

6. osaamiskokonaisuus: Opiskelijan hyvinvointi



Euroopan unionin
osarahoittama

Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat kuitenkin vain laatijan tai laatijoiden näkemyksiä ja mielipiteitä, eivätkä ne välttämättä edusta Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) näkemyksiä ja mielipiteitä. Euroopan unionia tai EACEAa ei voida pitää niistä vastuussa.

2021-1-AT01-KA220-ADU-000035339



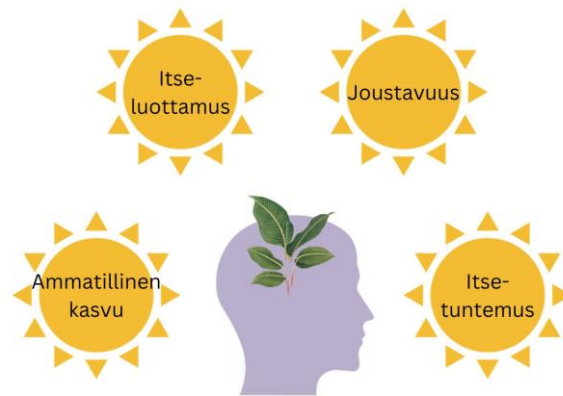
access
2learn

SISÄLLYSLUETTELO

1	vahvuuksien ja taitojen kehittäminen.....	3
1.1	Vahvuuksien tunnistaminen	4
1.2	Ajattelutavan merkitys ammatillisessa kehityksessä	5
1.3	Tiimissä oppiminen.....	8
1.3.1	Metodeja	9
1.3.2	Ryhmäviestintätaidot	10
1.3.3	Ihmissuhdetekijät	11
1.3.4	Oppimiskumppanuus	14
1.4	Kriittinen ajattelu ja ongelmanratkaisutaidot	16
1.5	Stressi ja ahdistus	20
1.5.1	Kokeisiin liittyvä stressi ja ahdistus	22
1.5.2	Yleisiä suosituksia stressin hallintaan	23
1.6	Koonti.....	25
2	LÄHTEET.....	26

1 VAHVUUKSIEN JA TAITOJEN KEHITTÄMINEN

Osaamisen kehittäminen on hyödyllistä meille kaikille, omia vahvuuksia ja taitoja kannattaa kehittää monestakin syystä:



Ammatillinen kasvu: Laajentamalla osaamistamme edistämme ammatillista osaamistamme ja menestymme työelämässä paremmin.

Itseluottamus: Uuden oppimisella on myönteinen vaikutus itsetuntoomme. Luotamme taitoihimme ja kykyymme selvitä haasteita, kun tiedämme pystyvämme oppimaan ja ratkaisemaan ongelmatilanteita.

Itsetuntemus: Uusien taitojen kehittäminen vaikuttaa myös kuvaamme itsestämme. Mahdollisesti piilossa olleet kykyymme tulevat näkyviksi, mikä vaikuttaa positiivisesti moniin elämän osa-alueisiin.

Joustavuus: Muutoksiin joustavasti sopeutuminen on helpompaa silloin, kun ihmisellä on erilaisia taitoja ja vahvuuksia.

Uuden oppiminen on siis yksilölle hyödyllistä, mutta ei aina mutkatonta. Opiskelu saattaa aiheuttaa huolta ja olla stressaavaa. Tässä oppimateriaalissa opit, miten selviät huolenaiheiden kanssa. Saat tietoa siitä, miten oppia onnistuneesti tiimissä ja miten vähentää opiskeluun liittyvää stressiä.

1.1 Vahvuuksien tunnistaminen

Itsevarmuuden lisäämiseksi on hyvä olla tietoinen omista vahvuuksista ja taidoista. Vahvuudet voivat olla joko työhön tai yksityiselämään liittyviä. Esimerkiksi vahvuuksia voivat olla luotettavuus, kyky omaksua uutta tietoa, viestintätaidot, luovuus, tiimityötaidot jne.

Omia vahvuuksia voi tunnistaa esimerkiksi:



- kysymällä perheeltäsi tai ystäviltäsi, millaisena he sinua pitävät. Missä asioissa olet heidän mielestään hyvä?
- muistelemalla tilanteita, joissa olet tuntenut olosi hyväksi. Mitkä taitosi ja vahvuutesi johtivat sinut siihen tilanteeseen?
- miettimällä menneisyyttä. Missä elämän alueissa olet tähän mennessä onnistunut. Jos ja kun tunnistat onnistumisia, tiedät että olet hyvä jossakin.
- miettimällä mitä teet mielelläsi. Usein ne asiat, joiden tekemisestä nautit, liittyvät myös vahvuksiisi.

On täysin normaalia, että on asioita, joissa olemme hyviä ja asioita, joissa emme ole niin hyviä. Ja on ok, että meillä kaikilla on myös heikkouksia. Silti meidän pitää tunnistaa vahvuutemme ja kehittää niitä.

