

Kasvatustieteen

# Taskutuutori

- Raketti ajattelun avaruuteen!



Kaisu Mälkki & Anette Mansikka-aho

# Kasvatustieteen Taskutuutori - Raketti ajattelun avaruuteen!

Kaisu Mälkki, Anette Mansikka-aho,

Kuvitus Mia-Carita Hahl & Saara Fu

Featuring Photopoetry by Marco Briano

Julkaisija: Tampereen yliopisto, kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta

Copyright ©2020 tekijät

Kannen suunnittelu: Saara Fu

Taitto: Saara Fu

1.painos

ISBN987-952-03-1437-8(painettu)

ISBN978-952-03-1438-5(e-kirja)

Tämä teos on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiKaupallinen-EiMuutoksia 4.0 Kansainvälinen-lisenssillä.



Kasvatustieteen  
**Taskutuutori**  
- *Raketti ajattelun  
avaruuteen!*

Kaisu Mälkki & Anette Mansikka-aho

# Sisällysluettelo

Esipuhe	I
Johdanto	3
1 Ajattelun taidot	11
2 Teoriat kasvattajan käsitteellisinä työkaluina	33
3 Reflektiotaidot	53
4 Yhteistyötaidot	81
5 Kirjallinen tuotos	109
Liite	128
6 Ammatti-identiteetin ja asiantuntijuuden kasvu	138
7 Tunnetaidot	166
8 Luovuus	187
Lähteet	211
Kiitokset	218
Tekijätiimi	219

# Esipuhe

Hyvä opiskelija,

Kädessäsi on Tampereen yliopiston kasvatustieteen asiantuntijaryhmässä syntynyt matkaopas asiantuntijuuden tielle. Työryhmään on kuulunut kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunnasta sekä henkilöstön jäseniä että opiskelijoita. Taskutuutorin toteutusprosessi osoittaa, että yliopiston ja tiedekunnan rakenteissa, niin fyysisissä kuin henkisissä, on tilaa ja tilausta opiskelijoiden toimijuudelle. Opiskelijat voivat uusilla tavoilla osallistua opiskelukulttuurin ja myös tiedekunnan toimintakulttuurin ja yhteisöllisyyden edistämiseen. Yhdessä, myös yli roolirajojen, voimme vahvistaa sitä mikä toimii ja kehittää uudenlaisia toimintatapoja sinne, missä niitä tarvitaan.

Kasvatustieteellisellä osaamisella on laaja sovellettavuus yhteiskunnan kaikilla osa-alueilla. Tätä osaamista tarvitaan tulevaisuudessa yhä enemmän edistämään niin yksilöiden kuin yhteisöjenkin oppimista, kasvua ja hyvinvointia. Tärkeää on rohkeus, uteliaisuus, tekemisen ilo ja merkityksellisten asioiden tekemisestä nauttiminen.

Toivon, että Taskutuutori avaa uudenlaisia näkymiä omaan opiskeluusi ja työhösi sekä oman osaamisesi eri puolien hahmottamiseen. Toivon myös, että Taskutuutorin avulla ymmärrys erilaisuuden merkityksestä vahvistuu ja erilaisuus saa lisää tilaa niin, että yhteistyö ja erilaisten ihmisten erilaisten osaamisten yhdistäminen vahvistuu.

Taskutuutori on erinomainen esimerkki yliopistoyhteisömme henkilöstön ja opiskelijoiden yhteistyöstä, jossa monialainen, asiasta innostunut ryhmä lähti yhdessä etsimään tieteellisen ja taiteellisen osaamisensa avulla uudenlaisia ratkaisuja näkemiinsä haasteisiin ja löysi niitä. Tämän työn tuloksista saamme nyt nauttia.

Toivotan hyviä hetkiä Taskutuutorin kanssa!

Tampereella 02.02.2020

Päivi Pahta

Dekaani, kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta, Tampereen yliopisto

# Johdanto

Opiskelutaito-opas Taskutuutori auttaa rakentamaan opiskelutaidoista laukaisualustan, josta voi singahtaa akateemisen ajattelun avaruuteen. Ajattelun avaruus syntyy kyvystä luopua vallitsevista ajattelun kaavoista ja itsestäänselvyyksistä. Niistä irtautumiseen tarvitaan kriittisyyttä ja luovuutta, jotka saavat voimaa tutkimusperustaisen tiedon viisaasta hyödyntämisestä. Näihin asioihin Taskutuutori johdattaa. Ajattelun avaruudessa on mahdollista irtautua maan painovoimasta – yhteisössä vallitsevista ajattelutavoista. Hetkittäinen irtiotto perinteisistä näkemyksistä auttaa tunnistamaan niin kehittämissarpeissa olevia kuin vahvistusta kaipaavia asioita.

Taskutuutori on oppimiseen innostaja ja oman ajattelun tarkastelun tukija. Se auttaa niin akateemiseen maailmaan sisäänpääsyssä kuin siellä pärjäämisessä ja pyrkii lisäämään opiskelukulttuurin inhimillisyyttä. Oppaassa käsitellään sellaisia opiskelutaitoja ja asiantuntijuuden rakennuspalikoita, joita opintojen varrella jatkuvasti tarvitaan mutta joiden kehittymiselle harvoin tarjotaan tukea. Käsiteltävät teemat ovat ajattelun taidot, teoria ja käytäntö, reflektiotaidot, yhteistyötaidot, kirjoittamistaidot, ammatti-identiteetin ja asiantuntijuuden kehittyminen, tunnetaidot sekä luovuus. Näitä teemoja käsitellään oppaassa sekä tieteellisesti että opiskelijan kokemusmaailmasta käsin. Kuvituksen tukemana Taskutuutori on yhtä aikaa lempeän lähestyttävä, tiukan tieteellinen ja käytännöllisen konkretisoiva. Tämä Taskutuutori on suunnattu kasvatustieteiden opiskelijoille. Iso osa sisällöstä on kuitenkin yleisesti opiskelutaitoihin liittyvää ja soveltuu siten myös muiden alojen opiskelijoille.

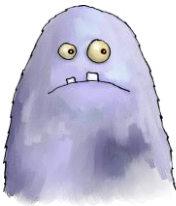
Oppaaseen on päästetty seikkailemaan hahmoja, jotka sanoittavat oppimistilanteissa ajatuksiaan ja reaktioitaan. Näin lukija voi peilata omia ajatuksiaan ja suhtautumistapojaan käsiteltäviin teemoihin. Hahmojen kautta haluamme auttaa lukijaa löytämään rohkeutta tutkailla maailman ilmiöitä ja itseään osana niitä ennakkoluulottomasti ja luottaen siihen, että omat epäröinnit eivät ole vain omia vaan todennäköisesti monen muunkin kokemia. Siten niihin voi suhtautua lempeästi osana ihmisyyttä.



**Essé** on lähdössä ensi kertaa ajattelun avaruuteen. Matkalla hän oppii ajattelemaan kriittisemmin ja luovemmin.



**Esséä** matkalla opastaa kokeneempi avaruusmatkailija **Opsu**.



Mukana on myös avaruusörkki **Mutku**, joka on reunatuntemusten ruumiillistuma lausuessaan julki epäileviä ja epävarmoja tunteitaan.

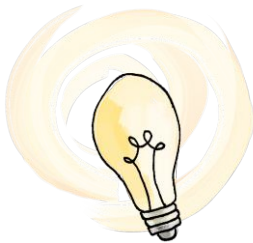


**Valo** on avaruuskeiju, joka tuo keskusteluihin kriittisesti analysoituja laajempia näkökulmia sekä valoisan idealistisia näkemyksiä.



# Miten Taskutuutoria luetaan

Taskutuutori kertoo tarinan, joka johdattaa ajattelun avaruuteen, ja luvut rakentavat pala palalta välineistöä akateemiseen ajatteluun ja yhteistoimintaan. Taskutuutoria on mahdollista lukea myös valitsemassaan järjestyksessä oman uteliaisuuden ja opintojen vaiheen mukaan. Valinnan voi tehdä sen perusteella, minkä opiskelutaidon kehittämiseen haluaa kulloinkin panostaa, tai kustakin luvusta voi vapaasti poimia sillä hetkellä kiinnostavimmat osiot. Luvut kaksi, kolme ja seitsemän saattavat kuitenkin olla haastavimmat sisäistä. Kannattaa ottaa rennosti, jos niiden lukeminen ensimmäisellä kerralla tuntuu raskaalta. Ne kuitenkin lennättävät ajattelusi korkealle, ja näin muidenkin lukujen sisältöjä on helpompi soveltaa. Samoin tässä johdantoluvussa seuraavana tulevat Taskutuutorin tausta-ajattelua kuvaavat alaluvut saattavat olla helpompia lukea vasta varsinaisiin sisältölukeihin sukeltamiseen jälkeen.



# Self-helpistä us-helpiin eli keskinäiseen yhteistyöhön ja tukemiseen

Taskutuutorin tavoitteena on antaa tukea akateemisen opiskelukulttuurin kehittämiseen. Uuden opiskelijan tutustuessa opiskelukulttuuriin saattaa vaikuttaa siltä, että kulttuurin käytännöt ja suhtautumistavat ovat valmiina ja uutena tulokkaana ne tulee yksipuolisesti omaksua. Opiskelukulttuuriin oma leimansa tulee ympäröivistä yliopiston ja yhteiskunnan rakenteista, mutta myös kulttuuriin osalliset jatkuvasti muokkaavat sitä ja siten kukin omalta osaltaan voi siihen vaikuttaa.

Opiskelukulttuurin tulisi olla sellainen, että jokainen opiskelija pääsee kehittämään asiantuntijuuttaan ja sivistystään. Se on mahdollista kulttuurissa, joka on itseä, toisia ja omaa alaa arvostava ja jossa innostus ja syvälinen paneutuminen ovat sallittuja ja suotavia. Jotta edellä mainitut asiat voisivat toteutua, on opiskelukulttuurissa opittava ottamaan myös jaksaminen tosissaan. Paneutuneen tekemisen rinnalla on tärkeää antaa arvo myös rajojen asettamiselle, levolle ja vapaa-ajalle.

Oppaita luetaan usein henkilökohtaisen oppimisprosessin tueksi, ja sellaisena ne tarjoavat yksilölle kehittymisen välineitä, mutta myös lisäävät yksilön paineita omasta kehittymisestään – ikään kuin kehittyminen olisi pelkästään yksilön vastuulla ja mahdollista irrallaan ympäröivästä yhteisöstä. Tässä suhteessa tiedostamme Taskutuutorin ristiriitaisen luonteen: Opas-formaatti huokuu self-help-henkeä, joka pakottaa yksilöä ottamaan vastuun itsestään irrallisena muista. Toisaalta Taskutuutori tuo näkyviin yksilöllisiksi miellettyjen kokemusten taustalla vaikuttavat rakenteet ja niiden kollektiivisuuden. Pyrimme minimoimaan tämän opaskonseptin aiheuttaman yksilöön kohdistuvan paineen pukemalla ongelman sanoiksi. Tarkoituksemme on self-helpin sijaan tarjota us-helpiä – jotain mikä tukee koko yhteisöä yhteistyöhön, rakenteiden tunnistamiseen ja toisin tekemiseen. Haluamme tukea yksilöitä muuttamaan yhteisöä yhdessä. Näin yksilötkin voivat kasvaa.

Yksilöön kohdistuvia paineita akateemisessa kulttuurissa ja länsimaisessa yhteiskunnassa riittää, eikä niistä välttämättä puhuta ääneen. Hiljaisuus esimerkiksi omista riittämättömyyden, heikkomuuden ja huijarisyndrooman kokemuksista lisää yksilön kuvitelmaa siitä, että hän on ainoa, joka ei ole valmis, pärjäävä ja kaikkeen kykenevä (ks. Mäkinen & Annala, 2011). Opintojen alkuvaiheessa kuormitusta akateemisessa ympäristössä tuottavat uuteen oppimis- ja toimintakulttuuriin sopeutuminen ja monilla myös ensimmäistä kertaa omilleen muuttaminen (ks. Käyhkö, 2014). Tämän lisäksi akateemisessa kulttuurissa usein oletetaan, että opiskeluun liittyvät taidot opitaan kuin huomaamatta ja itsenäisesti, sen sijaan että nähtäisiin yliopisto-opiskelun edellyttävän uudenlaisten oppimistaitojen opettelua (Mäkinen & Annala, 2011). Esimerkiksi yhteistyötaitoja tarvitaan niin opinnoissa kuin työelämässä jatkuvasti, mutta niiden kehittämisen tueksi harvoin tarjotaan välineitä. Taskutuutori tekee nämä taidot näkyviksi ja siten helpommin opittaviksi.

Yksittäiselle opiskelijalle Taskutuutori tarjoaa tukipilarin, joka helpottaa asioiden puheeksi ottamista yhteisöissä. Ajatteleminen, että jo pelkkä kollektiivisesti koetun pahanolon näkyväksi tekeminen keventää taakkaa yksilön harteilta ja tuo tilaa uusille käytännöille yhteisöissä. Jo näitä paineita nimeämällä niiden lamaannuttava vaikutusvalta heikentyy. Kannustamme käyttämään vapautunutta kapasiteettia siihen, että yhteisön rakenteita ja toimintatapoja muutetaan eettisemmiksi ja terveemmiksi oppaan tuella. Taskutuutoriin on sisällytetty monia pieniä tehtäviä, jotka edesauttavat vähitellen yhteisöjen tapojen ja tottumusten kehittämistä.

Kilpailukulttuuri on yksi ihmisiä toisistaan erillistävä tekijä, ja opiskelukulttuuriin liittyvänä se voi jopa heikentää opiskelijoiden välistä sosiaalista yhteenkuuluvuutta, keskinäistä yhteistyötä ja tukemista (Pulkki 2017). Suomalaisessa yliopistossa ei tarvitsisi olla opiskelijoiden keskinäistä kilpailemista sisäänpääsyn jälkeen, sillä opiskelijaa ei pudoteta yliopiston kirjoilta suoritustason perusteella ja työnhaku ei useimmiten perustu opintojen arvosanoihin. Järjestelmässämme yhteistyön ja yhteisöllisyyden edellytykset ovat eri tavalla läsnä kuin monen muun valtion yliopistojärjestelmissä. Taskutuutorilla haluamme tukea yhteisöllisemmän kulttuurin rakentumista ja siten myös parantaa maaperää asiantuntijuuden kasvulle.

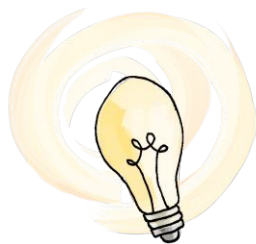


## Opiskelukulttuurin kehittäminen kohti sivistystä

Taskutuutorin arvopohjana on sivistys. Haluamme nostaa sivistyksen opiskelukulttuurissa arvostetuksi ja tavoiteltavaksi asiaksi. Sivistys saattaa sanana kuulostaa tunkkaiselta ja vanhahtavalta, mutta sitä kannattaa tarkastella lähemmin, koska sen avulla voidaan ymmärtää nykyajan yhteiskunnallisia kehityskulkuja ja etsiä uusia ratkaisuja. Emme tarkoita sivistyksellä pelkästään vallitsevan maailmankuvan omaksumista vaan myös sen kyseenalaistamista ja uudelleen rakentamista. Tähän vaaditaan kiinnostunutta suhtautumista maailmaan ja halua vaikuttaa siihen eettisten arvojen mukaisesti. Tarvitaan myös taitoa käsitellä ristiriitoja eettisesti ja rohkeutta puolustaa hyvää. Eettiset arvot tuovat vastuullisen ja kunnioittavan suhtautumisen itseän, muihin ihmisiin ja muihin eliöihin sekä luontoon, ympäristöön ja tietoon. (Tomperi & Belt 2019.)

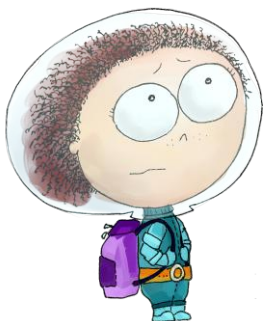
Toinen tärkeä arvomme on hyvinvointi, jonka ulottuvuuksia merkityksellisyys ja onnellisuus ovat. Siinä missä onnellisuus on itseen keskittyvää ja tilanteista, merkityksellisyys liittyy itsen muihin. Taskutuutori antaa opiskelijoille välineitä luoda opiskelukulttuuria, jossa toisten kanssa voi kokea yhteenkuuluvuutta. Merkityksellisyyden kokemus liittyy myös jonkin suuremman päämäärän vuoksi toimimiseen (Salonen & Joutsenvirta, 2018). Kannustamme kasvattajia löytämään sivistyksestä merkityksen omalle tekemiselleen. Silloin kasvattajat ovat luomassa eettisempää ja parempaa tulevaisuutta. Neutraalisti, ilman ideologioita toimiminen on mahdotonta, joten on hyvä tarkastella oman toimintansa arvopohjaa. Olettaessamme toimivamme ilman ideologiaa tiedostamattamme vain viemme eteenpäin sellaisia arvoja ja käytäntöjä, jotka voivat olla jopa omaa ja muiden hyvinvointia heikentäviä.

Tutkimusten mukaan jo lukiolaisilla on uupumusta ja korkeakouluopiskelijoista kolmasosalla on mielenterveyden ongelmia. Jakamisen ongelmat syntyvät rakenteiden paineissa. Siksi ongelmat eivät ole yksiselitteisesti yksilöllisiä, vaikka ne sellaisiksi usein koetaan. Taskutuutorilla haluamme tukea opiskelukulttuurin muutosta sellaiseksi, että hyvinvointi ja yhteisöllisyys sekä sivistys ja oppiminen ovat keskiössä. Kannustamme myös esittämään uusia näkökantoja sekä käsittelemään vaikeita teemoja vastuullisesti ja avoimesti. Toivomme pystyvämme tällä teoksella herättämään pohdintoja näistä teemoista myös korkeakoulujen opetusta ja tutkimusta ohjaavissa ta-  
hoissa.





# 1 Ajattelun taidot



Tuntuu, että kaikki ajatukseni ovat keskeneräisiä, pitävätkö muut minua nyt ajattelutaidoiltani heikompana? Kykenenkö akateemiseen opiskeluun?

Ei hätää Essé!

Joskus saattaa tuntua siltä, että muut ovat jo valmiita, vaikka kaikki me, myös ammattilaiset, harjoittelemmme näitä asioita osana elämää. Tämän oppaan avulla voit rauhassa kehittyä akateemiseen opiskeluun liittyvissä taidoissa opintojen aikana ja niiden jälkeenkin. Oppaan tuella voit harjoitella opiskeluun liittyviä taitoja silloin, kun olet valmis haastamaan itseäsi. Muista pitää lempeys itseäsi kohtaan mukana!







# Nopea ja hidas ajattelu

Ajattelemme jatkuvasti. Lävitsemme virtaa lakkaamatta ajatuksia, ikään kuin ajelehtisimme ajatusten virrassa, tai keskitymme tarkkaavaisesti johonkin asiaan tai ratkaisemaan ongelmia. Ajattelu voidaan nähdä välineenä, jolla voimme jäsentää todellisuutta, ymmärtää itseämme ja maailmaa. Olipa ajattelumme tietoista sisältöön keskittyvää tai rentoutuneen mielen vapaata assosiointia, huomiomme on useimmiten ajattelun sisällössä. Sen sijaan emme juuri kiinnitä huomiota itse ajattelun prosessiin. Miksi ajattelua tarvitsisi huomioida? Jos käyttäisimme konetta saadaksemme tuotoksen koneesta ulos kiinnittämättä huomiota koneen toimintaan, kone menisi lopulta rikki. Myös ajattelun prosessi vaatii huomiota, ettei se vinoutuisi.

Eräs tapa jäsentää ajattelua prosessina on jakaa se kahteen osaan, nopeaan ja hitaaseen ajatteluun.<sup>1</sup> Nopea ajattelu tapahtuu automaattisesti. Se on kehittynyt, jotta ajatteluun ei tarvitsisi käyttää jatkuvasti paljon energiaa, sillä tietoinen ja hidas ajattelu vie paljon energiaa. Nopea ajattelu auttaa arjen sujumisessa ja kuluttaa vähän energiaa, ja siksi se on tarpeellista. Nopea ajattelu on ikään kuin toiston perusteella oppinut osumaan usein oikeaan, mutta se on myös hyvin altis tekemään virhepäätelmiä muodostaessaan oletuksia. Siksi olisikin hyvä harjoitella hidasta ajattelua, jolla voi huomata nopean ajattelun tekemiä virheitä. Hidas ajattelu on raskaan tuntuista, ja siksi sen edistämiseksi kannattaa kiinnittää huomiota myös olosuhteisiin, joissa ajattelee. Ravittu, levännyt ja turvalliseksi itsensä kokeva keho kykenee paremmin ajattelun hidastamiseen.

Ajattelutaitoja eli ajattelun hidastamista voi kehittää harjoittelemalla. Harjoittelu tapahtuu kiinnittämällä huomiota omaan ajatteluun ja pyrkimällä tietoisesti parantamaan sitä.<sup>2</sup> Apuvälineitä löydät tästä luvusta ja reflektiotaitoja koskevasta luvusta 3. Harjoittelemista saattaa auttaa myös ymmärrys siitä, miten ajattelu ihmisellä ylipäätään kehittyy.

<sup>1</sup> Kahneman 2011, Bohm & Nichol 1996

<sup>2</sup> Mälkki & Raami 2020; Kallio 2016

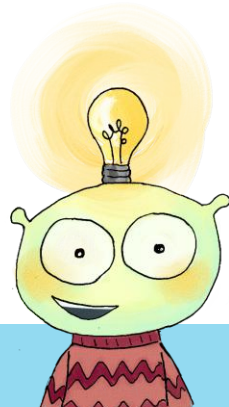
Vygotsky<sup>3</sup> on kuvannut ajattelua sisäiseksi puheeksi. Hän korostaa, miten opimme kielen ensin sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, josta kieli sisäistyy ajatteluksi. Tästä näkökulmasta kaikella mielen sisäisellä on mielen välinen historia. Ajattelun kehittäminen saattaa siksi olla helpompaa vuorovaikutuksessa muiden kanssa kuin itsenäisesti<sup>4</sup> (ks. yhteistyöstä tarkemmin luvusta 4).



## Kriittinen ajattelu

Kriittinen ajattelu usein ymmärretään vikojen etsimiseksi. Kuitenkin kriittisessä ajattelussa on kyse siitä, että asiaa tarkastellaan tietoisesti eri puolilta omaa epävarmuutta sietäen. Kriittinen ajattelu vaatii ennakkoluuloista pidättäytymistä ja avointa suhtautumista tarkasteltavaan asiaan. Vasta tämän jälkeen asiasta muodostetaan mielipide. Kriittinen ajattelu ei siten merkitse negatiivista suhtautumista johonkin asiaan, vaan se parhaimmillaan muodostaa uusia tarkastelutapoja asioihin.<sup>5</sup>

Jos ajattelu takkuaa,  
takun saa usein selvitettyä ja  
uusille ideoille tilaa, kun  
lähtee ulos kävelemään!



<sup>3</sup> Vygotsky 1978

<sup>4</sup> Vygotsky 1978; Børresen, Malmhøst & Tomperi 2011.

<sup>5</sup> Tomperi 2017

Kun lähdetään kehittämään ajatuksia yhdessä keskustellen, onnistuneemman harjoituksen saa aikaiseksi, kun tunnelma on turvallinen ja kannustava ja tilanteen säännöt ovat selvät.

Silloin on helpompi näyttää keskeneräisyytensä ja olla rohkea esittämällä jalostumattoman ajatuksen ääneen.

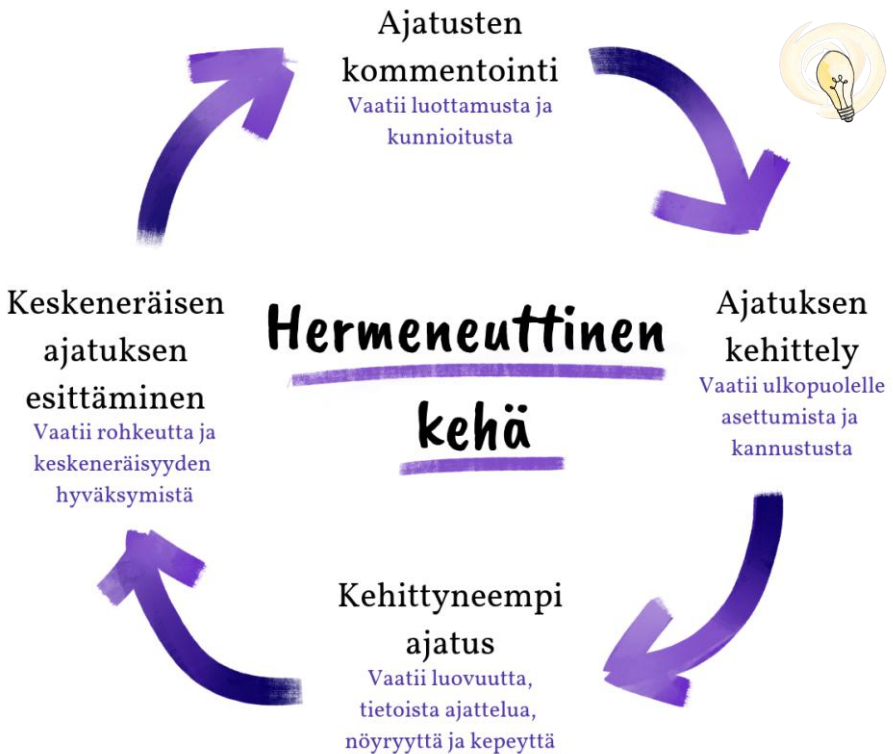


Ajattelu on ryhmätyötä: ajatukset jalostuvat helpoiten, kun kukin kommentoi ajatuksia omasta näkökulmastaan aiempien kokemustensa ja tietojensa pohjalta. On tärkeää kunnioittaa jokaista kommentoijaa, jotta he haluavat avata omaa maailmaansa jatkossakin.

Sitten tulee itsensä ulkopuolelle asettumisen aika, kun aletaan yhdessä kehitellä ajatuksia.



On tärkeää, ettei koe tulevansa lytättyksi, vaikka omassa senhetkisessä ajatuksessa olisikin jotain kehitettävää. Tämä vaatii hyväksyvää ja kunnioittavaa suhtautumista kaikilta sekä luovaa, kepeää ja ennakkoluulotonta ilma-  
piiriä, jotta voi ylittää aiemmat ajattelun urat. Lopputu-  
loksena on yhdessä kriittistä ajattelua käyttämällä  
muodostettu jalostuneempi ajatus. Mutta valmista ei tule  
vieläkään! Nöyryyttä vaaditaan, jotta osaa asettaa val-  
miin ajatuksen uudelleen arvioitavaksi. Tuossa alla nä-  
kyy, miten ajatuksen kehittämisen kehä toimii.



# Kysymysten esittäminen

Kysymysten asettaminen on ajattelun laajentamisen väline. Kysymyksen avulla voi löytää asioita, joita aikaisemmin ei ole tullut ajatelleeksi. Kysymyksillä edistetään oppimista. Kysymättä jättäminen voikin merkitä sitä, ettei koskaan saa tietää tai opi ymmärtämään jotakin asiaa. Kysymysten esittäminen on siksi aivan yhtä tärkeää kuin vastausehdotuksen esiin kaivaminen<sup>6</sup>.

Ajattelun kannalta on hedelmällistä hahmottaa erottelu koskien sammuvia ja liekissä pysyviä kysymyksiä. Sammuviin kysymyksiin voi löytää vastauksen hankkimalla lisää tietoa, jolloin keskustelu vastauksen selvittyä usein loppuu, kun asia tulee valmiiksi. Sammuva kysymys ei ehdi herättää keskusteluun osallistuvien näkökulmia eri puolilta kysymystä. Liekissä pysyvät kysymykset taas herättävät keskustelua ja ilmiön pohtimista monesta eri näkökulmasta.

Näin keskusteluun osallistuvien ymmärrys ilmiöistä syvenee moniulotteisemmin kuin silloin jos yksittäinen faktatieto sammuttaa keskustelun.



En minä ainakaan uskalla näyttää olevani niin lähtökouppissa!



Niinpä, kaikki pitävät minua vain nolona ja hölmönä, jos avaan suuni!



Ja sitä paitsi usein kun avaa suunsa oikeista asioista, tulee epämiellyttävä tunnelma. Keskustelu menee niin helposti väittelyksi ja huutamiseksi.

<sup>6</sup> Børresen, Malmhøster & Tomperi 2011.



Kaikki lähtee juuri tunnelmasta! Ja siihen te voitte vaikuttaa omalla esimerkillä ja kannustavilla kommentteilla. Tunnelman tulee olla sellainen, että on turvallista epäonnistua ja jokainen voi näyttää keskeneräisyytensä.



Tunteet ja sosiaaliset suhteet onkin otettava huomioon myös ajattelussa. Seuraavasta tietoruudusta saa siihen apuvälineitä.

### Yhteistyöhön ja tunnetaitoihin liittyvät valmiudet, jotka antavat tukea ajattelulle:

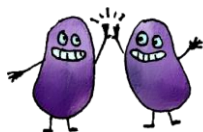
- toisten ajatuskulkujen seuraaminen ja niihin asiallisesti ja ystävällisesti vastaaminen myös erimielisyyden vallitessa
- toisten ajattelun ansioiden huomaaminen ja siitä palautteen antaminen
- kritiikin vastaanottaminen omista ajatuksista
- erehtyväsyytensä myöntäminen
- epävarmuuden sietäminen
- oman maailmankuvan ja -katsomuksen muokkaaminen yhteistyössä.<sup>7</sup>



# Ajatteluyhteistyö

Yksilön ajattelu ei toteudu tyhjiössä. Vallitsevat vuorovaikutus- ja valtasuhteet sekä näiden seurauksena heräävät tunteet vaikuttavat ajatteluamme. Puhutaankin sosioemotionaalisesti vaikuttuneesta ajattelusta: *sosio* viittaa tilanteessa vallitseviin vuorovaikutus- ja valtasuhteisiin, ja *emotionaalinen* näistä herääviin tunteisiin. Näin ollen tunteet, yhteistyöhön liittyvät tottumukset ja omat vakiintuneet ajattelutavat tulee ottaa huomioon ajattelun kehittämisessä. Niitä on hyvä arvioida reflektiivisesti, eli tietoisesti tarkastellen (reflektiosta tarkemmin luvussa 3).

Ajattelun sujuvuutta voidaan edistää sillä, että keskustelukumppanit tukevat toisiaan ajattelupyrkimyksissä. Ajattelu kannattaakin nähdä pikemmin yhteistyönä kuin kilpailuna<sup>8</sup>. Ajatteluyhteistyössä voi syntyä sellaisia uusia ajatuksia, joita ei yksin miettiessä olisi saanut aikaan. Ajattelun mieltäminen yhteistyöksi saattaa auttaa siihen, että uskaltaa rohkeammin ilmaista keskeneräisiä ajatuksiaan ja että huomaa keskittyä myös toisen esittämien ajatusten tukemiseen ja niiden yhteistyössä rakentamiseen. Jos taas yhdessä ajattelu koetaan kilpailuksi, se saattaa herättää pelkoa häpeästä ja odotusta täydellisestä suoriutumisesta, mikä estää ajattelun rentoutta. Parhaassa tapauksessa keskustelun jäsenet luovat turvallisen ilmapiirin, jossa voi luottaa siihen, etteivät muut tuomitse omia ajatuksia, vaan niitä voidaan yhdessä katsella ja kehittää. Silloin ajattelu yhdessä onnistuu niin hyvin, että sen tuottamaan hyvään mieleen jää vallan koukkuun.



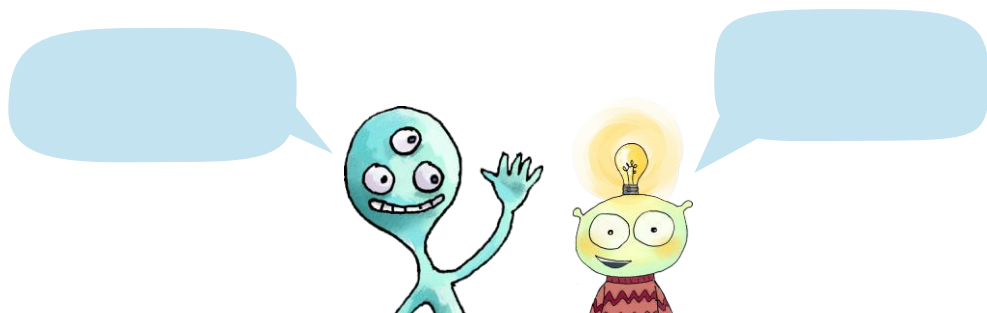
<sup>8</sup> Tomperi, 2017

# Dialogi

Dialogi on kuuntelevaa keskustelua ja yhdessä ajattelua. Keskeistä on kohdata toiset tasavertaisina ja olla valmis ottamaan vastaan erilaisia näkökulmia. Sana dialogi on peräisin kreikan kielestä, ja se merkitsee merkitysten ja ymmärryksen virtausta keskustelijoiden lävitse. Jokaisen näkökulmia – myös omia – testataan yhdessä tutkimalla niiden tausta-ajatuksia ja perusteluja.

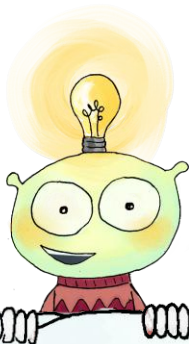
Dialogin vastakohtana voidaan nähdä kahden tai useamman ihmisen rinnakkainen yksinpuhelu eli monologi, jossa kunkin pyrkimys on vaikuttaa muihin mutta säilyttää itse omat näkemyksensä muuttumattomina. Vaikka tällainen kilpaileva yksinpuhelu saattaa kuulostaa kärjistetyltä, usein arjessa keskusteluun osallistujat ymmärtävät jonkin asian niin eri lähtökohdista, että he eivät huomaa puhuvansa kuin eri asioista. Samoin kuin omaa ajattelua myös yhdessä ajattelua voi lähestyä prosessina, johon huomiota kiinnittämällä voi vähentää vinoumia ja tehdä yhteistoiminnasta mielekkäämpää.

Dialogissa tärkeää on pyrkiä ymmärtämään, mitä puhuja on todella tarkoittanut, jumiutumatta siihen, miten asia on ilmaistu. Näin mahdollistuu erilaisten näkökulmien hyödyntäminen yhteisessä ajattelussa. Dialogin aloittaneet ihmiset eivät ole samoja ihmisiä sen päätymisen jälkeen: he ovat liikkuneet kohti yhteisyyttä, niin että jokainen dialogiin osallistunut on oppinut jotain uutta. Lopputuloksena ei välttämättä ole yksi mielipide vaan laajentunut yhteisen ymmärtämisen alue.<sup>9</sup>



<sup>9</sup> Bohm & Nichol 1996; Børresen, Malmhether & Tomperi 2011.





*Dialogue is really aimed at going into the whole thought process and changing the way the thought process occurs collectively.*

*We haven't really paid much attention to thought as a process. We have engaged in thoughts, but we have only paid attention to the content, not to the process.*

*Why does thought require attention?  
Everything requires attention, really.*

*If we ran machines without paying attention to them, they would break down.*

*Our thought, too, is a process, and it requires attention, otherwise it's going to go wrong.*

BOHM, D.; NICHOL, L. On Dialogue. London: Routledge, 1996.



# Argumentaatio ja käsitteiden jäsenitys

Ajattelun teknisiin lähtökohtiin kuuluvat argumentaatio ja käsitteiden jäsenitys. Niiden avulla ajattelu kehittyy selkeämmäksi. Argumentaation pyrkimyksenä on ajattelun muodollinen pätevyys huolellisesti perusteltujen väitteiden muodossa. Käsitteiden käyttämiseen on tärkeää kiinnittää huomiota, sillä monia käsitteitä on opittu käyttämään monimielisesti ja hämärästi, jolloin argumentaatio saattaa jäädä epämääräiseksi, vaikka täsmällisyyteen nimenomaan olisi pyritty. Epälooginen argumentointi saattaa tuottaa argumentointivirheitä, jolloin päätelmä saattaa näyttää muodollisesti oikealta, mutta jos sen sanomaa tutkii tarkemmin, huomaa että päätelmässä on looginen virhe. Esimerkiksi päätelmä voidaan saada näyttämään pätevältä vetoamalla johonkin muuhun kuin itse asiaan, käyttämällä asiaan liittymättömiä tai vääristeltyjä perusteita tai kohdistamalla huomio ajatuksen esittäjään eikä niinkään itse asiaan.

Ajatteluvirheitä ja käsitteiden käytön hämäryyttä esiintyy usein niin mediassa kuin yksittäisten henkilöiden puheessa ja tekstissä. Onkin herkkua ajattelulle, jos keskittyy joskus seuraamaan argumentaation loogisuutta, esiintyviä argumentaatiovirheitä ja käsitteiden käyttöä, joko yksin tai yhdessä muiden kanssa<sup>10</sup>. Argumentaation hyveitä ja vaikuttavuuden perusehtoja ovat tarkkuus ja selkeys, fakta-väitteiden objektiivisuus, asianmukaisuus, paikkansa-pitävyys tai uskottavuus ja monipuolisuus, normien hyväksyttävyyden ja painoarvo sekä perusteiden riittävyys<sup>11</sup>.

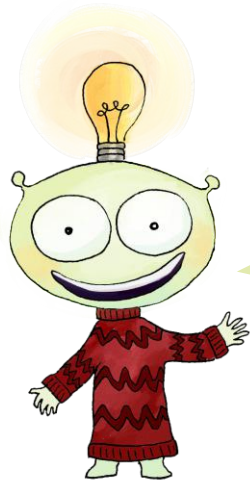
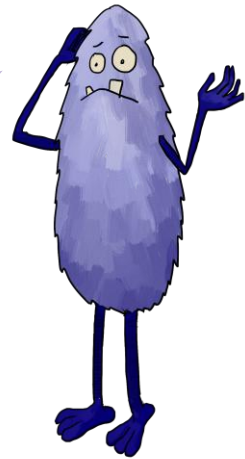
<sup>10</sup> Kurki & Tomperi 2011

<sup>11</sup> Kurki & Tomperi 2011



Seuraavan sivun lakanassa on listattu argumentaation selkeyttämisen välineitä, joilla voit keskusteluissa tai kirjallista tuotosta suunnitellessasi selventää, kehittää, perustella ja puolustaa käsityksiäsi ja argumenttejasi eli väitteitäsi.

Minulle taulukko ei kyllä vaikuta miltään apuvälineeltä vaan vaatimukselta mitä kaikkea pitäisi osata että voi ilmaista ajatuksiaan!



Voi ei, ei se ole vaatimustaulukko vaan suunnistustaulukko siihen, miten omaa tekstiä voi kehittää oman tekstin lähtökohdista pienin askelin eteenpäin.



# Väline

# Käyttäminen



# Tarkastaminen

## Määrittelemine

Nimeä ja kuvaa argumentin ydin ja sen asiayhteys. Määrittele niin epäselvät kuin itsestään selvät käsitteet.

Onko asia määritetty selkeästi ja tarkasti? Onko käsitteiden käyttö ymmärrettävää, selkeää ja johdonmukaista?

Kategorisoiminen eli ryhmitteleminen ja jäsentäminen

Tunnista näkökulma (tarkastelukehys), josta käsin lähestyt asiaa, sekä asiayhteys (konteksti), johon liität asian.

Onko asia, ilmiö tai teko asetettu hyväksyttävään tai asianmukaiseen tarkastelukehykseen?

## Kuvaileminen ja selittäminen

Kuvaile ja yhdistä osia kokonaisuuteen. Selvitä aiheen olennaisia piirteitä. Esitä syitä, selityksiä, vaikutussuhteita ja tapahtumaketjuja.

Onko selitys tai kuvaus selkeä, ymmärrettävä, kattava, uskottava, todennäköinen ja hyväksyttävä?

## Rinnastaminen ja vertaileminen

Selvennä asiaa rinnastamalla tai vertailemalla sitä toiseen, yleensä tutumpaan tai merkitykseltään painavampaan tapaukseen.

Onko rinnastus relevantti eli asian kannalta olennainen tai merkityksellinen? Onko vertailu uskottava? Lisäävätkö rinnastukset ja vertailut tietoa ja selkeyttä?

Havainnollistaminen, konkretisoiminen, esimerkin tai mallin luominen, metaforat eli vertauskuvat

Näitä voi käyttää monessa muodossa:  
1) hypoteettinen (kuvitteellinen),  
2) faktuaalinen (todellinen),  
3) case-esimerkki (viittaus tunnettuun ja tiedettyyn tapaukseen),  
4) anekdootti (tarinallinen esimerkki, joka yleensä ei ole yleisölle entuudestaan tuttu).

Ovatko esimerkit tapaukseen kuuluvia? Ovatko ne edustavia kokonaisuuteen nähden? Onko niillä painoa asiaa arvioitaessa?

## Kvantifioiminen eli määrällistäminen

Tarkasteltaviin tapauksiin liitetään usein kvantifioivia määreitä, kuten pieni, suuri, valtava, harvoin, usein, aina, toistuvasti, vähän, paljon, muutammat, molemmat, kaikki...

Ovatko määreet ilmiön luonteeseen soveltuvia? Onko pidättäytytty liioittelemasta ja kärjistämästä?

Auktoriteetin, lähteen, lainauksen tai viittauksen käyttö

Perusteluita usein vahvistetaan viittauksella esimerkiksi auktoriteettiin.

Onko auktoriteetti tai lähde luotettava ja puolueeton? Onko lähteessä esitetty asia oikein ymmärretty? Liittyykö viite tai lainaus asiaan?



# Opiskelijoiden huomioita

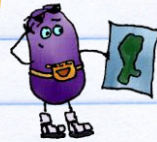
”Ekana syksynä meni hirveästi aikaa siihen, ettei tuntenut ryhmätöissä ja luennoilla itseään riittäväksi ja osaavaksi. Nyt keskustelujen kautta olen oppinut sen, että opintojen alku on ollut kaikilla muilla samanlaista. Jos menisin nyt fuksisyksyyn uudelleen, hahmottaisin sen, että kaikki me uidaan samassa alkuvaiheen liemessä, ja ymmärtäisin ettei sitä kannata ottaa niin henkilökohtaisena ongelmana ja kokea riittämättömyyttä. Tämän tajuaminen olisi voinut helpottaa silloin ja sitten olisi voinut keskittyä vähän enemmän siihen, mitä tapahtuu. Niin opiskeleminen olisi sujunut ehkä helpommin.”

