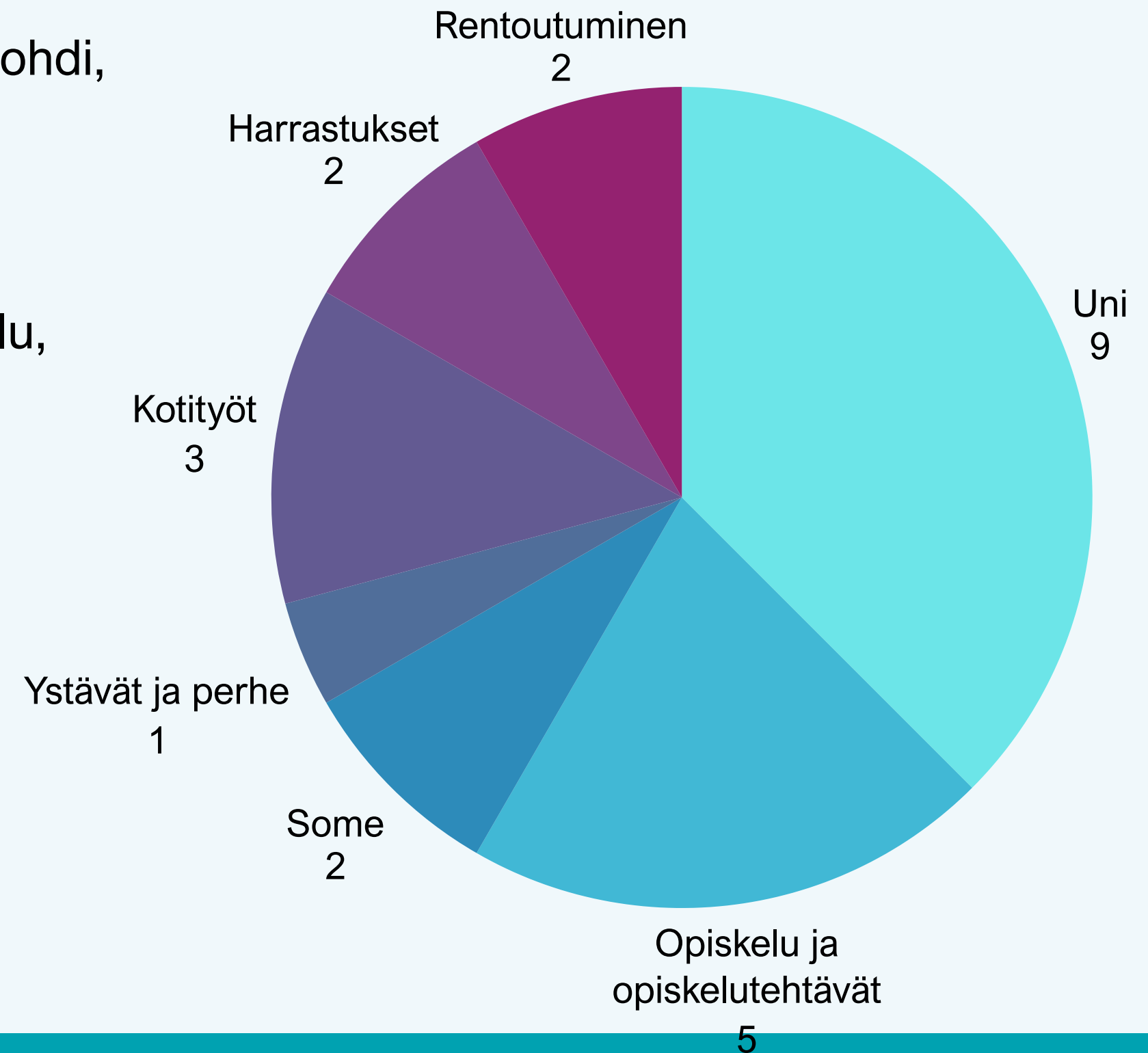


Opintojen suunnitelmallisuus ja ajanhallinta

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



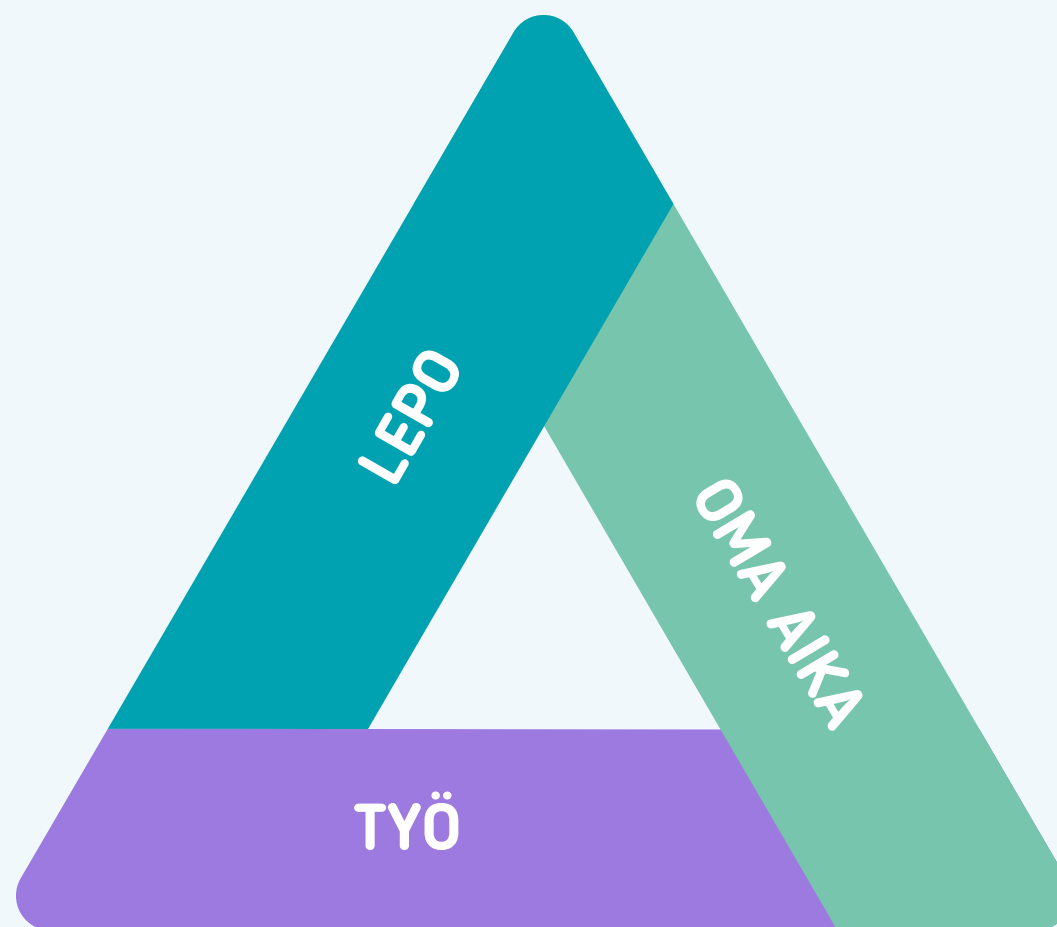
Tulevaisuuden
työkyky



käännä

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



käännä

Sosiaaliset taidot

Tehtävä

Näet neljä erilaista case esimerkkiä. Tehtävänäsi on miettiä, miten ratkaiset erilaisia ryhmätöissä esiintyviä tilanteita. Käy tilanteita läpi seuraavien kysymysten avulla: Miten ratkaiset tilanteen? Miten jatkat tilanteesta eteenpäin?