1.2 Ajattelutavan merkitys ammatillisessa kehityksessä

Amerikkalainen psykologi ja psykologian professori Carol Dweck on tutkinut tutkimuksessaan, mitä vaikutuksia ajattelutavallamme on oppimiskykyymme ja suorituskykyyn. Termi *mindset* tarkoittaa "**ajattelutapaa**" tai "**sisäistä asennetta**". Dweck on kehittänyt *fixed mindset* ja *growth mindset* käsitteet. **Fixed mindset suomennetaan tässä pysyväksi ajattelutavaksi ja growth mindset kasvun ajattelutavaksi.**

Seuraavassa yleiskatsauksessa esitetään näiden kahden välisiä eroja.

	Erot	
pysyvä, kiinteä	ajattelutapa	avoin
rajallisia ja pysyviä	oma älykyys, lahjakkuus ja kyvyt	niitä voi kehittää
haasteiden pelko, haasteiden välttäminen	haasteista selviäminen	haasteet ovat mahdollisuuksia
turvattomuus, avuttomuus	tunteet	uteliaisuus, eloisuus
olemassa oleva tieto riittää	sisäinen motivaatio	oppia uutta
en voi itse vaikuttaa asioihin, ulkoiset tekijät määrääviä	vastuullisuus	oman toiminnan merkityksen ymmärtäminen

Pysyvä ajattelutapa viittaa siis henkilön tapaan hahmottaa oma paikkansa elämässä siten, että hänen älykkyytensä, lahjakkuutensa ja kykynsä ovat rajallisia, eikä niitä voi muuttaa. Tähän ajattelutapaan kuuluu virheiden pelkääminen, Henkilön luottamus omiin taitoihin ja mahdollisuuksiin on vähäinen.

Kasvun ajattelutapaan kuuluu avoimuus ja usko siihen, että omia taitoja ja lahjakkuutta voi kehittää omalla toiminnalla ja ponnistelulla. Haasteet ovatkin oppimismahdollisuus eivätkä jotakin, jota pitäisi välttää. Myös virheet kuuluvat oppimisprosessiin.

Keskeinen ero on siinä, miten henkilö suhtautuu omiin taitoihinsa ja kykyihinsä: ovatko ne meille rajallisesti annettuja vai jotakin, jota voimme muuttaa. Jälkimmäinen ajattelutapa johtaa elinikäiseen oppimiseen.



Tärkeää

Voi itse päättää, miten suhtaudut vaikeuksiin ja haasteisiin.

Miten motivoitua oppimiseen ja selittää epäonnistumisen pelko?

Pysyvän ajattelutavan omaava henkilö haluaa käyttää vain niitä taitoja ja kykyjä, joita hänellä jo on. Kasvun ajattelutavan omaksunut henkilö taasen tuntee sisäistä motivaatiota uuden oppimiseen. Uteliaisuus on tärkeä ominaisuus, kun täytyy oppia uutta. Uuden oppiminen lisää myös tunnetta omasta kyvykkyydestä, mikä taas motivoi ja kannustaa jatkamaan oppimista.

Pysy uteliaana!

Kärsivällisyyttäkin tarvitaan. Kasvun ajattelutavalla ei kaikkia haasteita selvitä hetkessä eivätkä asiat aina tapahdu silmänräpäyksessä. Tässä tilanteessa kouluttajan, opettajan tai valmentajan tehtävä on olla tukenasi.

Virheet ja vastoinkäymiset ovat osa henkilökohtaista oppimisprosessiasi. Lisäksi muista, että **jotkin asiat ovat ja tavoitteet ovat yksinkertaisesti sellaisia, että niitä ei voi saavuttaa nopeasti**, olipa ajattelutapasi millainen hyvänsä.

Tärkeää on toimia **kärsivällisesti, sinnikkäästi ja hyvään lopputulokseen luottaen**. Näin saavutat positiivisia tuloksia sekä ammatillisesti että henkilökohtaisessa elämässä.

Pohdintatehtävä

Mieti seuraavia kysymyksiä;

- Missä haluat kehittyä?
- Mikä sinua kiinnostaa?
- Mistä olet innostunut?
- Miksi uuden opiskelusta on hyötyä?

1.3 Tiimissä oppiminen

Tiimissä, ryhmässä, oppiminen ei ole vain koulussa tapahtuva asia – aikuistenkin oppimisessa tiimissä oppimisella on tärkeä rooli.

Kollegojen ja ystävien tuki lisää oppimismotivaatiota ja helpottaa vaikeista vaiheista yli pääsemistä. Oppimistiimin jäsenet tuovat mukanaan erilaisia näkökulmia ja osaamista, ja näin voimme oppia myös toisiltamme. Useat näkökulmat auttavat ratkaisemaan ongelmatilanteita paremmin, yhdessä ideointi taasen lisää luovuutta.



Muiden kanssa keskustellessa huomaat myös, oletko sisäistänyt oppisisällöt hyvin vai täytyykö osaamista vielä jollakin tasolla syventää. Keskustelut myös parantavat vuorovaikutustaitojasi.

1.3.1 Metodeja

Oppimista tukevia metodeja ovat:

Ryhmätyöskentely:

Erytyisesti vaikeiden teemojen opiskelussa ajatusten jakaminen muiden tiimin jäsenten kanssa on hyödyllistä. Kaikki osallistujat jakavat osaamistaan ryhmän yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Videoneuvotteluohjelmien työryhmätilat ja tiedostojen jakamisen mahdollisuus ovat tässä tehokkaita työvälineitä.



