

Teot poispäin

Realistinen ajattelu



OSAO

OAMK
OULUN AMMATTIKORKEAKOULU

Ulkoiset esteet

Haastavien tilanteiden välttely: "Kyllähän minä MUTTA...."

Mitä tilanteita, aktiviteetteja, ihmisiä tai paikkoja vältät tai joista pysyttelet kaukana? Minkä tekemisen olet lopettanut, mistä olet luopunut, mitä lykkäät ja missä asioissa vitkuttelet?

Keskustele opiskelijan kanssa, miten asia muuttuu, kun mutta-sanan tilalle vaihdetaan toinen sana, esimerkiksi 'vaikka'.
Asioita voi tehdä, vaikka on väsynyt.

Kielelliset säännöt on tehty rikottaviksi, ja useimmat syyt ovatkin tekosyitä.

Nyt käsitelämme niitä muutoksen esteitä, joita huomaat kohtaavasi toimiessasi arvojesi mukaan. Opit tunnistamaan tekosyyt ja opit käsittelemään niitä. Opit muokkaamaan haitallisia uskomuksia, jotka estävät sinua etenemästä kohti tavoitettasi.

Mikä käynnistää käyttäytymisen	Ajatus + tunne/keho	Käyttäytyminen (mitä tein)	Seuraukset nyt/ myöhemmin
Ohjaaja katsoo työvaihetta ja sanoo: <i>"Korjaa tämä."</i>	Ajatus: <i>"Mä mokasin."</i> Häpeä, jännitys (posket kuumenee, vatsaa puristaa).	Vältän ja selittelen. <i>"En mä ehtinyt"</i> . Menen tauolle / hidastan tekemistä.	Nyt: Pääsen tilanteesta ja häpeä helpottaa hetkeksi. Myöhemmin: Palaute alkaa pelottaa, jännitys kasvaa ja opin hitaammin.
Ohjaaja katsoo työvaihetta ja sanoo: <i>"Korjaa tämä."</i>	Ajatus: <i>"Mä mokasin."</i> Häpeä, jännitys (posket kuumenee, vatsaa puristaa).	Huomaan ajatuksen: <i>"Mokasin"</i> . Hengitän kerran syvään ja kysyn: <i>"Näytäkö, mikä kohta pitää muuttaa?"</i> Teen korjauksen yksi osa kerrallaan.	Nyt: Minua voi jännittää mutta pysyn tilanteessa ja saan selkeän ohjeen. Myöhemmin: Palaute ei pelota. Pystyn kuuntelemaan ohjeita ja oppimaan.

Asiaa käyttäytymisestä ja käyttäytymisen muuttamisesta. Miten käyttäytymistä voi ymmärtää?

Toistamme tiedostamattamme yhä uudelleen samoja, vanhoja ja mahdollisesti haitallisia käyttäytymismalleja. Tämä johtuu siitä, että aiemmin sama käyttäytyminen on tuottanut myönteisiä seurauksia, joista on nyt vaikea luopua. Kaikki käyttäytyminen tähtää johonkin tarkoitukseen – tietoisesti tai tiedostamatta.

Kortin kääntöpuolella on taulukko, jossa ensimmäisellä rivillä on esimerkki ei-toivotusta tilanteesta. Alemmalla rivillä kuvataan tilanne, jossa opiskelijan ajatusmallin muutos vaikuttaa positiivisesti käyttäytymiseen.

Faktaa vai fiktiota?

Realistinen ajattelu tarkoittaa tilanteiden tarkastelua mahdollisimman todenmukaisesti ja tasapainoisesti (faktat vs. tulkinnat). On tärkeää tiedostaa, että vaihtoehtoja löytyy, eivätkä ajatukset johda "kaikki tai ei mitään" -päätöksiin.

Realistiset ajatukset lisäävät myös psyykkistä joustavuutta: epäemukavat ajatukset ja tunteet voidaan huomata ja hyväksyä, mutta silti voidaan toimia kohti tärkeitä tavoitteita.

Hyväksyvä läsnäolo ja harjoitellut taidot auttavat suhtautumaan ja muuttamaan suhdetta hankaliin ajatuksiin ja tunteisiin. Kun opimme tunnistamaan automaattisia tulkintoja ja muokkaamaan niitä enemmän todellisuutta vastaaviksi, tunteet usein tasaantuvat ja toiminta helpottuu. Tämä toiminta auttaa vähentämään murehtimista ja asioiden välttelyä. Se tukee myös stressin säätelyä ja mahdollistaa paremmat suoritukset.

Realististen ajatusten lomassa on muistettava suhtautua itseensä itsemyötätuntoisesti ja kohdeltava itseään hankalissa tilanteissa saamalla tavalla kuin kohtelisi hyvää ystävää.

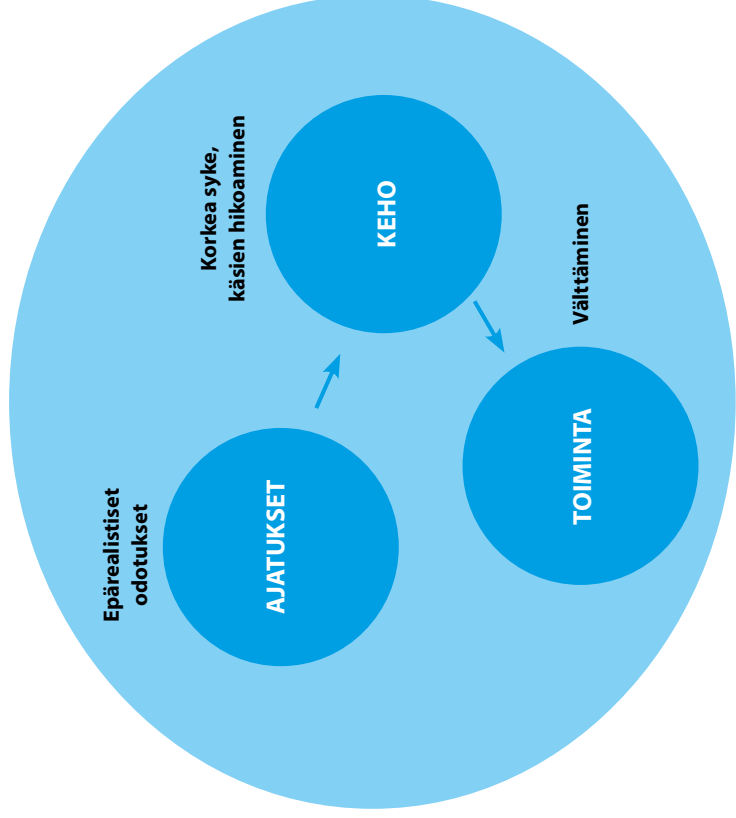
Itsemyötätunto koostuu kolmesta osasta:

1. ystävällisyys itseä kohtaan (myötätuntoinen sisäinen puhe),
2. kokemus jaetusta ihmisyydestä (kaikki tekevät virheitä),
3. tietoinen läsnäolo ja tunteiden hyväksyminen (tunteet ovat kuin pilviä, hetken tässä ja seuraavassa hetkessä siirtyneet pois).

