

FAQ - Opintopsykologit Saure & Häkkinä

(Podcast opiskelijoille, kesto n. 20 min/jakso)

Jakso 18: Paluu lähiopetukseen

Mari: Tervetuloa kuuntelemaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opintopsykologien podcast-sarjaa. Minä olen opintopsykologi Mari Häkkinä

Karoliina: ja minä olen opintopsykologi Karoliina Saure. Tässä podcast-sarjassa käsitellään opiskelijoita mietityttäviä ajankohtaisia aiheita. Pyrimme löytämään ratkaisuja yleisimpiin opiskelua ja hyvinvointia koskeviin kysymyksiin.

Mari: Tässä jaksossa keskustelemme lähiopetukseen palaamisesta etäopiskelun jälkeen. Paluu kampuksille voi herättää monenlaisia kysymyksiä, tunteita ja ajatuksia. Mitä tulisi ottaa huomioon lähiopetukseen palatessa ja miten paluuseen voisi valmistautua?

Mari: Kampuksille palataan pikkuhiljaa. Osa opiskelijoista on ollut todella pitkään etäopiskelemassa, osa hieman vähemmän aikaa. Karoliina, millä mielellä kampuksille ja lähiopetukseen saavutaan?

Karoliina: Vaihtelevin. Toiset odottavat muutosta helpottuneina ja iloisina, toiset pelonsekaisella jännityksellä. Yhtäkkiä palaamme ehkä hitaammasta kotirytmistä kampuksen sykkeeseen, satojen ihmisten vilinään. Muutos voi olla suuri, se voi olla ahdistavaa tai innostavaa. Tämä johtuu siitä, että etäopiskelu on koettu yksilöllisesti monin eri tavoin. Toisille se on ollut yksinäistä, raskasta aikaa ja toisille kokemus opintojen paremmasta sujuvuudesta.

Mari: On luonnollista, että kampuksille palaaminen jännittää. Miten tämän jännityksen kanssa voisi tulla toimeen ja mitä sille tehdä?

Karoliina: Tärkeintä on huomata ja hyväksyä se, että jännittää. Jännittäminen on normaali tunne tällaisissa tilanteissa, siitä ei kuulu eikä tarvitse pyrkiä eroon. Jännittämisen hyväksymiseen ja sen kanssa toimeen tulemiseen on monia erilaisia keinoja, jollakin toimii hengitysharjoitukset ja toisella vaikkapa asiasta puhuminen läheisen kanssa. Tämän podcast-sarjan jaksossa seitsemän keskustelemme enemmän jännittämisestä ja jaamme vinkkejä sen kanssa toimeen tulemiseen.

Mari: Eli jännityksen hyväksyminen, itsensä rauhoittaminen esim. hengityksen avulla ja toisten kanssa asian jakaminen usein riittää. On varmaankin hyvä myös tutkia sitä, mikä asia jännittää ja vaikuttaa siihen. Ja tässähän on hyvä muistaa, että ei ole asian kanssa yksin vaan kampukselle palaa koko korkeakoulu yhteisö.

Karoliina: Näinpä, monet kokemukset ovat jaettuina isossa yhteisössä.

Mari: Entäpä sosiaaliset tilanteet? Voi olla, että on elänyt sosiaalisessa tyhjiössä etäopiskeluajan tai opiskelukaverit ovat vain nimiä tietokoneen ruudulla. Miten kannattaa lähteä totuttelemaan taas sosiaalisiin tilanteisiin?

Karoliina: Mielessä voi olla monia kysymyksiä tilanteista, joita etäaikana ei ole juurikaan ollut. Esimerkiksi mistä lounaspöydässä kuuluu puhua? Miten isossa porukassa tulee olla yksinolon

jälkeen? Ihan perusjutuilla pärjää jo pitkälle. Tervehdi muita, sano huomenta, päivää, iltapäivää. Hymyllä on myös usein iso vaikutus toisiin ihmisiin. Kiitos, ole hyvä ja anteeksi ovat kauniita sanoja, joista vastaanottajalle tulee usein hyvä mieli. Kun kysyy toisilta, mitä kuuluu ja miten menee, saa helpon keskustelunaloituksen.

