

A!

Aalto-yliopisto



Onnistu opiskelussa – ajankäyttö sujuunaan

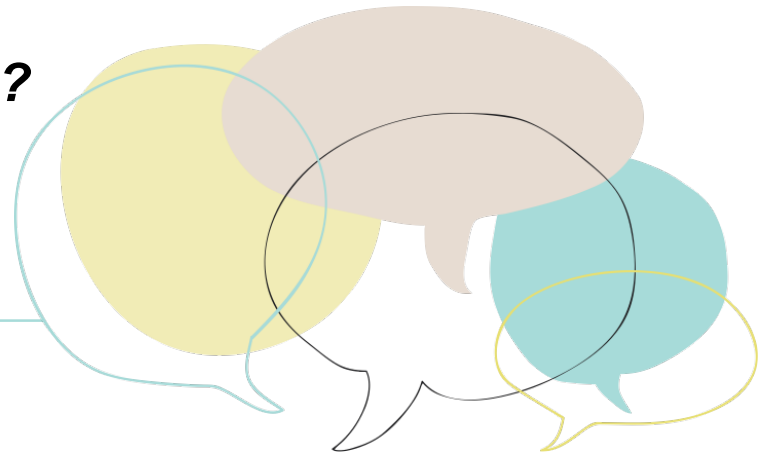
SCI Johdatus opiskeluun 17.10.2019

Aallon opintopsykologit

**Millaisia taitoja yliopisto-
opiskelussa tarvitsee?**

**Miten opinnot Aallossa eroavat
aiemmista opinnoistasi?**

- *Mitä olet huomannut tähän mennessä?*



Mikä vaikuttaa opintomenestykseen?

**1. Aiempi
opintomenestys,
itseluottamus
oppijana**

2. Motivaatio onnistua

3. Tunteiden säätelytaidot

4. Taito säädellä opiskelutapaa

**5. Ajanhallinnan ja aikaansaamisen taidot
(vetkuttelun välttäminen)**



Miten lähestyt oppimista?

Syväsuuntautunut

- Tavoitteena ymmärtää kunnolla
- Tiedon yhdistely kokonaisuuksiksi

Pintasuuntautunut

- Tavoitteena tiedon muistaminen
- Toistaminen, yksittäiset faktat
- Taustalla usein epäonnistumisen pelko

Systemaattinen

- Tietoisuus arviointikriteereistä
- Suunnittelu, ajanhallinta



Millaiset onnistumisodotukset sinulla on?

Optimistinen strategia

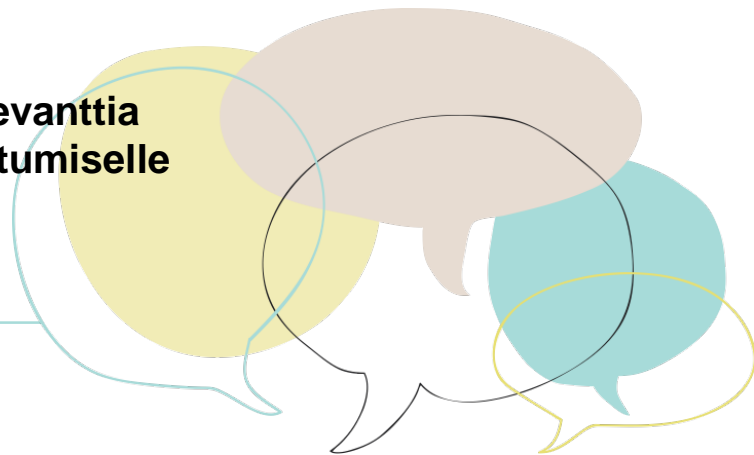
- Positiiviset odotukset aiempien hyvien kokemusten perusteella
- Johtaa usein aktiiviseen tekemiseen ja siten onnistumisiin

Defensiivis-pessimistinen strategia

- Defensiivisen matalat odotukset
- Johtaa usein onnistumisiin, mutta paljon stressiä

