

18.02.2021

Opiskelija-arjen haasteet etäaikana

Koronan vaikutuksista ihmisten arkeen on puhuttu paljon mediassa. Miten etäaika on sitten konkreettisesti vaikuttanut opiskelijoiden arkeen?

Jaksossa jutellaan aiheesta Student Lifen Hannan, Patin ja Elinan kanssa, ja syvennyttään muun muassa heidän kesällä tekemäänsä tutkimukseen, jossa selvitettiin etäopiskeluun siirtymisestä seuranneita muutoksia opiskelijoiden arkeen ja jaksamiseen. Jaossa on myös vinkkejä etäopiskelun kesyttämiseen, itsemyötätuntoon sekä siihen, mistä apua opiskeluhuoliin tai muihin etäarjen vaikeuksiin saa.

Jakso on äänitetty marraskuussa 2020.

[Intro] Aamukahvit IT-tiedekunnassa, rakkaudella Mattilanniemestä!

Emilia: Moi ja tervetuloa takaisin aamukahvin äärellä. Tällä kertaa äänessä ovat Emilia ja Emma – ja onhan meillä täällä tänään vieraitakin paikalla. Olemme saaneet tänne vieraaksemme Student Lifesta Hannan, Patin ja Elinan. Student Life on varmasti jossain määrin opiskelijoille tuttu nimitys, mutta mahdollisesti toiminta ei välttämättä ole niin tuttua, joten haluaisitteko tähän alkuun kertoa hieman Student Lifen toiminnasta sekä myös, että keitä te olette, ja mikä on teidän roolinne Student Lifessä.

Pati: Hei! Kiitos paljon kutsusta ja kiitos siitä, että koko Student Lifen hyvinvointitiimimme pääsi tänään kertomaan toiminnastamme ja tärkeästä aiheesta eli opiskelijoiden hyvinvoinnista. Tänään tulen esittelemään lyhyesti sitä, mitä Student Lifen hyvinvointitoiminta on ja mistä se koostuu. Mutta ennen kuin mennään esittelemään sitä, mä halusin vaan kertoa että, koko Student Lifen moniammatillisen tiimin tehtävänä ja vastuuna on tukea kokonaisvaltaisesti yliopisto-opiskelijoiden opiskelua sekä henkilöstön valmiuksia edistää opiskelijoiden hyvinvointia. Me kaikki tarjoamme opiskelijoille tehostettua ohjausta - me tullaan kertomaan vähän myöhemmin, mitä se tarkoittaa - sekä koulutamme ja konsultoimme yliopiston henkilöstöä, tukihenkilöitä, tuutoreita opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen. Sen lisäksi me kaikki myös opetamme, teemme aktiivisesti tutkimusta ja kehittämistyötä. Kuitenkin jokaisella on oma erikoistumisala ja vastualue osana Student Lifen hyvinvointitoimintaa.

Nyt voisin vähän esitellä itseäni eli toimin projektin tutkijana psykologian laitoksella ja taustaltani olen psykologi. Työnkuvaani kuuluu kehittää, tutkia ja tarjota palveluna teknologiaan pohjautuvia ratkaisuja opiskelijoiden opiskelukyvyn, hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämiseen. Olen vuodesta 2011 asti päässyt kehittämään ja tutkimaan Opiskelijan Kompassia ja sen erilaisia tukimuotoja. Opiskelijan Kompassi on verkkopohjainen hyvinvointi- ja elämäntaito-ohjelma, jota opiskelija voi käyttää Self Help-ohjelmana tai kahdesti vuodessa hyvinvointivalmentajan tuella. Tähän mennessä olen kouluttanut ja valmentanut yli 230 psykologian maisterivaiheen opiskelijaa toimimaan hyvinvointivalmentajina Opiskelijan Kompassissa eli tarjoamaan tukea muille opiskelijoille. Olen erityisesti tutkinut Opiskelijan Kompassin myönteisiä vaikutuksia opiskelijoiden

hyvinvointiin, ahdistukseen ja stressiin, sekä vaikutuksia niiden lieventämiseksi. Sen lisäksi opetan hyvinvoinnin ja kliinisen psykologian kursseja, tarjoan opiskelijoille vaativaa yksilöllistä ohjausta sekä psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin että akateemiseen opiskeluun liittyvissä asioissa. Ja koordinoin myös Student Lifen toimintaa kansainvälisille opiskelijoille. Tarvittaessa koulutan myös yliopiston henkilökuntaa. Ja haluaako nyt Hanna tässä vaiheessa esitellä itsensä?

