



Minäpystyvyyden vahvuus - mitä apua Helsingin seudun erilaiset oppijat ry tarjoaa oppimisvaikeuksiin?

Aija Lund - aija.lund@lukihero.fi

KM, erityispedagogi, erityis(luokan)opettaja, YTM, FM, opo,
sosionomi (yamk)

"Me HEROssa tiedotamme, koulutamme ja järjestämme toimintaa ja tapahtumia oppimisvaikeuksiin ja erilaiseen oppimiseen liittyvien teemojen ympäriltä."

Palvelemme oppimisvaikeuksisia, heidän läheisiään sekä ammattilaisia

Ei päällekkäistä toimintaa muiden kanssa, vaan täydentäviä palveluja

Matalan kynnyksen (kynnyksettömiä) palveluita

Yhä enemmän jalkautumista

Palveluja myös etänä

Minäpystyvyys (vrt. Bandura)

Minäpystyvyys ei ole sitä, mitä taitoja ihmisellä on, vaan sitä,

- mitä ihminen erilaisissa tilanteissa (tilannesidonnaisuus)
- uskoo voivansa tehdä taidoillaan (pystyvyysuskomus)

Käsitys omasta pystyvyydestä on se osa itsetuntemusta,

- joka vaikuttaa ehkä eniten ihmisten jokapäiväiseen elämään ja toimintaan

Minäpystyvyyteen vaikuttavia tekijöitä



- ▶ Lähiympäristö
- ▶ Oppilaitos/työpaikka/arki
- ▶ Sosiaaliset kontekstit
- ▶ Roolimallit
- ▶ Strategiat
- ▶ Oppimisen, ponnistelemisen ja onnistumisen kokemukset
- ▶ (Sosiaalinen) vertailu ja kilpailu(asetelmat)
- ▶ Yksilöllinen ohjaus
- ▶ Vertaiset

Minäpystyvyyden ulottuvuuksia

Sijainti - syyt (epä)onnistumiselle

Sisäiset (Olen huono...)

Ulkoiset (Huono opettaja...)



Pysyvyys

Pysyvä (Koko suku on...)

Satunnainen (Olin sairaana...)



Kontrolloitavuus

Asialle ei voi mitään (Ei ole kielipäätä...)

Oma valinta (En panostanut...)

Minäpystyvyyden vaihtelu eri asteikoilla



pystyvyyden taso

kuinka vaativaan suoritukseen mieltää pystyvänsä



yleisyys

koskeeko pystyvyysusko suurta määrää erilaisia toimintoja vai hyvin kapea-alaista toiminnan aluetta

voi vaihdella eri ulottuvuuksilla

- toiminnan ilmenemismuodon,
- vastaanottajan tai
- määrän mukaan



vahvuus

kuinka helposti epäonnistuminen tai muu ei-vahvistava kokemus pystyy kumoamaan tai heikentämään pystyvyysuskomuksia

Minäpystyvyyden rakentuminen - ja oma arviointi

kokemus suorituksen hallinnasta/omat kokemukset
suorituksesta

sijaiskokemukset eli muiden suoritukseen vertaaminen

sosiaaliset vaikutukset, suostuttelu ja sanallinen
vakuuttelu

fysiologiset ja emotionaaliset tilat

käsiteltävä kognitiivisesti itseä koskevan ajattelun avulla

- suorituksen liittäminen kovaan työhön, hyvään tuuriin tai tehtävän helppouteen saattaa helposti vähentää onnistumisen myönteistä vaikutusta minäpystyvyyteen, vrt. liittäminen taitojen kehittymiseen

Minäpystyvyyden yhteydestä oppimisvaikeuksiin

- ▶ taitojen kehittymiseen vaikuttavat erityisesti *kokemukset oppimisesta* ja pystyvyyteen liittyvät *uskomukset*
- ▶ minäpystyvyys voi vaikuttaa toimintaan enemmän kuin todellinen taitotaso
- ▶ pystyvyyden kokemuksiin (saattaa) vaikuttaa oppimisvaikeus
- ▶ jos joutuu kohtaamaan usein *liian haastavia tehtäviä, syntyy kokemuksia epäonnistumisesta*
- ▶ epäonnistumiset ja rakentavien kokemusten, kuten onnistumisen ja kannustamisen puuttuminen *heikentävät minäpystyvyyttä*
- ▶ oppimisvaikeuksiselle saattaa syntyä epäonnistumisen kokemuksista ja heikosta pystyvyyden tunteesta *negatiivinen kehä*

- ▶ minäpystyvyyden kehittymisen kannalta on tärkeää saada *onnistumisen kokemuksia sopivan haastavissa tehtävissä ja tilanteissa* eli tehtävissä, joissa kokee *oppivansa, ponnistelevansa että onnistuvansa*
- ▶ jatkuvat *epäonnistumiset*, kannustavan palautteen puute sekä läheisten, opettajien ja vertaisten taholta tulevat *epäsuotuisat arviot* onnistumisten ja epäonnistumisten syistä voivat olla vahingollisia minäpystyvyydelle
- ▶ voi syntyä *taipumus* etsiä ympäristöstä mahdollisia vaaranpaikkoja, pelätä vaatimuksia ja selviytyä ongelmista tehottomilla toimintatavoilla
- ▶ vaikka yleistä minäpystyvyyttä pidetään piirteenä, se on *muuttuva*
 - ▶ jos voimme *vaikuttaa myönteisesti minäpystyvyyteen*, voimme sitä kautta vaikuttaa myös moniin asioihin/valintoihin/päätöksiin

Vaikutusmahdollisuuksia

tukea itseluottamukseen ja pystyvyyteen

- tuetaan varsinkin niitä, jotka epäilevät menestymistään ja asettavat odotuksensa alemmalle tasolle kuin heidän todellinen osaamisensa edellyttäisi

oppia tunnistamaan minäpystyvyyttä rakentavat elementit kehittymisen lähtökohtana

vahvemman (opiskelija)minän rakentaminen ja suoritusitsetunnon tukeminen

itsesäätelytaitojen ylläpitäminen ja kehittäminen

uusia toimintatapoja vakiintuneiden toimintatapojen sijaan

huomiota aikaisempien kokemusten luonteeseen eli

- tunnista, mistä kasvattavista, ei-kasvattavista ja merkittävistä (informaaleista) kokemuksista hän rakentaa koulutuksellista minäpystyvyyttään:
- millaisia uskomuksia ja käsityksiä oppija on rakentanut näiden kokemustensa pohjalta itsestään, oppimisympäristöstään ja opiskelusta.

relevanttien lähitavoitteiden asettaminen

merkittävillä toisilla on keskeinen rooli vahvan minäpystyvyyden rakentumisessa

- mahdollisuuksia kannustavan ilmapiirin syntymiselle
- yhteisöllisyyden vahvistamista
- ehkäistä myös ulkopuolisuuden tunteiden muodostumista

► Kiitos 😊