Opiskelija päättää /toiveikkuus

- Pyydä opiskelijaa kuvaamaan, millainen on hänen opiskelupäivänsä:
 - Mitä kaikkea siihen kuuluu? Aamutoimet, kouluun siirtyminen, aamun tunnit, ruokailu, iltapäivän tunnit, kotiin siirtyminen, vapaa-aika, nukkumaan meno.
- Pyydä opiskelijaa pohtimaan, millainen on hyvä opiskelupäivä:
 - Mikä tekee opiskelupäivästä hyvän?
- Pyydä opiskelijaa peilaamaan näitä opiskelupäiviä toisiinsa:
 - Mitä tavallisesta opiskelupäivästä pitäisi poistaa, muuttaa tai lisätä?
- Auta opiskelijaa asettamaan opiskelupäivään liittyvä tavoite / tavoitteita Smart Goals -työvälineen avulla.
 - Mikä on pienin mahdollinen teko, jolla opiskelija saavuttaisi asettamansa tavoitteen tai lähtisi etenemään sitä kohti?
 - Mihin olemassa olevaan rutiiniin muutoksen voisi sitoa?
- Jos et ole valmis muuttamaan toimintatapaasi, millaisia seuraamuksia siitä olisi/ tulisi sinulle?

	2
3	1



Realistinen ajattelu

Tunteiden perimmäinen tarkoitus on ohjata meidän toimintaamme.

Pelko ohjaa suojautumaan ja tarkkailemaan ympäristöä, ilo ohjaa kiinnittymään ja ahdistus ohjaa varautumaan tuntemattomaan tai mahdollisesti uhkaavaan tilanteeseen.

Ahdistus puolestaan on kehon ja mielen varoituskonkaniismi uhkaavasta tilanteesta. Se johtuu useimmiten kuormittavasta tilanteesta, pitkittyneestä stressistä, uupuksesta tai traumaattisesta kokemuksesta. Joskus se voi olla myös opittu käyttäytymismalli.

Ahdistuksen tunne saattaa myös aktivoitua tilanteissa, joissa ahdistuminen ei ole tarpeellista. Tilanne voi olla esimerkiksi työssäoppimispaikkaan /tjk:hon lähteminen.

Ajatus siitä miten tilanne menee, herättää meissä ahdistuksen tunteen, johon keho reagoi: syke nousee, rinnassa on paineen tunnetta, kädet hikoaa ja muutenkin olo on epä mukava.

Kuinka saamme helpotuksen oloon mahdollisimman nopeasti? Välttämällä ahdistusta nostattavaa tilannetta eli esim. jättäytymällä kotiin, kun pitäisi lähteä työssäoppimaan.

Tällainen välttämiskäyttäytyminen on kuitenkin haitallista, vaikkakin se helpottaa oloa lyhyellä aikavälillä. Kynnys kohdata ahdistusta aiheuttavaa tilannetta kasvaa joka kerta, kun ahdistuksen tunnetta aiheuttavaa tilannetta vältetään.

On siis ensi arvoisen tärkeää, että ahdistunut opiskelija pystyy haastamaan näitä tunteita ja ajatuksia, jotta ei päädy välttelemään hankalia tilanteita!

Esimerkki

Jos pystymme tunnistamaan ajatuksen ahdistuksen takana, esimerkiksi jos ahdistus herää esitelmän pitämisen takia, saattaa takana olla ajatus esimerkiksi itsensä nolaamisesta luokan edessä.

Kun mieli päättää, että jokin tilanne menee tietyllä tavalla, emme usein näe muuta mahdollisuutta. Tämän tehtävän on tarkoitus auttaa haastamaan ajatusta, ja sitä kautta lievittää ahdistusta.

Tässä esimerkissä käsittelemme esitelmän pitämistä luokan edessä.

Huoliajatus: Muotoile huoliajatus. On tärkeää että tässä nimeät nimenomaan ajatuksen, etkä tilannetta.

Esimerkiksi: *"Mokaan esitelmää pitäessäni luokan edessä ja kaikki nauravat minulle, nolaan itseni."*

Vaihtoehtoiset tulokset: Haasta ajatusta: *"Mokaatko aina kun puhut?"*

Esimerkiksi: *"En välttämättä sano mitään väärin, ja esitelmä menee hienosti."*

Faktat: Jos huoliajatuksen tilanne toteutuu, välttämättä muiden reaktiot eivät ole mitä ajattelemme.

Esimerkiksi: *"Sanon jotain väärin esitelmän aikana, mutta kukaan ei huomaa ja ystäväni kannustavat minua esitelmän pitämisessä."*

HUOLIAJATUS

Mikä tilanteessa huolettaa? Pelkäätkö esimerkiksi mokaamista tai muiden reaktiota?

VAIHTOEHTOISET TULOKSET

Kuinka todennäköisesti huoliajatus toteutuu? Voiko tilanne mennä eri tavalla?

FAKTAT

Jos huoliajatuksen tilanne toteutuu, kuinka pahat seuraukset sillä on? Miten muille on käynyt vastaavissa tilanteissa?

KASVUN ASENNE JA MUUTTAMATTOMUUDEN ASENNE

Muuttamattomuuden asenne (Fixed mindset)

- Lahjakuus ja ominaisuudet ovat synnynnäisiä, hyvin pysyviä ja eikä niitä voi muuttaa
- Pakottava tarve todistaa itselle ja muille fiksuuttaan
- Epäonnistuminen on osoitus kyvyttömyydestä ja sitä tulee välttää viimeiseen saakka
- Eivät uskalla tehdä asioita, joissa joutuu ottamaan riskejä

Kasvun asenne (Growth mindset)

- Perusominaisuuksia voidaan kehittää ja tulla osaavammaksi
- Ominaisuudet ja menestys on harjoittelun ja työn tulosta
- Epäonnistuminen, haasteet ja ponnistelu on kiinteä osa kehitystä ja oppimista
- Kukoistavat kun joutuvat venymään ja hakeutuvat tällaisten asioiden piiriin

"Tärkeämpää kuin usko omiin kykyihisi on usko siihen, että voit kehittää omia kykyjäsi."

Muuttumattomuuden asenne

- Muuttumattomuuden asenne perustuu uskomukseen, että ihmisen älykyys, lahjakkuus ja persoonalliset ominaisuudet ovat pysyviä ja synnynnäisiä, eikä niitä voi juurikaan muuttaa.
- Muuttumattomuuden asenne luo joko-tai -maailman: olet joko lahjakas tai et, onnistuja tai epäonnistuja. Tämä rajoittaa oppimista, sinnikkyyttä ja potentiaalin toteutumista.
- **Muuttumattomuuden asenne näkyy luovuttamisena, välttelynä, selittelynä ja tarpeena näyttää osaavalta ilman ponnistelua.**

Kasvun asenne

- Kasvun asenteessa uskotaan, että kykyjä, osaamista ja älykkyyttä voidaan kehittää oppimisen, harjoittelun, ponnistelun ja kokemusten kautta. Ihminen ei tiedä omaa potentiaaliaan etukäteen.
- Kasvun asenne avaa tien pitkäjänteiselle kehitykselle, sisukkuudelle ja omien kykyjen laajentumiselle.
- **Kasvun asenne näkyy uteliaisuutena, ahkeruutena, harjoitteluna, palautteen arvostamisena ja haluna kehittyä.**

Opiskelutilanne	Muuttumattomuuden asenne	Kasvun asenne
Haastava teoria tai laskutehtävä	<p>■ “En ole koskaan ollut hyvä matikassa – en edes yritä.”</p> <p>■ Välttää uutta työtehtävää, jotta epäonnistuminen ei paljastaisi osaamattomuutta.</p>	<p>■ “En osaa tätä vielä, mutta voin harjoitella tai pyytää apua.”</p>
Uuden työvaiheen kokeilu työpaikalla	<p>■ Näkee harjoittelun merkkinä lahjattomuudesta.</p>	<p>■ Uskaltaa kokeilla uutta työvaihetta ja pyytää ohjausta.</p>
Ponnistelu ja harjoittelu	<p>■ Puolustautuu, selittelee tai syyttää muita palautteesta.</p>	<p>■ Pitää harjoittelua ja vaivannäköä luonnollisena osana oppimista.</p>
Palautteen vastaanotto	<p>■ Tulkitsee epäonnistumisen kuvaavan omaa arvoa (“olen huono”).</p>	<p>■ Kysyy: “Miten voin parantaa?” ja hyödyntää palautteen kehittymiseen.</p>
Epäonnistuminen kokeessa tai harjoittelussa	<p>■ Hakeutuu heikommin pärjävien seuraan näyttäväkseen paremmalta.</p>	<p>■ Näkee epäonnistumisen oppimisen mahdollisuutena.</p>
Työskentely muiden opiskelijoiden kanssa		<p>■ Tekee yhteistyötä paremmin pärjävien kanssa oppiakseen heiltä.</p>

Tulevaisuusajattelu

Pyydä opiskelijaa kirjoittamaan itselleen kirje. Pyydä häntä kuvaamaan kirjeeseen mahdollisimman tarkasti, millaista hänen elämänsä on tulevaisuudessa, kun hän elää elämänsä parasta aikaa. Mitään ajatusta ei kannata jättää kirjeestä pois, tässä kirjeessä kaikki on mahdollista.