”Keskeneneräisyyden hyväksymisessä auttaa, kun ajattelee mielipiteistään niin, että ne eivät ole sama asia kuin minä itse. Kritiikki mielipiteitäni kohtaan ei ole kritiikkiä minua kohtaan. Vähän kuin se, että lapsia ei pitäisi moittia pahoiksi, vaan moittia vain heidän tekojaan. Heidän tekonsa saattavat olla huonoja, eivät he itse. Sinun ajatuksesi saattavat olla kypsymättömiä, et sinä itse. Kannustakaa toisianne!”

”Keskeneneräisyytensä hyväksyminen vaatii rohkeutta. Silloin saattaa joutua näyttämään muille, ettei ole vielä valmis. Mutta mikä irvikuva se ihmisestä olisikaan, jos olisi valmis! Ajattelussa voi ajatella ääneen. Sen voi sanallistaa, ettei ole vielä ajatellut asiaa tarkemmin tai että auttakaa minua kehittämään tätä ajatusta, tai voi kysyä, tiedättekö te tarkemmin tällaisen ajatuksen heikkouksista ja vahvuuksista.”

“Erimielisyys on hedelmällinen maaperä ajattelulle! Niissä tilanteissa ymmärryksen etsiminen on tärkeää. Opinnoissa helposti sosiaalistuu siihen, että pitäisi ajatella samoin kuin muut ja että erimielisyys on ikävää ja sitä on välteltävä. Näin ei kuitenkaan ajattelu pääse kehittymään. Se on myös erilaisuuden kunnioittamista, kun kohtaa toisten erilaiset mielipiteet eikä peittoa niitä hymistelyn ja silmienpyörittelyn alle.”

Välillä tuntuu, etten tiedä mitä ajattelen jostain asiasta. Mutta jos alan keskustella siitä kaverien kanssa, huomaan että minulla on asiaan mielipiteitä, ja niitä mielipiteitä tarkastelemalla voin lopulta usein tehdä näkyväksi myös perustelut jotka minulla oli jossain mielen perukoissa ilman että olin niistä tietoinen. Joskus ne perustelut osoittautuu aika oudoiksi tai ontuviksi, ja joskus taas hämmästyin itsekin että olin aika hyvin kartalla.



“Välillä voi vaan pysähtyä. Antaa muiden hoitaa puhuminen ja yllättyä, mitä oppiikaan ajattelusta, kun ei ole se, joka on äänessä koko ajan.”





# Kokeile itse!

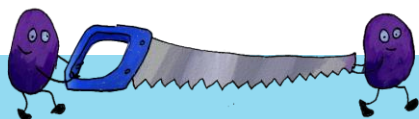
## Tehtävä 1

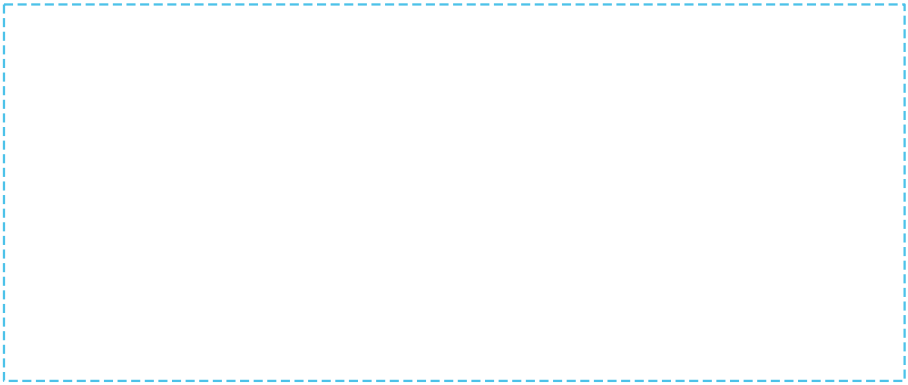
Kuvittele ensin tilanne, jossa olet luennolla:

*Opettaja pyytää opiskelijoilta kommentteja ja kysymyksiä ilman, että siihen lämmitellään esimerkiksi parikeskusteluiden avulla. Vain rohkeimmat opiskelijoista osallistuvat keskusteluun. Esitettyjen näkökulmien pohjalta muodostuu oletus, mitkä näkökulmat ovat hyväksytyjä ja millaiset kommentit arvokkaita. Sinulle syntyy ajatus, joka kyseenalaistaisi käytyä keskustelua tai toisi siihen jotain aivan uutta. Jännitys kuitenkin estää sinua viittaamasta, etkä saa sanotuksi mitään. Sydän hakkaa, kädet hikoavat, ja ääni tuntuu takertuvan kurkkuun. Luennon jälkeen sinua harmittaa, ettet tuonut esiin ajatustasi, ja mietit, miten voisit toimia seuraavalla luennolla toisin.*

Tilanne, jossa yksittäisenä ihmisenä joutuu valokeilaan ison joukon edessä, on ihmisille yleisesti vaativa. Siksi minkä tahansa ajatuksen esittäminen on jo itsessään jännittävää. Useimmilla ammatikseen esiintyvillä ihmisilläkin on jännityksen oireita joka kerta ennen esiintymistä. Siitä ei kannata hätäntyä ja pyristellä väkisin irti. Ylitäessään jännityksen tuntemuksen yhä uudelleen oppii siihen, ettei tuntemus ole niin vakava ja että siitä selviytyy nopeasti.

Usein olemme kuitenkin tottuneet suhtautumaan tuomitsevasti omaan epävarmuuteemme ja olettamme vastaavien tilanteiden olevan helpompia muille. Millä tavoin suhtaudut omiin reaktioihisi jännittävissä tilanteissa?





## Tehtävä 2

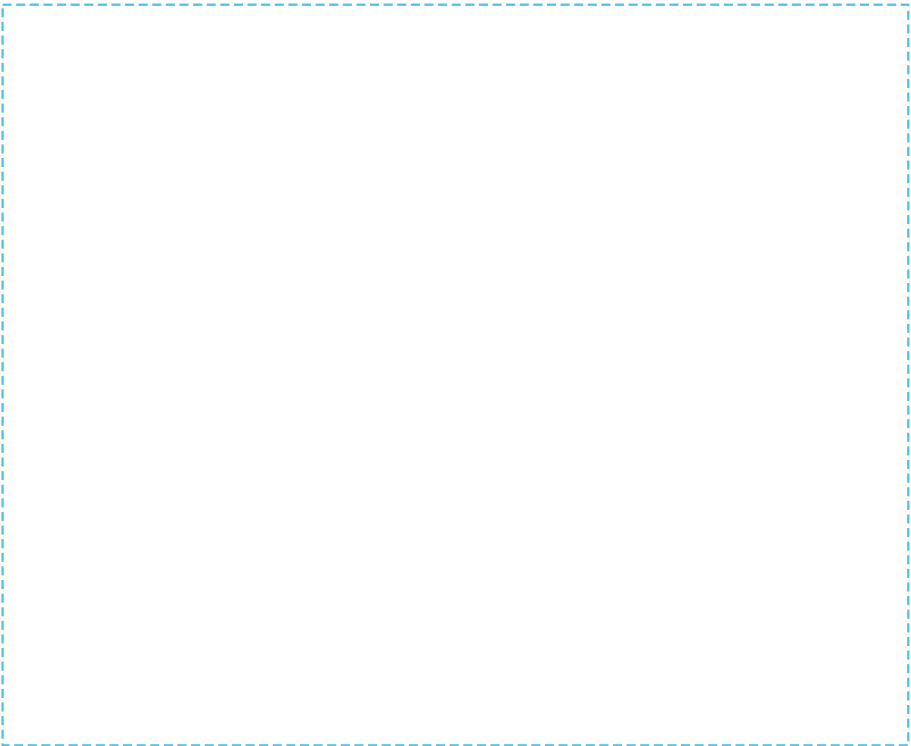
Jännitys tunteena saattaa siirtää huomion pelkästään omaan riittämättömyyteen, joka tuntuu kuin hahmottomana painavana viittana, emmekä tiedä, miten karistaisimme sen yltämme. Jännityksen tunteen kanssa toimimisessa voi olla avuksi purkaa osiin jännittäviä tilanteita, jotta selkenee, mikä on varsinainen huoli, joka aiheuttaa riittämättömyyden tunnetta tilanteessa. Näin voit hahmotella omia työkalujasi jännityksen sulattamiseksi.

Mieti seuraavista esimerkeistä, miksi esitetty toimintatapa saattaa helpottaa jännitystä. Minkälaisen huolen jännittämisen taustalle voit kuvitella?

- Nyt aloittelijana vain harjoittelen kommentin esittämistä vaativissa tilanteissa. Tällöin pääasia ei ole se, tulee ajatus täydellisenä suusta ulos ja ymmärtävätkö kaikki sen täsmälleen niin kuin toivon, vaan ilo siitä, että uskalsin ottaa ensimmäisen askeleen harjaantua. Samaan tapaan kirjoittamisessa on aloitettava raakaversioista, ja valmis teksti syntyy vasta usean kirjoituskierroksen jälkeen.



- Keskeneneräisten ajatusten esittämistä voi myös sanoittaa esimerkiksi toteamalla: ”En ole vielä ajatellut tätä paljon, mutta heitän tämmöisen ajatuksen kehiin, että...”
- Jos tuntuu, että haluaisi muilta tukea, voi ajatuksen esittää siten, että saa muut nyökkäämään myötämielisyyden osoittamiseksi: ”Minulle tuli mieleen tämmöinen ajatus, onkohan muilla ollut tällaista samaa kokemusta, että...”
- Jos ajatuksesi haastaa aiempaa keskustelua, voi sen esittää pehmentäen: ”Tämä ajatukseni ei välttämättä istu aiemmin esitettyihin näkökulmiin, mutta tuli mieleen, että...” Tai voi samalla antaa arvostusta muiden erilaisille näkökulmille: ”Kiinnostavia eri näkökulmia on esitetty. Minulle tuli mieleen vielä yksi mahdollinen tulokulma asiaan, että...”



Seuraavassa on kuvattu tilanteita, joita saattaa tulla vastaan yhdessä ajattellessa. Kehittele tilanteisiin omaan suuhusi sopivia esimerkkejä ratkaisuksiksi.

- Joskus on tarpeen ilmaista jonkun asian olevan itselle tärkeä. Mieti erilaisia keinoja kehystää asia, jossa nimenomaan haluat ilmaista oman mielipiteesi, mutta ilman että tuotat muille odotuksia tai paineita olla samaa mieltä.

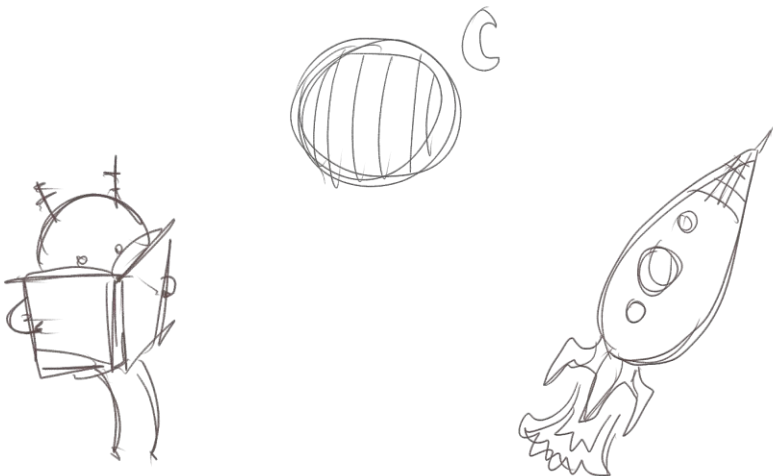
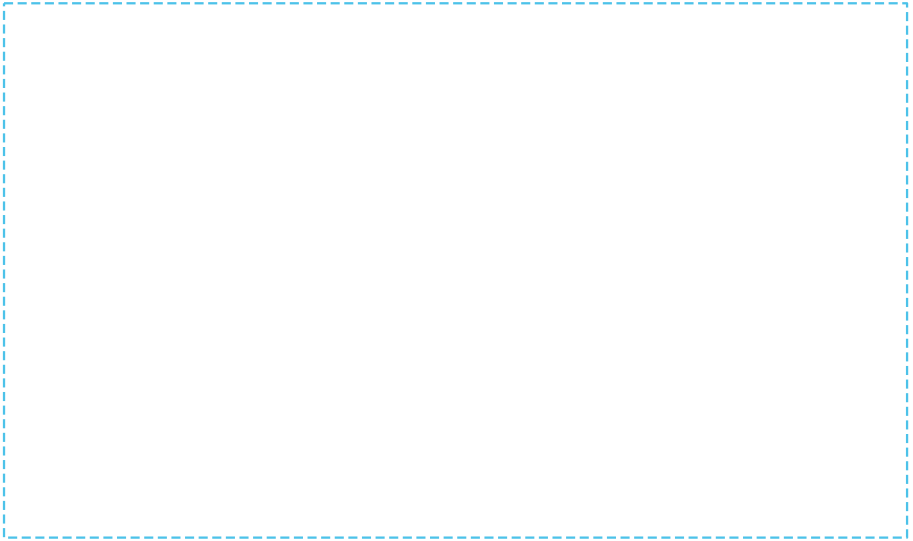
- Joskus keskustelussa erimielisyyden ilmaus saattaa tuoda kiusallisen tunnelman. Mieti erilaisia tapoja osoittaa, että ymmärrät toisen ajattelua, vaikka oletkin eri mieltä.

- Joskus opiskelukavereillasi voi olla vaikeaa tuoda ajatuksiaan esiin ryhmässä. Mieti keinoja, miten voisit tukea heitä ilmaisemaan näkemyksiään.



### Tehtävä 3.

Valitse jokin julkisessa keskustelussa paljon huomiota saanut tutkimukseen perustuva lehtiartikkeli. Pehdy artikkeliin sekä siihen pohjautuviin yleisökommentteihin ja tutki millaista argumentaatio on keskustelussa.



# Luvun 1 lähteet

Bohm, D. & Nichol, L. 1996. On Dialogue.

Børresen, B., Malmhester, B. & Tomperi, T. 2011. Ajatellaan yhdessä!  
Taitavan ajattelun työkirja.

Kahneman, D. 2011. Ajattelu nopeasti ja hitaasti.

Kallio, E. (toim.) 2016. Ajattelun kehitys aikuisuudessa – kohti  
moninäkökulmaisuuutta.

Kurki L. & Tomperi, T. 2011. Väittely opetusmenetelmänä.

Mälkki, K. & Raami, A. 2020. Transformative learning to solve the  
impossible: Edge emotions and intuition in expanding the limitations  
of our rational abilities.

Tomperi, T. 2017. Kriittisen ajattelun opettaminen ja filosofia.

Vygotsky, L. S. 1978. Mind in society: The development of higher  
psychological processes.



## 2

# Teoriat kasvattajan käsitteellisinä työkaluina

Olen ihan tarpeeksi kiireinen arjessa opiskelun ja töiden kanssa. En tarvitse siihen mitään abstrakteja teorioita lisävaivaksi!

Mitä ylipäänsä tarkoittaa teoria?!

Miksi opiskelun yliopistossa täytyy olla tutkimusperustaista, jos suurimmasta osaa opiskelijoista ei tule tutkijoita?

En osaa valita mitä teoriaa kannattaisin tai mikä teoria on paras!





Jotenkin tuntuu nihkeältä tämä koko teoriajuttu. Miksi minun kannattaisi edes lukea näin vaikealta kuulostava luku?



Tarkoitatko, että teoria vaikuttaa arjesta irrotetulta, kivalta ja abstraktilta?



Ymmärtäisin, jos käsiteltäisiin kemiaan tai konetekniikkaan liittyvää teoriaa. Siellä se tuntuu jotenkin selkeämmältä.



Ehkä teoria-ajatuksesta kasvatustieteessä tekee erilaisen erityisesti se, että teoreettisesti opittava tieto liittyy kaikkeen, mitä on ympärillämme, kuten omaan arkeen, ihmissuhteisiin tai toimintaan niin opiskelijana kuin ammattilaisena.



Koska oppiminen ja vuorovaikutus ovat läsnä elämäsämme koko ajan, niihin liittyvä teoreettinen tieto on tavallaan vaativampaa: ei siksi että se olisi vaikeampaa, vaan koska se tuo meille silmälasit nähdä myös arkemme, ihmissuhteemme, oma ja toisten toiminta hitaan ajattelun avulla, tietoisemmin. Kasvatustieteellinen tieto liittyy omaan identiteettiin, ja sitä oppiessa joutuu väistämättä refleктоimaan oman identiteetin pinnalla ja käymään muutosta läpi. Itseään ei voi irrottaa käsittelemistään asioista samalla tavalla kuin vaikka tutkiessa tekniikan tai kemian alan prosesseja.



No joo, tuossa on kyllä ideaa. Olisi tavallaan helpompaa tarkastella sellaisia ilmiöitä, joita voi ajatella ja kehittää ilman kytköksiä omaan elämään.



Mutta toisaalta juuri kytkökset omaan elämään antavat myös välineitä oman maailmankuvan ymmärtämiseksi, ja siitä meille kaikille on kyllä valtavasti hyötyä.



Mitä  
tarkoittaa  
teoria?

**Teorian** voisi tiivistää ajatukseen, että se on käsitteellistetty ymmärrys jostain ilmiöstä.

Monesti meillä on kuin jonkinlainen sanaton käsitys, mistä jossain asiassa on kyse tai miten se toimii. Tällaiset mekanismit on teoriassa sanoitettu julkilausutuiksi. Teoria on siten useiden yhteen kuuluvien tietojen muodostama rakenteellinen joukko – kuin tietojen verkosto, joka kokonaisuutena muodostaa ymmärryksen jostain rajatusta ilmiöstä.<sup>12</sup>

Teoretisointi liittyy kaikkeen ymmärtämiseen, tai se on sama asia kuin tietoinen ymmärtäminen. Opiskelukin voidaan nähdä teoretisointina: kun opiskelemme jotain, luomme itsellemme teoriaa, tietoista ymmärrystä siitä, miten jokin asia toimii. Teoria on argumentoitu ymmärrys jostain asiasta. Mikään teoria ei ole kuitenkaan täydellinen ja valmis vaan toistaiseksi parhaalla tavalla kiteytetty hahmotelma ja siten keskeneräinen ja epätäydellinen. Siksi tietommekin on myös aina epävarmaa. Uusi tieto saattaa kyseenalaistaa aiempia tietoja ja teorioita, mikä antaa sysäyksen niiden eteenpäin kehittämiselle.<sup>13</sup>

<sup>12</sup> Pikkarainen 2011

<sup>13</sup> Pikkarainen 2011; Holma & Mälkki 2011

Teoria tavoittaa tarkasteltavaksi tietyn rajatun ilmiökokonaisuuden. Todellisuudessa ilmiöillä ei tällaisia rajauksia ole, vaan ne ovat monin tavoin vuorovaikutuksessa toisiinsa. Siten teoriat ovat aina yksinkertaistuksia monimutkaisesta todellisuudesta, mutta samalla ne ovat välttämättömiä välineitä, jotta voimme ymmärtää tätä monimutkaisuutta<sup>14</sup>. Teoriat ovat myös tärkeitä välineitä toiminnan apuna ja sen kehittämisessä. Käytännön toimintaamme ohjaa usein jokin tavoite, jota pyrimme toiminnallamme saavuttamaan. Esimerkiksi haluamme saada opettajina oppimisilmapiirin suotuisaksi oppimiselle tai työpaikalla prosessit sujuviksi, jotta toiminta olisi mielekästä ja tuottavaa. Vaikka tavoitteet olisivat meillä kirkkaana mielessä, ei välttämättä ole selvää, auttaako toimintamme lopulta saavuttamaan tavoitteet parhaalla tavalla tai onko toiminnassamme jopa jotain sellaista, että huomaamattamme synnyttämme uusia ongelmia, jotka hidastavat tavoitteiden saavuttamista.

Teoria valaisee arjen toimintaa ja lisää ymmärrystä siitä, mistä toiminta koostuu, miten se toimii, miksi se toimii silloin kun toimii, ja jos tulee ongelmia, mistä niissä on kyse ja miten niitä voisi ratkaista. Teorian avulla pystymme tekemään toiminnastamme tietoisempaa ja harkitumpaa, ja siten mahdollisuuksia avautuu toiminnan kehittämiseksi ja uusien ratkaisujen löytämiseksi. Tämä ei aina tarkoita toiminnan helpottumista, vaan se voi vaatia meiltä uusien toimintatapojen opiskelua ja käsillä olevien ilmiöiden syvällistä ymmärtämistä<sup>15</sup>. Teoriaa voisikin ajatella käytännön toimintamme peiliksi: se auttaa tarkastelemaan, toimimmeko parhaalla mahdollisella tavalla saavuttaaksemme tavoitteet, ja herättelee uudenlaista ajattelua, jotta voimme kehitellä uusia ratkaisuja ja toimivampia käytäntöjä.

<sup>14</sup> Trigg 2001; Illeris 2007

<sup>15</sup> Pikkarainen 2011



# Tieteellinen teoria

- Tekee käytäntöä tietoisemmaksi ja systemaattisemmaksi, välittää rationaalisuutta ja selkeää oivallusta ja vähentää toiminnan satunnaisuutta.
- Tehtävänä korjata ensimmäisen ja toisen asteen teorioiden yksipuolisuutta, pinnallisuutta, kapea-alaisuutta ja satunnaisuutta tuomalla ne tietoisien ja systemaattisen tutkimuksen piiriin.

## Praktikon teoria:

### Kielellistetyt perustelut

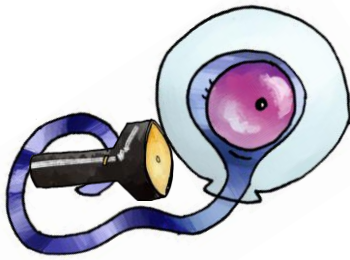
- Kielellisesti ilmaistut vastaukset, joita praktikko voi antaa, kun häneltä kysytään, mitä hän tekee ja miksi. Saattavat olla hyvin yksipuolisia ja jopa ristiriitaisia sen kanssa, mitä henkilö todella tekee.
- Kielelliset kuvaukset, ohjeet, ohjelmat, periaatteet, sananlaskut ja iskulauseet, joita praktikot jakavat keskenään.
- Useat pedagogiset mallit ja sovellukset.

## Praktikon teoria:

### Refleктоimaton perusta

- Refleктоimaton perusta, joka toiminnalla aina jo on ja joka jossain määrin elää toiminnan ja sen ehtojen muotoutumisen mukana.
- Ohjaa tiedostamattomien tai ainakin julkilausumattomien odotusten ja periaatteiden mukaan.
- Perustuu toiminnassa opituille taidoille ja tavoille.

Wenigerin pedagogisten teorioiden malli vuodelta 1953 (Pikkarainen 2011, 37–39)



Eikö behaviorismi ole ihan vanhentunut teoria ja muutenkin jo kuollut ja kuopattu?



Pavlovin koirat on toki melko kömpelö esimerkki monen oppimiseen, mutta ei se tarkoita, etteikö monia juttuja opittaisi silti ihan vaan toistamalla tai ehdollistamalla. Mietipä vaikka minkä tahansa taidon oppimista, oli sitten kyse vaikkapa ajattelusta, urheilusta, musiikista tai kuvataiteesta, perustekniikat pitää oppia pala kerrallaan ja toistamalla, jotta sitten pystyisi luomaan ja tuottamaan jotain uutta ja omaperäistä.



Myös koko yhteiskunta toimii monessa kohdin aika paljon palkkioiden ja rankaisuiden pohjalta, on vankilat, normit, palkat... Vaikka behaviorismin ihmiskuva on liian kapea kasvatusta ohjaamaan, se ei tarkoita etteikö se voisi tarjota tärkeän, vaikkakin rajallisen valokeilan tiettyihin dynamiikoihin oppimisprosessissa.

Muita teorioita tarvitaan tuomaan esiin niitä asioita, jotka eivät behavioristisin menetelmin tule näkyville. Ihmiskuvan ja arvojen suhteen behaviorismi ei kestä päivänvaloa, vaikka behaviorismin kaltainen käsitys ihmisestä passiivisena ja ulkoapäin hallittavana esiinena olentona edelleen vallitseekin monessa paikassa. Mutta esimerkiksi ehdollistuminen ja toisto ovat tärkeitä näkökulmia oppimisen ymmärtämisessä.



Onkin tärkeää tunnistaa teorioista niiden eri tasoisia elementtejä: mikä on tieteellistä ymmärrystä ilmiöstä, mitkä ovat arvolähtökohtia, ja mitkä ovat näiden pohjalta tehtyjä sovellusehdotuksia.



Silti tuntuu helpoimmalta vain opetella ulkoa teorioiden peruspiirteet tenttiä varten.



Niin minustakin. Opetella ulkoa ja olla sen kummemmin ajattelematta niitä noin syvällisesti.



Monesti teoriat saattavat tuntua kaukaisilta ja pelottaviltakin, sillä ne ovat luonteeltaan abstrakteja. Jotta saisi teorioista arkisemman tuntuisia, voisi auttaa, jos miettii niitä siitä näkökulmasta, että ne ovat jonkun ihmisen muodostamia.

Tekijällä on ollut tarve tuoda sellainen uusi asia tai näkökulma keskusteltavaksi mikä aiemmasta keskustelusta puuttuu. Keskustelusta puuttuu paljon muitakin näkökulmia, mutta juuri tietty ihminen on halunnut panostaa tietyn asian käsitteellistämiseen. Hän sitten tekstissään perustelee muille, miksi muidenkin pitäisi tuo näkökulma huomioida.



Sitähän minä sanoin: eihän noilla teorioilla tee käytännössä yhtään mitään, kun ne ovat keskeneräisiä ja abstrakteja ja keskusteluun jää aina puutteita! Ainakin minä pidän käytännöstä paljon enemmän kuin teorioista!



Mutku, ne toimii yhdessä! Sosiaalipsykologi ja toimintatutkimuksen kehittäjä Kurt Lewin on sanonut sen hyvin: "Mikään ei ole niin käytännöllistä kuin hyvä teoria"\*.

Täytyy oppia käyttämään teorioita työkaluina, ja ymmärtämään millä tavalla niistä saa hyödyn irti. Ei vasaakaan hylätä siksi, että se ei osaa sahata.

Tarvitaan useampia työkaluja, jotta talo voidaan rakentaa. Eikä mikroskooppia syytetä siitä, ettei sillä voi tutkia avaruutta. Taideteoksiinkin useimmiten tarvitaan eri värejä.

Teoriataskulamppuja tarvitaan useita, jotta ilmiö nähtäisiin kokonaisuutena. Samoin kuin ihmiset ajattelijoina myös teoriat on aina keskeneräisiä ja rajallisia. Niihin pitää pystyä suhtautumaan kriittisesti mutta samalla kyetä hyödyntämään sitä ymmärrystä, mitä niillä on tarjota.



\*Lewin 1943



JÄ OSAATKO KÄYTTÄÄ NIITÄ MYÖS?

EN, MUTTA EIVÄTKÖ OLEKIN HIIENOJA?



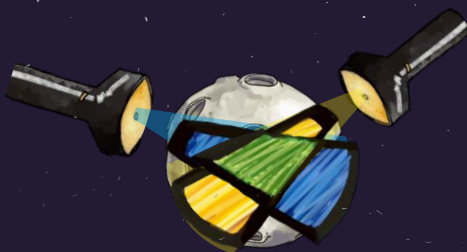
# Teoriat taskulamppuina

Tiettyyn tilanteeseen voi (ja pitää) soveltaa eri teorioita, käsitteitä ja malleja.

Tiettyä teoriaa voi (ja pitää) soveltaa eri tilanteisiin.



Ei teoriaa



Teoriat jäsentävät ilmiöitä ja näkökulmia.

- Teoria tarjoaa analyttistä otetta käytännön tilanteisiin – vrt. automekaanikko: tuntee auton toiminnan, kuulee autoa, tunnistaa ongelmien syitä, osaa korjata
- Teoriat välineinä → ”Minä teorian käyttäjänä: käytän taskulamppua ja tulkitseen, mitä näen sen avulla”.
- Teorioiden käyttämisessä on tärkeää omakohtaisen kokemuksen/näkemyksen ja teorian vuoropuhelu. Teorian avulla ymmärtää käytäntöä/kokemusta, ja käytännön/kokemuksen avulla ymmärtää teoriaa:
  - Teorian avulla voi haastaa omaa näkemystä ja siten voi ymmärtää syvemmin miten itse ajattelee ja miksi ajattelee siten kuin ajattelee
  - Oman näkemyksen avulla voi lähteä haastamaan teoriaa ja siten saavuttaa syvempi ymmärrys siitä, mistä teoriassa on kyse.

Mites sitten tutkimustaidot? Niitä opetetaan, mutta mitä niillä tekee, jos ei halua tutkijaksi?



Tutkimustaidot kyllä auttavat hommassa kuin hommassa!



Tutkimustaitojen oppiminen ei ole vain tutkijantyöhön kasvattamista, vaan se on myös harjaantumista asiantuntija-ajatteluun, jossa pystytään tietoisesti irtaantumaan itsestäänselvyyksistä ja arkisesta musta tuntuu -ajattelusta.



Tutkimustaidot harjoittavat ajattelua pätevämmäksi, perustellummaksi ja systemaattisemmaksi. Kaikissa kasvatusalan tehtävissä tarvitaan kykyä katsoa asioita eri näkökulmista, jäsentää monimutkaisia ilmiöitä ja tarkastella asioita kriittisesti.

Tarvitaan myös valmiuksia tiedonhakuun, ongelmanratkaisuun ja uuden luomiseen samoin kuin perusteltuun päätöksentekoon tai projektien suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Nämä kyvyt kehittyvät tutkimustaitoja oppiessa.<sup>16</sup>



Okei, olisitte voineet heti sanoa, että kyse on ajattelusta ja toiminnasta ja kaikesta tästä arkisesta. Tutkijuus-sana tuntui minusta pelottavalta, mutta näköjään sekin lopulta on ihan inhimillinen ja tavallinen asia.





## Opiskelijoiden huomioita

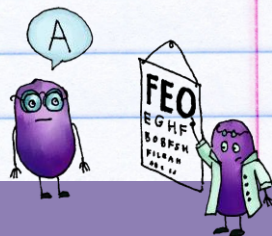
”Kun tulin opiskelemaan opettajaksi, luulin että minulle annetaan valmiina hyväksi havaitut ja tutkitut toimintatavat miten opettaa oppilaita. Mitä pidemmälle opinnoissa olen edennyt, sitä enemmän olen hahmottanut, että ammattilaisena tarvitsen omakohtaisen syvällisen ymmärryksen ja kyvyn tehdä itsenäisiä harkittuja päätöksiä käytännön tilanteissa. Tällaista osaamista en saa muutoin paitsi teorioiden opiskelun ja niiden soveltamaan oppimisen kautta. Tavallaan aika vaativaa, mutta myös tosi palkitsevaa – asiantuntijuus ei ole jotain ulkoa opeteltuja päähän kaadettuja niksejä, vaan sitä että työkalut ja teoriat sisäistyvät osaksi omaa ajattelua, mikä kasvattaa minua ihmisenä ja antaa kyvyn kriittiseen ajatteluun.”

“Olen pitkään halunnut toimia organisaatioissa henkilöstön kehittäjänä, ja luulin että tarvitsen vain tutkinnon tai tittelin jotta voin tehdä sitä työtä mitä haluan. Opintojen myötä tajusin että missä tahansa tehtävässä toimiessa edistän tiettyjä arvoja, ja pitää pystyä tunnistaa organisaation arvoja, esimerkiksi mistä arvoista käsin ihmisiä kohdellaan organisaatiossa ja miksi, ja mihin suuntaan ihmisiä tai toimintaa pitäisi kehittää. Teoreettiset opinnot on herättänyt minussa ikäänkuin lisäkerroksen ymmärrykseeni, jotta pystyn tällaisia asioita nähdä, käsitellä ja kehittää.”

“Tajusin teorioiden merkityksen vasta kun kuulin luennolla Platonin luolavertauksen, jossa tyypit asuu elämänsä luolassa kahlittuna, ja saa luolan ulkopuolisesta maailmasta tietoa vain varjoista, jotka heijastuu luolan seinään ihmisistä jotka toimii luolan ulkopuolella. Todellisuutta voi kuvitella ja ymmärtää teorian avulla.

Oikeassa maailmassa näkyy vain varjot, mutta varjojen luonteen ja alkuperän voi ymmärtää vain jos saa käsitteellisen näkökulman jolla tarkastella ilmiöitä eri näkökulmista kuin vain siten miten on itse tottunut asiat näkemään.”

“Teoreettinen tieto on minulle antanut silmälasit hahmottaa kysymyksiä, miksi varhaiskasvatus on ylipäättään olemassa, miksi niitä asioita opetetaan mitä opetetaan, millaista valtaa varhaiskasvattaja ja koko kasvatusinstituutio käyttää, millaiseen maailmankuvaan opetettavat sisällöt ja niiden esitystavat kasvattavat. Mitä jos varhaiskasvatuksen pedagogiikkaa ei mietittäisi? Miten yhteiskunnassa vallitsevat arvot vaikuttavat siihen, mitä varhaiskasvatuksesta tai oppimisesta ajatellaan ja siihen, mitä päiväkodissa tehdään? Ilman teorioita ja opiskelua, ottaisin vain kaikki asiat itsestänselvyytenä ja toistaisin niitä juttuja mitä olen nähnyt muiden tekävän, ilman kykyä ajatella itse kriittisesti asioista, ja sitä kautta pystyä omalla toiminnallani vaikuttamaan siihen, miten asioita voitaisiin tehdä paremmin.”



”Opintojen alkuvaiheessa huomasin, että jotkut teoriat ovat vaan tosi ärsyttäviä kun taas toiset teoriat tuntuvat tosi miellyttäviltä tai koukuttavilta. Myöhemmin aloin ihmetellä näitä tunnelatauksia asioille ja sen myötä aloin hahmottaa mitkä näkökulmat kasvatukseen on itselleni luontaisimpia ja mitä teoreettisia näkökulmia haluaisin tutkielmissani hyödyntää. Samalla kuitenkin tuntui, että pääsin myös niihin ’ärsyttäviin’ teorioihin syvemmin kiinni ja huomasin, mitä lisäarvoa ne tuovat lempiteorioihini.”



”Pelatessani jalkapalloa ja toimiessani valmentajana, aloin kiinnittää huomiota rasismiin. Halusin kasvatusalalle, koska sitä kautta saa hienon mahdollisuuden vaikuttaa tähän yhteiskuntaan ja siihen, millaista maailmaa tuotetaan ja miten uusia sukupolvia kohdellaan. Teorioiden avulla voi ajattelussa irtautua välittömistä konkreeteista havainnoista ja reaktioista, mutua-maailmasta. Käsitteellisen ajattelun kautta voin purkaa olemassa olevista käytännöistä esiin niihin sisäistyneitä arvoja ja tehdä niitä näkyviksi, jotta voisin hahmottaa toisin tekemisen tapoja.”

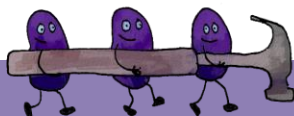
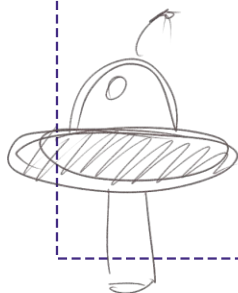


# Kokeile itse!



## Tehtävä 1.

Mieti jokin oppimista ja vuorovaikutusta sisältävä haastava tilanne omasta elämästäsi, aiemmista opinnoistasi, kesätöistäsi tai perhe-elämästä. Kirjoita lyhyesti itsellesi ylös keitä tilanteessa oli, mitä tapahtui. Mitkä seikat tilanteessa tukivat mielestäsi oppimista, ja mitkä seikat hankaloittivat oppimista? Pehdyttyäsi opintojen myötä oppimisteorioihin palaa tähän tapaukseen ja tekemääsi tulkintaan. Minkä teorian näkökulmia olit luontaisesti tavoittanut tulkinneessasi ja millaisia näkökulmia oma alustava tulkintasi oli jättänyt huomiotta?



### **Tehtävä 2.**

Tunnustele, millainen olo sinulle tulee, kun ajattelet teorioita. Pohdi ja kirjoita itsellesi muistiin, mistä käsityksesi tai kokemuksesi on mahdollisesti syntynyt. Peilaa kirjoittamaasi tämän luvun asioihin.



### **Tehtävä 3.**

Valitse kaksi teoriaa joihin olet jonkin verran perehtynyt. Kuvittele tilanne, jossa näiden teorioiden tekijät tapaavat toisensa, ja heidän tehtävänä on tarkastella jotain työpaikan tai koulun haastavaa tilannetta. Kirjoita itsellesi ylös teoreetikko-hahmojen dialogi.



#### Tehtävä 4

Usein teorioita opiskellaan ulkoa oppimisen asenteella. Teorian sisäistäminen voi olla helpompaa, jos lähestyy teoriaa kuin olisi sen kriitikko: ei tarkastelisikaan teoriaa ylhäällä norsunluutornissa olevana vaan itselle arvioitavaksi annettuna tekstinä.

Voit miettiä esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

- Missä määrin teoria kuvaa sitä, miten asiat optimaalisesti, ideaalitulanteessa tapahtuisivat? Missä määrin teoria tavoittaa myös sitä, millaisia tutkittuun ilmiöön liittyviä haasteita kohtaamme arkielämässä ja miten niitä voi ylittää?
- Mitkä teoreetikon ajatuksista ovat tutkimuksellisia löydöksiä ja millä tavoin arvot ovat kietoutuneena ajatteluun?
- Missä määrin teoria ilmentää inhimillisen kokemuksen tarkastelua yksittäisten ulottuvuuksien, esimerkiksi pelkän kognitiivisen, sosiaalisen, kehollisen, emotionaalisen tai yhteiskunnallisen näkökulman kautta? Missä määrin on luotu ymmärrystä siitä, miten osa-alueet toimivat toisiinsa vaikuttavana kokonaisuutena?
- Millä tavoin teorian kuvaamia asioita sovelletaan nykyisessä työelämässä tai koulumaailmassa? Minkälaisia arvoja tai poliittisia päämääriä tällaisiin sovelluksiin on nivoutuneena mukaan?



## Tehtävä 5

Koulumaailmasta keskustellaan usein julkisuudessa, esimerkiksi sanomalehtien mielipidepalstoilla. Tutki jotain kouluun liittyvää sosiaalisen median keskustelua ja paikanna sieltä kommentoijien postauksista taustaolettamuksia ja arvoja. Minkälainen käsitys kommentoijalla näyttäisi olevan oppimisesta? Millainen käsitys kommentoijalla on siitä, minkälaisia ihmisiä koulun pitäisi kasvattaa? Onko joko vanhan säilyttäminen tai muutoksen tuottaminen oletettu yksipuolisesti hyväksi asiaksi? Millainen käsitys kommentoijalla on siitä, mikä määrittää koulun nykytilaa? Esimerkiksi nähdäänkö ongelmat pelkästään pedagogiikasta johtuviksi tai tunnistetaanko taloudellisten rakenteiden ja poliittisen päätöksenteon vaikutuksia?



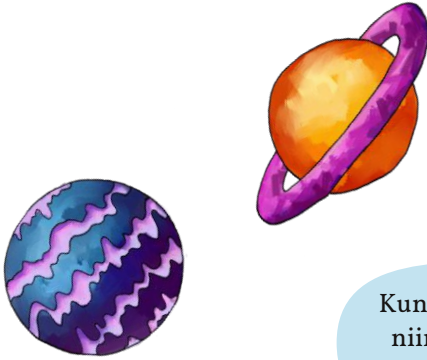
## Luvun 2 lähteet

- Annala, J., Mäkinen, M., & Linden, J. 2015. Tutkimuksen ja opetuksen yhteys yliopistossa – opetussuunnitelmatyön näkökulma.
- Holma, K. & Mälkki, K. (toim.) 2011. Tutkimusmatkalla: Metodologia, teoria ja filosofia kasvatustutkimuksessa.
- Illeris, K. 2007. How we learn. Learning and non-learning in school and beyond.
- Lewin, K. (1943). Psychology and the process of group living
- Luoma, K. 2009. Theories as tools: An innovative course design for teaching theoretical knowledge in an integrative manner.
- Pikkarainen, E. 2011. Teoriat ja kasvatustiede.
- Trigg, R. 2001. Understanding Social Science: A philosophical introduction to the social sciences.



# 3

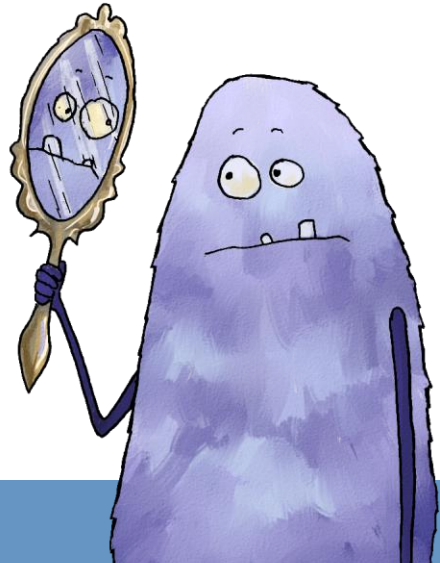
## Reflektiotaidot

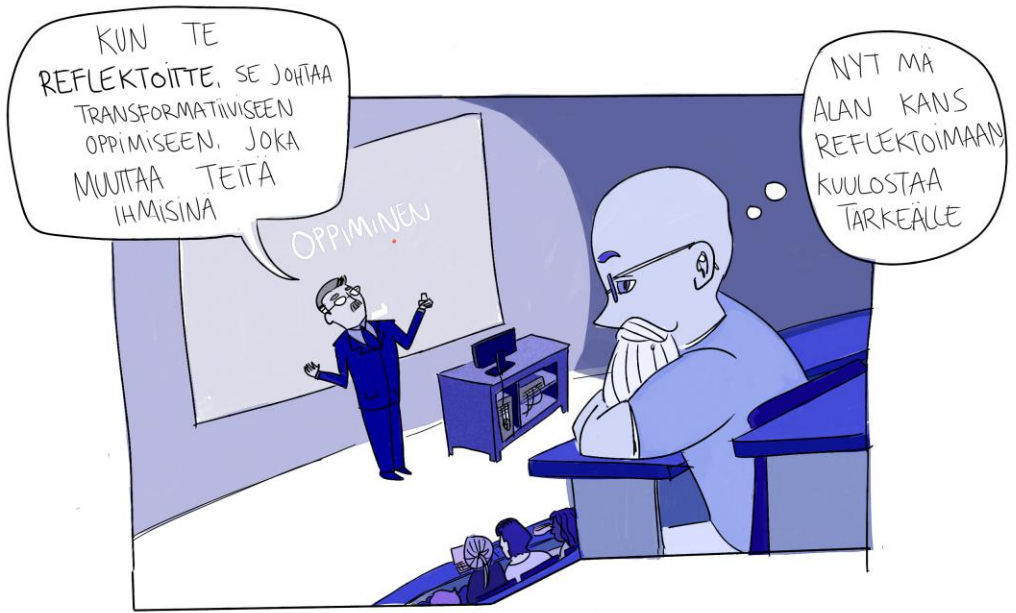


Kun tehtävänä on reflektoida,  
niin mitä mun pitäis tehdä?  
Ja mistä voi tietää, mitä pitää  
reflektoida?



