



Ahdistus

Miten se voi näkyä opiskelussa?

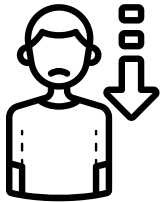
- ajatusten harhailuna ja keskittymisvaikeuksina
- tehtävien aloittamisen vaikeutena
- kehollisina reaktioina, kuten sydämen tykytyksenä
- muistivaikeuksina ja huolestuneisuutena
- vetäytymisenä ryhmästä



Alakulo

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- motivaatio laskuna ja kiinnostuksen puutteena
- energiavajeena ja vaikeutena aloittaa tehtäviä
- suoriutumisen heikkenemisenä
- vetäytymisenä ryhmästä
- epävarmuuden tunteena



Alemmuus

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- tunteena, että muut opiskelijat suoriutuvat paremmin
- kriittisyytenä itseä kohtaan
- häpeän tunteena
- liiallisena varovaisuutena ja virheiden välttelynä
- omien saavutusten vähättelynä



Ujous

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- uudet tilanteet jännittävät
- ryhmätyöt tuntuvat kuormittavilta
- tunneilla osallistuminen tuntuu vaikealta
- huomion kohteena oleminen tuntuu epämukavalta
- tilanteita tulkitsee helposti kielteisesti



Epätoivo

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- opiskelu tuntuu raskaalta eikä asiat etene
- tehtäviä on vaikea aloittaa
- työskentely ahdistaa
- ratkaisua tilanteeseen on vaikea löytää
- on vaikea uskoa, että tilanteeseen voi vaikuttaa



Epävarmuus

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- päätösten tekemisen vaikeutena
- tehtävien lykkääntymisenä
- omien taitojen arvioinnin vaikeutena
- palautteen vastaanottamisen jännittämisenä
- ryhmätilanteissa vetäytymisenä



Alakulo

Mikä avuksi?

- aseta opiskeluun pieniä ja hallittavia tavoitteita
- tee arkeen ja opiskeluun selkeät rutiinit
- puhu huolistasi
- varaa riittävästi aikaa palautumiselle
- varaa aikaa mielekkäälle tekemiselle



Ahdistus

Mikä avuksi?

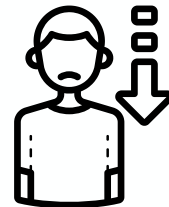
- tee arkeen ja opiskeluun rutiinit
- puhu huolistasi
- tee omiin voimavaroihin suhteutettu aikataulu
- tee hengitys- ja läsnäoloharjoituksia
- varaa aikaa mielekkäälle tekemiselle



Ujous

Mikä avuksi?

- aseta pieniä tavoitteita sosiaalisiin tilanteisiin
- kyseenalaista vertailu muihin
- harjoittele myönteistä sisäistä puhetta
- tunnista omia vahvuuksiasi
- varaa riittävästi aikaa palautumiselle



Alemmuus

Mikä avuksi?

- kyseenalaista vertailu muihin
- tee näkyväksi onnistumiset
- tunnista omia vahvuuksiasi
- toimi tunnettaa vastaan, osoita, että pystyt tekemään asioita



Epävarmuus

Mikä avuksi?

- kiinnitä huomio onnistumisiin
- valmistaudu tilanteisiin
- pyydä palautetta työskentelystäsi
- aseta pieniä, realistisia tavoitteita työskentelylle



Epätoivo

Mikä avuksi?

- aseta pieniä tavoitteita
- tauota työskentelyä
- seuraa omaa edistymistäsi ja kirjaa se ylös
- kiinnitä huomiota arjen rutiineihin
- tarkastele opiskelun ja jaksamisen realiteetteja



Helpottuneisuus

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- olo on kevyt
- olo on varma ja rauhallinen
- keskittyminen ja työskentely sujuvat paremmin
- tehtäviin tarttuminen on helppoa



Huolestuneisuus

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- ajatukset pyörivät samoissa ongelmissa
- keskittyminen heikkenee
- asoiden aloittaminen vaikeaa
- stressi ja jännitys lisääntyvät opinnoissa



Vastuuntunto

Miten se voi näkyä opiskelussa?

