

PARANNA MOTIVAATIOTASI

YLEISNEUVUO

TEHTÄVÄ: Stimuloi motivaatiotasi ja toimi motivoituneena

Miksi?

- Jokainen meistä tietää sen tunteen, kun motivaatio on täysin nollassa, eikä millään pääse ylös sängystä, kun pitäisi osallistua etäopiskeluun, tehdä tehtäviä verkko-oppimisympäristössä tai harjoitella kokeita varten. Ei paniikkia! Motivaatio on dynaaminen tila, joka kehittyy ja jota on pidettävä yllä ja aktivoitava säännöllisesti. Jos joudut tällaiseen tilanteeseen, niin tämä on juuri oikea opas sinulle. Seuraavassa on esitetty keinoja, joilla löydät kadonneen motivaatiosi uudelleen.
- Näistä vaikeuksista huolimatta sinun on pysyttävä motivoituneena suorittamaan koulutuksesi. Ilman motivaatiota olet vaarassa keskeyttää.

Bonus!

Kun tiedät, miten työittää motivaatiotasi, voit hyödyntää tätä tietoa myös työelämässä.

Miten tämä saavutetaan?

Opintojesi aikana on normaalia, että motivaatiosi vaihtelee, ja on jopa terveellistä epäillä itseään matkan varrella. Vaikka motivaatioon vaikuttavatkin monet erilaiset tekijät, joista kaikkia et edes voi itse hallita, vain sinä itse voit vaikuttaa motivaatioosi, sillä se kumpuaa omista aistimuksistasi:

- **Arvioi motivaation vähenemisen merkit.** Olet jo jonkin aikaa huomannut, että opintosi eivät motivoi sinua. Mitkä asiat lannistavat sinua? Tai päinvastoin: Mitkä asiat motivoivat sinua, tai mitkä asiat voisivat auttaa sinua tuntemaan itsesi motivoituneemmaksi?
- **Aseta tavoitteet** ja kirjoita ne ylös, jotta voit kannustaa itseäsi pitäytymään niissä.
- Eristäytyminen on vaikeuksien lähde etäopiskelussa. **Vuorovaikutus muiden kanssa** auttaa pysymään motivoituneena.

Hyvät käytännöt

1# NUKU RIITTÄVÄSTI



Jokainen meistä tietää, että uni on ensiarvoisen tärkeää. Jos et nuku yöllä tarpeeksi, heräät aamulla (tai vasta iltapäivällä) väsyneenä ja kiukkuisena ilman motivaatiota. Sen sijaan hyvin nukutun yön

BONUS

Älä torkuta! Ihan vaan siksi, että sinun on joka tapauksessa pakko nousta ylös hetken kuluttua. Sen sijaan ajattele, että sängystä nouseminen on päivän ensimmäinen tehtävä. Päiväunet tarkoittavat sitä, että olet epäonnistunut tehtävässä. Jos epäonnistut

jälkeen heräät virkeänä ja valmiina uuteen päivään.

päivän ensimmäisessä haasteessa, miten loppupäivä voi ikinä mennä hyvin? Ei kovin motivoivaa, vai mitä?

2# MIETI, MIKÄ MOTIVOI SINUA



BONUS

Motivaatio on parasta, kun se tulee sisältä. Mieti, miksi haluat käyttää aikaa opiskeluun. Kirjoita motiivisi paperilapulle ja laita se näkyvälle paikalle, josta näet sen joka aamu. Esimerkiksi puhelimen taustakuva tai sängyn pääty ovat hyviä paikkoja.

Jos sinulla on vaikeuksia löytää motiivisi, tässä luettelo, jonka avulla se voi olla helpompaa:

- Haluan oppia lisää ja kehittää itseäni.
- Jatko-opintojeni kannalta on tärkeää kouluttautua työhön.
- Haluan päästä unelmieni ammattiin.
- Haluan näyttää epäilijöilleni.
- Haluan tietää, että ainakin yritin.
- En halua myöhemmin katua saamattomuuttani.
- Kun motivaatiosi koetellaan, lue tämä luettelo uudelleen.

Palaa tavoite- ja syyluetteloosi säännöllisesti, jotta kokonaiskuva säilyy aina kirkkaana mielessäsi.

Visualisoi tavoitteesi. Esimerkiksi, jos haluat olla kuljetuspäällikkö kuten minä, kuvittele itsesi organisoimassa kuljetustehtävää. Kun teet sen, ennen kuin alat tehdä kotitehtäviä tai lukea kokeisiin, saat kunnan motivaatio-ruiskeen, ja tiedät, että kova työsi palkitaan.

3# POSITIIVINEN RYHMÄPAINAINE



BONUS

On olemassa negatiivista ryhmäpainetta ja positiivista ryhmäpainetta. Ensimmäinen voi viedä motivaatiosi jonkin ihan muualle, kun taas positiivinen ryhmäpaine voi auttaa sinua säilyttämään motivaatiosi.

