

Minna Miao

## Onnistuneen oppimisen lukuvuosi

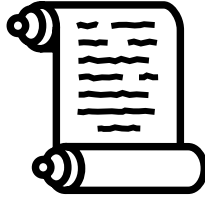
Tässä pdf-tiedostossa on mukana kirjasta seuraavat näytteet:

- Sisällys
- Alkusanat
- Näytesivut

Tutustu kirjaan  
verkkokaupassamme



# SISÄLLYS



Johdanto.....	7
Yksilön ainutlaatuisuuden tunnistaminen.....	10
Vahvuuksien kartoittaminen.....	34
Nykyisen osaamisen arvioiminen.....	58
Tavoitteiden selkeyttäminen.....	78
Esteiden ennakoiminen.....	96
Onnistumista tukeva virittyminen.....	118
Onnistumiseen motivoiminen.....	137
Resilienssin vahvistaminen.....	158
Onnistumisten näkyväksi tekeminen.....	182
Yhdessä onnistuminen.....	209
Lähteet.....	229
Kirjoittaja.....	240

# JOHDANTO



Tätä kirjaa ei tarvitse lukea yhdeltä istumalta. Sen sijaan tähän kirjaan voi jokainen lukija tarttua omalla tyylillään.

Kirjaa voi edistää hitaasti luvun verran kuukaudessa, jolloin lukemista riittää koko lukuvuoden ajaksi. Verkkaisempi lukutapa mahdollistaa kirjan sisällön pohtimisen ja käytännön soveltamisen yhteen teemaan tai harjoittelun alueeseen kerralla keskittyen.

Kirjaa voi myös lukea kahden tai kolmen luvun osissa, vaikkapa vuodenajoina jaoteltuna. Sinä päätät! Siitäkään ei tietenkään ole haittaa, vaikka lukisi koko kirjan kerralla alusta loppuun. Jos kirjasta ja sen sisällöstä haluaa saada mahdollisimman paljon irti, suosittelun kuitenkin jälkimmäisen lukutavan valitseville, että kirjan sisältöä palaa vielä kertaamaan myöhemmin lukuvuoden kuluessa.

Olipa lukutapa mikä tahansa, ei onnistuneen oppimisen lukuvuosi synny yksittäisestä oivalluksesta vaan se on monen pienen askeleen tulosta. Mikään tässä kirjassa esitelty taito, ajattelutapa tai näkökulma ei itsessään takaa lukuvuoden onnistumista, mutta niistä jokainen sinnikkäästi sovellettuna voi auttaa etenemään haluttuun suuntaan.

Tämä kirja on kirjoitettu erityisesti opettajille tai oppimisen ammattilaisille, jotka haluavat ymmärtää paremmin oppijan yksilöllisyyttä ja auttaa erilaisia oppijoita saavuttamaan onnistumisia – mutta jotka myös kokevat tämän tavoitteen haastavaksi ja vaikeasti sovitettavaksi omaan työhönsä. Aika, resurssit ja osaaminen eivät ehkä tunnu riittävän jokaisen ryhmän oppijan tasapuoliseen yksilölliseen huomioimiseen, ja odotukset työn jatkuvasta kehittämisestä voivat tuntua kohtuuttomilta arjen vaatimusten keskellä, joita opettaja työssään kohtaa.

Nimestään huolimatta kirjan tarkoitus ei ole lisätä opettajan työhön kohdistuvia paineita tai vaatia mahdottomia. Sen sijaan kirja tarjoaa kymmenen näkökulmaa onnistuneen lukuvuoden edistämiseen tiiviissä ja helposti lähestyttävässä muodossa.

Kirjan jokainen luku keskittyy yhteen onnistuneen oppimisen kannalta olennaiseen teemaan. Näitä teemoja olen pyrkinyt käsittelemään yleistajuisesti ja havainnollisesti siten, että kukin luku toimii myös itsenäisenä kokonaisuutenaan ilman aikaisempaa syvällistä perehtymistä sen aiheeseen. Innostuessaan lukijan on kuitenkin mahdollista jatkaa oma-aloitteista perehtymistä luvun teemaan. Esimerkiksi Vahvuuksien kartoittaminen -luvussa käsitellyistä luonteenvahvuuksista on suomeksi kirjoitettu jo useita teoksia. Luku toimii myös ilman aikaisempaa tutustumista aiheeseen tai luonteenvahvuuksien soveltamista osana omaa työtä, mutta lukija voi halutessaan syventää omaa osaamistaan muita lähteitä hyödyntämällä.

Vaikka eri lukujen teemat tukevatkin toisiaan, voi lukuihin syventyä haluamassaan järjestyksessä. Kirjan lopussa on huoneentaulu, jonka avulla voit pitää kirjaa omasta etenemisestäsi ja tehdä halutessasi pieniä muistiinpanoja. Huoneentaulua voi hyödyntää myös kirjan teemojen yhteiseen pohtimiseen ja käsittelyyn oppilaiden kanssa.

Jotta teemojen käsittely ei jäisi pintapuoliseksi myöskään teemaan aiemmin tutustuneelle lukijalle ja jotta lukija aktivoituisi ajattelemaan ja kokeilemaan luvuissa käsiteltyjä asioita käytännössä, sisältää jokainen luku omaa oivaltamista tukevia kysymyksiä ja harjoituksia. Suosittelen lukijaa pysähtymään harjoitusten ääreen, tutkimaan niitä yksin ja yhdessä ja jakamaan niistä heränneitä oivalluksia niin kollegoiden kuin oppilaidenkin kesken. Osa kysymyksistä on myös sellaisenaan sopivia eri-ikäisten oppijoiden oman ajattelun aktivoimiseen ja ryhmien kanssa pohdittaviksi.

