

# Kirjoittamisen ongelmia ja työkaluja niistä selviytymiseen

MA-seminaarin intensiiviviikko  
6.3.2023

Kimmo Svinhuvfudin kirjojen  
*Gradutakuu* (2009/2015) ja  
*Kokonaisvaltainen  
kirjoittaminen* (2016) pohjalta



## Kirjoittamisen ongelmia ja työkaluja niistä selviytymiseen

Ke 22.3. klo 11.10-12.40

Kirjoitusharjoite lukutehtävän pohjalta

Kirjoittamiseen liittyvät virheelliset ja haitalliset käsitykset

Tauko

Yleisimmät kirjoittamisen esteet

Kirjoitusharjoituksia

---

Itsenäinen työskentely opinnäytesuunnitelmien parissa jatkuu



# Kontrolloidun vapaan kirjoittamisen harjoite

- Kirjoita niistä ajatuksista, huomioista ja pohdinnoista, joita sinulla heräsi lukiessasi lukua *Kirjoittamisen ongelmat* kirjasta *Kokonaisvaltainen kirjoittaminen* (Svinhufvud, 2016)
- Kirjoita 10 minuutin ajan.
- Pidä käsi koko ajan liikkeessä.
- Älä poista mitään kirjoittamaasi.
- Älä välitä oikeinkirjoituksesta tai välimerkeistä.
- Anna mennä.
- Älä ajattele liikaa tai ole looginen.
- Sukella syvälle.
- Kun huomaat eksyväsi aiheesta, palaa siihen takaisin.

# Kirjoittamiseen liittyviä virheellisiä ja haitallisia käsityksiä

- Hyvät kirjoittajat eivät näytä keskeneräistä tekstiään muille.
- Hyvät kirjoittajat aloittavat kirjoittamisen vasta saavutettuaan oikeanlaisen ideoita.
- Hyvät kirjoittajat aloittavat kirjoittamisen vasta, kun heillä on uusi, luova idea.
- Hyvät kirjoittajat aloittavat kirjoittamisen vasta, kun heillä on pitkä yhtenäinen ajanjakso käytettävissään.
- Hyvät kirjoittajat tuottavat lopullisia tuotoksia yhdeltä istumalta.
- Hyväksi kirjoittajaksi ei voi kehittyä, sellaiseksi synnyttään.

# Kirjoittamiseen liittyviä virheellisiä ja haitallisia käsityksiä

- ~~Hyvät kirjoittajat eivät näytä keskeneräistä tekstiään muille.~~
  - Lueta keskeneräistä tekstiäsi muilla saadaksesi rohkaisua ja palautetta ja luodaksesi kirjoittamiselle aikatauluja.
    - Opinnäytteen ohjaajalle
    - Intensiiviviikolla muille opiskelijoille
    - Oma opinnäytettään tekevälle opiskelutoverille (vastavuoroisuus, opinnäytetreffit)

# Kirjoittamiseen liittyviä virheellisiä ja haitallisia käsityksiä

- ~~Hyvät kirjoittajat eivät näytä keskeneräistä tekstiään muille.~~
  - Lueta keskeneräistä tekstiäsi muilla saadaksesi rohkaisua ja palautetta ja luodaksesi kirjoittamiselle aikatauluja.
  
- ~~Hyvä kirjoittajat aloittavat kirjoittamisen vasta saavutettuaan oikeanlaisen vireen.~~
  - Pyri kirjoittamaan säännöllisesti, jopa päivittäin
    - "Kirjoita ensin"
    - Kirjoitusharjoitukset
    - Opinnäytepäiväkirja

# Kirjoittamiseen liittyviä virheellisiä ja haitallisia käsityksiä

- ~~Hyvät kirjoittajat eivät näytä keskeneräistä tekstiään muille.~~
  - Lueta keskeneräistä tekstiäsi muilla saadaksesi rohkaisua ja palautetta ja luodaksesi kirjoittamiselle aikatauluja.
- ~~Hyvät kirjoittajat aloittavat kirjoittamisen vasta saavutettuaan oikeanlaisen vireen.~~
  - Pyri kirjoittamaan säännöllisesti, jopa päivittäin
- ~~Hyvät kirjoittajat aloittavat kirjoittamisen vasta, kun heillä on uusi, luova idea.~~
  - Aloita kirjoittaminen jo tänään, vaikka et tietäisi, mitä tarkalleen olet kirjoittamassa.
    - Kirjoitusharjoitukset
    - Opinnäytepäiväkirja
    - Muistiinpanot luetusta ja ajattelusta



