

A!

Aalto-yliopisto



Kuinka johdan itseäni oppimaan

Merita Petäjä, psykologi, Aalto-yliopisto

2019

Miten kehitän omaa oppimistyyliäni?



Opiskeluhyvinvointikyselyn vastapalautteet on lähetty kyselyyn vastanneille opiskelijoille sähköpostitse helmikuussa 2019.

Kyselyyn vastasivat toisen vuoden kandiopiskelijat ja ensimmäisen vuoden maisteriopiskelijat.

Opiskeluhyvinvointikyselyn palaute kertoo mm.

Kuinka voit parantaa opiskelutaitoasi?

Kuinka voit hallita stressiä paremmin?

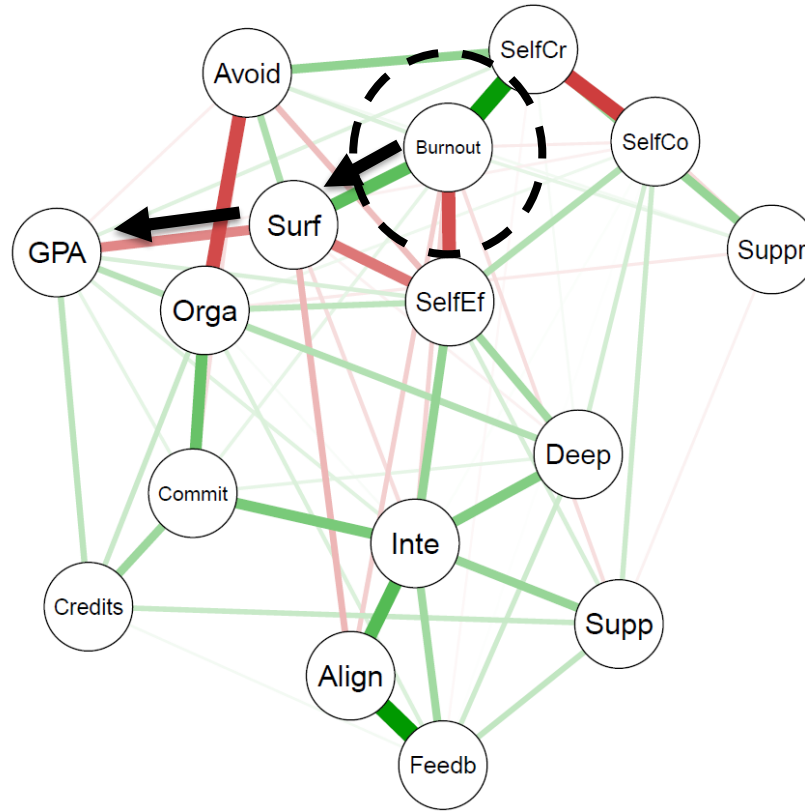
Miten lopetat hankalien asioiden välttelyn?

Miksi perfektionismi kuormittaa?

Mistä saat vinkkejä ja apua kehittämiseen?

Allwell?

Burnout riskissä olevat opiskelijat käyttävät pintaoppimisstrategiaa ja saavat heikompia arvosanoja



Terminology, käsitteet

Deep	Deep approach to learning	Syväsuuntautunut oppiminen
Organized	Organized studying	Organisoitunut opiskelu
Surface	Surface approach to learning	Pintasuuntautunut oppiminen
Interest	Interest in teaching	Opetuksen kiinnostavuus
Alignment	Alignment of teaching	Opetuksen linjakuus
Feedback	Feedback from teachers to students	Palaute opettajilta
Support	Support from other students	Tuki opiskelukavereilta
Self-Efficacy	Trust oneself as learner	Itseluottamus opiskelijana
Commitment	Commitment to studying	Sitoutuminen opintoihin
Avoidance	Avoiding study tasks	Opiskelun välttely
SelfCriticism	Harshness toward oneself	Ankaruus itseä kohtaan
SelfCompassion	Compassion toward oneself	Myötätunto itseä kohtaan
Suppression	Suppression of emotions	Tunteiden tukahduttaminen
BurnoutRisk	Burnout risk: Feeling stressed and lacking motivation	Uupumusriski: Stressaantuminen ja alentunut motivaatio

Ryhmäkeskustelu syväoppimisesta

3-5 hengen ryhmissä, aikaa 5-10 min.

Olet lukenut artikkelin ”Aikuisen oppimisprosessi” ja pohtinut oman oppimistyyliäsi heikkouksia ja vahvuuksia. Miten voisit kehittää omaa syväoppimistasi?

Ensiksi kukin vuorollaan sanoo pari faktaa, joita muistaa artikkelista – mitä on syväoppiminen?