Hanna: Joo, kiitos Pati. Tosiaan hienoa, että meidät kutsuttiin tänne. Mun nimi on Aholan Hanna ja tulen myöskin tuolta psykologian laitokselta. Olen siellä opiskeluhuvinvoinnin asiantuntijana ja mun taustat on puolestaan terveystieteissä. Sen lisäksi olen myöskin opo elikkä ohjausalan ammattilainen. Oon työskennellyt Student Lifessa nyt 10 vuotta ja päätehtäviin mulla kuuluu huolehtia, että hyvis- ja goodie-toiminta pyörii Jyväskylän yliopistossa. Elikkä koulutan ja konsultoin uusia ja olemassa olevia hyviksiä sekä tutkin sen vaikuttavuutta opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa. Tähän liittyy hyvin tiivis yhteistyö erilaisten hyvinvointitoimijoiden kanssa, joita on sekä meidän yliopiston sisäisissä toimijoissa, että erityisesti Jyväskylän yliopiston ulkopuolisissa toimijoissa kuten YTHS:n kanssa teen tiivistä yhteistyötä, erikoissairaanhoidon, Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden ja Kelan kanssa. Elikkä heidän kanssa me muun muassa ratkotaan niin, että ohjauspolut olisivat mahdollisimman jouhevia elikkä on tilanteita, missä opiskelija tarvitsee erilaista tukea eri organisaatioiden ja ammattilaisten toimesta.

Toimin myöskin, kuten Pati, tehostetun ohjauksen tiimissä elikkä ohjaan opiskelijoita eriytyneissä ja haastavissa hyvinvoinnin kysymyksissä kuten toiminnanohjauksellisissa haasteissa, elämänhallintaan ja kuormittuneisuuteen liittyvissä kysymyksissä ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä. Ja nyt korona aikana kun miettii, niin yksinäisyys on aika keskeinen teema. Sen lisäksi toimin yliopistomme päihdeyhdyshenkilönä ja kiusaamiseen ja häirintään liittyvissä tapauksissa myöskin yhdyshenkilönä. Ja tarjoan yhdessä oppilaitospapin kanssa kriisiapua, mikäli tulee semmoinen akuutimpi kriisi. Toki viime kädessä tehostetussa ohjauksessa tehdään kriisityötä myös oman työmme ohessa. Opetan myöskin opiskelijoille hyvinvointitaitoja ja ohjaustaitoja elikkä olen erilaisilla kursseilla, mm. HYVY-kurssia koordinoin yhdessä Elinan kanssa, joka pääsee hetken päästä esittelemään omaa toimintaansa. Koulutan myöskin henkilöstä opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen erilaisissa ohjaustilanteissa ja täältä keskeinen kohderyhmä on esteettömyisyhdyshenkilöt ja HOPS-ohjaajat ja opettajat. Mutta Elina voi sitten jatkaa omalla esittelyllään.

Elina: Juu kyllä, kiitos. Hei vaan kaikille! Mä oon tosiaan Elina Savilahti ja toimin yliopistonopettajana psykologian laitoksella. Mä oon taustaltani erityisopettaja ja erityiskasvatuksen asiantuntijaa ja teen sen tiimoilta töitä tässä Student Life -toimintamallissa. Student Lifessa työalueeni on akateemiset opiskelutaidot ja niiden haasteet erityisesti eli koskee lukemista, kirjoittamista ja opiskelustrategioita pääsääntöisesti. Sen lisäksi oppimisvaikeudet ja oppisvaikeuksien arvioinnit on mun työalaani. Vastuualueinani mulla on opiskelun taitokartta. Se on internetpohjainen itsearviointityökalu, joka on tehty opiskelijoita varten ja siinä opiskelija arvioi omia akateemisia opiskelutaitojaan. Siitä vähän lisää tänään myöhemmin. Sen lisäksi mä muun muassa koordinoin HYVY-kurssia niin kuin Hanna juuri äsken tuossa kertoikin ja toimin tässä tehostetun ohjauksen tiimissä. Siinä mun roolini on nimenomaan nämä akateemiset opiskelutaidot ja niiden ohjaus silloin kun niihin ohjausta tarvitaan. Eli tässä oli mun roolini.

Emma: Mukavaa, että olette kaikki päässeet paikalle. Voidaankin siirtyä suoraan meidän ensimmäiseen teemaan. Eli viime keväänä meille opiskelijoille tuli sähköpostiin kysely, jossa kysyttiin sitä, miten korona-aika oli jo siinä kohtaa vaikuttanut meidän opiskelijoiden

hyvinvointiin. Millaisia tuloksia tästä kyselystä saatiin?