- Voit kirjoittaa kirjeen paperille, laittaa kirjekuoreen ja laittaa talteen.

TAI

- Ajastaa itsellesi sähköpostin, esimerkiksi 5 vuoden päähän.

Arvot



OSAO

OAMK
OULUN AMMATTIKORKEAKOULU

Tavoitteena on, että ohjaaja osoittaa kiinnostuksensa arvoja kohtaan ja kykenee virittämään ja rohkaisemaan opiskelijaa keskustelemaan opiskelusta, vapaa-ajasta, harrastuksista ym.

Arvojen tunnuspiirteitä:

- Arvot ovat elämää, valintoja ja tekoja ohjaavia periaatteita. Ne kertovat, mikä on aidosti tärkeää ja millainen ihminen haluaa olla.
- Arvot eivät koskaan tule valmiiksi, ja ne voivat muuttua ajan kuluessa.
- Arvoja ei suoriteta, vaan niitä eletään ja toteutetaan nykyhetkessä.
- Arvojen toteutuminen tarkoittaa sitä, että ihminen ohjaa itse elämäänsä ja tekee valintoja, jotka vastaavat hänelle tärkeitä periaatteita.
- Arvojen vaaliminen päivittäisessä toiminnassa lisää sisäistä
- palkitsevuutta ja laajemmin mielekkyyttä elämään.
- Kun arvot ovat omien tavoitteiden takana, motivaatio on kestäväällä pohjalla ja toiminta on sisäisesti merkityksellistä.
- Maustepurkki-metafora: arvot ovat kuin maustepurkkeja. Mausteiden avulla voidaan lisätä makua arkisiin askareisiin, samoin kuin suosikkimauste tuo makua keittoon.
- Opiskelija tekee arvokompassin, sankaritehtävän tai hyödyntää arvokortteja.

TERVEYS JA KEHO

Mikä on tärkeää terveyden ylläpitämisessä (uni, ruokavalio, liikunta)?
Miten haluat pitää huolta terveydestäsi?

Tä =

MIKÄ ON
MINULLE
TÄRKEÄÄ?

PERHE

Millainen asko/veikkipolka/tytär haluaisit olla?
Millaisia puolia itsestäsi haluaisit tuoda
näkyviin näissä ihmissuhteissa?

Tä =

HARRASTUKSET

Millaista haluaisit vapaa-ajaksi oleva?
Millaisia harrastuksia ja vapaa-ajan
aktiiviteetteja haluaisit elämässäsi olevan?
Millä tavoin haluaisit pitää hauskaa,
rentoutua, vaalia luovuuttasi?

Tä =

LUONTO JA ILMASTO

Millaisissa ympäristöissä haluaisit viettää
enemmän aikaa (kaupunki, maaseutu,
luonto, kotimaa, ulkomaa tms.)?
Mitä seiniäsi tekoja haluaisit toteuttaa, jotka
veisivät sinut lähemmäs sinulle tärkeää.

Tä =

SEURUSTELU

Millaisen seurustelusuhteen haluaisit?
Millainen kumppani haluat olla?
Mitä asioita haluaisit tehdä kumppanisi
kanssa?

Tä =

MITÄ KUULUU
HYVÄÄN
ELÄMÄÄN?

YSTÄVÄT

Jos voisit olla paras mahdollinen ystävä,
miten käyttäytyisit?
Millaisia ystävyyssuhteita haluaisit
rakentaa ja ylläpitää?
Mitä haluaisit tehdä yhdessä
ystävien kanssa?

Tä =

JOKU MUU?

Mikä osa-alue elämästäsi on sinulle tärkeä?
Miten haluaisit tätä elämän alueettasi vaalia?

Tä =

OPISKELU JA KOULU

Millainen opiskelija haluaisit olla?
Mitä arvostat oppimisessa, kehittämisessä,
koulutuksessa?
Mitä uusia taitoja haluaisit oppia?

Tä =

Tä = **tärkeys 1-10, jossa 10 = erittäin tärkeä alue minulle**

ARVOKOMPASSI 2.0

Käyvä laatuohjelmien avainsanoilla, mitä arvostat ja pidät itse tärkeänä.

Arvokompassi

Tulosta opiskelijalle tyhjä arvokompassi A4-kokoon.

Käy opiskelijan kanssa läpi hänen tekemänsä arvokompassi hyödyntäen alla olevia kysymyksiä. Saat näin vastaukset nelikentän oikealla alakulmassa olevaan laatikkoon.

Keskustelun apukysymyksiä:

- Mikä opiskelussa/ vapaa-ajalla on tärkeää sinulle?
- Mitä unelmia sinulla on?
- Keiden kanssa olet päivisin vuorovaikutuksessa?
- Millaista vuorovaikutusta sinulla on päivän aikana opiskelukavereiden / opettajan / läheistesi kanssa?
- Mikä on sinulle tärkeää vuorovaikutuksessa?
- Millaista palautetta olet saanut? Voit tarkentaa aikaisemmin kertomaasi asiaa.
- Millaista palautetta olet antanut?
- Millaista palautetta toivot saavasi ja keneltä?
- Millaisena haluat, että toiset muistavat sinut?
- Mikä tänään on parasta?
- Millaisia ajatuksia keskustelusta on syntynyt sinulle?

Arvo vai tavoite

Arvot:	Tavoitteet:
eivät koskaan tule valmiiksi	saavutetaan, ei saavuteta tai saavutetaan osittain
ei suoriteta	tavoitteet suoritetaan
eletään ja toteutetaan nykyhetkessä	liittyvät tulevaisuuteen, koska ne voivat toteutua (tai olla toteutumatta) joko lähitulevaisuudessa tai pitemmän ajan kuluttua.
toteuttamine on kiinni vain itsestä, koska ne liittyvät omaan käyttäytymiseen.	saavuttaminen ei ole pelkästään omassa käsissä. Niiden saavuttamiseen vaikuttavat monet asiat.
toteutetaan nykyhetkessä	ovat tulevaisuudessa

Tavoitteiden tunnuspiirteitä

Arvot kertovat, mikä on aidosti tärkeää, ja kun tavoite perustuu näihin arvoihin, motivaatio on kestävällä ja sisäisesti merkityksellisellä pohjalla. Käyttäytymistavoitteet ovat konkreettisia tekoja, joilla arvot näkyvät arjessa ja vievät kohti tavoitetta.