Tästä ei ole ainakaan mitään  
apua, naamani on aina ihan  
saman näköinen!







Mitä se reflektio ylipäätään tarkoittaa?



Yksinkertaisimmillaan se on huomion kiinnittämistä siihen, miten ja miksi ajattelemme tietyllä tavalla sekä miten ja miksi toimimme siten kuin toimimme. Tieteen piirissä eri tutkimusaloilla ja tutkimussuunnissa on toki annettu reflektiolle monenlaisia eri merkityksiä.



Luin jostain valaisevan jutun: Reflektio-sanan etymologia viittaa peilaamiseen ja taaksepäin taivuttamiseen, se on ikään kuin kääntymistä katsomaan itseä ajattelijana, tulkitsijana, tuntijana ja toimijana.



Kasvatustieteen piirissä reflektion tarkoituksena pidetään yleensä syvällistä ymmärrystä toiminnan ja ajattelun taustaolettamuksista ja -arvoista. Niiden kriittinen tarkastelu mahdollistaa ajattelu-, tunne- ja toimintatapojen muutoksen tai ylipäätään tietoisemmän, vastuullisemman ja eettisemmän toiminnan. Reflektion vastakohtana on suhtautua kritiikittä omaan ajatteluun ja toimintaan. Silloin toimii tavoilla, joiden perusteita ei tunne.



Eli kun refleктоit, niin tarkoituksena on, että et vaan raportoit ja lätise.

Tuntuu vaikealta, kun on tottunut aina miettimään, mitä minulta halutaan ja mitä opettaja tai esseen tarkastaja haluaa minun sanovan.

Miten ihmeessä voisin yhtäkkiä kääntää ajatukseni ympäri ajatellakseni sitä, mitä itse ajattelen, tunnen ja miten toimin? Pitäisi alkaa tuottaa jotain ikään kuin sisältä ulospäin.

Mitä ajatukseni, tunteeni ja toimintani ylipäänsä esseen tarkastajalle kuuluvat?



En minä ainakaan halua paljastaa ajatuksiani ja tunteitani kenellekään ulkopuoliselle. Tulee tosi nolo olo.

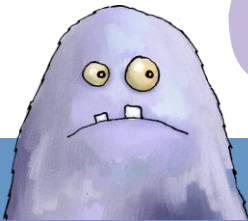
Mitä jos ne ajatukset ovat muutenkin ihan kehittymättömiä, ja tarkastaja alkaa vain nauraa niille!

Ei kyse ole pelkästään omista ajatuksistasi, tunteistasi ja toiminnastasi. Siihen on tarkoitus liittää teoria mukaan.

Reflektio ei ole pelkkää omaa pohdintaa; se on omien kokemusten analyttistä pohdintaa yhdessä teorian kanssa. Ajattelun kehittyminen tarvitsee virikkeitä itsensä ulkopuolelta, jotta se ei lopulta typistyisi vain päiväkirjatekstiksi.



Mitä vikaa päiväkirjatekstissäni on?  
Ja muutenkin päiväkirja kuuluu yöpöydän laatikkoon!



Nyt rauhoittukaa! Reflektio on tärkeä osa akateemista ajattelua ja ammattilaisen toimintaa. Jotta ylipäättään voi toimia eettisesti, pitää olla taito tarkastella omaa toimintaansa ja ajatteluaan kuin sivusta katsoen.



Reflektoinnin tarkoituksena on omaksua sellainen ajattelutapa, jossa ymmärretään, miten nojaudumme usein itsestänselvyyksiin. Reflektio on työkalu itsestänselvyyksien näkyväksi tekemiseksi.

Siinä on läsnä mahdollisuus transformatioon, oman uskomusjärjestelmän muutokseen.

Muutoksessa opitaan ymmärtämään, miten oma ajatusmaailma on muotoutunut ympäröivän kulttuurin, kasvuympäristön ja läheisten ihmisten vaikutuksesta, sekä opitaan tarkastelemaan sitä kriittisesti.

Samalla kun saa tuntumaa omiin ajatuksiin ja tunteisiin, saa tuntumaa myös ympäröivän kulttuurin itsestänselvyyksiin ja vallitseviin rakenteisiin.



No mutta kun kuitenkin opinnoista selviää ihan sillä, että selittää vain jotain, mitä on ajatellut ja tuntenut.



Se ei riitä, jos haluat oikeasti reflektoida.

Siis mitä sitten pitäisi tehdä? Miksi minun pitäisi kaivautua johonkin oman uskomusjärjestelmän syövereihin?

Minun uskomukseni ja ajatukseni ovat osa minua. Tuntuu kauhealta, että joutuisin niistä luopumaan! Mitä minusta sitten jää jäljelle?

Kuulostaa inhottavalta, enkä ylipäätään edes halua muuttua.

Etkö muka halua kasvaa asiantuntijaksi?

Tietysti haluan olla asiantuntija, mutta eikö siihen riitä kaikkien kurssikirjojen lukeminen ja luennoilla kuunteleminen?  
Kyllä minä osaan ajatella.





Teoreettinen tieto ei sisäisty osaksi toimintaa ilman reflektiota. Jos teoreettinen tieto jää päässä vain irralliseksi saarekkeeksi, se ei pääse vaikuttamaan toimintaan. Reflektion avulla saat tuotua omat uskomuksesi, ajatuksesi ja toimintasi vuoropuheluun teorian kanssa ja muodostettua siitä oman tietoisien näkemyksen tai tavan ajatella ja toimia.



Kyllä minä ainakin voin oppia sen teoreettisen tiedon ja viedä sen käytäntöön suoriltaan.



Jep! Ajatukseni ovat jo hyviä, joten niihin voi vain liimata teoriaa. Pärjäsin ihan hyvin lukiossakin!



Sitten siinä käy juuri niin kuin monet tutkimukset ovat näyttäneet: opettajat sanovat näkevänsä ihmisen esimerkiksi konstruktiiivisesti, osaavat perustella sen hienosti ja ovat sitä mieltä oikeasti, mutta sitten kun tarkkaillaan toimintaa, se on ristiriidassa sanojen kanssa.



Turha viisastella, Opsu! Olen pärjännyt näin ennenkin. Ja olen kriittinen ajatteliija. Minulla teoria ja käytäntö ovat ihan linjassa!



Äh, en minä tiedä. Ehkä tämä on liikaa vaadittu. Joku osa minusta sanoo, että no kokeillaan, vaikka on aika hankalaa lähteä liikkeelle, ja joku osa sanoo, että tämä on ihan turhaa työtä. Tulee niin vaikea olo tästä kaikesta.



Tuo on tuttu tunne. Se on reunatuntemus, merkki siitä, että ajatusjärjestelmämme on haastettuna. Epämukava olo on juuri reflektion siemen, jota tutkimalla selviävät taustaoletukset ja itsestäänselvyyydet. Hyödyllisyydessään se voi olla kivaakin.



Mitä kivaa siinä muka on, kun juuri kuvasitte sitä piinaliseksi?



Reunatuntemusten tunnustelussa ja tutkimisessa vapautuu paljon energiaa. Ei tarvitse enää yksipuolisesti pelätä ja vältellä ikäviä tunteita vaan voi suhtautua niihin rennommin, perusosana elämää. Niitä voi pitää tärkeinä ystävänä tai sytykkeinä asiantuntijuuden kehittämiseen. Ikäviltä tuntuviin tunteisiin voi opetella suhtautumaan uudella tavalla: antamalla niille luvan olla kehossasi, pysähtymällä tuntemaan niitä ja opettelemalla toimimaan niiden kanssa.



Eikö epäemukavat tunteet pitäisi viedä jonnekin terapeutin vastaanotolle?



Reunatuntemusten pitäminen negatiivisina ja pelottavina on useimmiten itsestänselvyys jota olisi hyvä tarkastella kriittisesti. Tällaisen suhtautumisen opimme usein kulttuurissamme. Kuitenkin voi myös ajatella, että ne eivät ole pelkästään ikäviä vaan myös tarpeellisia, sillä ne opastavat meitä kohti uusia ajatuksia ja syvempää ymmärrystä itsestämme ja ympäröivästä maailmasta.

Epämukavan tunteen tehtävä on suojella mieltä liialta repivyydeltä ja ohjata ajattelu nopeasti takaisin mukavuusalueelle, jossa olo on hyvä ja jossa ei näytä olevan enää mitään uhkaa. Mutta jos aina vain välttelee ikäviä tuntemuksia, lopulta ajattelu kapeutuu ja oppiminen tyrehtyy. Kaikki mikä pelottaa, ei ole vaarallista!





Jos ei reflektoi esimerkiksi opettajuuttaan, päätyy helposti vain toteuttamaan asioita niin kuin ne on tehty aina ennenkin ja nojautuu pelkkiin itsestäänselvyksiin. Ainakin opettajan tai asiantuntijan on aika vaikea perustella toimintaansa ammattilaisena, ellei pysty tunnistamaan oman toimintansa tausta-ajatuksia.



Reunatuntemuksia voi pitää ikään kuin porttina, joka avaa väylän kohti uutta ajattelua. Se tarkoittaa myös luopumista jostain vanhasta, mikä on ollut osa itseä. Silloin voi tulla pelkoja, ikään kuin itsestä ei jäisi mitään jäljelle, jos nyt päästän vanhasta irti.



Helpotusta oloonsa ja armollisuutta saa, kun valitsee taistelunsa: miettii, missä asioissa käy läpi transformatiivista prosessia nyt ja missä myöhemmin.



Ääh, jotenkin tosi hämmentynyt ja levoton olo!



Ei hätää, nyt voi vaikka ravistella kehoa, purkaa jännityksiä ja alkaa sitten reflektoida ja tunnustella, miltä kehossa tuntuu ja mitä kehossa olevan tunteen sisällä tai takana piilee. Näitä työstämällä on mahdollista päästä käsiksi toimintamme ja ajattelumme taustalla oleviin itsestäänselvyksiin sekä vallitseviin olettamuksiin tässä yhteiskunnassa ja kulttuurissa, jossa elämme.




## Vinkki:


Joskus opinnoissa saattaa tulla vastaan kurssisuorituksena reflektiotehtävä ilman että annetaan tarkempia ohjeita tai tukivälineitä tehtävän toteuttamiseen.

Tällaisessa tilanteessa voit lähestyä opettajaa esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:

- Mitä tarkoitat reflektiolla tämän tehtävän yhteydessä?
- Millainen reflektioprosessi tehtävän näkökulmasta olisi syvällistä ja millainen pinnallista?
- Voisitko antaa konkretisoivia apukysymyksiä joiden avulla pääsisimme tehtävässä eteenpäin?



Reflektiota voi tehdä yksin tai yhdessä kavereiden kanssa.



Reflektion ei ole tarkoitus olla itseensä käpertymistä!

Oppimalla itsestä oppii uutta maailmasta, ja päinvastoin!

# Ajattelun urat ja niiden laajentaminen

Pelko tuntuu kehossa epämiellyttävänä tunteena, joka ohjaa pois uhkaavalta vaikuttavasta tilanteesta. Näin pelko toimii viestinä, jota kuunnellessa osaamme välttää haitallisia asioita<sup>17</sup>. Nämä viestit eivät kerro vain fyysistä kehoa uhkaavista vaaroista vaan myös mieltä uhkaavista vaaroista<sup>18</sup>. Mieltä suojellessaan pelko ja muut epämiellyttävät tunteet pitävät ajatteluamme tutuilla raiteilla. Tutuilla raiteilla koemme olevamme turvassa ja tunnemme raiteiden möykyt ja kaarteet. Vaikka möykyt ja kaarteet eivät tuntuisi aina miellyttäviltä, ne ovat kuitenkin tuttuja ja turvallisia, kasvaneet osaksi mukavuusalueitamme.

Tuttujen raiteiden kulkeminen tuntuu niin turvalliselta, että muualla poikkeaminen saattaa herättää pelkoa ja ajatuksia siitä, että jotain pahaa tai pelottavaa sattuu, jos luisuu raiteilta jonnekin tuntemattomaan. Pelko ikään kuin toimii ennalta ehkäisevästi: se herää ja tulee luokse, jos edes mietimme raiteilta poikkeamista. Pelko pitää meidät raiteilla, totutuissa ajattelu- ja toimintamalleissa. Raiteilla pysyminen saa vahvistusta myös siitä, että kulkeminen on sujunut erityisen hyvin. Totutuilla raiteilla ongelmattomasti kulkiessa emme tule ajatelleeksi, että juuri ne voisivat olla myös toimintaamme tai ajatteluamme rajoittavia<sup>19</sup>. Emme välttämättä ole edes kulkemassa sinne, minne toivoisimme, mutta tuttuja raiteita on mukava matkustaa.

Jos haluamme reflektoida, millä raiteilla oikeastaan kuljemme, ja ehkä myös testata, mitä muita mahdollisuuksia on kulkea, meidän tulee hidastaa vauhtia raiteillamme, joilla pelko meitä ohjaa pysymään<sup>20</sup>. Kovassa vauhdissa on vaikea havainnoida raiteita. Maisemat vaihtuvat nopeasti, ja niitä on mukava katsella sen kummemmin niihin syventymättä. Hidastaminen raiteilla auttaa näkemään paremmin, millaiset raiteet allamme on ja mitä raiteiden ulkopuolella todella on: onko tosiaan kyseessä oikea vaara, jota on tarpeen pelätä ja varoa, vai näyttääkö se vain sellaiselta?

<sup>17</sup> Damasio 1999;2010

<sup>19</sup> Mälkki 2019

<sup>18</sup> Mälkki 2011

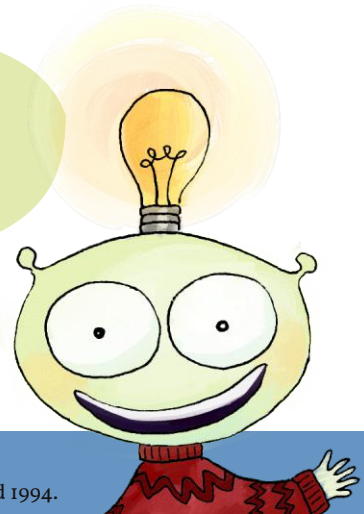
<sup>20</sup> Mälkki 2011

Kun on tottunut olemaan kiinnittämättä huomiota raiteisiin, hidastaminen ja raiteiden katseleminen tarkkaavaisesti saattavat tuntua epämiellyttävältä. Raiteet edustavat meille nopeaa etenemistä ja johdonmukaisuutta, ja niiden kyseenalaistaminen herättää huolta mielen yhtenäisyyden puolesta, sillä pelko haluaa suojella meitä mielen yhtenäisyyttä uhkaavalta muutokselta.<sup>21</sup>

Jotta voisimme tutustua raiteisiimme ja maaperään niiden ulkopuolella, meidän tulisikin opetella uusi tapa suhtautua pelon tunteeseen. Pelko tuntuu joka tapauksessa epämiellyttävältä, ja se tuottaa luontaisesti halun hankkiutua eroon epämiellyttävyydestä välttämällä pelkoa herättävää asiaa. Pelkoon suhtautumista voi kuitenkin harjoitella. Rohkeasti pelon kohtaaminen ei tarkoita pelon läpi väkisin puskemista tai sen pois painamista. Pelkoa tulisi lempeästi sulattaa tunnustelemalla sitä, ikään kuin kutsumalla sitä pehmeästi luokse sen sijaan, että juoksee sitä karkuun. Silloin pelon alla oleva maaperä avautuu tunnusteltavaksi.<sup>22</sup>

Se, mitä edellä kuvattiin raiteiden ja ympäröivän maaperän tarkasteluksi, on sama asia kuin reflektio. Reflektiossa on tarkoitus tiedostaa ajatteluamme, toimintaamme ja tunteitamme suuntaavia itsestänselvytyksiä ja tarkastella näiden itsestänselvytyksien pätevyyttä ja niiden kulttuurisidonnaisia ja yhteiskunnallisia juuria.<sup>23</sup> Mielen eheyttä suojelevat ikävät tunteet voidaan käsitteellistää **reunatuntemuksina**<sup>24</sup>, jotka ilmenevät mukavuusalueen reunoilla.

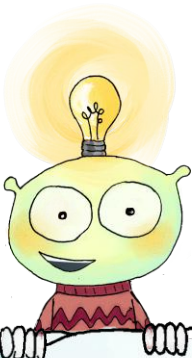
Reflektoinnin harjoittelussa ja ihmisenä kasvamisessa oleellista on lempeys niin reunatuntemusten tunnistamisessa ja hyödyntämisessä kuin harjoittelusta taukojen pitämisessäkin.



<sup>21</sup> Mälkki 2011

<sup>22</sup> Mälkki 2019

<sup>23</sup> Mezirow 1991; 2000; Mälkki 2011; Korthagen 2017; Brookfield 1994.



Reunatuntemukset ovat mahdollisuus, eivät uhka!

## Reunatuntemukset

Reunatuntemukset ovat epämukavia tuntemuksia, kuten pelkoa, häpeää, syyllisyyttä, vihaa, turhautumista ja pettymystä.

Näitä tuntemuksia herää

- kun uskomuksemme, oletuksemme tai arvomme kyseenalaistuu
- kun emme ymmärrä tilannetta aiemman kokemuksemme pohjalta
- kun sosiaaliset suhteemme tai kokemamme hyväksyntä kyseenalaistuu.<sup>25</sup>

Reunatuntemukset viestivät siitä, että maailmasuhteemme on haastettuna: itsestään selvä tapamme nähdä itsemme tai maailma kyseenalaistuu ollessamme vuorovaikutuksessa maailman kanssa.

Reunatuntemusten tarkoitus on suojella mielen eheyttä sitä rikkovilta tilanteilta. Tähän kehittyneellä taistele, pakene tai jäädy -emootiokoneistolla on biologinen perusta. Epämukavien tunteiden funktio siten oikeastaan onkin ohjata meitä pois reflektiosta, jotta ajattelu ja toiminta säilyisivät tutulla ja turvallisella alueella<sup>26</sup>.

Pyrimmekin luontaisesti selittämään itsemme ulkopuolelle omaa ajattelumaailmaamme haastavat asiat ja näkökulmat ja toimimaan nopeasti niin että pääsemme takaisin mukavuusalueelle. Esimerkiksi muiden syyttely, haastavien kysymysten ohittaminen tai harmittomiksi selittäminen ovat kognitiivisia keinoja vältellä reunatuntemuksia ja palata mukavuusalueelle. Saatamme siten automaattisesti hylkiä myös uutta tietoa, vaikka se olisi hyvin perusteltua – koska se samalla haastaisi meitä muuttamaan omaa ajatteluamme tai toimintaamme.

Jotta pystyisi laajentamaan ajatteluun, oppimaan uutta sekä tiedostamaan, tunnistamaan ja tarkastelemaan kriittisesti omia ja kulttuurisia itsestäänselvyyksiä, kannattaa harjoitella lempeästi reunatuntemuksien hyödyntämistä. Reunatuntemukset ovat ikään kuin portti reflektioon ja uuteen ajatteluun, jos vain uskallamme antaa epämukavan tunteen olla, hyväksymme se osaksi kokemustamme emmekä heti lähde toimimaan siitä eroon päästäksemme. Reunatuntemuksiin voisikin suhtautua vain tunteena, joka kertoo siitä, että olemme poikkeamassa tutuilta raiteilta.

Reunatuntemusten takaa paljastuu aina jotakin uutta ymmärrystä tai tiedostusta, mitä aiemmin emme ole tavoittaneet. Tämä uusi ymmärrys voi liittyä niin omaan arvomaailmaan, uskomuksiin ja aiempaan tietoon kuin ympäröivään maailmaan: kulttuurisiin itsestäänselvyyksiin, työpaikan piilorakenteisiin tai vaikkapa kaveripiirin kyseenalaistamattomiin ajattelu- ja reagointitapoihin.<sup>27</sup>

<sup>26</sup> Mälkki 2010

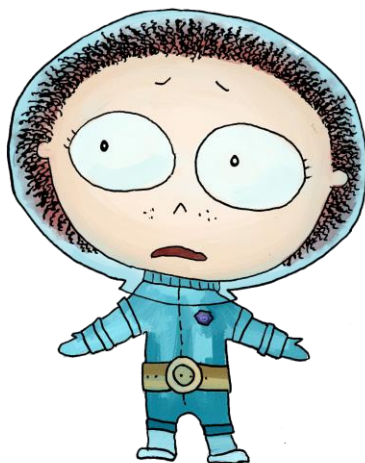
<sup>27</sup> Mälkki 2010; 2019



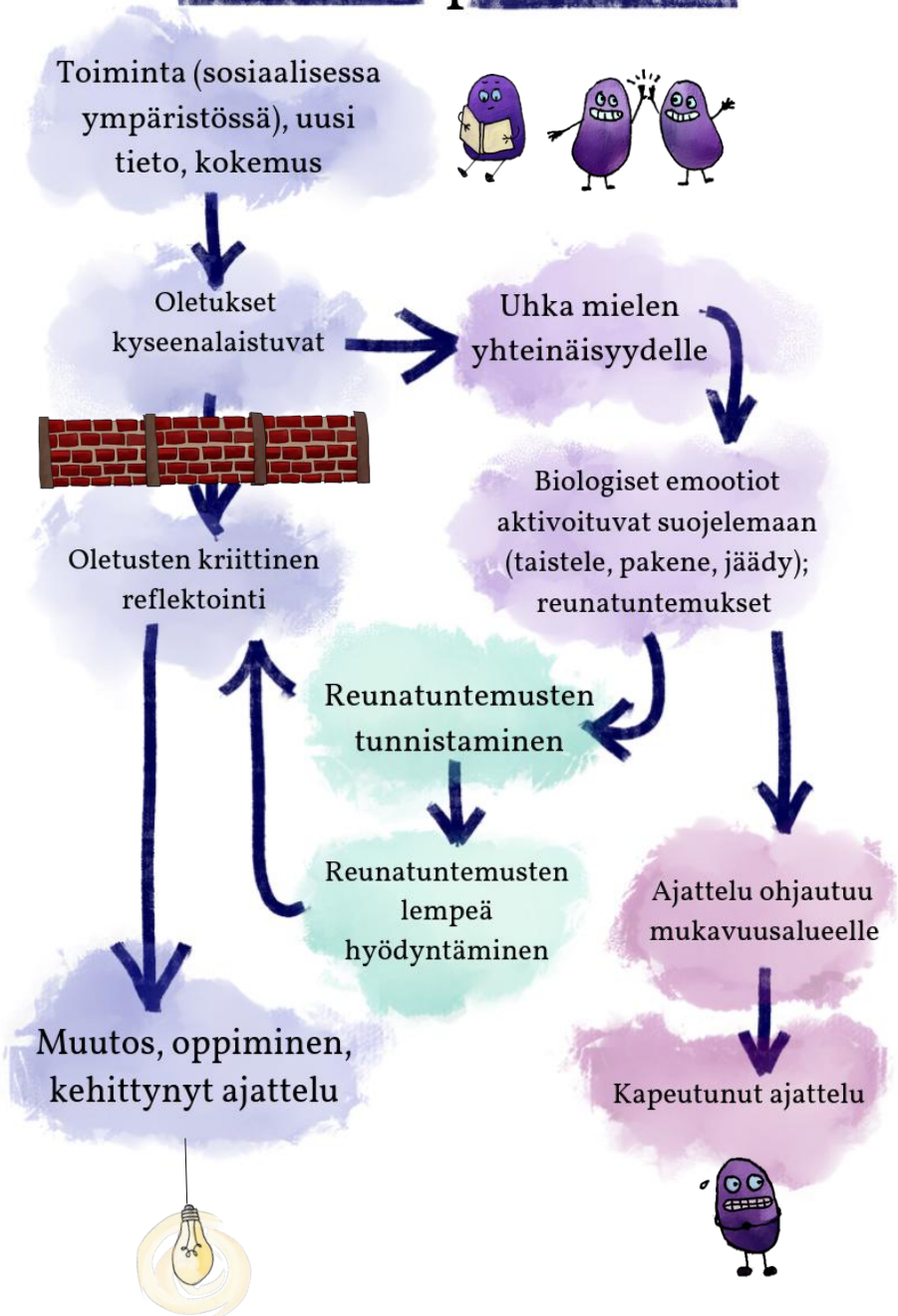


Reunatuntemukset on siis sekä este  
reflektoimiselle että väylä  
reflektoimiseen -- mitä ihmettä?

Niin, jos me ei osata toimia  
reunatuntemusten kanssa, ne muodostuu  
esteeksi, mutta jos harjaannutaan  
toimimaan niiden kanssa, niistä avautuu  
väylä reflektion toteuttamiseen.



# Reflektio prosessina





# Miten reflektoin?

Onnistumisen  
kokemukset

Osaatko hyödyntää  
reunatuntemuksia  
reflektiossa?

Reuna-  
tuntemukset

**1. Tilanteen sanoittaminen**  
Mitä tapahtui? Mitä tein? Mitä  
sanoin? Mitä ajattelin? Millaisessa  
kontekstissa tapahtui?

## 2. Tunteiden tunnistaminen

Millaisia tunteita koin tilanteessa?

## 3. Reunatuntemusten ja onnistumisten lempeä hyödyntäminen

Mihin uuteen ajatteluun kokemus kutsuu minua ja avaa  
väylän?

### Taustaolettamusten tunnistaminen

- Millaisia henkilökohtaisia, ammatillisia,  
institutionaalisia, kulttuurisia  
itsestäänselvyyksiä ja rakenteita tunnistan?

### Taustaolettamusten tarkastelu

- Missä määrin tunnistamani taustaolettamukset  
• näyttäytyvät rajoittuneina nykyisen  
ymmärrykseni valossa?

## 4. Toiminta

Millaiseen arvojeni mukaiseen toimintaan uusi  
ymmärrys minua kutsuu?

Onnistumisista oppiminen  
Vahvuuksien tunnistaminen

Haasteista oppiminen  
Keskenäisyyden ja epävarmuuden  
sietäminen

Höh, minä ainakin haluaisin  
mennä suoraan tuonne  
tarkasteluvaiheeseen!



## Mukavuusalueella reflektointi

- Aiemman ymmärryksen näkyväksi tekemistä

## Mukavuusalueen laajentaminen

- Aiemman ymmärryksen kyseenalaistaminen
- Luopuminen aiemmin itsestäänselviltä tuntuvista, turvallisuutta tuottavista ajatusmalleista
- Näkökulman laajentuminen
- Oman ajattelun selkiytyminen



Uusi ajattelu ja  
asiantuntijana  
kasvu!



Yritän reflektoida, mutta se tuntuu vaikealta.



Kärsivällisyyttä, Essé! Reflektiossa pääsee parhaiten eteenpäin kun oppii ensin tunnistamaan mikä pitää meitä ihmisiä paikallaan. On ihan tavallista että tekee mieli sulkea negatiiviset tunteet piiloon.



Reunatuntemuksiaan tutkimalla voi oppia uutta ja ajattelu laajenee. Prosessiin tottuessa se helpottuu koko ajan. Reunatuntemusten kanssa työskentelystä alkaa jopa saada kiksejä. Haastavatkan tilanteet eivät lamaannuta samaan tapaan kuin aluksi.

Reunatuntemukset toimivat porttina joustavampaan toimintatapaan: jos lisää rentoutta ja hyväksyntää reunatuntemuksiin, lisää joustavuutta mukavuusalueen reunoihin ja ajattelun laajentamiseen! Niiden avulla voi tavoittaa niin henkilökohtaisia kuin ammatillisia, institutionaalisia ja kulttuurisia itsestänselvyyksiä ja rakenteita.



Tuosta seuraavilta sivuilta löytyy paljon esimerkkejä reflektoinnista ja reunatuntemuksista.

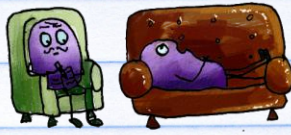
## Opiskelijoiden huomioita

“Suurinta päänvaivaa aiheuttivat opintojen alussa kyllä oman opettajuuden pohtimista tai refleктоimista vaativat tehtävät. Tuntui, ettei saa mitenkään kiinni siitä, mitä siis pitää pohtia! En mä tiedä mitä sitten tapahtu, mutta kyllä se alko jossain vaiheessa sujumaan. Jos mä oisin nähnyt ton “Miten refleктоin?” -työkalun, oisin päässy nopeemmin jyvälle siitä, mitä mun halutaan tekevän.”

“Mulle ainaki tulee kasvatustieteissä välillä sellainen olo, että oppimisen pitäisi aina olla jotain positiivista. Varsinkin ku on kyse ajattelun kehittymisestä ja muusta hienona pidetyistä taidoista. Mutta samalla tavalla kuin koko inhimillisyys ja ihmisyys on osa arkea, ei oppiminen tapahdu missään kliinisessä laboratoriossa, jossa ajatukset hienosti kehitty, vaan oppimisessa joutuu kohtaamaan oman inhimillisyytensä, kaikki ne tunteet.”

”Vaikka kuinka mokaa ja mitä ikäviä kokemuksia sattukaan, niin reflektion avulla ne kaikki voi kääntää voitoiksi, niistä voi oppia ja oma ymmärrys voi syventyä. Törmäsin sellaiseen inspirational quoteen netissä, missä jazzin legenda Miles Davis sanoo, että kun osuu väärään nuottiin, sen vääryyden sinetöi vasta se seuraava nuotti, jota sitten painaa. Oon ottanut mokailun jälkeen mun seuraavaksi nuotiksi reflektion, eikä ne enää tunnu niin pahoilta – ainakaan niin kauaa.”





"Reflektio tuntui aluksi semmoiselta itsensä psykologisoimiselta, eikä se kiinnostanut mua, kun mulle tärkeämpää oli kaikki sosiologisempi tai kulttuurisempi näkökulma. Myöhemmin nämä kaksi näkökulmaa alkoi yhdistyä havahduttuani miettimään asiaa yhden jutun kuultuani. Kaverini kertoi, että afrosentrisessä maailmankuvassa eettinen ihminen unelmoi paremmasta maailmasta ja miettii sitä, miten sen voi saavuttaa. Siis olet epäeettinen, jos et mieti sitä, millainen maailman pitäisi olla ja miten sinne päästäisiin. Se sai mut ihmettelemään sitä, että millaiseen maailmankuvaan ja ajatuksiin mä olen kasvanut. Länsimaalaisena tuollainen etiikka järkytti, kun se tuntuu jotenkin liian rohkealta tai pöyhkeältä ja samalla just oikealta. Kuitenkin se ei ole se ajattelutapa, minkä pohjalta mä toimin, koska oon kasvanut toisenlaiseen etiikkaan. Tajusin, että mun pitää reflektoida sitä, minkä ajatusten pohjalta mä toimin, jotta pääsen länsimaisen kulttuurin, politiikan ja maailmankuvan itsensäanselvyyksien jäljille. Eli reflektion avulla voi nähdä kulttuurisia ja sosiologisia ilmiöitä."

"Alkuvaiheessa opintoja, jos jossain ryhmätyössä puhuttiin jostain yliopistolla tai yhteiskunnassa tapahtuneista jutuista tai jostain teoriasta kriittisesti, niin tuli aina semmonen fiilis, että kaikki on kauheen negatiivisia. Tuli syyllisyys siitä että kyseenalaistetaan jostain yliopistollisia tai yhteiskunnallisia totuuksia. Nyt jälkikäteen oon huomannu, että just niissä keskusteluissa mun ajattelu on kehittyny, kun niissä raivattiin ajatteluun jotain uusia uria ja visioitiin mahdollisia maailmoja."

”Aluksi tuntui etten edes tajua mitä reflektio tai reumatuntemukset tarkoittaa, ikään kuin mussa ei olisi ollut sellaista kohtaa, jonka kautta olisin omasta kokemuksesta tunnistanut esimerkkejä niistä. Mutta sitten ajan myötä aloin huomata arjessa ensin tilanteita, joissa koin epämukavaa tunnetta ja sitten huomasin, etten ajatellut kovin avoimesti silloin, vaan halusin vain päästä siitä tunteesta eroon jopa tiedostamattomasti jollain selityksillä. Sitteen aloin hahmottaa, että tämä on just sitä mukavuusalueelle pakenemista. Aloin harjoitella sietämään ja olemaan niiden epämukavien tunteiden kanssa. Ne alkoi muuttua paljon pehmeämmäksi ja sen myötä sitten heräsi uteliaisuus siihen, että mitä näkökulmia ja tietoa sen pohjalta voin kaivaa esiin. On ihan hyvä välillä miettiä erilaisia näkemyksiä esim vaikkapa länsimaisesta kulttuurista, johon olen kasvanut sisään niin että en edes ollut osannut ihmetellä miksi täällä asioihin suhtaudutaan milläkin tavalla.”

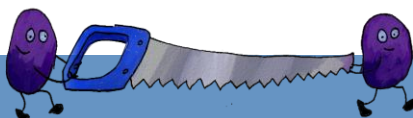
”Mun ystävä soitti mulle, kun sen Ruotsin reissulla oli vaikka mitä ongelmia. Mä lähdin siinä sitte heti neuvomaan, että miten sen pitäis nyt toimia. Mun rohkea ystävä uskalsi laittaa mulle pian viestin, että siitä tuntu ikävältä, kun mä vaan neuvoin ja että hän ois kaivannut siinä enemmän sitä, että oisin ollut hänen kanssa siinä paskassa olossa, että onpa paskaa. Tajusin, että reunis ajoi mut siinä toimimaan, kun mulle itselle oli kiusallista kun en tiennyt mitä muuta voisin sanoa tai tehdä. Ja kaiken lisäksi samaa olin päivitelly kaikista sukulaisista, jotka mun masennuksesta kuullessaan heitti kaikkia neuvoja, että ota nyt itseäs niskasta kiinni ja ala ulkoilemaan! Nykyään osaan paremmin viipyillä, mutta jatkuva harjoitteluahan tää on ja koko ajan tulee ohilyöntejä. Aika syvällä tuntuu olevan tämä taipumus aina väistellä reumatuntemuksia.”

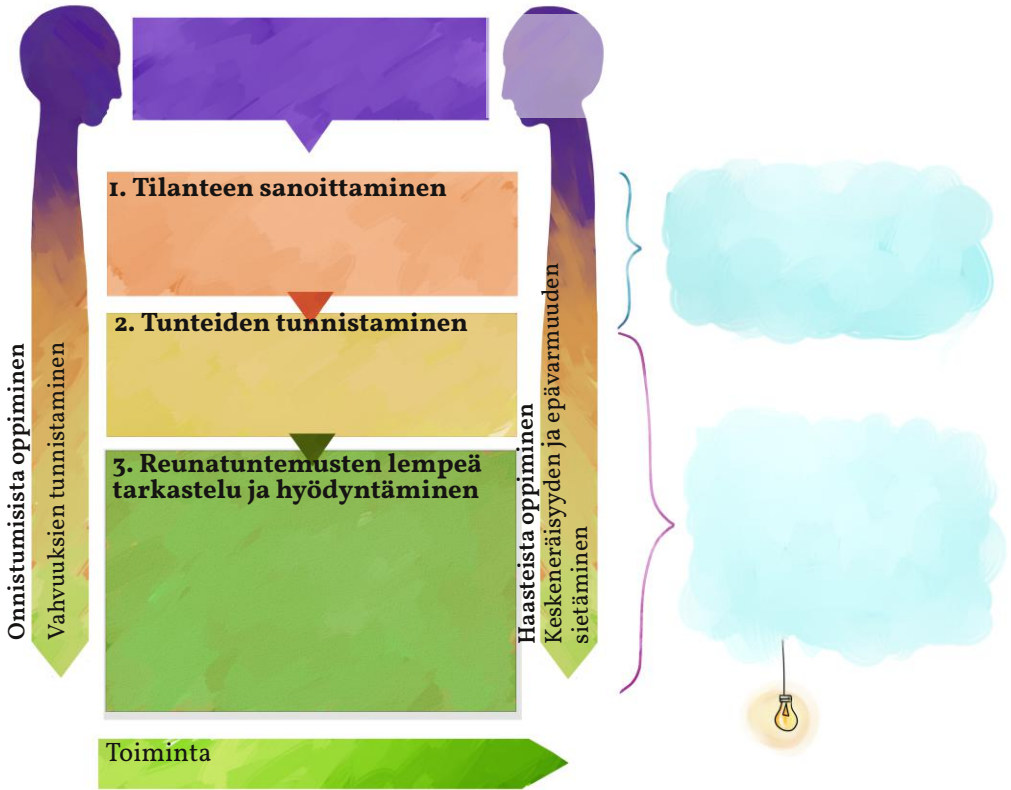


# Kokeile itse!

## Tehtävä 1.

Reflektioprosessin harjoittelu. Valitse ensin jokin onnistunut tilanne tai reumatuntemuksia herättänyt tilanne. Voit aloittaa pienestäkin jutusta, mistä tahansa tilanteesta, jossa koit reumatuntemuksia tai jonka koit erityisen onnistuneeksi. Mikä olisi sellainen? Valittuasi tilanteen ota avuksesi Miten reflektoin? -työkalu, ja vastaa järjestyksessä kaikkiin työkalun kysymyksiin. Näin voit opetella reflektion toteuttamista, reumatuntemusten tunnustelua ja sietämistä sekä niiden takaa löytyvän ymmärryksen tavoittamista. Harjoituksen voi tehdä yksin tai voitte harjoitella yhdessä opiskelukavereiden kanssa ja ottaa sitten käyttöön myös ryhmätyöskentelyn lomassa, ryhmäprosessissa esiin tulleita tilanteita yhteistyössä tutkien.







# Osaatko hyödyntää reunatuntemuksia reflektiossa?

Kyllä osaan

En kai

Hienoa! Miten teet sen?

Sanoitan tilannetta ja tunnistan siinä epämukavia olojani tai sellaisia, että on pakonomainen tarve sanoa tai tehdä jotain.

Sanoitan tilannetta, että mitä tapahtuu ja miltä tuntui.

Vau! Mihinkin uuteen ajatteluun pääsit?

Siis reunatuntemuksia! Entä sen jälkeen?

Ööööö

Tunnustelen mikä se olo on ja viipyilen siinä ilman, että teen mitään.

Hyödynsitkö reunatuntemuksia lempeästi?

Ok, hyvä! Mitä mahdollistuu tavoittaa kun päällimmäinen hätätilatunne laantuu?

Ei mulla mitään epämukavaa oloa tullut. Toimin tosi järkevästi, ehkä joku muu törppöili.

Löytyy jotain uutta ymmärrystä tai ajatteluani suuntaavia itsestäänselvyyksiä.

Lätisijä

**Oppija:**  
Oppii joka kerta uutta ja ajattelu laajenee. Prosessiin tottuessa se helpottuu koko ajan. Haastavatkaan tilanteet eivät lamaannuta samaan tapaan.

Mitä olet kirjoittanut raporttiisi?

En mä osannut.  
Voitko auttaa?

Koita löytää millaisia tunteita tilanteissa herää?

Ehkä turhautumista ja aika tiukasti sanoin, mitä pitäisi tehdä, että päästään eteenpäin

Millainen se turhautuminen oli? Miksi siinä ei voinut viipyä pidempään?

Piti päästä eteenpäin ja ratkaisin tilanteen ammattimaisen nopeasti.

Mitä taustaoletuksia tuossa on?

Reunatuntemuksiaan tutkimalla voi oppia uutta ja ajattelu laajenee. Prosessiin tottuessa se helpottuu koko ajan. Reunatuntemusten kanssa työskentelystä alkaa jopa saada kiksejä.



Taustaoletuksia? En tiedä, ehkä se, että ammattilaisen pitää tietää kaikki ja pystyä tekemään nopeita päätöksiä - vaikka eihän siinä ratkaisussa sitten ollut mitään järkeä!

### Tehtävä 3.

Reunatuntemusten hyödyntämistä pienryhmässä voi harjoitella ottamalla toimintaan mukaan Mutkua edustavan pehmolelun. Toimintatavaksi voi sopia, että jos jollain pienryhmän jäsenellä herää työskentelyssä reunatuntemus, hän ottaa Mutkua edustavan hahmon käsiinsä ja antaa reunatuntemusten olla ja tuntua sen sijaan, että lähitisi toimimaan niiden pohjalta. Kun reunatuntemukset pehmenevät, Mutku-hahmo palautetaan takaisin pöydälle. Muut jäsenet voivat kysyä, mikä fiilis oli ja millaisia itsestäänselvyksiä reunatuntemusten takaa tuli esille. Liittyivätkö ne esimerkiksi ryhmätyöskentelyyn, käsiteltävään aiheeseen tai opiskeluun?

Miltä tällainen toimintatapa sinusta vaikuttaa? Tuntuuko se mahdolliselta vai haastavalta toteuttaa? Miksi? Mitä se paljastaa yhteiskuntamme itsestäänselvyksistä?