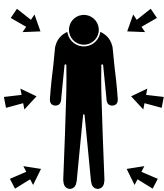
- velvollisuudentunto ohjaa toimintaa
- halu sitoutua opintoihin ja halu hoitaa opiskelua kunnolla.
- opiskelutilanteisiin tullaan valmistautuneena
- halu seurata omaa oppimista



Hyvä olo

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- keskittyminen on helpompaa ja opiskelu tuntuu mielekkäältä
- opiskelu ei tunnu pelkältä pakolta
- oman osaamisen kehittäminen tuntuu tärkeältä
- uuden oppiminen tuntuu mahdolliselta, ei uhkaavalta



Häpeä

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- häpeä saa epäilemään omaa osaamistaan jatkuvasti
- vaikeuttaa hyväksynnän kokemista ja oppimisen iloa
- pienetkin epäonnistumiset voivat tuntua katastrofilta
- on vaikea kysyä tarkentavia kysymyksiä



Ilo

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- uusiin asioihin tarttuminen on helppoa
- oppiminen tuntuu merkitykselliseltä ja palkitsevalta
- energiaa ja keskittymiskykyä riittää pidempiin opiskelujaksoihin
- sosiaalinen yhteys muihin vahvistuu



Huolestuneisuus

Mikä avuksi?

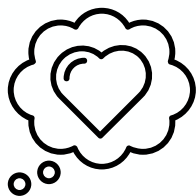
- konkretisoi huolesi, mikä huolestuttaa?
- tee pieniä ja selkeitä tavoitteita
- keskity arkeen, tee rauhoittavia asioita
- tauot, lepo ja liikkuminen tukevat mieltä



Helpottuneisuus

Miten vahvistaa tunnetta?

- aseta itsellesi realistisia tavoitteita
- palkitse itsesi onnistumisista
- tee itsellesi aikataulu, jota seuraat
- kirjoita ylös oma edistyminen ja onnistumiset



Hyvä olo

Miten vahvistaa tunnetta?

- valitse opiskelutapoja, jotka sopivat sinulle
- liitä opiskeltava asia omaan kiinnostuksen kohteeseen
- jaa kokemuksia opiskelukavereiden kanssa
- huomaa onnistumiset



Vastuuntunto

Miten vahvistaa tunnetta?

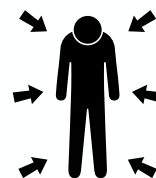
- jos et pysty ryhmätyössä johonkin, ilmoita siitä ajoissa ja tarjoa vaihtoehto
- luotettavuuden vahvistaminen kasvattaa vastuuntunnon tunnetta
- valmistaudu luentoihin ja ryhmätehtäviin etukäteen
- lupauksista pidetään kiinni ja sovitut tehtävät hoidetaan



Ilo

Miten vahvistaa tunnetta?

- kiitä itseäsi yrityksestä, älä vain lopputuloksesta
- vähennä itsekritiikkiä ja vertailua muihin
- vaihtelee oppimistapoja: piirtäminen, muistikortit, pelillistäminen
- liitä asiat omaan elämään tai kiinnostuksen kohteisiin
- kannusta ja anna myönteistä palautetta muille



Häpeä

Mikä avuksi?

