

HOT -kortit

Opas ohjaajalle



*Mielenasiat
tutuksi*

SISÄLTÖ

- Lähteitä, materiaaleja ja oheislukemistoa
- Tervetuloa käyttämään HOT-kortteja
- Taulukko: Korttien sisällöt
- Korttien värikoodit
- Kuva: HOT-nelikenttä
- Vältä sudenkuoppia
- Taulukko: Esimerkkejä HOT-työskentelystä nelikentän eri osa-alueilla
- Psykologinen jäykkyys on psykologisen joustavuuden vastakohta
- Tavoitteena psykologinen joustavuus
- Tunteet muodostuvat perustunteista
- Kuva: Tunneympyrä
- Tunteet ilmenevät kehossamme
- Kuva: Kehon tunnekartta
- Tietoinen läsnäolo
- Nelikentän esimerkkikysymyksiä
- Kuva: Liikunko kohti tärkeää vai siitä poispäin
- Esimerkki "rantapallo"
- Esimerkki "sininen kynä"
- Esimerkki ammatin opiskelu

LÄHTEITÄ, MATERIAALEJA JA OHEISLUKEMISTOA:

Arto Pietikäisen kirjaluettelo ym. materiaalit löytyvät Joustava mieli –nettisivustolta



Mieli ry:n Oiva-sivuston harjoitukset



Väestöliiton Hyvä kysymys.
Kun elämä askarruttaa -sivusto



Mielenterveystalon nettisivuilta löydät aiheittain jaoteltua tietoa mielen hyvinvoinnista ja sen vahvistamisesta sekä haasteista, jotka liittyvät mielenterveyteen ja erilaisiin elämäntilanteisiin.



Duodecim Terveyskirjasto® tuo luotettavan, riippumattoman ja ajantasaisen tiedon terveydestä ja sairauksista jokaisen suomalaisen ulottuville.



Tervetuloa käyttämään HOT-kortteja ohjaustyössäsi. Parhaiten korttien käyttö onnistuu, kun olet käynyt HOT-koulutuksen tai perehtynyt muuten hyväksymis- ja omistautumisterapian periaatteisiin.

Kortit on rakennettu HOT-nelikentän mukaisesti HOT-vihkon tueksi. Kortit on värikoodattu aihealueen mukaan, mutta voit käyttää kortteja valitsemassasi järjestyksessä kulloisenkin tilanteen mukaan.

Voit käyttää HOT-kortteja erilaisissa opiskelijan ohjaustilanteissa esim. HOKSin eri vaiheissa, yksittäisissä tapaamisissa, opintojen edistämisessä sekä mahdollisten haasteiden käsittelyssä.

Kortit sopivat ohjaustyötä tekeville eli esim. opinto-ohjaajille, erityisopettajille, omaopettajille ja työpaikkaohjaajille.

Tapaamisten sisältöesimerkki:

1. läsnäoloharjoitus (autopilotin poiskytkentä ja huomion kiinnittäminen nykyhetkeen)
2. välitehtäväkeskustelu
3. tapaamisen asialistan laatiminen
4. työskentely asialistan pohjalta
5. seuraavasta välitehtävästä sopiminen
6. voit liikkua ja aloittaa keskustelun mistä kentästä tahansa sen mukaan mikä tuntuu juuri tuossa tilanteessa ajankohtaisimmalta

Korttien sisällöt

Ohjaajan kortti	Ohjattavan kortti
<p>KELTAINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mikä on sinulle tärkeää • Mikä on sinulle tärkeää, arvokompassi • Tavoitteiden tunnuspiirteet 	<p>KELTAINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minun tavoitteeni • Ihanteeni ja sankarini • Nuorten arvokompassi
<p>VIHREÄ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tavoitteiden tunnuspiirteitä • Arvo vai tavoite • Tavoitteen asettelu: Smart Goal -työväline • Tavoitteen asettelu: Smart Goals -työväline S – M – A – R – T 	<p>VIHREÄ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minun tavoitteeni • Tavoitteen asettelu Smart Goal -työväline KOTITEHTÄVÄ (2 korttia) • Konkreettisen tavoitteen asettelu • Esimerkkejä tavoitteen asettelusta
<p>SININEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sisäiset esteet • Ajatukset eivät ole faktoja • Mikä auttaa ajatusvääristymään, Kymmenen näkökulmaa ajatuksiin • Ajatusten etäännyttäminen ja eriyttäminen • Auta opiskelijaa eriyttämään ajatukset • Sisäiset esteet, elämänhallinta • Bussimatrustajat / elämäni bussi -videon käyttö • Bussimatka ja kolme matkustajaa 	<p>SININEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajatukset eivät ole faktoja • Esimerkkejä ajatuksiin liittyvistä tulkinta-ansoista / ajatusvääristymistä: • Mikä auttaa ajatusvääristymään? • Ajatusten etäännyttäminen • Ajatusten eriyttämisen vaiheet • Sisäiset esteet, elämänhallinta • Buustit ja jarru • Bussimatrustajat • Ylivirittyneisyys ja kuormituksen hallinta • Liikennevalot • Mistä tunnistan millä värillä olen?
<p>PUNAINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ulkoiset esteet, haastavien tilanteiden välttely... • Asiaa käyttäytymisestä ja käyttäytymisen muuttamisesta. Miten käyttäytymistä voi ymmärtää? • Ulkoiset esteet • Faktaa vai fiktiota • Realistinen ajattelu • Esimerkki, tunteiden ja ajatusten haastaminen • Kasvun asenne ja muuttumattomuuden asenne • Tulevaisuusajattelu • Tavoitteiden kirkastaminen • Konkreettisen tavoitteen asettaminen 	<p>PUNAINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Käyttäytymisen vihjeet taulukko • Realistinen ajattelu • Esimerkki, tunteiden ja ajatusten haastaminen • Toiveikkuus • Kasvun asenne ja muuttumattomuuden asenne