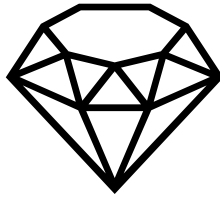
Kunkin luvun lopussa on vielä osio, joka sisältää käytännön vinkkejä luvussa esiteltujen teorioiden, tutkimustulosten ja näkökulmien soveltamiseen omassa työssä. Tarkoitus on innostaa lukijaa kokeilemaan pieniä muutoksia matalalla kynnyksellä – innostumaan ja onnistumaan.

Kohti onnistuneen oppimisen lukuvuotta!

Vantaalla 28.5.2023

Minna Miao

# YKSILÖN AINUT- LAATUISUUDEN TUNNISTAMINEN



Uusi lukuvuosi on alkamassa. Opettaja katselee ympärilleen tois-  
laiseksi tyhjässä luokkahuoneessa ja kuvittelee, millainen se tulisi  
seuraavat kymmenen kuukautta olemaan. Kesän aikana opettaja  
on miettinyt, miten onnistuisi kohtaamaan taas kaikki monenlaiset  
oppijat ja miten ottaa huomioon jokaisen yksilölliset tarpeet, kun  
kaikkia pitäisi opettaa. Miten tehdä tästä lukuvuodesta mahdolti-  
simman onnistunut? On opettaja sitäkin vähän miettinyt, ettei itse  
vain palaisi työssään loppuun. Työ on merkityksellistä ja antoisaa,  
mutta vaatii paljon. Ennen kesäloman alkua olo oli jo aika puhki  
kulunut. Toivottavasti tänä vuonna voimat riittäisivät paremmin.

Tutut oppilaat on kyllä mukavaa tavata. Mielenkiintoista näh-  
dä, mikä on kesän aikana muuttunut ja mikä on pysynyt samana.  
Kesällä opettaja oli törmännyt Elmeriin ja tämän perheeseen jää-  
telökioskin jonossa. Opettajaa oli vähän yllättynyt, miten eri ta-

valla yleensä vetäytyvä Elmeri käyttäytyi kuin luokassa. Hän oli moikannut ja jopa katsonut silmiin. Mistähän se mahtoi johtua?

Vilkaassa Fanni-Reetassa opettajaa sen sijaan hämmästytti, miten erilainen hän oli kuin vanhemmat sisaruksensa, joita opettaja oli niin ikään opettanut. Pääosin hän kyllä tuli toimeen kaikkien kanssa ja osallistui tunneilla aktiivisesti, mutta joskus hänen eloisuutensa tuntui vähän väsyttävän rauhallisempia oppilaita. Miten opettaja saisi annettua heillekin enemmän tilaa?

Aalo oli kyllä mukava nuori, mutta turhautui aika herkästi, jos asiat eivät ottaneet sujuakseen. Hänellä oli ollut viime vuonna paljon ongelmia motivaatiossa ja jonkin verran koulun muiden oppilaiden kanssa konflikteja, joita oli jouduttu selvittelemään. Opettaja vähän huolestutti, mihin suuntaan asiat tänä vuonna menisivät. Dinasta opettaja ei sen sijaan kantanut juurikaan huolta. Koulu sujui ja sen ohessa vielä tavoitteellinen urheiluharrastus.

Ryhmään on tulossa myös uusi oppilas. Mitenhän hän mahtaa sopeutua joukkoon?

## Persoonallisuus – ainutlaatuinen pohja onnistumiselle

Persoonallisuus tarkoittaa kyseiselle yksilölle luonteenomaista tapaa tuntea, ajatella, toimia ja käyttäytyä. Juuri persoonallisuus tekee jokaisesta oppijasta ainutlaatuisen ja luo yksilöllisen pohjan oppimiselle ja siinä onnistumiselle.

Persoonallisuuden taipumuksellisilla piirteillä tarkoitetaan yksilön suhteellisen pysyviä persoonallisuuden ominaisuuksia, jotka

tekevät hänestä helpommin ennakoitavan sen sijaan, että hän reagoisi joka tilanteessa täysin arvaamattomasti ja sattumanvaraisesti. Kun hämmästelemme esimerkiksi työkaverimme täsmällisyyttä ja aina hyvässä järjestyksessä olevia papereita, puhe on oikeastaan pitkälti persoonallisuudesta, tarkemmin ottaen persoonallisuuden piirteestä nimeltä tunnollisuus. Kun pohdimme, miksi toinen oppilas tuntuu saavan loputtomasti energiaa ryhmässä toimimisesta, kun taas toista ryhmätilanteet tuntuvat uuvuttavan, taustalla vaikuttavat persoonallisuuserot – kuten silloinkin, kun mietimme, miksi yksi on säännönmukaisesti heti innostunut kaikesta uudesta, kun taas toinen vaatii paljon totuttelua ja asettuu herkästi vastahankaan, kun kyse on itselle vieraista asioista.

Metsäpellon ja Feldtin (2010) mukaan taipumukselliset piirteet antavat vastauksia muun muassa seuraaviin kysymyksiin:

- Millainen yksilö on?
- Miten hän tekee asioita?
- Mitä hän tyypillisesti ajattelee eri asioista ja tilanteista?
- Millaisia tunteita eri tilanteet ja asiat hänessä tavallisesti herättävät?

Persoonallisuus on kiinnostanut ihmisiä aina, ja persoonallisuustyyppejä on pyritty luokittelemaan jo antiikin ajoista lähtien. Persoonallisuuspiirteiden systemaattinen tutkiminen sai alkunsa jo pitkään tiedossa olleesta havainnosta, että yksilöiden välillä on sellaisia yhdistäviä tekijöitä, joita on mahdollista kuvata kielen avulla. Kunnian ensimmäisten piirreteorioiden kehittämisestä ovat Metsäpellon ja Feldtin (2010) mukaan saaneet Gordon Allport ja Raymond Cattell. Allport uskoi, että juuri persoonallisuus tekee ihmisestä ainutlaatuisen ja jäljittelemättömän yksilön. Hän teki valtavan



urakan keräämällä sanakirjoista ihmisen luonnetta kuvaavaa sanastoja. Sanoja kertyi lopulta yli 4 500. Cattell puolestaan havaitsi, että vaikka persoonallisuuspiirteitä kuvaavia sanoja on periaatteessa loputon määrä, suuri osa piirteistä on kuitenkin voimakkaasti toisiinsa linkittyneitä, minkä takia niitä on järkevää kuvata yhteisellä ilmauksella. Cattellin tutkimusten ansiosta persoonallisuuspiirteiden määrä tiivistyikin kuuteentoista.

