

# Motivaatiota opiskeluun

Vihdin lukio



# Motivaatio

- Saa aikaan, ohjaa ja ylläpitää toimintaa
- Vaikuttaa siihen, millaisia valintoja teet käyttäytymisessäsi ja toiminnassasi
- Vaikuttaa myös siihen, miten määrätietoisesti tartut toimeen, miten intensiivistä toimintasi on ja miten sitkeästi pystyt keskittymään tehtävään
- Motivaatio vaikuttaa myös tunteisiin – motivoituneena asioita tekee usein paremmalla mielellä



# Erilaisia oppimisorientaatioita:

Mihin seuraavista koet kuuluvasi tällä hetkellä?

## 1 OPPIMISORIENTAATIO

"Minulle on tärkeää oppia mahdollisimman paljon uutta."

## 2 SUORIUTUMISORIENTAATIO

"Tavoitteeni ovat sidoksissa kurssisuoritukseen ja numeroihin."

## 3 VÄLTTÄMISORIENTAATIO

"Pyrkimykseni on selvittää koulunkäynnistä mahdollisimman vähällä työllä."

# Erilaisien orientaatioiden seurauksista

## **1 Oppimisorientaatio**

on yhteydessä uuden oppimiseen, tiedon karttumiseen ja moniin oppimisen kannalta merkittäviin tekijöihin.

## **2 Suoriutumisorientaatio**

voi tuottaa myös tuloksia, mutta samalla se altistaa stressille, väsymykselle ja riittämättömyyden tunteelle.

## **3 Välttämisorientaatio**

on yhteydessä heikompaan koulumenestykseen ja kielteisempiin kokemuksiin opiskelusta.

*Kaipaisiko jokin seuraavista  
osa-alueista sinulla lisää  
huomiota?*

ENTÄ SAISITKO NÄITÄ ASIOITA  
KEHITTÄMÄLLÄ MOTIVAATIOTASI KOHTI  
OPPIMISORIENTAATIOTA?

# Motivoidu opiskelusta!

- Jeesari -

## TAVOITE

## OPIKSELUN TAIDOT

- Kirkasta päätavoitteesi. Mihin tähtäät lukio-opinnoilla?
- Aseta myös pieniä osatavoitteita, joihin on matala kynnys tarttua
- Itselle sopiva suoritustahti
- Oppimisen taidot, itselle sopivien opiskelutapojen löytäminen
- Oppiaineiden kokonaisuudet ja merkitys yksittäisten osien sijaan

## JAKSAMINEN

- Kokonaisvaltainen hyvinvointi: lepo, ravinto, liikunta ja vapaa-aika
- Opiskelun mielekkyys
- Kyky tarttua toimeen

## TUKI- VERKOSTO

- Koulun henkilökunta: opettajat, opot, kuraattori, psykologi, jeesari, terveydenhoitaja
- Ystävät ja vertaistuki
- Huoltajat

## TUNTEET

- Kaikkien tunteiden salliminen
- Luottamus omaan kykyihin
- Myönteisten tunteiden vahvistaminen - sisäinen puhe itselle

## YMPÄRISTÖ

- Yhteenkuuluvuuden tunne muiden opiskelijoiden kanssa
- Ilmapiiri, jossa korostetaan oppimista ja ymmärtämistä suoritusten ja arvosanojen sijaan
- Häiriötön ja turvallinen työskentely-ympäristö

## TAVOITE

Aseta itsellesi päätavoite ja sopivan pieniä osatavoitteita.

Voit aloittaa pohtimalla, miksi tulit lukioon? Mitä haluat lukio-opintojen aikana tai niiden avulla saavuttaa?

Myös yksittäisten opintojaksojen kohdalla kannattaa miettiä, miten ne tukevat päätavoitettasi? Miten pilkkoisit jakson sopiviin osiin?



## OPISKELUN TAIDOT

Opiskelun ja oppimisen taidot tekevät ajankäytöstäsi ja opiskelustasi tehokkaampaa. Todennäköisesti saat myös enemmän onnistumisen kokemuksia, jotka lisäävät motivaatiota.

