

# Testi poispäin

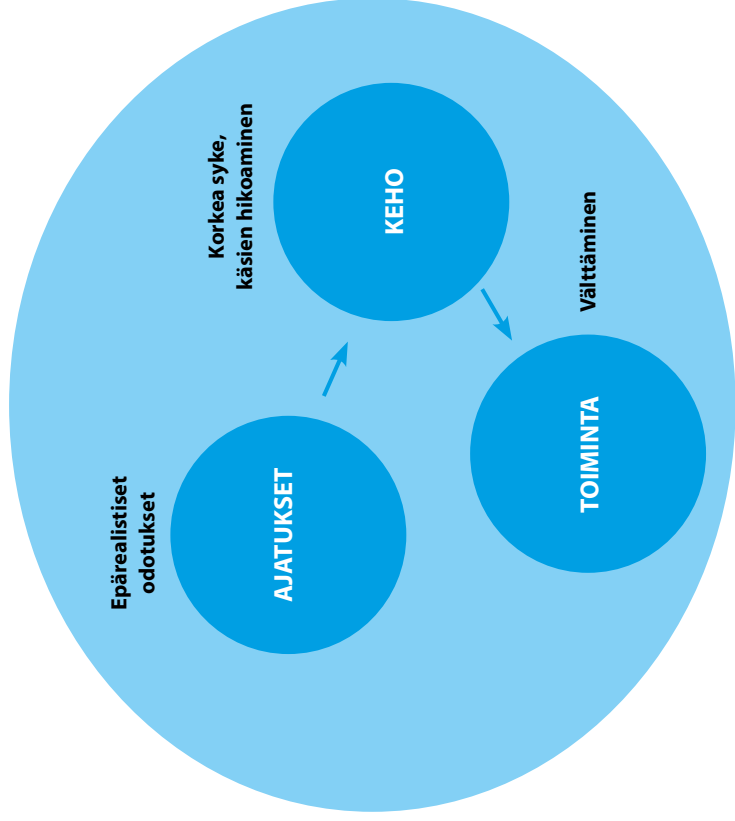
Realistinen ajattelu



**OSAO**

**OAMK**  
OULUN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikä käynnistää käyttäytymisen	Ajatus + tunne/keho	Käyttäytyminen (mitä teen)	Seuraukset nyt/ myöhemmin
Ohjaaja katsoo työvaihetta ja sanoo: "Korjaa tämä."	Ajatus: "Mä mokasin." Häpeä, jännitys (posket kuumenee, vatsaa puristaa).	Vältän ja selittelen. "En mä ehtinyt". 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: "Korjaa tämä."	Ajatus: "Mä mokasin." Häpeä, jännitys (posket kuumenee, vatsaa puristaa).	Huomaan ajatuksen: "Mokasin". Hengitän kerran syvään ja kysyn: "Näytäkö, mikä kohta pitää muuttaa?" 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.



Lähde: Ahdistuneisuusmalli kuvattuna Cool Kids -hoito-ohjelmassa

## 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.

Ahdistavassa tilanteessa voi tulla ensimmäisenä mieleen: *"Kuinka helpotan oloani mahdollisimman nopeasti?"*

Helpottaakseeni oloani saatan tehdä päätöksen, että jään kotiin, vaikka pitäisi lähteä esim. työssäoppimaan.

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

**On siis ensiarvoisen tärkeää, että pystyt haastamaan näitä tunteita ja ajatuksia, jotta et päädy välttelemään uusia 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:** Muotoillaan huoliajatus. On tärkeää, että tässä nimetään ajatus, eikä kuvata tilannetta.

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

**Vaihtoehdot tulokset:** Haastetaan ajatusta: *”Mokaanko aina kun puhun?”*

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

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

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

## HUOLIAJATUS

Mikä tilanteessa huolettaa? Pelkäänkö 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?



## Minä päätän /toiveikkuus

- Millainen on minun opiskelupäiväni?
- Mitä kaikkea siihen kuuluu? Aamutoimet, kouluun siirtyminen, aamun tunnit, ruokailu, iltapäivän tunnit, kotiin siirtyminen, vapaa-aika, nukkumaan meno.
- Millainen on hyvä opiskelupäivä?
- Mikä tekee opiskelupäivästä hyvän?
- Miten nämä kaksi eroavat toisistaan?
- Mitä tavallisesta opiskelupäivästä pitäisi poistaa, muuttaa tai lisätä?
- Määrittelen tavoitteen /tavoitteita Smart Goals -työvälineen avulla.
- Mikä on pienin mahdollinen teko, jolla saavuttaisin asettamani tavoitteen tai lähtisin etenemään sitä kohti?
- Mihin olemassa olevaan rutiiniin muutoksen voisi sijoittaa?
- Jos en ole valmis muuttamaan toimintatapaani, millaisia seuraamuksia siitä olisi/ tulisi minulle?