- Tavoitteet vastaavat kysymykseen, mitä haluat saavuttaa ja mitä kohti haluat edetä. Ne edustavat myös sitä, mitä toivot ja odotat muilta.
- Tavoitteet joko saavutetaan, ei saavuteta tai saavutetaan osittain.
- Välitavoitteet ovat kuin välietappeja, kun etenet kohti tavoitettasi.
- Tavoitteet liittyvät tulevaisuuteen, koska ne voivat toteutua (tai olla toteutumatta) joko lähitulevaisuudessa tai pitemmän ajan kuluttua.
- Tavoitteiden saavuttaminen ei ole pelkästään omissa käsissä. Niiden saavuttamiseen vaikuttavat monet asiat.

Kasvun asenne tukee tavoitteiden saavuttamista, koska se auttaa näkemään ponnistelun ja virheet osana oppimista.

Vaikeat ajatukset ja tunteet

Uusia näkökulmia ajatuksiin



OSAO

OAMK
OULUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sisäiset esteet

Hyödynnä esim. Mieli ry:n Vahvuuspakka-materiaalia!

- Mitkä vaikeat ajatukset ja tunteet estävät opintojen etenemistä?
- Omien ajatusten haastaminen: ajatukset vaikuttavat tunteisiimme ja mielialaamme. Ne voivat saada jotkut asiat tuntumaan mukavilta ja innostavilta, ja jotkut ikäviltä ja ahdistavilta.
- Ajatukset vaikuttavat toimintaamme, tekemisiimme ja tekemättä jättämiisiimme, ja siihen millaisena näemme itsemme.
- Ajattelumme vaikuttaa usein ja huomaamatta myös siihen, miltä asiat ja tilanteet tuntuvat.
 - Rakentavat ajatukset tekevät hyvää ja eheyttävät. *“Vaikka nyt mokasin, voin oppia siitä”.* Myönteiset ja toiveikkaat ajatukset saavat voimaan paremmin. *“Olen riittävän hyvä.”* *“Voin aina yrittää uudelleen”.*
- Toisinaan ajatukset voivat olla myös liioittelevan yksipuolisia tai kielteisiä. Tällaisia ajatuksia kutsutaan tulkinta-ansoiksi tai ajatusvääritymiksi. Tulkinta-ansat vaikuttavat haitallisesti mielialaan ja toimintakykyyn.
- Tulkinta-ansoja voi opetella tunnistamaan ja kyseenalaistamaan ja harjoitella niiden muuttamista myönteisempään suuntaan.

Nimitytely

"Oon ihan luuseri, mä en osaa mitään toi on ihan tyhmää" Itsensä ja muiden nimitykset ja luokittelu ikävillä termeillä

Pitäisi / On Pakko

"Mun pitäisi jaksaa tehdä nämä X-asiat" Annetun sanonjen kuiten pitäisi, täytyisi tai on pakko, käyttö herkästi syyllistää meitä tai saa meidät kokemaan, että olisimme jo epäonnistuneita.

Ajastustenlukija

"Mä te-ään ettei X tykkää musta" Ajastustenlukija uskoo tietävänsä mitä muut hänestä ajattelevat.

Mustat lasit

"En kuitenkaan oo, puhun tyhmästi ja näytän luuserilta" Asiat ja tapahtumat nähdään ikään kuin mustien lasien läpi. Täällin huomitaan vain huonot puolet tai epäonnistumiset.

Syyllistäminen

Syytät itseäsi asioista tai otat vastuun jostakin, mikä ei ollut sinun syytäsi, ainakaan kokonaan. Syytät muita asioista, jotka olivat sinun syytäsi.

Mustavalkoinen ajattelu

Asioiden ajattelaan olevan joko -tai. Esim. ihmiset joko epäonnistuvat tai selviytyvät, asiat koetaan vain hyinä tai pahoina tai nähdään ihmisten äärilängä.

Ennustaja

"Jos kerron tästä asiasta, niin muut tuliaan vähaamaan, eikä ikinä anneta anteeksi" Ennustaja luuäee tietävänsä, mitä tulevaisuudessa tapahtuu.

Yleistäminen

"Mä ei pyydetty mukaan. Mä ei koskaan pyydetty mihinkään" Yleistäminen on erityisen vahingollista, jos sitä tehdään lähinnä kielteisistä asioista.

Itsensä vähättely

"Omnistui tehtävässä vain, koska se oli helppo" Itseen vähätteleillä on taipumus uskoa, että kaikki myönteiset asiat hänen elämänsään tapahtuu sattuman kautta tai jonkun muun ansiosta.

Tunteilla perustelemine

"Musta tuntuu, että kaverit ei pidä musta, joten hän ei pidä musta" Oletamme, että koska tunneimme tiettyä tavalla, sen täytyy olla totta.

Ajatusvääristymä

Ajatukset eivät ole faktoja

- Ihminen tekee jatkuvasti tulkintoja ympärillään tapahtuvista asioista.
- Ihminen siis ajattelee kaiken aikaa: päivittäin 60 000 ajatusta, joista 90% alitajuisia eli tiedostamattomia.
- Ajatukset eivät kuitenkaan aina ole totuuksia, vaan niiden taustalla voi olla esim. vääriä uskomuksia itsestä ja ympäröivästä maailmasta.
- Etenkin huonolla tuulella tai väsyneenä ihmisille on tyypillistä ajatella asioista yksipuolisesti ja jäykästi.
- Kun ajatukset eivät vastaa todellisuutta, niitä kutsutaan ajatusvääristymiksi.
- Ajatusvääristymät ovat joskus haitallisia ja niistä on haittaa arjessa.
- Ajatusvääristymät vahvistavat negatiivisia tunteita ja käsitystä itsestä sekä estävät osallistumasta itselle mielekkääseen tekemiseen.
- Mitä vähemmän tiedostamme omia ajattelumalleja, sitä vähemmän voimme vaikuttaa itseemme ja elämään.
- Ajatusvääristymän taustalla voi olla esim.
 - kielteinen käsitys itsestä
 - väärät uskomukset
 - haastavat tunnekokemukset
 - madaltunut mieliala
 - taipumus ahdistuneisuuteen

Huomaaja

Huomaa, mitä mieleksi kartoo sinulle nyt....
Huomaa, mitä ajatuksia mielestäsi liikkuu....
Kuka on se joka huomaa ajatuksesi?

Anna mielellesi nimi

Ja kokeile kutsua sitä sillä:
Herra mieli/neiti mieli on taas äänessä..

Kiitos mieli

Kiitos mieli kun tarjostit neuvojesi!
Teet ehdotuksen ajattelien parasi, mutta tällä kertaa ei aio kuunnella sinua.
Tuo on vain ajatus, eikä tarkoita että minun pitäisi toimia / kuunnella sitä

Kiinnostava ajatus

Siinapää kiinnostava ajatus!
Tämä ajatus on jo niin kuluunut, milloinkahan se syntyiikään?
Kukahen sen sanolkaan/ lenen äänen voiti kuulla siitä? **Sama ajatus tuli mieleeni ensimmäisen kerran jo PK, harrastuksessa aina silloin tällöin**
se muistuttaa itsestään

Mielen vertauskuvat (harjoitukset)

Matkustajat bussissa
Ajatukset tekstiviestinä tai ajatuskuplina
Ajatukset kuin pihvet taivaalla
Vie mieleksi kävelyile
Lehdet virrassa-ajatus
jos ajatus on työkalu, auttaako se rakentamaan sinua sellaista elämästä kuin haluat.