Korttien värikoodit

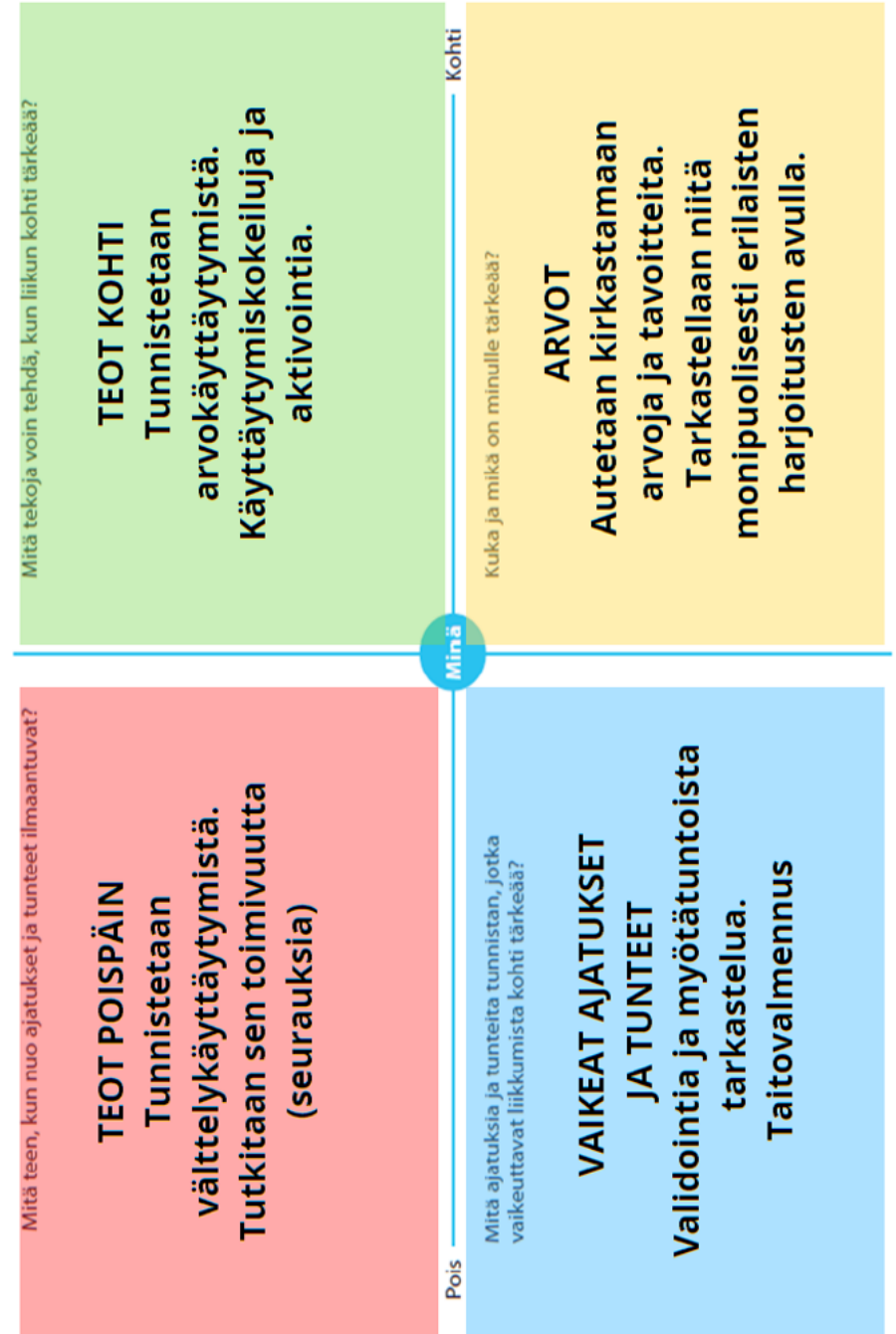
Ohjaajan ja opiskelijan kortit on eroteltu erilaisilla kehyksillä. Ohjaajan korteissa on värikehys, opiskelijan korteissa kehyksessä on sama väri, mutta siinä on kuvioita.