# Kirjoittamiseen liittyviä virheellisiä ja haitallisia käsityksiä

- ~~Hyvät kirjoittajat eivät näytä keskeneräistä tekstiään muille.~~
  - Lueta keskeneräistä tekstiäsi muilla saadaksesi rohkaisua ja palautetta ja luodaksesi kirjoittamiselle aikatauluja.
- ~~Hyvä kirjoittajat aloittavat kirjoittamisen vasta saavutettuaan oikeanlaisen vireen.~~
  - Pyri kirjoittamaan säännöllisesti, jopa päivittäin
- ~~Hyvät kirjoittajat aloittavat kirjoittamisen vasta, kun heillä on uusi, luova idea.~~
  - Aloita kirjoittaminen jo tänään, vaikka et tietäisi, mitä tarkalleen olet kirjoittamassa.
    - Kirjoitusharjoitukset
    - Opinnäytepäiväkirja
    - Muistiinpanot luetusta ja ajatellusta
- ~~Hyvät kirjoittajat aloittavat kirjoittamisen vasta, kun heillä on pitkä yhtenäinen ajanjakso käytettävissään.~~
  - Varaa viikko-ohjelmaasi säännöllisiä tuokioita kirjoittamista varten silloinkin, kun nuo hetket ovat lyhyitä.
    - Ajankäytön suunnittelu
    - Konkreettiset ja kohtuulliset päiväkohtaiset tavoitteet

# Kirjoittamiseen liittyviä virheellisiä ja haitallisia käsityksiä

- Hyvät kirjoittajat eivät näytä keskeneräistä tekstiään muille.
  - Lueta keskeneräistä tekstiäsi muilla saadaksesi rohkaisua ja palautetta ja luodaksesi kirjoittamiselle aikatauluja.
- Hyvät kirjoittajat aloittavat kirjoittamisen vasta saavutettuaan oikeanlaisen vireen.
  - Pyri kirjoittamaan säännöllisesti, jopa päivittäin
- Hyvät kirjoittajat aloittavat kirjoittamisen vasta, kun heillä on uusi, tuova idea.
  - Aloita kirjoittaminen jo tänään, vaikka et tietäisi, mitä tarkalleen olet kirjoittamassa.
- Hyvät kirjoittajat aloittavat kirjoittamisen vasta, kun heillä on pitkä yhtenäinen ajanjakso käytettävissään.
  - Varaa viikko-ohjelmaasi säännöllisiä tuokioita kirjoittamista varten silloinkin, kun nuo hetket ovat lyhyitä.
- ~~Hyvät kirjoittajat tuottavat lopullisia tuotoksia yhdeltä istumalta.~~
  - Muista, että ensimmäinen versio on vasta kirjoitusprosessin alku, eikä sen laadulle kannata asettaa vielä liian suuria vaatimuksia
    - Päiväkirjamaisuus
    - Itselle kirjoittaminen
    - Rakenne vielä vaiheessa
    - Viittauksissa suorat sitaatit
    - Kirjoittamisen tyylille ja tasolle ei vaatimuksia

# Kirjoittamiseen liittyviä virheellisiä ja haitallisia käsityksiä

- ~~Hyvät kirjoittajat eivät näytä keskeneräistä tekstiään muille.~~
  - Lueta keskeneräistä tekstiäsi muilla saadaksesi rohkaisua ja palautetta ja luodaksesi kirjoittamiselle aikatauluja.
- ~~Hyvä kirjoittajat aloittavat kirjoittamisen vasta saavutettuaan oikeanlaisen vireen.~~
  - Pyri kirjoittamaan säännöllisesti, jopa päivittäin
- ~~Hyvät kirjoittajat aloittavat kirjoittamisen vasta, kun heillä on uusi, luova idea.~~
  - Aloita kirjoittaminen jo tänään, vaikka et tietäisi, mitä tarkalleen olet kirjoittamassa.
- ~~Hyvät kirjoittajat aloittavat kirjoittamisen vasta, kun heillä on pitkä yhtenäinen ajanjakso käytettävissään.~~
  - Varaa viikko-ohjelmaasi säännöllisiä tuokioita kirjoittamista varten silloinkin, kun nuo hetket ovat lyhyitä.
- ~~Hyvät kirjoittajat tuottavat lopullisia tuotoksia yhdeltä istumalta.~~
  - Muista, että ensimmäinen versio on vasta kirjoitusprosessin alku, eikä sen laadulle kannata asettaa vielä liian suuria vaatimuksia
- ~~Hyväksi kirjoittajaksi ei voi kehittyä, sellaiseksi synnyttään.~~
  - Kirjoittamisen opiskelu on mahdollista ja kirjoittajana voi kehittyä.

