

Xamk podcast: FAQ - Opintopsykologit Saure & Häkkinä

Jakso 1: Etäopiskelu.

Karoliina Saure: Tervetuloa kuuntelemaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun podcast-sarjaa FAQ – Opintopsykologit Saure & Häkkinä. Minä olen opintopsykologi Karoliina Saure

Mari Häkkinä: ja minä olen opintopsykologi Mari Häkkinä. Tässä podcast-sarjassa käsitellään ajankohtaisia aiheita, jotka mietityttävät opiskelijoita, kuten opiskeluun, oppimiseen ja hyvinvointiin liittyvät kysymykset. Pyrimme löytämään ratkaisuja yleisimpiin opiskelua koskeviin kysymyksiin, joita opiskelijoilla on herännyt.

Karoliina: Tässä jaksossa keskitymme etäopiskeluun. Aihe on ajankohtainen tällä hetkellä monille opiskelijoille. Pohdimme esimerkiksi sitä, miten saada ote opiskeluista etänä ja sitä, miten pitää huolta omasta hyvinvoinnista etäopiskelussa.

Mari: Karoliina, miten etäopiskelu eroaa fyysisesti läsnä tapahtuvasta opiskelusta?

Karoliina: Etäopiskelussa voi huomata ehkä tarvitsevänsä enemmän itseohjautuvuutta ja itsensä johtamisen taitoja. Fyysinen ympäristö ei kutsukaan tiettyihin toimintoihin, kuten kampuksella läsnäopetuksessa tai läsnäoppimisessa tapahtuu, vaan itse asiassa pahimmillaan fyysinen ympäristö vetää niistä pois päin.

Mari: Niin, ympäristössä olevat asiat vaikuttavat paljon siihen, miten suuntaamme toimintaamme. Olemme ehkä oppineet, että koti on kotitöiden, vapaa-ajan ja rauhoittumisen paikka. Tällöin sen muuttaminen yhtäkkiä työ- tai opiskelupaikaksi vaatii muutoksia myös totuttuihin tapoihin. Ja palautumiseen täytyy panostaa eri tavalla, kun koti on myös opiskelupaikka. Eli aiemminhan palautuminen on käynnistynyt automaattisesti, kun saavuttiin kampukselta kotiin. Etäaikana palautumisen aloittaminen täytyy tehdä tietoisemmin, esimerkiksi laittamalla läppäri kiinni ja opiskelumateriaali pois näkyviltä. Toisaalta eihän etäopintoja välttämättä tarvitse kotona tehdä. Voi mennä opiskelemaan kirjastoon, kahvilaan tai vaikka kaverin luokse.

Karoliina: Juuri näin. Kotona opiskeleminen voi tuntua aika erilaiselta kuin koulussa oleminen ja se toisaalta kuuluu asiaan. On normaalia, että eri ympäristöissä oleminen tuntuu erilaiselta. Tällöin kun ympäristö on muuttunut, tarvitaan erilaisia taitoja ja myös uusia tapoja kuin ennen. On hyvä syventyä hetkeksi pohtimaan, miten saisi tulevat etäopiskelupäivät sujumaan mahdollisimman hyvin. Käymme tämän podcast-jakson lopussa läpi kysymyksiä, joiden avulla voi hahmotella omaa tilannetta ja sitä mitä itse tarvitsisi.

Mari: Lisäksi etänä olemisessa yhteisöllisyys on erilaista. Jokainen meistä tarvitsee toisia ihmisiä ja opiskelussa opitaan paljon koko ajan myös toisilta opiskelijoilta. Yhdessä olemisesta saa parhaimmillaan voimaa ja tsemppausta. Jokainen meistä tarvitsee tukea opiskeluun, mutta nyt etätilanteessa tuki on erilaista. Lähiopetuksessa tauot tulevat luontaisesti ja sosiaaliset tilanteet muotoutuvat sujuvasti siinä sivussa. Etäopiskelussa niiden eteen täytyy tehdä eri lailla töitä ja muistaa järjestää niitä itsenäisesti. Samoin ihan perusjuttuihin, kuten syömiseen täytyy panostaa eri lailla, kun ei voi vain kävellä kampuksella ruokalaan, vaan pitää itse järjestää ruokailu kotona tai jossain muualla.