- Keltainen: mikä on sinulle tärkeää & arvot. Korteissa teksti: Kuka ja mikä on minulle tärkeää?
- Vihreä: teot kohti tärkeää. Korteissa teksti: Mitä tekoja voin tehdä, kun liikun kohti tärkeää?
- Sininen: sisäiset esteet. Korteissa teksti: Mitä ajatuksia ja tunteita tunnistan, jotka vaikeuttavat liikkumista kohti tärkeää?
- Punainen: ulkoiset esteet. Korteissa teksti: Mitä teen, kun ajatukset ja tunteet ilmaantuvat?

Jokaisessa ohjaajan korttiipakassa (keltainen / vihreä / sininen / punainen) on yksi avainkortti, joka kuvastaa kyseisen nelikentän teemaa. Mikäli käytät kortteja ensimmäistä kertaa tai olet epävarma korttien käytöstä, suosittelimme aloittamista näistä korteista. Avainkortit toimivat hyvänä pohjana HOT-menetelmän nelikentälle.

4	2
3	1

Avainkortit tunnistat kortissa olevasta nelikenttä-symbolista. Voit aloittaa numerjärjestyksessä keltaisesta edeten vihreälle ja siitä siniselle ja lopulta punaiselle kortille. Kokemuksen karttuessa voit edetä korttien kanssa opiskelijan tilanteen ja tarpeen mukaan.



Vältä sudenkuoppia

- Nelikenttä täytetään asiakkaan kanssa yhteistyössä eli ethän luokittele opiskelijan puolesta tämän kokemuksia nelikenttään.
- Ohjaa opiskelijaa eteenpäin, jos hän jatkaa loputtomasti jumittavaa tarinaansa.
- Älä pakota opiskelijaa ”tunnustamaan” tavoitteesta poispäin vieviä haitallisia vaikutuksia, vaikka tämä ei tunnistaisikaan niitä itse.
- HOT- työskentelyssä opiskelijan kanssa on hyvä miettiä, mistä nelikentän osasta lähdetään liikkeelle. Opiskelijalla voi olla tarve löytää selityksiä omiin vaikeuksiinsa, ja tällöin omat ajatukset saattavat olla hänelle lähes todellisia. Silloin on vaikea mieltää niitä vain ajatuksiksi.
- HOT- työskentelyssä ei niinkään olla kiinnostuneita siitä, onko ajatus totta vai ei, vaan siitä, miten ajatus vaikuttaa ja mitä siitä seuraa.

Esim. Opiskelija on työssäoppimassa ja ohjaaja sanoo kiiressä: *”Muista tehdä tämä nopeammin.”* Opiskelijan mieleen voi tulla ajatus: *”Mä en osaa. Mä oon ihan surkea ja kaikki huomaa sen.”* Jos opiskelija ikään kuin sulautuu tähän ajatukseen, siitä tulee *”totuus”*, minkä jälkeen hän saattaa alkaa vältellä kysymistä, tehdä hommia hermostuneena tai miettiä koko päivän, kuinka pahan mokan hän teki.

Osa-alue	Esimerkki tilanteesta	Joustava toiminta
Ajatusten eriyttäminen <i>Ajatusten vaikutusten heikentäminen.</i>	Opiskelija ajattelee ennen näyttöä: ”En kuitenkaan osaa tätä, mokaan kaiken.”	Opiskelija ajattelee ennen näyttöä: ”Tämä on vain ajatus, ei fakta.” Hän osallistuu näyttöön siitä huolimatta ja tekee parhaansa, vaikka epävarmuus on läsnä.
Tunteiden hyväksyminen <i>Hyväksyntä ja tunteiden käsittely.</i>	Opiskelija kokee ahdistusta ryhmätyössä.	Sen sijaan että hän jättäisi tilanteen väliin, hän sanoo itselleen: ”Ahdistus on tässä, mutta voin silti osallistua.” Hän tekee tehtävän, ja huomaa ahdistuksen lievittyvän työn edetessä.
Kytkeä nykyhetkeen <i>Kosketus nykyhetkeen.</i>	Opiskelija huomaa ajatusten karkaavan: ”Mitä jos reputan tämän kurssin?”	”Nyt keskityn tähän työvaiheeseen, yksi askel kerrallaan.” Oppiminen tehostuu ja stressi vähenee.
Tarkkailijaminä <i>Minän erottaminen siitä, mitä mieleni kertoo minun olevan.</i>	Opiskelija huomaa olevansa turhautunut vaikeassa teoriatunnissa.	Hän ajattelee: ”Huomaan, että olen turhautunut juuri nyt.” Tämä auttaa häntä pysymään rauhallisena ja jatkamaan opiskelua, ilman että tunne vie mukanaan.
Arvot <i>Arvojen kirkastaminen</i>	Opiskelijalle tärkeitä arvoja ovat osaaminen ja luotettavuus.	Vaikka läksyt tuntuvat raskailta, hän ajattelee: ”Teen tämän, koska haluan olla ammattitaitoinen ja luotettava työntekijä.” Arvot motivoivat jatkamaan.
Omistautuminen <i>Arvojen mukaisten tekojen tekeminen.</i>	Opiskelija saa heikon palautteen työpaikalla oppimisjaksolla.	Hän kokee pettymyksen, mutta päittää silti harjoitella lisää ja pyytää ohjaajalta neuvoja. Hän toimii arvojensa mukaisesti, vaikka se tuntuu vaikealta.