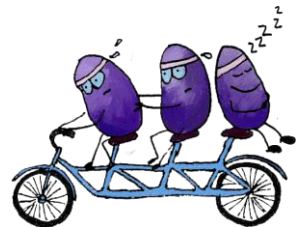
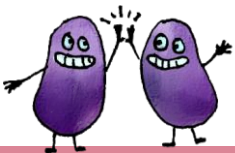
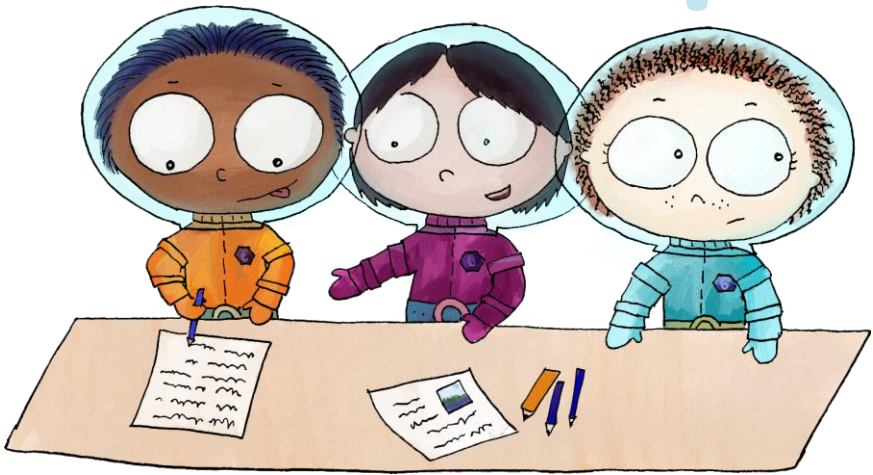


## Luvun 3 lähteet

- Brookfield, S. D. 1994. Tales from the dark side: A phenomenography of adult critical reflection.
- Damasio, A. R. 1999. The feeling of what happens: The body and emotion in the making of consciousness.
- Damasio, A. R. 2010. Self comes to mind. Constructing the conscious brain.
- Korthagen, F. 2017. Inconvenient truths about teacher learning: towards professional development 3.0.
- Mezirow, J. 1991. Transformative dimensions of adult learning.
- Mezirow, J. 2000. Learning to think like an adult. Core concepts of transformation theory.
- Mälkki, K. 2010. Building on Mezirow's theory of transformative learning: Theorizing the challenges to reflection.
- Mälkki, K. 2011. Theorizing the nature of reflection.
- Mälkki, K. 2019. Coming to grips with edge-emotions. The gateway to critical reflection and transformative learning.

# 4 Yhteistyötaidot

Miksi näitä ryhmitöitä pitää olla näin paljon, eikö ole paljon tehokkaampaa tehdä yksin? Työelämässä tarvitaan yhteistyötaitoja, miksi meille ei niitä opeteta?





VIIKON KULUTTUA...



KUUKAUDEN KULUTTUA...



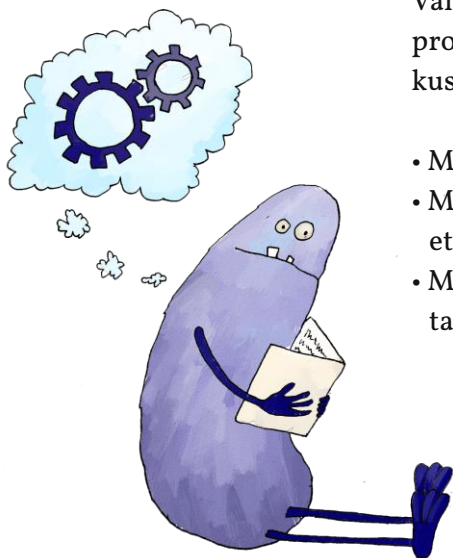
# Ryhmän toiminnan kaksoistavoite: emotionaalinen ja tehtäväsuuntautunut

Opiskeluryhmissä ryhmätöillä on usein selvä asiataavoite saada jokin projekti tai tehtävä tehdyksi. Asiatavoitteen saavuttaminen ei kuitenkaan ole automaattista, vaan ryhmän toimintakyky ja tehokkuus edellyttävät ryhmän tunnetavoitteen huomioimista ja tukemista. Tunnetavoitteella tarkoitetaan ryhmää koossa pitävää magneettia: kun ryhmä toimii, siinä haluaa olla osallisena ja se motivoi työskentelemään yhteisen asiataavoitteen eteen. Ryhmän pysyminen kiinteänä myös muuttuvissa olosuhteissa vaatii ryhmältä kykyä oppia toistensa kokemuksista, tukea toisiaan, kehittyä ryhmänä ja luoda ryhmään toimintatapoja ja käytäntöjä, jotka tukevat ryhmän säilymistä.

Tunnetavoitetta voi tukea käyttämällä jokaisella yhteisellä tapaamiskerralla pienen hetken alusta ja lopusta esimerkiksi kuulumiskierrokseen tai muuhun työvaiheeseen, jonka tarkoituksena on antaa kaikille mahdollisuus puhua ja asettautua yhteiseen tekemiseen. Samalla keskustelu luo mukavan ilmapiirin.

Välillä ryhmätyössä voi myös pitää pienen prosessistopin ja pysähtyä pohtimaan keskustelun kulkua:

- Millaisia tunteita on herännyt?
- Miten keskustelu mielestänne etenee?
- Miten ryhmätyötä ja keskustelu tapaa voisi kehittää?

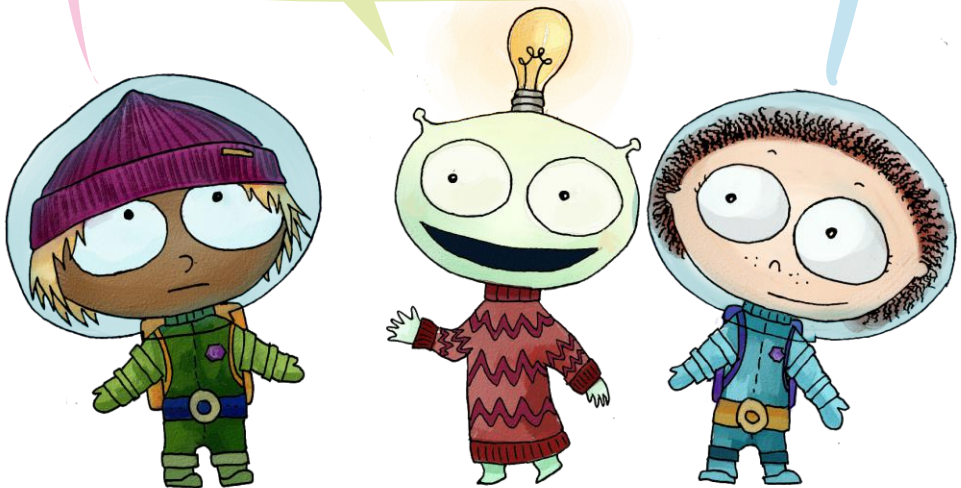


Menee aina hermot, kun kokoustetaan ja aikaa kuluu siihen, kun keskustelu suistuu raiteilta jonnekin ihan aiheeseen liittymättömään!

Keskustelussa harhautuminen on yksi vuorovaikutuksen tavallinen ilmiö. On huomattu, että kiperissä tilanteissa, joissa tuntuu, ettei ryhmä pääse eteenpäin, keskustelu harhautuu luonnostaan. Se on ikään kuin ryhmän kollektiivinen defenssi, ryhmän yhteinen reunatuntemus.

Mitä sille voisi tehdä?

Ei sille välttämättä tarvitse tehdä mitään erityistä. Harhautuminen kannattaa nähdä tunteiden viilentämisen keinona. Kun tiedostetaan, että harhautumista tapahtuu usein juuri pattitilanteissa, voidaan miettiä, mikä on ongelma, ja ottaa se puheeksi. Yhdessä voidaan myös pähkäillä, miten pattitilanne ratkaistaan ja miten siitä päästään eteenpäin.



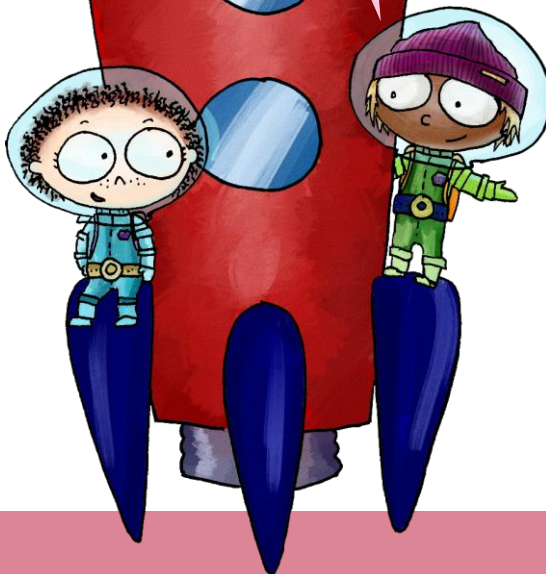


Mitä vikaa siinä viipalointi-yhteistyössä sitten on, jos tekee ryhmätyötä pilkkoen tehtävän osiin niin, että kukin ryhmästä tekee oman osuutensa ja sitten ne kootaan yhdeksi tiedostoksi?

Ryhmätyön ideana on dialogi, se että useamman ihmisen näkökulmien pohjalta yhteistyössä saadaan rakennettua jotain enemmän, jotain syvempää ymmärrystä kuin mihin yksittäiset ihmiset olisivat pystyneet.

Samalla myös kunkin jäsenen ajattelu kehittyy, koska muiden kanssa keskustellessa ja asioista neuvotellessa joutuu ja saa pohtia asioita ääneen.

Ja vieläpä monista eri näkökulmista, eri ihmisten erilaisiin kokemuksiin peilaten ja erilaisista mielenkiinnonkohteista lisäymmärrystä ammentaen. Lisäksi siinä samalla oppii yhteistyötaitoja sekä palautteen antamista ja vastaanottamista -- varsinkin, jos se tehdään tietoisesti.



# Miten saada ryhmätyö toimimaan?

Ryhmätyö opiskelumenetelmänä nostattaa usein karvat pystyyn. Ryhmässä tekeminen saattaa tuntua kaoottiselta, ja monilla onkin huonoja kokemuksia joistain aiemmista ryhmätöistä. Joku saattaa kokea, että ryhmätöissä ei pääse tuomaan omaa näkemystään esiin, toinen kokee kantavansa usein koko ryhmätyötä harteillaan ja kolmas päätyy olemaan hiljaa ärsytystään peitelläkseen.

Ryhmätyön kaoottisuus on usein seurausta siitä, että ryhmätyöitä on totuttu tekemään ilman struktuuria ja harjaantumista yhteistyötaitoihin. Ryhmätöihin lähdetään usein sisältökysymykset edellä ajatellen, että prosessin pitäisi sujua kuin itsestään – ovathan kaikki tehneet ryhmätöitä aiemminkin<sup>31</sup>. Silti kukin hiljaa mielessään tuskailee epämääräisen prosessin äärellä. Tällöin osallistujat joutuvat toimimaan ilman välineistöä eikä toimintaan synny yhteistä turvallista perustaa, jonka pohjalta toimia.

Jotta ryhmätyöt toimisivat paremmin niin ajattelun kehittäjänä kuin yhteistyötaitojen harjaannuttajana, on tärkeää hahmottaa, mikä merkitys on ryhmätoiminnan prosessilla, vuorovaikutuksella ja kunkin oletuksilla hyvästä ryhmätyöstä. Näiden ymmärtämisestä muodostuu välineistöä vastuun ottamiseen ja ryhmäprosessin kehittämiseen<sup>32</sup>.

Jokainen ryhmän jäsen tuo aiempien kokemustensa pohjalta ryhmätyöhön odotuksia siitä, miten homman pitäisi hoitua. Näistä harvoin puhutaan yhdessä, joten ryhmätyöhön saattaa liittyä ristiriitaisia odotuksia ja lopputuloksena voi olla työskentelyyn pahasti tyytymättömiä jäseniä. Kukin arvioi yhteistä toimintaa omien ryhmätyötä koskevien oletustensa pohjalta – kullakin on käytössä omanlaisensa filtti toiminnan arvioimiseen. Oletukset myös määrittävät sen, mistä kukin turhautuu tai minkä kokee palkitsevaksi. Joku saattaa kokea, että ollaan asian ytimessä, kun keskustelussa kaivaudutaan asiaan syvemmälle, kun taas toisesta juuri se saattaa tuntua ajanhukalta – varsinkin jos tuntuu, ettei keskustelu synnytä välittömästi tekstitiedostoon sisältöä.

<sup>31</sup> Öystilä 2001

<sup>32</sup> Öystilä 2001; Vehviläinen 2014

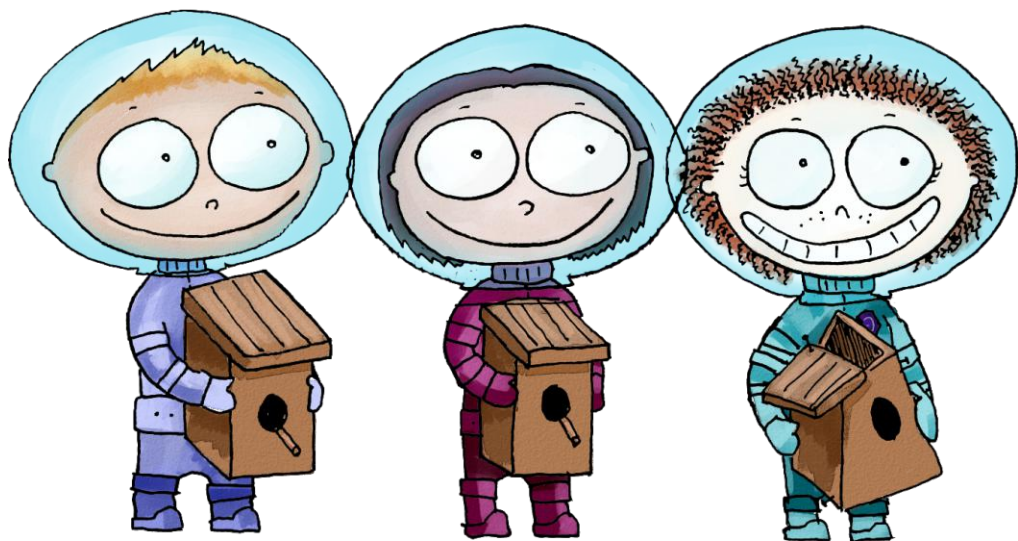
Joku pitää yhteistä fiiliskierrosta työskentelyn alussa tärkeänä hetkenä, joka vapauttaa kapasiteetin yhteiseen työskentelyyn, kun taas toisen mielestä fiiliskierrokset ovat turhia.

Ryhmätyöhön orientoitumista voi auttaa se, että hyväksyy tietyn inhimillisyysmarginaalin jo alun perin: ryhmätyön ei ole mahdollista täyttää jokaisen osallistujan kaikkia odotuksia. Omista odotuksista voi puhua toisten kanssa helpommin, kun on tunnistanut niiden henkilökohtaisuuden sen sijaan, että olettaa niiden olevan itsestään selvästi kaikkien yhteisiä. Yhdessä eri jäsenten odotusten pohjalta voidaan sopia jokin kompromissi ja sanoittaa ääneen myös kunkin omat tavoitteet työskentelylle.

Kaoottisuuden tunnetta saattaa tuoda myös oletus siitä, että ryhmässä yksilölliset eroavaisuudet pitäisi häivyttää ja kaikkien pitäisi olla tasapaksuja ryhmän jäseniä. Kuten joukkuepeleissä ei myöskään yhteistyössä ole kyse siitä, että kaikkien täytyisi olla samanlaisia. Joukkuepeleissä tarvitaan erilaisia pelaajia erilaisiin rooleihin, jotta yhdessä saataisiin paras lopputulos. Oleellista on, että kukin tekee omassa roolissaan parhaansa ja pystyy sopeuttamaan toimintatapaansa muiden erilaisiin pelityyleihin ja yhdessä sovittuihin toimintatapoihin ja tavoitteeseen.

Ryhmätyössä tulee väistämättä monenlaisia tuntemuksia vastaan, sillä ryhmätyössä sovitetaan yhteen usean ihmisen toimintaa samalla kun jokainen on uuden tehtävän edessä osaamisensa rajoilla. Parhaiten yhteistyö sujuu, kun säilyttää avoimen mielen ja uteliaisuuden erilaisille tunnereaktioille ja harjoittelee samalla kokemaan niitä ja ottamaan niistä vastuuta työntämättä niitä muiden päälle. Ryhmätyössä vastuun ottaminen omasta olemisesta auttaa säilyttämään tuntuman omiin tarpeisiin. Siten voi myös tarvittaessa tuoda vastuullisesti yhteiseen keskusteluun sellaiset henkilökohtaisesti koetut asiat, jotka ryhmätyön edistymisen kannalta on tärkeää käsitellä yhdessä.

Kukin voi parhaiten auttaa ryhmätyötä kantamalla itse vastuun omasta osallistumisesta sekä ryhmän tehtävätavoitteeseen että emotionaaliseen tavoitteeseen. Samalla tulee tuoneeksi ryhmään ryhmään hyvää draivia, ja näin rakentuu kestävyys myös vaikeiden asioiden käsittelyä varten. Yhteyden tunne voi syntyä entistä vahvempana nimenomaan silloin, kun kaikilla on tuntuma ensisijaisesti omaan toimintaansa. Tällöin joukkueessa on monta vastuullista toimijaa, jotka yhdessä voivat saavuttaa jotain kiinnostavampaa ja hyödyllisempää kuin mihin yksilöpanosten yhteenlasku olisi johtanut. Ryhmä voi kestää vahvojakin erimielisyyksiä, jos tiedetään, että pohjimmiltaan kaikki suhtautuvat toisiinsa hyväntahtoisesti.<sup>33</sup>

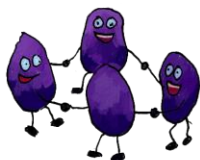


# Ryhmäprosessin vaiheet



Nämä ovat  
ryhmäprosessin vaiheet:

- (1) muotoutumisvaihe
- (2) kuohuntavaihe
- (3) vakiintumisvaihe
- (4) kypsän toiminnan vaihe
- (5) päätösvaihe.



Ryhmätunnelman takana vaikuttavat ryhmäprosessiin liittyvät sosiaalipsykologiset ilmiöt. Nämä ilmiöt jaetaan usein erilaisiin vaiheisiin. Tuckmannin klassinen malli sisältää viisi vaihetta:

1) muotoutumisvaihe, 2) kuohuntavaihe, 3) vakiintumisvaihe, 4) kypsän toiminnan vaihe ja 5) päätösvaihe. Ryhmäprosessin muotoutumisvaiheessa kaikki voi tuntua sujuvan helposti, eikä tällaisen kuherrusvaiheen aikana välttämättä tunnu tarpeelliselta luoda ryhmään sääntöjä ja käytänteitä. Yhdessä luodut käytänteet kuitenkin kannattelevat toimintaa kuohuntavaiheessa, jossa usein ilmenee haastavia ryhmätilanteita. Ryhmädynamiikan haasteet kumpuavat tavallisesti siitä, että ryhmän jäsenet hakevat tasapainoa keskinäisen riippuvuuden ja itsenäisyyden tarpeiden välillä. Jos ryhmäprosessi kehittyy suotuisasti, turvallisuudentunne lisääntyy matkan varrella ja jäsenet pystyvät avautumaan toisilleen, panostamaan yhteiseen työhön ja samalla huolehtimaan yksilöllisistä tarpeistaan.<sup>34</sup>

<sup>34</sup> Öystilä 2001; Vehviläinen 2014; Lintunen 2017.

Onko nuo vaiheet pakko aina käydä läpi? Kauhean raskasta!



Lyhyissä ryhmätöissä saattaa tuntua tarpeettomalta ottaa ryhmäprosessin vaiheita huomioon, sillä prosessi on nopeasti ohi eikä välttämättä käy läpi kaikkia vaiheita. Kuitenkin myös lyhyissä pienryhmäsessioissa kannattaa ottaa huomioon tässä käsiteltyjä pedagogisia näkökulmia esimerkiksi ilmapiiristä, dialogista ja keskusteluprosessin vaiheista. Ne pätevät hyvin myös lyhytkestoisissa ryhmäprosesseissa ja auttavat oppimaan myös niissä ryhmätöitä. Luvussa esiteltyjä työkaluja on hyvä hyödyntää ryhmän käytäntöjä luotaessa. Jos työkalujen käyttöön on harjaannuttu, yhteistyö voi sujua rennommissa merkeissä tietäen, että vaikka haastavampia vaiheita ilmenisi, niin tuttujen välineiden avulla niistäkin hyvin selvittää.



Jos joku ryhmässä kokee työskentelyssä reunatuntemuksia, ne olisi hyvä tuoda esiin, koska niiden avulla voi löytää uusia näkökulmia joko käsiteltävään aiheeseen tai ryhmän toimintakulttuuriin.



En mä ainakaan uskalla sanoa, että toi puhuu koko ajan muiden päälle! Tai jos joku idea on musta huono, ei mulla oo mitään valtaa sanoa sitä ääneen. Oon muutenki tällainen hyljeksitty.



Mä pelkään, että toiset pahastuu, jos mä sanon jotain meidän ryhmätoiminnasta, tai että ne pitää mua muuten vaan hankalana tyyppinä.

Ihminen on sosiaalinen eläin, ja meillä on luontainen tarve kuulua joukkoon ja olla hyväksytyjä. On ihan normaalia olla huolissaan siitä, mitä kaverit ajattelevat.

On kuitenkin tärkeää huomata, milloin sammuttaa oman ajattelun vain suojellakseen kollektiivista mukavuusaluetta<sup>35</sup> eli oletusta siitä, mikä on hyväksyttyä sanoa. Voi myös olla, että kaveritkin olisivat halukkaita kääntämään asioista vähän eri kulmia esille, mutta he saattavat pelätä, että sinä et hyväksyisi heitä, jos olet eri mieltä heidän kanssaan.



Tuon mä kyllä tunnistan.  
Mikä sitten neuvoksi?



Kollektiivista mukavuusaluetta haastavien näkökulmien puheeksi ottaminen on usein aika vaikeaa, mutta mukavuusalueen reunoja olisi tärkeää harjoitella hyödyntämään, jotta pystyisimme kehittämään toimintaa ja laajentamaan ajattelua. Vältteleminen kapeuttaa ajattelua ja jättää epätarkoituksenmukaiset valtakuviot määrittämään toimintaa, eikä se ole lopulta eduksi yhteistyölle eikä yksilöiden oppimiselle.

Asioiden puheeksi ottamista ja avoimempaa keskustelukulttuuria voi tukea esimerkiksi tässä luvussa esitellyllä ryhmätyön onnistumisen katalysaattorilla.

Myös tuossa seuraavalla aukeamalla olevasta Joharin ikkunasta voi olla hyötyä. Se auttaa näkemään minkä tyyppisistä asioista palautetta olisi hyvä antaa.





## Itselle tunnettu

## Itselle tuntematon

Toisten tuntema

### Julkinen alue

- Osaaminen, jonka sekä ihminen itse että muut tuntevat.
- Voidaan keskustella avoimesti.
- Mitä enemmän asioita itsestä on julkisella alueella, sitä vapaammin yksilö voi toimia ja ryhmä keskustella yksilöstä.

### Sokea alue

- ominaisuudet, tavat, tottumukset ja oletukset, jotka toiset ihmiset huomaavat mutta joita itse ei tiedosta.
- Saatu palaute voi luoda mahdollisuuden kehittää työskentelyään, mikäli palaute on asiallista ja henkilö tunnistaa kuvatut toimintatavat omikseen.

Toisille tuntematon

### Salainen alue

- Henkilökohtaiset asiat, joita yksilö ei halua näyttää toisille ja jotka jäävät salaisiksi pidättävyyden takia.
- Jos salainen alue on kovin laaja ja vie elämässä paljon tilaa, voi asioiden salaamiseen kulua paljon energiaa.

### Tuntematon alue

- Tuntematon sekä itselle että muille.
- Tiedostamattomat henkilökohtaiset ja kulttuuriset itsestäänselvyydet.
- Tuntemattomat voimavarat sekä tiedostamattomasti torjutut kokemukset
- Sellaiset ammatilliset ilmiöt, joita emme osaa tiedostaa.
- Vaikuttaa työskentelyyn.

**Julkisella alueella** sijaitsee osaaminen, jonka sekä ihminen itse että muut tuntevat. Tällä alueella sijaitsevista asioista voidaan keskustella avoimesti. Mitä enemmän asioita itsestä on julkisella alueella, sitä vapaammin yksilö voi toimia, ilmaista itseään ja sitä vapaammin ryhmä voi keskustella yksilön onnistumisista ja epäonnistumisista.

**Sokea alue** viittaa ominaisuuksiin, tapoihin, tottumuksiin ja odotuksiin, jotka toiset ihmiset huomaavat mutta joita itse ei tiedosta. Konkreettisesti näitä ovat esimerkiksi asenteellisuus, eleet, maneerit, ja jotkin tunteet ja reaktiot. Tästä alueesta saatu palaute voi lisätä itse-tietoisuutta ja siten luo mahdollisuuden kehittää työskentelyään, mikäli palaute on asiallista ja henkilö tunnistaa kuvatut toimintatavat omikseen.

**Salaisella alueella** ovat ne henkilökohtaiset asiat, joita yksilö ei halua näyttää toisille ja jotka jäävät salaisiksi pidättyväisyyden takia. Salattuja asioita voivat olla syystä tai toisesta esimerkiksi ammatilliset heikkoudet tai vahvuudet sekä epävarmuus ja pelko. Jos salainen alue on kovin laaja ja vie elämässämme paljon tilaa, voi asioiden salaamiseen kulua paljon energiaa.

**Tuntematon alue** on tuntematon sekä itselle että muille. Alueella vaikuttavat tiedostamattomat henkilökohtaiset ja kulttuuriset itsestäänselvyydet. Siellä sijaitsevat tuntemattomat voimavarat sekä tiedostamattomasti torjutut kokemukset tai sellaiset ammatilliset ilmiöt, joita emme osaa tiedostaa. Myös tällä alueella on vaikutuksensa työskentelyyn.

Laajempi julkisen toiminnan alue niin yksilö- kuin ryhmätasolla johtaa siihen, että asioita on helpompi käsitellä. Onkin hyvä pyrkiä kasvattamaan tämän alueen kokoa esimerkiksi refleктоimalla (ks. luku 3). Tässä voi tehdä osansa itse ja myös auttaa muita. Esimerkiksi voi välttää muodostamasta olettamuksia toisista, kertoa avoimesti joistain omista salaisen alueen asioistaan ja luoda sellaisen ilmapiirin, jossa jokainen voi erilaisine ominaisuuksineen olla tasavertaisena ja hyväksyttynä jäsenenä mukana. Toisia voi auttaa julkisen alueen kasvattamisessa myös antamalla palautetta niin vahvuuksista kuin heikkouksistakin.<sup>36</sup>

<sup>36</sup> Luft & Ingram 1961



Mä tunnen itseni tosi epävarmaksi palautteenantajana. Vaikka oon tutustunut hampurilaismalleihin ja muihin, niin en silti oikein tiedä, mitä edes pitää arvioida ja mitä pitää ottaa huomioon palautteen antamisessa.



Palautteen antaminen on muutakin kuin vain sitä, että sille varataan jokin hetki tai suoritetaan tietty formaatti. On tärkeää tunnistaa, että palautetta tulee antaneeksi myös rivien välistä jatkuvasti: hiljaisuudella, ilmeillä, eleillä ja äänenpainoilla.



Mulla menee joka kerta tunteisiin, jos kuulen jotain kriittikkiä! Aina on jotain puutetta mihin puututaan, se on niin mälsää.



Joskus voi olla vaikeampi hahmottaa sitä mitä osaa kuin sitä mitä olisi tarpeen kehittää. Siksi myös hyvin sujuvista asioista on tärkeää antaa palautetta ja tehdä niitä näkyväksi sanoittamalla. Näin myös itsevarmuus vahvistuu, mikä vain ruokkii hyvän kierrettä ja halua ponnistella oppimisessa.



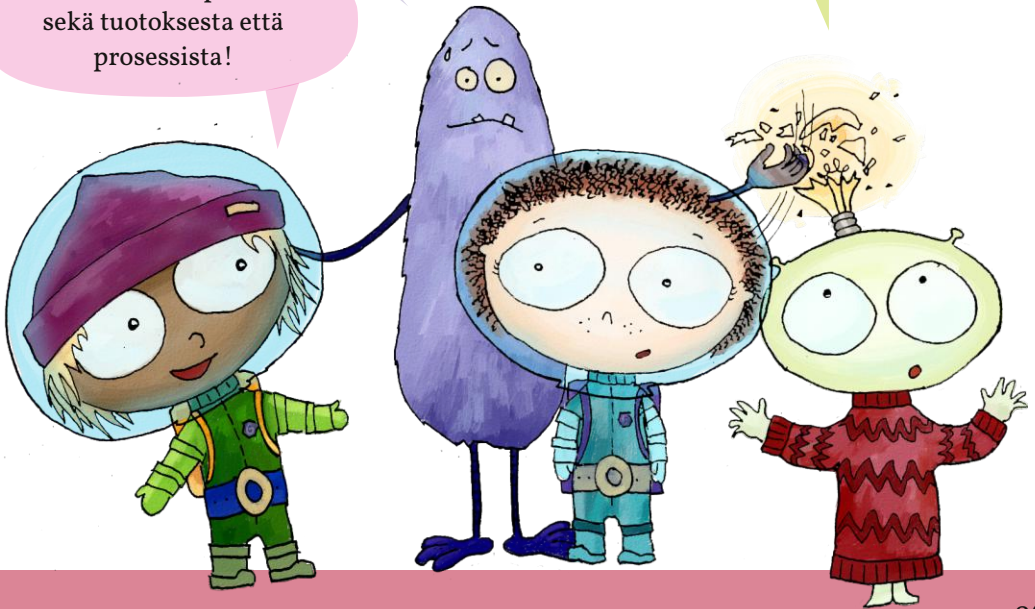
Juuri näin! Palautetta tulee antaa asioista, joihin ihminen voi itse vaikuttaa ja joita voi kehittää, ikään kuin antaa syöttöjä eteenpäin eikä pelkästään katsoa peruutuspeiliin<sup>37</sup>. Se, että saat palautetta vaikka siitä, että olet kommentoinut muiden ideoita liian kärkeästi tyrmäten, ei tarkoita, että olisit tyrmäävä ihminen vaan että olet nyt siinä tilanteessa käyttäytynyt niin ja sinulla on herkullinen mahdollisuus toimia toisin tulevaisuudessa. Auttaa kun muistaa, että kriittinen palaute ei kohdistu sinuun ihmisenä.

No jos joku sanoo minulle, että olen käyttäytynyt typerästi, niin kyllähän siinä menee pois toltaan ja sen jälkeen on vaikea keskittyä enää mihinkään!

Tuollaisen tunteen takia onkin hirvittävän tärkeää muistaa antaa toiselle tunnustusta! Kieleiseksi koettu palaute, erityisesti silloin kun se tulee yllätyksenä, saa aikaan tunnekuohun. Kuohuntaa vaimentaa, jos on turvallinen ja hyväksytyt olo ja voi luottaa toisen hyväntahtoisuuteen.

Palaute ei ole yksipuolista arviointia vaan aina keskustelua. Palaute on eri asia kuin arvio. Palaute kattaa kaiken tiedon, mitä saa toiminnastaan: sanallista ja ei-kielellistä palautetta ja myös omaa reflektiota.

Muistakaa antaa palautetta sekä tuotoksesta että prosessista!

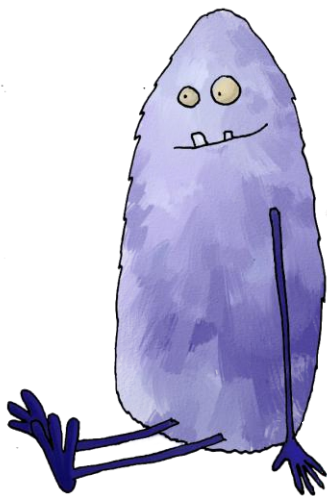
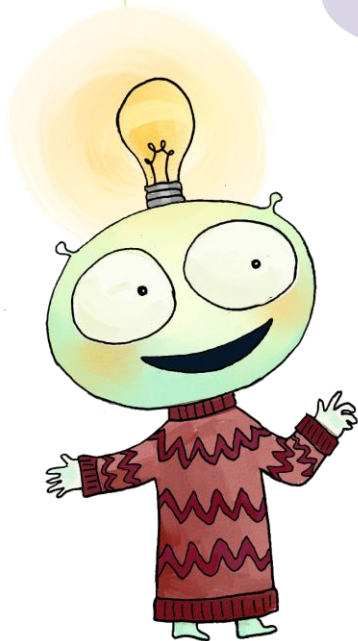


Palautteen tarkoituksena on auttaa toista lisäämään tietoisuutta toiminnastaan, ja näin se tarjoaa mahdollisuuden omien vahvuuksien tunnistamiseen ja kehittämistä vaativien alueiden huomaamiseen.

Siten palaute on polku muutokseen. Arviointi taas suhteuttaa yksilön toiminnan toisten toimintaan tai arviointiasteikkoon. Palautteen saaja voi myös antaa palautetta palautteen antajalle.

Vygotskyn mukaan oppimisen kannalta toisten tuki ja kannustus on tärkeää. Kun on taitojensa ääri rajoilla, on erityisen haavoittuvainen. Palautteen antamisessa voi sanallisesti ja sanattomasti viestiä, että toinen on hyvä ja riittävä.

Tuo tuntui tosi tärkeältä kuulla, kiitos Valo. Palautteen antaminen taitaa olla ihan yhtä vaikeaa kuin palautteen vastaanottaminen.



# R.O.K. Ryhmätyön onnistumisen katalysaattori

## Alku-R.O.K.

a. Kukin tuo esiin aiempien kokemusten pohjalta, mitä toivoo ryhmätyöltä ja minkälaisia juttuja haluaisi välttää. Ryhmässä muodostetaan yhteiset säännöt ja käytänteet, jotka tukevat toivottua työskentelykulttuuria.

b. Kukin kertoo henkilökohtaisen yhteistyöhön liittyvän kehityskohteensa. Kehityskohteiden ympärille ryhmä voi miettiä käytänteitä, jotka tukevat jokaisen kehittymistä. Ryhmäläiset voivat myös kertoa, millaista tukea toivoisivat toisilta omalle kehitykselleen.

## Väli-R.O.K. käydään puolivälissä, ja sille varataan aika jo ryhmätyön alussa.

a. Käydään läpi sitä, miten ryhmän prosessi on edennyt verrattuna sovittuihin sääntöihin ja tavoitteisiin.

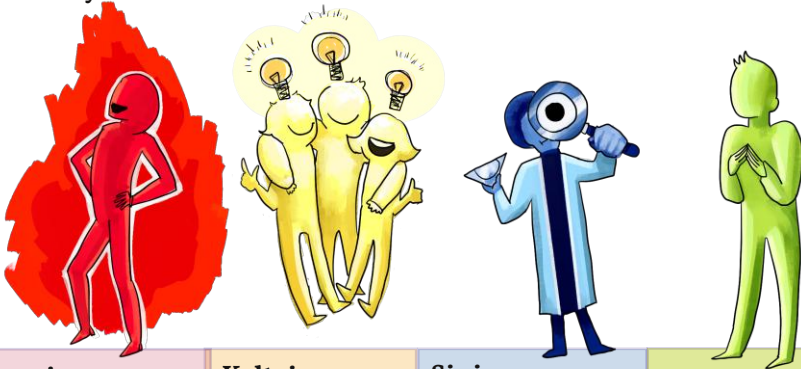
b. Käydään läpi kunkin henkilökohtainen kehitystavoite: miten on sujunut ja onko saanut muilta tarvittavaa tukea? Loppujalle päivitetään tarvittaessa tavoitteet ja tukitoimet väli-R.O.K.:ssa esiin tulleiden asioiden pohjalta.

## Loppu-R.O.K.

Lopuksi keskustellaan kunkin henkilökohtaisista sekä ryhmätason tavoitteista ja toiminnasta.

# Erilaisuuden voima

On olemassa monenlaisia teorioita ja jäsennyksiä siitä, miten ihmisiä voi jaotella erilaisiin persoonallisuustyyppeihin. Yksi tällainen – tosin epätieteellinen, mutta ymmärrystä lisäävä – on Thomas Eriksonin teoksessaan *Idiootit ympärilläni* esittelemä värityypittely<sup>38</sup>. Persoonallisuus on dynaaminen, ei kiveenhakattu kokonaisuus. Eriksonin työkalu voi kuitenkin auttaa ymmärtämään, että eri ihmiset toimivat eri tavoin. Seuraavaksi värityypit on esitelty hyvin lyhyesti. Eriksonin mukaan lähes jokainen ihminen edustaa useampaa väriä samaan aikaan. Jokin väri saattaa kuitenkin olla dominoivampi kuin muut. Värien painotus saattaa vaihdella toimintaympäristön, tilanteen ja itsehillinnän mukaan. Värityypeistä voi saada lisää itseymmärrystä ja muiden ajattelu- ja toimintatapojen erilaisuuden ymmärrystä.



## **Punainen**

- johtajatyyppe
- suorasukainen
- saa aikaan asioita ja rakastaa omia ideoitaan
- ei jaksaa kuunnella, varsinkaan jos toinen ei mene suoraan asiaan
- nopeus tärkeää

## **Keltainen**

- luova
- rakastaa uusia asioita
- sosiaalinen
- pitää hyvää ilmapiiriä tärkeänä

## **Sininen**

- analyyttinen
- sisältökeskeinen ja kiinnostunut asioista
- ei niin taitava ihmissuhteissa
- voi paneutua asiaan kuin asiaan pitkäksi aikaa
- tarkka: huomaa kaikki mahdolliset ongelmakohtat

## **Vihreä**

- perustyyppi: piirteitä kaikista väreistä
- toiminnan taustalla pelko siitä, että jotain paha tapahtuu
- vitkuttelee aloittamisen kanssa, mutta saa hommat tehtyä
- vihaa konflikteja ja karttaa niitä loppuun saakka

Värien avulla voi helposti hahmottaa, että paras lopputulos saadaan, jos yhteistyössä on mukana useita värejä.

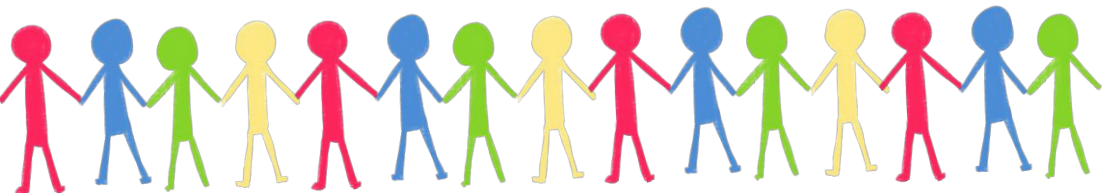
<sup>38</sup> Erikson 2017

# Miten tapahtuu jos ryhmässä on vain yhtä väriä?

- **Punaiset** tekevät helposti ohi tehtävänannon, koska he pitävät omaa näkemystään tehtävästä parempana. He riitelevät näkökulmista, mitä muut värit pitävät aggressiivisena, mutta heille se on vain kommunikointia.
- **Keltaiset** pitävät yllä hyvää ilmapiiriä ja luovat paljon ideoita, mutta eivät saa tehtävän tekemistä aloitettua.
- **Vihreät** istuvat aluksi hiljaa, sillä kukaan ei uskalla sanoa mitään konfliktin pelossa. Kun he pääsevät tekemiseen käsiksi, kukaan ei ilmaise erimielisyyttään suoraan, mutta se saattaa näkyä käyttäytymisessä.
- **Siniset** keskittyvät keskustelemaan siitä, mikä tehtävänannossa on pielessä ja miten se tulisi tulkita. He miettivät tarkasti jokaista yksityiskohtaa, mutta eivät pääse kovin pitkälle.

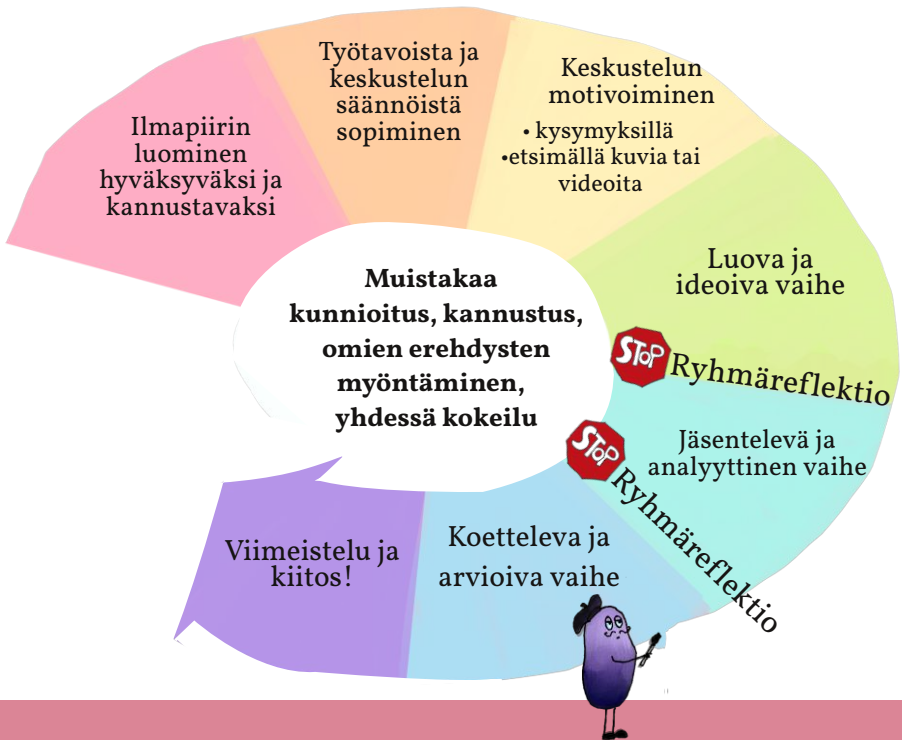
Kun ryhmätyöt esitellään:

- **Punaiset** haluavat kaikki lavalle ja ovat ylpeitä tuotoksestaan, vaikka se ei vastaisikaan annettua aihetta.
- **Keltaiset** pitävät myös huomion keskipisteenä olemisesta, ja esitelmä koostuu prosessin luonnehtimisesta ja viihdyttävistä tarinoista.
- **Vihreitä** on vaikea saada lavalle. He ovat yksimielisiä eivätkä sano, että oli eripuraa, vaikka kehonkieli siitä kertoo.
- **Siniset** eivät olleet edenneet tehtävässä kovinkaan pitkälle, mutta se, mitä he esittelevät, on ytimekästä ja täsmällistä.





