

Teko Keinoja päämäärän saavuttamiseksi	
Toisten arvostaminen ja kiittäminen	<ul style="list-style-type: none"> • Jos kaikki muistaisivat arvostaa toisia ja kiittää, niin siinä voimaantuisi jokainen. • Ja aina, siis aina kiittää opiskelijaa onnistumisesta.
Onnistumisten avulla	<ul style="list-style-type: none"> • Onnistumisien ja saavutuksien huomioiminen • Vahvuuksien esille nostaminen • Onnistumisia olisi tärkeää sanoittaa ja tehdä näkyväksi. Digi-ikäinä tämän pitäisi olla suhteellisen helppoa ja halpaa • Onnistuminen on parasta kehitystä. Monesti opiskelijat uskovat, etteivät ole hyviä jossain (tai ei missään) ja onnistuminen jossain voi saada heidät uskomaan itseensä ja sen jälkeen heidän työnsä voivat kehittyä paljon. • Onnistuneet projektit • Onnistumisen kokemukset oppimisen aikana
Kannustaminen ja uskon luominen	<ul style="list-style-type: none"> • Kannustaminen ja kiittäminen ovat hyvä keino. • Kannustava ohjaus auttaa vaikeissa tilanteissa. • Kannustamalla motivoituneita ja rohkeita sekä rohkaisemalla vähemmän aktiivisia ja vetäytyviä hiljaisia. • Ohjaajan luottamus opiskelijan selviytymiseen ja kannustaminen ovat tärkeitä erityisesti silloin, kun opiskelija ei itse jaksaa uskoa. • Kannustamalla hyödyntämään tunteita ja niiden reflektointia pitkin opintoja.
Palautteen avulla	<ul style="list-style-type: none"> • Rakentavilla palautekeskusteluilla • Antamalla kannustavaa ja rakentavaa palautetta • Järjestettäisiin/resursoitaisiin palautetunteja kurssien jälkeen (vuorovaikutuksessa opettaja-opiskelijat) • Opiskelija tarvitsee palautetta sekä onnistumisestaan että kehittämiskohteista. • Palautetta pitäisi antaa myös vahvuuksista ja onnistumisista. • Opettajat ja ohjaajat voivat sanoittaa myönteisiä asioita, esimerkiksi opiskelijalle joka ei ole osannut rajata. • Tutkimuskysymystä mutta kertoo haluavansa tarkastella asiaa ilman ennakkokäsityksiä, voi sanoa "sinulla on tutkijan mielenlaatu" eikä "olisit voinut miettiä kysymystä enemmän ennen tätä k -Hyvä palaute (hyvin laadittu palaute) • Opiskelijoita voi pyytää antamaan toisilleen positiivista palautetta.
Opettelemalla itsetuntemusta ja tunteiden käsittelytaitoja - opintojakson järjestäminen	<ul style="list-style-type: none"> • Itsetuntemukseen liittyvillä opinnoilla. • Opintojaksoilla, joissa lisätään itsetuntemusta ja tunnesanastoa. • Käsittelemällä tätä aihetta heti opintojen alusta lähtien. • Nostamalla aiheen voimakkaasti esille. • Hyvin monet opiskelijat aloittavat opintonsa suoraan lukion jälkeen ja ovat hyvin kokemattomia tunteiden käsittelyssä, joten heitä on valmennettava omien tunteiden käsittelyyn.

	<ul style="list-style-type: none"> • Ihmissuhdetaidot, rajojen tunnistaminen • Tilaisuuksia opiskella esim. stressin hallintaa ja empatiaa • Tarjotaan keinoja löytää työkaluja itsehallinnan kokemuksen vahvistamiseen: tietoinen läsnäolo
Sanoittamalla myönteisiä asioita	

TESTI: Kuinka paljon minä (pedagogina tai ohjaajana) tuen opiskelijoiden voimaannuttavia tunnekokemuksia opetuksen ja ohjauksen kontekstissa?