Karoliina: Eli yksimielisesti totesimme, että monella tavalla etäopiskelu on erilaista kuin kampuksella tapahtuva opiskelu. Mitä Mari ajattelet, onko etäopiskelu siis aina hankalampaa kuin kampuksella opiskelu?

Mari: Ei välttämättä. Tämä on yksilöllistä. Jotkut kokevat etäopiskelun helpompana, toiset taas läsnäopiskelun. Jotkut kokevat tilanteensa helpottuneen, kun koulumatkat ovat jääneet pois ja siirtymiin ei kulu aikaa. Voi esimerkiksi huomata, että onkin enemmän aikaa samoille asioille kuin ennen. Jää ehkä aiempaa enemmän aikaa liikunnalle. Voi olla, että unen määrä lisääntyy, kun ei tarvitse herätä niin aikaisin kuin lähtisi matkustamaan kampukselle. Voi olla, että ei tarvitse pukeutumiseen tai laittautumiseen laittaa aikaa, niin jää ylimääräistä aikaa ja energiaa muuhun.

Karoliina: Aivan. Etäopiskelu voi aiheuttaa tietysti erilaisia tunteita ja ajatuksia, osin vaikeitakin. Enemmän tuottaa sellaisia, kuin kampuksella läsnäopiskelu ja siinä mielessä tuntua se etäopiskelu haastavammalta. Voi kokea enemmän riittämättömyyttä, syyllisyyttä ja ahdistustakin. Meillä on monenlaisia tunteita ja ajatuksia, sekä myönteisiä että kielteisiä. Saa olla avoin sitä kohtaan, mitä tuntee ja ajattelee. Näiden tunteiden ja ajatusten pakeneminen ei tuo helpotusta vaan niiden hyväksyvä kohtaaminen on itse asiassa sitä, millä voi helpottaa omaa oloaan. Voi lähteä tutkimaan uteliaasti, mistä tämän tilanteen tuomat tunteet ja ajatukset nousevat ja toisaalta pohtia, voisiko niistä päästää irti.

Mari: Tuo on tärkeää. On tärkeää tunnistaa, että tilanne, jota emme voi hallita tai kontrolloida niin kuin haluaisimme, kuten tämä etäopiskelun tilanne, saattaa herättää meissä avuttomuuden ja epävarmuuden tunteita. Se on ihan luonnollista. Kannattaa keskittyä siihen, mitä itse voi tehdä ja mihin asioihin voi vaikuttaa. Eli koska ei voida vaikuttaa tähän etäopiskelutilanteeseen, voidaan kuitenkin vaikuttaa esimerkiksi omiin työskentelytapoihin, minkälainen työpiste on kotona tai milloin työskentelee jne.

Karoliina: Aivan, ja jos on hyvät ajan- ja tehtävienhallinnan keinot ja on pyrkinyt vaikuttamaan näihin asioihin omassa työskentelyssä, mihin voi vaikuttaa. Ja toisaalta pitää huolta esimerkiksi sosiaalisesta elämästä, että se on riittävän virkeää itselle, ei etäopiskelu välttämättä ole yhtään huonompi vaihtoehto kuin läsnäopiskelu. Tärkeintä on kuulla, miltä juuri itsestä tuntuu. Kukaan ei voi toisen puolesta määritellä, onko joku asia hyvä vai huono.

Mari: Kyllä, toiselle voi olla hyvä, että saa suunnitella päivärytminsä yksilöllisemmin ja ottaa huomioon esimerkiksi sen, onko enemmän ilta- vai aamuihminen ja milloin on tuotteliaimmalla päällä. Toisille taas itsenäinen suunnittelu voi tuottaa stressiä ja kuormitusta. Joku taas voi pohtia tehdyn työn määrää eli tekeekö tarpeeksi vai liian vähän ja se voi taas hänelle aiheuttaa stressiä.

Karoliina: Jos etäopiskelu tuntuu aiheuttavan stressiä ja ei ole itselle luontevin tapa toimia, mitä ajattelet Mari, mitä voisi tehdä, että etäopiskelu sujuisi paremmin?