Keskustelu:

Muiden oppijoiden kanssa opittavasta aiheesta keskusteleminen mahdollistaa aiheen käsittelemisen eri näkökulmista. Tämä kehittää myös kriittisen ajattelun kykyä. Selittämällä parannamme myös ilmaisutaitoamme. Keskustelua voidaan käydä opetuksen lähitapaamisilla mutta myös verkossa. Monimuoto-opiskelun opiskelualustoilla voidaan luoda opiskelijoille keskustelumahdollisuus. Myös videoneuvotteluohjelmien avulla keskustelu onnistuu, vaikka osallistuja eivät olisi samassa tilassa. Kommunikoiminen ja yhdessä työskenteleminen onnistuvat myös fyysisesti eri tiloissa.

Mentorointi:

Ne oppijat, jotka ovat jo ymmärtäneet aiheen, voivat selittää sen muille oppijoille ja tukea heitä.



Oppimisryhmät:

Kolmesta kuuteen henkilöä (optimaalinen ryhmäkoko) työskentelee yhdessä tietyn tavoitteen saavuttamiseksi, esimerkiksi valmistautuakseen tiettyyn kokeeseen. Jokainen henkilö osallistuu kysymyksiin vastaamiseen.

Toisilta kysyminen

Kysymällä toisiltamme kysymyksiä aiheesta vahvistamme ja parannamme tietämystämme – hyödyllistä sekä kysyttävälle että kysymysten esittäjille ja

kuuntelijoille. Sosiaalinen media tukee oppimisprosessia helpottamalla yhteistyötä. Esimerkiksi opiskelijoiden ryhmän yhteiset pikaviestiryhmät ovat tehokkaita reittejä kysyä ja vastata.

Ryhmätyöt, keskustelut, mentorointi ja toisilta kysyminen ovat myös osa monimuoto-opetusta. Ne kuuluvat lähiopetukseen mutta myös etänä tapahtuvaan opetukseen ja oppimiseen.

Tärkeää!

Valitse sinulle parhaiten sopivat opiskelumenetelmät!

1.3.2 Ryhmäviestintätaidot

Ryhmätyöskentelyssä viestimme toistemme kanssa sekä verbaalisesti eli suullisesti että nonverbaalisesti eli sanattomasti.



Verbaalissa viestinnässä kannattaa yrittää ilmaista itseään mahdollisimman selkeästi ja tarkasti. Keskity myös kuuntelemaan muita ryhmän jäseniä ja kysy tai tarkenna varmistaaksesi yhteinen ymmärrys asiasta. Koska ryhmän jäsenillä voi olla ja saa olla erilaisia mielipiteitä, on tärkeää keskittyä yhteiseen tavoitteeseen ja kunnioittaa toisia ja toisten mielipiteitä.

Nonverbaalia viestintää ovat esimerkiksi kehonkieleemme, eleemme ja ilmeemme. Kun nonverbaali ja verbaali viestintä tukevat toisiaan, on viestintä sujuvampaa. Muistaa siis kiinnittää huomiota esimerkiksi asentoihisi ryhmäkeskustelun aikana. Esimerkiksi kädet puuskassa oleva osallistuja kertoo kehonkielellään jotakin kielteistä.



Mitä enemmän yhdistät sanallista ja sanatonta viestintää keskenään, sitä helpompi muiden on ymmärtää, mitä haluat kertoa heille.

Etätunneilla viestintä ei ole niin helppoa kuin lähiopetuksessa. Emme välttämättä näe kaikkia verkko-opetukseen osallistuvia samaan aikaan. Joskus heikko verkkoyhteys, taustahäly tai mikrofonin laatu vaikeuttavat ymmärtämistä.

Näillä vinkeillä etätunnillakin viestintä on sujuvaa:

- Jos et kuule etätunnilla puhujaa, kerro siitä heti.
- Kun puhut itse, vältä taustahälyä. Puhu selkeästi, rauhallisesti ja riittävän kovalla äänellä.
- Jos sinulla on headset, käytä sitä.
- Muista vaimentaa mikrofonisi silloin, kun et puhu.
- Pidä kamerasi päällä, jotta osallistujat näkevät ilmeesi ja eleesi.
- Käytä reaktiopainikkeita ja puheenvuoron pyyntö -painiketta.
- Kirjoita keskusteluun kysymyksiä ja/tai kommentteja.

1.3.3 Ihmissuhdetekijät

Kun kaikki tiimin jäsenet tuntevat tiimissä työskentelyn miellyttäväksi, on tiimityöskentely sujuvaa. Miellyttävyyden tunteen perustana ovat **empatia, luottamus ja rehellisyys**. Osoittamalla empatiaa muita kohtaan, luot positiivista opiskeluympäristöä. Empatia tarkoittaa sitä, että pyrit katsomaan asioita myös muiden henkilöiden näkökulmasta, kunnioitat heidän persoonallisuuttaan ja näkökulmiaan.

Esimerkki

Yksi ryhmän jäsenistä tarvitsee enemmän selityskertoja ymmärtääkseen aiheen. Empaattisessa ilmapiirissä muut ryhmän jäsenet ovat kärsivällisiä, eivätkä hermostu hitaudesta.