Positiivinen ryhmäpaine voi myös luoda motivaatiota, jos sinulla ei ole sitä. Sovi lukutreffit ystäviesi kanssa. Ei vain siksi, että voitte näin motivoida toinen toisianne, vaan koska se luo ulkopuolisen paineen, joka pakottaa sinut opiskelemaan. Kun tiedät, että ystäväsi odottavat, että opiskelet heidän kanssaan, et halua tuottaa heille pettymystä.

Etsi kumppani tai työryhmä, joka kanssa voit vaihtaa ajatuksia, työskennellä tai opiskella.

Suunnittele nämä yhteiset työskentelyajat.

Menestyksen kannalta on tärkeää, ettet eristäydy ja jää yksin etäopiskelun aikana.

4# PILKO TEHTÄVÄSI PIENEMPIIN OSIIN JA PIDÄ TAUKOJA



BONUS

Pitkät opiskelujaksot eivät motivoi: **Suunnittele lyhyitä, mutta säännöllisin väliajoin toistuvia jaksoja, jotta pääset kiinni tehtävään.** Motivaatio syntyy tunteesta, että olet tuottelias, saat asioita aikaiseksi.

Käytä **Pomodoro-tekniikkaa**, joka helpottaa jaksottamaan ja pilkkomaan. Lyhyesti kerrottuna se tarkoittaa, että ajastimeen asetetaan 25 minuuttia, minkä jälkeen

Ennen kaikkea voit näin huijata aivojasi olemaan ajattelematta tehtävän laajuutta tai kokoa. On paljon helpompaa "kirjoittaa muutaman kappaleen pituista esseetä parikymmentä minuuttia" kuin "kirjoittaa 1000-sanainen, pohdiskeleva essee retoriikan merkityksestä viestinnässä".

Lisäksi se helpottaa oppimista. Asiat jäävät mieleen, kun hermosolut muodostavat uusia verkostoja. Jotta muutokset olisivat pysyviä, niiden on voitava käsitellä hankittuja tietoja jonkin aikaa. Siksi säännölliset tauot voivat helpottaa oppimista.

pidetään 5 minuutin tauko. Joka neljännellä kierroksella pidä pidempi, 15-30 minuutin, tauko.

5# SUUNNITTELE PÄIVÄSI ETUKÄTEEN



BONUS

Yksi motivaation tappajista voi olla se, ettet tiedä, mitä päivän aikana pitäisi tehdä. Tai periaatteessa tiedät, että jotain kyllä pitäisi tehdä, mutta jos sinulla ei ole konkreettista tehtävälisterä, niin saatat katsella Netflixiä koko päivän.

Siksi ehdotamme, että mietit kolme asiaa, jotka haluat saada valmiiksi huomenna. Kun olet valmis, niin kirjoita ne kolme asiaa kommentteihin. Nyt sinulla konkreettinen lista, ja tiedät, mitä pitää tehdä, etkä voi lipsua siitä.

Kirjoita tehtävälisteräsi myös yksi asia, jota tykkäät tehdä. Se voi olla esimerkiksi suosikkikirjasi lukeminen tai ulkoilua koirasi kanssa. On todella vaikea herätä motivoituneena, jos tiedät, että sinua odottavat vain pakolliset jutut.

Työkalut ja resurssit, joista voi olla apua:

- Opiskelijoiden ja opettajien väliset videochatit voivat auttaa edistämään vuoropuhelua ja vuorovaikutusta.
- Pomodoro-tekniikka: <https://todoist.com/productivity-methods/pomodoro-technique>
- Suunnittelutyökalut



Hyvä tietää:

- Jotkin teoreettisimmista kursseista ja peruskursseista saattavat tuntua sinusta turhilta ja hyödyttömiltä verrattuna konkreettisempiin käsitteisiin, mikä voi vaikuttaa motivaatioosi. Mutta näiden teoreettisten käsitteiden opettamisen ansiosta saat perustiedot ja -taidot (esim. tarkkuutta, kykyä analysoida ja abstrahoida, *muodostaa yleiskäsitteitä pelkistämällä*) - ja niistä rakentuvat vahvuutesi opiskelijana!
- *"It is easier to resist at the beginning than at the end"* - Leonardo da Vinci.

USKO OMIIN KYKYIHIN

ENNEN OPPITUNTIA

TEHTÄVÄ: TUNNISTAA JA PARANTAA USKOA OMIIN KYKYIHISI

Miksi?