- **Case 1:** Ryhmätyön palautuspäivämäärä on tulossa eikä työn jaosta ole vielä sovittu. Myöskään ryhmäläisten yhteystietoja ei ole jaettu, joten etenemisestä ei voi sopia viesteillä.
- **Case 2:** Olet kuormittunut ja stressaantunut etkä pysy mukana ryhmänne sopimasta aikataulusta. Yrität tehdä omaa osuuttasi, mutta etenemistä ei tapahdu.
- **Case 3:** Olette tekemässä ryhmässä raporttia. Jokainen selaa päämäärättömästi raporttipohjaa ja kirjoittaa lauseita ylös sinne tänne ilman suunnitelmaa. Toisen kirjoittamasta tekstistä on vaikea saada kiinni ja jokainen haluaa tuoda oman näkökulman aiheeseen.
- **Case 4:** Olette tekemässä ryhmätöitä ja yksi ryhmäläisistä ei pidä kiinni sovituista asioista. Hän ei tee sovittuja tehtäviä eikä osallistu ryhmän kanssa käytyyn keskusteluun. Palautuspäivämäärän lähestyessä ryhmäläinen aktivoituu ja olettaa, että hänen nimensä tulee myös ryhmätyöhön.

Keskustele havainnoistasi ja mieti, miten hankalia asioita voisi ottaa esille ryhmätyöhön liittyvissä asioissa. Kun olet valmis, käännä kortti ympäri.



Sosiaaliset taidot

Tarvitset sosiaalisia taitoja läpi opintojen ja elämän. Kaikki vuorovaikutus opiskelukavereidesi sekä opettajiesi kanssa tapahtuu sosiaalisten taitojen kautta. Sosiaaliin taitoihin kuuluvat ryhmätyötaidot, kyky ilmaista ja hallita itseään vaikeissa ja kuormittavissa tilanteissa sekä empatiakyky eli toisten tunteiden tunnistaminen. Sosiaaliset taidot ovat myös keskeinen osa työelämässä pärjäämisessä.

Näin kehität sosiaalisia taitoja:

- Selvitä, millainen vuorovaikuttaja olet ja miten toimit eri tilanteissa. Näin osaat itse ennakoida toimintatapojaasi sekä tarvittaessa mainita asiasta myös muille. Esimerkiksi, miten reagoit stressiin tai miten työskentelet ryhmätöissä.
- Aseta itsellesi konkreettisia sosiaaliseen elämään liittyviä kehityskohteita, mitä lähdet harjoittelemaan.
- Anna muille myös tilaa ilmaista itseään äläkä heti täytä hiljaisia hetkiä. Jotkut saattavat vielä miettiä, miten sanoisi jonkin asian.
- Havannoi ympäröivää sosiaalista tilannetta. Kiinnitä huomiota siihen, kuinka ihmiset reagoivat eri tilanteissa eri asoihin.

Lukustrategiat

Tehtävä

Tutustu ja perehdy erilaisiin lukustrategioihin. Tämän jälkeen lue alla olevat tilannekuvaukset. Valitse, millä lukustrategialla suoriutuisit mistäkin tilanteesta.

- Olet opiskelemassa kirjastossa ja pyrit ymmärtämään tekstiä mahdollisimman syvällisesti. Kirjassa on paljon erilaisia kaavioita, väliotsikoita ja keskeisiä käsitteitä. Millainen strategia sopii parhaiten tähän tilanteeseen?
- Luet oppimistehtävää varten uutta tiedeartikkelia kotona, mutta huomaat ajatustesi karkaavan jatkuvasti muualle. Et muista juuri lukemaasi ja haluat testata osaamistasi. Millainen strategia sopii parhaiten tähän tilanteeseen?
- Sinulla on kertynyt paljon askareita, joita sinun täytyy tehdä. Haluat kuitenkin opiskella samalla, kun teet kotitöitä. Millainen strategia sopii tähän parhaiten?
- Sinulla on uusi oppikirja kädessäsi, ja haluat nopeasti saada käsityksen siitä, mitä aiheita kirjassa käsitellään. Haluat suunnitella, mitä asioita kannattaa opiskella ensin. Millainen strategia sopii tähän tilanteeseen?
- Tarvitset nopeasti tietoa kirjasta raporttia varten. Haluat löytää nopeasti kirjasta oikean tiedon raporttia varten ja lukea sen kohdan tarkemmin. Millainen strategia sopii parhaiten tähän tilanteeseen?
- Sinulla on tulossa tentti ylihuomenna, ja sinun täytyy oppia vielä yhden pitkän kappaleen pääasiat kirjasta. Teksti on monimutkaista ja sisältää paljon uusia käsitteitä ja numeroita. Millainen strategia sopii parhaiten tähän tilanteeseen?