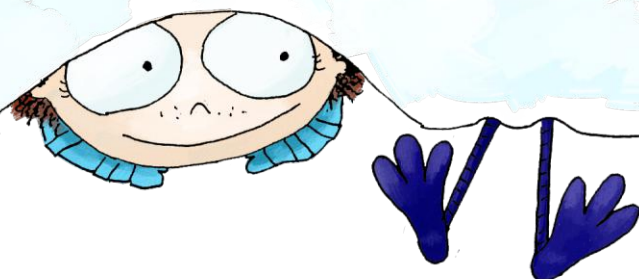
Ryhmätyössä on hyvä hyödyntää jonkinlaista yhteisesti sovittua työskentelyjärjestystä tekemisen jäsentäjänä, jotta toiminta pysyisi fokusoituneena. Lisäksi on hyödyllistä, että kaikki jäsenet ovat yhtä aikaa saman asian äärellä, ettei kävisi esimerkiksi niin, että joku kritisoi kun muilla on ideointivaihe päällä. Tässä yksi malli siihen.



# Miten toimin ryhmässä?

Tässä on joukko väittämiä, joita voi käyttää ryhmätyön reflektion apuvälineenä eri vaiheissa.

- Motivoin ja innostan ryhmäläisiä toimimaan yhteisen hyvän eteen.
- Osaan katsoa asioita toisen näkökulmasta.
- Osaan joustaa mielipiteissäni.
- Suhtaudun ryhmäni jäseniin kunnioittavasti.
- Ponnistelen yhteisen hyvän eteen.
- Harjoittelen tunnistamaan entistä paremmin omia vahvuksiani.
- Harjoittelen sietämään sitä, että en aina tiedä tai osaa.
- Tunnistan muiden vahvuuksia.
- En tyrmää ehdotettua ideaa vaan esitän rakentavaa palautetta siitä.



# Keskustelun ohjauksen strategioita

Joku ryhmästä voi ottaa keskustelun ohjaajan roolin, tai voitte kantaa sitä kollektiivisesti. Ohjaaja voi kokeilla näitä strategioita<sup>39</sup>:

- Kannusta kysymään kysymyksiä ja havaitsemaan ongelmia.
- Auta tunnistamaan ja määrittelemään keskustelun aiheita.
- Houkuttele esiin näkemyksiä tai mielipiteitä.
- Auta ilmaisemaan, selkeyttämään ja muotoilemaan uudelleen väitteitä.
- Pura auki esitettyjä näkemyksiä.
- Tulkitse sanottua ja tarkista, vastaako tulkinta puhujan tarkoitusta.
- Perää johdonmukaisuutta.
- Vaadi määritelmiä, havainnollistuksia ja esimerkkejä.
- Etsi ennakko-oletuksia.
- Osoita virhepäätelmiä.
- Pyydä perusteluja.
- Pyydä puhujaa kertomaan, kuinka hän tietää tietämänsä.
- Kannusta keksimään vaihtoehtoja ja ohjaa vertailemaan niitä.
- Ryhmittele ideoita.
- Viittaa mahdollisiin yhteyksiin, eroihin ja ristiriitoihin ideoiden ja näkemysten välillä.
- Kuljeta keskustelua yleisemmälle tasolle ja syvemmälle filosofisiin kysymyksiin.

<sup>39</sup> Tomperi 2017, 108.

## Opiskelijoiden huomioita

“Erilaisuuden hyväksyminen. Ei tässä kukaan muukaan pysty esittämään valmiita ajatuksia.”

“Kerran tein ryhmätyötä sillai, etten tuntenu niitä muita. Jokaisen oli pitäny lukea yks artikkeli ja sitten me kokoonnuttiin keskustelemaan niistä, että mitä me nostetaan ryhmätyöhön esiin. No sitten se ilmapiiri oli semmonen, että kaikki päivitteli kuinka ei ollut oppinut mitään lukemastaan artsusta ja kuinka ne on kaikki peruslätinää. Mä sitten huomasin tän dynamiikan ja kokeilin vaan heittää ihan erilaisen kommentin kehiin: selitin innostuneena lukemastani. Riskeerasin siinä sosiaalisen statukseni, mutta siinähän kävi yllättäen niin, että muut lähti mukaan: neki oli oppineet jotain. Ehkä muut pelkäs myös sitä keskeneräisyytensä paljastamista. Innostuneena tavallaan näyttää, etten ollu tätä vielä äsken tajunnut.”

“Välillä toiset menee suoraan asiaan, ilman, että tunnelmaa luodaan ollenkaan. Silloin tulee semmonen olo, että miksi edes lähitisin tekemään sitä juttua ja ihmettelen itsekin, että mikä nyt on, kun ei yhtään kiinnosta. Mutta jos ryhmässä on panostettu siihen ilmapiiriin ja luotu sellaista inhimillistä mukavaa tilaa olla yhdessä, niin alkaa tulla kaikkia ajatuksia muillekin jaettavaksi. Kyllä mä itsekseni funtsin kaikenlaista, mutta sosiaalinen tila voi olla monesti myös tosi sammuttava, ellei siihen yhtään panosteta.”

"Mä kuulin jo alakoulussa opelta ja luokkakavereilta palautetta siitä, että oon johtajatyyppi. Koin sen hirveen negatiivisena, kun se sanottiin niin, että "Sä oot tommonen johtaja!". Oon yrittäny sieltä lähtien muuttaa mun käyttäytymismallia ryhmätöissä. Sitten mulle tuli jo sellainen olo, joskus lukiolaisena, että oon aika hyvä johtaja, kun oon treenannu sitä niin pitkään. Että osaan ottaa muut huomioon. Hetken sain nauttia siitä fiiliksestä, kunnes olin yhdessä tilanteessa, jossa mulle sanottiin, että mä runttaan mun ideat läpi, enkä osaa kuunnella muita innostuneena. Ja taas mä olin varpaillani sen mun luontevimman, johtajan, roolin suhteen. No nyt näissä opinnoissa oon alkanu hahmottaa, että ei se mun luontevimmalta tuntuva rooli ole itsessään paha, ettei ryhmän johtaminen ole paha asia ollenkaan. Pitää vaan oppia jalostamaan se taito niin, että muilla on hyvä olla ja että ei dominoi koko prosessia. Siinä kehittämisessä tekee hyvää välillä kokeilla jotain muuta roolia ja just toi käytäntö, että järjestää palautteen annolle tilan ja tunnelman, niin oppii nopeemmin näkemään, miten sitä rooliaan handlaa."



# Kokeile itse!



## Tehtävä 1

Kun keskustelussa joku on täysin eri mieltä kuin sinä, sen sijaan että alkaisit väittelemään ja käännyttämään, esitä kysymyksiä ja yritä ymmärtää, miten toinen on päätenyt ajattelemaan sillä tavalla.

## Tehtävä 2

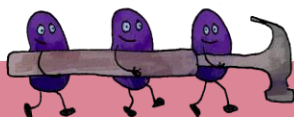
Kysykää ryhmätyössä säännöllisesti toisiltanne Kahnemanin (2011, 104) kysymys: *"Muistammeko vielä sen kysymyksen, johon lähdimme etsimään vastausta, vai olemmeko kehitelleet matkalla helpomman kysymyksen?"*

## Tehtävä 3

Mieti, mikä on tyypillinen toimintatapasi ryhmässä. Mistä olet eniten huolissasi? Mietitkö esimerkiksi sitä, että kävelet muiden yli vai että muut kävelevät sinun ylitsesi tai että kaikki eivät saa tasapuolisesti sanottua?

## Tehtävä 4

Jos ryhmätyössä tulee vastaan pienempi tai isompi konflikti, hyödyn-täkää värityyppejä ja kuvatkaa kukin oma orientaationne tilanteeseen värityyppien avulla. Näin saadaan sanoitettua ja helpommin ymmär-rettyä kunkin näkökulma ja luotua yhteistä ymmärrystä, jonka avulla löytää väyliä pattitilanteen purkamiseen.

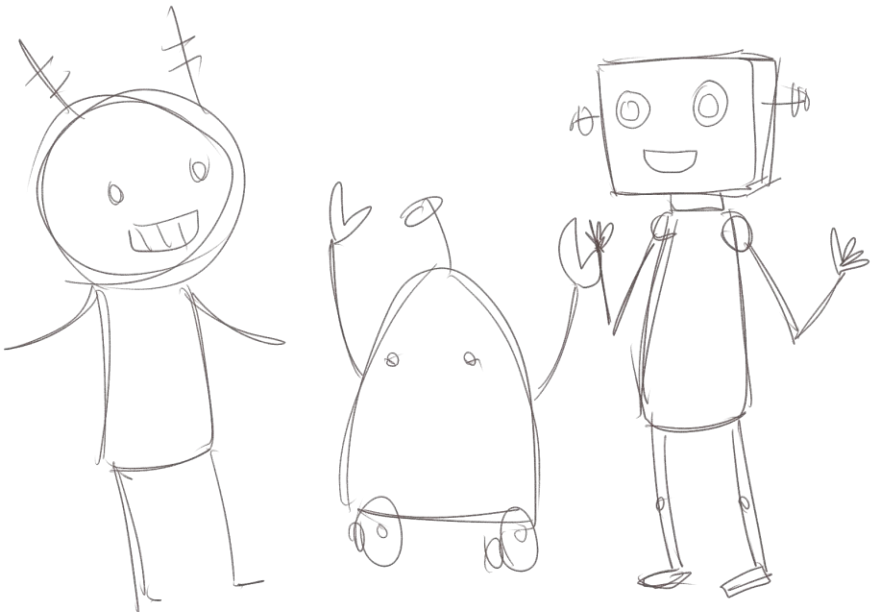


## Tehtävä 5

Kuvittele seuraava tilanne:

*Seuraavaksi alkavalle ryhmätyötä sisältävälle kurssille on otettu käyttöön uusi Ryhmäkummi-käytäntö. Ryhmän pitää pyytää jotakin kurssin ulkopuolista henkilöä pienryhmänne kummiksi. Kummin tehtävä on tulla joihinkin erikseen sovittuihin ryhmätapaamisiin keskustelun vetäjäksi ja samalla ulkopuoliseksi ihmettelijäksi. Hän auttaa ryhmää havaitsemaan ryhmään muodostuneita toimintakäytäntöjä ja nostaa puheeksi sellaisia asioita, joita ryhmän jäsenten voi olla vaikea havaita tai ottaa puheeksi.*

Mieti kaverisi kanssa: Mitä tunteita ja ajatuksia tällainen toimintatapa herättää? Mitä oletuksia paljastuu ryhmätyöstä? Miltä osin pidät ryhmätyötä ammatillisena siinä mielessä, että joku voisikin tulla seuraamaan ja auttamaan toimintatapojen kehittämisessä? Mitä mielestäsi pitäisi vaatia henkilöltä, joka toimisi kummina?



# Luvun 4 lähteet

Bion, W.R. 1961. Experiences in groups.

Erikson, T. 2017. Idiootit ympärilläni: Kuinka ymmärtää muita ja itseään.

Kahneman, D. 2011. Thinking, fast and slow.

Lintunen, T. (2017). Tunne- ja vuorovaikutusoppiminen yhteенkuuluvuudentunteen ja motivaation edistäjänä.

Luft, J. & Ingham, H. 1961. The johari window.

Mälkki, K. 2011. Theorizing the nature of reflection.

Mälkki, K., & Green, L. 2016. Ground, warmth, and light: Facilitating conditions for reflection and transformative dialogue.

Tomperi, T. 2017. Kriittisen ajattelun opettaminen ja filosofia: Pedagogisia perusteita.

Vehviläinen, S. 2014. Ohjaustyön opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta.

Öystilä, S. 2001. Ryhmäprosessin hyödyntäminen yliopisto-opetuksen haasteena.



# 5

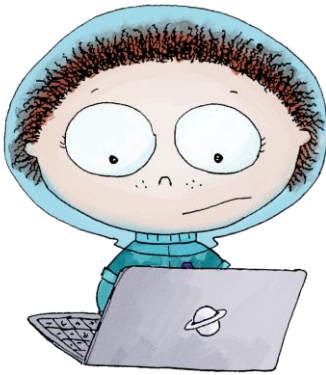
## Kirjoitustaidot

Oon tosi saamaton

Oon ihan laiskapaska

Kukaan ei oo kertonu, mitä eri tekstilajit yliopistossa tarkoittaa. Lukiossa käytiin juurta jaksain tekstilajin piirteet läpi ja täällä heitettiin suoraan syvään päähän.

Jos kerran ideana on oppia mitä kaikki suuret ajattelijat on sanoneet, niin miten pystyn siinä sitten enää itse tuottamaan mitään omaa?



## KIRJOITTAMISEN ILO

Usein kirjoittamista hankaloittaa liian kriittinen ja jopa väheksyvä suhtautuminen omaan tekemiseen. Myös liiallinen vaativuus ja ankaruus syövät kirjoittamisen iloa. Nämä suhtautumistavat saattavat aiheuttaa kirjoittamiselle esteen. Esteen ylittämistä auttaa, kun harjoittelee lempeyttä ja hyväksyntää paperille siirtyviä ajatuksiaan kohtaan.

Helposti unohdamme ajatella sitä, mitä iloa kirjoittamisesta itselle on. Esimerkiksi kirjoittamisen voi nähdä ajattelun välineenä: kirjoittaessa ajattelu hidastuu ja konkretisoituu. Ajatteleminen tapahtuu usein nopeasti ja hahmottomana. Kun alamme puhua tai

kirjoittaa, ajatukset saavat muodon ja konkretisoituvat. Mielensisäiset ymmärrysprosessit tulevat itselle näkyviksi, ja se voi olla palkitsevaa. Joskus ajatukset voivat jäädä kuin pyörimään kehää mielessä. Kirjoittaminen saattaa silloin tuntua vapauttavalta, sillä se auttaa päästämään kehää kiertävistä ajatuksista irti ja laittaa niitä liikkeeseen, niin että uusiakin ideoita alkaa tupsahdella vapautuneeseen tilaan.

Lempeää suhtautumista omiin ajatuksiin voi oppia, kun harjoittelee näkemään omat ajatukset ikään kuin itsestä irrallisina. Silloin niihin saa sopivaa etäisyyttä ja kevyt suhtautuminen niihin mahdollistuu. Olemme imeneet ympäröivästä maailmasta näkökulmia, jotka tulevat itsestä kirjoittaessa ulos. Kun on saanut ajatuksia paperille, voi tarkastella niitä ihmetellen: millaisia ne oikein ovat ja mistä ne ovat saaneet alkunsa?

Varsinkin opiskeluun liittyvien tekstien on määrä asettua muiden katseiden alle, mikä saattaa olla pelottavaa. Hyväksyvätkö muut minut ja minusta ulos tulleet ajatukseni? Sen sijaan, että tuntisi palautteen osuvan itsen, voi ajatella sen kertovan jotain siitä, miten muut ihmiset näkevät maailman. Palaute onkin portti muiden ihmisten maailmaan näkökulmista, jotka itsestä saattavat tuntua kummallisilta. Jokainen käyttää sanoja omasta kokemusmaailmastaan käsin, ja näitä sanoja taas muut tulkitsevat omien kokemustensa pohjalta. Wiion<sup>40</sup> viestinnän lain mukaan viestintä epäonnistuu yleensä, paitsi sattumalta. Palautteen avulla saa vihiä siitä, miten muut ovat ymmärtäneet omat sanat. Muiden näkökulmiin peilaaminen auttaa kirjastamaan itselle selkeämmäksi sen mitä ylipäänsä haluaa tekstillään sanoa.

Muiden palautetta tarkastellessa ja myös omaa tekstiä myöhemmin peratessa tulee todenneeksi sen, että mikään teksti ei koskaan tule valmiiksi. Jokainen teksti, jopa oppikirjatekstit, ovat aina keskeneräisiä. Siksi ei kannata ottaa liikaa paineita siitä, että omasta tekstistä saattaa vielä löytyä paranneltavaa. Ajatukset ja ihminen ovat aina liikkeessä: tekstiin osuva kritiikki ei osu pysyvään minuuteen vaan johonkin menneeseen, johonkin mitä on kirjoittanut aiemmin.



Tarvitsisin apua kirjoittamisen kanssa. Siitä ei tunnu tulevan mitään.



Onko prokrastinaatio<sup>41</sup> sinulle tuttu ongelma?



Taitaa olla. Aina kun deadline lähestyy, kotini alkaa kiiltää ja monisteet menevät mappeihin järjestykseen.



Mikä prokas...? Onko pakko käyttää niin hankalia sanoja! Sanokaa vaan että laiskottelu. Minäkään en saa mitään aikaiseksi. Ajaudun nettiin selailemaan ties mitä turhanpäiväistä.



Ette te ole laiskoja tai saamattomia. Tehän teette vaikka mitä samalla kun välttelette kirjoittamista. Siitä prokrastinoimisesta juuri on kyse. Prokrastinaatio tulee latinan sanasta procrastinare, joka merkitsee jonkin siirtämistä huomiseksi. Prokrastinaatio on muutakin kuin vapaaehtoista myöhästelyä, sillä siinä on hiukan myös kreikan akrasia-sanaa: jonkin asian tekemistä päinvastoin kuin paremmin harkittuna tekisi.

<sup>41</sup> Sirois & Pychyl 2016. Steel, P. 2012.



No eikö se ole sama asia kuin hommien välttely ja siten sama asia kuin laiskuus?



Ei ole, sillä prokrastinoimalla välttelemme jotain, usein pelkoa. Mikä siinä kirjoittamisessa pelottaa sinua, Essé?



Ehkä pelkoni on se, etten osaa tehdä täydellistä tekstiä tai edes riittävän hyvää.



Hyvä! Tunnistat pelkosi. Sen käsittelyllä pääsee myös etenemään prokrastinaatiosta tekemiseen. Minä jouduin jumppaamaan tosi paljon, että opin saamaan pelkoihini tuntumaa.



Juuri niin! Prokrastinoimme, sillä emme uskalla kokea ja kuunnella sitä tunnetta, joka meille tilanteesta herää, vaan yritämme työntää sen pois pakenemalla kaikenlaisen muuhun puuhasteluun. Kyseessä on selviytymiskeino tylsyyttä, ahdistusta, epävarmuutta, turhautumista, närkästystä, itse-epäilyä ja muita inhottavia tunteita vastaan. Silloin ei useinkaan auta se, että huomion keskipisteenä on tehtävä työ tai itsensä kurittaminen erilaisilla konsteilla, kuten puhelimen käyttöä rajoittavilla sovelluksilla. Huomio pitäisi kiinnittää työstä syntyvään tunteeseen. Kehomme yrittää sanoa meille jotain, mutta yleensä vain vaiennamme sen.



Tyhjän paperin kammossa saattaa pelätä esimerkiksi olevansa tyhmä ja paljastuvansa kirjoituksen kautta muille. Tai jos on tottunut ajattelemaan olevansa epäonnistuja, tuntuu vieraalta ja pelottavalta, että oikeasti onnistuisi jossain.



Tuon kyllä tunnistan. Kerään valtavia paineita siitä, että onnistuisin mahdollisimman hyvin, vaikka samalla en edes uskalla ajatella, että oikeasti onnistuisin. Onpas kinkkistä. Mutta jo tämän huomaaminen tuntuu helpottavan oloa.



Prokrastinaation koukuttavuus piilee siinä, että muiden asioiden tekemisestä tulee helpottunut olo. Mieli on oppinut, että mukavuusalueelle palatessa epä mukavan olon saa siirrettyä hetkellisesti sivuun, ja siksi niin tekee yhä uudelleen. Sivuun siirtäessä jättää työn tulevaisuuden minälle, joka näyttäytyy enemmän vieraana ihmisenä kuin minuna itsenäni. Kun jätän tämän tekemättä nyt, tuntuu ikään kuin sen hoitaisi joku muu joskus myöhemmin.



Miten tästä kierteestä pääsee sitten pois?



Se onkin vaativa prosessi, joka kannattaa tarpoa läpi, sillä siten prokrastinaatio käy helpommaksi selättää.



Itseä ei voi vain komentaa lopettamaan prokrastinointia, sillä silloin ei pääse käsiksi siihen juurisyhyyn, joka sitä aina uusissa tilanteissa synnyttää.



Prokrastinaation lääkkeenä on harjaantua tunnistamaan reunatuntemuksiaan. Jos niitä ei huomaa, saattaa ajatella, että itsehillintäteknikat tai vaikka jonkin kirjoittamismetodin opettelu pelkästään ratkaisisi tilanteen. Ne kyllä tukevat uusien toimintatapojen muodostamista, mutta eivät muuta tilanteeseen yhä uudelleen johtavaa dynamiikkaa.



Aivan, epämukavien fiilisten kanssa pitää siis tehdä rauha.



Ja antaa niiden vain olla kehossa. Prokrastinaation tuottamalle hetken helpotukselle on löydettävä parempi ja pysyvämpi ratkaisu, jotta mieli uskaltautuisi luopumaan siitä. Biologisen koneiston kanssa pitää oppia toimimaan uudella tavalla.



Yleensä olen vain syyttänyt itseäni laiskuudesta, ikäänkuin laiskuus talttuisi pelkästään itseä kurittamalla. Mutta se taitaakin ajaa kierteen vain tiukemmalle.



On annettava itselle anteeksi prokrastinointi. Se auttaa liikahuttamaan prokrastinaation tahmaisuudesta ja arrottomuudesta itseä kohtaan. Ehkä kannattaakin harjoitella kiltteyttä ja lämpöisyyttä itseä kohtaan.

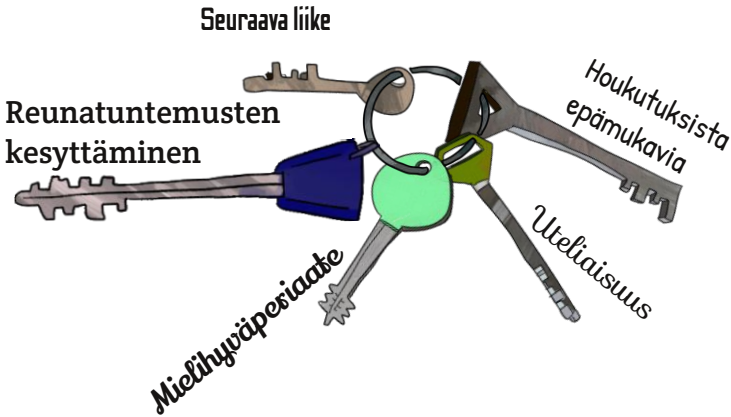


Tärkeää on myös muistaa, että prokrastinaatiota ei ole vain aloittelijoilla vaan myös kokeneilla kirjoittajilla. Ei siis tarvitse huolestua jos löytää itsensä prokrastinoimassa. Oleellista on oppia tunnistamaan milloin prokrastinoi, ja harjoitella toimintatapoja niin että siitä pääsee mahdollisimman leppoisasti siirtymään taas kirjoittamisen puolelle.



Kuulostaa kyllä hyvältä, mutta miten siinä lähdetään liikkeelle?

# Kirjoittamisen vapauttamisen avaimet



## Reunatuntemusten kesyttäminen

Prokrastinaation selättämisessä on keskeistä muuttaa suhtautumistaan reunatuntemuksia kohtaan: voimme oppia hyödyntämään mukavuusalueen reunalla ilmeneviä epämurkavia tunteita ja oloja oppimisen työkaluna ja henkilökohtaisena kehittymisoppaanamme. Silloin meidän ei tarvitse tiedostamattamme pyrkiä aina hankkiutumaan epämurkavuuksista eroon haastavia asioita sivuun työntämällä. Reunatuntemusten lempeää prosessointia voi harjoitella ensin käsittelemällä jotain muuta tilannetta, josta reunatuntemukset helpommin tunnistaa, esimerkiksi jotain mieleen jäänyttä ristiriitatilannetta läheisen kanssa. Kun näitä kirjoittamiseen liittymättömiä tilanteita tutkimalla huomaa reunatuntemusten prosessoinnin tuomat hyödyt – sen, että haastavat tilanteet voi kääntää oppimiseksi ja uusiksi näköaloiksi, ja että epämiellyttävät tunteet pehmenevät kun niitä vastaan ei pyristele – on myös prokrastinaatitilanteissa helpompaa kääntää huomio reunatuntemuksiin ja siten prokrastinaation dynamiikan sulattamiseen.

## Uteliaisuus<sup>43</sup>



Tunnustele tuntemuksia, jotka nousevat mielestä ja kehosta. Mitkä tunteet johdattavat sinut mielitekoihin ja oheistoimintaan? Missä kohdassa kehoa ne tuntuvat? Mistä ne muistuttavat? Millaisia itsestään selvältä tuntuvia tulkintoja ne herättävät? Mitä tapahtuu ajatuksille prokrastinoimisesta, kun alat tarkkailla niitä? Muuttuvatko ne intensiivisemmiksi vai haihtuvatko ne? Aiheuttavatko ne muita tunteita? Miten tuntemukset kehossa muuttuvat, kun jatkat tietoista läsnäoloa niissä?



## Seuraava liike

Keskity vain siihen, mitä aiot tehdä seuraavaksi. Tämä auttaa alkuun pääsyssä: kun keskittyy miettimään vain seuraavaa pientä liikettä, saa itsensä liikkeelle kuin varkain. Avaan vain tiedoston, kirjoitan vain päivämäärän dokumentin alkuun, laadin vain tehtävälistan. Älä odota tiettyä mielentilaa, sillä motivaatio seuraa toimintaa. Aloita pienestä ja huomaa, että motivoitunut mielentila seuraa sinua.



## Mielihyväperiaate

Kirjoita sellaista osiota, joka eniten kutsuu. Jos yhden osion kirjoittaminen ei suju, siirry muuhun osioon. Jos tuntuu vaikealta kirjoittaa kokonaisia lauseita, kirjoita ranskalaisia viivoja, joita voit jonain muuna päivänä laajentaa virkkeiksi.



## Houkutusista epämukavia

Olosuhteita on helpompi muuttaa kuin käyttäytymistään. Käytä prokrastinaatiosta keräämääsi informaatiota hyödyksesi ja luo esteitä itsesi ja houkutustesi väliin. Sijaispuuhasteluun olisi hyvä saada mukaan tietyn asteista turhautumista tai ahdistusta, jotta siihen päätyminen tuntuu epämiellyttävältä. Esimerkiksi voi luoda sosiaalisen median sovelluksiin vaikeasti muistettavan salasanan, jolloin sovelluksen avaamisesta tulee hiukan tuskaisempaa eikä niin palkitsevaa. Tai sitten kannattaa tehdä epämukavista asioista mahdollisimman mukavia valitsemalla vaikka kirjoituspaikaksi mieluisan tilan, josta pois lähteminen vaatii hieman vaivannäköä.

<sup>43</sup> Erilaisia prokrastinaatiovinkkejä (erityisesti englanniksi) löytyy internetistä selaamalla kymmenittäin. Tässä kuvatut vinkit on valikoitu New York Timesin artikkelista "Why You Procrastinate (It Has Nothing to Do With Self-Control)", julkaistu 25.3.2019.



# Opiskelijoiden huomioita

## LIIKKEELLE LÄHTEMINEN

“Mua helpotti kun harjoittelin kirjoittamaan kökkötekstiä. Se tuntu aluks jäätävän vaikealta, kun on tottunu kirjoittamaan vaan valmista tekstiä. Ylipäättään kaikki muiden kirjoittamat tekstit mitä lukee, on viimeisteltyjä ja valmiita, joten se malli mitä kirjoittamiseen saadaan on oikeastaan aika epärealistinen! Oman keskeneräisyyden näkeminen oli tuskallista. Ja tuntu myös turhalta. Sitä vaan jauhoin menemään luovan kirjoittamisen kurssilla ja sitte joku lukko aukes ja virta siirty myös akateemiseen kirjoittamiseen. Ohjaaja tokas, että paskateksti on hyvä maaperä maanmuokkaukselle. Sillä mä oon vetäny ja saan paremmin aikaiseksi.”

“Kökkötekstissä on ideana tuottaa laadusta välittämättä määrällisesti paljon tekstiä ja sitten keskittyä editointivaiheessa tekstin laadun hiomiseen. Tää selkeytti mulle koko idean ytimen.”

“Luen tieteellisiä artikkeleita usein “miltämustatuntuu”-approachilla; mikä mua alkaa ärsyttää tai mistä innostun, ja mikä mun mielestä on hyvin kirjoitettu ja mikä kohta huonosti kirjoitettu. Sitten tutkailen tarkemmin mitkä jutut on kiinnittänyt mun huomion, ja opin siinä samalla sekä itse asiasta, tieteellisestä kirjoittamisesta että omista itsestänselvyyksistäni ja taipumuksistani.”

“Mä en oo päässy siitä ajatuksesta eroon, että kökkötekstin kirjoittaminen tuntuu vaan ylimääräiseltä työltä. Mä kirjoitan kökkötekstiä mun ajatuksissa ja tuon paperille valmista tekstiä. Kirjoittamisen sain liikkeelle, kun asetin päiväkohtaisen sanamäärä-tavoitteen.

Kirjoitan graduun 500 sanaa joka päivä. Se on sopiva määrä: ei liian iso ja silti gradu etenee. Jos jossain tökkii, niin meen toisaalle. Kyttään vaan sanamäärää.”

## TEKSTIN ETENEMINEN

”Mut pelasti struktuurin merkityksen tajuaminen. Olin ajatellut, että oon vapaa, enkä tarvitse mitään rakenteita. Sitten kaverin kanssa kokeiltiin sovelletusti pomodoro-tekniikkaa ja hommat alkoi edistyä. Terapiassa puhuttiin myös hyvinvoinnin kannalta tärkeistä rakenteista ja aloin herätä aina samaan aikaan ja syödä aina aamupalan. Tämä kuulostaa tosi kliseiseltä, mutta niin ne vaan sai mut liikkeelle ja aikaansaavaksi. Aloin suhtautua opiskeluun käytettävään aikaan samalla arvostuksella kuin työaikaan. Samalla tuli helpommaksi sitoutua siihen, että teen joka päivä jotain. Sitten mulla on vapaa ilta ja viikonloput myös, jotka tehdyn työn jälkeen todella ansaitseen vapaa-ajaksi. Se vähensi stressiä ja toi mielekkyyttä ja palkitsevuutta tekemiseen.”

”Aloitan kirjoitustuokion päiväkirjatiedostossa, johon kirjoitan senhetkiset tunnelmani lyhyesti sekä yleisesti että kirjoitustehdävänä suhteen. Usein käy niin, että kirjoittaessa fiiliksiäni kirjoittamisesta, lopulta päädynkin itse aiheen pariin, ja lopulta päädyn kopioimaan varsinaiseen tekstitiedostoon ajatuksia päiväkirjatiedostosta. Päiväkirjatiedostossa ajatusten synnyttäminen tuntuu turvallisemmalta, siellä ei ole niitä paineita joita herkästi varsinaisessa tiedostossa koen.”

”Akateemisessa ympäristössä huijarisyndrooma on kuulemma yleinen. Sitten kun tällaisella mentaliteetilla lähtee kirjoittamaan ryhmässä, niin ei ihmekään, että tuskailee tekstinsä kanssa, eikä uskalla näyttää omaa keskeneräistä kökkötekstiä.”

”Kun olen saanut kirjoitettua jonkun pätkän, tulostan itselleni sen paperille. Paperilta lukiessa tulee hyvä olo, että olen saanut aika paljon jo aikaiseksi, ja paperilla olevaan tekstiin on kiva tehdä muokkausideoita värikyynillä.”

## PELKOJEN SULATTAMINEN

“Sain graduvaiheessa ohjaajaltani hyviä vinkkejä siitä miten paloitella tutkimustyö selkeisiin vaiheisiin, joiden pohjalta pystyy suunnitella omat aikataulunsa ja saada jokaiseen eri työvaiheeseen konkreetit osatehtävät, joita pystyi alkaa tehdä aika mekaanisestikin, vaikka ei olisikaan minkään suurimman motivaatioinspiraation vallassa. Jotenkin en kuitenkaan halunnut hyödyntää niitä vinkkejä silloin, ja ajauduin aika-moiseen jumitukseen ikäänkuin odottaen että se joku suuri tutkimustulos sieltä ilmaantuisi mun tiedostoihin itsestään. Jälkikäteen oon miettinyt tätä, olin tehnyt itselleni koko tutkielmasta semmoisen myyttisen jutun, johon konkreetti vaiheittainen työskentely ikäänkuin ei enää sopinut. Tai ei ainoastaan minä, vaan tuntuu että aika monia graduntekijöitä vaivaa sama, että puhalletaan siitä gradusta ajatuksena niin hieno ja suureellinen, että oma lukeminen, kirjoittaminen ja ajatteleminen tuntui siihen verrattuna ihan liian laimealta.”

“Meillä kasvatustieteessä, luokanopekoulutuksessa, tuntuu että yleinen käsitys on että kun teet gradun tai kandin, niin raportoit luokanopettajaopiskelijoiden käsityksiä, eikä mitään sen teoreettisempaa. Mulle kiinnostavammaksi kuitenkin osoittautui se, että teoreettisten välineiden avulla voi päästä laajempien ilmiöiden dynamiikkaan kiinni empiiristä aineistoa tutkimalla.”

”Löysin prosessikirjoittamisen ja muita välineitä, joiden avulla aloin kirjoittaa esseitä. Mutta sitten sain itseni kiinni siitä, että ne nosti vaan rimaa! Näissä onkin tärkeää, että lähtee tekemään ykkösen työtä ja parantelee sitten. Että saa jotain aikaiseksi edes! Pakko opetella päästämään siitä täydellisyyden tavoittelusta irti. Paras on hyvän vihollinen.”

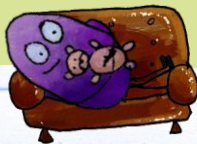
”Kun en löydä omia ajatuksiani lähteitä luettuani, alan kertoa lukemistani asioista kissalleni ja nauhoitan tämän ”keskustelun”. Siinä ääneen puhuesssa sitten alkaa usein tulla ideoita siitä mitkä seikat näistä lähteistä jää puuttumaan ja minkä näkökulman itse haluaisin omalla kontribuutionani tekstissä tuoda esiin.”

Meillekin voi lukea!

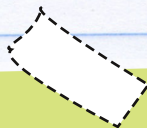


“En ymmärrä sitä miksi gradusta pidetään niin isoa meteliä, koska graduhan on sama asia kuin kandi, mutta vaan sitten laajempi. Kandia olin tehnyt aika pitkälle kun tajusin, että se mitä osaamista kandissa vaaditaan on täsmälleen samoja kuin mitä kaikessa yliopistollisessa kirjoitustehtävissä ja ryhmätehtävissä tarvitaan. Eli vaikka korostetaan että tutkielma on sitten oma itsenäinen työ, niin yhtä lailla itsenäistä efforttia vaatii esseet, ryhmätyöt ja erilaiset projektit. Tutkielmat on lopulta helpompia verrattuina näihin muihin siinä että niille on annettu selkeä raami ja ohjeistus millaista tekstiä mihinkin osioihin pitää kirjoittaa, että on tiivistelmä, johdanto, viitekehys, tutkimusongelmat, metodiluku, tulosluku, ja johtopäätökset. Kaikilla on oma pointtinsa ja niihin saa apua, toisin kuin esseet tai projekti-raportit tai oppimispäiväkirjat joiden kanssa on aina vähän että öö mitähän näihin nyt pitikään laittaa.”

”Joskus kun kirjoittaminen jumittaa tosi pahasti, tuntuu kuin tunteetkin olisi menneet umpisolmuun ja maailmanloppu uhkaa. Silloin annan itselleni luvan lopettaa työskentely siltä erää ja käyttää aikaa rentoutumiseen ja tunteiden tuntemiseen. Siksikin viime tippaan jättäminen ei kannata, silloin ei ole turvapakuria sille, jos elämä yllättää.”



“Paljon on erilaisia ohjeita ja metodeita kirjoittamiseen ja tutkielmaan, joiden alle tuntuu välillä hukkuvan se oma tekeminen. Mua helpotti kun ohjaaja sanoi joskus, että mitä vaan voi tehdä kunhan sen hyvin perustelee. Tajusin että ei nämä nyt mitään kiveenhakattuja juttuja ole, vaan kiteytynyttä ymmärrystä siitä minkälaiset jutut useimmiten toimii. Jos näyttää siltä että oma työ tarvitsee kuitenkin jotain muita ratkaisuja, niin ei ole mitään estettä etteikö sitten voisi tehdä jotenkin toisin jos sille oikeasti on tarve. Mutta ensin pitää hahmottaa mikä idea niissä valmiissa ohjeissa oli, jotta niitä pystyy perustellusti muokata.”



“Ihan sellanen pikkuvinkki vaan, että lähde aina tekemään sitä hommaa, mikä alkaa viedä. Jos alkaa tökkiä, niin vaihda tehtävää. Siinä huomaamatta kaikki hommat edistyy.”

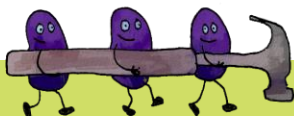
# Kokeile itse!



## Tehtävä 1.

Mieti omaa kirjoittamisprosessiasi.

Millaisia tyypillisiä piirteitä, vaiheita ja tunteita siihen kuuluu? Millaisissa kohdissa koet olevasi luova? Voit esimerkiksi verrata omaa kirjoittamisprosessiasi prosessikirjoittamisen vaiheisiin, jotka on esitelty tämän luvun liitteessä.





## Tehtävä 2.

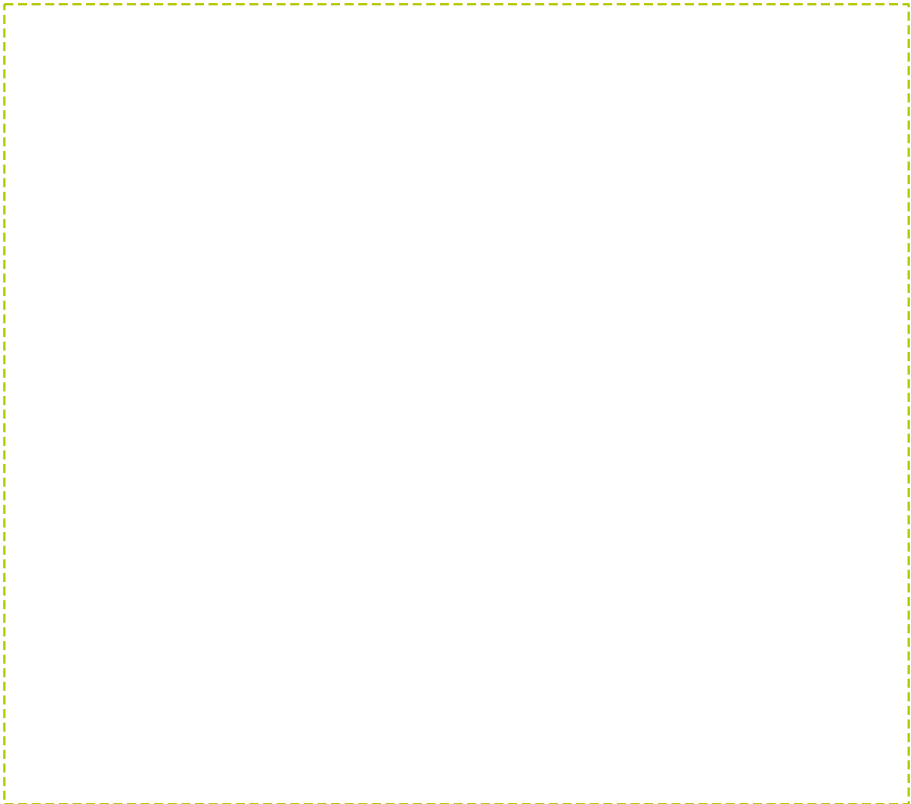
Kun olet kirjoittamassa esseetä, tutkielmaa, oppimispäiväkirjaa tai muuta tavoitteellista tekstiä, kokeile eri toimintatapoja eri päivinä. Siirrä fokus kirjoitustehtävän tekemisestä metodien testailuun (ks. tämän luvun liiteosa). Jos jokin metodi ei toimi, voit syyttää metodia itsesi sijasta. Tutki, mikä toimii sinulle ja millainen olet itse kirjoittajana. Samalla tekstiä tulee kuin vahingossa.

Suosikkitoimintatapani TOP 3:



### Tehtävä 3.

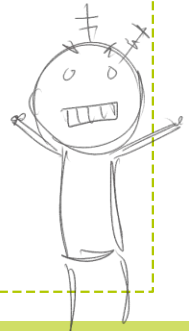
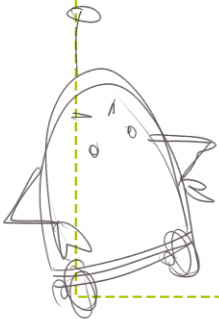
Mieti ensin kaksi sinua tällä hetkellä innostavaa aihetta, jotka liittyvät opintoihin tai muuhun elämään. Kirjoita ensimmäisestä aiheesta puoli sivua vapaata pohdintaa omalla tyylilläsi ilman ajatusta siitä, että tekstiä tarvitsisi näyttää kenellekään. Tarkkaile, millainen tunnelma syntyy, millainen olo on kehossa ja millaisia ajatuksia herää. Sen jälkeen kirjoita toisesta aiheesta puoli sivua mahdollisimman asiallista ja kieliopillisesti virheetöntä tekstiä, jota tultaisiin arvioimaan. Millainen tunnelma syntyy, millainen olo on kehossa ja millaisia ajatuksia herää? Mikäli jälkimmäinen tehtävä tuntui nihkeämmältä, kökkötekstillä aloittaminen saattaisi olla sinulle toimiva tapa, eli ensin kirjoittamissäännöistä välittämättä keskittyä saamaan ajatukset ulos paperille. Jo kirjoitettua kökkötekstiä voi sitten asettaa kuin ulkopuolisenä editorina hiomaan tarvittavan tekstityypin tyyliseksi.