## Tulevaisuuskirje

Kirjoitan itselleni kirjeen. Mietin kirjeeseen mahdollisimman tarkasti, millaista elämäni on tulevaisuudessa, kun elän elämäni parasta aikaa. En jätä mitään ajatusta kirjeestä pois, tässä kirjeessä kaikki on mahdollista.

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

TAI

- Ajastaa itselleni sähköpostin, esimerkiksi 5 vuoden päähän.

# 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."

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

# Arvot



*Mielenasiat  
tutuksi*



Euroopan unionin  
osarahoittama



Elinvoimakeskus

**OSAO**

**OAMK**  
OULUN AMMATTIKORKEAKOULU

## Arvojen tunnuspiirteitä

- Arvot ovat elämää, valintoja ja tekoja ohjaavia periaatteita. Ne kertovat, mikä on minulle aidosti tärkeää ja millainen ihminen haluan 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 ohjaan elämäni ja teen valintoja, jotka vastaavat itselleni tärkeitä periaatteita.
- Arvojen vaaliminen päivittäisessä toiminnassa lisää sisäistä palkitsevuutta ja laajemmin mielekkyyttä elämään.
- Kun arvot ovat omien tavoitteideni takana, motivaationi on kestäväällä pohjalla ja toimintani on sisäisesti merkityksellistä.
- Maustepurkki-metafora: arvot ovat kuin maustepurkkeja. Mausteiden avulla voidaan lisätä makua arkisiin askareisiin, samoin kuin suosikkimauste tuo makua keittoon.
- Muistathan, että arvot eivät ole oikeita tai vääriä, eikä niitä tarvitse perustella järjellä.

## Minun tavoitteeni

- Mikä vie minut kohti (tärkeää) ammattia?
- Mikä saa minut tekemään opintojani /opiskelemaan?
- Kuka tai ketkä voivat auttaa minua opinnoissasi?
- Mitä haluan tulevaisuudessa tehdä eri tavalla kuin nyt?
- Mitä konkreettista teen, jotta etenen kohti tavoitettani?
- Mitä mukavaa ja mielekästä tekemistä tähän liittyy?
- Ihmekysymys-harjoituksen avulla mietin tilannetta, jossa kaikki on mahdollista.
  - Jos heräisin aamulla ja yön aikana olisi tapahtunut ihme, että kaikki asiat menisivät kuten toivon, miten etenisin nykyisen haasteeni kanssa?
  - Jos tapahtuisi ihme ja kaikki, mihin ryhdyn varmasti onnistuisi, miten toimisin ongelmani kanssa?
  - Jos nukkuessani tapahtuisi ihme ja kaikki toiveeni, tavoitteeni tai unelmani toteutuisivat, mitkä asiat olisivat eri lailla herätessäni? Mikä olisi ensimmäinen muutos käyttäytymisessäni? Mitä ihmiset, jotka asuvat / työskentelevät kanssani huomaisivat?

## Ihanteeni ja sankarini

- Kuka on minun sankarihahmoni/ roolimallini, jota ihailen?
  - Roolimalli voi olla joku julkisuuden henkilö tai fiktiivinen hahmo.
  - Mitä erityisesti arvostan hänessä?
  - Millaiset arvot hänellä on ja miten hän on ilmentänyt niitä käytännössä?
  - Ovatko nuo ominaisuudet sellaisia, joita haluaisin itsekin vaalia?
  - Mikä merkitys tällä roolimallilla on ollut minun elämääni?
- Minkä supervoiman ottaisin itselleni? Kuka supersankari haluaisin olla?
- Mitä tekisin tuon supervoiman avulla, ja mihin saamaani voimaa käyttäisin?



**TERVEYS JA KEHO**

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

Tä =

**PERHE**

Millainen sisko/veli/poika/tytär haluaisit olla?  
Millaisia puolia itsestäsi haluaisit tuoda näkyviin näissä ihmisryhmissä?