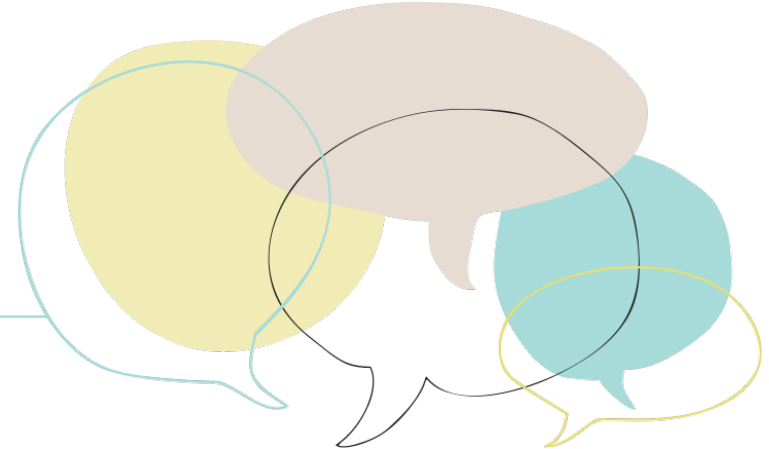
Itseä vahingoittava strategia

- Epäonnistumisen pelko, tehtävän kannalta epärelevanttia toimintaa, jolla luodaan valmiiksi selitys epäonnistumiselle
- Akateeminen alisuoriutuminen



Yhdessä opiskelu

- **Tiedon rakentuminen tapahtuu yhteisössä**
 - Lähikehityksen vyöhykkeen hyödyntäminen
- **Muille opettaminen on tehokas tapa oppia**
- **Sosiaalinen tuki on yhteydessä opintomenestykseen**



Tunteet oppimisen tukena

- Ilo, innostus, kiinnostus, uteliaisuus tukevat oppimista
- Epäonnistumisen pelko, häpeä, liika jännittäminen ja ahdistus voivat estää oppimista

Miten suhtaudut pettymyksiin?

- Epäonnistumisten näkeminen osana oppimista ja kannustava sekä ystävällinen suhtautuminen itseen edistää oppimista ja lisää uskallusta tarttua haasteisiin
- **Voimakas itsekritiikki voi lisätä epäonnistumisen pelkoa**
- Lisää itsemyötätunnosta:
<https://mycourses.aalto.fi/course/view.php?id=19559>



Itsensä johtaminen

- Tavoitteiden asettaminen
- Energian suuntaaminen
 - *Priorisointi*
- Ajanhallinta
- Energiatason ylläpito
 - *Mistä saat fyysistä ja psyykkistä energiaa*

TASKS IN CALENDER
1 Month

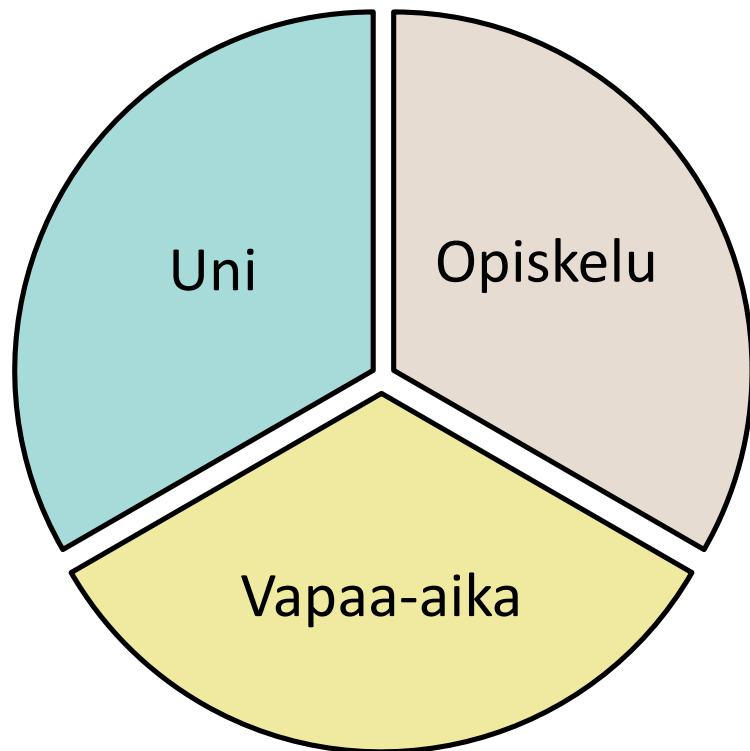
April 2022

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
WEEK 1		Käsikirjoitus					
		1	2	3	4	5	6
WEEK 2	Tekniikka ja kuvauspaikka?						
		8	9	10	11	12	13
WEEK 3						Treenit ja kuvaus	
	14	15	16	17	18	19	20
WEEK 4	Editointi.						
	21	22	23	24	25	26	27
WEEK 5			ESITYS ₃₀				
	28	29	30				