Psykologinen jäykkyys on psykologisen joustavuuden vastakohta

Ihminen toimii automaattisesti ajatusten ja tunteiden ohjaamana sen sijaan, että toimisi tietoisesti ja arvojensa mukaan.

Psykologiselle jäykkyydelle on tyypillistä, että:

- ajatuksiin samaistutaan täysin esim. *”Jos ajattelen näin, sen täytyy olla totta”*
- epämiellyttäviä tunteita vältellään tai vastaan taistellaan
- mieli on kiinni menneissä virheissä tai tulevilla huolissa
- opiskelun suunta hämärtyy, kun omat arvot eivät ohjaa tekemistä
- vastoinkäymiset johtavat helposti luovuttamiseen tai välttelyyn

Ammatillisessa koulutuksessa psykologinen jäykkyys voi näkyä esimerkiksi siten, että opiskelija jättää tehtävän tekemättä, koska ajattelee *”en osaa kuitenkaan”* tai välttelee näyttöä, koska jännitys tuntuu liian pahalta. Tällöin toiminta supistuu ja oppiminen vaikeutuu.

Tavoitteena psykologinen joustavuus

Psykologinen joustavuus on kykyä toimia tietoisesti ja tarkoituksenmukaisesti erilaisissa tilanteissa. Se tarkoittaa, että henkilö osaa suhtautua ajatuksiinsa ja tunteisiinsa joustavasti, pysyä läsnä hetkessä ja tehdä valintoja omien arvojensa mukaisesti – myös silloin, kun opiskelu tuntuu vaikealta tai epämiellyttävältä.

Ajatusten eriyttäminen tarkoittaa, että ihminen ei ole yhtä kuin ajatuksensa. Ajatukset eivät enää ohjaa toimintaa yhtä voimakkaasti, vaan hän oppii näkemään ne vain mielen tuottamina ajatuksina – ei totuuksina.

Tunteiden hyväksynnässä opitaan ottamaan epämiellyttävät tunteet vastaan sellaisina kuin ne ovat, ilman jatkuvaa taistelua niitä vastaan. Tunteet saavat tulla ja mennä.

Kytkeä nykyhetkeen tarkoittaa tietoista läsnäoloa tässä hetkessä. Huomio on siinä, mitä ihminen on juuri nyt tekemässä – ei menneissä virheissä tai tulevilla huolissa.

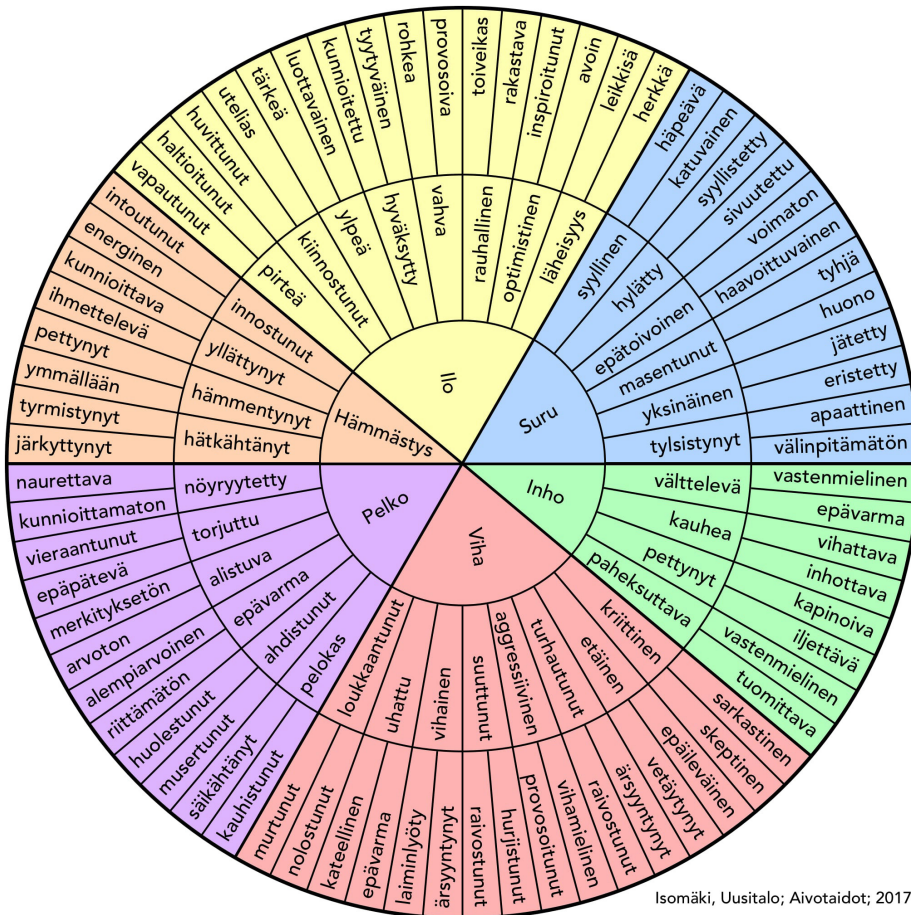
Tarkkailijaminä on se osa itseä, joka huomaa ajatukset ja tunteet, mutta ei samaistu niihin. Se pysyy vakaana tilanteesta riippumatta.