# Yleisimmät kirjoittamisen esteet

- Sisäinen sensuuri
- Epäonnistumisen pelko
- Täydellisyyteen pyrkiminen eli perfektionismi
- Aiemmat negatiiviset kokemukset
- Lykkääminen
- (Mielenterveyden ongelmat)
  - Hahmota, mitä sinulla on vastassasi
  - Tunnista ongelmat ja erota ne toisistaan

# Yleisimmät kirjoittamisen esteet ja niiden kanssa toimiminen

- Sisäinen sensuuri
  - Erotta toisistaan kirjoittamisvaihe ja tekstin arviointivaihe
  - Säännöllinen vapaa kirjoittaminen ja ideariihiharjoitukset

# Yleisimmät kirjoittamisen esteet ja niiden kanssa toimiminen

- Sisäinen sensuuri
  - Erotta toisistaan kirjoittamisvaihe ja tekstin arviointivaihe
  - Säännöllinen vapaa kirjoittaminen ja ideariiharjoitukset
- Epäonnistumisen pelko
  - Mittasuhteiden hahmottaminen
  - Omien tavoitteiden tarkasteleminen

# Yleisimmät kirjoittamisen esteet ja niiden kanssa toimiminen

- Sisäinen sensuuri
  - Erotta toisistaan kirjoittamisvaihe ja tekstin arviointivaihe
  - Säännöllinen vapaa kirjoittaminen ja ideariihiharjoitukset
- Epäonnistumisen pelko
  - Mittasuhteiden hahmottaminen
  - Omien tavoitteiden tarkasteleminen
- Täydellisyyteen pyrkiminen eli perfektionismi
  - Samat keinot kuin yllä saattavat auttaa
  - Luottamus myös ohjaajan ja vertaistuen palautteeseen

# Yleisimmät kirjoittamisen esteet ja niiden kanssa toimiminen

- Sisäinen sensuuri
  - Erotta toisistaan kirjoittamisvaihe ja tekstin arviointivaihe
  - Säännöllinen vapaa kirjoittaminen ja ideariihiharjoitukset
- Epäonnistumisen pelko
  - Mittasuhteiden hahmottaminen
  - Omien tavoitteiden tarkasteleminen
- Täydellisyyteen pyrkiminen eli perfektionismi
  - Samat keinot kuin yllä saattavat auttaa
  - Luottamus myös ohjaajan ja vertaistuen palautteeseen
- Aiemmat negatiiviset kokemukset



# Yleisimmät kirjoittamisen esteet ja niiden kanssa toimiminen

- Sisäinen sensuuri
  - Erotta toisistaan kirjoittamisvaihe ja tekstin arviointivaihe
  - Säännöllinen vapaa kirjoittaminen ja ideariiharjoitukset
- Epäonnistumisen pelko
  - Mittasuhteiden hahmottaminen
  - Omien tavoitteiden tarkasteleminen
- Täydellisyyteen pyrkiminen eli perfektionismi
  - Samat keinot kuin yllä saattavat auttaa
  - Luottamus myös ohjaajan ja vertaistuen palautteeseen
- Aiemmat negatiiviset kokemukset
- Lykkääminen
  - Mitä syitä lykkäämisen taustalla on?
  - Aktiivinen lykkäämisen vastustaminen -> "Kirjoita ensin"
  - Lukuisat ajanhallinnan metodit

- (Mielenterveyden ongelmat)

- Aallon opintopsykologit

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

- Aallon Starting Point of Wellbeing

- <https://into.aalto.fi/display/fiopisk/Starting+Point+of+Wellbeing>

- YTHS

# Konkreettisia apukeinoja kirjoittamisen ongelmiin

Erilaiset kirjoitusharjoitukset ja tekstin tuottamisen tavat

- Ajankäytön suunnittelu
  - Kokonaisaikataulu ja Parkinsonin laki
  - Paikan varaaminen kirjoittamiselle
  - Viikko- ja päiväsuunnitelmat
  - Kolmenlaiset päivät
  - Pomodoro-tekniikka
- "12 askelta kirjoittamiseen"