- Sillä, miten uskot kykyysi onnistua ja toimia, on erittäin suuri merkitys sitoutumisesi ja suoritukseksi kannalta.
- Kun luotat enemmän kykyihisi, sinulla on enemmän motivaatiota oppia ja siten saavuttaa parempia tuloksia.
- Käsityksesi kurssista vaikuttaa motivaatioosi ja siihen, miten paljon panostat kurssiin: "Tunneilla minua motivoi halua oppia ja ymmärtää uutta" verrattuna "Käyn tunneilla, koska ne ovat pakollisia".



Bonus!

Olipa tavoitteena sitten akateeminen tai ammatillinen loppututkinto tai oman yrityksen perustaminen, **oikeanlainen ajattelutapa usein ratkaisee sen, onnistummeko vai epäonnistummeko.**

Miten tämä saavutetaan?

Omiin kykyihin uskomisen on tärkein tekijä, jonka ansiosta onnistut ja pysyt määrätietoisena opinnoissasi. Tässä muutama tapa tunnistaa ja parantaa uskoa omiin kykyihinsä:

- Ajattele globaalisti koulutuksellisia ja ammatillisia tavoitteitasi ja kysy itseltäsi, mitä hyötyä kurseista on juuri sinulle henkilökohtaisesti (esim. uuden oppiminen, uusien menetelmien kehittäminen, pääsy tulevaisuuden työpaikkaan jne.).
- Säilytä rakentava suhtautuminen keskittymällä siihen, mitä olet oppinut; menetelmiin, jotka olet kehittänyt, sen sijaan että keskittyisit puutteisiin tai vaikeuksiin. Tämä lisää onnistumisen tunnettasi.
=> Yksinkertainen tosiasia, että kun epäonnistumisen toteaminen korvataan toteamuksella "en vielä hallitse", antaa sinulle mahdollisuuden jatkaa määrätietoisesti eteenpäin ja parantaa suoritustasi.

Hyvät käytännöt

1# HAASTA ITSEÄSI



2# ASETA OPPIMISTAVOITTEET

Aloita jokainen päivä tai uusi aktiviteetti asettamalla konkreettinen, haastava tavoite, joka rohkaisee sinua kokeilemaan uusia tapoja edistyä.

Ennen jokaista kurssia aseta oppimistavoitteet.

3# TYÖSTÄ NEGATIIVISIA USKOMUKSIASI ■●▲ BONUS

Esimeriksi: "Olen huono tällä tunnilla".

Positiivinen uskomus: "Minulla on keinoni pärjätä tällä tunnilla".

Kirjoita paperille kaksi saraketta: Positiiviset uskomukseni / Negatiiviset uskomukseni.

Luettele uskomuksesi ja arvioi, ovatko ne heikkoja, keskivertoja vai vahvoja. Valitse sitten listaltasi yksi vahva negatiivinen ja yksi vahva positiivinen uskomus.

Jos olet "huono" tällä kurssilla, laadi luettelo kaikista tämän oppiaineen asioista, jotka pystyt tekemään, ja katso, miten pitkälle olet päässyt.

Paras tapa kehittyä on oppia virheistään. Voit laatia kysymyksiä, joiden avulla keksit, mitä voit tehdä parantaaksesi suoritustasi.

Joka kerta, kun saat suoritettua etäkurssin...

- mieti jotain, mistä pidit kurssilla;
- mieti jotain, mitä opit;
- mieti jotain harjoitusta, jonka teit paremmin.



Hyvä tietää:

- Käsityksesi ja odotuksesi liittyen opintoihisi eivät välttämättä vastaa 100-prosenttisesti kohtaamaasi todellisuutta. Esimerkiksi jotkin teoria- tai peruskurssista voivat tuntua sinusta turhilta verrattuina konkreettisempiin aiheisiin, mikä voi vaikuttaa motivaatioosi. Mutta näiden teoreettisten käsitteiden opettamisen ansiosta saat perustiedot ja -taidot (esim. tarkkuutta, kykyä analysoida ja abstrahoida, *muodostaa yleiskäsitteitä pelkistämällä*) - ja niistä rakentuvat vahvuutesi opiskelijana!

ITSEARVIOINTI

TUNNIN JÄLKEEN

TEHTÄVÄ: ITSEARVIOINNIN TEKEMINEN OMAN OSAAMISEN JA TAITOJEN TASOSTA TIETYLLÄ ALUEELLA

Miksi?

- Pohdi objektiivisesti ja arvioi kriittisesti omaa edistymistäsi ja taitojesi kehittymistä.
- Tunnista aukot ymmärtämisessäsi ja kyvyissäsi.
- Selvitä, miten voit parantaa suoritustasi.
- Opi itsenäisesti ja ajattele kriittisesti.
- Keskity oppimiseen ja edistä syvempää oppimista.



Bonus!