Arvot kertovat, mikä on oikeasti tärkeää ja millainen ihminen haluaisi olla. Ne antavat opiskelulle merkityksen ja suunnan.

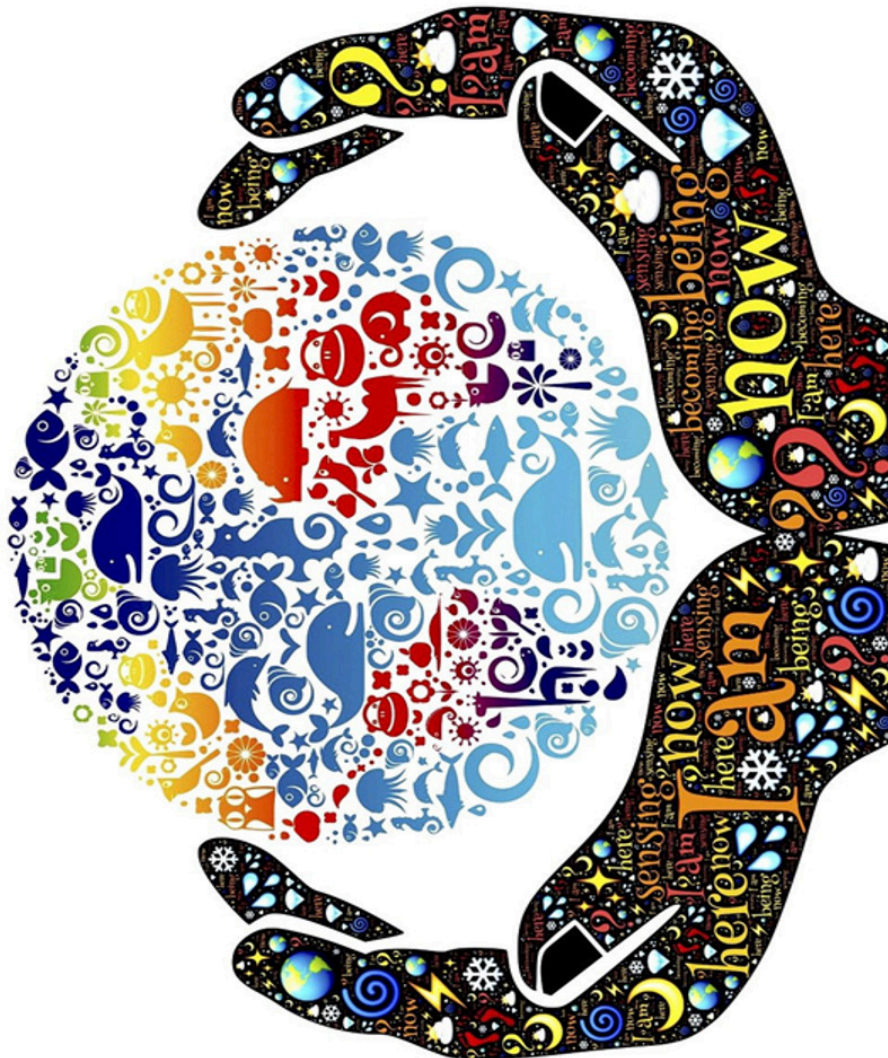
Omistautuminen tarkoittaa arvojen mukaisia tekoja uudelleen ja uudelleen, vaikka matkaan mahtuisi epäonnistumisia tai vastoinkäymisiä.