Kymmenen näkökulmaa ajatuksiin



Toimivuus

Jos annat tämän ajatuksen sanella, mitä teet, miten se toimii pitiminnällä alkavalla?
Auttaako sen kuuntele sinua elämään haluamaasi, täytä elämä? **Esim. suurelta osaamko asiaa tunteen itseni epävarmaksi ja yrittän kaikin keinoin olla hyvä => yrittät liikkaa => hyödyntön ajatus**

Eriyttäminen

Sano ajatuksesi hitaasti/ nopeasti/ hassusti/ laulaen
Hämä hämä hääki laulaen Tousta ajatusta 30 sek.
Kirjoita se kortille tai paperille ja ota se mukaan (lue se ajoittain)

Kuule ajatus lapsen äänellä, reagoitko siihen?
Tee lennokka ja heitä moneenmään

Muoto ja sijainti

Mitä tämä ajatus näyttäisi?
Kuinka suuri se on?
Mitä se kuulostaa? Sulje silmäsi ja katso missä se sijaitsee? **Onko se liikkoeella vai paikallaan**
Kuinka lähelle kasvoja se asettuu (kaudet ajatuksen symbolina) **kuviittelo-se kirkuvin kirjaimin tms.**

Käyttäytyminen

Miten käytöksesi muuttuu ajatuksen voimasta?
Mitä ajot tehdä tai mitä aiot lopettaa kun se ilmestyy?
Onko se hyödyllinen ajatus käyttäytymisen kannalta?
Mitä matkustaja ohjaa nyt elämäsi bussia? **Esim. voimakas näyttämissenhalu ja uuvutat itsesi nopeasti, valittelet huononmiunnelun tunteita, tulet epävarmaksi ja otat turhia riskejä**

Ongelmanratkoja – mieli

Tämä on mielestä yrittäjä ratkoo ongelmiasi. Mielisi on kehittynyt ratkomaan ongelmia päästääksesi eroon kärsimyksestä. Kaikki mielestä tarjoamat ratkaisut, eivät ole kovinkaan toimivia. Sinun tehtävänä on arvioida, onko ratkaisu toimiva vai ei. **Onko tässä jotain konkreettisesti ratkottavaa?**

Mikä auttaa ajatusvääristymiin?

Kymmenen näkökulmaa ajatuksiin

(Katso kuva kääntöpuolella. Huomaathan, että opiskelijalla on kortissaan erilainen kuva.)

Ajatusvääristymien tunnistaminen rauhoittaa ja tukee arjessa selviytymistä, sekä vähentävät niiden vaikutusta toimintaamme. Voimme tietoisesti vähentää ajatusvääristymien vaikutusta, kun tunnistamme ne.

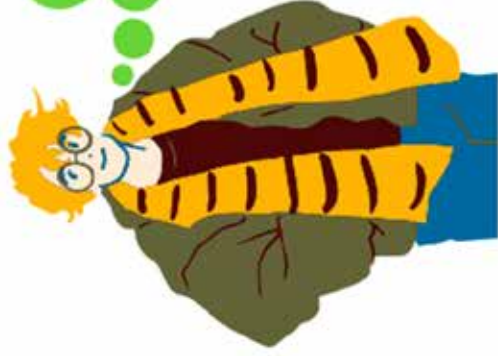
- Ajatusketjun tunnistaminen
 - Pallottele omia ajatuksiasi jonkun toisen kanssa.
 - Kirjaa tarkasti ylös mitä tilanteessa tapahtui, ja mitä ajatuksia ja tunteita tilanteessa koit.
- Ajatusvääristymän haastaminen ja niitä vastaan tarkoituksellisesti toimiminen
 - Mene rohkeasti tilanteeseen ennakko-oletuksesta huolimatta.
 - Arvioi jälkikäteen, pitikö ennakko-oletus paikkansa.
- Omien ajatusten paikkansapitävyyden arvioiminen
 - Pallottele ajatusten paikkansapitävyyttä listaamalla todisteet puolesta ja vastaan.
- Positiivisuuspäiväkirja
 - Kiinnitä huomioita onnistumisiin, itsessä oleviin vahvuuksiin ja saavutuksiin ja kirjaa ne ylös.
- **Tavoitteena:** opitaan tunnistamaan ja muuttamaan suhdetta omiin ajatuksiin (kyseenalaistetaan omat kielteiset uskomukset ja ajatukset), jolloin niiden vaikutus käyttäytymiseen ja valintoihin muuttuu.
- Ajatusten sisältöjä ei tarvitse muuttaa, vaan tavoitteena on oppia katselemaan ajatuksia uudesta näkökulmasta ja korvaamaan ajatuksia positiivisemmalla tulkinnalla.

Keskustelussa katso punaiset tekstiesimerkit kortin kääntöpuolelta.

Minä en ole yhtä kuin.....

Ongelma-
käyttäytymiseni

Onnistumiseni
tai
epäonnistumiseni
suhteessa
tavoitteisiini



Ajatukseni,
tunteeni,
muistoni tai
kehoni

Arvopohjainen
roolinen

Ajatusten etäännyttäminen ja eriyttäminen

- Tavoitteena on, että ajatuksiin saadaan etäisyyttä ja tehdään tietoinen valinta, miten niihin reagoidaan.
- Ei ole tarkoitus saada vaikeita asioita ja ajatuksia katoamaan tai epämiellyttävyyttä katoamaan.
- Näkökulman vaihtamisen kautta opetellaan tarkastelemaan ajatuksia etäämmältä ja uudesta näkökulmasta.
- Näkökulman vaihtamisen taito vaatii harjoitusta.
Esim. kokeile jotain ajatusten keventämiskeinoja:
 - lisää ajatuksen eteen: *"Minulla on ajatus, että..."*
 - kun huomaat ajatuksen, voit kiittää sitä: *"Kiitos mieli!"*
 - voit kysyä itseltäsi: *"Mihin tämä ajatus johtaa, jos kuuntelen sitä..."*
 - voit myös todeta: *"Onpa mielenkiintoinen ajatus"*
 - voit nimetä ajatuksen: *"Taas tämä ankeuttaja on liikkeellä"*
 - ajatusta voi myös laulaa tai hokea hölmösti
- Ajatusten normalisointi: ajatukset tekevät vain työtä, johon ne on kouliintuneet vuosituhansien saatossa, eli suojelemaan meitä:
 - ajatukset ovat kuin pilviä taivaalla
 - ajatukset ovat kuin teksiviestejä
 - ajatukset toimivat näkymättömänä linssinä, joiden läpi maailmaa tarkastellaan
 - mieli on yliaktiivinen suojelija
 - mieli on uhkia skannaava, yliherkkä palovaroitin