Omia oppimisen taitoja voi ja kannattaa kehittää! Voit tarvittaessa pyytää tähän apua esimerkiksi jeesarilta, opoilta tai kurssin opettajalta.





## JAKSAMINEN

Miten voit? Kokonaisvaltainen hyvinvointi ja jaksaminen ovat merkittävässä osassa motivaation syntymisessä ja pysymisessä yllä.

Muista kiinnittää huomiota arkesi tasapainoon: riittävään ja palauttavaan uneen, monipuoliseen ruokaan sekä mieluisiin harrastuksiin ja vapaa-aikaan.

Vaikka olisi kuinka kiire, pyri pitämään kiinni sekä tauoista että mieluisista tekemisistä.

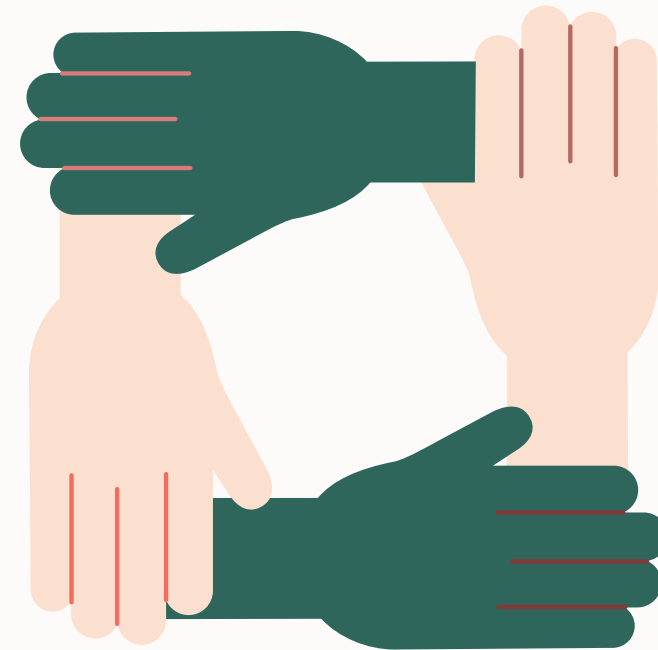


## TUKIVERKOSTO

Kenenkään ei tarvitse pärjätä yksin – muista siis tarvittaessa hakea apua!

Lukiossa apua tarjoavat kaikki opettajat, opot, kuraattori, jeesari, psykologi ja terveydenhoitaja. Voit olla yhteydessä kehen tahansa, sinut osataan kyllä ohjata oikean avun piiriin.

Myös vanhemmilta ja muilta luotettavilta aikuisilta saa tärkeää apua sekä ystäviltä arvokasta vertaistukea.



## YMPÄRISTÖ

Onko ympäristö, jossa opiskelet, rauhallinen ja oppimista tukeva? Päädytkö istumaan luokassa aina takariviin tai juuri niiden kavereiden viereen, joiden kanssa koko tunti menee jutellessa?

Oppimisen ympäristöjä kannattaa tarkastella kriittisin silmin. Mahdollistavatko ne mukavan ja häiriöttömän opiskelun?

Myös sosiaalinen ympäristö vaikuttaa opiskeluun ja motivaatioon. Ilmapiiri, jossa korostetaan oppimisen ja ymmärtämisen merkitystä suoritusten ja arvosanojen sijaan, voi auttaa oppimisorientaation heräämistä.

Lisäksi yhteisöllisyys ja ryhmän luottamuksellinen yhteishenki tekevät tunneille menemisestä, osallistumisesta ja oppimisesta mukavampaa.



## TUNTEET

Motivaation kasvattamisen yhteydessä on tärkeää antaa tilaa kaikille tunteille – myös esimerkiksi turhautuneisuudelle, ärsytykselle ja pettymykselle. Tunteiden kannattaa antaa tulla sellaisina, kuin ne juuri sillä hetkellä ovat. Voit vain aistia uteliaasti, että "ahaa, nyt minusta tuntuu tältä". Tässä voit käyttää apuna myös mindfulness -harjoituksia.