Empaattisuus ehkäisee konflikteja ja vahvistaa yhteistyötä. Kun osallistujat kokevat, että heidän panostaan arvostetaan, sitoutumisen ryhmän työskentelyyn lisääntyy. **Jotta tiimissä oppiminen on tehokasta, on tärkeää, että jokainen jäsen osallistuu ja voi luottaa muihin ryhmän jäseniin.**

Esimerkki

Luottamusta lisää esimerkiksi se, että kaikki tekevät sovitus asiat. Jos jätät oman osasi tekemättä, tiimin toiminta vaikeutuu.

Rehellisyyttä on esimerkiksi avoin viestintä. Jos et pysty tekemään omaa osiotasi, ilmoita siitä ajoissa muille ryhmän jäsenille. Annettaessa palautetta on tärkeää olla rakentava. Rakentava palaute on henkilökohtaista palautetta, jossa kerrotaan mikä toimi hyvin ja mitä voidaan vielä parantaa. Mitä avoimempia ja rehellisempiä olemme toisillemme, sitä parempaa yhteistyö on.

Esimerkki

Kun annat palautetta muille ryhmän jäsenille:

Ole tarkka.

"Arvostan ideaasi, mutta minusta meidän pitäisi miettiä vielä hyötyjä ja haittoja ennen kuin teemme päätöksen."

Ole positiivinen ja tee kehittämissuhteita.

"Kiitos hyvästä esitelmästä. Minusta voisimme vielä pikkuisen enemmän miettiä tätä asiaa X."

Ole empaattinen.

"Ymmärrän, että olet kiireinen. Sinun osallistumisesi tapaamisiin on kuitenkin tärkeää, joten olisiko mahdollista, että olisit mukana?"

Antamalla rakentavaa palautetta, kuuntelemalla muita ja myönteisellä asenteella mahdollistamme myös itsellemme henkilökohtaisen kasvun.

Rakentavan palautteen antaminen ja vastaanottaminen auttaa kaikkia tiimin jäseniä **toisaalta kehittämään omaa henkilökohtaista osaamistaan ja parantamaan yhteistä työtulosta.**

Opettele myös vastaanottamaan palautetta. Kun saat palautetta opettajalta, työ- tai opiskelukavereilta, suhtaudu palautteeseen mahdollisuutena kehittää ja kehittyä.

Muista tämä ryhmässä työskennellessä:

Ryhmän kokoonpano Ryhmä ei saisi olla liian suuri eikä liian pieni. Ihannekoko on 4–5 henkilöä. Ryhmän jäsenillä tulisi olla myös yhteinen tavoite.	Ryhmän tavoite Ryhmän jäsenet voivat motivoida toisiaan tai häiritä toisiaan. Rupattelullekin on paikkansa, mutta muistattehan keskittyä yhteisen tavoitteen edistämiseen.
Ryhmätyön reunaehdot Sopikaa yhdessä aikataulut yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi, työnjako, tapaamisten kesto jne. Näin myös ennaltaehkäisette konflikteja.	Sitoutuminen Kaikkien ryhmän jäsenten pitää sitoutua ryhmän toimintaan ja noudattaa yhdessä sovittuja asioita, jotta vältetään ristiriitatilanteita ja saavutetaan yhteinen tavoite.

Tässä vielä muutamia sääntöjä, jotka kaikkien on hyvä muistaa:

- Kohtele kaikkia samanarvoisina ja kunnioittavasti.
- Viesti avoimesti. Puutu ristiriitoihin heti.
- Kuuntele muita ja anna palautetta rakentavasti.
- Anna tunnustusta tehdystä työstä.
- Tee oma osuutesi aikataulussa.

1.3.4 Oppimiskumppanuus

Oppimiskumppanuus on kahden hengen tiimi, joka on monesti hyvä tapa oppia. Oppimiskumppanuudessa ei ole useita jäseniä, joten näkökulmiakaan aiheeseen ei ole kovin paljoa. Parin kanssa työskennellessä keskittyminen ja yksilöllisyys ovat kuitenkin usein erinomaisen hyvällä tasolla.

Oppimiskumppanuudessa on tärkeää, että molempien tavoitteet ovat samalla tasolla. Olisi myös hyvä, jos molemmat hyötyvät kumppanuudesta paljon, eli kumpikin osapuoli saisi kumppanuudesta yhtä lailla hyötyä. Oppimiskumppanuudessa tavoitteiden, aikataulujen ja tehtävien jako selkeästi on ensiarvoisen tärkeää. Yhteisiin tapaamisiin on hyvä aikatauluttaa aloitus- ja lopetusajat sekä tauot.

Pohdintatehtävä

Pohdi omia opintojasi:

- Voisitko koota oppimistiimin? Sopsisiko sinulle oppimiskumppanuus jonkun kanssa?
- Keitä haluaisit oppimistiimiin kanssasi? Mitkä heidän taitonsa ovat sellaisia, että haluaisit työskennellä yhdessä heidän kanssaan?
- Mitä aiheita voisitte opiskella oppimistiimissä?
- Millaiset säännöt loisitte tiimille?

