

HALLITSE TUNTEITASI

YLEISNEUVUO

TEHTÄVÄ: HALLITSE TUNTEITASI

Miksi?

- Tunteet ovat osa jokapäiväistä elämäämme, ja ne ovat mukana kaikessa, mitä teemme. Ne välittävät tärkeitä viestejä, joita sinun pitäisi oppia kuuntelemaan.
- Etäopiskelu vaatii enemmän itsenäisyyttä ja järjestämistä kuin opiskelu lähiopetuksessa. Se voi tuoda mukanaan erilaisia tunteita, kuten stressiä ja yksinäisyyden tunnetta.
- On hyvä oppia tunnistamaan, mikä on siedettävä määrä stressiä juuri sinulle, ja milloin stressiä on liikaa. Voit oppia havaitsemaan liiallisen stressin oireet ajoissa ja käyttää erilaisia menetelmiä, joilla helpottaa niitä.



Bonus!

Positiiviset tunteet (rakkaus, luottamus, kiitollisuus, hyväksyntä, ylpeys, vilpittömyys, intohimo, mielihyvä, kiintymys ja hellyys) parantavat suorituskykyä, kun taas kielteiset tunteet (haikeus, häpeä, epäluottamus, syyllisyys, surumielisyyys, esiintymispelko tai ujous, torjunta, yksinäisyys ja ikävystyminen) huonontavat sitä.

Miten tämä saavutetaan?

➤ Stressinhallinta

- Hyvän stressinhallinnan ensimmäinen vaihe ja keskeinen osa on tunnistaa elimistösi varoitusmerkit, kun ne ilmestyvät: päänsärky, lihasjännitys ja -kipu, sydämentykytys, huimaus, vatsaongelmat tai -kivut.
- Toinen vaihe stressinhallinnassasi on tunnistaa, mikä elämässäsi aiheuttaa stressiä. Opiskelijoilla stressi kasaantuu yleensä tiettyihin lukukauden tärkeimpiin hetkiin (koejaksoihin, puolivälin jälkeiseen aikaan tai harjoittelupaikan hakuun).

➤ Yksinäisyyden tunteen välttäminen

- Työskennelkää pareittain tai pienryhmissä.
- Jos sinulla on eristyneisyyteen liittyviä vaikeuksia, älä epäröi puhua niistä opettajillesi tai muille koulutusyhteisön jäsenille.

Hyvät käytännöt

1# RENTOUTUMINEN



On olemassa useita erilaisia rentoutumistekniikoita, joilla voidaan helpottaa stressin fyysisiä oireita. Seuraavassa esittelemme niistä yhden, josta voi olla hyötyä erilaisissa tilanteissa, kuten esimerkiksi kokeessa tai tentissä, työpaikkahaastattelussa ja suullisessa esiintymisessä tai puheen pitämisessä jne.

Palleahengitys

Istu hiljaisessa paikassa ja keskity seuraamaan hengitystäsi ilman, että muutat sitä. Aseta toinen käsi rinnallesi ja toinen vatsallesi (pallea) ja hengitä normaalisti. Huomaat, että rintakehäsi nousee, mutta ei palleasi. Sen pitäisi olla päinvastoin.

Yritä nyt hengittää niin, että rintakehäsi ei liiku. Hengitä nenän kautta, jolloin voit hengittää ulos hitaammin.

Laske hengityskertasi: laske 1-2-3, kun hengitä sisään, ja sano "lepo", kun hengität ulos. Jatka kymmeneen asti.

2# PUUTU ONGELMIIN



3# KOKEILE UUSIA OPISKELUSTRAGIOITA

1. **Määritä ongelma:** Mikä sinua vaivaa? Mitä tunnet? Missä yhteydessä tämä ongelma ilmenee?
2. **Keksi ratkaisuja:** Mahdollisimman paljon erilaisia ratkaisuja, jotka tulevat mieleesi.
3. **Valitse ratkaisu:** Arvioi kunkin vaihtoehdon edut ja haitat.
4. **Toteuta** valitsemasi ratkaisu/-t.

