

FAQ - Opintopsykologit Saure & Häkkinä

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

Jakso 19: Opiskelijan kesä

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, oppimista ja hyvinvointia koskeviin kysymyksiin.

Mari: Tässä jaksossa puhumme opiskelijan kesästä. Minkälainen on opiskelijan kesä? Onko se lomailua, opiskelua, työtä - vai niitä kaikkia yhdessä? Mitä olisi hyvä ottaa huomioon kesän lähestyessä?

Mari: Karoliina, miksi jakso kesästä?

Karoliina: Opiskelijan kesäloma on aika mielenkiintoinen asia. Opetukseton aika on kesällä pitkä, jos ei suorita kesäopintoja. Pitkä opetuseton aika kuitenkin harvalle tarkoittaa kuukausien joutilaisuutta, jos se nyt edes on mikään toivottu tila. Joka tapauksessa myös opiskelijan kesätauokoon olisi hyvä sisältyä samanlaisia elementtejä kuin työelämässä olevilla.

Mari: Mitä tarkoitat noilla elementeillä? Mitä kesään kannattaa sisällyttää on sitten opiskelija tai työssäkäyvä - tai vaikka molempia?

Karoliina: Opiskelijan kesähän voi tosiaan olla opintoja, työtä tai lomaa tai kaikkien näiden yhdistelmä. Monet opiskelijat pausivat töitä tai opintoja koko kesän ilman hengähdystaukoja tai todella lyhyin tauoin. Opintopsykologina sanon, että myös opiskelijan kesässä pitää olla palautumista. Kesä valmistaa opiskelijaa kohti seuraavaa lukuvuotta. Jaksamisen kannalta on huono, jos lukuvuoden aloittaa syksyllä valmiiksi väsyneenä.

Mari: Eli kesällä, kuten myös muina vuodenaikoina kannattaa välttää liiallista kuormittumista ja huolehtia siitä, että aikaa jää myös palautumiselle. Palautuminenhan alkaa silloin, kun sille tulee tilaa, eli kun kuormitus loppuu. Eli varmaan ainakin pitää huolehtia siitä, että kesällä on myös joutilaisuuden jaksoja, vaikka lyhyitäkin. Mitä vinkkejä sulla on palautumiseen liittyen?

Karoliina: Ihminen palautuu nukkuessa ja kun tekee jotakin mielekästä ja mukavaa. Hyvät yöunet ovat hyvän palautumisen kulmakivi. Sen lisäksi elämässä pitää olla asioita, joiden tekeminen tuntuu kivalta ja suorittamisesta vapaalta. Palautua voi siis esim. liikunnan, käsitöiden, rentoutumisen tai vaikka musiikkiharrastuksen parissa. Tärkeää on kuulostella, mikä itselle on palauttavaa, sitä ei voi toisen puolesta tietää.

Mari: Entä voivatko kesätyöt toimia palautumisena opinnoista? Kesätyöhän saattavat olla hyvin erilaista tekemistä kuin opiskelu ja sehän voi olla aika virkistävääkin. Kesätöiden kautta voi saada etäisyyttä opintoihin ja niiden kautta voi ehkä hakea motivaatiota taas syksyille opintoihin.

Karoliina: Kyllä voivat. Kesätyöt voivat juuri tuoda tuota mainitsemaasi etäisyyttä opintoihin ja erilaisen tekemisen kautta tasapainoa arkielämään.

Mari: Usein on positiivinen asia, jos kesätöitä löytyy. Entä sitten, jos käykin niin, että jostain syystä ei saa töitä, vaikka haluaisikin? Sehän ei ole automaattista, että kesätöitä saisi. Tällainen tilanne voi aiheuttaa stressiä ja surua, ehkä kateuttakin, jos kaverit pääsevät töihin. Miten tähän tilanteeseen kannattaisi suhtautua ja miten kesään löytyisi silloin sisältöä?

Karoliina: Erityisesti korona-aikana kesätöiden määrä notkahti epävarman tilanteen vuoksi. Tämän huomasi moni opiskelija. Kesätöittä jääminen voi tosiaan aiheuttaa monenlaisia tunteita, vaikeutakin. Nämä tunteet ovat tässä tilanteessa tosi normaaleja, niitä ei pidä tukahduttaa. Voisiko tilanteesta ja sen aiheuttamista tunteista puhua jonkun läheisen kanssa? Sitten voisi myös miettiä, voiko kesään keksiä muuta rytmiä tuovaa tekemistä.