Tunteet muodostuvat perustunteista ja niiden muunnelmista

- Perustunteet ovat kaikiällä maailmassa eri kansoissa ja kulttuureissa tunnistettuja ja niihin kuuluu kiinteästi kasvojen ilmeet, eleet sekä äänensävy.
- Perustunteita ovat hämmennys, illo, suru, inho, viha ja pelko.
- Tunteet voivat olla hetkellisiä tai pitempiketoisia. Tunteet voivat olla hillittyjä tai voimakkaita.
- Evoluutiossa tunteiden tarkoituksena on ollut suojella elämän jatkuvuutta:
 - pelko on ohjannut pakenemaan tai suojautumaan vaaralta,
 - aggressio puolustautumaan ja
 - mieltymyksen tunteet kiinnittymään.
- Tunteet voiva myös johtaa harhaan tai ottaa vallan ja seuraukset voivat olla huonoja.
- Tunteiden ja järjen liitto on tärkeä ja sen on oltava tasapainossa.
- Tunteen ja järjen suhdetta voi kuvata niin, että mielessä on ratsastaja (järki) ja elefantti (tunteet). Elefantti on isompi ja vahvempi, joten pelkät järkiperustelut eivät aina ohjaa toimintaa. Tunteet kulkevat mukana tilanteissa ja vaikuttavat siihen, miten toimimme. Tavoitteena ei ole "voittaa" elefanttia järjellä, vaan huomata ajatukset ja tunteet, antaa niiden olla mukana, ja silti tehdä pieni teko kohti tärkeää.



HOW BEING NOW



Tietoinen läsnäolo

- HOT-valmennuksessa käytetään harjoituksia, joissa vaaditaan läsnäolon taitoja.
- Muista pyytää opiskelijalta aina lupa harjoitusten tekemiseen.
- Tietoisien läsnäolon harjoituksia löytyy esim.
 - Mielen hyvinvoinnin tietoinen läsnäolo -harjoitukset (Oivamieli) 
 - Joustava mieli -sivuston materiaalit 
 - Voit käyttää myös erilaisia läsnäolokortteja
- Viisi tietoisien läsnäolon taitoa:
 - **havainnointikyky:** kyky huomata ja tulla tietoiseksi ajatuksista ja tunteista (sisäinen maailma) sekä äänistä, väreistä, tuoksuista, ympärillä tapahtuvista asioista (ulkoinen maailma),
 - **kuvailemisen taito:** kyky kuvata sisäisen tai ulkoisen maailman tapahtumia silminkäkijänä (ei poista tai lisää mitään),
 - **hyväksyvä ja ei-tuomitseva suhtautuminen:** sallii ajatusten ja tunteiden tulla ja olla juuri sellaisia kuin ne ovat, arvottamatta niitä mitenkään,
 - **etäännyttämisen taito:** kyky olla reagoimatta, kyky kohdata vaikeatkin tunteet ja ajatukset, niin kuin ne olisivat ohitse lipuvia pilviä. Ymmärrän, että tunteeni eivät ole yhtä kuin minä itse,
 - **tietoinen käyttäytyminen:** automaattiohjauksen eli autopilotin pois kytkentä ja tietoinen valinta mihin kohdistaa huomionsa.

Nelikentän esimerkkikysymyksiä:

Mitä tekoja voit tehdä, kun liikut kohti tärkeää? (vihreä)

- Jos tärkeät asiasi ohjaisivat käyttäytymistäsi tässä tilanteessa, mitä näkisimme sinun tekevän?
- Mitä teet? Milloin teet? Miten teet? Minkä vuoksi haluat tehdä näitä tekoja?
- Mikä olisi ensimmäinen pienin teko, jolla voisit liikkua kohti tärkeää asiaa, josta välität?
- Mistä olisi helpointa aloittaa?
- Kuinka realistinen valitsemasi teko on asteikolla 1–10? Jos se jää alle 7:n, kannattaa valita hieman helpompi teko, josta aloittaa.
- Keneltä voisit pyytää apua tekoihisi, jotka vievät sinua kohti tärkeää asiaa?
- Kuinka tyytyväinen olet siihen, millaisia valintoja teit tänään?
- Minkä huomaisit muuttuneen, kun teit teon kohti tärkeää?

Kuka ja mikä on sinulle tärkeää? (keltainen)

- Luettele kolme sinulle tärkeää asiaa opinnoissasi/työroolissa/ym?
- Millainen haluat olla opiskelukaverina/työkaverina/ym?
- Mistä haluaisit itsesi muistettavan kaikkein eniten?
- Mikä on kaikkein tärkein asia sinulle tällä hetkellä?
- Mitä tärkeää tunnistat tässä tavoitteessa? Miksi se on tärkeä?
- Jos saavutat tavoitteesi, mikä muuttuisi? Mitä tekisit eri tavalla kuin nykyään? Miten toimisit eri tavalla suhteessa ystäviin, läheisiin, kollegoihin?
- Kuinka tärkeää se on sinulle asteikolla 1–10?
- Mikä motivoi sinua eniten tässä tavoitteessa?
- Jos voisit tavata viisi vuotta vanhemman minäsi, mitä toivoisit hänen kertovan elämästäsi/opiskeluajastasi ym?