Sittemmin peruspiirteiden joukko on kutistunut entisestään, ja nykyään eri teorioissa nimetään kolmesta kuuteen peruspiirrettä, jotka ovat eräänlaisia yläkäsitteitä suuremmalle joukolle hienovaraisempia alapiirteitä. Nykyisin käytössä olevista piirreteorioista tunnetuin on viiden suuren piirteen teoria eli Big 5. Big 5 -teorian mukaan persoonallisuuden taipumuksellisia piirteitä ovat sovinnollisuus, ekstraversio, tunnollisuus, tunne-elämän tasapainoisuus ja avoimuus uusille kokemuksille.

*Sovinnollisuus* persoonallisuuden piirteenä liittyy ihmissuhteiden laatuun. Sovinnollinen ihminen on huomaavainen, ystävällinen, kärsivällinen ja luotettava, kun taas vähäinen sovinnollisuus voi ilmetä esimerkiksi riidanhakuisuutena ja vaikeutena ottaa muut huomioon. ”Sovinnollisuuden piirre korreloi selvästi sen kanssa, miten mukava ihminen on muiden mielestä ja kuinka kivaa muista olisi olla hänen ystävänsä”, persoonallisuuspsykologian tutkija Sointu Leikas kertoo Helsingin Sanomien haastattelussa (Kaapro, 2023). ”Tutkimuksissa on myös huomattu, että hyvien sosiaalisten taitojen lisäksi sovinnollisuus ennustaa onnellisuutta ja tyytyväisyyttä elämään.” Koska onnistunut oppiminen edellyttää usein kykyä toimia ryhmässä, sovinnollisuutta voidaan pitää oppimisen kannalta edullisena piirteenä. Itse oppimistuloksiin sillä ei kuitenkaan ole yhteyttä, vaan sovinnollisuuden hyödyt näkyvät pikemminkin yksilön sosiaalisissa suhteissa ja niiden laadussa. Myös sovinnolli-

suuden vaikutus onnellisuuteen välittyy nimenomaan toimivien ja luottamuksellisten ihmissuhteiden kautta.

Toinen vahvasti sosiaalisessa kanssakäymisessä ilmenevä piirre on *ekstraversio*. Ekstraversio eli ulospäinsuuntautuneisuus ilmenee muun muassa haluna hakeutua muiden ihmisten seuraan ja erilaisen elämysten pariin. Ihminen, jonka ekstraversio on vahvaa, myöskin saa näistä tilanteista lisää energiaa päiväänsä, kun taas ihminen, jolla ekstraversio on vähäistä, kokee samat tilanteet luultavasti kuormittaviksi. Hän hakeutuu lataamaan akkujaan mieluummin itsensä puuhastelun pariin ja viihtyy paremmin muutaman läheisen ihmisen seurassa kuin suurissa ihmisjoukoissa. Ekstraversioon liittyy myös optimistisuus, ja ihmiset, joiden ulospäinsuuntautuneisuus on suurta, kokevat muita enemmän myönteisiä tunnetiloja.

Persoonallisuuden piirteistä *tunnollisuus* on puolestaan yhdistetty terveyteen ja pitkäikäisyyteen. Tunnollisuutta kuvastavat esimerkiksi ihmisen voimakas vastuuntunto, luotettavuus ja järjestelmällisyys. Vähäinen tunnollisuus sen sijaan voi näkyä esimerkiksi epäjärjestelmällisyytenä sekä vaikeuksina aikataulujen ja rutiinien noudattamisessa. 1920-luvulla alkaneessa pitkittäistutkimuksessa samojen lasten kehitystä seurattiin jopa seitsemän vuosikymmenen ajan. Ne lapset, jotka 11-vuotiaina saivat muita korkeampia arvioita tunnollisuuden mittauksissa, osoittautuivat ikätovereitaan pitkäikäisemmiksi. Yhteyttä tunnollisuuden ja pitkän iän välillä voi osittain selittää, että tunnollinen ihminen noudattaa paremmin hänelle annettuja terveysohjeita ja pitää kiinni terveellisistä elämäntavoista. Tunnollisuus on toisaalta yhteydessä myös pidempään koulutukseen, ja pitkä koulutus taas suojaa tutkitusti monenlaisilta terveysongelmilta.

*Tunne-elämän tasapainoisuus* on piirre, jonka yhtä ääripäätä edustava ihminen kokee tunteet erityisen voimakkaina ja tunteissa

on huomattavan paljon vaihtelua. Häntä kuvaavat huolestuneisuus, ahdistuneisuus ja herkkyys stressille, ja palautuminen kuormittavista tilanteista voi vaatia häneltä erityisen paljon aikaa. Tällaista persoonallisuutta sanotaan myös vahvasti neuroottiseksi. Saman janan toisessa päässä taas on ihminen, jonka tunne-elämä on tasaisen vakaata, jonka tunteissa tapahtuu harvoin suuria heilahduksia, joka palautuu hyvin stressistä ja joka on harvoin huolestunut. Hänen neuroottisuutensa on vähäistä. Hyvä tunne-elämän tasapaino ennustaa parempaa kykyä selviytyä erilaisista elämän myrskystä ja haasteista, joita ihminen arjessaan kohtaa. Vähäinen tunne-elämän tasapaino taas voi altistaa yksilöä herkemmin erilaisille mielenterveyden ongelmille.