Teko	Keinoja päämäärän saavuttamiseksi	1 - 2- 3- 4- 5- 6
Toisten arvostaminen ja kiittäminen	Kiitän usein tai erittäin usein opiskelijoita	1 - 2- 3- 4- 5- 6
Onnistumisten avulla	<ul style="list-style-type: none"> • Onnistumisien ja saavutuksien huomioiminen • Vahvuuksien esille nostaminen • Onnistumisia olisi tärkeää sanoittaa ja tehdä näkyväksi. Digiainkanaan tämän pitäisi olla suhteellisen helppoa ja halpaa • Onnistuminen on parasta kehitystä. Monesti opiskelijat uskovat, etteivät ole hyviä jossain (tai ei missään) ja onnistuminen • jossain voi saada heidät uskomaan itseensä ja sen jälkeen heidän työnsä voivat kehittyä paljon. • Onnistuneet projektit • Onnistumisen kokemukset oppimisen aikana 	<p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p> <p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p> <p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p> <p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p> <p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p> <p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p> <p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p> <p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p> <p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p>
Kannustaminen ja uskon luominen	<ul style="list-style-type: none"> • Kannustaminen ja kiittäminen ovat hyvä keino. 	1 - 2- 3- 4- 5- 6

	<ul style="list-style-type: none"> • Kannustava ohjaus auttaa vaikeissa tilanteissa. • Kannustamalla motivoituneita ja rohkeita sekä rohkaisemalla vähemmän aktiivisia ja vetäytyviä hiljaisia. • Ohjaajan luottamus opiskelijan selviytymiseen ja kannustaminen ovat tärkeitä erityisesti silloin, kun opiskelija ei itse jaksa uskoa. • Kannustamalla hyödyntämään tunteita ja niiden reflektointia pitikin opintoja. 	<p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p> <p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p> <p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p> <p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p> <p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p> <p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p> <p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p> <p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p> <p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p>
Palautteen annolla	<ul style="list-style-type: none"> • Rakentavilla palautekeskusteluilla • Antamalla kannustavaa ja rakentavaa palautetta • Järjestettäisiin/resursoitaisiin palautetunteja kurssien jälkeen (vuorovaikutuksessa opettaja-opiskelijat • Opiskelija tarvitsee palautetta sekä onnistumisestaan että kehittämiskohteista. • Palautetta pitäisi antaa myös vahvuuksista ja onnistumisista. • Opettajat ja ohjaajat voivat sanoittaa myönteisiä asioita, esimerkiksi opiskelijalle joka ei ole osannut rajata. • Tutkimuskysymystä mutta kertoo haluavansa tarkastella asiaa ilman ennakkokäsityksiä, voi sanoa "sinulla on tutkijan mielenlaatu" eikä "olisit voinut miettiä kysymystä enemmän ennen tätä k - Hyvä palaute (hyvin laadittu palaute) • Opiskelijoita voi pyytää antamaan toisilleen positiivista palautetta. 	<p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p> <p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p> <p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p> <p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p> <p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p> <p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p> <p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p> <p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p> <p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p> <p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p> <p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p>
Opettelemalla itsetuntemusta ja tunteiden käsittelytaitoja - opintojakson järjestäminen	<ul style="list-style-type: none"> • Itsetuntemukseen liittyvillä opinnoilla. • Opintojaksoilla, joissa lisätään itsetuntemusta ja tunnesanastoa. • Käsittelemällä tätä aihetta heti opintojen alusta lähtien. • Nostamalla aiheen voimakkaasti esille. 	<p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p> <p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p> <p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p> <p>1 - 2- 3- 4- 5- 6</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Hyvin monet opiskelijat aloittavat opintonsa suoraan lukion jälkeen ja ovat hyvin kokemattomia tunteiden käsittelyssä, joten heitä on valmennettava omien tunteiden käsittelyyn. • Ihmissuhdetaidot, rajojen tunnistaminen • Tilaisuuksia opiskella esim. stressin hallintaa ja empatiaa • Tarjotaan keinoja löytää työkaluja itsehallinnan kokemuksen vahvistamiseen: tietoinen läsnäolo 	1 - 2- 3- 4- 5- 6 1 - 2- 3- 4- 5- 6 1 - 2- 3- 4- 5- 6 1 - 2- 3- 4- 5- 6 1 - 2- 3- 4- 5- 6 1 - 2- 3- 4- 5- 6 1 - 2- 3- 4- 5- 6
Sanoittamalla myönteisiä asioita		1 - 2- 3- 4- 5- 6