Anna kuitenkin ennakkoluulottomasti tilaa myös positiivisille tunteille. Niiden avulla uskomukset itsestäsi ja omasta pystyvyydestäsi kasvavat, jonka myötä myös suoritusten on huomattu parantuvan\*.

Myönteisiä tunteita voi houkutella esiin omaa sisäistä puhetta tarkastelemalla. Miten puhun itselleni? Osaanko kiittää itseäni opiskeluihin liittyvistä ponnisteluista, keskittymisestä tai uuden yrittämisestä? Missä olen hyvä? Mitä haluaisin uteliaasti oppia lisää?

\* Lehtinen, E., Vauras, M. & Lerkkanen, M-K. 2016. Kasvatuspsykologia. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus

## 1 SELVITÄ ENSIN

Mitä pitää tehdä?

Kuinka kannattaisi edetä?

## 2 ALOITTAMINEN VIE USEIN ENITEN AIKAA.

Varaa tehtävien aloittamiseen tietoisesti enemmän aikaa. Monesti alkuun pääseminen on hitaampaa kuin itse tehtävässä eteneminen.

## 3 ASETA TARPEEKSI PIENIÄ OSATAVOITTEITA.

Osatavoitteiden saavuttaminen auttaa saamaan onnistumisen kokemuksia ja jatkamaan eteenpäin. Kun aloittamisesta tulee helpompaa, voi tavoitteita kasvattaa.

*Onko aloittaminen  
vaikeaa?*

## 4 JÄTÄ KESKEN

Joudut aloittamaan aina uudelleen. Tee siitä helpompaa lopettamalla työskentely esim. keskeneräiseen lauseeseen, josta voit seuraavalla kerralla jatkaa.

## 5 LUO OPISKELURUTIINEJA

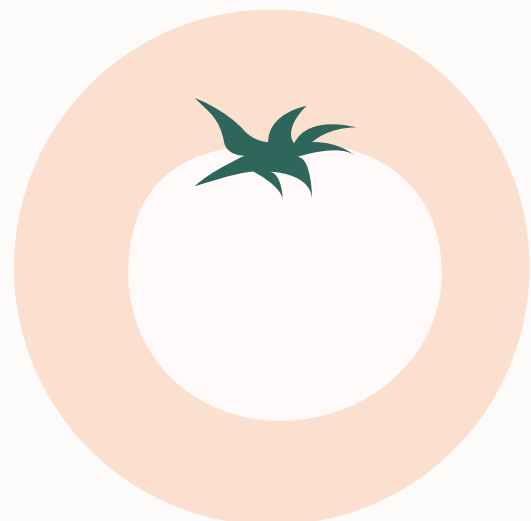
Toistuvat tavat auttavat aikaansaamista. Onko joku tietty aika tai paikka, jolloin/jossa opiskelet? Voit myös lisätä rutiinin suorittamisen perään jonkin pienen palkinnon.

# Kokeile myös näitä:



## **Forest: Stay focused**

Appi, joka auttaa keskittymään opiskeluun. Mitä pidempään jaksat opiskella koskematta puhelimeesi, sitä kauniimman ja isomman metsän saat kasvatettua.



## **Clockwork Tomato**

Appi, joka auttaa rytmittämään taukoja ja keskittymään. Perustuu pomodoro- eli tomaattitekniikkaan, jossa työskennellään 25 minuuttia ja pidetään sen jälkeen 5 minuutin tauko. Sovellus ajastaa sinulle "tomaatit" ja tauot valmiiksi.

# Lähteet

Lehtinen, E., Vauras, M. & Lerkkanen, M-K. 2016. Kasvatuspsykologia. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus

Päivänsalo, T-M. 2020. Oppimiskoodi: Kuinka oppiminen onnistuu. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Tuominen-Soini, H. 2014. Onko nuorella kaikki hyvin, jos koulussa menee hyvin?

Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.): Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus, 243-263.