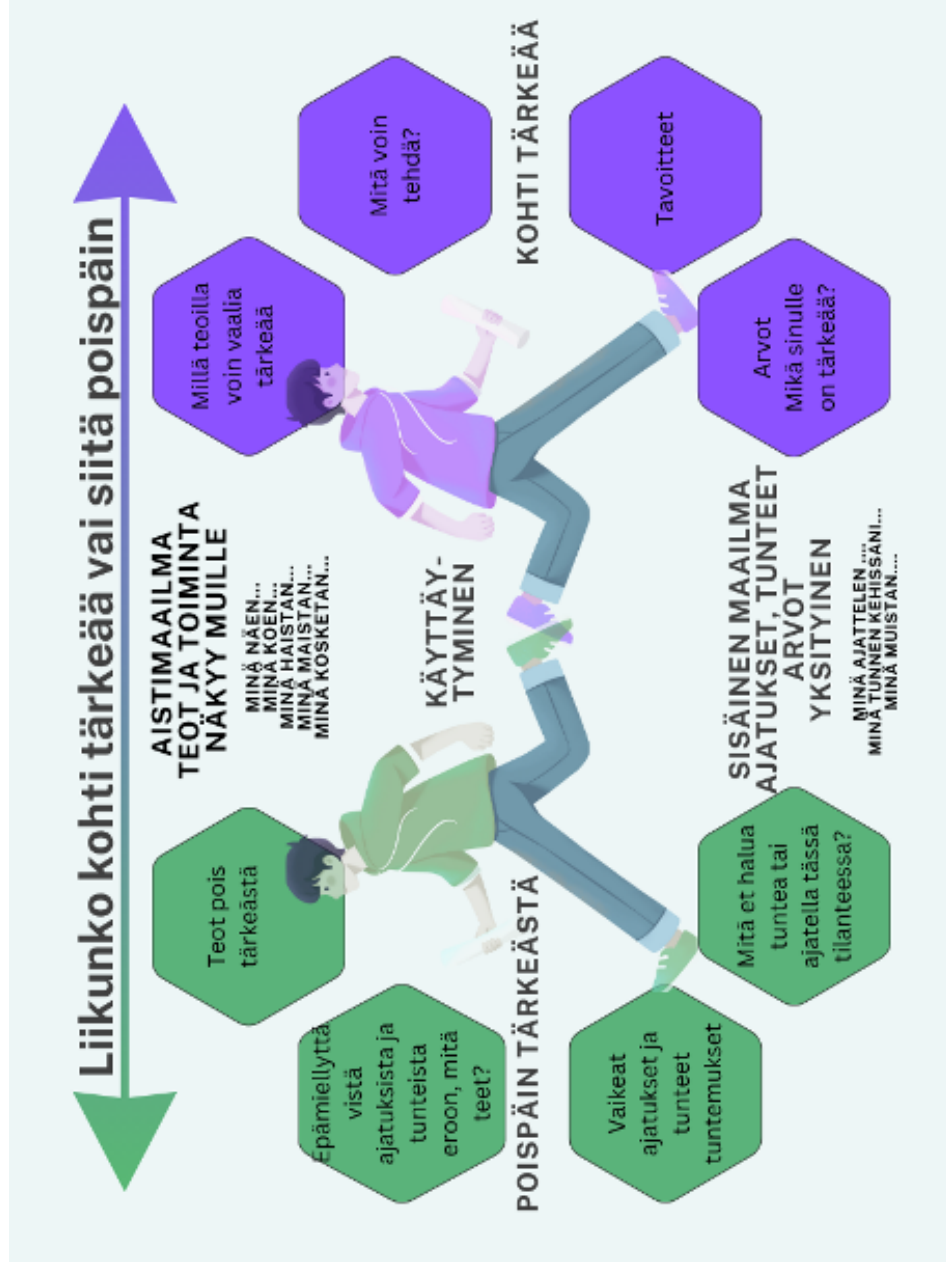
Nelikentän esimerkkikysymyksiä:

Mitä saatat tehdä, kun nuo ajatukset ja tunteet ilmaantuvat? (punainen)

- Kun nuo epämiellyttävät ajatukset ja tunteet ilmaantuvat, mitä teet päästäksesi niistä eroon?
- Miten toimit käytännössä, ettei sinun tarvitsisi tuntea näitä tunteita?
- Millaisia myönteisiä ja kielteisiä seuraksia oli sillä, mitä teit?
- Ovatko epävarmuutesi ja pelkosi hälvenneet pitkällä aikavälillä tämän käyttäytymisen myötä?
- Ovatko nämä teot vieneet sinua lähemmäs vai kauemmas siitä, mitä kaipaat elämääsi?