*Avoimuus uusille kokemuksille* on persoonallisuuspiirre, jota kuvastavat nimensä mukaisesti utelias suhtautuminen uusiin asioihin ja tilanteisiin sekä hyvä mielikuvitus ja luovuus. Ihminen, jonka avoimuus uusille kokemuksille on vähäistä, käyttäytyy todennäköisesti sovinnaisemmin ja pitäytyy tutuissa tavoissa, perinteissä ja ympäristöissä. Persoonallisuuden piirteistä avoimuus uusille kokemuksille on lisäksi ainoa, jolla on havaittu olevan yhteyksiä kognitiivisiin kykyihin. Avoimuus uusille kokemuksille ei välttämättä itsessään tee älykkääksi, mutta uteliaisuus voi tukea oppimista ja runsas mielikuvitus taas auttaa tutkimaan uusia ilmiöitä ja tilanteita luovasti.

Jos olet joskus tehnyt verkossa leikkimielisiä persoonallisuustestejä, olet saattanut huomata, että suurin osa niistä jakaa ihmiset erilaisiin persoonallisuustyypppeihin, kuten kissa- ja koiraihmissiin tai ulospäin ja sisäänpäin suuntautuneisiin. Keskeinen ero tämänkaltaisten persoonallisuuskuvausten ja Big 5 -teorian piirteiden välillä on, että ensimmäinen lähestymistapa ymmärtää persoonallisuuden tyyppinä, joihin ihminen mustavalkoisesti joko kuuluu tai ei

kuulu. Big 5 -teoriassa piirteet sen sijaan muodostavat jatkumoita, ja jokaisella ihmisellä on kutakin piirrettä jokin määrä – useimpia niistä kuitenkin keskimääräisesti, sillä piirteet ovat väestössä kuta-kuinkin normaalisti jakautuneita. Yksilöllisyyttä ihailevassa ajasamme tämä voi kuulostaa pitkästyttävältä, mutta se on oikeastaan meille siunaus, sillä persoonallisuudeltaan ”tavallisen” on yleensä helpompaa sopeutua ympäristöönsä, kun taas hyvin äärimmäiset piirteet saattavat aiheuttaa hankaluuksia sopeutumisessa.

Toisaalta ihmiskunnalle on ollut hyväksi, että meitä on niin moneen junaan. Jos kaikki olisivat vaikkapa äärimmäisen avoimia ja joustavia ja koko ajan aloittamassa ja kokeilemassa uutta, ei olisi ketään muistuttamassa, että joskus vanhassa on vara parempi – tai päinvastoin. Poikkeavassa tilanteessa saattavat arvaamattomaan arvoon nousta lisäksi aivan eri ominaisuudet kuin tyyminä ja ennustettavina aikoina. Näin erot yksilöiden välillä ovat saattaneet auttaa ihmislajia selviytymään ja tulemaan toimeen niin monenlaisissa olosuhteissa.

Enemmän kuin yksittäisen piirteen tarkastelu yksilöstä kertoo hänen persoonallisuutensa profiili eli eri piirteiden yhdistelmä. Tatu ja Neea ovat kumpikin keskimääräisen sovinnollisia, mutta Tatu on lisäksi keskimääräisesti tunnollinen, vain vähän neuroottinen ja saa korkeita pisteitä sekä ekstraversiossa että avoimuudessa uusille kokemuksille. Neealla taas ekstraversio ja neuroottisuus korostuvat, hän saa keskimääräisiä pisteitä tunnollisuudessa ja sovinnollisuudessa, ja avoimuus uusille kokemuksille on vähäistä. Vaikka Tatu ja Neea yhdistää keskimääräinen sovinnollisuus, he luultavasti ovat hyvin erilaisia tyyppejä keskenään. Pelkästään yksittäistä piirrettä tarkastelemalla erot eivät kuitenkaan tule näkyviksi.

Big 5 -teoriassa kuvaillut piirteet ovat hyvin laaja-alaisia, joten kovin tarkkaa kuvaa ihmisen persoonallisuudesta ne eivät vie-

lä yksinään anna. Kaikkien viiden suuren piirteen alla on erilaisia alapiirteitä, jotka saattavat joissakin tilanteissa kuvata yksilöä ylä-tason piirteitä tarkkanäköisemmin. Esimerkiksi ekstraversio eli ulospäinsuuntautuneisuuden alapiirteitä ovat lämminhenkisyys, seurallisuus, itsevarmuus, aktiivisuus, jännityshakuisuus ja iloisuus.

Vaikka taipumukselliset piirteet muodostavatkin persoonallisuuden melko pysyvän ja tilanteesta toiseen ennustettavan pohjan, ne eivät kuitenkaan kerro mitään siitä, *miksi* ihminen tekee asiat niin kuin tekee. Taipumukset kertovat vain, miten hänelle on tyypillistä reagoida erilaisissa tilanteissa. Persoonallisuuden muita ominaisuuksia edustavat muun muassa yksilölle tyypilliset motivaatiotekijät, selviytymiskeinot, asenteet, arvot sekä hänelle tärkeät tavoitteet. Nämä persoonallisuuden puolet selittävät paremmin käyttäytymisen tilannekohtaista vaihtelua ja toiminnan taustalla piileviä syitä.

Persoonallisuuteen kuuluu myös tarinamuotoinen identiteetti. Siinä missä lapsi usein kuvailee itseään luettelemalla ominaisuuksiaan, aikuinen pyrkii tulkitsemaan ja jäsentelemään elämäänsä ja sen joskus ristiriitaisiakin vaiheita ja tapahtumia sekä hahmottamaan niistä merkityksiä ja jatkuvuutta. Tarinamuotoinen identiteetti tavallaan sitoo yhteen niin yksilön taipumukselliset piirteet, motiivit, arvot ja selviytymisstrategiat kuin elämäkokemuksetkin – se pyrkii vastaamaan kysymykseen: ”Kuka minä olen ja miten minusta tuli se, joka olen?”

Kaikki tämä yhdessä tekee jokaisesta ihmisestä ainutlaatuisen, omanlaisensa yksilön.