Mari: Ensinnäkin kannattaa aloittaa siitä, että arjen perusasiat ovat kunnossa. On hyvä pitää kiinni vuorokausirytmistä. Pyrkii heräämään joka aamu suunnilleen samaan aikaan, vaikka nukkumaanmeno olisikin viivästynyt. Näin saa seuraavaan iltaan kerrytettyä unipainetta, joka auttaa sitten taas illalla nukahtamaan.

Karoliina: Ja nukkumisen lisäksi tietysti arjen perusasioita on säännöllinen ja monipuolinen syöminen. Etäopiskelussa tämä saattaa helposti unohtua. Niin kuin podcastin alussa totesitkin, kun

kampusravintola ei olekaan lähellä ja ruuanlaitto on omalla vastuulla, se saattaa helpommin unohtua. Aivot kuitenkin tarvitsevat säännöllistä energiatankkausta, jotta oppimista voi tapahtua. Syöminen myös tauottaa päivää kivasti. Voi pohtia, onko tilanne sellainen, että kampusravintolointa voisi hyödyntää silloin tällöin turvallisesti. Niissä monipuolinen ravinto on huomioitu joka päivä. Jos ei, minkälaisista ruuista pitää ja miten voisi itselle tarjota monipuolisen riittävän ravinnon kotona.

Mari: Unen ja syömisestä lisäksi liikkuminen on todella tärkeää. Kannattaa pitää huolta siitä, että ei jämahdä sisälle istumaan koko päiväksi, vaan tehdä liikunnasta rutiinin ja tauottaa sen avulla päivää. On todella tärkeää käydä välillä haukkaamassa happea ulkona. Kun esimerkiksi koulumatkat jäävät pois, voi huomata, että liikunta vähenee ja paljonkin. Aivot tarvitsevat vaihtelua siinä missä koko muukin kroppa. Oppiminen tehostuu, kun aivoille antaa taukoja. Liikunta parantaa oppimissuorituksia tutkitusti monella tapaa ja myös aivojen verenkiertoa. Tauot ovat osa tehokasta opiskelupäivää, se on hyvä muistaa.

Karoliina: Tauoista tuli mieleen myös selkeä aikataulu ja sellaisen tekeminen etäopiskeluarkea helpottamaan. Selkeä aikataulu parhaimmillaan tukee tauottamista ja toisaalta myös sitä, että opiskeluaika ja vapaa-aika on erotettu toisistaan. Tätä rajaa voi pyrkiä myös fyysisessä ympäristössä edistämään. Voisiko opiskelut vaikka keskittää johonkin tiettyyn huoneeseen? Tai pienessä asunnossa esimerkiksi johonkin tiettyyn osaan huonetta. Opiskellessa kaikki muut häiriötekijät suljetaan pois. Puhelimesta merkkiäänät, tietokoneelta turhat välilehdet pois. Ja sitten työpäivän tai opiskelupäivän sisällä olisi myös tauot aikataulutettu, jotta ne eivät veny tai unohtu kokonaan. Tauot sisältävät jotain ihan muuta kuin opiskelua. Tämä on osa sitä tärkeää palautumista, mitä me jokainen tarvitaan meidän arjessa myös työskentelyn lomassa.

Mari: Jos miettii opintojen edistämistä, voisi olla hyvä kirjoittaa itselle päivä- ja viikkokohtainen tehtävälista, joka auttaa pysymään kartalla opinnoista ja saamaan niitä eteenpäin. Lista on myös siitä mukava, että se on ihana tunne, kun saa yliviivata jonkun tehdyn tehtävän. Konkreettisesti näkee, että asiat etenee. Jos aloittaminen ja keskittyminen tuntuvat vaikeilta, voisi kokeilla Pomodoro-tekniikkaa. Se on todettu monelle hyväksi tavaksi aloittamisen vaikeuteen ja tehtäviin keskittymiseen.

Karoliina: Ja toisaalta tämä etäopiskelutilanne saattaa tarjota aivan uusia mahdollisuuksia. Ne kannattaa huomata ja hyödyntää. Liittyen siihen, mitä Mari sanoit aikaisemmin esimerkiksi matkustamiseen käytetyn ajan vapautumisesta. Onko nyt aikaa sellaisille asioille, joihin ei ole normaalin arjen keskellä ollut mahdollisuutta? Onko rästihomma tai jokin mieluinen kotiaskare, joka on saanut odottaa parempia aikoja? Nyt voisi olla mahdollisuus sen tekemiseen.

