

Ingen panik! – tukea yliopistossa opiskeluun



Tänään 22.1. klo 16.00–16.45

Mikä avuksi, jos vieraan kielen puhuminen jännittää tai pelottaa?

Millainen osaaminen on riittävää tutkintoon kuuluvissa kieliopinnoissa? Miten kieliin liittyvän epävarmuuden tai pelon kanssa voi tulla toimeen?

Tule kuuntelemaan parhaat vinkit.
Asiantuntijoina Movin opettajat.

Tapaaminen alkaa tietoiskulla (15-20 min), jonka jälkeen on Q & A -osuus (30 min).

Aiheeseen liittyviä kysymyksiä voit lähettää chatissa!



Mikä avuksi, jos vieraan kielen puhuminen jännittää tai pelottaa?



Jännittäminen on tavallista

Mikä vieraan kielen
käyttämisessä yleensä
jännittää?

Millainen osaaminen
riittää?

Mikä avuksi, jos kielet
jännittävät?

Jännittäminen on tavallista



- Jännittäminen kuuluu ihmisen elämään ja lähes kaikki jännittävät vuorovaikutustilanteissa ainakin joskus.
- Varsinkin esiintymisjännitys ja vieraiden kielten puhumisen pelko on yleistä.
- Korkeakouluopiskelijoista 35 % jännittää vieraan kielen puhumista hyvin usein/aina ja 74 % silloin tällöin tai useammin (Almonkari, 2007).
- Oma viestintävarmuutta on kuitenkin mahdollista kehittää ja jännittämisen kanssa voi oppia tulemaan toimeen.

Tässä infossa keskitymme nimenomaan opintoihin kuuluviin tilanteihin, joissa käytetään vieraita kieliä ja siihen liittyvään jännittämiseen.

- Sivulta: [Jännitys ja epävarmuus viestintätilanteissa | Jyväskylän yliopisto](#)



Mikä vieraan kielen käyttämisessä yleensä jännittää?



- Vieraan kielen käyttäminen voi aiheuttaa joskus myös häpeää, ahdistusta tai pelkoa.
- Taustalla voi olla esimerkiksi aiempia huonoja kokemuksia tai pelkoa epäonnistumisesta.
- Myös henkilö, jolla vahva kielitaito, voi tuntea epävarmuutta.
- Mm. muiden opiskelijoiden reaktiot, arvioinnin kohteena oleminen, virheiden tekeminen, sanojen unohtaminen (blackout) saattavat jännittää opiskelutilanteissa.
- Voi tuntua, että oma kielitaito ei riitä tai voi tuntea itsensä huonommaksi kuin muut.
- Tilanteessa voi jännittää se, ettei keskustelun etenemistä voi ennakoida, eikä kaikkeen voi valmistautua.



Millainen osaaminen riittää?



- Opinnoissa tavoitteena on osata viestiä omasta alasta äidinkielellä, toisella kotimaisella ja vieraalla kielellä.
- Keskeistä on viestinnällisyys, eikä täydellisyys tai virheettömyys ole tavoite tai odotus. Tärkeintä on osallistua ja harjoittelemalla oppii.
- Eri kielillä tehdään erilaisia ja eri taseisia tehtäviä (esim. ruotsiksi ei tarvitse osata samoja asioita kuin englanniksi).
- Tunneilla työskennellään ja keskustellaan usein pienryhmissä ja tämä koetaan usein oppimista tukevana ja osallistumisen kynnyistä madaltavana.
- Avoin suhtautuminen kieliin auttaa ja motivaation voi löytää myös kursseilla.
- Tarkemmat ohjeet oppimistehtäviin ja arviointikriteerien osalta käydään läpi opintojaksojen yhteydessä.



Mikä avuksi, jos kielet jännittävät?



- Anna itsellesi lupa jännittää
- Älä jää yksin. Kerro kaverille, opettajalle → opettajat tuntevat tämän ilmiön ja suunnittelevat opetusta siten, että kaikki pystyvät osallistumaan
- Myötätuntoinen suhtautuminen itseän kielen käyttäjänä
 - Vältä vertailua muihin
 - Rakenna ymmärrystä yhdessä. Puhujana voit myös ajatella, että et ole yksin vastuussa siitä, että asia etenee. Usein toiset voivat auttaa antamalla sanoja tai arvaamalla merkityksiä.
 - Ryhmässä voidaan sopia, miten toimitaan esim. jos joku ei muista sanaa
 - Virheet eivät ole merkki epäonnistumisesta

Mikä avuksi, jos kielet jännittävät?



- Valmistautuminen:
 - Voit kysyä, olisiko opintojakson diat mahdollista saada näkyville jo ennen tapaamiskertoja.
 - Ota ennakkoon selvää tehtävästä. Varmista tarvittaessa tehtäväohjeet opettajalta (Teemojen tietäminen etukäteen -> virkistä sanoja -> ota muistiinpanoja mukaan – harjoittele lauseen alkua)
 - Apuvälineet: mm. sanakirja, tekoäly sparrausapuna
 - Harjoittele perheenjäsenen, kaverin, lemmikin kanssa
- Itseopiskelu (kuuntele, lue, kirjoita, sosiaalinen media, juttele kaverin kanssa jollain vieraalla kielellä...)
- Valmentavat kurssit
- Käytä itsellesi toimivia rauhoittumisen keinoja (hengitys, läsnäolo, oma sisäinen puhe)

Mistä saa vinkkejä ja tukea



- Akateemiset opiskelutaidot –sivusto
 - [Jännitys ja epävarmuus viestintätilanteissa](#)
- Movin tarjoamat opintojaksot esim.
 - XVVX1001 Viestintävarmuuden kehittäminen (2 op)
 - XENX1000 Gaining confidence in English (1 op)
 - XENX1002 Speak up! (2 op)
 - XENX029 Activate your English (3 op)
 - XRUX014 Ruotsin valmentava moduuli (3 op)
 - XRUX1001 Ruotsin valmentava verkkomoduuli (1 op)
 - XRUX1004 Skrivklinik (1 op)
 - [Opiskelijan Kompassi](#)
- Movin hyvikset: hyvis-movi@jyu.fi
- Laitoksen hyvikset ja HOPS-ohjaajat
- Opintojaksojen opettajat
- Student Lifen tarjoamat ryhmät
 - Kirjallisuusterapiaryhmä
- Opiskelijan kompassin yksilö- ja ryhmäohjaukset
- YTHS:n jännittäjäryhmät (verkossa)

Itsenäisen opiskelun reitit ja harjoitukset