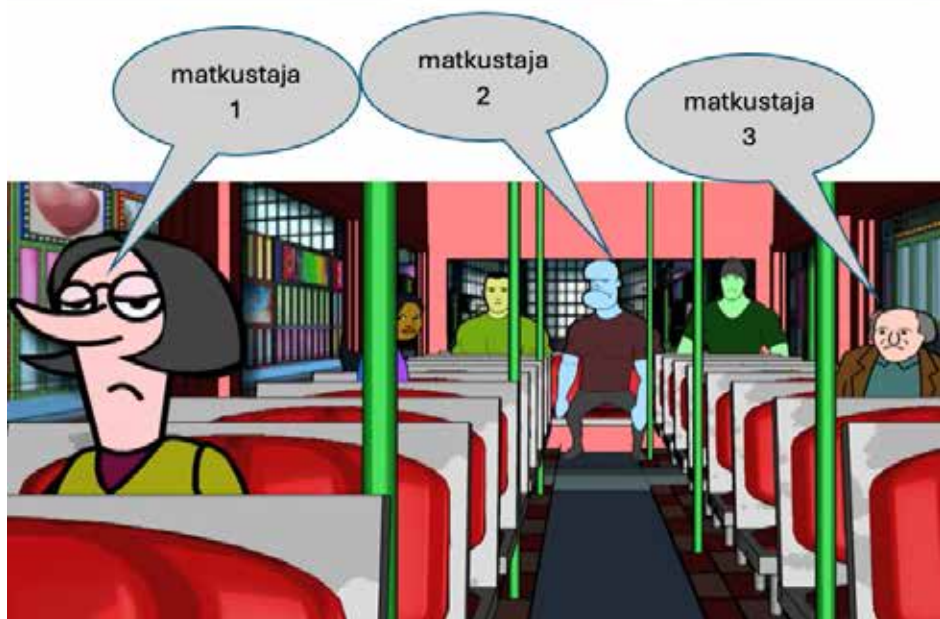
Auta opiskelijaa eriyttämään ajatukset

1. Ajatusten huomaaminen - ajatukset ovat automaattisia ja aluksi vaikeita huomata.
2. Ajatusten nimeäminen: "*Minulla on ajatus, että...*"
3. Ajatusten normalisointi: kaikilla on ajatuksia.
 - Usein ajatusten tarkoitus on suojella, pitää huolta, muuttaa käyttäytymistä tai saada tarpeita toteutettua.
4. Ajatuksista irti päästäminen: ajatukset ovat kuin ohi lipuvat pilvet taivaalla tai lehdet virrassa.
5. Ajatusten etäännyttäminen: opi suhtautumaan ajatuksiin vähemmän vakavasti.

Elämänhallinta

Autetaan opiskelijaa tunnistamaan elämänhallintaan vaikuttavia asioita.

- **Tunteiden ja niiden aiheuttamat ei-toivotut ajatukset**
 - Tunnistanko, miten tunteeni ja ajatukseni vaikuttavat omaan käyttäytymiseeni ja toimintaani? Positiivisesti vai negatiivisesti?
 - Tunnistanko, miten käyttäytymiseni ja toimintani vaikuttavat muihin ihmisiin?
 - Voin hyödyntää esim. tunnekortteja tunteiden ja ajatusten tunnistamisessa ja sanoittamisessa.
- **Mihin opiskelija käyttää vuorokaudessa olevia tunteja?**
 - Montako tuntia hän nukkuu?
 - Montako tuntia käyttää opiskeluun?
 - Montako tuntia käyttää harrastuksiin?
 - Montako tuntia käyttää kavereiden tapaamiseen?
 - Montako tuntia käyttää itsestä huolehtimiseen?
 - Montako tuntia käyttää arjen askareiden tekemiseen?
 - Montako tuntia käyttää sosiaaliseen mediaan?
- **Onko opiskelija tyytyväinen omaan ajankäyttöön, vai onko tarvetta muuttaa jotain?**
 - Esim. tavoitteen asettaminen Smart Goals -työvälineen avulla
- **Mitä opiskelija tekee opiskelupäivän aikana?**
 - opiskelee, istuu, on kännykällä, ei tiedä...
- **Mistä opiskelija saa itselleen jaksamista ja voimavaroja opiskeluun?**
- **Mikä tai mitkä asiat heikentävät voimavarojasi?**



Bussimatkustajat / Elämäni bussi -video

- Ennen videon katsomista kerro opiskelijalle, että bussin matkustajat havainnollistavat vertaiskuvallisesti oman mieleemme erilaisia ajatuksia, kokemuksia ja tunteita.
- Katsokaa video ensi kokonaan ilman keskustelua.
- Katsokaa video seuraavaksi osissa, joiden välissä virität keskustelua matkustajista = opiskelijan mielen ajatuksista ja tunteista
- Voitte myös halutessanne kuunnella Arto Pietikäisen äänikirjanäytteen Matkustajat bussissa.

Video: Matkustajat bussissa (englanninkielinen)



Äänikirjanäyte: Matkustajat bussissa

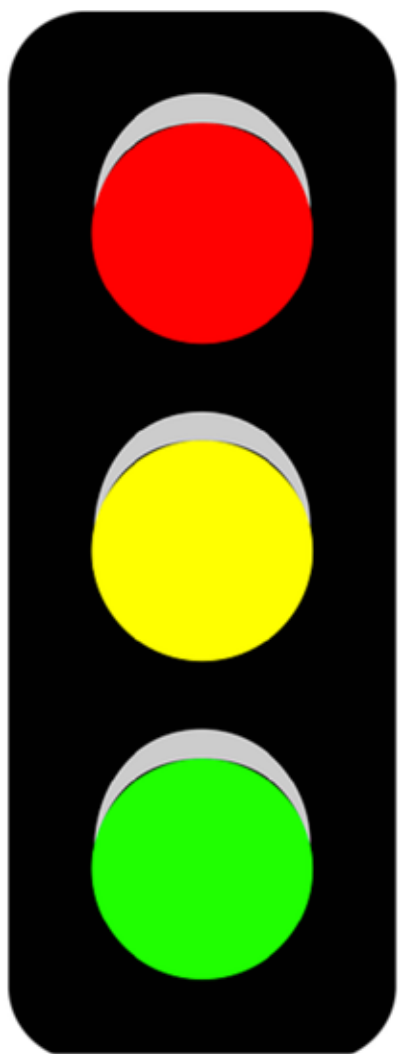




Tämä kuva, tekijä Tuntematon tekijä, käyttöoikeus: CC BY

Bussimatka ja kolme matkustajaa

- Kaikki tämän bussin matkustajat ovat sinun sisäisiä ääniäsi: mitä enemmän yrität päästä niistä eroon, sitä enemmän ne saavat voimaa ja ilmaisevat omia mielipiteitään ääneen.
- Anna bussissa oleville matkustajaj nimet ja määrittele, miten matkustaja toimii tai millaisia ajatuksia hän tuottaa (opiskelijan kortissa kysymykset matkustajiin liittyen):
 - matkustaja 1
 - matkustaja 2
 - matkustaja 3
- Mitä valintoja bussikuski (sinä) teet päivittäin?
- Mistä kuski (sinä) tiedät, mikä on oikea reitti?
- Haluaako kuski (sinä) valita miellyttävän, helpomman ja rennon reitin vai sen, joka vie kohti hänelle tärkeää?
- Kuka ohjaa bussia, kuski (sinä) vai bussin matkustajat (eli oman mielesi tuottamat ajatukset ja äänet)?
- Kenellä kuskin (sinun) pitäisi hyväksyttää reittinsä?
- Voitko poistaa ärsyttävän matkustajan/mielesi tuotteen kyymistä?
- Mitä tapahtuu, jos poistat kyseisen matkustajan?



Ylivirittyneisyys ja kuormituksen hallinta

Ylivirittyneisyyden tunnistaminen voi olla hankalaa, koska muutokset omassa toimintakyvyssä tapahtuvat vähitellen. On myös todettava, että pitkään jatkuneeseen ylivirittyneeseen tilaan myös tottuu.

Ylivirittyneessä tilassa voi olla hankala tunnistaa ja säädellä mieltä kuormittavia tekijöitä. Kuormituksen kasvaminen ja sen korkeana pysyminen pitävät meitä ylivirittyneessä tilassa.

Tämän tehtävän tarkoitus on auttaa tunnistamaan kehon kuormitusta ja miettimään keinoja sen hallintaan.

Tapoja rauhoittaa tilannetta

- Maadoittaminen
- Läsnäoloharjoitukset
- Ajatusten keventämisen tekniikat

Liikennevalotehtävä

1. Pyydä opiskelijaa piirtämään paperille liikennevalot eli punainen, keltainen ja vihreä ympyrä.

Punainen = ylikuormitus

Keltainen = kuormitus nousemassa

Vihreä = kuormitus hallinnassa

2. Auta opiskelijaa pohtimaan itsenäisesti liikennevalojen oikealle puolelle paperille: mistä tunnistat olevasi tällä värialueella? Auta tarvittaessa. Esimerkkejä seuraavalla kortilla.
3. Seuraavaksi opiskelija pohtii liikennevalojen vasemmalle puolelle keinoja, joiden avulla hän voi siirtyä liikennevaloissa kohti vihreää, tai pysyttelemään vihreällä valolla. Esimerkkejä seuraavalla kortilla.

