

# Johdatus päiväkirjan kirjoittamiseen



PRAGRESS

Preventing and confronting  
aggressive behavior of older  
people in Long Term Care



Pragress by [Erasmus + Project Pragress](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](#).

Project number: 2020-1-DE02-KA202-007726. This publication reflects the views only of the author(s), and neither the Commission nor the National Agency can be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





Hyvä opiskelija,

tämä on johdatus päiväkirjan kirjoittamiseen ja käyttämiseen. Päiväkirjaa voit käyttää itsereflektion keinona ja keinona "tuoda mieli kotiin".

Päiväkirjan kirjoittaminen voi olla jotain, mitä olet tehnyt teini-ikäisenä, tai saatat yhä kirjoittaa päiväkirjaa.

Nykyään löytyy erilaisia tapoja päiväkirjan kirjoittamiseen, kuten onnellisuuspäiväkirjat tai kiitollisuuspäiväkirjat. Moduulissa 3 ajatus päiväkirjan käyttämisestä perustuu teoreettisesti Johns'in kehittämään reflektiomalliin. Johns näkee itsereflektion mahdollisuutena muuttaa tapoja ja rutíineja. Hän kuvaa kirjoittamista muotona "pysähtyä, miettiä, tyhjentää ja päästää irti mielestä [...] luoda tila, jossa voi palata kokemukseen kaikkien aistien kanssa" (Johns 2017, s. 21).

Johns viittaa Brooksíin, joka korostaa kirjoittamisen arvoa keinona tuoda mieli kotiin (esim. Johns 2017, s. 21- 22).

Johnsille kirjoittaminen on kaksíjakoista, ensinnäkin muistiinpanot kirjoitetaan käsín, toiseksi tietokonetta käytetään kirjoittamisen viimeistelyyn. Moduulissa 3 ei ole mitään tiukkoja sääntöjä siitä, miten päiväkirja pitäisi



kirjoittaa. Suosittelemme kuitenkin päiväkirjan kirjoittamista käsin.

Tämä suositus perustuu tutkimustietoon, sillä eräs Washingtonin yliopiston tutkimus osoittaa selvästi, että käsin kirjoittamisesta on enemmän hyötyä kuin tietokoneella kirjoittamisesta. Käsin kirjoittaminen on innostavampaa kuin tietokoneen käyttö tai tabletin käyttö. Useat tutkimukset osoittavat, että aivojemme eri alueet ovat aktiivisia kirjoittaessamme (Mueller/Oppenheimer 2014, s. 1159-1168). Näin ollen meillä on kynällä kirjoittamisesta valtavia kognitiivisia hyötyjä verrattuna tietokoneella kirjoittamiseen (Carroll 2021, s. 63-65).

Moduulissa 3 haluamme esitellä sinulle päiväkirjan käytön ja kirjoittamisen. Käytä paperista muistikirjaa ja kynää.

Päiväkirjan kirjoittamisen aloittamiseksi ei ole olemassa erityisiä sääntöjä, joita sinun on noudatettava.

Suosittelomme kuitenkin vastaamaan niin sanottuihin päiväkirjakysymyksiin, jotka ovat moduuli 3:n osien lopussa, alkaen osan 2 lopussa olevasta ensimmäisestä päiväkirjakysymyksestä.

Päiväkirja toimii eräänlaisena itsereflektiomuotona, mutta voit tietenkin laajentaa päiväkirjasi käyttöä vielä



enemmän kokemuksiesi pohtimiseen, jotta saat mielesi kotiin.

#### Lähteet/ Suositus jatkolukemiseksi:

Carroll, R. (2021). Die Bullet Journal Method. 7. Auflage. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Johns, C. (2017). Becoming a Reflective Practitioner. 5. painos. NJ, Hoboken: John Wiley & Sons.

Mueller, P.A.; Oppenheimer, D. (2014). Kynä on näppäimistöä mahtavampi. In: Psykologinen tiede 25, nro 6, s. 1159-1168.