Toiseksi keskustelua aiheista

- mitä ajatuksia artikkeli herätti?
- miten voisit kehittää omaa oppimistyyliäsi?"

Itsensä johtamisen viisi ulottuvuutta

**Kirkas ajattelu – faktojen tarkastelu,
näkökulman vaihtaminen**

**Tunteiden tasapaino – ystävällisyys,
resilienssi**

**Päätäväisyys – oman toiminnan
ohjaaminen, aikaansaaminen**

**Hyväksyminen – oman
vaikutuskehän käyttäminen**

**Energian suuntaaminen omia
tavoitteita kohti, energiatasosta
huolehtiminen, sisu**



Suora havainto



Uskomukset



Tunteet

- A ja B, yhteensä 5 min.
- Kuvailkaa tilannetta, jossa säilyit tyynenä, kaikesta huolimatta



Sisäinen kriitikko



Sisäinen ystävä



How mindfulness empowers us

<https://www.youtube.com/watch?v=vzKryaN44ss>



Tunteiden tasapaino – ystävällisyys itseä kohtaan – parempi resilienssi

1. Kyky olla ystävällinen ja ymmärtäväinen itseä kohtaan epäonnistumisten yhteydessä ankaran itsekritiikin ja arvostelun sijaan

2. Kyky nähdä epäonnistumiset ja kärsimys elämään kuuluvana osana; kyky sietää epämukavia tunteita

3. Kyky pitää tuskalliset tunteet ja ajatukset mittasuhteissa siten, että ei samaistu niihin liikaa.

- *voimakkaasti yhteydessä positiiviseen mielenterveyteen, tyytyväisyyteen oman elämän suhteen ja vähäisempään masentuneisuuteen tai ahdistuneisuuteen. Taito, jota voidaan opettaa*



Päätäväisyys

- Listatkaa yhdessä, mitä mielikuvia liittyy päättämättömyyteen
- Millaisessa tilanteessa sinun on vaikea tehdä päätöksiä
- 10 min.



Aikaansaamisen verkkokurssi

<https://mycourses.aalto.fi/course/search.php?search=aikaansaamisen#menu4>



Hyväksyminen ja energian fokusointi

**Piirrä suuri
ympyrä ja listaa
sen sisään asiat,
jotka
huolestuttavat
sinua**

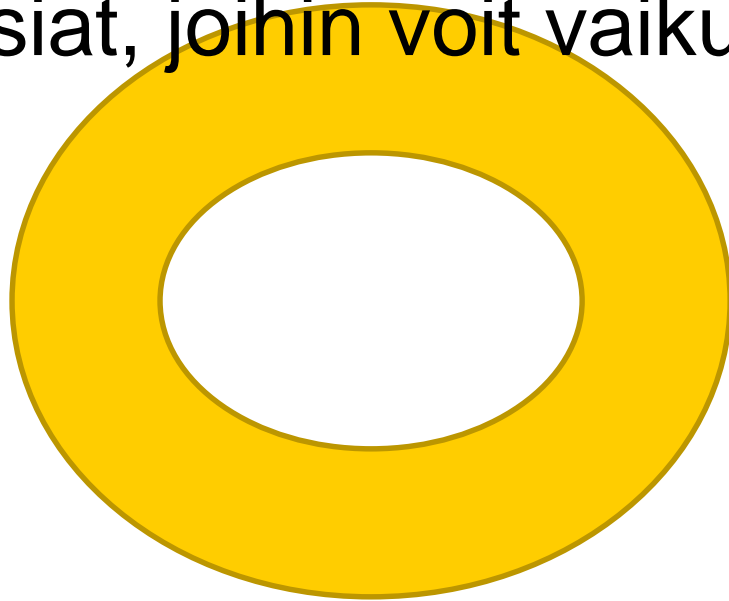


Erottele

**Asiat joihin
et voi
vaikuttaa**

*Asiat joihin voit
jollakin tavalla
vaikuttaa*

- Erotta ulompaan ympyrään ne asiat, joihin et voi vaikuttaa ja sisempään ympyrään asiat, joihin voit vaikuttaa



Oman energian suuntaaminen

- Voin asettaa tavoitteen ja omilla teoillani vaikuttaa siihen, miten sen saavutan
- Voin tietoisesti ylläpitää energiatasoani
- Voin tunnistaa energiaa syövä elementit (aikasyöpöt, voimavaroja vievät asiat)

Voimalauseet. Peruna kerrallaan.

Manage your energy not your time

Fyysinen energia

Tunne energia

Mentaalinen energia

Henkinen energia

Palautuminen