1.4 Kriittinen ajattelu ja ongelmanratkaisutaidot



Kriittinen ajattelu tarkoittaa, että tarkistamme saamamme tiedot ja varmistamme, ovatko ne uskottavia vai eivät. Kun etsit tietoa, kysy itseltäsi seuraavat kolme kysymystä:

Ovatko tiedot luotettavia?
Voinko luottaa siihen vai tuntuuko jokin minusta "oudolta"?

Voinko ymmärtää tiedon ja selittää sen toiselle henkilölle omin sanoin?

Riittävätkö nämä tiedot vastaamaan kysymykseeni? Vai tarvitsenko lisätietoja tai muita näkökulmia?

Käytä aikaa kaiken saamasi tiedon kriittiseen tarkasteluun!

Vertaa eri tietolähteitä samasta aiheesta keskenään. Löydätkö saman tiedon useasta eri lähteestä? Mistä lähteistä tieto on peräisin?

Kykymme kriittiseen ajatteluun auttaa meitä miettimään erilaisia vaihtoehtoja tosiasioiden ja loogisen päättelyn perusteella, vertaamaan niitä ja tekemään sitten päätöksiä.



Näin teet parhaat ratkaisut:

- 1 Kuvaile ratkaistava ongelma mahdollisimman selvästi ja tarkasti.
- 2 Kerää ongelmaan liittyen paljon tietoa.
- 3 Selvitä erilaisia mahdollisuuksia ratkaista ongelma.
- 4 Tarkastele jokaista mahdollisuutta erikseen. Selvitä mahdollisuuksien edut ja haitat.
- 5 Tarkista mitä seurauksia ratkaisusta syntyy.
- 6 Ennen lopullisen päätöksen tekemistä kysy itseltäsi kaksi kysymystä:
Olenko ottanut kaiken oleellisen tiedon huomioon?
Vaikuttavatko ennakkoluuloni tai oletukseni päätökseen?

Kriittisen ajattelun avulla pienennämme riskiä tehdä huonoja päätöksiä. **Päätöksiemme taustalla oleva tieto kannattaa suodattaa huolellisesti.** Kriittinen ajattelu auttaa meitä kyseenalaistamaan tietoa ja saamaan selkeyttä asioihin.

Esimerkki

Epäiletkö tietoa epäluotattavaksi?

Onko lähde luotettava?

Löydätkö saman tiedon kolmesta muustakin lähteestä?

Miten tieto on argumentoitu?

Perustuuko tieto päteviin todisteisiin vai oletuksiin, mutuun?

Älä ole manipuloitavissa!

Yrittääkö joku vakuuttaa sinut esimerkiksi vetoamalla tunteisiin?

Kriittinen ajattelu voi myös auttaa meitä **tunnistamaan omat ennakkoluulomme ja pääsemään niistä yli.**

Esimerkki

Onko minulla taipumus uskoa, että jokin tieto on totta, koska se vastaa uskomuksiani? Vastustanko jotakin väitettä suoraan, jos se ei vastaa mielipidettäni?



Emme aina tunnista väärää tietoa eli misinformaatiota. Jos huomaamme tullemme johdetuksi harhaan, on tärkeää yrittää minimoida vahingot:

- **Hyväksy mahdollisuus, että olet saanut virheellisiä tai epätarkkoja tietoja.** Tarkista faktat useista tietolähteistä.
- **Misinformaatio on voinut vaikuttaa mielipiteisiisi tai näkemyksiisi.** Ole avoin ja halukas tarvittaessa muuttamaan mieltäsi.
- Puhu muiden kanssa siitä, että kaikki tieto ei ole luotettavaa. On disinformaatiota eli väärää tietoa sekä misinformaatiota eli väärää tietoa, jota levitetään tarkoituushakuisesti. Tästä on **jokaisen syytä olla tietoinen!**

Kriittisen ajattelun lisäksi ongelmanratkaisussa tarvitaan myös **luovaa ajattelua.** Luova ajattelu auttaa meitä poikkeamaan totutuista ajatusmalleista ja keksimään uusia ideoita ongelman ratkaisemiseksi.

Kun tarkastelemme ongelmaa eri näkökulmista, lisäämme luovuutta ja joustavuutta sekä mahdollisesti löydämme uusia ratkaisumahdollisuuksia.



Esimerkki

Aseta itsesi toisen henkilön asemaan ja pyri tarkastelemaan ongelmaa hänen näkökulmastaan.