Mistä tunnistan, millä värillä olen?



Punainen. Ylikuormitus

- Voimakas uupumus
- Ylivirittynyt tai lamaantunut keho
- Aistikuormitus on sietämätöntä
- Uni ei palauta
- Ajattelu on sumuista
- Haasteita tunnesäätelyssä (Ärsynnyn todella helposti)
- Arjen perustoiminnot eivät suju
- Tarve päästä pois heti
- Vetäytyminen



Keltainen. Kuormitus nousemassa

- Väsyn tavallista nopeammin
- Pää- tai vatsakipua
- Aistiyliherkkyys kasvaa
- Nukkuminen on levotonta
- Keskittyminen ei ole jatkuvaa
- Ärsynnyn helpommin
- Kriittisyys itseäni kohtaan kasvaa
- Kuormitun pienistä asioista
- Unohtelen asioita



Vihreä. Kuormitus hallinnassa

- Energia tasainen
- Nukun tarpeeksi ja uni palauttaa
- Ei jatkuvaa jännitystä kehossa
- Siedän aistikokemuksia
- Ajatukseni kulkee selkeästi
- Pystyn keskittymään
- Mielialani on enimmäkseen hyvä
- Siedän virheitä
- Arjen perustoiminnot sujuvat
- Pidän taukoja

Keinoja vihreällä pysyttelyyn sekä sinne siirtymiseen.



Punainen. Ylikuormitus.

- Ei välttämättömän keskeyttäminen
- Tauko rauhallisessa, turvallisessa paikassa
- Aistikuorman minimoiminen
- Lupa olla suorittamatta väliaikaisesti
- Kehon rauhoittaminen ja rentouttaminen
- Yhteys luotettavaan ystävään/aikuiseen
- Kuorman purkaminen rauhassa
- Mitä opin tästä ensi kertaa varten?



Keltainen. Kuormitus nousemassa.

- Lyhyt tauko heti
- Kehon rauhoittaminen esimerkiksi hengitysharjoituksella
- Aistikuormituksen poistaminen esim. tilasta poistumalla
- Välipala
- Tekeminen asia kerrallaan
- Väliaikainen vaatimustason lasku
- Ei tärkeiden tehtävien siirtäminen
- Pyydän apua
- Kirjoitan mielessä olevat asiat paperille
- Kevyt liikunta (esim. portaat hölkäten tms)
- Painopeitto/Painolisko



Vihreä. Kuormitus hallinnassa.

- Säännölliset tauot
- Selkeä rytmi (esim. uni, ruokailu)
- Tehtävien pilkkominen pieneksi
- Omaa aikaa kalenteriin
- Aistiystävällisyys (esim. valaistus, kuulokkeiden käyttö)
- Rajojen pitäminen
- Itsemyötätunto

Teot kohti

Tavoitteet



OSAO

OAMK
OULUN AMMATTIKORKEAKOULU

Arvo vai tavoite

Arvot:	Tavoitteet:
eivät koskaan tule valmiiksi	saavutetaan, ei saavuteta tai saavutetaan osittain
ei suoriteta	tavoitteet suoritetaan
eletään ja toteutetaan nykyhetkessä	liittyvät tulevaisuuteen, koska ne voivat toteutua (tai olla toteutumatta) joko lähitulevaisuudessa tai pitemmän ajan kuluttua.
toteuttaminen on kiinni vain itsestä, koska ne liittyvät omaan käyttäytymiseen.	saavuttaminen ei ole pelkästään omissa käsissä. Niiden saavuttamiseen vaikuttavat monet asiat.
toteutetaan nykyhetkessä	ovat tulevaisuudessa

Tavoite: mitä teet?	Mitkä arvot vaikuttavat?	Miten arvot näkyvät arjessa?
Pyydä jokaisessa työssäoppimispäivässäsi konkreettista palautetta ja kirjaa se muistiin.	Osaaminen ja kehittyminen	Haluat oppia tekemään työn huolellisesti ja ymmärtää, miksi asiat tehdään tietyllä tavalla.
Olet seuraavan neljän viikon aikana ajoissa kaikilla tunneilla ja työssäoppimassa (myöhästymisiä ei tule).	Luotettavuus	Pidät kiinni sovituista asioista ja ajoista ja ilmoitat etukäteen, jos jokin muuttuu.
Nuku vähintään 7 h vähintään viitenä yönä viikossa seuraavan kuukauden ajan.	Hyvinvointi	Jaksat paremmin, kun uni, ruoka ja liikkuminen ovat tasapainossa.
Ota joka viikko itse aloitteen yhteen yhteiseen tehtävään parin/ryhmän kanssa ja sovin roolit selkeästi.	Ystävällisyys ja yhteistyö	Haluat, että porukassa on hyvä tehdä töitä ja jokainen tulee kuulluksi.

Tavoitteiden tunnuspiirteitä

Sisäinen ja ulkoinen motivaatio sekä kasvun asenne auttavat opiskelijaa pohtimaan, **mikä saa toimimaan ja oppimaan**. **Sisäinen motivaatio** syntyy kiinnostuksesta ja merkityksestä. **Ulkoinen motivaatio** syntyy velvollisuuksista, odotuksista tai palkkioista. **Kasvun asenne** on joustavaa ja uteliasta suhtautumista omaan toimintaan: uskoa siihen, että taidot kehittyvät harjoittelemalla.

Näiden pohjalta **määritellään käyttäytymistavoitteet**, eli konkreettiset teot ja toimintatavat, joilla henkilö voi **edetä kohti itselleen tärkeää tavoitetta**.

Tämä tarkoittaa vastaamista kysymykseen: *”Mitä konkreettista teen seuraavaksi?”* – sellaisia arjen tekoja, jotka ovat toteutettavissa heti ja vievät eteenpäin askel kerrallaan.

- Tavoitteet vastaavat kysymykseen, mitä haluat saavuttaa ja mitä kohti haluat edetä. Ne edustavat myös sitä, mitä toivot ja odotat muilta.
- Tavoitteet joko saavutetaan, ei saavuteta tai saavutetaan osittain.
- Välitavoitteet ovat kuin välietappeja, kun etenet kohti tavoitettasi.
- Tavoitteet liittyvät tulevaisuuteen, koska ne voivat toteutua (tai olla toteutumatta) joko lähitulevaisuudessa tai pitemmän ajan kuluttua.
- Tavoitteiden saavuttaminen ei ole pelkästään omissa käsissä. Niiden saavuttamiseen vaikuttavat monet asiat.



SMART GOALS

S = KONKREETTINEN

Mitä teen?, mahdollisimman tarkasti



M = MITATTAVISSA OLEVA

Mistä tiedät saavuttaneesi tavoitteen? Se pitää olla saavutettavissa.



A = TOTEUTETTAVISSA OLEVA

Omiin voimavaroihin ja mahdollisuuksiin sopiva.



R = MERKITYKSELLINEN

Mitä vaatii, tavoite on oma ja se on tavoittelemisen arvoainen.