- sano itsellesi, että tunne on ymmärrettävä ja inhimillinen
- mieti tilannetta, joka aiheuttaa häpeää. Mitä ajatuksia ja tunteita se herättää?
- mene epä mukavuusalueelle pienin, hallittavin askelin



Innostus

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- halu oppia lisää ja ymmärtää syvemmin
- osallistuminen ei tunnu pakolta, vaan luontevalta
- halu etsiä lisätietoa ja jatkaa harjoittelua itsenäisesti
- halu kannustaa myös muita



Varmuus

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- uusien haasteiden kohtaaminen ei pelota, vaan se koetaan mahdollisuutena kehittyä
- päätöksenteko ja ongelmanratkaisu sujuvat
- osallistuminen luentoihin, ryhmätyöhön ja keskusteluihin on aktiivista



Jännitys

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- kehollisina oireina, kuten sydämen tykytyksenä
- vaikeus keskittyä tehtäviin
- ajatusten pyörimisenä epäonnistumisen pelossa
- itsekriittisyytenä ja oman osaamisen vähättelynä
- liiallisena valmistautumisena



Kiinnostus

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- uusiin haasteisiin on helppo tarttua
- aika kuluu huomaamatta
- halu ymmärtää opittavaa aihetta lisääntyy
- sinnikkyys kasvaa



Kiitollisuus

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- oppiminen nähdään mahdollisuutena
- motivaatio opintoja kohtaan lisääntyy
- opiskeluun on enemmän voimavaroja
- haluna syventyä oppimiseen aiheista
- valmius nähdä lisävaivaa opintoihin ja oppimseen



Kunnioitus

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- tarpeena kohdata muut arvostaen
- erimielisyyksien aikana kykynä kuunnella ja pysyä läsnä keskusteluissa
- muiden ihmisten huomiointina omalla käytöksellä



Varmuus

Miten vahvistaa tunnetta?

- valmistautuminen vähentää epävarmuuden tunnetta ja lisää luottamusta omiin kykyihin
- kannusta itseäsi ja huomioi onnistumiset
- toisto ja harjoittelu lisäävät osaamisen tunnetta ja tekevät opiskelusta sujuvampaa



Innostus

Miten vahvistaa tunnetta?

- kiinnitä huomiota sinua kiinnostaviin asioihin opinnoissa
- estä lisätietoa aiheista, joista olet kiinnostunut
- puhu muiden kanssa, jotka ovat kiinnostuneita samasta asiasta



Kiinnostus

Miten vahvistaa tunnetta?

- mieti, missä kohtaavat aiheen arjessa
- hyödynnä mahdollisuuksia tehdä tehtävät omien vahvuuksien avulla
- pilko tehtävät pienempiin osiin
- aseta itsellesi tavoitteita ja haasteita



Jännitys

Mikä avuksi?

- kerro jännityksestä opettajalle, ystävälle tai ryhmälle
- osallistu ensin kuuntelemalla, sitten kommentoimalla, lopulta puhumalla enemmän
- kevyt liike tai venyttely ennen opiskelua tai esitystä auttaa jännitykseen
- keskity tehtävään, älä omaan suoritukseen



Kunnioitus

Miten vahvistaa tunnetta?

- kunnioita itseäsi ja vaali omia energiavaroja
- aseta realistiset vaatimukset itsellesi
- anna palautetta teoista, ei ihmisestä
- arvosta erilaisia mielipiteitä ja näkökulmia



Kiitollisuus

Miten vahvistaa tunnetta?

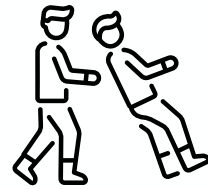
- mieti, mitkä asiat saavat sinut tuntemaan kiitollisuutta
- pysähdy tunteen äärelle ja kiinnitä huomiota, mitä olet juuri sillä hetkellä tekemässä
- opiskelun ei tarvitse olla suuria määriä, vaikka kokeekin kiitollisuuden tunnetta



Kyynisyys

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- opiskelu tuntuu turhalta ja merkityksettömältä
- tulevaisuus näyttäyty toivottomana
- ei jaksa yrittää tai ponnistella uusien haasteiden edessä
- olo on passiivinen ja epäoikeudenmukainen