# Vapaa kirjoittaminen

## Miksi?

- Toimii lämmittelynä.
- Automatisoi kirjoittamista.
- Osoittaa, että kirjoittaminen on mahdollista milloin tai missä vain ja jopa ilman aihetta.
- Vapauttaa kirjoittamiseen liittämistäsi vaatimuksista ja odotuksista
- Voi tuoda esille tärkeää ja yllättävää materiaalia, jota voit ehkä hyödyntää myöhemmin, mutta joka vaatii työstämistä.

## Miten?

- Säännöllisesti, vaikkapa joka päivä
- Aluksi 10 min. kerrallaan
- Käsillä tai koneella

## Tee näin:

- Päätä kirjoittamiseen käyttämäsi aika, esim. 10 min.
  - Pidä käsi koko ajan liikkeessä.
  - Älä poista mitään kirjoittamaasi.
  - Älä välitä oikeinkirjoituksesta tai välimerkeistä.
  - Anna mennä.
  - Älä ajattele tai ole looginen
  - Sukella syvälle.
- 
- Vapaa kirjoittaminen toimii parhaiten, kun sitä harjoittelee säännöllisesti, jopa päivittäin.
  - Harjoitukseen totuttelemisen vie jonkin aikaa ja sen edut tulevat esille vasta jonkin ajan päästä.

# Kontrolloitu vapaa kirjoittaminen

- Miksi?
  - Toimii ideointiharjoituksena.
  - Vapauttaa kirjoittamiseen liittämistäsi vaatimuksista ja odotuksista.
  - Automatisoi kirjoittamista.
- 
- Miten?
  - Säännöllisesti, vaikkapa joka päivä
  - Aluksi 10 min. kerrallaan
  - Käsien tai koneella

## Tee näin:

- Päätä kirjoittamisen aihe (esim. jokin opinnäytteen luku tai alaluku).
- Päätä kirjoittamiseen käyttämäsi aika, esim. 10 min.
- Pidä käsi koko ajan liikkeessä.
- Älä poista mitään kirjoittamaasi.
- Älä välitä oikeinkirjoituksesta tai välimerkeistä.
- Anna mennä.
- Älä ajattele liikaa tai ole looginen.
- Sukella syväälle.
- Kun huomaat eksyväsi aiheesta, palaa siihen takaisin.

# Opinnäytepäiväkirja

## Miksi?

- Päiväkirjan pitäminen tulee opinnäyteprosessia.
- Päiväkirja tarjoaa paikan, johon voi kirjoittaa mitä tahansa, miten tahansa.
- Päiväkirja mahdollistaa säännöllisen kirjoittamisen.
- Päiväkirjan avulla kirjoittamista voi käyttää tutkimuksen tekemisen ja ongelmien työstämiseen.



## Mitä?

- Pura kirjoittamiseen ja opinnäytteen tekemiseen liittyviä ajatuksia ja tunteita.
- Pohdi opinnäytteesi sisältöä.
- Tee suunnitelmia.
- Tee muistiinpanoja lukemastasi ja kaikesta prosessin aikana tapahtuneesta.
- Voit kirjoittaa myös vapaan kirjoittamisen tekniikoilla.
- Kirjoita ensimmäisen version katkelmia.
- Työstä ongelmia.

# Ideariihi

Kirjoita kymmenen minuutin ajan opinnäytteesi tai jonkin sen luvun aiheesta. Tekstin otsikko voi olla "Kaikki mitä tiedän tai ajattelen asiasta, jota aion käsitellä". Älä välitä siitä, mitä kirjoitat. Voit kirjoittaa vapaan kirjoittamisen tekniikalla keskeytyksettä mitä tahansa mieleesi tulee opinnäytteen tai jonkin sen luvun aiheesta. Voit myös käyttää ranskalaisia viivoja eli tehdä yksinkertaisen luettelon kaikista mieleesi tulevista ajatuksista. Älä murehdi esim. asioiden järjestystä tai mieleesi tulevien ajatusten järkevyyttä. Tärkeintä on tuottaa tekstiä.