Mari: Niin, rytmiä voisi tuoda esim. erilaiset vapaaehtoistyöt tai kesäopinnot. Silloin voi olla aikaa tavata muualla asuvia läheisiä ja kavereita. Ja reissata ja harrastaa. On paljon asioita, joita voi tehdä pienellä budjetilla tai ilmaiseksi. Ja miettiä esimerkiksi, onko jotain sellaista, mitä haluaisi tehdä, mutta ei ole opiskelujen takia ehtinyt ja keskittyä siihen kesällä, esim. Joku harrastus tai muu tekeminen.

Karoliina: Tässäkin varmasti kannattaa miettiä, tarvitseeko kesällä myös aikaa, jolloin ei ole tiettyä rutiinia. Jos opiskeluvuosi on ollut hyvin aikataulutettu ja tiivis, voi tehdä tosi hyvää olla hetki ilman tiettyä rytmiä - ei toki välttämättä koko kesää.

Mari: Kannattaako kesällä siis opiskella? Ruostuvatko opiskelutaidot, jos kesällä ei opiskele vai onko parempi pitää totaalinen tauko?

Karoliina: Kyllä kesäopinnot edistävät tutkintoa, joten miksikäs ei! Mutta totaalinen tauko voi myös tehdä hyvää. Tässäkin on tärkeää kuulostella, mikä itselle sopii parhaiten, eikä miettiä, mitä muut tekevät. Opiskelutaidot kyllä pysyvät tallella muutaman kuukauden tauon ajanakin. Kesällä opiskellessa, jos nostaa opintotukea, kannattaa huomioida, että tukikuukaudet kuluvat myös näiltä kuukausilta.

Mari: Entäpä työharjoittelu? Joskus myös opintoihin kuuluvan työharjoittelun voi tehdä kesällä, mikä edistää opintoja mukavasti.

Karoliina: Juu, totta. Silloin voi nostaa opintotukeakin kesäkuukausilta, kun opintopisteitä tulee harjoittelusta mukavasti. Ja jos tienaa kesällä palkkatuloja, kannattaa pitää huolta opintotuen tulorajoista. On olemassa erilaisia tukia erilaisiin tilanteisiin. Kannattaa olla yhteydessä Kelaan tai muuhun omaan rahoittajatahoon ja tarkistaa asia sieltä.

Mari: Joskus taloudellinen tilanne "pakottaa" tekemään töitä, vaikka ei haluaisikaan. Miten silloin saisi kesään kuitenkin loman tuntua?

Karoliina: Voisiko loman tuntua hakea vapaapäivistä? Kiinnittää erityistä huomiota, että vähäinen vapaa-aika tuntuu hyvältä ja palauttavalta. Onko mahdollista pitää edes pieni osa kesästä lomaa, vaikka viikko?

Mari: Niin ja jos on töitä, niin nauttia kesästä töiden jälkeen. Lopettaa työpäivä, mennä uimaan, tavata kavereita, käydä jätskillä. Pienikin hetki voi tehdä kesän.

Tähän loppuun kysyn vielä, minkälaisia sinun kesäsi olivat opiskeluaikana?

Karoliina: Ihania! Työtä ja lomaa. Otin ilon irti monen kuukauden pituisista kesätauoista. En opiskellut kesäisin, koska kaipasini irrottautumista. Tein yleensä töitä noin kolme kuukautta ja tämän jälkeen lomailin kuukauden. Millaisia sun opiskeluaikojen kesät olivat Mari?

Mari: Hyvin vaihtelevia. Silloin parikymmentä vuotta sitten kesätöitä oli mukavasti tarjolla, joten työskentelin hyvin vaihtelevissa hommissa kesäisin, usein ne eivät liittyneet opiskeluihin millään tavalla. Tein mm. toimistotöitä, ohjasin lastenkerhoa ja paistoin hampurilaisia. Välillä opiskelin ja välillä lomailin. Tein myös toisinaan vapaaehtoistyötä tukihenkilönä. Minulle sopi tuollaiset vaihtelevat kesät ja oli kiva tehdä jotain aivan muuta kuin opintoihin liittyviä asioita. Ja usein kuitenkin oli viikonloput vapaita ja ehdin hyvin huilata töiden jälkeen, joten kesät eivät tuntuneet kuormittavilta.

Mari: Tässä oli tämän kertainen FAQ – Opintopsykologit Saure & Häkkinen podcast-jakso. Toivottavasti löysit tästä jaksosta vinkkejä kesän viettoon ja millaisia asioita kannattaa huomioida, kun suunnittelee tulevaa kesää silmällä pitäen omaa hyvinvointia ja palautumista opiskeluvuodesta. Palataan taas seuraavassa jaksossa!