#### Tehtävä 4.

Jos ajautut tilanteeseen, jossa kirjoittaminen tökkii, voit saada kirjoittamisen liikkeelle tekemällä seuraavan harjoituksen. Kirjoita vapaamuotoisesti ja omakohtaisesti aiheesta ”kirjoittaminen tökkii”. Voit kirjoittaa esimerkiksi seuraavista asioista: Miltä tuntuu, kun tökkii? Mitä ajatuksia mielessäsi pyörii, kun tökkii? Mikä harmittaa siinä, kun tökkii? Mitä pelkoja nousee? Milloin yleensä tökkii?

Pääasia on, että kirjoitat siitä olostasi, jossa oma kirjoituksesi viimeksi alkoi tökkiä tai tökkii yleensä. Tunnustele oloa, anna sen olla ja uppoudu siihen. Yritä kirjoittaa olostasi sellaisena kuin sen koet, eikä ainoastaan siitä, miten pääsi haluaa sen tulkita ja selittää. Voit liittää kirjoitukseesi halutessasi myös kuvia, piirustuksia tai runoja.



# Liite

Kirjoittamiseen on olemassa useita tekniikoita, joilla tekstin tuottamista voi helpottaa. Tässä esittelemme lyhyesti niistä muutamia. Lisää tekstin tuottamisen metodeja voi etsiä kirjoittamista käsittelevistä oppaista.

## Prosessikirjoittaminen

Valmistautuminen

Suunnittelu

tiedonhankinta

Rakenteen suunnittelu

Kökkötekstin kirjoittaminen

Palaute

Tekstin muokkaaminen ja oikoluku

Julkistus

## Yleisimmät opinnoissa käytettävät tekstilajit

Essee

Tutkielma

Luentopäiväkirja

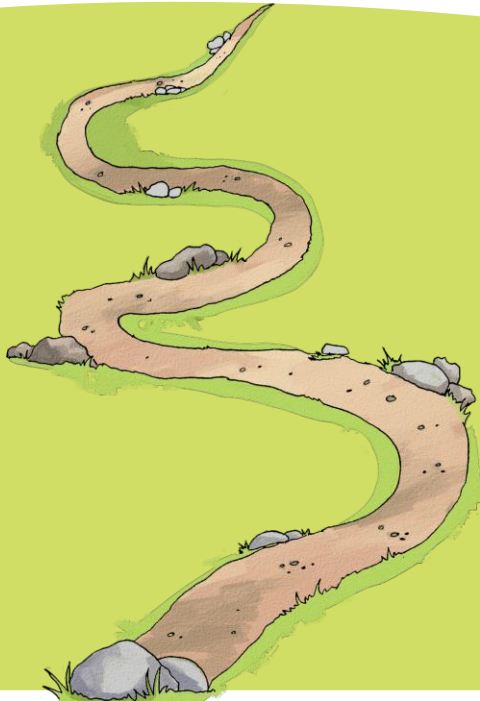
Tapauspohjainen oppimispäiväkirja

## Muistiinpanotekniikka



# Prosessikirjoittaminen

Prosessikirjoittamisen<sup>44</sup> teorian taustalla on ymmärrys kirjoittamisen erilaisten vaiheiden merkityksestä. Sen perusidea on, että teksti tuotetaan tietoisesti erilaisissa vaiheissa. Tarkoituksena ei ole tuottaa heti valmista tekstiä, vaan ajatus ja sen ilmaisu kehittyvät prosessissa, jossa ajatukset jäsentyvät ja selkeytyvät. Prosessikirjoittaminen on oman ajattelun, lukemisen, kirjoittamisen ja muilta saadun palautteen vuoropuhelua. Seuraavaksi esitellään tyypilliset vaiheet, joita jokainen voi soveltaa erilaisiin tilanteisiin sopivaksi ja omannäköiseksi. Korostamme, että jokaisella prosessi on omannäköisensä ja eri kerroilla usein myös hieman erilainen, mutta prosessin yleisten vaiheiden tunnistaminen auttaa hahmottamaan eri vaiheita myös omasta toiminnasta.



<sup>44</sup> Mattinen 1995; Linna 1994

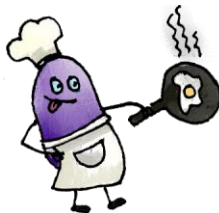
# Prosessikirjoittamiseen valmistautuminen

Valmistautuminen jakautuu kahteen vaiheeseen: tiedostamattomaan ja tietoiseen.

Rosa Liksom on kuvaillut tiedostamattoman vaiheen olevan kuin erilaisten asioiden keräämistä ja paistamista päässään olevassa paistinpannussa. Pannussa luetut uutiset, käydyt keskustelut, kuullut tarinat, kokemukset ja luetut romaanit muhivat erilaisiksi yhdistelmiksi ja saattavat muuttaa rakennettaan. Kirjoittamisprosessin valmistautumisvaihe vaatii informaation keräämistä ja mielipiteen muodostamista. Tämä osa prosessia on todella suuri ja usein aliarvostettu. Kirjoittamisessa näkyville jää vain jäävuoren huippu. Pelkkien huippujen näkeminen saattaa lisätä paineita suoriutumisesta, ja siksi on hyvä tiedostaa, että kirjoitamme silloinkin, kun emme sitä fyysisesti tee.

Kun aloittaa **tietoisin valmistautuminen**, virittäytyy aiheeseen maistamalla pannussa valmistunutta seosta eli tekemällä aiheesta vaikkapa sensuroimattoman miellekartan. Voit muistella ja listata mieleesi tulevia hajanaisia ajatuksia, tietoja, kokemuksia, mielipiteitä ja taideteoksia, jotka liittyvät aiheeseen.

**Vinkkivitonen:** anna tietoiselle valmistumiselle aikaa! Jatka ideoiden ja näkökulmien kirjaamista useana päivänä, jotta tiedostamaton prosessi saa tehdä myös osansa. Kun olet virittänyt alitajunnan aiheen pariin, se askaroi levätessäsi tai muita asioita tehdessäsi. Hetkenä minä hyvänsä alitajunnasta saattaa nousta uusia aiheeseen liittyviä ideoita, kun mieli sopivasti rentoutuu.



# Prosessikirjoittamisen tikapuut

## Suunnittelu

Suunnitteluvaiheessa mieti konkreettisesti, mitä tulet kirjoittamaan: minkä näkökulman valitset, mitkä valmistautumisessa esille tulleet asiat pidät mukana ja miten tulet etenemään. Voit myös suunnitella kirjoituksesi argumentaatiota (ks. luku 1). Suunnittele itsellesi alustava aikataulu.

## Tiedonhankinta

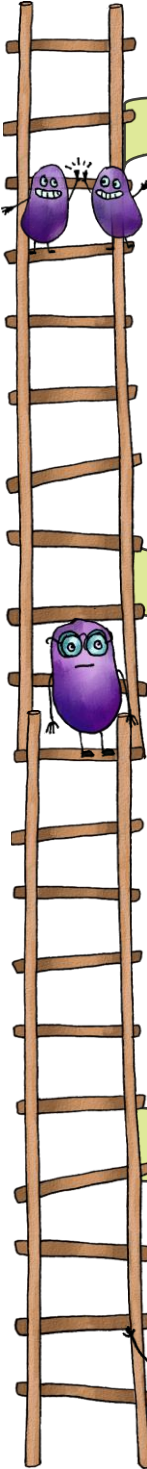
Nyt on aika etsiä relevantteja lähteitä ja tutustua niihin. Muistathan kirjojen lisäksi viimeisimmät artikkelit ja tehdyt tutkimukset. Voit etsiä lähteitä myös muiden tutkielmista. Lähteistä kannattaa kirjoittaa itselleen mekaanisesti muistiinpanoja lähdetietoja unohtamatta, sillä niitä saattaa tarvita yllättävästi joskus myöhemmin.

## Rakenteen suunnittelu

Rakenteen voi suunnitella argumentaatiota muotoilemalla ja käyttämällä hyväkseen tiedeyhteisön hyväksi kokemia rakenteita, kuten IMRD:tä (introduction/johdanto, methods/tutkimusmenetelmä, results/tulokset, discussion/keskustelu) tai tutkielmissa käytettyä rakennetta (ks. tekstityyppien esittely tässä liitteessä).

## Kökkötekstin kirjoittaminen

Kökköteksti tai raakateksti on tekstiä, jonka on tarkoitus täyttää rakenne määrällisesti. On suollettava tajunnanvirtaa aiheesta kaiken sen pohjalta, mihin on aiempien vaiheiden aikana tutustunut. Tekstissä ei tarvitse välittää oikeinkirjoituksesta tai johdonmukaisuudesta. Tarkoituksena on saada aikaan tekstiä, jota seuraavissa vaiheissa työstehtään.

A tall wooden ladder is positioned vertically on the left side of the page. A purple, bean-shaped character with large eyes and a wide smile is climbing the ladder. The character is currently on the second rung from the bottom. The ladder has many rungs, and the character has already reached the top rung. The character is holding onto the rungs with its hands and feet. The character's body is purple, and it has a friendly, happy expression. The ladder is made of light brown wood. The background is white. The character is climbing the ladder, and the ladder is the central focus of the page. The character is climbing the ladder, and the ladder is the central focus of the page. The character is climbing the ladder, and the ladder is the central focus of the page.

## Palaute

Jatkotyöstämistä ja tekstin hioutumista avittaa palautevaihe. Palautetta voi antaa itse itselleen ja mahdollisesti saada sitä myös muilta. Voit pyytää palautetta vaikka kavereiltasi tai ohjaajaltasi. Palautteen tarkoituksena on avata uusia näkökulmia sekä selvittää, kulkeeko ajattelu tekstissä johdonmukaisesti. Jos sinulla ei ole mahdollisuutta saada palautetta muilta, voit tulostaa tekstisi paperilta luettavaksi tai pitää kirjoittamisesta hieman taukoa saadaksesi etäisyyttä ennen tähän työvaiheeseen siirtymistä.

## Tekstin muokkaaminen ja oikoluku

Loppu häämöttää! Tekstin muokkaamisen vaiheessa otetaan saatu ja mietitty palaute huomioon. Rajaa aihetta, tarkista rakenteen toimivuus ja karsi tekstistä epäoleellinen pois. Kirkasta olennaisia osia ja viimeistele aloitus sekä lopetus. Lisäksi muokkaamisen ja oikolukemisen yhteydessä poistat tekstistä kökkötekstin piirteet, muutat sen asiatekstiksi sekä tarkastelet virkkeiden ja kappaleiden rakentumista. Yleensä teksti on selkeämpää luettavaa, jos jokaisessa kappaleessa on yksi keskeinen johtoidea tai asia, jota kappaleen muut lauseet tarkentavat ja täydentävät. Lisäksi kannattaa viimeistellä ulkoasu.

## Julkistaminen

Lopuksi on aika julkistaa tuotos, esimerkiksi palauttaa se kurssin vetäjälle. Voit onnitella itseäsi onnistumisesta. Hienoa!





# Muistiinpanotekniikka

Muistiinpanotekniikalla on tarkoitus saada luetun lähteen keskeisin ydinsisältö esiin. Voit perustaa kaikille lukemillesi lähteille yhden tiedoston, johon listaat tehdyt muistiinpanot aakkosjärjestykseen tekijän mukaan. Tai voit perustaa tiedostoja eri teemojen ympärille. Alkuun on hyvä merkitä lähteen viite viittaustekniikan mukaisesti. Seuraavaksi kirjoita lähteen argumentit omin sanoin. Sen jälkeen kerää muutama keskeinen käsite, joita voit hyödyntää ajattelussasi ja kirjoittamisessasi myös myöhemmin. Lisäksi voit kerätä muistiin muutamman suoran lainauksen tekstistä. Sitten on aika tuoda muistiinpanot lähemmäs itseäsi: kirjaa mielipiteesi ja kritiikkisi sekä kaikki yhteydet mielenkiinnon kohteisiisi, jotka tekstiä lukiessasi havaitsit.

Pitääkö muistiinpanot tehdä jollain tietyllä tavalla?  
Luin, että käsin kirjoittamalla muistaa paremmin, mutta tietokoneella tehdyt muistiinpanot on helpompi jakaa.

Muistiinpanoja tehdään itseä varten, joten kukin voi tehdä ne parhaaksi katsomallaan tyylillä!



# Yleisimmät opinnoissa käytettävät tekstilajit

Tässä on esitelty yleiset hahmotelmat opinnoissa käytettävistä tekstilajeista. Varmista kunkin kurssin opettajalta hänen antamaansa tehtävään liittyvät tavoitteet ja ohjeet. Peukalosääntönä voi pitää ajatusta, että lähteitä käytetään kaikessa akateemisessa kirjoittamisessa, ellei ohjeissa erikseen toisin ilmoiteta.

## Essee

**Tekstityypin kiteytys:** Pohtiva kirjoitus rajatusta aiheesta. Aihetta käsitellään valitusta näkökulmasta, joka voi olla omaperäinen ja spekulatiivinen.

**Tavoite:** Osoittaa, että kirjoittaja ymmärtää aiheen peruskäsitteet ja pystyy kriittisesti ja omaperäisesti tarkastelemaan aihetta ja lähteitä.

**Rakenne:** Johdanto (joka sisältää aiheen ja näkökulman esittelyn ja perustelun), käsittelyosa ja johtopäätökset.

**Kirjoitustyyli:** Tieteellisen kirjoittamisen säännöt ja käytännöt. Saa olla luova lähestymistapa.

## Tutkielma

**Tekstityypin kiteytys:** Systemaattisempi, ei sallita esseen kaltaista vapaata pohtivuutta. Oma ääntä voi tuoda esiin kommentoiden esitettyjä lähteitä sekä esittäen tulkintoja tuloksista ja niiden merkityksestä tutkimukselle ja käytännön kasvatustoiminnalle.

**Tavoite:** Systemaattinen ja perusteltu valitun ilmiön tutkiminen tieteellisellä metodilla.<sup>45</sup>

**Rakenne:** Johdanto, viitekehys (joka sisältää myös aikaisemman tutkimuksen tarkastelun), tutkimusongelmat, metodiluku, tulosluku ja diskussio tai johtopäätökset.

**Tekstityyli:** Tieteellisen kirjoittamisen säännöt ja käytännöt

<sup>45</sup> Vilkka 2015; Varto 2011.

## Tapauspohjainen oppimispäiväkirja

**Tekstityypin kiteytys:** Teorian, käytännön ja omakohtaisen reflektiivisen otteen vuoropuhelu.

**Tavoite:** Tarkastelee käytännössä koettuja tilanteita teoriaa ja omaa pohdintaa hyödyntäen (ks. luvusta 2 teorian ja käytännön yhteydestä vinkkejä).

### Rakenne:

• Casen kuvaus: *Mitä tapahtui ja missä? Oliko jokin tavoite? Oliko tapauksessa jotain oletettua tai jotain yllättävää?*

• Teoreettisten näkökulmien tiivis kuvaus:

*Mikä lähde?*

*Mikä siinä on keskeisintä?*

*Mitä käsitteitä käytetään?*

*Mitä uusia asioita tai ilmiöiden puolia teoreettinen valokeila valottaa yleisesti?*

• Analysoi case teoriataaskulampun valossa:

*Minkälaisia dynamiikoita avautuu tartuttavaksi?*

*Avaako teoria jotain uutta suhteessa siihen, miten tavanomaisesti tapausta tarkastelisit?*

*Onko uusi tarkastelu linjassa aiemman tarkastelutapasi kanssa, rikastaako se sitä jollain tapaa tai onko se osittain sen kanssa ristiriitainen?*

*Minkälaiset asiat, ilmiöt tai ilmiön puolet jäivät pimentoon tapauksesta tarkastellessasi sitä valitun teoriataaskulampun valossa?*

*Herääkö teoriasta joitain kriittisiä huomioita?*

• Vapaamuotoinen reflektiivinen yhteenveto

**Kirjoitustyyli:** Lähdeviitteet merkitään, mutta vapaamuotoisempi ja omakohtaisempi kuin essee.



## Oppimispäiväkirja (tai luentopäiväkirja)

### Tekstityypin kiteytys:

Käsitellään luentosarjan tai kurssiprosessin aiheita vapaamuotoisemmin kuin esseessä, mutta asiakeskeisemmin kuin henkilökohtaisessa päiväkirjassa. Minän voi häivyttää tai pitää esillä. Tärkeintä on esillä olleiden kurssiaiheiden (tutkimusten, teoreettisten näkökulmien, lähteiden) vapaamuotoinen pohtiminen ja linkittäminen muihin aiheisiin, ilmiöihin ja kokemuksiin.

**Tavoite:** Käsiteltyjen asioiden omakohtainen prosessointi oppimisen syventämiseksi.

**Rakenne:** Vapaamuotoinen. Voit hyödyntää esimerkiksi seuraavia apukysymyksiä kunkin käsiteltävän aiheen osalta:

- *Mitä luennolta/kirjasta jäi mieleesi keskeisimpänä/mielenkiintoisimpana/ärsyttävimpänä? Mitä asioita opettaja/kirja/artikkeli korosti, miten näet niiden merkityksen?*
- *Miten oppimasi linkittyy aiemmin oppimaasi? Mihin käytännön tilanteisiin oppimasi linkittyy? Millaisia kysymyksiä herää oppimasi asian ympäriltä? Millaisia aiempia käsityksiäsi oppimasi haastaa?*

**Kirjoitustyyli:** Viittauskäytäntö voi vaihdella – tarkista opettajalta!



## Luvun 5 lähteet

- Linna, H. 1994. Kirjoittamisen suuri seikkailu - prosessikirjoittaminen.
- Mattinen, E. 1995. Prosessikirjoittaminen - tee kirjoittamisesta seikkailu.
- Sirois, F. & Pychyl, T. 2016. Procrastination, Health, and Well-Being.
- Steel, P. 2012. The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä.
- Varto, J. 2011. Miksi miettiä metodologioita?
- Wiio, O. 1978. Wiion lait - ja vähän muidenkin.

# 6

## Ammatti-identiteetin ja asiantuntijuuden kasvu

Miten voisin motivoitua opiskeluun, kun en tiedä, mitä teen valmistuttuani?

Kaikki antavat mielestään tosi hyviä neuvoja, vaikka ne vain tuovat lisää paineita!

Miten voin tehdä sellaiset valinnat, ettei kaikki mene pieleen tai että varmasti työllistyn?

Olen tehnyt paljon kaikenlaista keikkahommaa opintojen aikana, onkohan niistä mitään hyötyä mun tulevassa ammatissa?



# Mikä minusta tulee isona?

Opintojen aikana tai myöhemminkin elämässä saattaa tuskastuttaa, onko valinnut oikean tien. Monet pohtivat, onko tehnyt oikeita valintoja ja pitäisikö vielä vaihtaa suunnitelmaa. Löytäisinkö vielä itselleni salaisen intohimon, jota lähteä toteuttamaan? Näihin kysymyksiin liittyvä epätietoisuus saattaa tuntua epämiellyttävältä, jolloin reuna-tuntemus saattaa ohjata etsimään nopeaa ratkaisua. Tietty epätietoisuus kuuluu ammatti-identiteettiin liittyviin pohdintoihin, eivätkä ongelmat ratkea kerralla.<sup>46</sup> Sen sijaan, että etsisi välitöntä ratkaisua päästäkseen epämiellyttävästä olostani eroon, kannattaa orientoitua siihen, että epämääräisyys tulee todennäköisesti kulkemaan mukana pitkään, ehkä koko työelämän ajan. Tärkeää olisi orientoitua tunnus-telemaan omia mielenkiinnon kohteita ja sitä, millaisissa tehtävissä kokee olevansa parhaimmillaan ja millaisiin asioihin vaikuttaminen ja millaisten asioiden äärellä itsensä haastaminen tuntuu merkitykselliseltä. Oma ammatti-identiteetti eli käsitys itsestä ammatillisena toimijana selkiytyy kyllä pikku hiljaa työkokemuksen karttuessa. Selkiytymättömästä ammatti-identiteetistä murehtiminen opiskeluaikana on sama kuin se, että kirjaa lukiessaan harmittelisi, kun ei vielä tiedä, mitä ajatuksia herää kirjan loppuessa. Asiaa on hyvä makustella ja miettiä opintojen aikana, mutta ilman paineita siitä, että pitäisi olla jo jotain valmista.

Ammatti-identiteetti kehittyy jatkuvasti. Se syntyy työyhteisön jäsenenä työhön liittyvissä tilanteissa ja ajatuksissa osana yksilön muuta kasvua ja kehitystä.<sup>47</sup> Työpaikalla erilaisten tehtävien äärellä saamme konkreettisen tuntuman siihen, minkälaisen tehtävien parissa olemme osaamisemme kanssa tarkoituksenmukaisessa paikassa ja mihin suuntaan koemme tarvetta syventää ja laajentaa asiantuntemustamme. Näin ollen mitkä tahansa työtehtävät – myös irrallisilta tuntuvat kesä- ja keikkatyöt – saattavat antaa ammatti-identiteetillemme tärkeää peilauspintaa ja opettavat myös työelämän pelisäännöistä, vastuun kantamisesta, työyhteisötaidoista, erilaisten organisaatioiden tehtävistä ja niihin sisältyvistä erilaisista tehtäväkentistä, esimerkiksi suunnittelusta, toteutuksesta ja kehittämisestä.

<sup>46</sup> Tennant, McMullen & Kaczynski 2010; Mäkinen & Annala 2011.

<sup>47</sup> Tennant et al. 2010.

Asiantuntijuus on kykyä tunnistaa alalle tyypillisiä ongelmia ja ratkaista niitä. Se on myös ymmärrystä tiedon puutteellisuudesta ja suhteellisuudesta eli siitä, että usein joudumme tekemään ratkaisuja ja valintoja parhaan arvostelukykymme mukaisesti ja osittaisen tietämykseen perustuen.

Silloin osaamme punnita ja perustella erilaisia vaihtoehtoja, ja tarpeen mukaan muokata niin ongelmanratkaisustrategioita kuin omaa toimintaamme ja ajatteluamme ohjaavia taustaolettamuksia ja uskomuksiakin.<sup>49</sup>

### **Ammatti-identiteetti**

on käsitys itsestä ammatillisena toimijana. Esimerkiksi Opsun asiantuntijuus viittaa osaamiseen, jota Opsusta irtoaa ikään kuin ulospäin oman alansa tehtäviin ja ongelmien ratkaisemiseen, kun taas ammatti-identiteetti on Opsun sisäinen kokemus omasta asiantuntijuudestaan suhteessa ympäröivään maailmaan.





# Mitä hyötyä yliopisto-opinnoista on asiantuntijuudelle?

Asiantuntijuus mielletään usein asioiden osaamiseksi. Silloin mielessä saattaa pyöriä kysymys siitä, mitä hyötyä tietystä kurssilla käsitellystä asiasta on juuri tulevan osaamisen kannalta. Huomion kiinnittäminen tietyn kurssisisällön välittömään hyötyyn saattaa kuitenkin viedä hieman harhaan siitä, mitä asiantuntijaksi kasvaminen oikeastaan on.

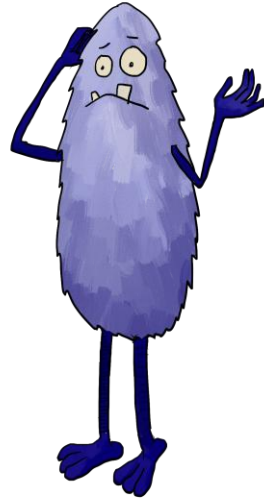
Mitä hyötyä asiantuntijuudelle yliopisto-opinnoista sitten pitäisi olla? Tieto uudistuu, ja tämän hetken asiasisällöt eivät kaikilta osin ole enää päteviä parin vuosikymmenen päästä. Syvällinen perehtyminen tiettyyn tiedonalaan, kuten esimerkiksi kasvatustieteisiin, ja kriittisen ajattelun harjaannuttaminen tarjoavat asiantuntijalle kuitenkin välttämättömän perustan: syvällinen perehtyminen ja käsitteellisen ajattelun vahvistuminen muokkaavat opiskelijan omia tietorakenteita, jolloin kehittyä ikään kuin silmälasit nähdä ja hahmottaa tiettyjä ilmiöitä ja niiden suhteita toisiinsa - ajatella kuin asiantuntija. Tietorakenteiden muokkaantuminen totuttaa siihen, että ajattelun muutos ja näkökulmien laajentuminen avaavat uudenlaista ymmärrystä ja näköaloja niin maailmaan kuin itseen (ks. myös luku 3). Näin ollen on luontevaa että oma oppiminen ja kasvaminen jatkuu myös asiantuntijana, karttuvien kokemusten ja uuden tiedon tukemana. Syvällinen perehtyminen kasvattaa myös ymmärrystä siitä, miten tietoa tuotetaan ja käytetään, miten tietoa voi arvioida sekä millainen tieto voi olla pätevää ja luotettavaa.<sup>49</sup> Kriittistä ajattelua tai muita kansalaisena ja työelämässä hyödyllisiä taitoja<sup>50</sup> ei voi oppia ilman jotakin sisältöä, jonka kautta niitä opitaan. Esimerkiksi yhteistyötaidot työelämässä eivät ole pelkkää vuorovaikutusta, vaan vuorovaikutusta nimenomaan tietyn asiantehtävän äärellä, joten sisältöihin kytkeytyvä kriittinen ajattelu on yhtä lailla välttämätön osa toimivaa yhteistyötä. Kriittinen ajattelu taas on tyhjän päällä ilman riittävää sisällöllistä perehtyneisyyttä.<sup>51</sup>

<sup>49</sup> Mäkinen & Annala 2011.

<sup>50</sup> Lindén, Annala & Mäkinen 2016; ks. myös Tampereen korkeakoulu yhteisön yhteiset osaamistavoitteet 2018.

<sup>51</sup> Lindén et al. 2016.; Mezirow 1991

Mutta eikö asiantuntijuutta  
voisi kerryttää kotoa käsin?  
Olen opiskellut etänä ja  
MOOC-kursseilla vaikka  
mitä.



Saattaa myös herätä kysymys, miksi opinnot vaativat läsnäoloa ja vuorovaikutteista osallistumista, vaikka kaikki sisällöt voisi välittää digitaalisina. Asiantuntijuuden kehittymisessä ei ole kyse pelkästä tiedosta tai yksilöllisestä prosessista, vaan asiantuntijuus kehittyy asiantuntijayhteisöön osallistumalla<sup>52</sup>. Opiskelukavereiden ja opettajien kanssa asioista puhuessa abstraktit asiat konkretisoituvat. Samoista asioista kiinnostuneiden kanssa toimiessa tulee myös liittäneeksi itsensä osaksi laajempaa asiantuntijoiden yhteisöä sen sijaan, että olisi vain erillinen oman asiansa osaaja. Työelämässä ei useinkaan toimita yksilöinä vaan erilaisissa yhteistyöverkostoissa, joten opiskeluaian yhteisöllisyys tarjoaa luontevan lähtökohdan yhteisölliseen toimintaan.

Asiantuntijuuden kehittyminen ei siten ole vain tiedon kartuttamista ja taitojen kehittämistä vaan myös eräänlainen sosiaalistumisprosessi ammatin syviin tieto- ja toimintarakenteisiin sekä paikalliseen työyhteisöön ja sen toimintatapoihin. Asiantuntijuus rakentuu yhteisöissä, yhteisöihin liittymällä ja yhteisessä toiminnassa maailmasta ja itsestä lisää oppimalla. Asiantuntijuus ei myöskään ole saavutettu tila tai lopputulos. Uutta luovaa ja kehittyvää asiantuntijuutta kuvaa nimenomaan yksilön valmius tunnistaa ja kehittää omia ajattelu- ja toimintamallejaan.<sup>53</sup>

<sup>52</sup> Tennant et al. 2010; Wenger 2009.

<sup>53</sup> Tennant et al. 2010; Tynjälä 2008;

## **Työssä laajentuminen.**

Kokemuksen ja oppimisen myötä laajentunut käsitys työstä, varmuus työn käytännöissä, itseluottamus, vastuun ottaminen sekä avoimuus kehittyemiselle ja kehittämiselle.

## **Työn kriittinen reflektointi.**

Omien tietojen ja osaamisen kriittinen tarkastelu ja työkuulttuurin kehittäminen.

## **Työn kokonaisuuden hahmottaminen.**

Asteittain syvenevä työkäytäntöihin osallistuminen vahvistaa asiantuntijayhteisöön kuulumista ja omaan alaan kiinnittymistä.

## **Työn ja osaamisen merkityksen hahmottaminen.**

Työn todellisten haasteiden tunnistaminen; ammatillaisen hiljaisen tiedon, roolien ja tilannekohtaisten tekijöiden merkitys.

## **Työn perusta.**

Työkäytäntöihin tutustumisen ja teoreettisen tiedon yhteentuominen

## **Oppimaan oppimisen taidot:**

Sisältöosaamisen karttuminen luo edellytykset harjaantua muun muassa tiedonhankintaan, reflektiiviseen ja luovaan asiantuntija-ajatteluun ja yhteistyötaitoihin.

## **Aiempi kokemus.**

Työssä

Oppimaisa

Ammatillinen kehittyminen

Asiantuntijan ajattelussa teoreettinen tieto, kokemuksellinen tieto ja reflektiivinen tieto ovat yhdistyneet eli integroituneet joustavaksi kokonaisuudeksi.<sup>54</sup> Tällaiseen integroituneisuuteen on tärkeä harjaantua jo opiskeluvaiheessa. Opintojen tarkoitus ei ole ladata opiskelijoita täyteen teoreettista tietoa, jota he lähtisivät valmistuttuaan sovelta- maan, vaan harjaannuttaa heidät teoreettisen, käytännöllisen ja reflektiivisen tiedon joustavaan yhteen tuomiseen ja toistensa haas- tamiseen. Näin opiskelijat saavat hyvät valmiudet kehittää asiantun- tijuutta läpi työuran. Asiantuntijuuden jatkuva kehittyminen mahdollistaa uudenlaisten ongelmien ratkaisemisen. Aloilla, joilla asiantuntijuus kukoistaa, ongelmilla ei näytä olevan kattoa: löytyy ai- na korkeampi taso, josta käsin ongelmaa voi lähestyä. Tällöin ongel- mia ei ratkaista vain aiempaa tietoa soveltamalla vaan uutta ymmärrystä rakentamalla.<sup>55</sup>

Tuo viereisen sivun kuva osoittaa, mistä osaaminen koostuu. Opinnoista muodostuu asiantuntijuuden ydin, ja laajemmat ammatillisen kehittymisen ker- rostumat alkavat rakentua työkokemuksen myötä, kun pääsee työn todellisuuteen osalliseksi -- joko jo opintojen aikana tai sen jälkeen.

Tässä luvussa on aika paljon asiaa, eikö voitaisi huilata hetki?



<sup>54</sup> Tynjälä 2008.

<sup>55</sup> Tennant et al. 2010.

*"Levon äärelle laskeutuminen vaatii sitä, että kykenee kääntämään katseensa kohti omia tarpeita, tunteita ja syvimpiä elämänarvoja. Rohkeutta väkevästi asettua oman itsensä puolelle. Kun olemisen ehdollistumia alkaa kyseenalaistaa, levollisuus lähestyy. Toiminnan lähde on tällöin ihmiselle luontaisessa uteliaisuudessa ja toimeliaisuudessa. Energiaa vapautuu sen tekemiseen, joka kumpuaa sisältä, eikä sen todistamiseen, että on merkittävä. Lepää luontaisesti, kun on tarve levätä. Tämä on sisäisestä motivaatiosta käsin toimimisen perusta. Tällöin et tee työtä itseesi kustannuksella vaan itseäsi syvästi kunnioittaen."*

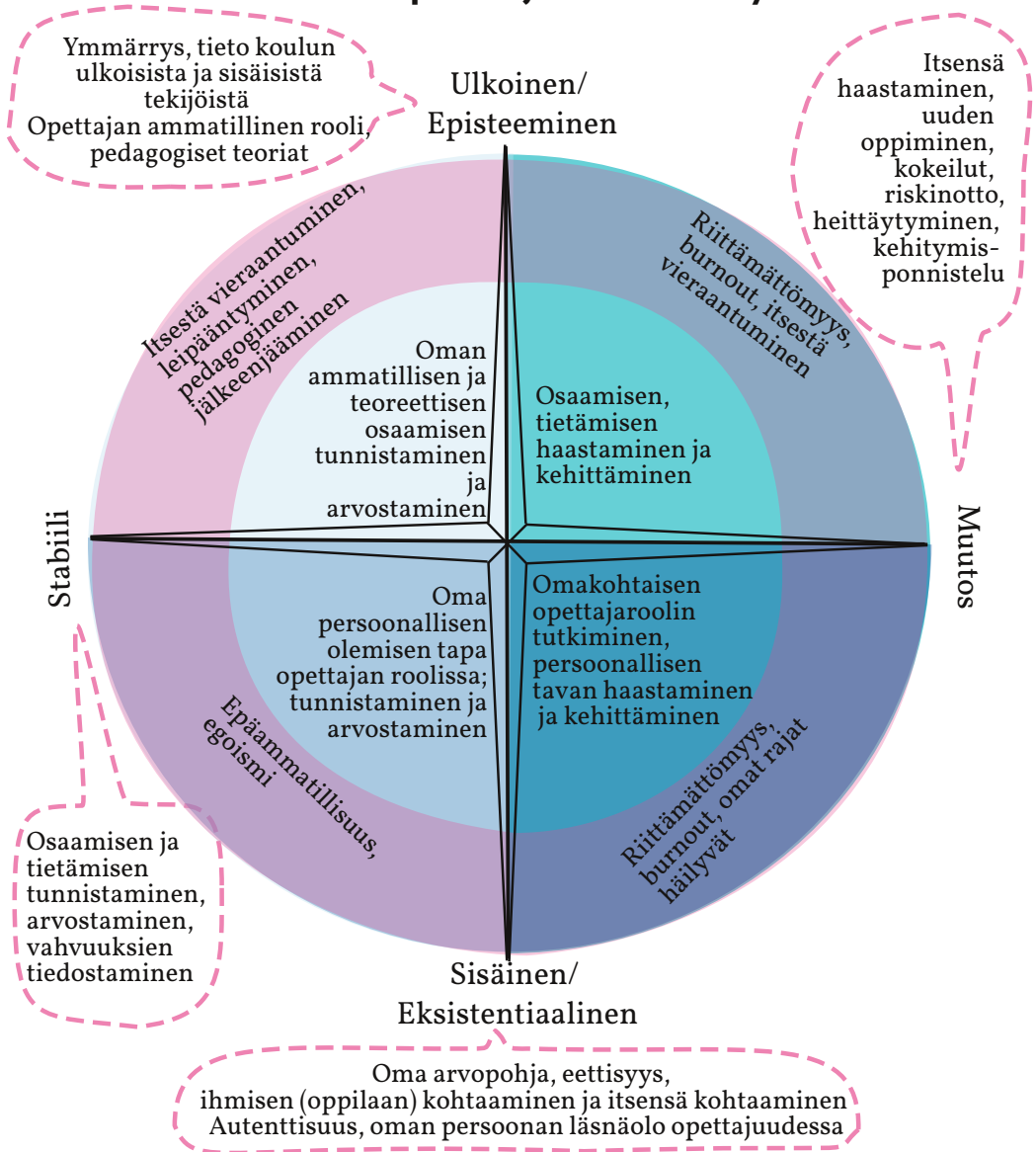
Iida Mäkikallio, Filosofian Akatemia Blogi 154

Pieni hengähdystauko tekee itse kullekin hyvää ja auttaa keskittymään. On myös hyvä välillä nousta ylös kirjojen ja tietokoneen äärestä ja vähän jaloitella tai venytellä!





# Kestävää opettajana kehittymistä



Sisäkehä kuvaa kestävän opettajuuden elementit, jotka on tärkeää pitää tasapainossa. Ulkokehä kuvaa sitä, mitä tapahtuu, jos jokin osa-alue ylikorostuu ja tasapaino järkkyy.



Työssä ollessa tai harjoittelussa ei tarvitse olla valmis asiantuntija. Vaikka onkin tärkeää kehittää itseä ja omaa osaamista, on yhtä tärkeää tunnistaa asioita, joita jo osaa. Jos huomio on pelkästään siinä, mitä kaikkea ei osaa, lopulta uupuu eikä jaksakaan enää edes kehittyä.

Jotta jaksaa kehittyä, pitää ottaa oma jaksaminen huomioon. Jaksamisen kannalta onkin hyvä tehdä asioita, joissa kokee olevansa vahvoilla. Mutta jos päätyy tekemään vain niitä asioita, joissa on jo vahvoilla, ja tekee niitä samalla tavalla kuin ennenkin, urautuu. Jos taas tekee jatkuvasti kaikkea uutta, palaa loppuun. On löydettävä tasapaino näiden asioiden välillä. Välillä on levättävä niiden asioiden äärellä, jotka ovat itselle helppoja, ja ponnisteltava niiden parissa, jotka valitsee kehittämiskohteikseen. Myös omia vahvuusalueita on jatkuvasti kehitettävä. Viereisessä kuvassa keskikehän neliöt kuvaavat opettajuuden tärkeitä osa-alueita.



Olen jo kohta valmistumassa ja olen miettinyt, mitä tiedän kasvatustieteilijänä maailmasta. Jos haluan mennä töihin vaikka henkilöstöjohtajaksi, miksi jonkun yrityksen pitäisi palkata minut eikä vaikka psykologia tai hallintotieteilijää?



Kasvatustieteellinen ymmärrys on laaja-alaista. Jos meitä verrataan psykologeihin, me näemme ihmisen muutenkin kuin vain psykologisena olentona, jonka ongelmat voidaan ratkaista yksilökeskeisesti. Ja jos meitä verrataan sosiologeihin, me näemme ihmisen myös yksilönä emmekä vain olentona, jonka läpi yhteiskunnalliset ilmiöt virtaavat.





Eikö tuo ole nyt aika kärjistettyä? Kyllä minä ainakin tiedän julkisuudesta psykologeja, jotka ymmärtävät yhteiskunnallisia ilmiöitä tai huomioivat miten yksilö vaikuttaa ympäristöstään ja päinvastoin.



Totta kai tämä on kärjistyks. Käytin sitä siksi, että olisi helpompi ymmärtää seikkoja, jotka erottavat kasvatustieteen esimerkiksi psykologiasta tai sosiologista. Eri tieteenalat rakentavat erilaista osaamista ja ymmärrystä maailmasta, ja tieteenalan painotukset myös ajan myötä muuttuvat niin oman kuin toisten tieteenalojen löydösten pohjalta.

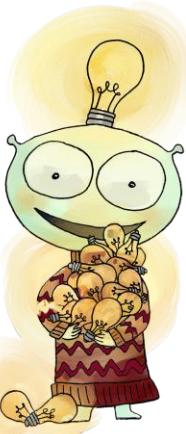


Silti jää hämärän peittoon, miksi kasvatustieteellinen ymmärrys olisi hyväksi henkilöstöjohtamisessa – tai edes luokanopettajan hommassa.

Kasvatustieteen perusopinnot koostuvat niin kasvatuksen ja koulutuksen historiasta, kasvatustieteestä, pedagogiasta, kasvatustieteestä kuin kasvatustieteestä.

Monipuolinen tietoperusta johtaa siihen, että kasvatustieteilijälle alkaa kehittyä systeeminen ajattelu. Meillä on tietoa monesta eri näkökulmasta ja osaamme hahmottaa sitä, miten asiat vaikuttavat toisiinsa. Muodostamme käsityksemme maailmasta kaiken tämän tiedon varassa.

Osaamme nähdä inhimillisen puolen asioissa ja ymmärtää oppimisen ja kasvamisen vuorovaikutteisia prosesseja erilaisissa ympäristöissä.





Siis sitä, miten niin tilannekohtainen ympäristö kuin laajemmat yhteiskunnalliset ja yksilölliset tekijät vaikuttavat. Ymmärrämme esimerkiksi, miten oppimista, kasvua ja kehittymistä voidaan tukea instituutioissa ja toisaalta mitkä eri tekijät vaikuttavat siihen miten eri instituutioissa näitä voidaan tukea.



Aivan. Olenkin miettinyt sitä, kun joskus tuntuu, että vaikkapa oppimisvaikeuksia pidetään yksilön henkilökohtaisena ongelmana ja niitä hoidetaan auttamalla vain yksilöä. Unohtuvatko siinä kaikki rakenteet, joita ympärillä on? Sama juttu on vaikkapa koulukiusaamisen tai ryhmädynamiikan haasteiden kanssa.

Tarkoitan, että koulu instituutiona tai kotiympäristö synnyttää olosuhteita, joissa ihmisillä eivät välttämättä enää kaikki perustarpeet täyty, ja se vaikuttaa toimintaan ja siihen, miten pystyy olemaan parhaimmillaan tietyn tehtävän äärellä. En tarkoita, etteikö ihmisellä olisi itsellään vastuuta tekemisistään, vaan että kaikki ympäröivä myös vaikuttaa, joko tukien tai hankaloittaen sitä miten ihminen suoriutuu.



Niin. Lisäksi kasvatustieteilijälle usein muodostuu toivon näkökulma. Sehän löytyy kasvatuksesta jo itsestään: käsitys siitä, että ihminen voi kasvaa ja häntä voi kasvattaa. Rakenteet ja mieli eivät täysin määrää tai rajoita sitä, miksi ihminen voi tulla tai miten asiat tehdään, vaan aina on väyliä toisin toimimiseen ja kulttuurin ja toimintakäytäntöjen kehittämiseen. Siinä voi nähdä radikaalia toivoa ja pedagogista rakkautta.