Älä kirjoittaessasi arvioi sitä, onko aihe hyvä opinnäytteen tai jonkin sen luvun aiheeksi. Tehtävän tarkoitus on auttaa sen selvittämisessä. Voi olla myös niin, että asiaa pohtiessasi ja siitä keskusteltaessa havaitset lopulta, että aihe ei ole hyvä tai että et halua tehdä siitä opinnäytettäsi. Hyvät aiheet voi joskus löytyä rajaamalla pois huonot aiheet.

## Purkuohjeet

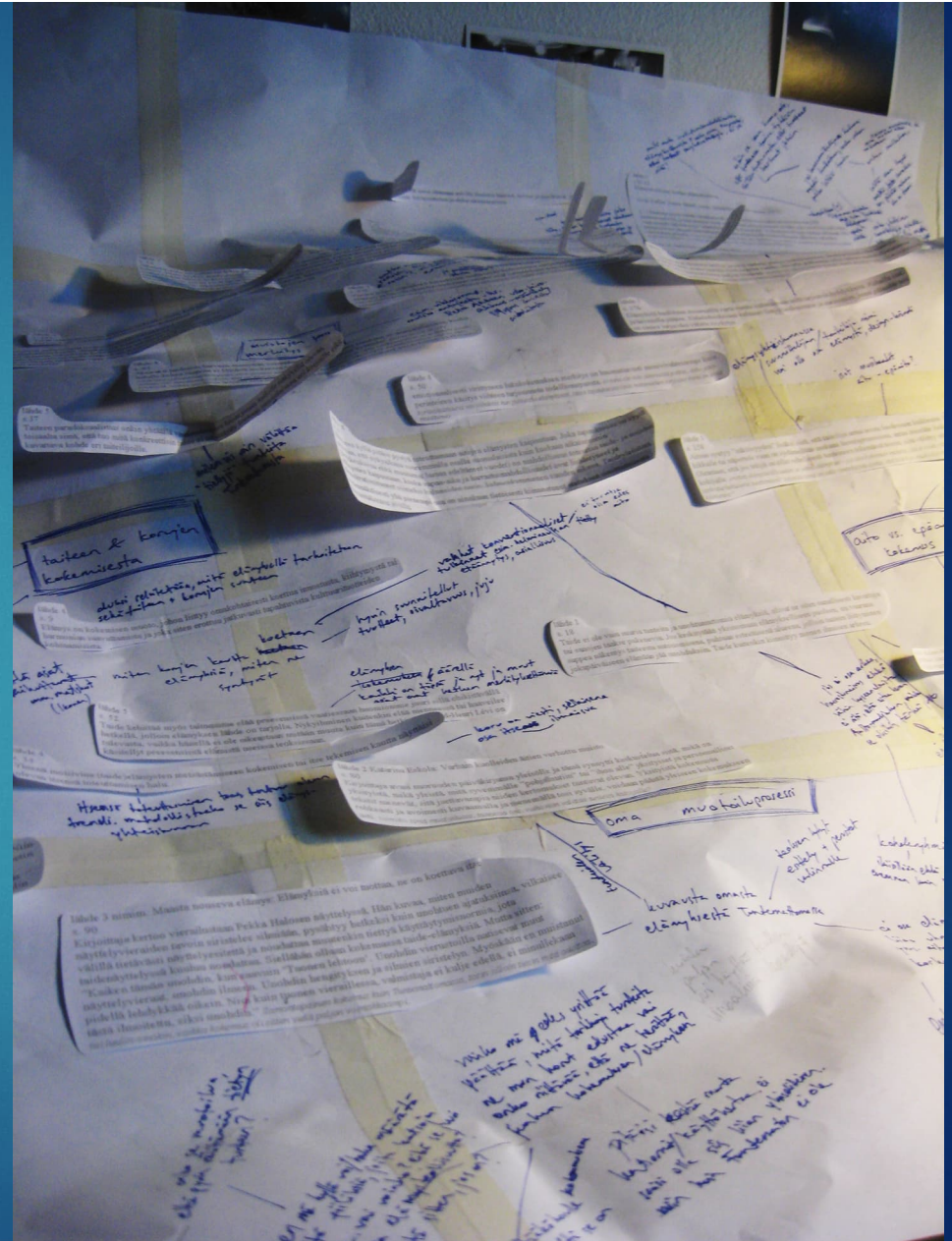
Lue tai esittele kirjoittamasi teksti toiselle henkilölle, esim. opiskelutoverille, suullisesti. Älä erityisemmin sensuroi kirjoittamaasi vaan tuo esiin kaikki mieleen tulleet seikat. Toisen tehtävänä on antaa palautetta, joka auttaa tekstin kirjoittajaa eteenpäin:

