

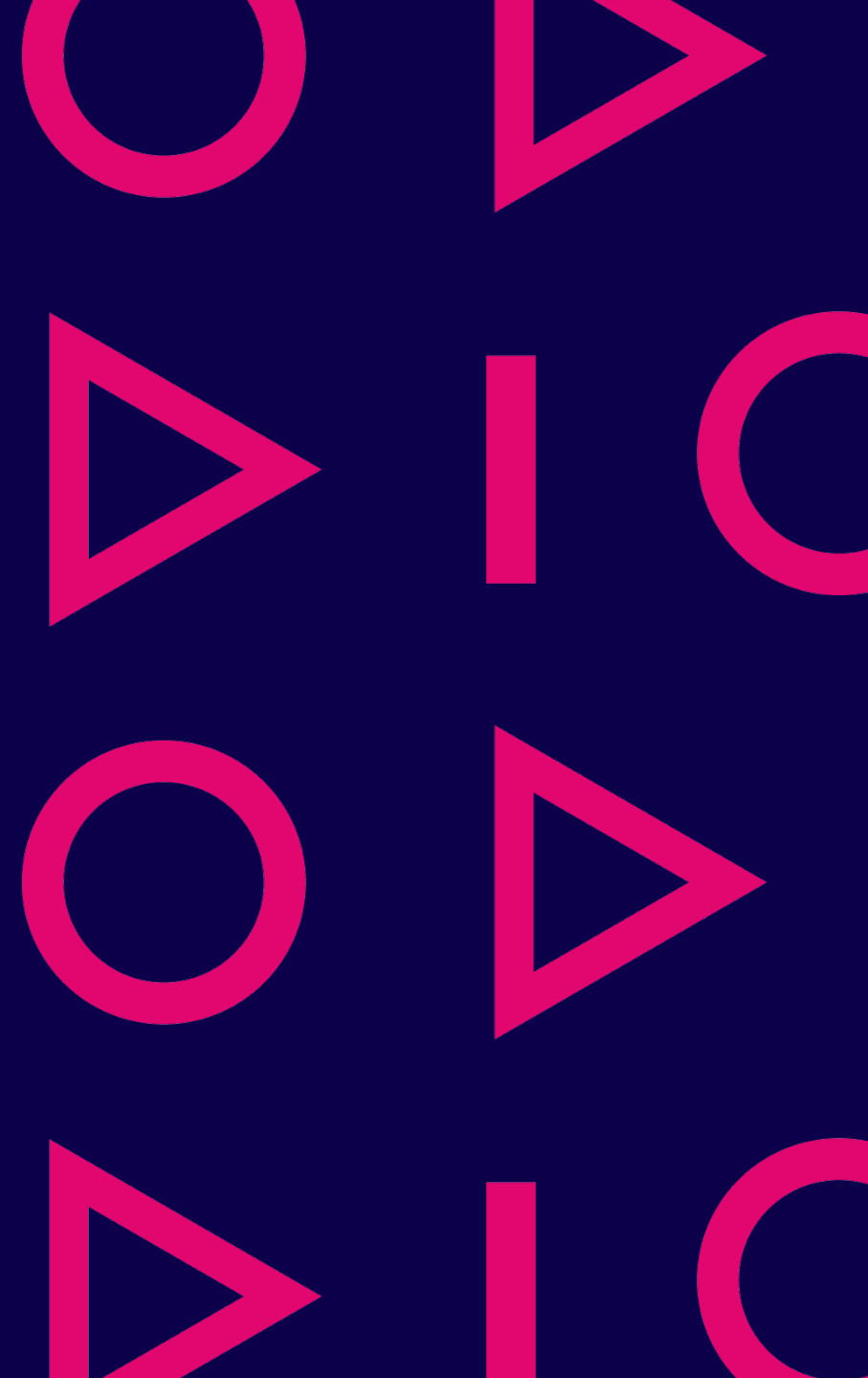
Kun hommat eivät etene

– mistä apua, jos opinnot ovat törmänneet seinään?

