

## Motivaatiokuvat

Materiaalissa on kuusi (6) piirroskuvaa, jotka liittyvät opiskelijan opiskelumotivaatioon ja tarpeiden kolmioon (mm. ravinto, lepo ja uni, hyväksytyksi tuleminen, ryhmän jäsenten arvostus, sosiaalisten tarpeiden täyttyminen, itsetuntemus)

Kuvat kytkeytyvät motivaatiomateriaalissa esitettyyn ”Opiskelijoiden tarpeiden kolmioon”.

Kuvia voidaan käyttää myös erillisenä materiaalina, kun keskustellaan yksin tai ryhmässä opiskelumotivaatiosta, jaksamisesta, palautumisesta ja niihin kytkeytyvistä asioista. Tavoitteena on tunnistaa yksilöllisiä tarpeita ja tehdä vaikkapa suunnitelmia ja sopimuksia omaan ja ryhmän tilanteeseen liittyen.

Keskustelua voidaan käydä esim. seuraavista aiheista:

### **Miten palautut opiskelujen lomassa ja niiden aikana? Mieti:**

- 1) Miten käytät tauot opiskelupäivän aikana?
- 2) Mitä teet heti oppituntien päättymisen jälkeen?
- 3) Miten päästät irti päivän aikana esillä olleista asioista?
- 4) Miten vietät aikaasi silloin, kun et opiskele?
- 5) Miten huolehdit itsestäsi (fyysinen ja psyykinen kunto ja jaksaminen)?
- 6) Millainen on päivärytmisi ja viikkorytmisi?

### **Millainen opiskelija itse olet? Mieti:**

- 1) Miten huomioit opiskelutilanteissa opiskelukavereitasi? Kuunteletko? Kannustatko? Tuetko?
- 2) Miten itse koet opiskelutilanteet? Kuunnellaanko sinua? Saatko kannustusta? Tukea?
- 3) Millaista palautetta annat opiskelukavereillesi?
- 4) Miten kannat vastuun omasta osastasi opiskelutilanteissa?

Näihin liittyvät tärkeät asiat:

- ⇒ ravinto
- ⇒ lepo
- ⇒ uni
- ⇒ terveyden ylläpitäminen = riittävä fyysinen kunto, liikunta, terveelliset elintavat
- ⇒ rentoutuminen, nollaaminen
- ⇒ elämysten kokeminen (esim. luonto, musiikki, muu kulttuuri, tapahtumat)
- ⇒ ihmissuhteiden ylläpitäminen (ystävyyssuhteet, perhe, muut)
- ⇒ harrastaminen, kiinnostuksen kohteet
- ⇒ itsesi hyväksyminen
- ⇒ tunteiden purkaminen
- ⇒ mielekkyyden hakeminen siihen mitä on tekemässä

**Kuvat on piirtänyt viittomakielen ohjaaja, journalistiopiskelija Olivia Kivenmäki**