Luottamus

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- opiskelu tuntuu turvalliselta, ennakoitavalta ja reilulta
- mielipiteiden esittäminen on helppoa
- luotat omaan kykyysi oppia uutta
- epävarmuus ei pysäytä toimintaa
- osallistuminen tuntuu luontavalta



Mielihyvä

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- uuden oppiminen tuntuu palkitsevalta
- keskittyminen on helpompaa
- uusiin asioihin tarttuminen onnistuu
- opiskeluun liittyy myönteisyyden tunne



Oikeudenmukaisuus

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- on halu puolustaa omia ja muiden oikeuksia
- opiskelussa toimitaan tasapuolisesti ja yhdenvertaisesti
- huolehditaan, että kaikki ryhmän jäsenet ovat mukana
- ryhmässä on mahdollista tuoda esiin epäkohtia turvallisesti



Onnellisuus

Miten se voi näkyä opiskelussa?

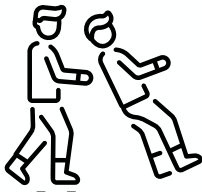
- onnellisuuden ja onnistumisen tunne voi innoittaa opiskelua
- tehtäviin ja ryhmään on helpompi suhtautua myönteisesti
- ideoita syntyy helpommin ja kokeileminen innostaa



Pelko

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- kouluun tuleminen tuntuu vaikealta
- sosiaalisissa tilanteissa olominen voi olla tukalaa
- on tarve vetäytyä
- on halu vältellä opiskeluun liittyviä asioita
- olo on levoton ja hermostunut



Luottamus

Miten vahvistaa tunnetta?

- harjoittele kannustavaa sisäistä puhetta
- kysy palautetta opettajalta ja hyödynnä sitä
- suhtaudu virheisiin osana oppimista
- harjoittele vaikeita asioita vähitellen



Kyynisyys

Mikä avuksi?

- tutki syitä kyynisyyden tunteen taustalla
- aseta hyvin pieniä, realistisia tavoitteita
- keskustele, kuulluksi tuleminen auttaa tunteen käsittelyssä
- kiinnitä huomio palautumiseen ja lepoon



Oikeudenmukaisuus

Miten vahvistaa tunnetta?

- perustele omat päätöksesi ja mielipiteesi
- ole kiinnostunut kuulemaan muiden näkökulmista
- harjoittele omien rajojen ilmaisemista
- jos huomaat epäasiallista kohtelua, puutu siihen
- ole valmis myöntämään virheesi



Mielihyvä

Miten vahvistaa tunnetta?

- tee opiskelupaikasta itsellesi mieluinen
- kuuntele musiikkia
- huomaa oma edistymisesi ja anna siitä tunnustusta
- opiskele yhdessä muiden kanssa



Pelko

Mikä avuksi?

- kirjoita ylös, mikä opinnoissa pelottaa ja miksi
- huomaa pienetkin onnistumiset ja anna niille arvoa
- jos pelko saa välttelemään opiskelua, kokeile kohdata pelottavaa asiaa pienin askelin
- keskustele tunteestasi



Onnellisuus

Miten vahvistaa tunnetta?

- huolehdi opiskelun ja vapaa-ajan tasapainosta
- palkitse itsesi onnistumisista
- ole itseäsi kohtaan kannustava
- opiskele yhdessä muiden kanssa
- keskity omaan kehitykseen ja lopeta vertailu



Pettymys

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- motivaatio laskee ja tehtäviin tarttuminen vähenee
- opiskelu tuntuu turhauttavalta
- pettymys aiheuttaa surua
- uudet haasteet aiheuttavat ärtyneisyyttä ja lisäkuormitusta



Pitkästyneisyys

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- opiskelun aikatauluttaminen tuntuu luontevalta
- viime hetken paniikkia ei muodostu
- on helppo muistaa opintojen lopputavoite
- opinnoissa tavoitteiden asettaminen tuntuu luontevalta