A? Aalto-yliopisto



Paljonko opiskelu vie aikaa?



$$8h + 8h + 8h = 24h$$

1 opintopiste = 27h
opiskelijan työtä

60 opintopistettä = 1600 h

1 lukuvuosi = 35 viikkoa =
45 h/viikko



Palautuminen edellyttää aikaa

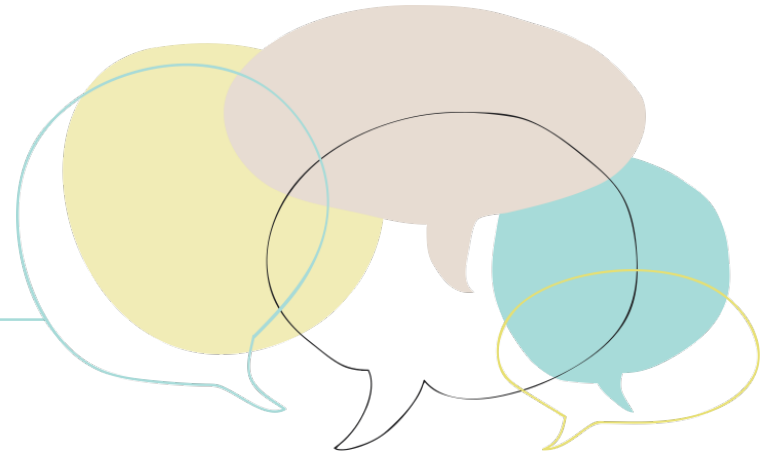
Psykologisen palautumisen neljä elementtiä:

- **Psykologinen irrottautuminen työstä/opiskelusta**
- **Rentoutuminen**
- **Taidonhallinta, uuden oppiminen**
- **Kontrolli vapaa-ajan käytöstä**



Käytätkö aikaa mielekkäästi?

- **Stressiä aiheuttavat usein**
 - **Keskeneräiset asiat**
 - **Sitoutuminen liian moneen asiaan**
 - **Ajan käyttäminen ei-tärkeisiin asioihin**
- **Miten priorisoi aikaasi?**



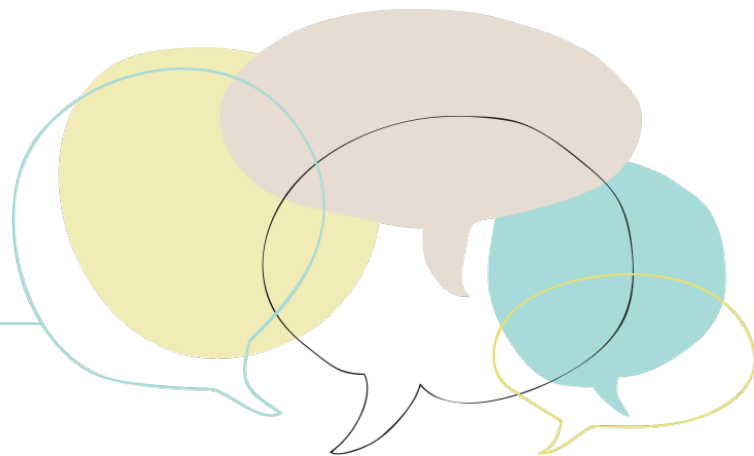
Aikamatriisi

	Kiireellinen	Ei kiireellinen
Tärkeä	<p>1.</p> <ul style="list-style-type: none">- kriisiytyvät asiat- tarvitsevat pikaista huomiota- apua! Tehtävien palautus tänään!- painavat päälle- palopesäkkeiden sammuttaminen	<p>2.</p> <ul style="list-style-type: none">- ajankäytön suunnittelu- tavoitteiden asettaminen ja tehtävien tunnistaminen- valmistautuminen- tehtävien oikea-aikainen toteuttaminen- oman energiatason nostaminen- yhteistyö, ihmissuhteiden ylläpito
Ei tärkeä	<p>3.</p> <ul style="list-style-type: none">- esim. osa sähköposteista, puheluista, chattailu, keskeytykset	<p>4.</p> <ul style="list-style-type: none">- toisarvoiset tehtävät- aikavarkaat- nettisurffailu