Voidaksesi arvioida omaa työtäsi, sinun on ensin kehitettävä arviointitaitojasi, jotta voit määrittää, mikä on hyvää ja mikä huonoa jossain projektissa. Tätä taitoa voidaan soveltaa laajemminkin ja arvioida myös muiden työtä – mukaan lukien lähdemateriaalia. Internetti tarjoaa tavallisten koulutekstien lisäksi valtavan määrän materiaalia, joka on heti käytettävissä. Siksi on erittäin tärkeää, että osaat riittävän hyvin erottaa hyvät ja huonot lähdemateriaalit – taito, joka ei ole ainoastaan opiskeluasi vaan loppuelämäsi varten.

Miten tämä saavutetaan?

Tehokkaassa itsearvioinnissa on ainakin kolme vaihetta:

1. Selvitä suorituskäytävöitteet. Mitä haluan tehdä? Mitä minun on tiedettävä?
2. Edistymisen tarkistaminen suhteessa tavoitteisiin: Mikä meni hyvin?
3. Kertaus: Olisi ollut jopa parempi, jos...

Hyvät käytännöt

1# PIDÄ OPPIMISPÄIVÄKIRJAA

■ ● ▲ VINKKEJÄ

Pidä oppimispäiväkirjoja tai **oppimislogeja**, joiden avulla...

- pidät kirjaa käyttämistäsi oppimismenetelmistä ja -strategioista,
- tarkastelet oppimistäsi,
- pidät kirjaa lyhyen ja pitkän aikavälin oppimistavoitteistasi,
- suunnittelet toimenpiteitä, joilla saavutat tavoitteesi ja
- seuraat edistymistäsi suhteessa tavoitteisiin.

Tee oppimispäiväkirjastasi yhtä tärkeä kuin kynä tai läppäri.

Käytä 5-10 minuuttia pohdiskeluun kunkin verkkotunnin jälkeen ja kirjoita muistiin, mitä opit.

Kirjaa lyhyen ja pitkän tähtäimen oppimistavoitteesi, samoin kuin toimenpiteet, joilla ne saavutat. Kertaa näitä säännöllisesti, jotta voit arvioida edistymistäsi suhteessa tavoitteisiin ja suunnitella seuraavia vaiheita.

2# KÄYTÄ LAUSEEN ALOITTAJIA



Kehotteet

- Minkä yhden asian opin?
- Mikä oli tärkein oppimani asia?
- Mitä kysyttävää minulla vielä on?
- Mitkä strategiat auttoivat minua oppimaan?
- Mitä tekisin toisin seuraavalla kerralla?

Lauseen aloittajat

- Tänään opin.../Nyt tiedän...
- Nyt olen varma... (*mistä?*)
- Olin hämilläni, kun.../ Minulla on ongelmia... (*minkä kanssa?*)
- Se, minkä haluaisin eniten tietää, on...
- Olen tyytyväinen... (*mihin?*)
- Opettajani selitti...
- Olin epävarma... (*mistä?*), mutta nyt tiedän...

3# KRITERISTÖT TAI TARKISTUSLISTA

Rubriikit (arvioinnin kriteeristöt), sisältävät kahdentyyppistä tietoa:

1. Selkeästi määritellyt kriteerit tai oppimistavoitteet annettua tehtävää varten.
2. Kunkin kriteerin laatua kuvailevat tasot tai laatuasteikot, jotka vaihtelevat loistavasta surkeaan.

Tarkistuslista on samanlainen kuin kriteeristö siinä mielessä, että tarkistuslistassa luetellaan oppimistavoitteet tai -kriteerit (joilla on merkitystä), mutta tarkistuslista ei sisällä laatuasteikkoja, jotka ovat kriteeristöjen tärkein ominaisuus.

Milloin sitten pitäisi käyttää tarkistuslistaa kriteeristön sijaan?

Kriteeristöt ovat loistavia työvälineitä itsearvioinnin ohjaamiseen, mutta tarkistuslistat voivat toimia yhtä hyvin tai jopa paremmin riippuen tehtävänannosta:

- Laajemmissa, monimutkaisemmissa tehtävissä kriteeristöt ovat tyypillisesti parhaimmillaan.
- Lyhyempiin, yksinkertaisempiin tehtäviin tarkistuslistat usein sopivat paremmin.

4# VINKKEJÄ ITSEARVIOINTIA VARTEN



- Pohdi saavutuksiasi.
- Pysy rehellisenä.
- Etsi keinoja kasvaa.
- Käytä mittareita.
- Käytä positiivisia ilmaisuja.
- Ole täsmällinen.

Työkalut ja resurssit, joista voi olla apua:

- https://resources.ats2020.eu/resource-details/SCTS/MyLearningJournal_assessment
- <https://theeducationhub.org.nz/8-tools-for-peer-and-self-assessment/>



Hyvä tietää:

Vuoden 2008 koulutuskäytäntöjen metatutkimuksessa havaittiin, että opiskelijan itsearviointi oli tärkein oppimista parantava tekijä [John Hattie, *Visible Education*].