Mari: Niin ja kukin tavallaan. Ei tarvitse yrittää olla sosiaalisempi kuin onkaan. Jos itselle riittää vähäisempi sosiaalinen kontakti ja muiden mukana meneminen, se on ihan yhtä ok kuin aktiivisempi osallistuminen. Tärkeintä on, että voi olla omalla tavallaan ryhmässä, kunhan huomioi muut.

Karoliina: Juuri näin.

Mari: Kun palaa lähiopetukseen voi olla aluksi vaikea löytää omaa paikkaansa ja kavereita. Voi kokea yksinäisyyttä ja tuntea jäävänsä yksin, vaikka ympärillä olisikin paljon muita ihmisiä. Mitä tällaisessa tilanteessa voisi tehdä?

Karoliina: Kuulostella, minkä verran kontaktia kaipaa. Toiset kaipaa enempi ja toiset vähempi. Jos kaipaisi vaikka pienessä porukassa lounastamista, olisiko joitakin puolittuttuja, joiden seuraan liittyä ruokalassa. Aiemmin mainitsemani pienet tervehdykset ja kuulumisten kysyminen ovat hyviä tapoja lähestyä toisia ihmisiä. Jos yksinäisyys jää vaivaamaan, voi kertoa tilanteesta vaikkapa opiskelijatutorille, läheiselle opettajalle tai muulle turvalliselle läheiselle.

Mari: No entäpä sitten, jos etäopiskeluaika on ollut itselle mukavaa ja opintoja eteenpäin vievää, voiko olla niin, ettei haluakaan palata kampukselle? Mitä silloin kannattaisi tehdä?

Karoliina: Jos kaikki on sujunut hyvin kotona, voi myös herätä kysymys siitä, haluaako edes mennä takaisin. Etäily on voinut tuoda paljon hyvää, josta ei haluaisi luopua. Kannattaa tutkia omaa tilannetta: mihin ei voi vaikuttaa ja mihin voi? Jos opetus siirretään lähiksi, se on niin. Mutta voisiko lähiopeustilanteisiin tuoda itselle jotakin mukavaa etäajasta? Mikä etäluennoissa on sujunut paremmin kuin lähiluennoissa? Voiko sitä tuoda itse lähiopeustilanteisiin tai toivoa opettajalta?

Mari: Lähioppitunnilla keskittyminen voi vaatia erilaisia taitoja kuin kotona yksin opiskellessa. Kannattaa siis miettiä, mikä auttaa keskittymään luokassa. Esimerkiksi miten huolehtia hyvästä työskentelyasennosta, ottaako mukaan luennon ajaksi jotain näpräiltävää tai vaikka neuleen tai kirjoittaako muistiinpanoja, jotta keskittyminen pysyy asiassa.

Karoliina: Juu, nuo on hyviä, konkreettisia esimerkkejä.

Mari: Kampuksella on myös usein enemmän ärsykeitä kuin kotona, ja niitä ei pysty niin hyvin säätelemään. Muutoksiin tarvitsee myös aina aikaa ja ne kuormittavat. Tällöin on varmasti tärkeä huolehtia erityisen hyvin varsinkin aluksi palautumisesta kampuspäivän aikana ja sen jälkeen?