## POHDI & OIVALLA

Lehdet ja netti ovat pullollaan erilaisia leikkimielisiä persoonallisuustestejä. Monissa niistä persoonallisuus esitetään erilaisina tyyppinä, kuten kesä- ja talvi-ihmisinä tai introvertteina ja ekstravertteinä. Myös ennen ajanlaskun alkua vaikuttanut lääkäri Hippokrates jaotteli persoonallisuustyyppensä. Miten persoonallisuuden piirreajattelu eroaa persoonallisuustyypeistä?

## POHDI & OIVALLA

Tarkkaile vähintään viikon ajan jonkun läheisen ihmisen toimintaa. Minkälaista ennustettavuutta huomaat hänen käyttäytymisessään eri tilanteiden välillä?

## POHDI & OIVALLA

Tunnollisuus on persoonallisuuden piirre, mutta hyvää itsesääätelyä voi myös harjoitella. Miten koulussa voidaan tukea oppilaan itsesääätelytaitojen kehittymistä?

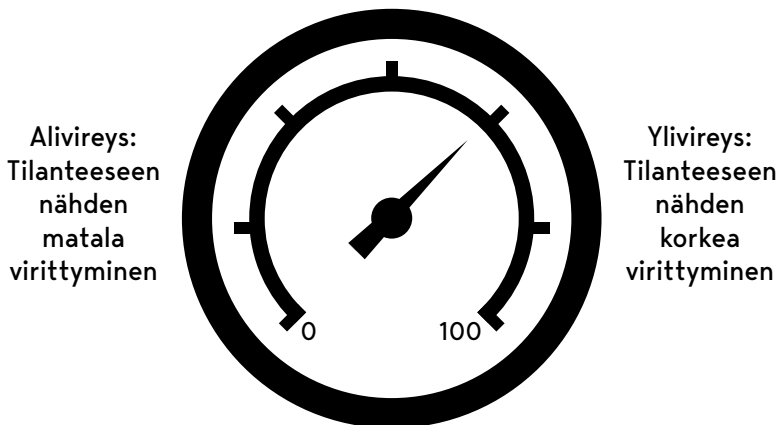
## POHDI & OIVALLA

Persoonallisuuserot saattavat toisinaan aiheuttaa ihmisten välillä kitkaa ja väärinymmärryksiä. Näin voi käydä vaikkapa silloin, kun parityötoveriksi sattuu ihminen, jonka sovinnollisuus on hyvin vähäistä, tai jos hyvin ulospäin suuntautuneet ja voimakkaasti sisäänpäin suuntautuneet yrittävät sopia keskenään yhteisen virkistyspäivän ohjelmasta. Olisi kuiten-

# Onnistumista tukeva virittyminen – ota askel käyttöön

Kaikilla meillä on jo käytössä monia toimivia keinoja vireystilan arvioimiseen ja säätämiseen. Ohjaamme niin omaa vireystilaamme kuin muidenkin ihmisten vireystasoa pitkälti automaattisesti kiinnittämättä asiaan arjessa erityistä huomiota. Vireystilan ja sen säätelyn tekeminen tietoiseksi voi kuitenkin auttaa huomaamaan aikaisemmin, jos vireys lähtee laskemaan tai nousemaan liikaa pois toivotulta ja tilanteen kannalta optimaaliselta alueelta. Vireystilan muutosten varhainen huomaaminen voi helpottaa vireen lempeää ohjaamista takaisin toivotulle alueelle.

Jotta vireystilaa on mahdollista havainnoida ja säädellä, sille tarvitaan mittari. Minulle on luontevaa ajatella vireysmittaria saunan lämpömittarin kaltaisena mittarina, jonka viisari voi liikkua nol-  
lan ja noin sadan asteen välillä. Nollaa lähellä olevat arvot merkitsevät silloin erittäin matalia vireystasoja, sataa lähellä olevat puolestaan hyvin korkeita. Etenkin lasten kanssa työskenneltäessä voi kuitenkin olla hyvä ajatus hyödyntää lukujen sijasta värejä – sinisen sävyt merkitsevät matalia vireystasoja, punaiset hyvin korkeita ja vihreät alueet tarkoittavat, että vireys on juuri sopivaa. Idea vireysmittarista on helppo esitellä, ja siitä on vaivatonta muistuttaa, kun se on jatkuvasti näkyvillä esimerkiksi luokkahuoneen seinään kiinnitettyssä julisteessa.



Mittarin avulla vireystiloja on mahdollista tarkastella arjessa. Kun huomaat, että oma vireystasosi ja tilanteeseen sopiva vireystaso ovat kaukana toisistaan, voit myös varovasti miettiä, mikä auttaisi hieman tuuppaamaan omaa vireysviisaria toivottuun suuntaan. Useimmilla meistä on jo valmiiksi käytössä monia pieniä keinoja, joilla voimme auttaa itseämme rentoutumaan tai virkistämään nuutunutta oloa. Arjen kiireissä tai uusissa ja vieraissa tilanteissa niiden hyödyntäminen saattaa kuitenkin unohtua. Voimme nimeätä näitä jo käyttämiämme keinoja sekä auttaa muita tunnistamaan ne nimeämällä ne heille.

Joskus kun jo olemassa olevat keinot eivät auta tai ne eivät ole tilanteeseen sopivia, saatamme lisäksi tarvita uusia vireen säätelyn konsteja niiden tueksi. On kuitenkin muistettava, että uusien keinojen käyttöön ottaminen vaatii aina harjoittelua. Moni lopettaa esimerkiksi rentoutumisharjoitusten tekemisen ennen aikaansa, koska ne eivät heti tuota toivottua lopputulosta eli rentoa oloa. Rentoutumisharjoitteet kuitenkin auttavat opettelemaan rentoutumista samalla tavalla kuin vaikkapa laskuharjoitukset matemaatiikkaa. Voi mennä aikaa, ennen kuin tulokset alkavat näkyä. Toi-



saalta harjoitteluun sitoutuminen vaatii ajan lisäksi myös riittävästi ohjausta, ympäristön tukea ja motivaatiota.