# Dikotomisuudesta dialektiseen tarkasteluun

Kuten muuallakin maailmassa, ilmiöt, joita kohdataan kasvatustieteellisessä kentässä ovat harvoin dikotomisias eli mustavalkoisia. Useammin hyödyllistä on nähdä asioita dialektisesti<sup>57</sup> hahmottaen sekä/että, ja sen jälkeen kriittisesti tarkastella sitä millaisena nämä eri osapuolet näyttävät. Esimerkiksi:

- Kasvamisessa on kyse sekä yhteisöön sosiaalistumisesta että yksilönä kehittymisestä
- Asiantuntijaksi kasvamisessa on kyse sekä oman alan traditioiden omaksumisesta että niiden kehittämisestä.
- Kasvattajana pitää pystyä tukemaan toista niin että toinen voi asteittain itsenäistyä, eli tukea niin että oppisi toimimaan ilman tukea - ei voi vain jättää ilman tukea, mutta ei myöskään tukea niin, että toisella ei ole tilaa kehittyä. Pitää pystyä antamaan toiselle tilaa ja vapautta, mutta myös tuoda jonkinlaista rajaa ja reunaehtoja ja normitusta.
- Yksittäisen oppilaan toimintaa voi tarkastella sekä ryhmädynamiikan että yksilön näkökulmasta.<sup>58</sup>

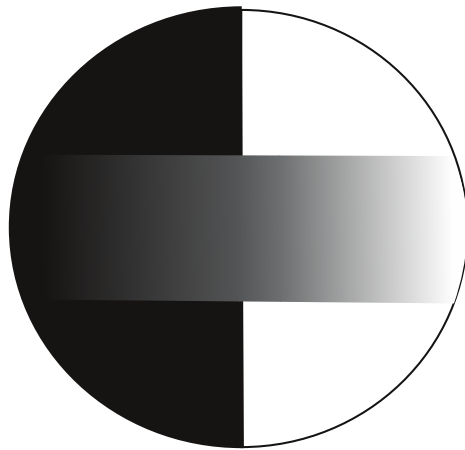


Dialektinen viitekehys tunnistaa eriävien näkökulmien yhteentuumisen tarpeellisuuden. Silloin ei käy niin, että yksi näkökulma valtaisi ajattelun ja sulkisi keskustelusta pois eriävät tai yhteensopimattomat näkökulmat. Sen sijaan tuodaan eriävät näkökulmat yhteen ja tutkitaan missä muodostuu jännitettä tai ristiriitaa niiden välillä. Ristiriidan voi ratkaista vain paikallisesti, sillä jännite jatkuu ilmiössä, vaikka tiettyyn tilanteeseen löytäisimmekin tarkoituksenmukaisen tavan tasapainotella ääripäiden välillä. Ristiriitojen kohtaaminen ja ratkaiseminen on toiminnan kehittämisen keskeinen väline.<sup>59</sup>

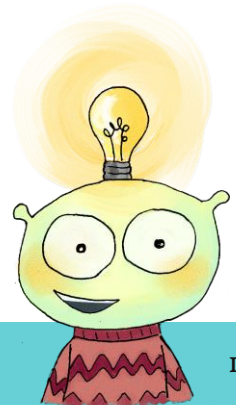
<sup>57</sup> Baxter & Montgomery 1996; Engeström 2015; Rainio 2010.

<sup>58-59</sup> Rainio & Hilppö 2015; 2017.

Kasvatusalan toimijan kannalta ilmiöiden ristiriitaisuuden hahmotaminen on toiminnan analysoimisen ja kehittämisen lisäksi tärkeää myös siitä syystä, että se mahdollistaa hahmottamaan tilanteista sen, mikä on “omassa vaikutuspiirissä” ja mikä jo valmiiksi “maailman ominaisuutta”. Esimerkiksi se, että oppilasryhmässä ilmenee samanaikaisesti tarpeita sekä yhteenkuuluvuuteen että yksilölliseen erillisyyteen, ei ole opettajasta johtuva “ongelma” vaan “maailman ominaisuus”. Opettaja usein omassa kokemuksessaan, omien reuna-  
tuntemustensa välityksellä tunnistaa ja aistii hankaukset luokassa, jotka johtuvat tällaisten keskenään ristiriitaisten tarpeiden olemassaolosta. Vaikka opettaja yksilönä on niitä kokemassa, ei se tarkoita sitä että hankaukset olisivat opettajan itsensä vika\*. Toisaalta, vaikka ristiriitaiset dynamiikat olisivat maailman ominaisuuksia, ei opettaja voi niitä kuitenkaan jättää huomiotta. Päinvastoin, opettajan saattaa olla helpompi lähteä toimimaan näiden erilaisten tarpeiden äärellä oppimista tukien ja erilaisia ratkaisuja kehitellen, jos tunnistaa näitä ristivetoja.

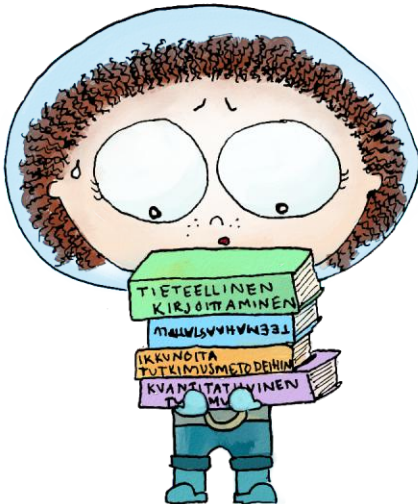


Harmaan sävyjä on paljon!



Dialektisiin ristivetoihin ei voi tarjota valmiita tilannekohtaisia ratkaisuja ennalta tai ulkopuolelta<sup>60</sup>. Samaan tapaan kuin tasapainolaudalla tasapainoiluun ei voi ulkoapäin antaa onnistumisen käsikirjoitusta, vaan pitää tuntea edelliset liikkeet, jotta tietää mihin suuntaan korjausliike on tarpeen. On hyvä ymmärtää, että tilanteen hankaukset eivät johdu itsestä ja että joka tilanteessa on monia mahdollisuuksia toimia ja on oltava aina joustava ja avoin aistimaan tilannetta, millaisia tarpeita tilannekohtaisesti ilmenee. Toimintamahdollisuuksia on kuitenkin helpompi hahmottaa, kun ymmärtää tilanteessa valmiiksi vaikuttavia dialektisia jännitteitä.

Luin kaikki nämä ja nyt sanotaan että valmiita ratkaisuja ei olekaan?



Eikö ole mahtavaa, että asiat eivät olekaan niin mustavalkoisia!



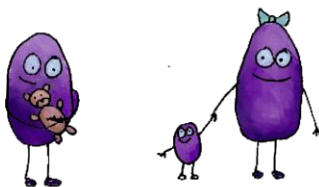
<sup>60</sup> Rainio & Hilppö 2015; 2017.

# Auktoriteetin kehittyminen

Kasvatusalan tehtävissä, olipa tekemisissä lasten tai aikuisten kanssa, pedagogiseen toimintaan sisältyy kontrollin ja vapauden välillä tasapainoilu: ryhmää tai yksilöä ei voi jättää heitteille ja olla ohjaamatta, mutta ei myöskään voi yksipuoleisesti keskittyä kontrolliin ilman että tukee ja antaa tilaa omaehtoisille prosesseille.<sup>61</sup> Tämän asian hahmotamiseen on hyvä miettiä, mitä ajattelee auktoriteetin käsitteestä. Usein ajatellaan, ettei voi olla kasvattaja, ellei kykene olemaan auktoriteetti. Harvoin sen sijaan mietitään, mitä auktoriteetilla tarkoitetaan.

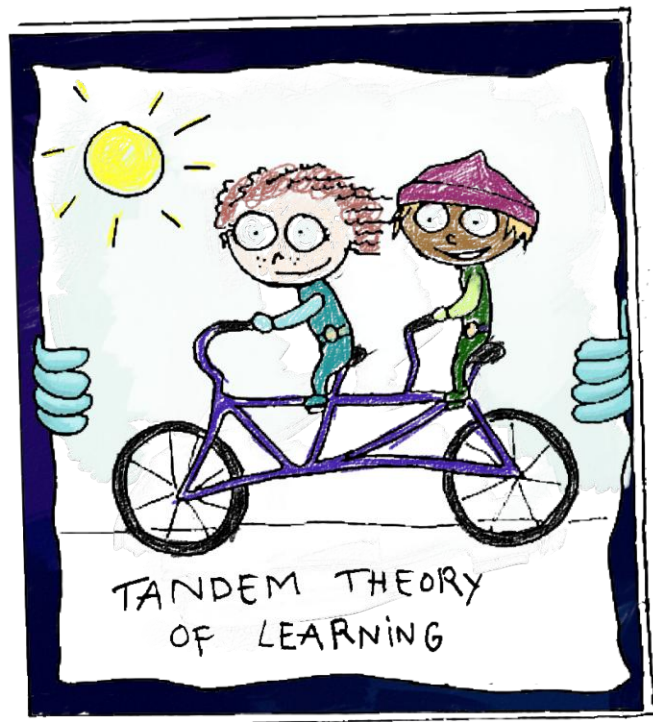
Usein auktoriteetin ajatellaan olevan asia, jota joko on tai ei ole: joko on todella tiukka tai äärimmäisen kuunteleva tai salliva. Väli-maastoon jää kunkin oma tapa ottaa tila haltuun ja löytää kontakti ryhmään. On hyvä muistaa myös se, että auktoriteettitaidot ovat opittavia taitoja ja ne kehittyvät ajan myötä.

Kasvattajan asiantuntijuus ei välttämättä ole täydellistä hallintaa vaan ennemminkin varmuutta, jonka pohjalta pystyy avautumaan niin tilanteiden havainnointiin kuin yhteistyöhön ja toisen potentiaalın tukemiseen. Mitä vahvempi asiantuntijuus, sitä enemmän pystyy antamaan tilaa myös muille, ottamaan erilaisia rooleja tarpeen mukaan ja orkestroimaan tilannetta laajemmin verrattuna siihen, että osaamisen toteuttaminen olisi vain muiden käskyttämistä tai muille kertomista, miten asiat omasta mielestä ovat ja mitä muiden tulisi tietää ja osata.



<sup>61</sup> Rainio & Hilppö 2017.







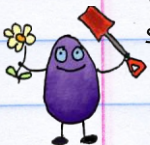
# Opiskelijoiden huomioita

“Olin ollut opintojen ajan tuskissani siitä, että osaanko kasvatustieteilijänä yhtään mitään. Harjoittelussa toimin oikeastaan ensimmäistä kertaa kunnolla ei-kasvatustieteilijöiden kanssa, ja vasta silloin hahmotin mitä osaankaan. Huomasin, että minulla on kuin huomaamatta muodostunut kasvatustieteellinen asiantuntijanäkökulma ja kykenin perustelemaan näkökulmani teoreettisesti ja kehittämään käytännöllisiä sovelluksia, joiden arvon vasta silloin ymmärsin kun tajusin että ympärillä toimivat ihmiset eivät niitä asioita ja ilmiöitä ja näkökulmia välttämättä ollenkaan havaitse tai ajattele.”

“Tuntuu että moni (minä mukaan lukien silloin aikanaan) ahdistuu siitä, kun ei sovi oikein siihen opettajuuden pyhimysmäiseen ja maailman pelastavaan imagoon, mitä tupataan pitää yllä.”

”Monet suorittaa opintoja miettimättä millaista osaamista itselleen haluaa kehittää. Kaikki oman osaamisen elementit ei tarvitse tulla valmiista tutkinto-ohjelmasta. Voin itse etsiä täydentäviä palasia ja kiinnostuksenkohteita muista tiedekunnista ja myös yliopiston ulkopuolelta.”

”Mua auttoi eniten ajatus, että ihminen tarvitsee yhdelle kädelle lapion ja toiselle kukkasen: ei voi olla pelkkää tehokasta tavoiteorientoitunutta tekemistä kaikki, vaan tarvitaan myös jotain nautinnollista, esteettistä, jotain millä ei ole välitöntä merkittävyyttä. Vaikka onhan sillä kukkasella sitten tietysti se merkitys siinä että se auttaa ihmisen pysymään balanssissa ja järjissään.”



“Harjoittelussa on hyvä muistaa myös armollisuus itseä kohtaan. Monet asiat saattavat mennä eri tavalla kuin ajatteli jo siitä syystä, että monet elementit harjoittelussa tekevät siitä toisenlaisen kuin työelämästä, kun menee tilapäistyöntekijänä toisten luomiin käytäntöihin ilman virallista asemaa. Harjoittelijana on hyvä muistaa, ettei ole vähempiarvoisempi kuin ohjaaja. Koko konsepti on harjoittelijaa varten ja se vahvistaa rohkeutta.”

“Jälkikäteen ymmärsin, että ne silloin vähäpätöisiltä tuntuneet ideat ja kysymykset ja turhautumiset, mitä heräsi harjoittelun käytännöissä, ovat lopulta olleet opettajaidentiteettini ja oman pedagogiikkani kantavia teemoja ja näkökulmia.”

“Iso merkitys jos sua kuunnellaan. Jos saa palautetta palautteen annosta, niin tulee sellainen olo että olipa hyvä et tulin huomanneeksi tällaisenkin asian. Että osaa katsoa asioita kriittisesti eikä vaan purematta niele kaikkea, mitä sulle sanotaan. Antaa vahvistusta sille, että on oikeilla jäljillä, ja tietää mistä puhuu, vahvistaa omaa käsitystä itsestä ammattilaisena.” (Lähde: Jokela, 2015)

”Priorisoinnin taitoa kannattaa harjoitella jo opiskeluvaiheessa, sillä viimeistään työelämässä sitä tarvitsee. Ei ole niin että nyt pitää opiskella täydellisesti, jotta on valmis menemään työelämään, vaan nyt pitää opiskella myös työskentelytavat joilla pärjää työelämässä.”



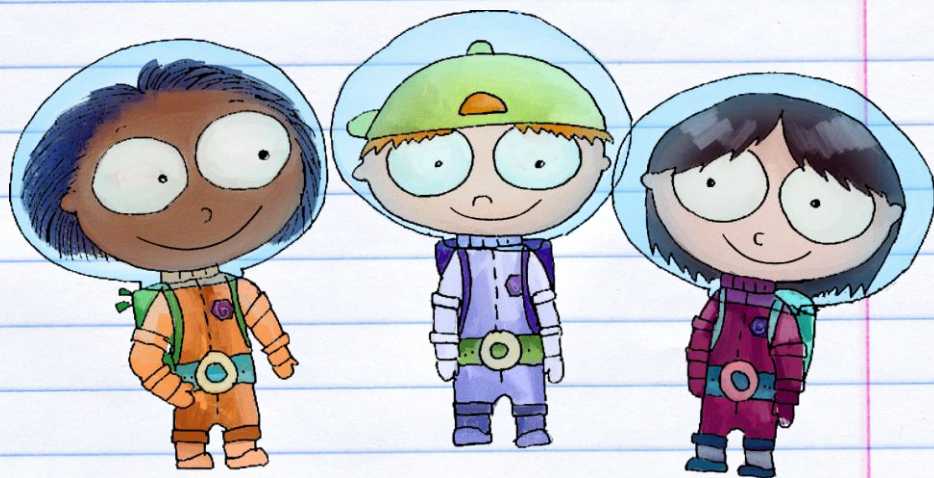
”Musta jotenki tässä maailman ajassa ois tärkeitä muistaa, että mitään ei tarte saada heti ja nyt. Jos kelaat tulevia fukseja, ne on yhä enemmän ja enemmän koulutusputkesta tulleita, keskimääräisesti opiskeluorientoituneita nuoria ihmisiä.

Tää aiheuttaa helposti sellasen kasvavan massahysterian, että nyt on heti tehtävä kaikki ja hyvin, että pärjää. Luettava kirjoja, tehtävä sivuaineita, käytävä töissä, mentävä vaihtoon, verkostoiduttava, saatava monta pätevyyttä. Ite tajusin vasta pari vuotta sitten, että vaikka ajattelin monesta asiasta, että en kuitenkaan ehdi nyt opintojen aikana tehdä tota ja tota, niin lopulta oon kuitenkin ehtiny tehdä kaiken tarpeellisen. Yhtenä vuonna oon keskittyny johonki, toisena vuonna johonki toiseen. Viidessä (-ish) vuodessa saa jo aika hyvän paketin kasaan, jos hyväksyy sen, ettei yliopistoa tarte suorittaa vaan kokea.”



“Määrittelin näin, että akateemisesti koulutetun yleinen perusduuni on kyky olla jossain työpaikassa, tunnistaa mitä pyritään yhdessä saavuttaa, tunnistaa siihen liittyviä haasteita ja kyetä kehittämään yhteistyössä ideoita ja toimintatapoja miten haasteita voi ratkoa, ja mielellään vielä sitten olla ratkaisemassa niitä.

Eli että lähestyy sitä juttua toimintakyky edellä. Siinä sitten tehdessä kyllä huomaa että millaisesta lähestymistavasta käsin ne omat ideat syntyvät ja millaisten käsitteiden kautta ilmiöihin tarttuu ja miten niitä jäsentää, ja että mitkä tarttumapinnat olisi jäänyt saavuttamatta ilman koulutusta, tai mistä kulmasta jonkun muun koulutuksen saaneet sa-  
moja asioita lähestyy.”





# Kokeile itse!

## Tehtävä 1.

a. Kysy joka kurssilla opettajalta, millainen hänen ammatillinen polkunsu on ollut. Näin saatte tietoa siitä, millaisiin tehtäviin kasvatustieteilijä voi päätyä ja miten.

b. Mieti itseäsi kiinnostava toimiala ja etsi siellä työskentelevä ihminen. Voit lähettää hänelle vaikka sähköpostia tai kysyä voisiko hän jutella vaikka vartin puhelimesta kertoen, mitä osaamista hän työhönsä tarvitsee.

## Tehtävä 2.

Tarkkaile olemistasi erilaisissa tilanteissa. Millaisella tavoitteella menit tilanteisiin? Miten se suuntaa ja mahdollisesti rajoittaa sitä, mitä näet tilanteessa? Voit myös muistella jotain tilannetta, jossa asiat eivät menneet niin kuin olisit halunnut. Mikä tuossa tilanteessa yritti tulla tiellesi, ja miten reagoit siihen?

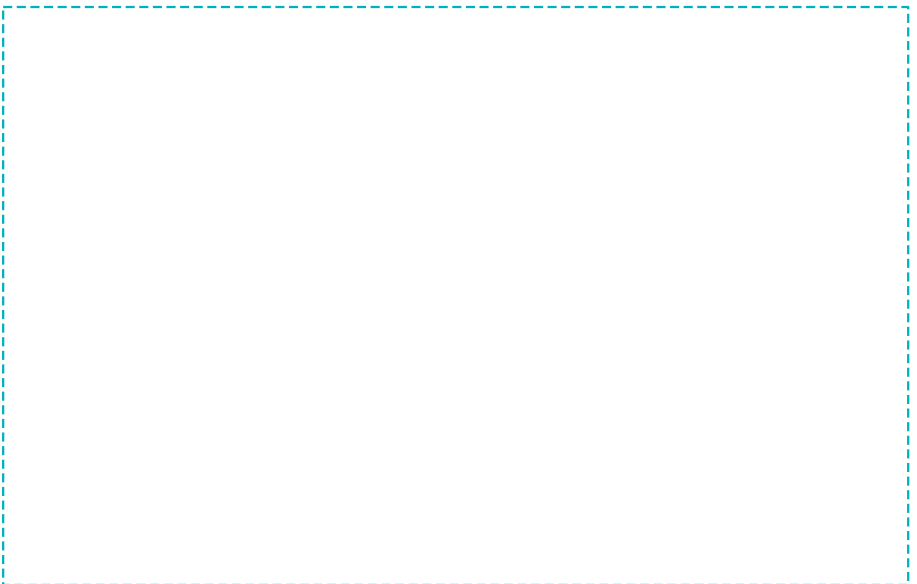
### Tehtävä 3.

Joskus voi olla hyvä kokeilla suunnittelemista todella nopeasti. Varaa 15 minuuttia aikaa ja suunnittele kaverisi kanssa yhdessä oppitunti aiheesta x. Lopulta huomaat että paljon pystyt tehdä pienessä ajassa, ja usein jos alkaa stressata niin siksi kuluu aikaa kun alkaa epävarmuukseilemaan siitä onko missään mitään järkeä. Myös työelämässä voi hyödyntää kavereiden apua jos tulee kinkkinen tilanne, voit soittaa kaverille ja pyytää vartin konsultaatiopuhelua tai yhteissuunnittelua jonkin kiperän tilanteen ratkaisemiseksi.



### Tehtävä 4.

Kirjoita itsellesi harjoittelun päätyttyä tavoitteet seuraavalle harjoittelulle. Ne saattavat muuttua matkan varrella, mutta ne tekee näkyväksi kehittymisen.



### Tehtävä 5.

Työelämässä saattaa joskus kohdata kauemmin töissä olleisiin, jotka tuntuvat kuin tukahduttavan vastavalmistuneen kipinän pessimisillä ja realiteettihuomautuksillaan. Etsi yhdessä kavereidesi kanssa keinoja, joilla voitte suojautua kipinän sammutusyriyksiltä. Liikkeelle voitte lähteä pohtimalla sitä, millaiset kulttuuriset ja institutionaaliset rakenteet piilevät tämän ilmiön takana. Millaisissa tilanteissa sinun on ollut vaikea ilmaista sitä, mitä halusit sanoa. Millainen maailmankuva ja pedagoginen ajattelumaailma hänellä on, kenelle sinun on vaikea puhua? Minkä takia koet, että hän ei pysty vastaanottamaan ajatuksiasi? Ps. Sovella myös omaan opettamiseesi: voit miettiä, voisiko sinun oppilaillasi olla kokemuksia siitä, että on vaikea ilmaista mitä haluaa sanoa.

### Tehtävä 6.

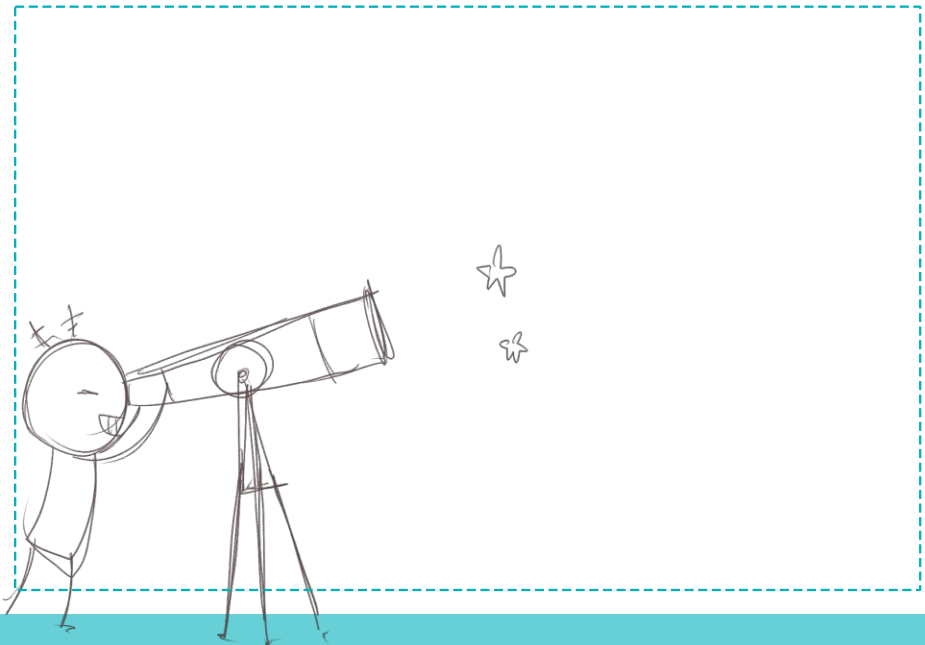
Kyky tunnistaa ja kuvata omia valmiuksia lisää työllistyvyyttä (Tuononen, 2019). Harjoittelussa voit opetella tunnistamaan omaan alaan liittyviä osaamisalueita ja omia taitojasi:

a) havainnoi millaisia samoja taitoja sinulla on, joita työyhteisössä myös muilla on

b) millaista osaamista sinulla on, jota työyhteisössä muilla ei ole

c) millaista osaamista muilla on, jota haluaisit omassa osaamisessasi kehittää

d) millaisesta osaamisesta olisi hyötyä työtehtävissä, joita työyhteisössä ei ole. Omien vahvuuksien paikantamisessa ja sanoittamisessa voi olla avuksi myös tunnustella, mitkä työn osa-alueet ovat sinulle innostavimpia ja mitkä tuntuvat sinulle puuduttavimmalta.





# Luvun 6 lähteet

- Baxter, L. A., and B. M. Montgomery. 1996. *Relating: Dialogues and Dialectics*.
- Engeström, Y., 2015. *Learning by expanding: An activity-theoretical approach to developmental research*.
- Korpi, H. 2018. *Changing landscape in professional development. Narrative research from the physiotherapy students' perspective*.
- Lindén, J., Annala, J. & Mäkinen, M. (2016). *Tieteenalakohtainen tieto ja opetussuunnitelman kriisi korkeakoulutuksessa*.
- Lonka, K. 2015. *Oivaltava oppiminen*.
- Mäkinen, M. 2013. *Becoming engaged in inclusive practices: Narrative reflections on teaching as descriptors of teachers' work engagement*.
- Mäkinen, M. & Annala, J. 2011. *Opintoihin kiinnittyminen yliopistossa*.
- Rainio, A. P. 2010. *Lionhearts of the Playworld. An ethnographic case study of the development of agency in play pedagogy*.
- Rainio, A. P. & Hilppö, J. 2015. *Toimijuuden dialektiikka leikkimaailmassa - Kasvatussuhde ja pedagoginen paradoksi*.
- Rainio, A., & Hilppö, J. 2017. *The dialectics of agency in educational ethnography*.
- Sjöblom, K. (2017). *Intohimo*.
- Tennant, M., McMullen, C. & Kaczynski, D. 2010. *Teaching, learning and research in higher education. A critical approach*.
- Tuononen, T. M. 2019. *Employability of university graduates: The role of academic competences, learning and work experience in the successful transition from university to working life*.
- Tynjälä, P. 2008. *Perspective into learning in the workplace*.
- Wenger, E. 2009. *A social theory of learning*.

# 7

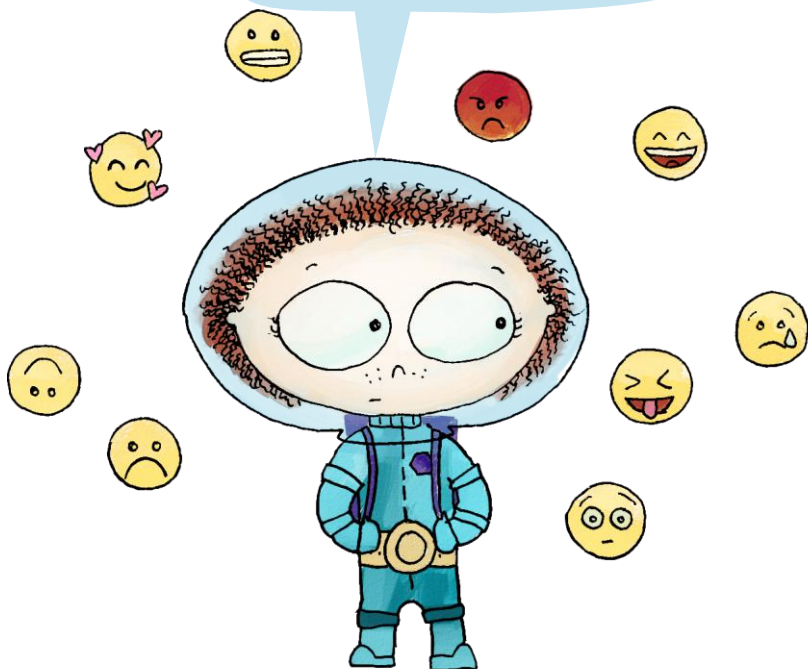
## Tunnetaidot

Miksi tunteista pitää puhua tässä yhteydessä tai ylipäätään?

Miten tunteita pitäisi käsitellä, että hommat sujuisivat sutjakkaammin?

Miten voin kasvattajana ohjata muita toimimaan tai käsittelemään tunteitaan niin, etteivät ne häiritsisi olemista ja oppimista töissä tai koulussa?

Lapsille opetetaan tunnetaitoja, mutta eiväthän aikuisetkaan niitä osaa!



Hävettää!

Mikä?

No kun tuntuu,  
että muut katsovat  
minua ilkeästi.

Missä tilanteessa?

Menin sanomaan yhtä tyyppiä naiseksi ja se  
täräytti, ettei se ole nainen. Enkä osannut tehdä  
mitään, jäin vain suu auki päällisteleään.

Jokainen tekee  
joskus virheitä.





Mutta nyt hän kertoo sen kaikille ja muut tuomitsevat minut varmaan ikuisesti typeräksi. Hävettää niin paljon, että tekisi mieli hautautua jonnekin. Jos en olisi näin nolo, että oletan kaikkien sukupuolia koko ajan, mitään pahaa ei olisi tapahtunut!



Voisitko tässä kohta miettiä, miten syyllisyys sopisi tuohon tilanteeseen?



Ai mitä tarkoitat?



Olisiko kyseessä kuitenkin tilanne, jossa käyttäydyit ajattelelmattomasti? Tilanne pitäisi korjata sen sijaan, että olisit itse jotenkin huono tyyppi ja sinun pitäisi vain hävetä ja hautautua maan alle.



Opsu: Aivan! Jos tuossa tilanteessa olisikin kyse syyllisyydestä ja kun tuntisi sitä, sitten tulisi ottaneeksi vastuun ja voisi päästä tilanteesta paremmin eteenpäin.



Valo: Niin, joskus tarkempi sanavalinta voi antaa kosketuksen tilanteeseen ja tunteeseen paremmin. Silloin tilanteeseen avautuu samalla uusi tulkinta, joka voi olla tarkoituksenmukaisempi.



Mutta enhän ole mikään psykologi, miksi pitäisi ymmärtää tunteita niin tarkkaan?



Se, että osaa nimetä tunteita, on kuin sosiaalistumista, sisäänkasvamista kollektiiviseen tunnekäsitykseen ja -kieleoppiin. Sanat vaikuttavat siihen, miltä meistä tuntuu. Jos oppii monipuolisen tunnesanaston, voi havaita tunteet tarkemmin eikä pelkästään epämääräisenä mössönä. Tunnet tilanteen mukaan pelkän ilon sijasta vaikkapa innostusta, onnellisuutta, tyytyväisyyttä, haltioituneisuutta ja toiveikkuutta, tai olosi voi olla rentoutunut, leikkimielinen, inspiroitunut, ylpeä, hurmioitunut, kiitollinen tai autuas.



Nimeämisessä on kyllä myös vaarana se, että voidaan vain katsoa jostain listasta tunnesanoja ja miettiä, mikä sopii parhaiten senhetkiseen tunteeseen.



Niin, ikään kuin olisi kyse vain siitä, että sanan löytäminen ratkaisisi koko jutun tai tunne pitäisi vain pystyä diagnosoimaan kuin joku vaiva.



Tärkeintä olisi pystyä vain kokemaan ja tuntemaan sitä tunnetta, samoin kuin mitä puhuttiin reunatuntemuksista. Ja sitten vasta ryhtyä reflektoimaan.



Tärkeintä taitaa olla, että on ylipäättään väylä tuntea ja avautua kokemaan sitä tunnetta. Muuten tulee painaneeksi sen piiloon. Usein tunteet tulevat vyyhtinä, jossa on monia eri tunteita sekaisin, eikä niitä silloin ole kovin helppo noin vain nimetä.



Sanojahan voi luoda myös itse, tai niitä voi etsiä toisista kielistä. Tunteita voi koettaa kuvata myös metaforilla tai liikkeillä, jos oikeaa sanaa vain ei löydy. Mitä enemmän oppii tunnesanoja, sitä paremmin aivot osaavat vastaisuudessa tehdä ennustuksia tilanteista, eikä vaikkapa häpeää tule kokeneeksi turhaan. Kun oppii näkemään, että oma käytös on ollut huonoa enkä minä itse ole huono, kokee syyllisyyttä, ja se vie paremmin eteenpäin kuin häpeä.



Nyt ymmärrän! Häpeä käpertyy itseän, kun taas syyllisyys liittyy tekoihin ja siihen, miten muut ovat ne kokeneet, eli se suuntautuu toisiin. Jos vain katoaa maan alle, ei pysty myöskään ottamaan vastuuta siitä mitä on tehnyt.



Mutta jos kokee syyllisyyttä kaikesta vaikka ei olisi syytä, se vain lamaannuttaa. Kokee olevansa riittämätön korjaamaan kaikkea. Silloin voimat kuluu tunnetaakan kantamiseen, ja tulee käperryttyä itseän.



Tuosta tulikin mieleen, että pelkkä tunteiden nimeäminenkin käpertyy itseän. Se ei riitä. Pitää myös reflektoida omia tunteiden tulkintoja, koska usein joko kulttuurisista itsestäänselvyyksistä tai omista aiemmista kokemuksista tulee tulkintoihin sellaisia lisämausteita, jotka vinouttavat ymmärrystä omasta tunteesta ja tilanteesta. Toisaalta tällainen reflektointi on myös hyvä väylä päästä tutkimaan, millaisia itsestäänselvyksiä ja arvoja meidän kulttuurissamme piilee ja miten ne näkyvät omassa toiminnassamme ja ammattikäytännöissämme.



Tunnetta voi lähestyä monesta eri näkökulmasta: Voi lähteä omista ajatuksistaan ja tutkailla, mitä tunteita niiden taustalla on. Voi myös lähteä miettimään, miten on toiminut, ja sitä kautta tunnustella, mitä tunteita oli toiminnassa mukana ja mitä tunti missäkin vaiheessa. Tai voi lähteä kehosta tunnustelemaan, mitä kehossa on meneillään ja miltä tuntuu mitään asiaa miettiessä. Voi tavoittaa suoraan itse tunnetta, tunnustella sitä ja tarkastella, millaisia tulkintoja tunteelle herää.



Mutta hei, enemmän kuin nämä tällaiset tunteiden tuntemis- ja nimeämisjutut, minua kiinnostaisi, että miten tunteita voisi käsitellä ja analysoida, että pärjäisi opinnoissa paremmin ja miten haitallisista tunteista pääsee paremmin eroon.



Ennen analysointia on tärkeää ylipäättään uskaltautua tuntemaan tunteita. Ottamaan itse vastuuta siitä, että tulee tunteineen itselleen nähdyksi. Vasta sen jälkeen on mielekästä analysoida. Monesti lähtökohta on nurinkurinen, ikään kuin analysoimalla voisi käsitellä pois sellaisen tunteen jota ei edes ole uskaltanut tuntea. Usein jo pelkkä tunteen tunteminen auttaa siihen, että haitallisesta tunteesta tuleekin ystävä, joka antaa meille tärkeää informaatiota, kun sitä uteliaisuudella ja lempeällä kriittisyydellä tarkastelee.

## Mitä tunteet ovat?

Tunteet ovat ihmisen toiminnan ja hyvinvoinnin erottamaton ja tarpeellinen osa, kuten autolle on öljy, joka pitää paikat toimivina ja prosessit rullaavina. Tunteet kuljettavat paljon ymmärrystä itsestämme ja ympäristöstämme. Sosiaalistumme kuitenkin usein tulkitsemaan tunteita niin, että niiden mukana kulkeutuvaa ymmärrystä on vaikea saada käyttöön. Opimme usein myös välttelemään tunteitamme ja tukahduttamaan niitä. Tunteet käyvät hankaliksi silloin, jos emme toimi niiden kanssa yhteistyössä.

Tunteiden kanssa ei ole täysin yksinkertaista oppia toimimaan, sillä tunne ja kognitio ovat aina yhteydessä toisiinsa. Siten myös sekä tunteiden kokeminen että niiden tulkitseminen on sosiaalisesti rakentunutta. Tärkeää on pyrkiä löytämään tasapaino siinä, ettei ajattelulla jyrää tunteita, mutta ettei tunteisiin myöskään suhtaudu kriitikkimäisesti, ikään kuin ne kertoisivat suoraan tilanteista totuuden. Sekä tunteet että ajattelu ovat sosiaalisesti rakentuneita, joten ne vaativat kriittistä tarkastelua osana reflektiivistä omasta toiminnasta tietoisuutta ja vastuullisuutta (ks. luku 3). Kriittinen tarkastelu ei ole kuitenkaan mahdollista, ellei tunteita uskaltaudu ensin kokemaan ja tuntemaan. Kokeminen taas saattaa olla haastavaa, jos on oppinut mieltämään tunteet hankaliksi ja haittaaviksi. Tunteiden kokemisen harjoittelussa voi olla hyötyä siitä, että hahmottaa tunteiden tärkeän roolin osana ihmisyyttä ja perehtyy tunteiden luonteeseen tarkemmin teoreettisesti.

Pohjimmiltaan tunteet palvelevat ihmisen selviytymistä ja ohjaavat toimintaa niin että varomme vaaraa ja hakeudumme turvaan.<sup>62</sup> Hankkiudumme luontaisesti eroon epämiellyttävästä olosta: kipu tuntuu epämiellyttävältä, joten osaamme toimia säilyäksemme hengissä, ja pelko saa meidät hakeutumaan suojaan tai puolustamaan itseämme aktiivisemmin. Ympäristön turvallisuuden tai vaarallisuuden aistiminen tapahtuu meiltä luonnostaan. Esimerkiksi saatamme lukea keskittyneenä kirjaa, kun palohälytin alkaa soida. Kulttuurisesti olemme oppineet palohälytyksen merkityksen, joten huomiomme

<sup>62</sup> Damasio 1999; 2010.



suuntautuu automaattisesti selviytymiseen ja lukeminen lakkaa. Sama mekanismi vaikuttaa myös sosiaalisella ja kognitiivisella tasolla: epämiellyttävinä koetut reunatuntemukset heräävät kun koemme uhkaa sosiaalisille suhteillemme, omalle uskomusjärjestelmällemme ja hallinnan tunteillemme. Ne suuntaavat ajatteluumme turvallisemmantuntuksille alueille, joilla uhkaa ei koeta.<sup>65</sup> Tämä tapahtuu usein oppimisen ja ajattelun laajuuden kustannuksella. Vastaavasti koemme olomme suhteellisen mukavaksi silloin kun mikään ei aktiivisesti vaikuta tuovan uhkaa näille inhimillisille perusprosesseillemme (reunatuntemusten ja oppimisen ja reflektion suhteesta ks. luku 3).

Samalla kun tunteet ankkuroituvat biologiaan, ne ovat sosiaalisesti rakentuneita. Toisin sanoen vaikka kehon tunnetilat koetaan kehossa, eri tunteiden status ja merkitys rakentuu kulttuurissa. Tunteiden perimmäinen tehtävä on eloonjäämisen tukeminen, mutta se millä tavoin henkiset, sosiaaliset ja fyysiset uhkat tulkitaan ja koetaan, vaihtelee eri kulttuureissa ja kunkin ihmisen aiemman kokemushistorian valossa ja myös samalla ihmisellä tilannetekijöistä riippuen.<sup>64</sup>

Esimerkiksi nipistykseen tunne vatsassa ennen koetta voi tuntua nopean ja tiedostamattoman prosessoinnin jälkeen ahdistavalta ja lamaannuttavalta. Sama tunne voi eri kontekstissa tiedostamattoman tulkinnan jälkeen osoittautua pieneksi jännitykseksi, joka on vain hyödyksi suoriutumisen kannalta. Eläintarhassa telmivä karhu ja mökkitiellä vastaan tallusteleva kontio saavat aikaan erilaisen kokemuksen. Toisen ihmisen vähäpuheinen ja eleetön olemus saattaa kokijan kulttuuritaustan mukaan tuntua esimerkiksi tönkyältä tai kunnioittavalta. Omien tunteiden ilmaisu tuntuu erilaiselta turvallisessa ilmapiirissä tuttujen kesken verrattuna siihen, että on pitämässä esitelmää isolle yleisölle. Samoin jyrkänteen reunalla seisominen ilman turvalajaita ja turvalajaiden kanssa tuo erilaiset mittasuhteet koetulle pelolle. Ihminen havainnoi tilanteessa olevia tekijöitä, kuten ympäristön turvallisuutta, kehon tunnetiloja tai muiden ilmeitä tiedostamattomasti ja nopeasti ja vertaa niitä aikaisempiin kokemuksiinsa.



<sup>65</sup> Mälkki 2011; 2019.

<sup>64</sup> Feldman-Barrett 2012; Mälkki 2011; Ahmed 2018.

Tiedostamattomasti mieli pyrkii ennustamaan tilanteen mahdollisimman hyvin ja luomaan kehoon tunteen, joka palvelisi selviytymistä tehokkaimmin.<sup>65</sup>

Arkisesti tunteet käsitetään usein synnynnäisiksi asioiksi, jotka mylläävät mielessämme ja syntyvät reagoidessamme maailmaan. Oletamme helposti, että tunteet tapahtuvat meille, vaikka todellisuudessa aivomme rakentavat kokemuksemme maailmasta biologisen perustan, aiempien kokemusten, uskomusten, ympäristön havaitsemisen ja selviytymistarpeiden pohjalta. Aivot ovat merkityksiä ja narratiiveja luova koneisto, joka koko ajan haluaa olla kartalla siitä, mitä tapahtuu ja miksi. Ne rekisteröivät ulkoisten tilanteiden lisäksi myös kehon sisäisiä tiloja. Aivoissa rakentuu aikaisempien kokemusten perusteella ennusteita, jotka tuntuvat kehossa: jos aiemmin olen rikkonut sopimusta ja toisella on silloin ollut kasvoillaan tuollainen ilme ja kurkkuani on kuristanut, olen kokenut syyllisyyttä, ja samalaisten oireiden perusteella koen sitä nytkin. Syyllisyys on ollut tilanteeseen sopiva ennuste, ja se on toiminut hyvin tukien sosiaalisessa maailmassa selviytymistä. Kulttuuriset kokemukset tunteista muokkaavat fyysistä kokemustamme ja toimimistamme tunneprosessissa.<sup>66</sup>

Kulttuuri vaikuttaa myös siihen, miten helppoa tai haastavaa meidän on tunnistaa ja kokea tunteita. Jos kulttuurissa arvostetaan yksipuolisesti kovaa työntekoa ja peräänantamattomuutta, saattaa kuin vaivihkaa muodostua kulttuurinen tottumus ohittaa tunteet ja olla välittämättä siitä, mitä kehossa on meneillään. Tällöin ei ainoastaan tunteiden tunnistaminen vaan myös tunteiden kokeminen vaatii harjoittelua. Jos tunteet on totuttu mieltämään toimintaa haittaaviksi tai sosiaalisesti epäsuotaviksi, tunteen ilmetessä reaktioksi yleistyy pyrkimys työntää ne sivuun ja piilottaa niin muilta kuin itseltäkin.<sup>67</sup> Silloin ensimmäinen askel harjoittelussa olisi tutkailla omaa suhtautumista tunteisiin. Usein omaan suhtautumiseen vaikuttaa se, millaisissa ympäristöissä on kasvanut ja miten niissä on suhtauduttu tunteisiin. Tunteiden kokemisessa on tärkeää, ettei pyri etukäteen määrittämään ja päättämään, mistä on kyse.