Keskitytkö tunnilla?
Oletko tehokas, kun opiskelet?
Onko sinulla vaikeuksia muistaa opetettua tietoa?
Onko sinulla hyvät strategiat, miten valmistautua tentteihin ja päästä niistä läpi?
Onko sinulla vaikeuksia järjestää kirjallista työtäsi?

4# PIDÄ HUOLTA YSTÄVYYSSUHTEISTASI



5# TEE ASIOITA MUIDEN HYVÄKSI

Sosiaalinen tuki on tärkeää erityisesti silloin, kun käyt läpi vaikeita tapahtumia tai joudut sopeutumaan muutokseen. Tuen pyytäminen ja toisiin tukeutuminen voi auttaa sinua rauhoittumaan ja näkemään asiat selkeämmin. On niin lohdullista tietää, ettet ole yksin vaikeuksiesi kanssa.

Yksinäisyystutkimuksessa havaittiin, että kun tehdään asioita toisten hyväksi, oma yksinäisyyden tunne helpottaa. Tämä tarkoittaa sitä, että tunnet olevasi tärkeä, ja ajatus siirtyy oman tilanteesi murehtimisesta muiden tarpeiden ajattelemiseen.

Voit yrittää seuraavaa:

- Osallistu verkkokeskusteluun yksinäisyydestä kertomalla omista kokemuksistasi.
- Tarkista kotikaupunkisi nuorisopalvelut, joko verkossa tai paikan päällä.



Hyvä tietää:

Jotkut opiskelijat kokevat, että etäopiskelu on tehnyt opiskelusta vaikeampaa, ja että se on lisännyt yksinäisyyttä. Kun taas toiset, jotka ovat päättäneet opintonsa, ovat saaneet uutta motivaatiota opiskeluun ja enemmän vapaa-aikaa. Alustavien tulosten mukaan yksinäisyyden lisääntymistä kokivat useammin yksin elävät ihmiset kuin perheelliset.

YLLÄPIDÄ YHTEYKSIÄ

YLEISNEUVO

TEHTÄVÄ: PIDÄ SÄÄNNÖLLISESTI YHTEYTTÄ OPETTAJIISI JA LUOKKAKAVEREIHISI

Miksi?

- Kaikki opettajat ja kouluttajat, jotka kertoivat kokemuksistaan digitaalisesta opetuksesta, olivat samaa mieltä siitä, että vuorovaikutus opiskelijoiden kanssa on edelleen tärkeää.
- Opettajien ja opiskelijoiden välinen suhde etänä on yhtä tärkeää kuin luokahuoneessa.
- Eristäytyminen aiheuttaa vaikeuksia etäopiskelussa. Kanssakäyminen muiden kanssa opiskeluun liittyen auttaa pysymään motivoituneena.

Bonus! Vuorovaikutus ja yhteydenpito vaativat omanlaisiaan taitoja, jotka ovat välttämättömiä niin ammattiympäristössä kuin yksityiselämänkin ympäristössä. Kysymysten esittäminen, esittäytyminen ja kuunteleminen ovat kaikki toimivia tapoja kehittää näitä vuorovaikutustaitoja.

Miten tämä saavutetaan?

- Esitä kysymyksiä. Etävuorovaikutuksessa se on vaikeampaa. Jotta et jäisi syrjään, esitä kysymyksiä chatissä, videolla, kokouksissa, sähköpostitse jne. Jotkut opettajat eivät pelkää käyttää uusia viestintävälineitä, kuten WhatsApp-sovellusta.
- Älä jää eristyksiin! Keskustele kaikesta muiden opiskelijoiden kanssa, liity sosiaalisen verkoston ryhmiin, osallistu kokouksiin ja kokouksiin, soittakaa toisillenne.
- Luokaa työtiimejä, jakakaa muistiinpanoja, kurssimateriaalia ja tietoa.

Hyvät käytännöt

1# OLE AKTIIVINEN ETÄNÄ



- Osallistuminen etävalmennukseen ja luennon kuunteleminen joskus mikrofoni äänettömällä ei tarkoita passiivisuutta. Kannattaa selvittää heti valmennuksen alussa, miten voit esittää sinulle tärkeitä kysymyksiä. Voiko mikrofonin laittaa päälle milloin tahansa opetuksen aikana, vai esitetäänkö kysymykset erikseen tai ehkä kirjallisesti chatissä?
- Voit käyttää myös viittaustoimintoa, jolloin kouluttaja tai koulutuksen moderaattori voi poimia kysymyksesi jossain sopivassa välissä opetusta. Laita kamera päälle, kun esität

kysymyksen tai keskusteleet. Kouluttaja näkee tällöin paremmin ilmeesi ja eleesi, ja vuorovaikutus on siten helpompaa.