Toisia musiikki auttaa tehokkaasti säätelemään vireystilaa, toisilla taas hengitys on työvälineistä kaikkein voimallisin. Ihmiset ovat erilaisia ja niin ovat myös keinot, jotka auttavat nostamaan vireystilaa tai laskemaan kierroksia. On kuitenkin hyvä, jos käytössä on monipuolisesti erilaisia keinoja, jotka sopivat erilaisiin tilanteisiin.

Joka kerta toivottua vireystilaa ei tietenkään ole mahdollista saavuttaa yrityksistä huolimatta. Vireystilan vaikutusten parempi ymmärtäminen voi kuitenkin auttaa myös muulla tavoin. Se voi lisätä itsetuntemusta sekä auttaa esimerkiksi asettamaan realistisempia tavoitteita ja huolehtimaan omasta jaksamisesta – viikkoa ei ole mahdollista täyttää korkeaa vireystasoa vaativalla toiminnalla ilman, että välissä on myös riittävästi lepo- ja palautumishetkiä. Rutiinien ja tuttujen tehtävien vastapainoksi taas usein tarvitaan sopivan kokoisia haasteita, jotta motivaatio ja mielenkiinto tehtäviin pysyvät yllä. Pohjimmiltaan vireystila kertoo ennen kaikkea siitä, ovatko voimavarat ja koetut haasteet keskenään tasapainossa vai onko niissä epäsuhtaa. Onnistumista tukee, kun haasteita kohdataan sopivassa suhteessa käytössä oleviin voimavaroihin ja resursseihin nähden.

### Vireystilan laskemisen keinoja

- kehon rentouttaminen eri aisteja hyödyntäen
- palleanhengitys
- tynnyttelevä ja myötätuntoinen itsepuhe
- jännityksen tunnistaminen voimavaraksi
- tavoitteiden ja tehtävien purkaminen pienempiin osiin

## Onnistuneen oppimisen lukuvuosi

- toistot ja rutiinien rakentaminen
- tilanteiden suunnittelu ja ennakointi
- rauhoittavat mielikuvat

## Vireystilan nostamisen keinoja

- fyysinen aktiivisuus
- uudet haasteet ja rutiineista poikkeaminen
- kannustava itsepuhe
- tavoitteiden asettaminen ja niistä muistuttaminen
- kiinnostuksen ja motivaation herättely
- riittävä lepo, tauot ja palautuminen toiminnan välillä
- innostavat, motivoivat ja mieltä virittävät mielikuvat

siirtyi vuoden alkupuolella uutena ryhmään eikä tuntenut kaupungista ketään, on nyt saanut kavereita. Joku koki vuoden suurimman onnistumisensa koulujen välisessä jalkapallo-ottelussa, toinen opittuaan pitkään jatkuneen harjoittelun ja muilta saadun kannustuksen ja tuen voimin vihdoin ymmärtämään yhtälönratkaisua, kolmas uskallettuaan pitää ensimmäisen esitelmänsä luokan edessä – vähän jännitti, mutta ei haitannut. Nyt puhe alkaa kääntyä jo kesälomasuunnitelmiin, mutta ensin edessä on kevätjuhla, jossa oppilaiden perustama bändi pitää ensi-esiintymisensä.

Elämään tuo iloa ja voimaa, kun ympärillä on muita ihmisiä, jotka mahdollistavat onnistumisemme ja jakavat niihin liittyvät tunteet kanssamme. Puhdas lahjakkuuskin voi toki auttaa elämässä eteenpäin, mutta pitkällä aikavälillä lahjakaskin tarvitsee muita onnistuakseen – ja nauttiakseen onnistumisen hedelmistä.

## Miten vähentää haitallista vertailua?

Muut ihmiset ja ympäristö tukevat oppimista monin tavoin. Toisaalta ryhmässä oppiminen myös altistaa oman osaamisen ja lahjakkuuden vertailulle. Tarkkaillessaan jatkuvasti muita oppijalle käy pian selväksi, että jotkut näyttävät oppivan tietyt taidot muita helpommin ja nopeammin, kun taas toisille niiden oppiminen on hidasta puurtamista tai jopa suorastaan mahdottoman tuntuista. Tämä havainto kääntyy herkästi takaisin itseemme: enkö minä ole riittävä, hyvä tai osaava? Erinomaisenkaan suoriutuminen ei välttämättä tyydytä, jos onnistumisen määritelmä on hyvin kapea ja

sen taustalla olevat vaatimukset ja odotukset kohtuuttomia. Koosteesta parhaan tuloksen saanut oppija voi olla suoriutumiseensa tyytymätön, jos hän vertaa sitä vieläkin korkeampiin kriteereihin.

Vertaaminen on sinänsä inhimillistä, ja sitä voi olla hankalaa kokonaan välttää. Osalla meistä pieni kilpailuasetelma saattaa jopa lisätä innostusta ja motivaatiota. Siinä missä aikaisemmin oppija kuitenkin pystyi vertaamaan omaa koulusuoriutumistaan lähinnä sisaruksiin ja ryhmän muihin oppilaisiin, nykyään muun muassa sosiaalinen media tarjoaa loputtomasti mahdollisuuksia itsemme ja menestyksemme vertailemiseen muihin.

Onnistuminen liittyy kyllä yleensä jollakin tavalla toiminnan lopputulokseen tai suoritukseen, jonka ihminen jollakin hetkellä saa aikaan. Samaan aikaan on sanomattakin selvää, että onnistumista ei voida tarkastella vain lopputuloksia vertailemalla. Siinä missä yksi ryhmän oppijoista voi esimerkiksi saavuttaa tietyn lopputuloksen tai tavoitteen varsin helposti ja vaivattomasti, voi toiselle samaan lopputulokseen pääseminen olla merkittävän ponnistelun takana. Akateemisesti hyvin menestyvä oppija saattaa kuitenkin tuntea olonsa yksinäiseksi ja uupuneeksi, koska kaikki vapaa-aika kuluu opiskelun parissa eikä kavereille tai harrastuksille jää aikaa. Toisaalta koulussa keskimääräisesti pärjäävä oppija voi olla hyvin tyytyväinen: hänellä voi olla paljon kavereita, kiva harrastus ja lämpimät perhesuhteet – kaiken kaikkiaan erinomaiset edellytykset hyvään elämään.