Tä =

MIKÄ ON  
MINULLE  
TÄRKEÄÄ?

**HARRASTUKSET**

Millaisia haluaisit vapaa-aikasi oleva?  
Millaisia harrastuksia ja vapaa-ajan aktiviteetteja haluaisit elämässäsi olevan?  
Millä tavoin haluaisit pitää hauskaa, rentoutua, vaalia luovuuttasi?

Tä =

**LUONTO JA ILMASTO**

Millaisissa ympäristöissä haluaisit viettää enemmän aikaa (kaupunki, maaseutu, luonto, kotmaa, ulkomaa tms.)?  
Mitä sellaisia 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 =

**YSTÄVÄT**

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

Tä =

MITÄ KUULLUJU  
HYVÄÄN  
ELÄMÄÄN?

**JOKU MUU?**

Mikä osa-alue elämästäsi on sinulle tärkeä?  
Miten haluaisit tätä elämän aluetta 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**

Kuvaa leikkauhin avainsanoilla, mitä arvostat ja pidät itse tärkeänä.

## Arvokompassini

- Tee harjoitus miettien yksi arvokompassin osa-alue kerrallaan.
- Kirjoita muutamalla sanalla, mitkä näillä elämänalueilla olevat asiat ovat sinulle tärkeitä. Käytä konkreettisia esimerkkejä.
- Arvioi kuhunkin laatikkoon asian tärkeyden määrä asteikolla 1–10, jossa 1=ei niin tärkeä, 10=erittäin tärkeä.
- Tehtävä käydään ohjaajasi kanssa läpi yhdessä keskustellen; voit kertoa vain sen verran kuin sinusta tuntuu hyvältä.

# Vaikeat ajatukset ja tunteet

Uusia näkökulmia ajatuksiin



*Mielenasiat  
tutuksi*



Euroopan unionin  
osarahoittama



Elinvoimakeskus

**OSAO**

**OAMK**  
OULUN AMMATTIKORKEAKOULU

## Ajatukset eivät ole faktoja

- Ajatuksia tulee ja menee, ja niitä tulee päivän aikaan huomattava määrä. Kaikki ei ole totta, eikä kaikkiin ajatuksiin tarvitse kiinnittää huomiota.
- Suhtaudun ajatuksiini lempeästi. Ajatus tulee, mutta onko se totta? Kannattaako siihen uskoa?
- Se, miten annan niiden vaikuttaa omaan ajatteluuni ja toimintaani, on minun valintani.
- Opin tiedostamaan, että virheelliset tai vääristyneet ajatukset voivat estää sinua toimimasta.

## Nimitys

"Oon ihan lauseki, mä en osaa mitään toi on ihan tyhmää"  
Itseensä ja muiden nimitys ja luokittelu ikävillä termeillä

## Syylittäminen

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

## Mustavalkoinen ajattelu

Asioiden ajattelun olevan joko -tai. Esim. ihmiset joko epäonneistuvat tai selviytyvät, asiat koetaan vain hyrinä tai pahoina tai nähdään muuten ääripäinä.

## Pitäisi / On Pakko

"Mun pitäisi jaksaa tehdä nämä X-asiat" Arvoitavien sanojen kuten pitäisi, täytyisi tai on pakko, käyttö herkästi syylittää meitä tai saa meidät kokemaan, että olisimme jo epäonnistuneita.

## Ennustaja

"Jos kerron tästä asiasta, niin mua tullaan vihaamaan, eikä ikinä anneta anteeksi"  
Ennustaja luulee tietävänsä, mitä tulevaisuudessa tapahtuu.

## Ajatuslenkija

"Mä teidän ettei X tykkää musta"  
Ajatuslenkijä uskoo tietävänsä mitä muut hänestä ajattelevat.

## Vieistäminen

"Mua ei pyydetty mukaan. Mua ei koskaan pyydetä mihinkään"  
Vieistäminen on erityisen vahingollista, jos sitä tehdään lähinnä kielteisistä asioista.

## Mustat lasit

"En kuitenkaan opi, puhun tyhmästi ja näytän lauserilta"  
Asiat ja tapahtumat nähdään ikään kuin mustien lasien läpi. Tällöin huomataan vain huonot puolet tai epäonnistumiset.

## Tunteilla perustelevainen

"Musta tuntuu, että kavert ei pidä musta, joten hän ei pidä musta"  
Oiveltamme, että koska tunnemme tetyjiä tavalla, sen täytyy olla totta.