- Nosta tekstistä esiin kaksi mielenkiintoista asiaa, jotka herättivät myös oman kiinnostuksesi ja jotka tuntuivat hyödyllisiltä.
- Tee tekstistä vähintään kaksi kysymystä, esim: Mikä jäi askarruttamaan? Mikä kiinnosti?
- Kysymyksiin ei tarvitse vastata heti, vaan ne ja muut huomiot kirjataan ylös ja pohditaan niitä myöhemmin tekstin työstämistä jatkettaessa.

Kirjoita uusi versio tekstistäsi saamasi kommentit ja kysymykset huomioon ottaen.

# Miellekartta

- Rakenteen suunnittelemisen ja jäsentämisen usein edistää kirjoitustyötä
- Joskus ajatus lineaarisesta, loogisesti etenevästä tekstistä voi kuitenkin estää kirjoitustyön etenemistä
- Tällöin alusta loppuun etenevän rakenteen pohtiminen kannattaa jättää hetkeksi syrjään
- Miellekartan avulla tekstiä työstetään visuaalisesti hahmottaen sekä sisältöjen ja yksityiskohtien välisiä yhteyksiä pohtien





# "Kaksitoista askelta kirjoittamiseen"

Mukailtu ja MA-opinnäyteprosessiin sopivaksi muokattu kirjasta "Kokonaisvaltainen kirjoittaminen" (Svinhufvud 2016)

## 1. askel: Suunnitelmallisuus ja tavoitteet

- Mitä haluat saavuttaa?
- Aihe ja sisällölliset suunnitelmat
- Deadlinet ja aikataulut
- Kirjoitustehtävän aloittaminen ajoissa

## 2. askel: Aika kirjoittamiselle

- Ajankäytön suunnittelu
- Kohtuullisen pituiset työpäivät
- "Kirjoita ensin"

## 3. askel: Paikka kirjoittamiselle

- Rauha
- Keskeytysten välttäminen
- Pakoreittien tukkiminen: sisältä tulevien keskeytysten välttäminen
- Yksinäisyyden ja sosiaalisuuden tasapaino

## 4. askel: Päivittäiset kirjoittamistavoitteet

- Konkretia
- Pienet vaatimukset

## 5. askel: Joustava kirjoittamistapa

- Kirjoitusharjoitteet
- Kirjoittamispäiväkirja
- Muistiinpanot luetusta ja ajatellusta
- Varsinainen opinnäyteteksti

## 6. askel: Surkea ensimmäinen versio

- Päiväkirjamaisuus
- Itselle kirjoittaminen
- Rakenne vielä vaiheessa
- Viittauksissa suorat sitaatit
- Kirjoittamisen tyylille ja tasolle ei vaatimuksia

## 7. askel: Lukuisat uudelleen kirjoitetut versiot

- Edellisen version tulostaminen
- Korjaukset ja lisäykset käsin tulosteeseen
- Korjausten siirto tiedostoon
- Toista monta kertaa

## 8. askel: Palautteen hakeminen

- Ohjaajalta
- Läheiseltä opiskelutoverilta
- MA-seminaarilaisilta
- Uudelleen muokkaus palautteen perusteella
- Toista tarvittaessa

## 9. askel: Oikoluku ja toimittaminen

### Tarkista

- Oikeinkirjoitus
- Lauserakenteet
- Kokonaisrakenne
- Lähdeviitteiden merkintä ja lähdeluettelo
- Muotoseikat
- Sisällöllinen paikkansapitävyys
- Jos kielenhuolto ahdistaa, älä mieli sitä aluksi

## 10. askel: Itsereflektio

- Kirjoittamispäiväkirja
- Ongelmista kirjoittaminen ja puhuminen

## 11. askel: Jatkuva lukeminen

- Sisältöön liittyvät tekstit (lähdemateriaali)
- Inspiraatiotekstit
- Hyviä esimerkkejä aiemmista opinnäytteistä
- Oppaat

## 12. askel: Vertaistuki

- Keskustelu kohtalontoverien kanssa
- MA-seminaari