Menestyksen tavoittelulla voikin joissakin tilanteissa olla myös kielteisiä vaikutuksia oppijan jaksamiseen ja hyvinvointiin, eikä pelkkä hyvä koulumenestys vielä kerro siitä, millaiseksi ihminen kokee oman hyvinvointinsa. Se, keillä koulumenestys kulkee käsi kädessä hyvinvoinnin kanssa ja keillä sen tavoittelu taas tuntuu kasvattavan pahoinvointia, on yhteydessä yksilön motivaatiotyyliin ja

siihen, millaisia tavoitteita hän itselleen asettaa. Oppimishakuinen oppija, joka on innostunut koulunkäynnistä, joka kokee koulunkäynnin mielekkääksi ja joka suhtautuu uteliaasti uusiin haasteisiin, kokee uupumusta keskimäärin harvemmin ja positiivisia tunteita keskimäärin enemmän kuin sellainen ikätoveri, jonka oppimista ohjaa ennen kaikkea voimakas halu suoriutua hyvin. Suoritusorientoitunutta ja itseään paljon muihin vertailevaa oppijaa kannattaa kin ohjata kiinnittämään lopputulosten sijaan enemmän huomiota omaan oppimisen prosessiin sekä asettamaan sopivan kokoiseksi mitoitettuja tavoitteita. Tällainen oppija yleensä hyötyy myös siitä, että hänen kanssaan keskustellaan, milloin virheet tai epätäydellisyys ovat oppimiselle itse asiassa eduksi. Kun ryhmän ilmapiiri on tarpeeksi turvallinen ja kun opettaja itsekin mallintaa omalla esimerkillään, ettei erehtyminen ole kovin vaarallista, saa myös itseltään paljon vaativa oppija luottamusta siihen, ettei hänen ihmisarvonsa ole kiinni suoriutumisesta.

Onnistuneen lopputuloksen pinnan alla voi olla paljon sellaista, mikä jää huomaamatta, jos keskitytään pelkästään suoritusten vertaamiseen. Monet oppimisessa tapahtuvat onnistumiset voivat jäädä huomaamatta, koska taitojen kehittyminen tapahtuu hitaasti ja pitkän ajan kuluessa. Tuloksiin voidaan päästä monella tavalla. Toiset niistä voivat tukea oppijan hyvinvointia ja jatkuvaa oppimista, kun taas toiset saattavat pitkällä aikavälillä lisätä riskiä taakan alle uupumisesta.

Onnistumisten tunnistamisen kannalta onkin tärkeää itse lopputuloksen lisäksi myös se, millä keinoilla, mistä lähtökohdista ja millaisen prosessin kautta juuri kyseiseen lopputuloksen on päädytty. Millaista harjoitusta ja miten paljon aikaa lopputulokseen pääseminen esimerkiksi oppijalta vaati? Mistä lähtökohdasta aloitettiin? Entä millaista tukea ja oppia muut ihmiset ovat antaneet

matkan varrella? Onnistuminen ei olekaan aivan yksiselitteinen asia vaan monesta asiasta koostuva palapeli.

Filosofi Frank Martela (2015) on ehdottanut, että yhteenkuuluvuuden tunteen lisäksi meitä motivoivien perustarpeiden joukkoon lukeutuu myös halu tehdä hyvää. Martelan mukaan hyvän tekemisen tunne itsessään voisi ruokkia ihmisen sisäistä motivaatiota samalla tavalla kuin kokemus kyvykkyydestä, autonomiasta ja yhteenkuuluvuudesta. Hyvän tekemisen tunteen vaikutuksista motivaatioon on toistaiseksi tehty vähemmän tutkimusta kuin edellä mainituista perustarpeista. Selvää kuitenkin on, että merkittävä osa ihmisistä kokee hyvän tekemisen ja muiden auttamisen itsessään antoisaksi samoin kuin hyvien tekojen todistamisen. Hyvän tekeminen on yhteydessä myös kahteen tärkeään myönteiseen tunteeseen, kiitollisuuteen ja myötätuntoon. Koulussa hyvän tekemisen tunteen vahvistamiseen tarjoutuu monia tilaisuuksia. Oppijaa voidaan ohjata esimerkiksi purkamaan ylimääräistä energiaansa sellaisten tehtävien pariin, joilla voi auttaa muita. Kaikenikäiset oppijat pystyvät auttamaan jossakin aina yhteisten tilojen järjestelystä tuokioppilana toimimiseen.

Huangin ja hänen kollegoittensa (2019) tutkimuksen perusteella ihmiset ovat sitä taipuvaisempia näkemään toiset kilpailijoina, mitä pidemmällä oppimisessa he ovat. Uuden taidon opettelu alkuvaiheessa meidän on helpompaa tukea muita ja saada yhteisöllisyydestä voimaa, mutta muiden onnistumisista iloitsemisen ja ryhmän jäsenten tukemisen positiiviset puolet voivat kadota ja unohtua myöhemmin opintien varrella. Samalla tulemme valitettavasti myös alttiimmiksi sabotoimaan muiden onnistumisia, jos siihen vain annetaan tilaisuus. Halu tehdä toiselle hyvää ja auttaa muita vähenee.