Mari: Ja vaikka ei pystyisi matkustamaan, on erittäin tärkeää pitää yhteyttä omiin läheisiin ja opiskelukavereihin myös. Täytyy vain miettiä, millä tavalla sen tekee, jos ei voi olla läsnä ja fyysisesti lähellä toisten elämässä. Kannattaa tässäkin tilanteessa jakaa ajatuksia ja tunteita läheisten kanssa. Voi myös miettiä, mitkä ovat itseä piristävät asiat, jos kokee kotona olemisen ja etäopiskelun kaventavan arkea. Kavereitahan voi treffata vaikka etäkahvitauoilla tai voi sopia Teamsiin opiskelutreffit, vaikka opiskelisikin ihan eri asioita. Se, että toinen opiskelee oman koneen kautta tavallaan siinä vieressä Teamsissa ja näkee toisen videon kautta, motivoi itseäkin opiskelemaan ja estää lipsumasta tekemään jotain muuta kuin opiskelua.

Karoliina: Sosiaalisten kontaktien kautta voi hakea rentoutta ja palautumista myös työskentelyaikoihin. Voi olla kahvitauko ystävien kanssa, jolloin ollaan hetki vapaalla ja rauhoitutaan päivän aikana opinnoista. Haluan vielä palata opiskeluajan ja vapaa-ajan eroon. On tärkeää hahmottaa, ettei tee liian pitkää päivää vaan pitää huolen siitä, että joka päivä on myös vapaa-aikaa. Ja että vapaa-aika on täytetty sellaisilla asioilla, joista nauttii ja jolloin ei suorita vaan voi vaan olla.

Mari: Tuo on todella tärkeää oman jaksamisen kannalta meille jokaiselle. Jos ajatellaan, että etäopiskelu vaatii paljon itseohjautuvuus, jopa enemmän kuin läsnäopiskelu ja itseohjautuvuus edellyttää itsetuntemusta. Mitä ajattelet Karoliina, minkälaisen kysymysten avulla voisi jokainen kartoittaa omaa etäopiskelun tilannettaan? Mitkä auttaisi hahmottamaan, meneekö minulla hyvin tai tarvitsenko johonkin asioihin vielä tukea?

Karoliina: Ensimmäiseksi lähden taas arjen perusasioista, jotka jo aiemmin mainittiin. On hyvä kysyä itseltä kysymyksiä uneen, ravintoon ja liikuntaan liittyen. Esimerkiksi saanko tarpeeksi unta yöllä? Entä onko tarpeeksi lyhyitä lepotaukoja päivän mittaan? Tauotukseen on erilaisia sovelluksia olemassa, joita voi ottaa käyttöön, jos tuntuu, että tarvitsee siihen kättä pidempää. Entä onko ravinto monipuolista, ruokailenko tasaisesti päivän aikana? Ja onko päivittäin hyöty- tai hikiliikunta läsnä?

Mari: Arjen peruspilarit ovat olennainen pohja tälle kaikelle. Sen jälkeen kannattaa pohtia, onko opintoihin tarvittavat opiskelutaidot ja –tekniikat kunnossa. Jos tuntuu, että ei ole, nyt on hyvä aika päivittää omat opiskelutaidot tämän tilanteen vaatimalle tasolle. Esimerkiksi Xamkin opiskeluhuvinvoinnin opiskelutaitojen miniwebinaarit YouTubessa on sellaisia, joiden avulla omia opiskelutaitoja ja –tekniikoita voi päivittää ja löytää juuri tähän hetkeen sopivat tekniikat.

Karoliina: Opiskelutaitojen rinnalla tavoitteiden pohtiminen on tärkeää. Olennainen osa opiskelutaitojen hallintaa on, että tiedostaa sen, onko tavoitteet opintojen suhteen selkeät. Onko tavoitteet realistiset? Jos ei, pitääkö tavoitteita määritellä uudelleen? Tai pitääkö tavoitteita määritellä uudelleen vastaamaan paremmin tätä uutta tilannetta? Kun monelle on tullut tämä muutos kampusopiskelusta etäopiskeluun.