## Itseensä vähättely

"Onnistui tehtävässä vain, koska se oli helppo"  
Itseen vähätteleväällä on taipumus uskoa, että kaikki myönteiset asiat hänen elämässään tapahtuu sattumaan kaarta tai jonkun muun ansioista.

# Ajatusvääristymä

## **Esimerkkejä ajatuksiin liittyvistä tulkinta-ansoista / ajatusvääristymistä:**

- **Mustavalkoinen ajattelu:** nähdään vain kaksi ääripään vaihtoehtoa, esim. *“joko onnistun erinomaisesti tai epäonnistun surkeasti”*. Ihmiset ja asiat nähdään mustavalkoisesti ilman harmaan eri vivahteita.
- **Yliyleistäminen:** *“Aina kun...”, “ei koskaan”, “ikinä”, “jokainen”, “kaikki”, “kukaan”, “missään”*. Yksi hankala kokemus yleistetään kokemaan kaikkea muutakin.
- **Vähättely:** kohdistuu omiin onnistumisiin tai tarpeisiin.
- **Pitäisi/ on pakko:** *“täytyy”, “pitäisi”, “on pakko”*.
- **Mustat lasit:** keskitytään kokonaisuuden sijasta yhteen asiaan, joka on yleensä kielteinen. Myönteiset asiat jäävät huomaamatta. Esim. *“En saanut tänään mitään aikaan”,* vaikka olisi tehnyt paljonkin.
- **Ajatustenluku:** oletat tietäväsi mitä muut ajattelevat.
- **Tunteella perusteleminen:** *“Olen loukussa!”, “En voi tehdä asialle mitään.”*
- **Ennustaminen:** Tulevien tapahtumien ennakointi negatiivisesti. *“Ei kannata edes yrittää.”*
- **Nimittely:** Vertaat itseäsi ja osaamistasi muihin ja peilaat aikaisempiin epäonnistumisiin.
- **Syylästäminen:** et uskalla kohdata tekemiäsi valintoja ja löydät aina syyn ja syyllisen muista ihmisistä.

# Omiin ajatuksiin voi reagoida eri tavoin

Ahaa, tällöinen ajatus tänään



Huomaan nyt ajattelevani, että..



Minulla on ajatus, että...



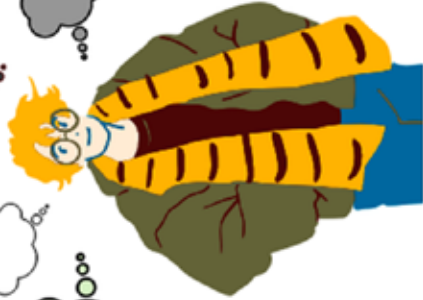
Onpa mielenkiintoinen ajatus



Jälleen tuo pelottava ajatus



Kiitos ajatus



Onko tuo ajatus minulle hyödyksi?

## Mikä auttaa ajatusvääristymiin?

- Palaan Ajatusvääristymä-kuvaan: löydänkö siitä itselleni tuttuja ajatusvääristymiä?
- Valitsen yhden ajatusvääristymän ja kerron (tai kirjoitan), mihin asiayhteyteen se liittyy esim. osaamiseen, hyväksytyksi tulemiseen, kaverisuhteisiin.
  - Miten saisin tuon ajatusvääristymän muutettua?
  - Mitä keinoja haluan opetella käyttämään?
  - Löytyisikö vielä jokin muu tapa muuttaa tätä ajatusta?
  - Kuka huomaisi ensimmäisenä, että ajatusvääristymäni on muuttunut?
  - Millaisista asioista tuon muutoksen voisi huomata?
  - Mitä hyvää ajatusvääristymän muuttaminen toisi mukanaan?

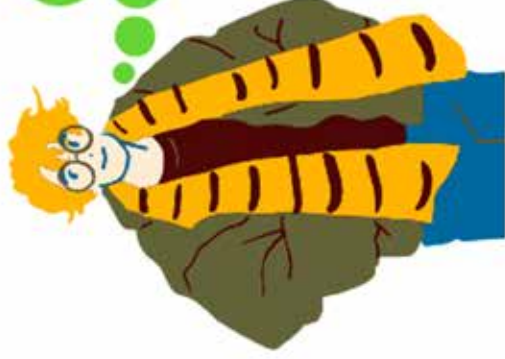
# Minä en ole yhtä kuin.....