Opiskelutaito-webinaari 16.3.2021

Heini Pietilä, opintopsykologi

Heli-Riikka Immonen, opinto-ohjaaja



Yleisiä opiskeluun liittyviä haasteita

- Opiskelumotivaation heikentyminen
- Ajanhallinnan haasteet ja vitkuttelu
- Stressi
- Tuen puute

Opiskelumotivaatio

- Opiskelumotivaatiolla tarkoitetaan johonkin asiaan, tehtävään tai toimintaan kohdistuvaa kiinnostusta, joka näkyy myös tehtävään suuntautumisena, sitkeytenä ja tehtävän kannalta mielekkäänä toimintana. (Teoksessa: Oppimisen vaikeudet. 2019. Aro & Nurmi)
- Opiskelumotivaation ongelmat näkyvät: kiinnostuksen puutteena, kielteisinä tunteina, tehtävän välttämisenä, sitkeyden puutteena ja passiivisuutena
- Opiskelumotivaatio-ongelmat ovat usein monitahoisia: alanvalinnan kysymykset, arvoriitit, mielialapulmat, näköalattomuus, yksinäisyys ym.
- Sisäinen motivaatio ja ulkoinen motivaatio tärkeitä opintojen etenemisen näkökulmasta

Ajanhallinnan haasteet

- Kalenterin käytön puuttuminen
 - kuormittaa lähimuistia
 - vaikeuttaa asioiden priorisointia
 - hidastaa opiskeluihin tarttumista ja niissä etenemistä
 - vie hallinnan tunteen opiskelusta -> riski rästien kerääntymiselle
- Liian monta päällekkäistä tehtävää – 'multitaskaaminen'
- Työ sisältää liian tiukkoja aikatauluja tai niitä ei ole määritelty
- 'Mielen käsijarrut' – esim. vaativuus itseä ja lopputuotosta kohtaan, epäonnistumisen välttely
- Eri osapuolten aikataulujen yhteensovittaminen on haastavaa (ryhmyöt, työelämälähtöiset projektit,...)
- Opiskelun ja muun elämän yhteensovittaminen
- Sosiaalinen media, netin käyttö

Vitkuttelu –vaikeus aloittaa opiskelua

- Taustalla ihmisen taipumus välttää epämiellyttäviä tunteita (välttämiskäyttäytyminen)
- Ajatukset, tunteet, fyysiset oireet, käyttäytyminen
- Välttely helpottaa hetkellisesti, mutta lopulta voimistaa epämiellyttävää olotilaa

Vinkeillä eroon vitkuttelusta

- Pomodoro - Yrittämiselle rajat! (2 x 20 min)
- 4P:n sääntö - Pysähdy, Pilko, Puhu, Palkitse
- Paikan vaihtaminen (opiskele koululla, luo itsellesi työtila)

Sanoista tekoihin

- Valitse jokaiselle päivälle 1–3 tärkeintä tehtävää, jotka haluat saada valmiiksi.
 - Päivän työt kannattaa aloittaa keskittymällä johonkin niistä.
 - Työn pilkkominen pienempiin osakokonaisuuksiin edistää ajanhallintaa, ennustettavuutta ja edistymisen seuranta
 - Resursseja ei myöskään tarvitse kuluttaa miettimällä, mitä tehdä seuraavaksi.



- Kalenteriin on hyvä varata myös tyhjää aikaa joustovarana äkillisille tärkeille tehtäville.

Tavoitteen tulee olla SMART

Fiksusti asetetut tavoitteet tukevat ajanhallintaa

Spesifi

Mitattava

Ajallinen

Realistinen

Toimintaorientoitunut

Stressi

- Stressi on mielen ja kehon luontainen reaktio kuormittaviin tilanteisiin.