Muiden onnistuminen ei aina herätäkään meissä pelkästään innostusta ja iloa. Joskus saatamme olla kateellisia toisen hyvästä suoriutumisesta, tai suru omasta epäonnistumisesta voi huuhtoa pois ilon toisen menestyksestä. Tämä on inhimillistä, mutta kun näin käy, olisi tärkeää pohtia, mitä on tunteen taustalla. Toisen onnistuminen voi herättää harmistusta etenkin silloin, jos omat tavoitteet liittyvät ennen kaikkea toiminnan lopputulokseen ja muita parempaan suoriutumiseen. Oppimistavoitteet voivat auttaa myös pidemmällä kehityksessä olevaa ilahtumaan muiden onnistumisista, koska ne eivät muodosta estettä omissa tavoitteissa onnistumiselle. Helppointa on ylipäänsä iloita niiden ihmisten onnistumisista, joiden kanssa kokee kuuluvansa samaan joukkoon.

Kunkin oppijan keskittyminen pitkälti omien tavoitteidensa saavuttamiseen voi heikentää yhteenkuuluvuuden tunnetta, vaikka se olisi alun perin ollut hyvä. Näin voi syntyä asetelmia, joissa toiset ihmiset koetaan pikemminkin kilpailijoiksi kuin tukijoiksi ja sparraajiksi. Tällainen ympäristö asettaa haasteita sisäiselle oppimismotivaatiolle ja pitkään jatkuessaan myös uuvuttaa. Vaikka kilpailuasetelma oppijoiden välillä voi joissakin tilanteissa olla myös todellinen – jatko-opiskelupaikkoja on esimerkiksi saatavilla vain rajoitettu määrä –, olisi sellaisen asetelman syntymistä hyvä pyrkiä ehkäisemään. Ainakin kannattaa välttää tarkoituksenmukaisesti luomasta käytäntöjä, jotka lisäävät oppijoiden välistä kilpailua, etenkin tunnetta siitä, että oma arvo on riippuu suoriutumisesta suhteessa muihin.

Jotta pystymme suhtautumaan riittävän armollisesti niin omaan keskeneräisyyteemme kuin muihinkin ihmisiin ja jotta onnistumisen ilon jakaminen mahdollistuu myös myöhemmin oppimisen taipaleella, tarvitaan myötätuntoa. Myötätunto on kykyä asettua toisen ihmisen asemaan sekä tunnistaa muiden tarpeet ja tunteet.

Myötätunnon ansiosta voimme suhtautua inhimillisesti ja ymmärtäväisesti muiden kohtaamiin vastoinkäymisiin samoin kuin koettelemuksiin, joita itse kohtaamme elämämme varrella. Myötätunto on myös erehtyvyyden, epävarmuuden ja epätäydellisyyden hyväksymistä.

Myötätunnon aktivoituminen herättää meissä halun auttaa. Tällainen halu on myös itsessään sisäisesti motivoitunutta. Auttamisesta ei tarvitse saada mitään hyötyä, eikä tiedossa tarvitse olla vasta palvelusta. Myötätunnon kokeminen onkin tärkeä ihmisiä yhteen sitova tekijä. Kokemus, että ympärillä on ihmisiä, jotka suhtautuvat meihin myötätuntoisesti, lisää myös psyykkisen turvallisuuden tunnettamme ja auttaa suhtautumaan inhimillisemmin niin itseemme kuin muihin. Silloin kun myötätunto loistaa poissaolostaan, näyttäytyvät muut ihmiset helpommin kilpailun tai vertailun kohteina. Myös onnistuminen voidaan kokea nollasummapelinä, jossa toisen onnistuminen on aina itseltä pois. Myötätunto taas mahdollistaa myönteisten tunteiden jakamisen ja toisen ihmisen onnistumisista iloitsemisen.

Pessi (2015) summaa myötätunnon merkitystä onnellisuudelle ja yhteenkuuluvuudelle näin: ”Onnellisuuden kannalta myötätunto toista kohtaan on aivan keskeistä. Kokemus myötätunnosta voi antaa ihmiselle syvän merkityksen tunteen, olipa hän myötätunnon antaja tai vastaanottaja.” Myötätuntoa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta olisikin tärkeää tukea aktiivisesti silloin, kun oppiminen on edennyt pidemmälle ja sekä oppijoiden taidot että itseohjautuvuus ovat vahvoja. Voisiko myötätuntoa ja yhteenkuuluvuuden kokemusta lisäämällä helpottaa esimerkiksi lukiolaisten uupumusta tai parantaa tohtoriopiskelijoiden mahdollisuuksia saattaa entistä useampi väitöskirja valmiiksi työn keskeytymisen sijaan?



## POHDI & OIVALLA

Urheilukilpailuissa on menossa palkintojenjakotilaisuus. Hopeamitalisti kyynelehtii pettymyksestä, kun taas hänelle hävinnyt, pronssia voittanut kilpailija näyttää tyytyväiseltä ja hymyilee aurinkoisesti ottaessaan palkinnon vastaan. Pohdi tai pohtikaa yhdessä ryhmän kanssa, mistä eri syistä ero kilpailijoiden tyytyväisyydessä omaan suoritukseensa voisi johtua. Mitä ero paljastaa niistä moninaisista tavoista, joilla voimme ymmärtää ja määritellä onnistumista?

## POHDI & OIVALLA

Ryhmän kanssa keskusteltiin myötätunnosta ja sen merkityksestä oppimisessa. Eräs oppija oli kuitenkin huolissaan, mitä hyvälle oppimistuloksille tapahtuisi, jos itseään kohtaan alkaisi olla liiankin myötätuntoinen. Miten jatkaisit keskustelua?

## POHDI & OIVALLA

Myötätuntoa voi herätellä monella tavalla. Yhdellä myötätunnon voi herättää esimerkiksi läheisen halaus tai rakkaan lemmikin silittäminen, toisella se, että saa kuulla muidenkin kohdanneen samanlaisia vaikeuksia. Pohdi yksin tai yhdessä ryhmän kanssa, mikä sinua tai teitä auttaa aktivoimaan myötätunnon. Miltä tuntuu kohdata myötätuntoa, ja mitä vaikutuksia myötätunnolla on? Miten myötätunto eroaa esimerkiksi säälistä?