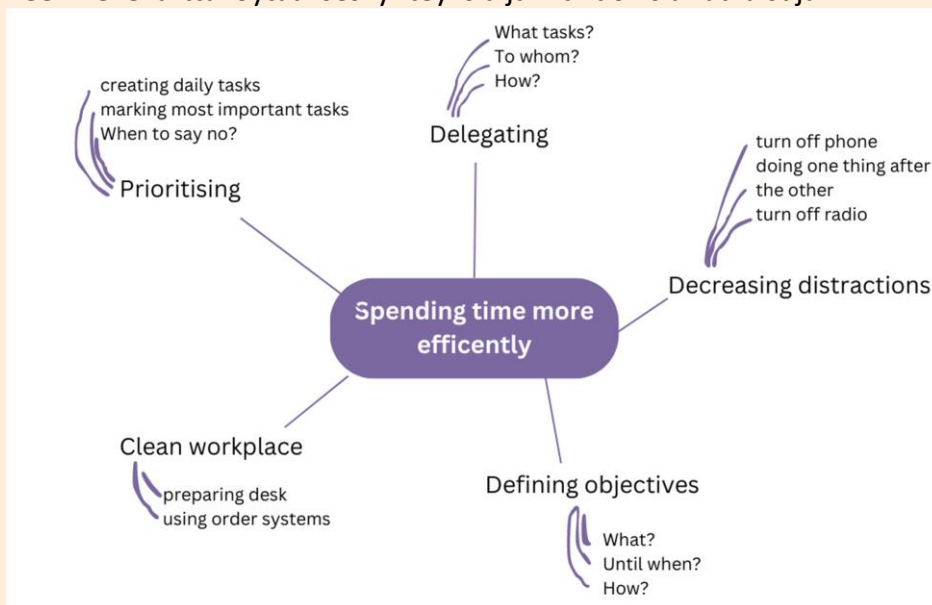
Miten hän olisi lähestynyt aihetta? Mitä hän olisi ehdottanut?

Ajatusten heittäminen (yksin tai yhdessä muiden kanssa)

Ajatusriihessä kirjoitetaan ylös mahdollisimman paljon ideoita ja mahdollisuuksia miettimättä sitä, ovatko ne toteuttamiskelpoisia. Tärkeää on saada paljon ajatuksia, joista voi lähteä rakentumaan jotakin. Lopuksi voit lähteä työstämään järkevimpiä oloisia ehdotuksia.

Mind map

Tee miellekartta löytääksesi yhteyksiä ja mahdollisia ratkaisuja.



Kerää uusia kokemuksia

Osallistu aihetta käsittelevään workshopiin, voit saada uusia ideoita.

1.5 Stressi ja ahdistus

Opiskeluihin voi liittyä usein hermostuneisuuden tunnetta. Hermostuneisuus voi näkyä kohonneena sydämen sykkeenä, jännittyneisyytenä, kylminä käsinä, hikoiluna, vatsakipuina jne. Tilanteita, joissa hermostuneisuus tyyppillisesti laukeaa, ovat esimerkiksi kokeet ja sellaiset opiskelutilanteet, joista meillä on aikaisempia negatiivisia kokemuksia.

Ennen tenttiä hermostuneisuus voi olla hyväksi. Hermostuneisuuden oireet parantavat verenkiertoa ja lisäävät suorituskykyä.

Ahdistus ennen koetta tai tenttiä tarkoittaa sitä, että ihminen kokee pelon tai ahdistuksen niin voimakkaana, että hän ei pysty suoriutumaan kokeesta pelon takia omalla tasollaan. Taustalla voi olla esimerkiksi huonoja kokemuksia koetilanteista, ulkopuolelta tullut liiallinen paine tai itseluottamuksen puute.

Kokeeseen liittyvä ahdistus voi ilmetä:

- vaikeutena valmistautua kokeeseen
- äärimmäisenä stressin ja ahdistuneisuuden tunteena
- apeana mielialana, epävarmuutena, itseluottamuksen puutteena
- kokeen aikana olevilla keskittymisongelmilla tai blackouttina
- äärimmäisenä huolen tunteena
- unihäiriöinä, ruokahaluttomuutena tai muina fyysisinä oireina.

Pohdinta

Onko koeahdistus sinulle tuttua? Miten olet selvinnyt sen kanssa?

Kokeisiin liittyvä ahdistus ei todellakaan ole miellyttävää. On muutamia keinoja, joiden avulla voit itsenäisesti koettaa helpottaa koeahdistusta. Muista, että voit myös pyytää apua opiskelijaterveydenhuollosta.

Voit kokeilla seuraavia vinkkejä kokeisiin liittyvän stressin pienentämiseksi:

- Tutustu rentoutustekniikoihin ja kokeile niitä.
- Keho ja mieli ovat yhteydessä. Muista terveellinen ruokavalio ja liiku riittävästi. Liikunnan merkityksestä ahdistuksen vähenemiseen on todistettu useissa tutkimuksissa.
- Valmistaudu hyvin kokeeseen, suunnittele oppimisprosessisi.
- Opettele ja ota käyttöön rauhoittavia hengitystekniikoita.
- Puhu itsellesi positiivisesti ja kannustavasti.
- Pidä tavoitteet realistisina.

Jos koeahdistus estää sinua opiskelemasta, pyydä siihen apua opiskelijaterveydenhuollosta.

Pohdittavaa

Kärsitkö koeahdistuksesta? Osaatko miettiä syitä ahdistuksen taustalla? Oletko kokeille keinoja helpottaa ahdistusta?