Mihin olet sitoutunut?

Mieti ja kirjoita ylös mitä kaikkia sitoumuksia sinulla tällä hetkellä on, esim.

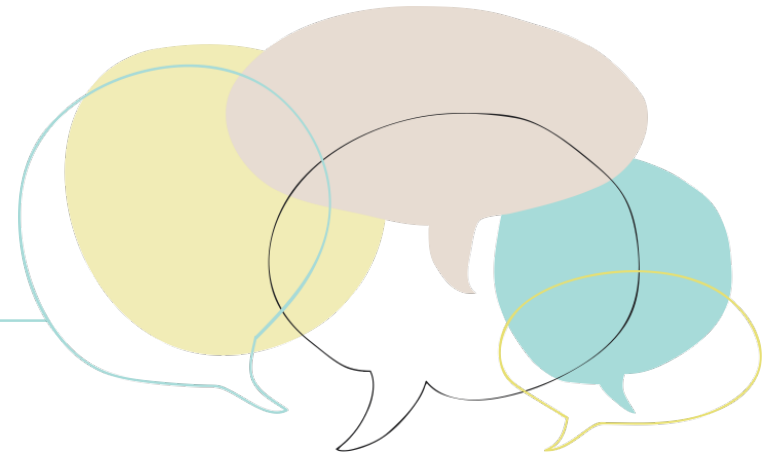
- Opiskelu, kurssit
- Työ
- Harrastukset
- Ihmissuhteet
- Terveystä ja hyvinvoinnista huolehtiminen
- Arjen sujumiseen liittyvät asiat



Energian suuntaaminen

Tarkastele tämän viikon aikatauluasi:

- Onko sinulla selvät prioriteetit?
- Huomaatko aikavarkaita?
- Teetkö montaa asiaa yhtäaikaan?



Miten priorisoida?

A-kategoria: tärkeimmät asiat

– Paljon aikaa ja energiaa

B-kategoria: päivittäiset rutiinit ja kiinnostavat, mutta ei kovin tärkeät asiat

– Vähemmän aikaa ja energiaa

C-kategoria: kaikki muu

– Tee, jos on aikaa



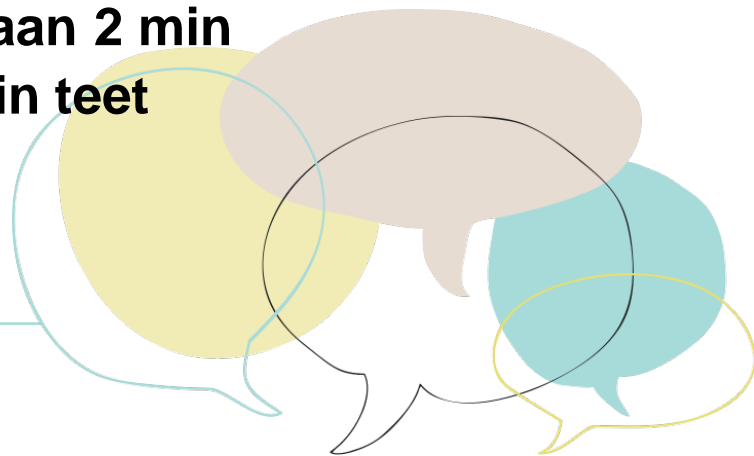
Konkretisoi tärkeät asiat / tavoitteet tehtäviksi