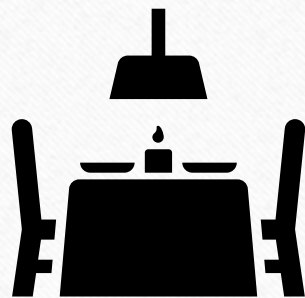
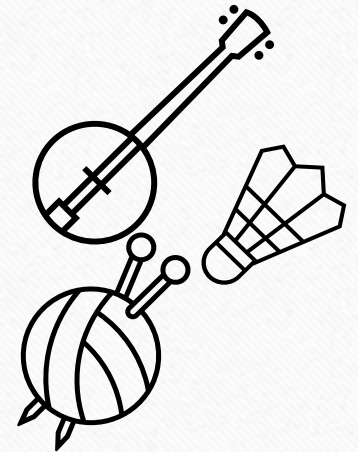
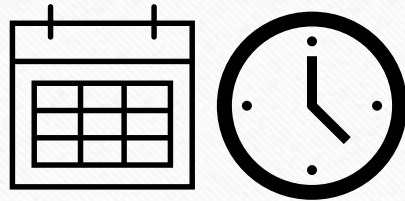
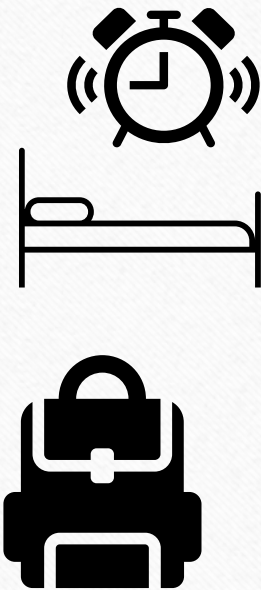
Opiskelussa stressiä aiheuttaa esimerkiksi:

- Tuen puute (opettajat, opiskelukaverit)
- Arjen ja työn / opiskelun rajan hämärtyminen: taukojen ja vapaa-ajan puuttuminen
- Epävarmuuden tunteet osaamiseen liittyen (Osaanko? Selviänpö?)
- Epäselvyys: esimerkiksi oman HOPSin hahmottaminen, tehtävänäntöjen ymmärtäminen, aikataulut, ryhmätyöt
- Palautteen puute
- Voimakas itseohjautumisen vaade opinnoissa

Vinkit stressin kesyttämiseen

- Muista pitää huolta omasta hyvinvoinnistasi: ulkoilu, liikunta, sosiaaliset suhteet, ravinto, uni
- Pidä huolta arjen rytmistä: unirytmä, ruokailuajat, tauot, erillinen vapaa-aika
- Muista rauhoittua (luonto, rentoutumisharjoitukset ym.)
- Ole itsellesi armollisempi työnjohtaja

Rutiinit tukevat stressin hallintaa



Mistä tukea?

Älä jää yksin opintojesi kanssa!

- Selvitä oman oppilaitoksesi tukipalvelut ja hyödynnä niitä - esim. opiskelijapalvelut, opinto-ohjaus
- Opiskele yhdessä muiden kanssa
- Juttele opinnoista läheisillesi
- Ohjaamo-verkosto
- Nyyti ry
- Erilaisten oppijoiden liitto
- SPR-ystävätoiminta

Lähteet:

- Ahonen, Aro ym.: Oppimisen vaikeudet. 2020.
- Fokus kateissa, aika palasina? AJANHALLINNASTA ASIANTUNTIJATYÖSSÄ ([ttl.fi](https://www.ttl.fi))
- Hiissa Petri. Täydellinen kirja – vapaudu täydellisyyden tavoittelusta
- Mieli.fi <<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/stressi-kuuluu-elamaan>>
- Nyyti.fi <<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ajanhallinta/prokrastinaatio/>>
- Tuominen, S ja Pohjakallio, P. 2012. Työkirja.
- Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/tyontekija/uni-ja-palautuminen/>
- Työterveyslaitos. www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi
- Wiskari 2014. Kiireentappoase.
- www.headsted.fi
- www.hidastaelamaa.fi