2# VINKKEJÄ VERKKOKURSSEILLE



- Pidä mikrofoni suljettuna, kun ei ole sinun vuorosi puhua. Näin kokouksen äänimaisema on rauhallisempi.
- Jos käytät kameraa, voit joko blurrata taustan (Zoom- tai Teams-kokouksessa) tai käyttää taustakuvaa. Muussa tapauksessa varmista, ettei taustalla ei ole näkyvissä mitään yksityistä tai sopimatonta materiaalia. Sulje kamera, jos kuvaasi ilmestyy jotain sopimatonta.
- Sen lisäksi, että avaat mikrofonin, voit pyytää puheenvuoroa "nostamalla kätesi pystyyn" tai kommentoimalla chatissä esiin nostettua asiaa. Pidä kuitenkin mielessäsi, että opettaja ei välttämättä aina pysty seuraamaan näitä toimintoja opetuksen aikana.
- Kun työskentelette pienryhmissä, aloita tervehtimällä muita osallistujia ja esittelemällä itsesi, jos ette jo tunne toisianne.
- Pienryhmissä on suositeltavaa laittaa kamera päälle aina kun mahdollista, ottaen huomioon yhteydet ja ryhmän koon.
- Muista katsoa suoraan kameraan. Tämä antaa vaikutelman, että olet aktiivisesti mukana tilanteessa. Anna palautetta: nyökkää ja hymyile, jolloin osoitat, että kuuntelet puhujaa.

Työkalut ja resurssit, joista voi olla apua:

- Käytä tussitaulua tai chattiä keskustelun dokumentointiin ja selvitä ajatukset tai päätökset.
- Esimerkiksi Padlet tai Google Jamboard ovat työvälineitä, joita voidaan käyttää erilaisissa "aivoriihissä" ja ryhmätyöistunnoissa.



Hyvä tietää:

- Etäopiskeluun kannattaa valmistautua hyvin etukäteen, kuten myös vuorovaikutukseen.

TUEN PYYTÄMINEN

ENNEN OPPITUNTIA

TEHTÄVÄS: 1. TUNNISTA VAIKEUTESI JA VALMISTELE KYSYMYKSIÄ 2. OSAAT PYYTÄÄ TUKEA VERKKOVALMENNUKSEN AIKANA

Miksi?

- Etäopiskelun aikana yhteydenpito ja vuorovaikutus on vaikeampaa. Jotta mikään asia ei jää sinulle epäselväksi, sinun on esitettävä kysymyksiä.
- Kun ymmärrät kurssin sisällön, oppimistuloksesi paranevat.
- Etäopiskelun aikana opettajan tulisi aina olla opas tai mentori. Oppilaana sinun tulee tuntee, että saat tukea fyysisestä etäisyydestä huolimatta. Kysymysten esittäminen liittyen kurssiin tai harjoitukseen auttaa opettajaa tunnistamaan tarpeesi ja reagoimaan asianmukaisesti.



Bonus!

Kysymyksen esittäminen on rohkea teko. Vaatii rohkeutta mennä tapaamiseen tai kokoontumiseen, jossa käsiteltävistä asioista ei tiedä mitään. Mutta siitä voi alkaa vuoropuhelu, se voi poistaa väärinkäsitykset ja auttaa ymmärtämään keskustelukumppanisi pyyntöä. Työpaikalla kysymyksen esittämisestä on hyötyä, kun myyt, innovoit, johdat, neuvottelet tai haluat parantaa suhteita kollegoidesi kanssa.

Miten tämä saavutetaan?