Mari: Tuli vielä mieleen, kun toit äsken esiin vapaa-ajan tärkeyden. On olennaista pohtia myös sitä, että vaikka opinnot ovat tärkeitä niin vapaa-aika on ihan yhtä tärkeää. Löytyyhän vapaa-aikaan niitä asioita, jotka tuottavat itselle mielihyvää? Onhan lähipiirissä ihmisiä, joiden kanssa voi jakaa asioita? Ne ovat myös tärkeitä kysymyksiä itseltä kysyttäväksi.

Karoliina: Haluaisin tähän loppuun vielä kysyä, mikä sinua Mari auttaa etätyössä?

Mari: Ihan varmasti yksi tärkeimmistä asioista, mikä minua auttaa etätyössä, on kalenteri. Välillä tuntuu, että ilman kalenteria en tulisi toimeen. Ja minun kalenterini on paperinen. Koen sen hyväksi. Se, että minulla on kaikki työtehtävät kalenterissa ja selkeät aikataulut, on olennainen osa oman jaksamisen ja itseohjautuvuuden kannalta. Toisena se, että minulla on tietty paikka ja tila etätyölle on tärkeä asia. Se on aina sama pöytä, minkä ääreen parkkeeraan. Se on ergonominen ja minulle sopiva. Uusi juttu, jonka olen aloittanut etätyön aikana, liittyy tauottamiseen. Tauottamiseen ja taukojumppaan olen ottanut taitoharjoittelun. Olen aloittanut käsilläseisontaharjoittelun etätyön aikana, mikä on kivaa ja hyödyllistä ja mukavan konkreettista,

kun siinä huomaa kehittyvänsä. Mukava pitää pieniä lyhyitä taukoja ja käydä kokeilemassa, miten käsilläseisonta tänään sujuu. Nostan tärkeäksi etätyötaidokseni myös itsemyötätunnon taidon ja sen muistamisen, että aina ei ole paras päivä, aina ei ole yhtä tehokas kuin toisena päivänä ja sekin on ihan ok. Kertoisitko Karoliina vielä sinun apukeinot tähän etätyöhön. Mitkä sinua auttaa?

Karoliina: Koen, että etätyö sopii minulle ja siihen vaikuttaa osaltaan hyvät taidot ja keinot, joita minulla on käytössä. Erittäin tärkeää minulle on työ- ja vapaa-ajan rajaaminen. Aika tehokkaasti, konkreettisesti teen sitä niin, että kerään työvälit pois näkyvistä jokaisen työpäivän jälkeen. Etteivät ne vaikka keittiön pöydällä tai muualla ole jatkuvasti muistuttelemassa työstä. Työpuhelimeni on aina äänettömällä, kun en ole töissä, viikonloppuisin se on kokonaan kiinni. Kotona tykkään vaihdella paikkaa, missä teen töitä ja pyrin pukeutumisella tekemään sen rajan, jonka sinä Mari olet tehnyt sillä, että on kotona sama paikka, missä tekee töitä. Eli pukeudun useimpina päivinä aamulla samalla tavalla kuin lähtisin kampukselle töihin. Kalenteri on samalla tavalla ehdoton arjen apuväline, se on ollut aina. Se ei liity pelkästään etätyöskentelyyn, vaan en tulisi toimeen ilman. Se on apumuistini monessa kohdassa. Minun ei tarvitse täyttää aivoja aikataulumuistamisella, vaan voin käyttää ajatusenergiaa ihan muuhun.

Mari: Tässäkin oli nähtävissä, että osa meidän keinoista oli samoja ja osa eri kuin toisella. Olennaista, on se, että jokainen löytää omat keinot, jotka etäopiskelussa ja etätyössä auttaa. Tässä oli podcastin FAQ – opintopsykologit Saure & Häkkinen ensimmäinen jakso. Toivottavasti saat näillä vinkeillä etäopiskelusi sujuvammaksi. Yksin ei kannata jäädä, muistathan, että voit aina ottaa näissä asioissa yhteyttä oman kampuksesi opintopsykologiin. Seuraavassa jaksossa käsittelemme aloittamisen vaikeutta ja keinoja sen selättämiseksi.