T = AIKAAN SIDOTTU

Mitä kohti?, Pue tavoite sanoiksi, niinkuin se olisi jo totta



Tavoitteen asettelu: Smart Goals -työväline

- **S= konkreettinen: mitä teen?** Kuvaa tavoite mahdollisimman tarkasti.
 - Mitä haluat saavuttaa?
 - Miksi tavoite on tärkeä?
 - Kuka/ketkä tavoitteessa ovat mukana?
 - Missä tavoitetta tavoitellaan?
 - Mitä rajoituksia tavoitteeseen liittyy
- **M= mitattavissa oleva:** mistä tiedän saavuttaneeni tavoitteen? Tavoite pitää pystyä "näkemään" ja sen pitää olla saavutettavissa.
 - Kuinka paljon?
 - Kuinka monta?
 - Kuinka tiedän, milloin tavoite on saavutettu?
- **A= toteutettavissa oleva:** tavoitteen pitää olla omiin voimavaroihin ja mahdollisuuksiin sopiva.
 - Kuinka voi saavuttaa tavoitteen?
 - Ottaen huomioon tämänhetkiset olosuhteet ja nykyiset taitosi kuinka realistinen tämä tavoite on?
- **R= merkityksellinen:** mitä tavoitteen saavuttaminen vaatii? Onko tavoite oma ja tavoittelemisen arvoinen?
 - Onko tavoite tavoittelemisen arvoinen?
 - Onko nyt oikea aika juuri tälle tavoitteelle?
 - Onko sinulla resursseja tavoitella tätä tavoitetta?
- **T= aikaan sidottu:** mitä kohti etenet? Pue tavoitteet sanoiksi, niin kuin se olisi jo totta.
 - Milloin saavutat tavoitteeni?
 - Missä tilanteessa olet tavoitteesi kanssa puolen vuoden päästä? Entä kuuden viikon päästä?
 - Mitä voit tehdä jo tänään?



Kuva: Freepik.com

Tavoitteen asettelu: Smart Goals -työväline

S – M – A – R – T

Tavoitteiden tarkastelu

A) Käyttäytymistavoite:

- Mitä haluat tehdä jatkossa eri tavalla?
- Mitä uutta haluat ryhtyä tekemään?
Esim. haluat aloittaa urheiluharrastuksen

B) Päämäärätavoite:

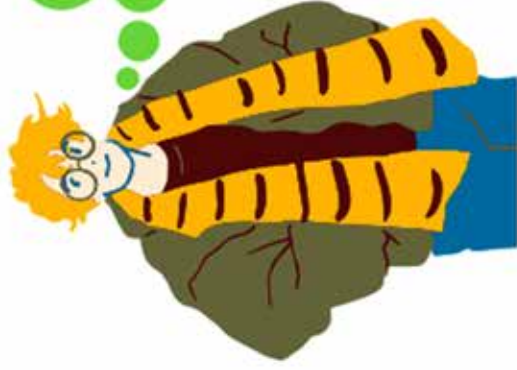
- Mitä haluat tavoitella?
Esim. haluat löytää kaverin itsellesi.

- Vältä tavoiteansoja:
 - **Tunnetavoitteet** = tunne ei voi olla tavoite. Tunteiden syntymistä ei voi estää, mutta pystymme valitsemaan, miten käyttäydymme ja toimimme.
 - **Mahdoton tavoite** = tavoitena on pyrkiä eroon jostakin niin täydellisesti, että "vain kuollut pystyy sellaiseen".
 - **Oivallustavoite** = oivalletaan, että jatkuva pohdiskelu ja asioiden vatvominen ei muuta käyttäytymistä.
 - **Odotusvääristymät** = tavoitteena on tulla kuulluksi ja / tai kokea myötätuntoa, mutta henkilö ei halua tehdä kovaa työtä muutoksen aikaansaamiseksi ja tavoitteen saavuttamiseksi. Huomaathan, että muutos tapahtuu pienin askelin.

Minä en ole yhtä kuin.....

Ongelma-
käyttämiseni

Onnistumiseni
tai
epäonnistumiseni
suhteessa
tavoitteisiini



Ajatukseni,
tunteeni,
muistoni tai
kehoni

Arvopohjainen
roolinen

Tavoitteiden kirkastaminen

Syventäviä kysymyksiä

Miksi on tärkeää...

Mitkä tekijät selittävät...

Osaatko kertoa esimerkin...

Miksi ajattelet, että...

Mitä ohjeita antaisit...

Soveltamiseen johdateltavia kysymyksiä

Miten ratkaisisit...

Mikä olisi uusi tapa...

Osaatko tiivistää asian...

Mitkä periaatteet...

Entä jos....

Muutokseen ohjaavat kysymykset

- Mistä aloitat?
- Kuka huomaa sinun edistymisesi (esim. opinnoissa)?
- Mistä edistymisesi voi huomata?
- Millaista palautetta kuvittelet tai toivot saavasi edistymisestääsi?
- Huomaathan, että sinä et ole yhtä kuin ongelmakäyttäytymisesi, ajatuksesi ym. (ks. Kuva kortin kääntöpuolelta).

Käy ohjattavan kanssa keskustelua, kun tavoitetta on jo tavoiteltu tai tavoite on saavutettu.



- Mikä tavoitteen asettelussa toimi hyvin?
- Mitä muuttaisit seuraavaan tavoitteen asettamiseen?
- Millaisia ajatuksia tavoitteen asettaminen herätti?
- Millaisia ajatuksia tavoitteen saavuttaminen herätti?

Tavoite	Asteikko	Väliarvio	Loppuarvio
	Selvästi matalampi		
	Jonkin verran matalampi		
	Tavoitetaso		
	Jonkin verran korkeampi		
	Selvästi korkeampi		



Konkreettisen tavoitteen asettaminen

- Kortin kääntöpuolella olevan lomakkeen avulla opiskelija kirjaa itselleen konkreettisia tavoitteita, joita kohti työskentelette HOT-tapaamisten aikana.
- Luo yhdessä opiskelijan kanssa realistisia, konkreettisia, merkittäviä ja ennen kaikkea mitattavia tavoitteita.
- Lomakkeeseen kirjataan yksi tai useampi SMART-työskentelyn kautta määritelty tavoite, jolle luodaan tavoitetaso.
- Huomaathan että tavoitetaso ei tarkoita täydellisyyttä, vaan on selkeä, opiskelijalle merkityksellinen muutos (johonkin tilanteeseen, toimintaan tms.). Tavoitteelle määritellään myös jonkin verran / selvästi korkeammat ja matalammat kriteerit. Ks. Esimerkkikortit.
- Arvioikaa yhdessä opiskelijan kanssa tavoitteen toteutumista sovitun aikataulun puitteissa. Aikatauluun on hyvä suunnitella väliarviointeja.
- Tämä tuo opiskelijalle mahdollisuuden onnistumisen kokemukseen, kun tavoitteen toteutumista on todennettu ja mitattu konkreettisesti.
- Ensimmäisten tapaamisten aikana luodut tavoitteet tuovat työskentelylle merkityksellisyyttä, konkretiaa ja mitattavuutta.

Esimerkki tavoitteiden asettamisesta

Tavoite	Asteikko	Väliarvio	Loppuarvio
Olen ajoissa oppitunnilla vain harvoin	Selvästi matalampi		
Olen ajoissa muutamilla kerroilla viikossa	Jonkin verran matalampi		
Olen ajoissa oppitunnilla 3 päivänä viikossa	Tavoitetaso		
Olen ajoissa lähes kaikilla oppitunneilla	Jonkin verran korkeampi		
Olen ajoissa kaikilla oppitunneilla	Selvästi korkeampi		

Esimerkki tavoitteiden asettamisesta

Tavoite	Asteikko	Väliarvio	Loppuarvio
En suorita TJK-jaksoa	Selvästi matalampi		
Korvaan TJK-jakson päiviä poissaolojen vuoksi	Jonkin verran matalampi		
Suoritan TJK-jakson	Tavoitetaso		
Suoritan TJK-jakson hyväksytysti	Jonkin verran korkeampi		
Suoritan TJK-jakson hyväksytysti ilman poissaoloja	Selvästi korkeampi		