- **Konkretisoi tavoitteesi: mitä pitää tehdä, jotta saavutan tavoitteet**
 - **Esim. tavoitteena päästä läpi tentistä, tehtäviä voivat olla:**
 - **Materiaalin lukeminen**
 - **Muistiinpanojen tekeminen**
 - **Laskutehtävien laskeminen**
- **Kirjoita tehtävät kalenteriin / viikkosuunnitelmaan**



Säästä muistiasi

- Kirjoita ylös hoidettavat asiat – vapautat tilaa työmuististasi
- Muista tarkistaa tehtävälisteri säännöllisesti
 - Hoidatko asian nyt, myöhemmin vai et ollenkaan
 - Tee heti asiat, jotka vievät korkeintaan 2 min
 - Jos asia vie kauemmin, päätä milloin teet sen ja laita kalenteriisi
- Priorisoi tärkeät jutut!



What's a good goal?

Set SMART goals:

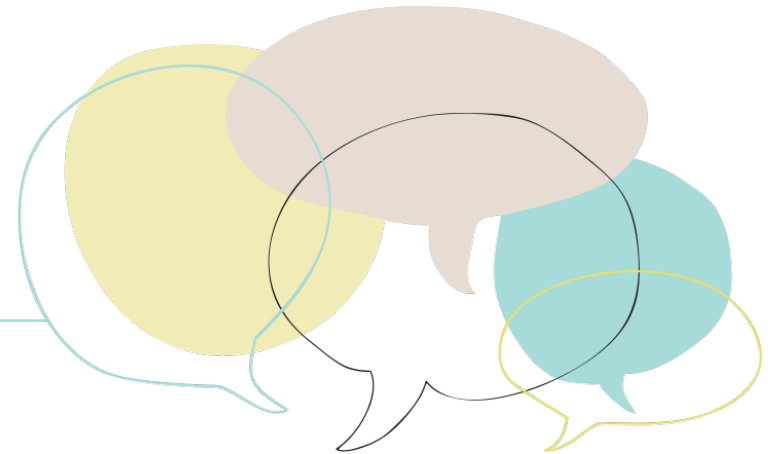
Specific

Measurable

Attainable

Relevant

Time-bound



A!

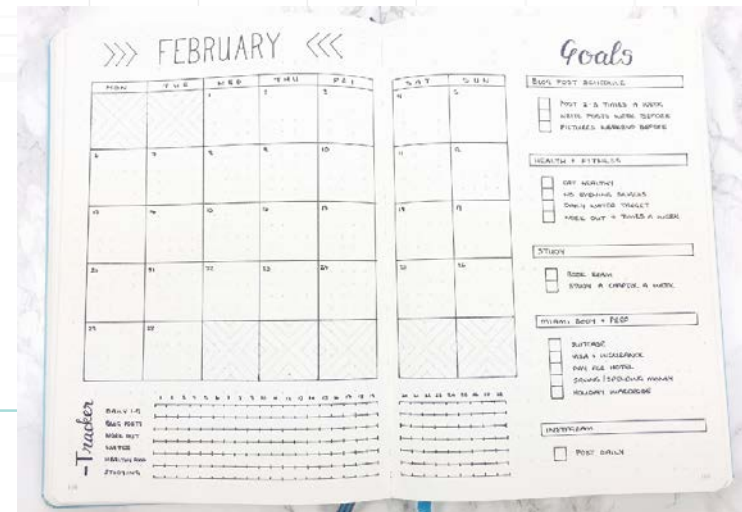
Aalto-yliopisto

Ajanhallinta käytäntöön?