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

Jokainen ryhmän jäsen kirjoittaa paperille yhden asian, joka hänen mielestään kuuluu hyvään kirjoitusprosessiin. Keskustelkaa vastauksista ja valitkaa yhdessä tärkeimmät huomiot. Laatikaa niistä yhteinen kirjoitusprosessi aikajärjestykseen.

Tämän jälkeen pohtikaa:

- Miksi juuri nämä vaiheet ovat tärkeimpiä?
- Mitä tapahtuisi, jos jokin vaihe jätettäisiin väliin?



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 tyylillä 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 teorialat 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:

- Huomioikaa ja nimetkää tehtävänannosta kaikki toimintaverbit (esim. kuvaa, selitä, arvioi, pohdi).
- Kirjoittakaa omin sanoin, mitä tehtävässä täytyy tehdä.
- Kirjatkaa ylös, miten täytyy seuraavissa työvaiheissa edetä (mistä tehtävä aloitetaan, mistä jatketaan, mitä tulee seuraavaksi jne.).

Kun olette käsitelleet tehtävänannot, **käännä paperi ympäri.**



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



Tulevaisuuden
työkyky



käännä



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 huomio hänen kokemiin 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?

Tämän jälkeen käännä kortti ympäri.



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



Tulevaisuuden
työkyky



käännä



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

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?



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

Pöydällä näet erilaisia kortteja keskittymisen apuvälineistä. Valitse itsellesi sopivat apuvälineet seuraaviin caseihin:

- **Case 1:** Olet koululla opiskelemassa. Ympärillä kuuluu koko ajan meteliä ja hälinää. Mitkä apuvälineet voisi auttaa sinua tilanteessa?
- **Case 2:** Olet lukemassa kurssimateriaalia ja huomaat että et muista lukemaasi. Mitä apuvälineitä voisit hyödyntää tässä tilanteessa?
- **Case 3:** Opettaja puhuu luokan edessä etkä millään saa kiinni asioista. Lisäksi sinusta tuntuu levottomalta. Mikä voisi helpottaa oloasi tässä tilanteessa?
- **Case 4:** Sinun täytyy palauttaa illalla koulutyö, joka on vielä kesken. Olet jo väsynyt päivän jälkeen ja kaikki muu kiinnostaa enemmän, kuten tiskit ja siivoaminen. Työ on kuitenkin pakko tehdä. Mitä voit tehdä keskittymisen eteen tilanteessa?

Kun olet vastannut kaikkiin kysymyksiin, pelaa keskittymisen apuvälineistä tehtyä muistipeliä. Pelin tarkoituksena on löytää pari. Pari koostuu apuvälineen kuvasta ja tekstistä, mikä kertoo apuvälineen tarkoituksen.



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 säateleminen 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

Tässä tehtävässä sinun täytyy tunnistaa tunnetiloja ja etsiä tunteen käsittelyyn toimivia ratkaisuja.

Tehtävänäsi on:

1. Tarkastele tunnekortteja ja pohdi, mitkä tunteen ilmenemismuodot sopivat sinuun parhaiten.
2. Etsi ratkaisuja tunteen käsittelyyn tai hyödyntämiseen. Näet pöydällä erilaisia ratkaisuja.
Yhdistä ne tunteeseen ja kehitä itse lisää.
3. Mitkä keinot toimivat erityisesti sinulle? Mikä on sinun vahvuutesi ja haastekohtasi tunteidenkäsittelyssä?



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



Tulevaisuuden
työkyky



käännä



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

Opiskelija on menettänyt motivaationsa. Hän lykkää tehtäviä, eikä mikään opintojakso tunnu kiinnostavalta. Hän pohtii jopa opintojen keskeyttämistä.

Pohdi:

Mitkä voivat olla motivaation laskun syitä?

Mihin asioihin opiskelija voi itse vaikuttaa?

Mistä hän voisi saada tukea?



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.



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



Tulevaisuuden
työkyky



käännä