Etäopiskelu vaatii enemmän itsenäisyyttä, mutta sinua ei kuitenkaan jätetä yksin oman onnesi nojaan:

- Pyydä rohkeasti apua chatissä, videoneuvottelussa, foorumeilla tai sähköpostitse, jotta epäilyksesi hälvenevät.
- Jos sinulla on jotain epäilyksiä tai kysymyksiä liittyen kurssiesi sisältöön tai tehtävien tai kokeiden ohjeisiin, niin ota välittömästi yhteyttä opettajaasi sähköpostitse tai tiedonvaihtoalustalla, kurssin foorumilla. Lisäksi, kun kirjoitat tiedonvaihtoalustalle, kurssikaverisi voivat myös vastata sinulle, mikä edistää merkityksellistä ja hyödyllistä tiedonvaihtoa.
- Kun opiskelet itsenäisesti tai teet kotitehtäviä, kirjoita muistiin vaikeuksiasi ja kysymyksiä. Voit sitten esittää kysymyksesi oppitunnin aikana.

Hyvät käytännöt

1# OTA SELVÄÄ



2# KIRJOITA YLÖS KYSYMYKSESI

Kysy opettajaltasi, onko olemassa jokin käytäntö verkkotuntien välillä tapahtuvaa yhteydenpitoa varten.

Tee lista kaikista sinulle tarjotuista keinoista ja pidä se työpöydälläsi, jotta voit palata siihen myöhemmin.

Varaa hetki aikaa siihen, että kirjoitat muistiin kysymyksesi täsmällisine viittauksineen ennen kuin esität ne. Esimerkiksi: kuka, mitä, miten ja miksi?

3# TEKOSYYT, JOTKA ESTÄVÄT SINUA ESITTÄMÄSTÄ KYSYMYKSIÄ



Tekosyy #1: Pelkään sanovani jotain tyhmää ja teen itsestäni hölmön!

Mitä tulee oppimiseen, yksikään kysymys ei ole tyhmä. Mieti tätä sanontaa: "Se joka kysyy, ottaa riskin, että näyttää tyhmältä viisi minuuttia. Se joka ei kysy, pysyy tyhmänä koko elämänsä."

Tekosyy #2: Pelkään, etten saa vastausta.

Haluatko tietää, mitä opettajasi ajatteli viimeisimmästä kirjoitelmastasi, tai haluatko kuulla opiskelukavereittesi mielipiteen uudesta projekti-ideastasi? Mutta olet ns. jäänyt, joten mieluummin et haluaisi kysyä heiltä. Pimettiin jääminen voi kuitenkin piinata sinua. Miksi odottaa? Tietämällä heidän mielipiteensä voit saada hyödyllistä palautetta, joka puolestaan auttaa sinua edistymään jatkossa. Hanki niin paljon palautetta kuin ikinä voit!

Tekosyy #3: En pidä opettajasta.

Olet joko vaikuttanut opettajastasi tai pelkäätkin häntä. Tuntuuko sinusta, että opettaja ei ollut hyvä kuuntelija tai että hän oli itsevaltainen? On totta, että tällainen asetelma "tietäjä"/oppilas ei todellakaan edistä tiedonvaihtoa ja oppimista. Jos tartut härkää sarvista ja uskaltaudut esittämään kysymyksen, sen ansiosta voi käynnistyä keskustelu – tai sitten ei. Mutta ainakin olet yrittänyt.

Tekosyy #4: Jos esitän kysymyksen, niin myönnän, etten tiedä.

Sinulla on oikeus tietää kaikki. Kuka voi väittää tietävänsä kaiken? Olen valmis lyömään vetoa siitä, että tunnilla on muitakin, jotka iloitsevat siitä, että esität ns. killeri-kysymyksen, koska heidän eivät tienneet, eivätkä varsinkaan uskaltaneet kysyä. Sinulla ainakin oli nöyryyttä ja rohkeutta tehdä se!

4# VUOROVAIKUTUS TOISTEN KANSSA



Ole rohkeasti vuorovaikutuksessa toisten opiskelijoiden kanssa taukojen aikana tai ennen tunnin alkamista. Voit esittää kysymyksiä tai kommentoida kurssia luokkakavereillesi.



Hyvä tietää:

- Hyvät kysymykset ovat johtaneet suuriin tieteellisiin löytöihin ja innovaatioihin.
- Avun pyytämisessä ei ole mitään pahaa, päinvastoin: osoitat, että pystyt myöntämään puutteesi tai tarpeesi.

