



Innostunut Innostunut Innostunut

Innostunut

Innostunut

Innostunut

Innostunut

Innostunut

Innostunut

Innostunut

Innostunut

Innostunut

Innostunut

Innostunut

Innostunut

Innostunut

Innostunut

Innostunut

Innostunut

Innostunut

Innostunut

Innostunut

Innostunut

Innostunut

Innostunut

Innostunut

Innostunut

Innostunut

Innostunut



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Diak OULU

Tunnista

Hienoa, et luovuta
helposti!

Olet sitoutunut opiskeluun.

Sinulla on hyvä itsetunto
ja luotat itseesi ja omaan
 pärjäämiseesi.

Opiskelu on sinulle
mielekkästä ja olet
tyytyväinen opiskeluusi.

Tunnet olosi hyvinvoivaksi.

Vinkkejä opiskeluun

Muista huolehtia
levosta ja
palautumisesta!

Mikäli huomaat
muutoksia opiskeluun
suhtautumisessasi, älä
epäröi pyytää apua!

Tunteet tarttuvat. Tiesitkö,
että sinun
innostuneisuutesi voi saada
toisenkin opiskelijan
innostumaan? Osallistu
voimavarojesi mukaan
oppilaitoksesi yhteiseen
toimintaan ja levitä
innostusta ympärillesi.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Diak OULU

Tunnista

Onko opintojen mielekkyys kadonnut?

Ovatko lukio-opinnot sinulle samantekeviä?

Suhtaudutko lukio-opintoihin kielteisesti tai välinpitämättömästi?

Tuntuuko sinusta siltä, että syy on aina jossain toisessa, kuten huonossa opetuksessa, huonosti toimivassa ryhmässä tai väärissä koekysymyksissä?

Vinkkejä opiskeluun

Pyri löytämään opiskelusta sinulle merkityksellisiä asioita.

Opinto-ohjaaja voi auttaa sinua pohdinnoissasi.

Merkityksellisyyden kokemusten vahvistuminen auttaisivat sinua jaksamaan paremmin.

Nuoren tunnetaidot ja oppimiskyky kehittyvät. Taidot ovat opittavissa ja voit itse vaikuttaa omaan oppimiseesi ja asenteeseesi.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Diak OULU

Tunnista

Ovatko menestyminen ja suoritukset sinulle tärkeitä?

Pelkäätkö epäonnistuviasi?

Koetko väsymystä ja riittämättämyyden tunteita?

Lukio-opinnot sekä innostavat että kuormittavat sinua.

Olet sitoutunut opiskeluun ja koet opiskelun mielekkääksi.

Vinkkejä opiskeluun

Pyri vahvistamaan opiskelutaitojasi.

Itsetunnon vahvistaminen auttaisi sinua jaksamaan paremmin.

Älä epäröi pyytää apua jaksamiseen.

Tiesitkö, että aivot kehittyvät, kun niitä käyttää.

Älykkyys ja osaaminen eivät ole pysyviä ominaisuuksia.

Lukioikäisen opiskelu- ja stressinhallintataidot ovat vasta kehittymässä.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Diak OULU

Tunnista

Pystytkö rentoutumaan?

Milloin olet kokenut olosi palautuneeksi?

Ovatko arvosanasi laskeneet kovasta yrityksestä huolimatta?

Tunnetko olosi jatkuvasti väsyneeksi?

Koulu-uupumus on otettava vakavasti. Se lisää riskiä sairastua masennukseen.

Tunnistatko itsessäsi uupumuksen piirteitä?

Voit saada apua koulupsykologilta!

Vinkkejä opiskeluun

Tunnetaitojen kehittäminen voi olla sinulle hyödyllistä.

Niiden avulla voit oppia säätämään tunteitasi ja muokkaamaan ajattelutapojasi.

Voit oppia suuntaamaan stressaamiseen kuluva energia oppimiseen.

Joskus myös aika auttaa. Identiteetin kehittyessä uupumusoireet voivat väistyä.