

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*].

ARVIOI TYYTYVÄISYYDEN TAI PETTYMYKSESI TASO

TUNNIN JÄLKEEN

TEHTÄVÄ: SELVITÄ, MITEN TYYTYVÄINEN TAI PETTYNYT OLET KURSSIIN, JOLLE OSALLISTUIT, SEKÄ HENKILÖKOHTAISIIIN OPPIMISTULOKSIISI

Miksi?

- Opiskelijoiden korkea tyytyväisyysaste parantaa oppimista ja loppupeleissä valmistaa heitä paremmin tuleviin työtehtäviinsä. Kun olet tyytyväinen siihen, mitä ja miten paljon olet oppinut, opit syvällisemmin ja olet motivoitunut tekemään enemmän töitä saavuttaaksesi tavoitteesi.
- Korkeampi tyytyväisyysaste saa ehdottomasti aikaan parempia tuloksia.

! **Bonus!** Harvardin tutkijat ovat selvittäneet, että onnellisuus liittyy positiivisesti motivaatioon ja akateemisiin saavutuksiin (→ **Because-im-happy**).

Miten tämä saavutetaan?

Voit arvioida tyytyväisyyttäsi kurssiin **täyttämällä kyselylomakkeen**. Siinä on monta potentiaalista kysymystä, jotka voit esittää itsellesi. Sinun pitäisi valita niistä ne, jotka parhaiten koskevat sinua:

Kysymyksiä, jotka koskevat kurssia:

- Vastasiko kurssin sisältö odotuksiasi?
- Oliko kurssi oppimistavoitteiden mukainen?
- Miten helposti ohjaaja oli tavoitettavissa sähköpostin tai verkkokeskustelun kautta?
- Arvioi, miten paljon pidit kurssista.
- Arvioi, miten paljon kurssi teetti töitä.
- Arvioi, miten hyödyllisiä tehtävät, tietovisat ja kokeet olivat.
- Sopiko vuorovaikutus sisältöön?
- Jos teit ryhmätöitä, niin piditkö työskentelystä ryhmäsi kanssa?
- Oliko sinulla mitään teknisiä ongelmia kurssin aikana?

Kysymyksiä, jotka koskevat oppimistasi:

- Arvioi ymmärryksesi kurssin rakenteesta.
- Arvioi, itseluottamuksesi taso esitetyn tiedon tai taidon suorittamista varten.
- Arvioi, miten luottavaiseksi tunnet itsesi ajatellen tietämystäsi aiheesta.
- Auttoiko jokin harjoituksista sinua saamaa selkeämmän käsityksen aiheesta?
- Auttoivatko tapaustutkimukset ja skenaariot samaan paremman käsityksen sisällöstä?
- Oliko tämän kurssin suorittamisen vaatima aika sopiva? Miksi tai miksi ei?

Hyvät käytännöt

⇒ **Miten käsitellä kurssiisi liittyviä asioita:**

1# SELVITÄ, MISTÄ ET PIDÄ ■●▲

Yritä selvittää, mistä et pidä tällä kurssilla. Kyse voi olla vaikkapa siitä, että työn määrä yllätti sinut. Tai ehkä tunsit itsesi yksinäiseksi seminaareissa tai tunneilla. Jos tyytymättömyytesi liittyy itse kurssin sisältöön, niin yritä muistaa, mikä oli alkuperäinen motiivisi osallistua tähän koulutukseen.

Voitko edelleen kuvitella ammatillisen tulevaisuutesi tällä alalla? Jos vastauksesi on "kyllä", niin selvitä, mitä voit tehdä, jotta tämä kurssi kiinnostaisi sinua enemmän.

2# PUHU VALMENTAJALLESII

Puhu kouluttajiesi kanssa ja tarkista, olisiko jotain muita moduuleita, joista voisit pitää enemmän, tai voisivatko he tarjota kysymyksiisi vaihtoehtoisia ratkaisuja, joita et ole vielä harkinnut. Puhu myös muiden kurssillasi olleiden opiskelijoiden kanssa ja selvitä, mitä mieltä he ovat tilanteestasi.