Ongelma-  
käyttäytymiseni

Onnistumiseni  
tai  
epäonnistumiseni  
suhteessa  
tavoitteisiini

Ajatukseni,  
tunteeni,  
muistoni tai  
kehoni

Arvopohjainen  
roolinen



## Ajatusten eriyttämisen vaiheet

1. Ajatusten huomaaminen – ajatukset ovat automaattisia ja aluksi vaikea 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. Ajatuksien etäännyttäminen: opi suhtautumaan ajatuksiin vähemmän vakavasti.

## Ajatusten etäännyttäminen

- 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 voit 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 tarkasteleem maailmaa
  - mieli on yliaktiivinen suojeleja
  - mieli on uhkia skannaava, yliherkkä palovaroitin

## Elämänhallinta

- **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 käytän vuorokauden tunnit?**
  - Montako tuntia nukun?
  - Montako tuntia käytän opiskeluun?
  - Montako tuntia käytän harrastuksiin?
  - Montako tuntia käytän kavereiden tapaamiseen?
  - Montako tuntia käytän itsestäsi huolehtimiseen?
  - Montako tuntia käytän arjen askareiden tekemiseen?
  - Montako tuntia käytän sosiaaliseen mediaan?
- **Olenko tyytyväinen omaan ajankäyttööni, vai onko tarvetta muuttaa jotain?**
  - Jos on, asetan tavoitteen Smart Goals -työvälineen avulla.
- **Mitä teen opiskelupäivän aikana?**
  - *”opiskelen”, ”istun”, ”olen kännykällä”, ”en tiedä...”*
  - Mistä minä saan itselleni jaksamista ja voimavaroja opiskeluun?
  - Mikä tai mitkä asiat heikentävät voimavarojani?



## Buustit ja jarrut

### • Buustit

- Millaiset asiat **mahdollistavat** tai **edistävät** arjen toimintaani ja hyvinvointiani?
- Mitkä asiat **vievät minua kohti** tavoitettani?

### • Jarrut

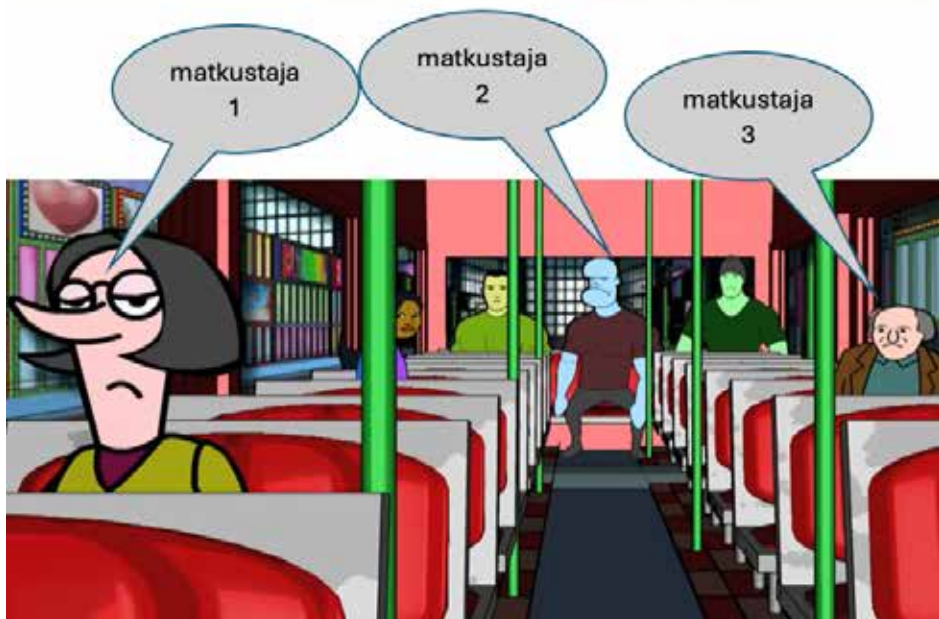
- Millaiset asiat **haastavat** tai **jarruttavat** arjen toimintaani ja hyvinvointiani?
- Mitkä asiat jarruttavat ja **vievät pois päin** tavoitteeni toteutumisesta?

### • Yhteenveto

- Mieti lopuksi, millaisilla **teoilla** saan taklattua arkeni jarrut?
- Mitä **vahvuuksia** voin **hyödyntää** matkalla kohti itselleni tärkeää?
- Mihin asioihin **kiinnitän huomiota** ja millaisia **tunteita**/ tuntemuksia herää? Esim. terrieriajatukset ja tunnekoukut, joihin voi jäädään kiinni?