Rentoutustekniikoita

Musiikki	Lempimusiikkisi kuunteleminen ennen koetta laukaisee positiivisen tunteen ja hengityksesi ja sykkeesi rauhoittuvat.
Mielikuvamatka	Istu hiljaisessa paikassa, sulje silmäsi ja ajattele jotain kaunista elämässäsi. Ajattele perhettäsi, kokemuksiasi ystäväiesi kanssa tai muita rentouttavia tilanteita. Tai mieti esimerkiksi, millainen seuraava lomasi voisi olla.
Hyödyllisiä hengitystekniikoita	Istu pystyasennossa, laita toinen käsi vatsallesi ja hengitä nenän kautta vatsaan asti. Voit käyttää 4-6-8-menetelmää: Hengitä syvään laskemalla neljään. Pidätä hengitystäsi, kunnes olet laskenut kuuteen. Hengitä sitten syvään ja laske kahdeksaan. Toista vähintään viisi kertaa.
Hyräily	Laulaminen tai hyräily antaa kehollesi tunteen, että kaikki on kunnossa ja jännitys helpottaa.
Jooga/meditaatio	Joogassa ja meditaatiossa keskityt vain omaan kehoosi ja liikkeisiin, mikä saa sinut sulkemaan muut asiat ulkopuolelle. Sisäisen rauhan luominen auttaa käsittelemään ahdistusta.

1.5.1 Kokeisiin liittyvä stressi ja ahdistus

On normaalia kokea stressiä ja olla hermostunut ennen koetta, etenkin jos olet käyttänyt kokeeseen valmistautumiseen paljon aikaa. Tässä muutamia vinkkejä, miten voit vähentää stressiä ja valmistautua hyvin tenttiin.



- **Etsi rentoutumistekniikka, joka sopii sinulle ja jota teet säännöllisesti (ei vain ennen tenttiä).** Esimerkiksi hengitysharjoitukset, meditaatiot tai jooga voivat auttaa sinua rauhoittumaan, vähentämään stressiä ja rentoutumaan. Löydät erilaisia vaihtoehtoja Internetistä, erityisesti YouTubesta. Harjoittamalla säännöllisesti ko. tekniikoita jokapäiväisessä elämässäsi parannat kykyäsi rentoutua ja selviytyä stressistä sekä keskittymiskykyäsi ja suorituskykyäsi.
- **Luo aikataulu, joka kattaa koko koalueen opiskelun.** Näin voit olla varma, että olet käynyt läpi kaikki alueet perusteellisesti ennen tentin aloittamista.
- **Älä väsyä itseäsi.** Opiskele sopivan mittaisia jaksoja, muista tauot sekä riittävä, unen ja levon määrä.

Jos kokeisiin tai opiskeluun liittyvä stressi on liian suurta, hae apua esimerkiksi opiskelijaterveydenhuollosta

Jos stressi johtuu aikapulasta, muista seuraavat vinkit:

- **Priorisoi.** Mieti mikä on keskeistä ja keskity siihen.
- **Hyödynnä opiskelumateriaaleja, jotka mahdollistavat nopean oppimisen.** Esimerkiksi lue tiivistelmät, katso video aiheesta tms.
- **Aseta realistiset tavoitteet ja muista tauot.** Vaikka sinulla olisi kiire valmistautua kokeeseen, pidä tauot, jotta energiatasosi pysyy hyvänä.
- **Minimoi häiriötekijät!** Poista esimerkiksi kännykän ja tietokoneen ilmoitukset käytöstä ja vältä ulkopuolisia keskeytyksiä.

Löydä sinulle sopivin tapa opiskella ja valmistautua kokeisiin.

1.5.2 Yleisiä suosituksia stressin hallintaan



Meillä kaikilla on elämässämme vaiheita, jotka voivat olla erityisen stressaavia. Tenttiin valmistautumisen lisäksi esimerkiksi työpaikka, oma perhe, sairaudet, taloudelliset vaikeudet tai parisuhteen ongelmat voivat haastaa ja aiheuttaa stressiä. Tämän takia on tärkeää **tuoda rento suhtautuminen stressiin elämääsi!** Investoi aikaa ja energiaa seuraaviin kohtiin, jotta selviät stressaavista elämänvaiheista hyvin:

- **Strukturoi ja suunnittele päiväsi hyvin, jotta saat järjestyksen tunteen.** Tämä vähentää paineita.
- **Muista pitää taukoja!** Aivosi tarvitsevat säännöllisen mahdollisuuden palautua. Useimmat tarvitsevat 10–20 minuutin tauon tunnin mittaisen keskittymisen jälkeen.
- **Fyysinen aktiivisuus vähentää stressiä ja lisää hyvinvointia.** Valitse sinulle sopiva tapa liikkua.
- **Nuku tarpeeksi.** Yritä nukkua tarpeeksi pitkään, jotta olet levännyt ja keskittynyt seuraavaan päivään. Pidä kiinni säännöllisistä nukkumaanmenoajoista.
- **Syö terveellisesti ja monipuolisesti.**
- **Tee säännöllisesti rentoutumisharjoituksia,** kuten hengitysharjoituksia, meditaatiota, joogaa.
- **Puhu!** Puhu huolistasi jollekulle: läheisille, ystäville, opiskelijaterveydenhuollon henkilökunnalle, kuraattorille.
- **Ajattele positiivisesti ja motivoi itseäsi.** Muista myös puhua itsellesi kauniisti, älä lyttää itseäsi ajatuksissasikaan.

Tärkeää

Omalla toiminnallasi on suuri vaikutus siihen, miten selviät stressistä. Opettele stressin hallintaa ajoissa!