Karoliina: Kyllä, se on erittäin tärkeää, varsinkin muutoksen alkuvaiheessa. Kannattaa kiinnittää korostuneesti huomiota palautumiseen. Kuten totesit aikaisemmin tauoista, ne ovat palautumisen pikkuhetkiä. Vapaamuotoinen hengailu kampuksella, ja vaikkapa kahvitaukojen pitäminen on tosi tärkeää. Palautuminen tulee huomioida ajankäytön suunnittelussa: palautumiselle pitää oikeasti olla aikaa. Toki lähiopeutus voi tuoda jo hyvää rytmiä arkeen, kun tulee irtautumista opinnoista siirtymien merkeissä. Mutta sen lisäksi konkreettinen ajan varaaminen kalenterista sellaiselle

tekemiselle, mikä on mielekästä ja minkä ääressä tuntee palautuvansa. Kalenterissa pitää olla slotteja sille, että tekee jotain muuta kuin opiskelee. Eli huolehtia siitä, että opiskelupäivän jälkeen on palauttavaa vapaa-aikaa, jolloin tekee itselleen mielekkäitä asioita.

Mari: Ja on tärkeää muistaa, että jokaisella kampukselle palaamisen tarvittava sopeutumis aika on erimittainen.

Mari: Entäpä arjen hallinta? Vuorokausirytmä on voinut olla etäopiskeluaikana olla vinksallaan, syöminen epäsäännöllistä ja arkiaktiivisuus vähäistä. Miten saisi järjestettyä niin, että oma arki eli uni, syöminen ja liikkuminen tukee opiskelua ja paluuta kampukselle?

Karoliina: Vuorokausirytmä kannattaa lähteä korjaamaan jo etukäteen, sillä tavoin se ensimmäinen aikainen aamu ei tunnu niin kamalalta. Entä voiko arkiliikuntaa yhdistää matkoihin? Arjen hyötyliikunta on tehokasta, ja pienilläkin valinnoilla voi vaikuttaa. Säännöllinen ja riittävä syöminen on todella tärkeää aivojen aineenvaihdunnan vuoksi. Oppimista ei tapahdu, jos aivoilla ei ole riittävästi energiaa. Ja lähiopetus voi kuluttaa energiaa eri tavalla kuin kotiopiskelu, koska ärsykkeiden täyttämä ympäristö kuormittaa meitä enemmän.

Mari: Eli nukkumiseen kannattaa panostaa. Jaksamista tukee aamupala ja kampuksella syöty lounas ja arkeen saa liikettä hyötyliikunnalla. Kuormitusta voi tuoda myös koronatilanteeseen liittyvä turvattomuuden kokemus. Mitä tehdä, jos kokee olonsa koronan vuoksi turvattomaksi lähiopetuksessa?

Karoliina: Korona- ja turvallisuusohjeiden noudattaminen kampuksilla on tärkeää. Turvattomuudesta kannattaa myös keskustella muiden kanssa, esimerkiksi opetushenkilöstön ja opiskelukaverien kanssa. Jos turvattomuuden tunne vaikuttaa opetukseen osallistumiseen, voi asiasta olla hyvä puhua myös opiskeluhuvinvoinnin työntekijöiden kanssa.

Mari: Yksin ei varmastiakaan tarvitse näiden asioiden kanssa jäädä. Ja joskus voi helpottaa sekin, että tietää myös muiden olevan samassa tilanteessa ja samanlaisia tuntemuksia olevan muillakin. Jos tarvitsee tukea opintoihin tai hyvinvointiin, tai haluaa keskustella fiiliksistä, mistä tukea kannattaa lähteä etsimään?

Karoliina: Erityisesti tutoreilla ja opetushenkilöstöllä on isot roolit opiskelijoiden sopeuttamisessa uuteen arkeen. Lisäksi hyvinvoinnin työntekijät auttavat. Löydät yhteystietomme intranetistä. Täällä ollaan teitä varten!

Mari: Tässä oli tämän kertainen FAQ – Opintopsykologit Saure & Häkkinen podcast-jakso. Tämän jakson vinkit kampukselle palaamiseen: 1. anna itsellesi aikaa sopeutua uuteen 2. kuuntele itseäsi ja jaksamistasi, tee paluu omalla tavallasi 3. älä jää yksin kampuksellakaan. Palataan taas seuraavassa jaksossa!