### • Tapoja rauhoittaa tilannetta

- Maadoittaminen
- Läsnäoloharjoitukset
- Ajatusten keventämisen tekniikat?

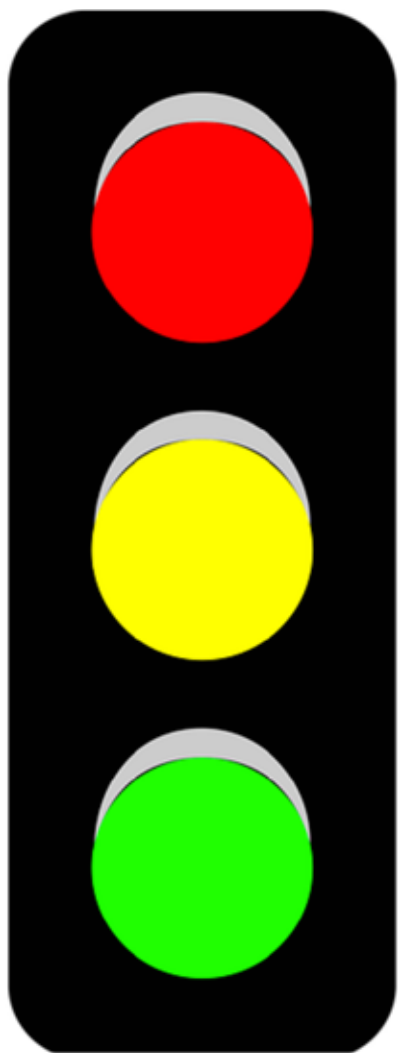


Kuvat: <https://www.youtube.com/watch?v=Z29ptSuoWRc>

**Olet tämän punaisen mielen bussin kuljettaja.  
Bussissasi on erilaisia matkustajia.  
Millaisia matkustajia sieltä löydät?**

**Pohdin** (yhdessä ohjaajani kanssa):

- Kuinka vanha kyseinen matkustaja on?
- Milloin se on ilmaantunut ensimmäisen kerran?
- Mikä on sen tarkoitus?
- Mitä se palvelee?
- Mitä se yrittää saada aikaiseksi?
- Millä tavoin se yrittää olla avuksi minulle?
- Jos se olisi neuvonantajani, niin millainen neuvoja se olisi?
- Mitä hyötyä näistä neuvoista voisi olla minulle?
- Mitkä ovat matkustajien suosikkireplikkkejä: mitä heillä on tapana huudella?
- Millaista käyttäytymistä (asennot, puhe, teot) matkustajat saavat aikaan minussa?
- Millaisia tunteita matkustajat saavat aikaan? Herättääkö joku matkustaja joitain tuntemuksia omassa kehossani?
- Millainen tunnesävy matkustajien puheessa on? Ovatko he vihaisia, surullisia, turhautuneita, ahdistuneita, syyllisiä, kylmiä, inhottavia...?
- Kenen äänen voin kuulla heissä? Omani, vanhempani äänen vai jonkun muun?
- Kuinka kovalla äänellä matkustaja puhuu?



## **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 ihmisen voi olla hankala tunnistaa ja säädellä mieltä kuormittavia tekijöitä. Kuormituksen kasvaminen ja sen korkeana pysyminen pitävät ihmisen ylivirittyneessä tilassa.

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

## **Liikennevalot**

1. Piirrä keskelle paperia liikennevalot eli punainen, keltainen ja vihreä ympyrä.

Punainen = ylikuormitus

Keltainen = kuormitus nousemassa

Vihreä = kuormitus hallinnassa

2. Kirjoita liikennevalojen oikealle puolelle: mistä tunnistat olevasi tällä värialueella? Ohjaaja auttaa tarvittaessa. Esimerkkejä seuraavalla kortilla.
3. Pohdi liikennevalojen vasemmalle puolelle keinoja, jolla siirryt liikennevaloissa kohti vihreää, tai pysyttelet 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/aikuiseseen
- 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