Mitä ajatuksia ja tunteita, jotka vaikeuttavat liikkumista kohti tärkeää, tunnistat? (sininen)

- Mitkä ajatukset ja tunteet aktivoituvat tässä tilanteessa?
- Mikä estää sinua tekemästä asioita, jotka veisivät kohti tärkeää?
- Mitä et haluaisi ajatella tai tuntea?
- Listaa huoliajatuksiasi ja arvioi niiden uskottavuus/hyödyllisyys/ vaikutusvalta asteikolla 1–5.
- Jos pyrit kohti tavoitettasi, miten mielesi reagoi? Täydennä lause: *"Kyllähän minä, mutta..."*
- Mitä tässä tilanteessa heräävä hankala tunne kertoo sinulle siitä, mistä eniten välität?
- Oletko halukas tuntemaan nämä tunteet, jos vain se mahdollistaa tämän tavoitteen edistämisen?



Liikunko kohti tärkeää vai siitä pois päin?

Esimerkki tunteiden ja ajatusten kontrollin vaikeudesta: "rantapallo"

1. Et pidä tietyistä ajatuksesta ja tunteesta, ja haluat ne pois elämästäsi.
2. Kuvittele, että yrität työntää rantapalloa veden alle ja samalla pois tietoisuudestasi.
3. Pallo pompahtaa kuitenkin yhä uudestaan takasin pintaan.
4. Sinun täytyy jatkaa yhä uudelleen sen työntämistä pois näkyvistä.
5. Joudut pitämään sitä syvällä vedessä, koska se pyrkii heti takaisin pintaan.
6. Tämä kamppailu pallon kanssa pitää pallon koko ajan lähelläsi, ja siksi se käy työstä.
7. Alat väsyä, etkä voi käyttää käsiäsi muuhun kuin pallon pitämiseen pois näkyvistä.
8. Mikä helpottaa tilannetta? Voit antaa pallon kellua veden pinnalla, etkä pyri estämään sen liikettä millään tavoin. Mitä tästä seuraa?
9. Ehkä rantapallo liikkuu vedessä kauemmaksi, ja vaikka ei liikkuisikaan, ainakin kätesi vapautuisivat muuhun tekemiseen.
10. Voit nauttia muusta tekemisestä.

Liikunko kohti tärkeää vai siitä pois päin?

Esimerkki todellisuuden ja aistitietoisuuden erottelamisesta : "sininen kynä"

1. Tarkastele tietoisesti millainen (sininen) kynä on.
 - miltä kynä näyttää?
 - mitä värejä siinä on?
 - miltä se tuntuu sormissa?
 - millainen ääni siinä on?
 - miltä se tuoksuu?
2. Sulje silmäsi ja kuvittele sama kynä mielessäsi mahdollisimman tarkasti.
 - miltä se näyttää mielikuvassa?
 - miltä se kuulostaa?
 - miltä se tuntuu sormissa, kun sitä tunnustelee mielessä?
3. Avaa silmäsi ja kysy itseltäsi, huomasitko eron aistikokemuksen ja mentaalisen, sisäisen kokemuksen välillä?
4. Kumpi on helpompi poistaa elämästä?
 - aistimaailman kynän voi konkreettisesti heittää roskiin
 - sininen kynän ajattelu on kiellettyä

Liikunko kohti tärkeää vai siitä pois päin?

Esimerkki: ammatin opiskelu

Oikea alakulma (kohti tärkeää): **Mikä sinulle on tärkeää?**

- **Arvot:** Koulutus, osaamisen hankkiminen, päästä tienaamaan oma elanto.
- **Tavoitteet:** Tärkeää saada ammatti, tutkintotodistus ja päästä töihin.

Oikea yläkulma (kohti tärkeää): **Teot kohti tärkeää**

- **Teot, joilla vaalit tärkeää:** kun saat apua, uskallat mennä kohti epämurkavuusalueita, vaikka et vielä osaa asiaa hyvin. Uskallat tarttua tehtäviin /töihin ja yrittää uudelleen.
- **Mitä voit tehdä?** Uskallat kysyä apua opettajalta, ohjaajalta tai kaverilta, palastelet opittavia asioita, opettelet sinnikkäästi ja kertaat oppimaasi. Et anna periksi.

Vasen alakulma (pois päin tärkeästä): **Vaikeat ajatukset ja tunteet**

- **Mitä et halua tuntea?** Epävarmuutta, onko ammatinvalinta oikea? Etkö sovi ryhmään? Oletko tyhmy, jos et heti ymmärrä tai opi?
- **Vaikeita ajatuksia ja tunteita:** Epäonnistuminen, et pysty tähän, oppiminen on liian vaikeaa, lannistaa, tynnyttää, harmittaa.

Vasen yläkulma (pois päin tärkeästä): **Teot, jotka vievät pois päin**

- **Eroon epämiellyttävistä asioista:** Luovuttaminen, et halua edes yrittää, et vieläkään oppinut, pelkona ettet opikaan.
- **Tekoja, jotka vievät pois päin tärkeästä:** Myöhästelet tunneilta, olet tunneilla passiivinen tai välttelevä, et keskity opetukseen, häiritset opetusta, et mene ollenkaan kouluun.



OSAO

OAMK
OULUN AMMATTIKORKEAKOULU