Rauhallisuus

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- opiskelu tuntuu turvalliselta
- virheet eivät horjuta työskentelyä
- opintojen edistäminen tuntuu luontevalta ja tauot eivät aiheuta syyllisyyttä



Rentous

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- suorituspaineeet eivät vaikuta arkeen
- ei ole tarvetta täydellisyyteen joka hetki
- virheet eivät aiheuta suurta mielihäpeää, niihin voi suhtautua huumorilla



Riittämättömyys

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- tunnet tyytymättömyyttä suorituksiisi ja siihen liittyy kielteisiä tunteita
- sinulla on tunne, ettet yllä tarvittuihin suorituksiin
- pelkää virheitä
- viivytykset tehtävien aloittamista



Sisukkuus

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- epäonnistumiset eivät pysäytä, vaan johtavat uuteen yritykseen oppia
- samaa asiaa ollaan valmiita harjoittelemaan monta kertaa
- tunteet sallitaan, mutta niihin ei jäädä jumiin
- pitkän aikavälin tavoitteista pidetään kiinni



Pitkästyneisyys

Miten vahvistaa tunnetta?

- opettele aikatauluttamaan
- aseta itsellesi realistisia tavoitteita ja palastele ne
- opiskele vähän mutta usein
- seuraa edistymistäsi
- kirjaa ylös, mitä olet tehnyt ja oppinut



Pettymys

Mikä avuksi?

- pohdi, mistä pettymyksen tunne tulee?
- pohdi: "Mitä seuraavalla kerralla voin tehdä toisin?"
- käy läpi, kuinka valmistaudut opiskelutilanteisiin
- aseta realistisia odotuksia itsellesi



Rentous

Miten vahvistaa tunnetta?

- vähennä suorituspainetta, 80% on riittävä
- pilko tehtävät ja tee yksi tehtävä kerrallaan
- tehtävät eivät määritä sinua ihmisenä



Rauhallisuus

Miten vahvistaa tunnetta?

- huolehdi aikataulusta ja ole tietoinen tehtävistä, joita sinun tulee tehdä
- opiskele vähän mutta säännöllisesti ja vältä viime hetken paniikkia
- aseta selkeät rajat opiskelulle. Päätä milloin opiskelet ja milloin et. Jos opinnot tulevat muuna aikana mieleen, siirrä ne tietoisesti pois mielestä.



Sisukkuus

Miten vahvistaa tunnetta?

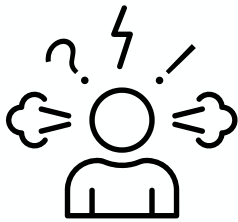
- harjoittele pilkkomaan tehtävät
- muistuta mieleesi pitkän aikavälin tavoite
- tunnista kielteiset tunteet jos niitä tulee. Tee silti päätös edistää opintoja pienin askelin
- palkitse itsesi siitä, kun menet epämurkuvuusalueelle



Riittämättömyys

Mikä avuksi?

- kiinnitä huomiota tosiasioihin. Kirjoita ylös faktoja tilanteestasi
- aseta itsellesi realistisia oppimistavoitteita
- pyydä tarvittaessa apua haasteisiin
- kirjaa ylös pienetkin edistysaskeleet



Stressaantuneisuus

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- Vaikeus keskittyä tai pitää ajatukset kasassa
- päätöksenteon hidastumisena
- väsymyksenä ja uupumuksena, vaikka on nukkunut riittävästi
- viivyttelynä ja tehtävien lykkäämisinä



Välinpitämättömyys

Miten se voi näkyä opiskelussa?