## Mitkä teot vievät minua kohti tavoitettani?

- Mikä vie minut kohti (tärkeää) ammattia?
- Mikä saa minut tekemään opintojani /opiskelemaan?
- Kuka tai ketkä voisivat auttaa minua opinnoissasi?
- Mitä haluan tehdä tulevaisuudessa eri tavalla kuin nyt?
- Mitä konkreettista teen, jotta etenen kohti tavoitettani?
- Mitä mukavaa ja mielekästä tekemistä tähän liittyy?
- Tunnistan hyödyt eli selkiytän itselleni, mitkä olisivat tavoitteen saavuttamisen myönteiset seuraukset.
- Tunnistan sisäiset ja ulkoiset esteet ja laadin suunnitelman niiden käsittelemiseksi: mitä taitojani voin käyttää esteiden ylittämiseksi?
- Teen tämän tavoitteen saavuttamiseen liittyvän sitoumuksen julkiseksi ainakin yhdelle henkilölle.
- Mikä on pienin teko, jonka voisin toteuttaa, ja joka veisi minua kohti tavoitetta?
- Hyödynnän ihmekysymys-harjoitusta, jossa mietin tilannetta, jossa kaikki on mahdollista. Alla erilaisia vaihtoehtoja.
  - Jos huomenna aamulla heräisin ja yöllä olisi tapahtunut ihme, että kaikki asiat menisivät kuten toivon, miten etenisin nykyisen haasteeni kanssa?
  - Jos tapahtuisi ihme ja kaikki, mihin ryhdyn varmasti onnistuisi, miten toimisin ongelmani kanssa?
  - Jos nukkuessani tapahtuisi ihme ja kaikki toiveeni, tavoitteeni tai unelmani toteutuisivat, mitkä asiat olisivat eri lailla herätessäsi? Mikä olisi ensimmäinen muutos käyttäytymisessäni? Mitä ihmiset, jotka asuvat / työskentelevät kanssani huomaisivat?



# 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:** tavoite kuvataan mahdollisimman tarkasti..

- Mitä haluan 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?
- Mistä tiedän, milloin tavoite on saavutettu?

**A= toteutettavissa oleva:** tavoitteen pitää olla omiin voimavaroihin ja mahdollisuuksiin sopiva.

- Miten saavutan tavoitteen?
- Ottaen huomioon tämänhetkiset olosuhteet ja nykyiset taitoni kuinka realistinen tämä tavoite on?

**R= merkityksellinen:** mitä tavoitteen saavuttaminen vaatii? Onko tavoite oma ja tavoittelemisen arvoinen?

- Onko nyt oikea aika juuri tälle tavoitteelle?
- Onko minulla resursseja toimia tämän tavoitteen saavuttamiseksi?

**T= aikaan sidottu:** mitä kohti etenen? Puhun tavoitteestani, niin kuin se olisi jo totta.



- Milloin saavutan tavoitteen?
- Missä tilanteessa olen tavoitteeni kanssa puolen vuoden päästä? Entä kuuden viikon päästä?
- Mitä voin tehdä jo tänään?

Tavoite	Asteikko	Väliarvio	Loppuarvio
	Selvästi matalampi		
	Jonkin verran matalampi		
	<b>Tavoitetaso</b>		
	Jonkin verran korkeampi		
	Selvästi korkeampi		



## Konkreettisen tavoitteen asettaminen

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

## Esimerkki tavoitteiden asettamisesta

<b>Tavoite</b>	<b>Asteikko</b>	<b>Väliarvio</b>	<b>Loppuarvio</b>
Olen ajoissa oppitunnilla vain harvoin	Selvästi matalampi		
Olen ajoissa muutamilla kerroilla vilkossa	Jonkin verran matalampi		
Olen ajoissa oppitunnilla 3 päivänä vilkossa	<b>Tavoitetaso</b>		
Olen ajoissa lähes kaikilla oppitunneilla	Jonkin verran korkeampi		
Olen ajoissa kaikilla oppitunneilla	Selvästi korkeampi		

Esimerkki tavoitteiden asettamisesta

<b>Tavoite</b>	<b>Asteikko</b>	<b>Väliarvio</b>	<b>Loppuarvio</b>
En suorita TJK-jaksota	Selvästi matalampi		
Korvaan TJK-jakson päiviä poissaolojen vuoksi	Jonkin verran matalampi		
Suoritan TJK-jakson	<b>Tavoitetaso</b>		
Suoritan TJK-jakson hyväksytysti	Jonkin verran korkeampi		
Suoritan TJK-jakson hyväksytysti ilman poissaoloja	Selvästi korkeampi		