<sup>65</sup> Feldman-Barrett 2012; 2017.

<sup>66</sup> Feldman-Barrett 2012; 2017; Damasio 1994; 1999.

<sup>67</sup> Mälkki 2011; 2019.

Olennaista olisi antaa tunteen tulla kehollisesti tunnettavaksi, ilman että pyrimme hätiköidysti tulkitsemaan ja merkityksillä rajaamaan sitä, mitä on hyväksyttyä tai toivottua tuntea ja kokea.<sup>68</sup>

Hätätilanteessa tunne auttaa toimimaan ennen kuin ehditään edes hahmottaa, mistä on kyse. Silloin kun välitön reagointi ei ole välttämätöntä, tunteiden hienojakoisia viestejä on tärkeää asettautua kuuntelemaan. Tunteiden kokeminen on kuin itselle nähdyksi tulemista: vasta sen pohjalta voi hahmottaa, minkälainen toiminta on tarpeen tai onko tärkeää vain hetkeksi rauhoittua, ottaa etäisyyttä jumiutuviin ajatusprosesseihin tai levätä fyysisesti hektisen työrupeaman jälkeen. Tunteitaan tunnustellessa on usein hedelmällisempää esittää itselleen mitä- ja millainen-kysymyksiä kuin miksi-kysymyksiä.<sup>69</sup> Miksi-kysymys kysyy ajassa taaksepäin vievästi selityksiä tunteelle, kun taas mitä tunnen- ja millainen olen -tyyppiset kysymykset kutsuvat avoimempaan tunteen tunnusteluun ja monipuolisempaan kuvaamiseen ja nimeämiseen.



<sup>68</sup> Feldman-Barrett 2012; Mälkki 2011; 2019.

<sup>69</sup> Eurich 2017.

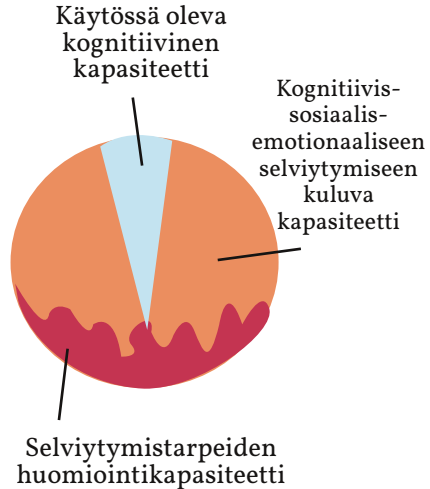
# Kognitiivinen kapasiteetti ryhmätyössä



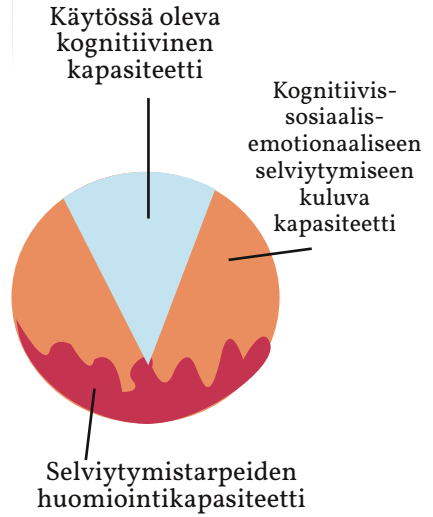
Ryhmätyötilanteessa tulee kommentti, joka kyseenalaistaa puheenvuorosi.

Ryhmän rakenne ja toimintakulttuuri vaikuttavat kommenttia seuraavaan tunnereaktioon. Mitä enemmän tilanne vaatii tunnepuolen kapasiteettia, sitä vähemmän kognitiivista kapasiteettia jää käyttöön.

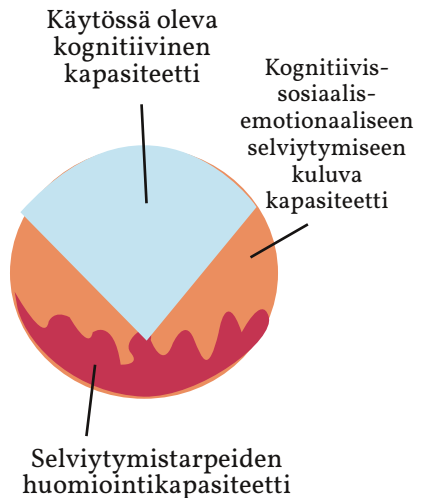
Jäsenet eivät tunne toisiaan, ja ryhmässä painotetaan suoriutumista...



Tuttuja naamoja, joita ei tunne kunnolla...



Ryhmässä on turvallinen, erilaiset näkökulmat hyväksyvä tunnelma...



## Opiskelijoiden huomioita:

”Mun vanhemmat opetti mulle, että pitää vaan pärjätä ja ota sinäki nyt vaan itseäs niskasta kiinni, kyllä täällä oon minäkin pärjännyt vaikka on vaikeaa ollut. Aika syvässä edelleen on se uskomus että tunteet on jotain hävettävää ja merkki siitä, että ei pärjää. Vaikka se on kyllä päinvastoin, henkisesti vahvat on kuitenkin usein juuri niitä jotka uskaltaa (löytää ja) säilyttää herkkyytensä.”

”Ajattelin pitkään, että tunteiden tunnistaminen on jokaisen oma juttu, eikä liity muihin mitenkään. Sitten tajusin, että muut kyllä huomaa mun tunteet vaikka niitä itse yrittäisin niitä peitellä. Ja mitä enemmän itse tunnistan omia tunteitani, sitä enemmän pystyn olemaan muille läsnä.”

”Välillä tuntuu, että kun tulee yliopistoon, pitää jättää tunteet yliopiston ulkopuolelle, vaikka tunteethan on ajattelussa ja oppimisessa yhtä lailla mukana kuin rationaalinen mielikin. Voisi olla helpompi ympäristö olemiselle ja oppimiselle, jos ei tarvitsisi niin paljon pönöttää. Pönöttämiseen ja koko opiskelukulttuuriin liittyy käsitys siitä, että tunteet eivät vaikuta ja ne pitää vähintäänkin hallita. Nyt kun olen alkanut tunnistamaan tunteitani, oli ne sitten ikävän tai mukavan tuntuisia, niin olen huomannut että saan myös paljon enemmän kixsejä ja tyydytystä ja koen ylpeyttä, kun aiemmin vain suoritin tukka putkella ja ihmettelin kun mikään ei tunnu miltään.”

“Mulla tunteiden kokeminen ja ilmaisu on aina ollut vähän liiankin helppoa, ennemminkin sitten joudun harjoitella sitä, että en joka tilanteessa vyörytä tilaa täyteen omia reaktioitani, vaan jätän muillekin tilaa ja keskityn ennemminkin muiden kuuntelemiseen.”

“Aina puhutaan stressistä niin paljon, että aloin huomata, että olettaa että stressi on joku vääjäämätön epämääräinen tila joka aina kuuluu joka asiaan. Nykyisin suhtaudun niin, että jos olen stressaantunut, niin se on merkki mulle, että jotain muita tunteita jää sen alle piiloon. Aluksi stressi voi olla sellaista mukavaa adrenaliinia siitä, että saa itsensä liikkeelle. Sitten jossain vaiheessa, jos tilanne jää päälle, olo on pelkkää hätääntyneisyyttä. Se on kuluttavaa ja omista tarpeista vieraannuttavaa. Jos miellän sen vain stressiksi, joka kuuluu asiaan, jatkan loppuun, vaikka voimat olisi jo loppuneet. Mulla oravanpyörästä irrottautumiseen auttaa se, että huomaan pelkääväni, että lakkaan olemasta, jos en pysy jossain oletetussa maailman vauhdissa mukana.

“Opiskelussa parasta mulle on se, että voi olla yhdessä kavereiden kanssa kiinnostavien asioiden äärellä. Siinä kokee yhteenkuuluvuutta ja innostusta, ja niistä asioista joita pääsee tekemään, alkaa muodostua merkityksentunnetta. Tuntuu onnelliselta, että minä voin omalta osaltani tehdä asioita ja vaikuttaa, että tästä maailmasta tulisi parempi paikka niin meille kuin tuleville sukupolville.

# Kokeile itse!

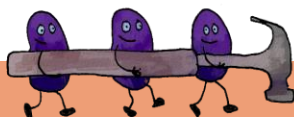


## Tehtävä 1.

Tunteista on saatavilla paljon tutkimustietoa, mutta tiedon soveltaminen osaksi käytännön toimintaa on monesti haastavaa. Mieti kaveriesi kanssa tämän luvun teemoja, ja keksikää sovellusideoita:

a) Miten ryhmätyöskentelyä voisi kehittää?

b) Miten yliopiston kursseja voisi kehittää?






## Tehtävä 2.

a. Testaa oman suhtautumisen vaikutusta tunteiden kokemiseen:

Keskitä huomiosi tunnistamaan tämänhetkisiä tunteitasi siitä näkökulmasta, että tunteet ovat häiritseviä ja turhia ja haluaisit vain nyt keskittyä tehtävien tekemiseen.

Millaisia tunteita tunnistat? Miltä kehosi tuntuu?



b. Keskitä huomiosi avoimesti kokemaan tämänhetkisiä tunteitasi ja olojasi uteliaana. Arvosta tunteita tärkeinä, ainutlaatuisina ja ainutkertaisina, jonain sellaisena mitä et vielä täysin tunne – aivan kuin tapaisit uuden ihmisen, jonka haluaisit oppia tuntemaan.

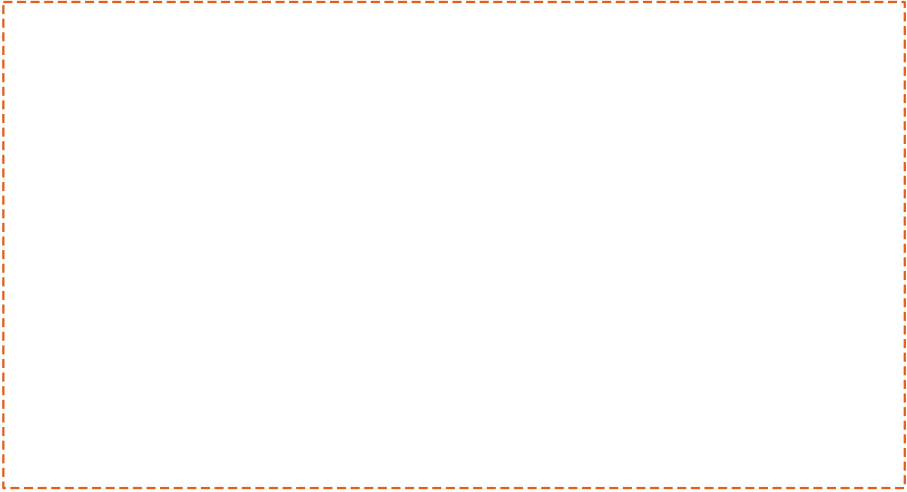
Mitä koet nyt? Miltä kehosi tuntuu?



**Tehtävä 3.** Mieti yksin tai juttele kaverin kanssa!

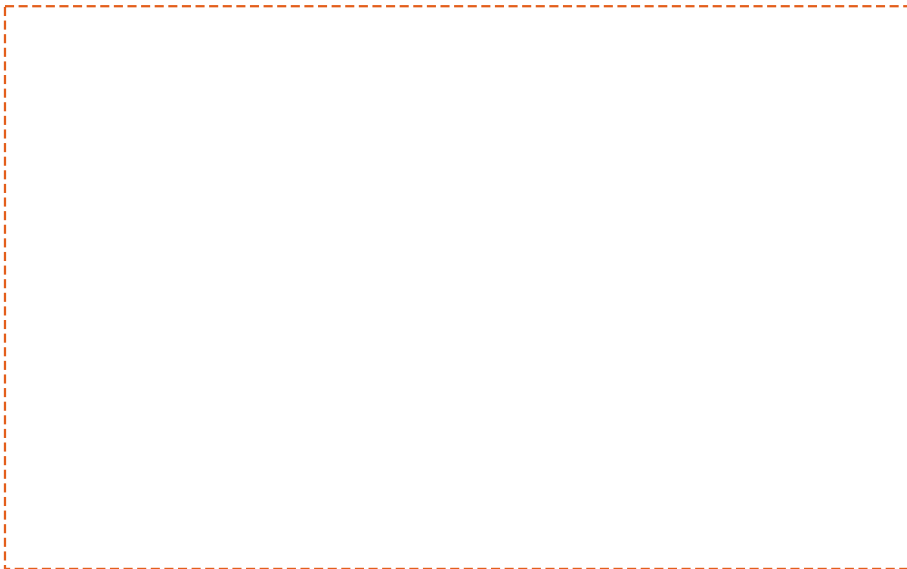
a. Mieti jokin viimeaikainen mieleen jäänyt erityisen mukava hetki tai tilanne. Tutki tilannetta oheisen tarvelistauksen valossa.

Millaisia tarpeita tilanteesta tunnistat?



b. Mieti jokin viimeaikainen mieleen jäänyt epämukava hetki tai tilanne. Tutki tilannetta oheisen tarvelistauksen valossa.

Millaisia tarpeita tilanteesta tunnistat?





# Tarpeita

## EHEYS, INTEGRITEETTI

aitous

läsnäolo

rehellisyys

yhtenäisyys

## ITSENÄISYYS, AUTONOMIA

spontaanius

tieto, informaatio

tila

vaihtelu

vapaus

valinta

vastuu

yksityisyys

## MERKITYS

aikaansaaminen

elämän rikastuttaminen

haastellisuus

kiitollisuus

elämän juhliminen

hengellisyys, henkisyys

inspiraatio, innostus

itseilmaisu

kasvu, oppiminen

luovuus

merkityksellisyys

osallisuus

pätevyys

selkeys

stimulointi

sureminen

tarkoitus

tehokkuus

tietoisuus

toisen hyvinvoinnin

edistäminen

toivo

tärkeys

vakuuttaminen

ymmärrys

tasa

# YHTEYS, KESKINÄISRIPPUUUS

arvostus  
empatia  
hellyys  
henkinen turva  
hoiva  
huolenpito  
huomioiminen  
huomioiduksi  
tuleminen  
hyväksyntä  
intiimyys  
jatkuvuus  
johdonmukaisuus

kiintymys  
kumppanuus  
kunnioitus  
luottamus  
lämpö  
läheisyys  
myötätunto  
rakkaus  
todellisuuksien  
kohtaaminen  
toisen näkeminen  
nähdynksi tuleminen

## LEIKKI

ilo  
hauskanpito  
huumori  
seikkailu

## RAUHA

ennakoitavuus  
harmonia  
helppous  
järjestys  
kauneus  
lohtu  
reiluus  
sopusointu  
vertaisuus  
suojeleminen  
tasapaino  
yhteisöllisyys

## KEHON HYVINVOINTI

ilma  
kosketus  
lepo  
liikkuminen  
lämpö  
nautinto  
ravinto  
rentoutuminen  
seksuaalinen ilmaisu  
turva, suoja  
uni  
vesi  
valo



*Where I found my ancient Rome  
And loved the conversation  
My heart had with those stones.  
The forgotten way  
Of each emotion.*

# Luvun 7 lähteet

Ahmed, S. 2018. Tunteiden kulttuuripoliittika.

Damasio, A. R. 1999. The feeling of what happens: The body and emotion in the making of consciousness.

Damasio, A. R. 2010. Self comes to mind. Constructing the conscious brain.

Eurich, T. 2017. Insight: Why We're Not as Self-Aware as We Think and How Seeing Ourselves Clearly Helps Us Succeed at Work and in Life.

Feldman-Barrett, L. 2012. Emotions are real.

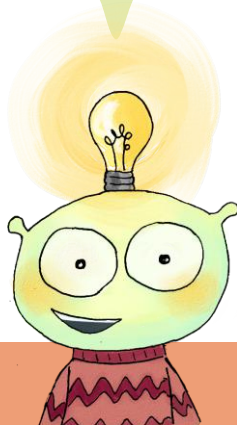
Feldman-Barrett, L. 2017. How emotions are made: the secret life of the brain.

Mälkki, K. 2011. Theorizing the nature of reflection.

Mälkki, K. 2019. Coming to grips with edge-emotions. The gateway to critical reflection and transformative learning.

Rosenberg, M. 2015 Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus. Nonviolent Communication (NVC).

Jos oma jaksaminen ja mielen tai kehon hyvinvointi askarruttaa, ei kannata jäädä yksin! Juttele kaverin kanssa, ja lisätietoa ja apua löydät YTHS:n verkkosivujen kautta.

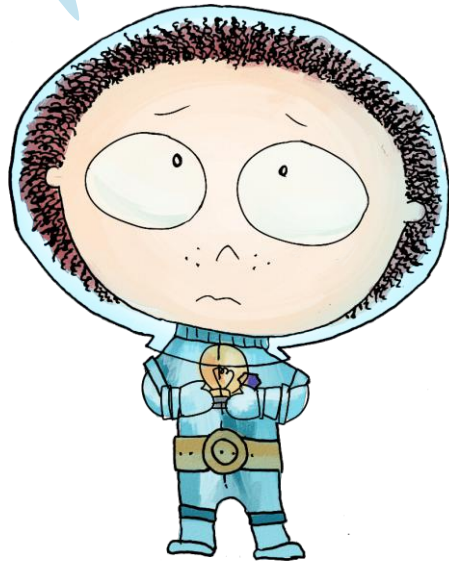


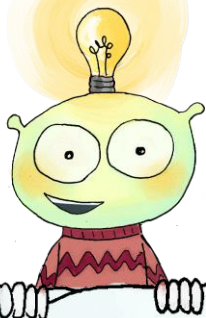
# 8

## Luovuus

Miksi täytyisi olla luova? Maailmassa on jo taiteilijoita, innovaattoreita ja superstaroja, enkä minä ole sellainen!

Välillä minulle tulee kyllä joitain ideoita, mutta en uskalla tehdä mitään jos paljastuukin että tuotokseni ovat ihan keskinkertaisia!





## Mitä luovuus on?

Luovuus on kykyä ohjata ajattelua ja toimintaa kohti uusia, ennenkokemattomia suuntia. Siis kykyä tehdä asioita omalla tavallaan, olla joustava ja keksiä uutta, jos vanhat keinot eivät enää riitä.

Luovuus syntyy avoimuudesta kokemukselle ja halusta sisäisen ja ulkoisen maailman tutkimiseen. On tärkeää, että ympäristö on luovuudelle suotuisa, kannustava ja avoin: uudet ideat syntyvät, kun on tilaa kokeilemiselle, erehtymiselle, epäonnistumiselle, erilaisuudelle ja eri mieltä olemiselle.<sup>78</sup>

*"Ihmisen luovuus vapautuu, kun hän ymmärtää, että hänellä on oikeus valita oma polkunsu, kunhan ei vahingoita muita."*

– Kari Uusikylä





## NÄYTÖS 1



Oletteko kaikki kunnossa? Sattuiko teihin?



Minne me olemme saapuneet?



Ollaanko me Marsissa?



Lopeta sekoileminen, Essé!



Mutta täällä näyttää niin erilaiselta kuin missään, mitä olen aiemmin nähnyt. On niin kaunista!



Kaunis voi joskus tarkoittaa vaarallista.



Minusta meidän pitäisi lähteä tutkailemaan, mitä täällä oikein on!



Liikkeelle? Miksi? Meidän pitäisi pysyä juuri täällä – emme edes tiedä, missä olemme!



Se kuulostaa erilaiselta! Voi olla kiinnostavaa!



Olen aina halunnut mennä jonnekin mutta olen epäröinyt...



Askel tuntemattomaan, syöksy vaaroihin! En malta odottaa!



Olen vahvasti eri mieltä Essén kanssa. Me tarvitsemme ekspertin, emme riskinottajaa johtajaksi.



Olen samaa mieltä. Arvailu järkeilyn sijaan ei ole hyvästä.



Tarvitsisimme oppaan! Jonkun, joka ei ole peloissaan ja tietää reitin!



Älkää minua katsoko!



Mutta olet puhunut paikasta, jossa olet aina halunnut käydä mutta jonne et ole koskaan rohjennut mennä. Ehkä menemme sinne yhdessä.



Mutta eihän Mutku luota edes itseensä. Miten voimme seurata häntä? Hän se tarvitsee opettajan tai mentorin!



Ehkä hänen täytyy löytää itsestään lisää...



Löytää mitä? Lisää itseni epäilyä...



Minusta tuntuu, että sinä olet meistä kaikista rohkein. Minä olen ainakin oppinut sinulta paljon siitä, ettei heti tarvitse yrittää selittää asioita niin kuin hallitsisin ne. Eikä tarvitse vältellä sellaisten asioiden käsittelyä, minkä suhteen on epävarma, vaan voi säilyttää avoimen mielen ja tutkailla mistä missäkin on kyse.



Se on kyllä totta, Mutku sietää epävarmuutta. Sitä tarvitaan siinä, että pystyy viemään oppimaansa käytäntöön sen sijaan, että osaisi ne vain teoriassa.



Mutku, näytä meille, mistä tykkäät! Älä mieti riskejä. Olemmehan yhdessä tällä löytöretkellä!



Löytöretkellä? Nyt tämä menee kyllä liian pitkälle!



Luulen, että Essé tarkoitti tutkimusmatkaa.



Ei ole ok olla tietämättä sitä, minne olemme menossa!



Mielestäni se juuri tässä on hienointa!



Ehkä kyse onkin tietämättömän tietämisestä, tuntemattoman tuntemisesta. Sait minut mielteliääksi.



Valo, voisitko pysyä järkevänä? Emme voi menettää myös sinua!



Tämä paikka on meille uusi, villi maa, mutta se ei ole kaukana. Minussa tuntuu aina heräävän syviä tunteita ajatellessani sen poikkeuksellista kauneutta.



Puhutaanko tässä nyt mielikuvitusmatkan kokemisesta vai mistä?



Tästä tulee jännää!



Kun luennoin liikaa, opiskelijat menevät tukkoon ja ahdistuvat, ja jos selitän liian vähän, he putoavat täysin kartalta. Me emme edelleenkään tiedä, missä tämä paikka on, jos se edes on oikeasti olemassa, ja mitä kaikkia riskejä tähän matkaan liittyy. Matkoihin aina liittyy monenlaisia haasteita, yhteenottoja ja uhkia.



Ehkä nyt olisi pienen kriittisen ajattelun paikka meille kaikille. Pitäisi minimoida riskit ja keskittyä ongelmanratkaisuun ja päätöksentekoon.



Kannatan! Tämä tuntuu koko ajan enemmän nuoralla kävelemiseltä. Meidän pitäisi palata oppeihimme ja hankkiutua eroon tästä kaikesta mysteerisyydestä.



Minusta nuoralla käveleminen on kivaa! Meidän pitäisi ainakin yrittää!



Ei minulla ole sen enempää tietoa tästä matkasta, ja olisi hullua pyytää teitä kaikkia seuraamaan minua.



Tieto voi tarjota kartan ainoastaan tietystä alueesta.



Voi, Essé, aina on tarpeen tietää juuri tämän kohteen epistemologia – mikä kylläkin näyttää olevan aika mahdotonta saavuttaa.



Meillä on nyt todella rajalliset tiedot tämän matkan arvioimiseen. Meiltä puuttuu ylipäänsä tällaiselle matkalle tarvittavat kyvyt.



Olen samaa mieltä Valon kanssa. Tässä ei ole riittävästi selkeyttä, tarkkuutta, evidenssiä, relevanssia, johdonmukaisuutta eikä ylipääntään mitään järkeä lähteä nyt johonkin ihme seikkailulle johonkin uuteen maailmaan.



Minusta tuntuu, että meidän nimenomaan pitäisi mennä! Valtavirrassa pysyminen ei tarjoa mitään muutosta.



Sinä et sitten koskaan opi.



On aika haastaa tottumukset!



## NÄYTÖS 2



Missä Mutku oikein on? Täällä on niin pimeää, metsä on niin tiheä ja sokkeloinen, eikä näy juuri mitään valoa!



Meidän pitää löytää muinainen tammipuu. Sen luona tämä muuttuu helpommaksi.



Älkää minua katsoko, ihan kuin en olisi varoittanut. Nyt me jouduimme keskelle pimeää.



Miten me pääsemme täältä pois? Toivo alkaa olla mennyttä.



Minulla ei ole ollut koskaan hauskeempaa!



En kyllä epäillytkään, ettetkö nauttisi jopa mitä kummallisimmissa tilanteissa, Essé!



Olemme melkein perillä!



Tämä taitaa olla vain pitkä oksien, puskien ja synkkyiden tunneli.



Kauanko olemme olleet poissa? Aikaa on täytynyt kulua ainakin muutaman tunnin verran?



Enemmänkin! Veikkaisin, että puoli päivää!



Ei ole mennyt tuntiakaan!



Käsitys ajasta on suhteellinen tällaisessa metsässä, mutta olemme pian perillä!



Vihdoinkin, tuolla näkyy jo valoa!



Minäkin näen sen!



Ja se vanha puu!



Rohkeus ja määrätietoisuus ovat puolellamme!



Mielenlujuus – en epäillyt sitä kertaakaan!



Olen meistä ylpeä!



Mutku, minne sinä nyt juokset?



Seuratkaa tänne päin, avoimelle niitylle. Meidän täytyy kiirehtiä!



Tämä on niin jännää! Vielä lisää seikkailua!



Minulla on kumma tunne, kuin vähän innostusta virtaisi kehossani.



Täytyy myöntää, että tunnen sen myös.



Tämä on karu maa, mutta maisema tulee olemaan erilainen.



Tuntuu kevyemmältä, ihan kuin leijuisin ilmassa...



Tervetuloa minun maailmaani!



Vaaroista huolimatta olen iloinen, että lähdimme tälle matkalle!



Varautukaa siihen, että värit muuttuvat pian.



Olen valmis!



Keltainen ja kultainen väri...



Miten lämmintä valoa – ihanan lämmin syleily.



Vihdoinkin perillä! Tulkaa ja liittykää seuraani.





En ole tainnut koskaan aiemmin olla tällaisessa paikassa.



En minäkään. Ihme juttu, että en ole tullut aikaisemmin.



Ei tämä kaukana ollut, mutta en ollut pystynyt tavoittamaan sitä. Jos vain olisin...



...avannut mieltäni vähän enemmän...



Tämä paikka saa nuo kaksi sanomaan hassuja asioita. Tykkään tästä vielä enemmän!



Kesytimme pelkomme, epäilyimme ja epävarmuutemme.



Voisimmeko jäädä vähän pidemmäksi aikaa, Mutku?



Essé, todellakin! Itseasiassa minua ei häittäisi vaikkapa rakentaa talo tänne!





*You are love  
and freedom.*

*Don't forget your light  
along the way.*



*Persuade you heart to speak.  
We need more courage.*



*There is nothing more beautiful  
Than a wild heart.*



*We learn from waves,  
Not from a quiet sea.*



*There are stories waiting for you  
Loving you secretly.*



*We long for that  
Constant  
Breath of life,  
That is lost  
In the landscape  
Of our map.  
A sign of revolution,  
A mark of love.*





*There is art  
in the way we fly,  
in the way  
we fall.*

*A leaf with feelings.*



*This is our skin.  
When we love.  
Poetry.*



*Look at these words  
Wearing sunshine for you.*



*You are never far  
From your soul  
When you dream*

*In the plumage of our mind  
A poem has a rhythm, as the human body's  
breath  
It takes our hand  
to the child of our soul  
A different kind of cognition  
Real and dreamed  
A nonchalant revolution  
A time without owners,  
Without productive capacity  
Consumption and repetitive work.  
A resistance against the routine of our society,  
The habituated monotony of life  
Too often. Too present.  
The emotional absenteeism.  
What do we know about our songs?  
The language of logic is too strong?  
An identity without rain  
There is no precise loss  
In the pureness of each emotion  
And yet, Inside the organs  
An endless freedom*

*Photopoetry by Marco Briano*



# Lähteet

Ahmed, S. (2018). Tunteiden kulttuuripolitiikka. Suomentanut Elina Halttunen-Riikonen. Tampere: niin & näin. Englanninkielinen alkuteos 2004.

Annala, J., Mäkinen, M. & Lindén, J. (2015). Tutkimuksen ja opetuksen yhteys yliopistossa – opetussuunnitelmatyön näkökulma. *Kasvatus ja aika*, 9(3), 134–148.

Baxter, L. A., and B. M. Montgomery. (1996). *Relating: Dialogues and Dialectics*. New York: Guilford.

Engeström, Y., (2015). *Learning by expanding: An activity-theoretical approach to developmental research*, 2nd edition. New York: Cambridge University Press.

Bion, W.R. (1961). *Experiences in groups*. London: Tavistock Publications.

Bohm, D. & Nichol, L. (1996). *On Dialogue*. London: Routledge.

Brookfield, S. D. (1994). Tales from the dark side: A phenomenography of adult critical reflection. *International Journal of Lifelong Education*, 13(3), 203–216.

Børresen, B., Malmhester, B. & Tomperi, T. (2011). *Ajatellaan yhdessä. Taitavan ajattelun työkirja*. Tampere: Niin & näin.

Damasio, A. R. (1999). *The feeling of what happens: The body and emotion in the making of consciousness*. New York: Hart Court Brace.

Damasio, A. R. (2010). *Self comes to mind. Constructing the conscious brain.* New York: Pantheon Books.

Erikson, T. (2017) *Idiootit ympärilläni: Kuinka ymmärtää muita ja itseään.* Jyväskylä: Atena Kustannus.

Eurich, T. 2017. *Insight: Why We're Not as Self-Aware as We Think and How Seeing Ourselves Clearly Helps Us Succeed at Work and in Life.* New York: Crown Business.

Feldman-Barrett, L. (2012). Emotions are real. *Emotion*, 12(3): 413-429.

Feldman-Barrett, L. (2017). *How emotions are made: the secret life of the brain.* Boston MA: Houghton Mifflin Harcourt.

Illeris, K. (2007). *How we learn. Learning and non-learning in school and beyond.* London: Routledge.

Järvilehto, L. (2009): *Luovan työn opas.* <https://docplayer.fi/314295-Luovan-tyon-opas-1-0-www-filosofianakatemia-fi-informaatio-filosofianakatemia-fi.html>. Haettu 2.9.2019.

Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow (1st ed).* New York: Farrar, Straus and Giroux.

Korpi, H. (2018). *Changing landscape in professional development. Narrative research from the physiotherapy students' perspective.* Jyväskylä: University of Jyväskylä.

Korthagen, F. (2017). *Inconvenient truths about teacher learning: towards professional development 3.0. Teachers and Teaching: theory and practice*, 23(4), 387-405



Kurki, L. & Tomperi, T. (2011) Väittely opetusmenetelmänä. Kriittisen ajattelun, argumentaation ja retoriikan taidot käytännössä. Tampere: Niin & näin.

Käyhkö, M. (2014). Kelpaanko? Riitänkö? Kuulunko?: työläistaustaiset naiset, yliopisto-opiskelu ja luokan kokemukset. *Sosiologia*, 51(1), 4-20.

Lindén, J., Annala, J. & Mäkinen, M. (2016). Tieteenalakohtainen tieto ja opetus suunnitelman kriisi korkeakoulutuksessa. *Tiedepolitiikka*, 41(1), 19-29.

Linna, H. (1994). Kirjoittamisen suuri seikkailu - prosessikirjoittaminen. Porvoo, Helsinki, Juva: WSOY.

Lintunen, T. (2017). Tunne- ja vuorovaikutusoppiminen yhteenkuuluvuudentunteen ja motivaation edistäjänä. Teoksessa: Salmela-Aro, K. ja Nurmi, J.-E. (toim.). Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet, 178-191. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lonka, K. (2015). Oivaltava oppiminen. Helsinki: Otava.

Luoma, K. (nyk. Mälkki) (2009). "Theories as tools": An innovative course design for teaching theoretical knowledge in an integrative manner. Teoksessa: Kallioinen, O. (toim.): Learning by developing - New ways to learn: 2009 Conference proceedings DO7, 12-33. Vantaa: Laurea Publications.

Mattinen, E. (1995). Prosessikirjoittaminen - tee kirjoittamisesta seikkailu. Hallinnon kehittämiskeskus. Helsinki: Painatuskeskus Oy.

Mezirow, J. (1991). Transformative dimensions of adult learning. San Francisco: Jossey-Bass.

Mezirow, J. (2000). Learning to think like an adult. Core concepts of transformation theory. Teoksessa: Mezirow, J. & Associates (Eds.), Learning as transformation. Critical perspectives on a theory in progress, 3-33. San Francisco: Jossey-Bass.

Mezirow, J. (2009). An overview on transformative learning. In K. Illeris (Ed.), *Contemporary theories of learning. Learning theorists in their own words* (pp. 90–105). London, England: Routledge.

Mäkinen, M. (2013). Becoming engaged in inclusive practices: Narrative reflections on teaching as descriptors of teachers' work engagement. *Teaching and Teacher Education* (35), 51-61.

Mäkinen, M. & Annala, J. (2011). Opintoihin kiinnittyminen yliopistossa. Teoksessa: Mäkinen, M., Korhonen, V., Annala, J., Kalli, P., Svärd, P. & Värri, V-M. (toim.). *Korkeajännityksiä - kohti osallisuutta luovaa korkeakoulutusta*, 59-80. Tampere: Tampere University Press.

Mälkki, K. (2010). Building on Mezirow's theory of transformative learning: Theorizing the challenges to reflection. *Journal of Transformative Education*, 8(1), 42–62.

Mälkki, K. (2011). Theorizing the nature of reflection. *Studies in Educational Sciences* 238. University of Helsinki, Institute of Behavioural Sciences.

Mälkki, K. (2019). Coming to grips with edge-emotions. The gateway to critical reflection and transformative learning. In: Fleming, T., Kokkos, A. & Finnegan, F. (Eds.): *European Perspectives on Transformative Learning*, 59-73. London: Palgrave Macmillan.

Mälkki, K., & Green, L. (2016). Ground, warmth, and light: Facilitating conditions for reflection and transformative dialogue. *Journal of Educational Issues*, 2(2), 169–183.

Mälkki, K., & Raami, A. (2020). Transformative learning to solve the impossible: Edge emotions and intuition in expanding the limitations of our rational abilities. In: Kostara, E., Gavrielatos, A., and Loads, D. (Eds), *Transformative Learning Theory and Praxis; New Perspectives and Possibilities*. London: Routledge. (painossa)

The New York Times 25.3.2019. Why You Procrastinate (It Has Nothing to Do With Self-Control). B-osa, sivu 8. <  
<https://www.nytimes.com/2019/03/25/smarter-living/why-you-procrastinate-it-has-nothing-to-do-with-self-control.html> > Luettu 30.8.2019.

Pikkarainen, E. (2011). Teoriat ja kasvatustiede. Teoksessa: Holma, K. & Mälkki, K. (toim.) Tutkimusmatkalla: Metodologia, teoria ja filosofia kasvatustutkimuksessa, 25-43. Helsinki: Gaudeamus.

Pulkki, J. (2017). Kilpailun kasvatuksellisista ongelmista: Hyveitä 2000-luvulle. Tampere: Tampere University Press.

Rainio, A. P. (2010). Lionhearts of the Playworld. An ethnographic case study of the development of agency in play pedagogy. *Studies in Educational Sciences* 233. Institute of Behavioural Sciences. University of Helsinki.

Rainio, A. P. & Hilppö, J. (2015). Toimijuuden dialektiikka leikkimaailmassa - Kasvatussuhde ja pedagoginen paradoksi. Teoksessa Kauppila, P., Silvonen, J. & Vanhalakka-Ruoho, M. (toim.) Toimijuus, ohjaus ja elämänkulku, 89-100. Publications of the University of Eastern Finland. Reports and Studies in Education, Humanities and Theology n:o 11. Joensuu: University of Eastern Finland.

Rainio, A., & Hilppö, J. (2017). The dialectics of agency in educational ethnography. *Ethnography and Education*, 12(1), 78-94

Rosenberg, M. (2015) Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus. *Nonviolent Communication (NVC)*. Helsinki: Viisas elämä.

Salonen, A. & Joutsenvirta, M. (2018). Vauraus ja sivistys yltäkyläisyyden ajan jälkeen. *Aikuiskasvatus* 18(2), 84-101.

Sirois, F. & Pychyl, T. (2016). *Procrastination, Health, and Well-Being*. Cambridge MA: Academic Press.

Sjöblom, K. (2017). Intohimo. Teoksessa: Katariina Salmela-Aro ja Jari-Erik Nurmi (toim.). Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet, 222-233. Jyväskylä: PS-kustannus.

Steel, P. (2012). The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done. New York: Harper Perennial.

Tennant, M., McMullen, C. & Kaczynski, D. (2010). Teaching, learning and research in higher education. A critical approach. London & New York: Routledge.

Tomperi, T. (2017) Kriittisen ajattelun opettaminen ja filosofia: Pedagogisia perusteita. Niin & näin, 17(4), 95–112.

Tomperi, T. & Belt, J. (2019) Johdatukseksi sivistyksen ajattelemiseen. niin & näin, 19(1), 40-43.

Trigg, R. (2001). Understanding Social Science: A philosophical introduction to the social sciences. Hoboken, NJ: Blackwell.

Tuononen, T. M. (2019). Employability of university graduates: The role of academic competences, learning and work experience in the successful transition from university to working life. Helsinki Studies in Education, 46. Faculty of Educational Sciences. University of Helsinki.

Tynjälä, P. (2008). Perspective into learning in the workplace. Educational Research Review 3(2), 130-154.

Uusikylä, K. (2012). Luovuus kuuluu kaikille. Jyväskylä: Ps-Kustannus.

Varto, J. (2011). Miksi miettiä metodologioita? Teoksessa: Holma, K. & Mälkki, K. (toim.) Tutkimusmatkalla: Metodologia, teoria ja filosofia kasvatustutkimuksessa, 13-24. Helsinki: Gaudeamus.

Vehviläinen, S. (2014). Ohjaustyön opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta. Helsinki: Gaudeamus.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Wenger, E. (2009). A social theory of learning. Teoksessa Illeris, K. (toim.), Contemporary theories of learning. Learning theorists in their own words (pp. 209–218). London, England: Routledge.

Wiio, O. (1978). Wiion lait - ja vähän muidenkin. Espoo: Weilin+Göös.

Öystilä, S. 2001. Ryhmäprosessin hyödyntäminen yliopisto-opetuksen haasteena. Teoksessa Poikela, E. ja Öystilä, S. (toim.) Tutkiminen on oppimista – ja oppiminen tutkimista, 30–50. Tampere: Tampereen yliopistopaino.

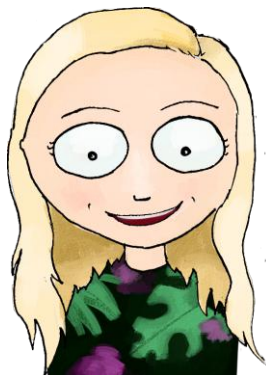
# Kiitokset

Taskutuutori on syntynyt yhteisön tuella ja monien arvokkaiden kollegiaalisten keskusteluiden, kommenttien ja ajatusten siivittämänä.

Kiitämme lämpimästi Tampereen yliopiston kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekuntaa, kollegoitamme Tampereen yliopistossa ja sen ulkopuolella, tiedekunnan opiskelijoita sekä ystäviämme ja perheitämme.



# Tekijätuimi

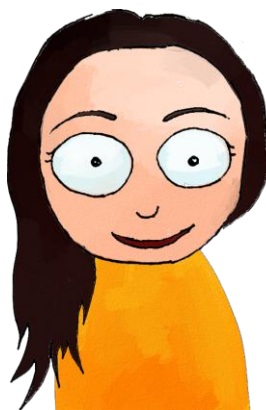


Kaisu Mälkki (FT, kasvatopsykologian dosentti) toimii korkeakoulupedagogiikan yliopistonlehtorina Tampereen yliopistossa kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunnassa. Kaisu on pedagogi, teoreetikko ja taiteilijasielu. Häntä kiinnostaa mikä ihmismieltä rajoittaa kehittymästä ja miten näitä rajoitteita voidaan ylittää, yksin ja yhdessä. Hänen tutkimus- ja kehittämistoimintansa sijoittuukin reflektion, transformatiivisen oppimisen ja pedagogisen kehittämistyön risteykseen.



Anette Mansikka-aho (KM) on Tampereen yliopistosta valmistunut luokanopettaja ja kasvatustieteen väitöstutkija, joka tutkii ja kehittää väitöskirjassaan nuorten toimijuutta osallistamalla heidät yhdessä suunnittelemaan ja toteuttamaan ilmastokasvatusta aikuisille.

Mia-Carita Hahl (KM) on valmistunut luokanopettajaksi Tampereen yliopistosta ja opettaa viidettä luokkaa tamperelaisessa koulussa. Taskutuutorissa Mia-Carita vastasi hahmojen visuaalisesta luomisesta sekä piirrosten tekemisestä.



Saara Fu Tampereen yliopistosta kasvatustieteen maisteriksi valmistumista välttellessään väritti Taskutuutorin kuvituksen, piirsi sarjakuvat, visualisoi kaaviot ja askarteli taiton.







## Kerran, kaukaisessa galaksissa...

Uusi kasvatustieteiden opiskelija Essé on aloittanut opintonsa Tampereen yliopistossa. Häntä auttavat kokeneempi opiskelija Opsi sekä kasvatustieteiden kirkas asiantuntija Valo.

Voiko Essé tulla kasvatustieteiden asiantuntijaksi, ja oppia käyttämään mystisiä teorioita, kirjoittamaan, ja tuntemaan uteliaasti tunteitaan, vai viekö avaruusmörkö Mutku voiton?

Tämä kaikki selviää kun lähtee Taskutuutorin avulla matkalle ajattelun avaruuteen!