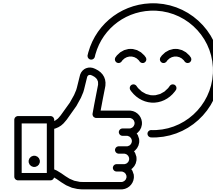
- tehtävät palautetaan myöhässä tai niitä ei palauteta ollenkaan
- opiskelu koetaan tylsäksi, joten keskittyminen herpaantuu helposti
- ei ole halua kehittää osaamista tai oppia uutta
- opitut asiat unohtuvat helposti



Turhautuneisuus

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- opiskeluun liittyy kielteisiä tunteita ja opintojen aloittaminen tuntuu vaikealta
- olo voi olla ärtynyt ja kärsimätön
- tehtävien aloittaminen voi tuntua vaikealta
- keskittyminen on vaikeaa



Tyytyväisyys

Miten se voi näkyä opiskelussa?

- opiskelu tuntuu mielekkäältä
- uuden oppiminen tuntuu kiinnostavalta
- tavoitteiden saavuttaminen tuottaa mielihyvää
- positiivinen minäkuva ja usko omiin kykyihin vahvistuu



Uteliaisuus

Miten se voi näkyä opiskelussa?

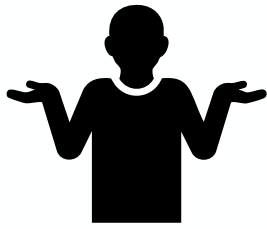
- opiskelu tuntuu motivoivalta
- on halu tietää enemmän oppimisestaan asioista
- uuden asian oppimisessa yhdistellään eri tietolähteitä ja etsitään uutta tietoa sekä uusia tapoja oppia



Uupumus

Miten se voi näkyä opiskelussa?

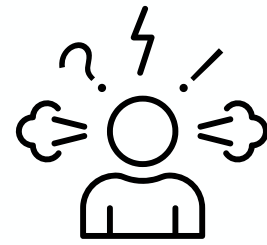
- on vaikea keskittyä opiskeluun
- vaikka nukkuu, olo ei ole levännyt
- olo on toivoton ja alakuloinen
- oppiminen tuntuu merkityksettömältä



Välinpitämättömyys

Mikä avuksi?

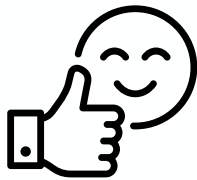
- pohdi opintojen päämäärää ja onko se sinulle oikea
- aseta itsellesi tavoitteita ja pohdi sille palkkio
- pohdi, mikä aiheuttaa välinpitämättömyyttä
- vaihtelee opiskelutapoja: lue, tee muistiinpanoja, keskustele, opeta toiselle



Stressaantuneisuus

Mikä avuksi?

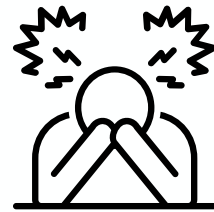
- suunnittele päivät ja viikot. Tee realistinen aikataulu
- aseta pieniä tavoitteita
- tee opiskelusta monipuolista
- huolehdi tauoista ja levosta
- kiinnitä huomiota vapaa-aikaan



Tyytyväisyys

Miten vahvistaa tunnetta?

- aseta itsellesi tavoitteita ja tee onnistumisista näkyvää
- käytä oppimistavoissa menetelmiä, jotka tuntuvat luontaisilta ja mielekkäiltä
- kirjoita ylös, mitä olet oppinut tai saavuttanut päivän aikana



Turhautuneisuus

Mikä avuksi?

- pohdi syytä turhautuneisuuteen
- käsittele tunnetta kirjoittamalla tai puhumalla
- tee taukoja työskentelyn aikana
- seuraa edistymistäsi
- tee opiskelusta vaihtelevaa



Uupumus

Mikä avuksi?

- riittävä lepo ja vaatimustason laskeminen
- Arjen rutiineihin panostaminen
- pienten, itselle tärkeiden asioiden tekeminen
- opiskelun aikatauluttaminen uudelleen



Uteliaisuus

Miten vahvistaa tunnetta?

- esitä itseäsi kiinnostavia kysymyksiä aiheesta
- etsi uusia näkökulmia aiheeseen, mitä opiskelet
- hyödynnä monipuolisia tapoja oppia
- ylläpidä motivaatiota opinnoista