⇒ **Miten käsitellä oppimiseesi liittyviä asioita:**

1# SÄILYTÄ KUNNIANHIMOSI ■●▲

Älä anna minkään pettymyksen elämässäsi estää sinua tekemästä juuri sitä, mitä haluat tehdä. Säilytä rohkeutesi, vahvuutesi ja kykysi toipua pettymyksestä ja käytä näitä arvokkaita avujasi ohjaamaan sinua kohti sitä, mitä haluat tehdä tulevaisuudessa.

"Älä arvioi minua menestykseni perusteella, vaan arvioi minua sen perusteella, montako kertaa olen kaatunut ja taas noussut jaloilleni." – Nelson Mandela.

2# KARTOITA VAIHTOEHTOSI

Jos sait huonot tulokset, kannattaa ehkä istua alas ja kirjoittaa ylös kaikki mahdolliset polut, joille voit lähteä täältä, kuten esimerkiksi puhua kurssisi koordinaattoreille, suorittaa kokeita uudelleen, valita vaihtoehtoinen kurssi, ottaa lisävalmennusta, käydä kurssi uudelleen jne. Kirjoita muistiin kaikki nämä optiot, jolloin sinulla on ne kaikki edessäsi ja voit aloittaa suunnittelusi niistä. Huomaat, että sinulla on monta vaihtoehtoa ja alkaa selvitä, mitä sinun pitää tehdä seuraavaksi.

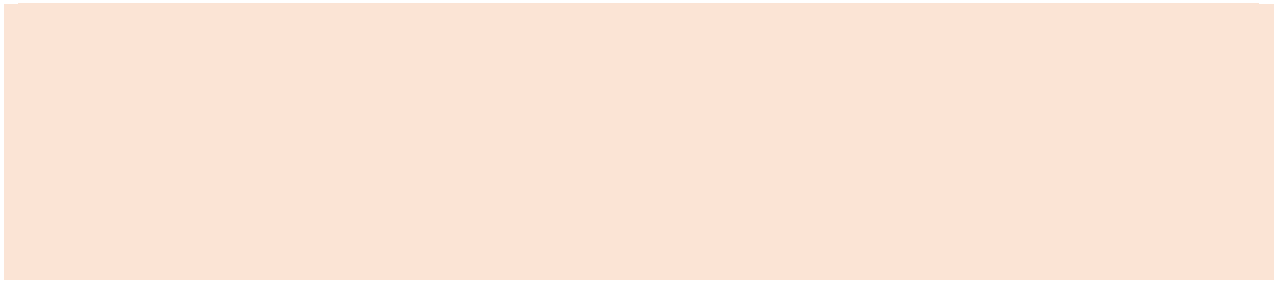
3# OTA OPIKSESI ■●▲

Yritä nähdä tilanne jonain sellaisena, mistä voit oppia, ja mikä auttaa sinua kasvamaan ja laajentamaan elämäkokemustasi. Oletko koskaan nähnyt pienten lasten suuttuvan, kun he opettelevat kävelemään? Et, koska he vain kikattavat ja nousevat hymyillen uudelleen ylös ja ottavat seuraavan askeleen.

Kysy itseltäsi:

- Mitä voin oppia tästä?
- Mitä voisin tehdä toisin seuraavalla kerralla?
- Pitäisikö minun tehdä jotain jo etukäteen, jotta sama ei toistuisi?

Kirjoita ylös vastaukset edellä esitettyihin kysymyksiin ja yritä toimia sen perusteella, mitä olet oppinut, mutta tee se ilon kautta. Katso jotain sivua vauvakirjastasi: joskus tiesit tarkalleen, miten kaatua ja nousta uudelleen ylös.



Hyvä tietää:

Pettymykset ovat väistämättömiä, mutta vain sillä on merkitystä, miten käsittelemme niitä. Jotkut ihmiset yrittävät välttää pettymyksiä asettamalla odotustasonsa liian alhaalle, kun taas toiset yrittävät välttää niitä asettamalla odotuksensa saavuttamattoman korkealle. Voimme oppia reagoimaan pettymyksiin terveellä tavalla omaksumalla selviytymistyylin, jonka mukaan yritämme ymmärtää tapahtuneen ja tarkistamme, olivatko odotuksemme järkeviä, arvioimme käsityksemme ja käyttäytymisemme uudelleen ja etsimme positiivisia ratkaisuja sen sijaan, että jäisimme märehtimään mennyttä.