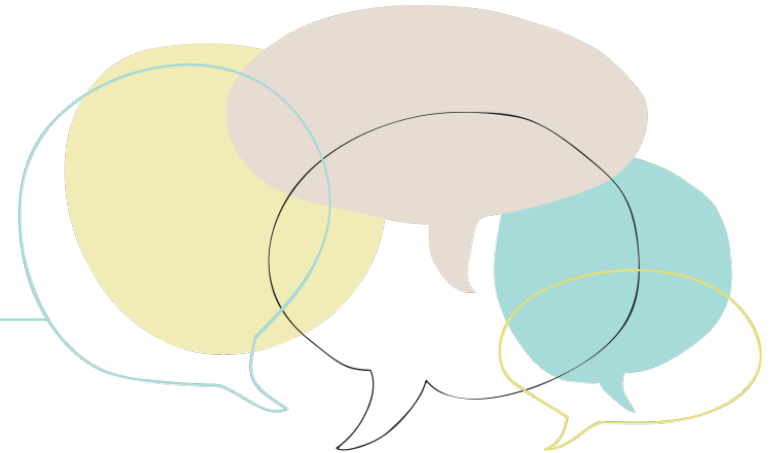
- Käytä valitsemaasi kalenteria (sähköistä tai paperista)
- Toteuta tehtävien priorisointia ja To do-listaa myös kalenterissa!
- Muista myös varata itsellesi kalenteriin aikaa itsenäiselle opiskelulle, projektitoille ja muulle itse aikatauluttamallesi tehtävälle

WEEK 1 30 Oct - 5 Nov, 2016

Sun 10/30	Mon 10/31	Tue 11/1	Wed 11/2	Thu 11/3	Fri 11/4	Sat 11/5
Autumn Half Term	Computing 09:00 - 10:30 Computing 1, Building A2	English 09:00 - 10:30 English 76, Main Block	Computing 09:00 - 10:30 Computing 1, Building A2		Maths: Mechanics 09:00 - 10:30 Mathematics 3, Maths A	
	English 10:45 - 12:15 English 76, Main Block		Physics 10:45 - 12:15 Physics 2, Sciences A	Maths: Mechanics 10:45 - 12:15 Mathematics 3, Maths A	Computing 10:45 - 12:15 Computing 1, Building A2	
	Computing 13:05 - 14:35 Computing 1, Building A2	Physics 13:05 - 14:35 Physics 2, Sciences A	Electronics 13:05 - 14:35 Electronics 3, Sciences A	Electronics 13:05 - 14:35 Electronics 3, Sciences A	English 13:05 - 14:35 English 76, Main Block	
	Electronics 14:45 - 16:15 Electronics 3, Sciences A	Maths: Mechanics 14:45 - 16:15 Mathematics 3, Maths A		Physics 14:45 - 16:15 Physics 2, Sciences A		



<https://www.youtube.com/watch?v=4P785j15Tzk>



Vetkuttelu

Tavallisia tilanteita, jolloin vetkutellaan

- Tehtävä vaikuttaa vaikealta
- Tehtävä vaatii paljon aikaa
- Tehtävässä tarvittavien tietojen tai taitojen puute

Syitä vetkuttelun taustalla

- Perfektionismi
- Itseluottamuksen puute, matalat onnistumisodotukset
- Voimakas itsekritiikki



Opiskelutaidot

- **Opiskelutaidot:** <https://into.aalto.fi/display/fiopisk/Opiskelutaidot>
- Monenlaiset oppijat:
- <https://into.aalto.fi/display/fiopisk/Monenlaiset+oppijat>
- Oppimistyylytesti:
- <https://www.webtools.ncsu.edu/learningstyles/>
- MANAGE YOUR ENERGY, NOT YOUR TIME
- <https://hbr.org/2007/10/manage-your-energy-not-your-time>
- GETTING THINGS DONE (TIME MANAGEMENT)
- <http://www.youtube.com/watch?v=Qo7vUdKTIhk>

Opintopsykologipalvelut

Opintopsykologit ohjaavat opiskelijoita mm. seuraavissa asioissa:

- opiskelutaitojen kehittäminen
- motivaatio
- itsesäätelytaidot, esim. ajanhallinta
- stressinhallinta
- jaksaminen ja opiskelukyky

Ajanvaraus sähköpostilla

Tapaamiskertoja 1-5 (45 min kerta)

Luottamuksellista ja maksutonta

Lisätiedot Intossa: <https://into.aalto.fi/display/fiopisk/Opinto+ja+uraohjauspsykologit>



Starting Point of Wellbeing

- Neuvontaa ja palveluohjausta hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä
- Arkisin klo 9-15 ilman ajanvarausta
- Huone Y199c, Otakaari 1



Tule käymään ja tutustumaan YTHS:n, opintopsykologien, Aalto-pappien, UniSportin ja AYY:n palveluihin!

bit.ly/wellbeingAalto