Pohdintatehtävä

Seuraavilla asioilla on suuri merkitys kykyyn käsitellä stressiä. Mitkä asiat sinulla on kunnossa? Pitääkö jotakin kehittää?

- Päivien järjestys ja suunnitelmallisuus
- Tauot
- Fyysinen aktiivisuus
- Uni
- Ruokavalio
- Rentoutumisharjoitukset
- Keskusteleminen
- Positiivinen ajattelutapa

1.6 Koonti

Henkilökohtaisella ajattelutavallamme on merkittävä vaikutus kykyymme oppia ja esiintyä. Keskeinen ero **pysyvän ajattelutavan** ja **kasvun ajattelutavan välillä on se, miten näemme taitomme ja kykyimme**: jotain kiinteää, joka annetaan meille tai jotain muovautuvaa, jota voimme kehittää elinikäisen oppimisen sinnikkyydellä.

Kasvun ajattelutavalla tuemme automaattisesti itseämme tavoitteiden saavuttamisessa: sisäinen halu vetää meitä kohti uuden oppimista. Luontainen uteliaisuutemme tukee meitä tässä. Kasvun ajattelutavan mukaan olemme itse vastuussa menestyksestämme. Kasvun ajattelutapa ei kuitenkaan saa kaikkea tapahtumaan heti - kehittyminen ja oppiminen vaativat aikaa.

Tiimissä oppimisessa on paljon etuja: ryhmä tuki, kokemusten jakaminen, näkökulmien laajentuminen, luovuuden lisääntyminen. Ryhmätyöt, keskustelut, mentorointi, oppimisryhmät ja keskinäiset kysymykset ovat hyviä menetelmiä yhdessä oppimiseen. Yhdessä työskennellessä kommunikoimme sekä verbaalisesti että nonverbaalisesti. Empatialla, luotettavuudella ja rehellisyydellä on merkitystä myös ryhmässä opiskellessa. Kannattaa opetella antamaan palautetta rakentavasti, jotta ryhmän toiminta ei vaikeudu.

Ongelmanratkaisussa kanssaihmiset ovat meillä usein tärkeä tuki. Meistä jokaisen on hyvä kehittää omia kriittisen ajattelun taitojamme. Kriittinen ajattelu auttaa meitä tarkistamaan, onko saamamme tieto luotettavaa, vastaako se kysymykseemme selkeästi ja ymmärämmekö sen. Kriittiseen ajatteluun kuuluu myös lähdekriittisyys: onko tieto luotettavasta lähteestä, löydätkö saman tiedon muista lähteistä, yritetäänkö sinua saada tekemään jotakin dis- tai misinformaatiota levittämällä?

Opiskelu voi tuoda mukanaan myös stressiä. Stressin lievittämiseen on useita tapoja, kuten hyvin jäsenneily päivä, säännölliset tauot, liikunta, riittävä uni, hyvä ruokavalio. rentoutumisharjoitukset. Kokeile ja valitse itsellesi sopiva tapa, jotta stressi ei kasva liian suureksi.

Riippumatta siitä, mitä haasteita elämässä kohtaamme, vahvuuksia ja kykyjä kannattaa ehdottomasti laajentaa elämämme aikana: **jokainen itsesi kehittämisen askel avaa sinulle uusia mahdollisuuksia!**

2 LÄHTEET

Argyle, M. (2013). Körpersprache & Kommunikation. Nonverbaler Ausdruck und Soziale Interaktion. Paderborn: Junfermann Verlag.

Bossmann, U. (o.J.). Wo liegen deine Stärken? 5 Methoden, mit denen du die in dir schlummernden Ressourcen und Fähigkeiten eindeutig entdeckst. Available at <https://soulsweet.de/blog/eigene-staerken-erkennen/>

Bronckart, V. (2019). Konstruktives Feedback. Tipps zum Geben und Empfangen von konstruktiver Kritik. Berlin: 50minuten.de.

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, Prüfungsangst und Lampenfieber (2021). Available at <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/neurose/pruefungsangst.html>

Dweck, C. (2017). Mindset. Changing the way you think to fulfil your potential. London: Little, Brown Book Group.

Huber, Anne (2009). Kooperatives Lernen – kein Problem. Effektive Methoden der Partner- und Gruppenarbeit. Hannover: Klett.

Hüther, G. (2013). Jedes Kind ist hoch begabt. Die angeborenen Talente unserer Kinder und was wir aus ihnen machen. München: btb Taschenbuch.

Indeed Editorial Team (2023). Ground Rules for Teams: Definition and Examples. Available at <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/ground-rules-for-teams>

Kemter, M. (2022). Stress abbauen – 22 hilfreiche Tipps gegen Stress. Available at <https://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.stress-abbauen-mhsd.3977e0b1-aeb5-441b-8eab-07fd44837359.html>

Paul, R., Elder, L. (2003). Kritisches Denken. Begriffe & Instrumente. Available at https://www.criticalthinking.org/files/german_concepts_tools.pdf



„CU6_Personal Well-Being“ by the Access2Learn project is licensed under [CC BY-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



www.access2learn.eu



[@access2blendedlearning](https://www.facebook.com/access2blendedlearning)



[@access-2-learn](https://www.linkedin.com/company/access-2-learn)



[@access2learn](https://www.instagram.com/access2learn)



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.