Pati: Kyllä, teimme kyselyn viime touko-kesäkuun aikana ja kysely oli laadittu yhteistyössä meidän Student Life –hyvinvointitiimin ja yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan asiantuntijoiden ja YTHS:n kanssa. Tämän kyselyn tarkoitus oli kartoittaa Jyväskylän yliopiston opiskelijoiden opiskeluun liittyviä erityiskysymyksiä ja hyvinvointia poikkeusaikana. Meidän tutkimukseen osallistui runsaasti 852 opiskelijaa, ja kun kysyttiin heiltä, millainen on ollut heidän opintojensa tilanne esimerkiksi ennen koronapandemian puhkeamista, niin noin 80 % niistä vastasi, että heidän tilanne on melko hyvä tai erittäin hyvä ja vain 7 % kertoi, että heidän tilanne on ollut melko huono tai erittäin huono.

Mutta tilanne on kuitenkin muuttunut koronapandemian aikana, koska meidän tutkimuksen perusteella noin 62 % opiskelijoista koki, että heidän opintojen tilanne on melko hyvä tai erittäin hyvä, ja sitten 19 % kertoi, että heidän tilanne on melko huono tai erittäin huono. Eli koronatilanne on vaikuttanut opiskelijoiden opintojen tilanteeseen.

Noin puolet opiskelijoista raportoi, että etäopiskelu on sujunut normaalisti ja toisaalta 34 % niistä kertoi, että etäopiskelu on vaatinut enemmän aikaa verrattuna normaalisti toteutettavaan opiskeluun. Ja kun kysyttiin fyysistä terveyttä, niin 80 % vastaajista on raportoinut, että fyysinen terveys ennen koronapandemiaa on ollut melko hyvä tai erittäin hyvä ja sitten koronapandemian aikana noin 60 % heistä on vastannut, että fyysinen terveys on ollut melko hyvä, mutta toisaalta 13 % on kertonut, että se on melko huono. Jos me voidaan kertoa jotain, johon tämä koronapandemia on vaikuttanut eniten, niin se on selvästi niin, että se on vaikuttanut eniten opiskelijoiden sosiaalisiin suhteisiin, koska ennen koronapandemiaa 80 % vastaajista on kertonut, että heidän sosiaalisten suhteiden tilanne on melko hyvä tai erittäin hyvä, mutta sitten koronapandemian aikana 30 % vastaajista on kertonut, että heidän sosiaalinen tilanne ei ole kauhean hyvä. Myös opiskelijoiden koettu yksinäisyys oli huomattavasti lisääntynyt koronapandemian aikana eli on tullut selvästi suuri muutos.

Kun kysyttiin vielä mielenterveyden tilanteesta, niin ennen koronapandemian aikaa noin 70 % vastaajista on kertonut, että heidän tilanne on melko hyvä tai erittäin hyvä ja 12 % on kertonut, että heidän mielenterveyden tilanne on huono. Kun sitten vertailtiin sitä koronapandemian aikaan: 27 % opiskelijoista vastasi, että heidän tilanne on melko huono tai erittäin huono.

Opiskelijat raportoivat myös kohtalaista stressiä, mutta osallistujien joukosta löytyi myös ryhmä, joiden stressi oli huomattavasti korkeampi kuin muilla. Joka neljäs kyselyyn osallistuneista kuului tähän joukkoon. Sen lisäksi koronapandemian aikana opiskelijoiden riittämättömyyden tunteet ja uupumus ovat lisääntyneet. Noin 65 % opiskelijoista on tuntenut joskus tai usein henkisesti uupuneeksi opinnoissa ja opintoihin liittyvän työmäärän ja noin puolet kyselyyn osallistujista on opiskelupäivän jälkeen tuntenut joskus tai usein väsyneeksi, johtuen muuttuneista opiskelutavoista. Ja noin puolet osallistujista kokivat usein tai aina riittämättömyyden tunteita opiskelussa. Eli mitä tuloksia on: osin hallittavia, mutta osin kuitenkin kannattaa huomioida, että monet opiskelijat ovat, se ei ole vaikuttanut niin negatiivisesti ja totta kai se riippuu aika paljon tilanteesta.

Emilia: Joo kiitos, tuossa teidän tutkimuksessa tuli kyllä tosi ajatuksia herättäviä tuloksia, että sai kyllä miettimään tätä, että miten paljon tämä on voinut vaikuttaa opiskelijoiden arkeen.

Kahvikupin kilinää

Emilia: Mitä te ajattelette nyt kun tämä poikkeusaika ja etäopiskelu on kuitenkin jatkunut vähän pidempään ja tuo teidän tutkimus toteutettiin niin, että kesäkuun puolessavälissä oli viimeinen vastauspäivä ja tätä jaksoa nauhoittaessa edetään kuitenkin marraskuuta, marraskuu loppua. Niin, miten te uskotte, että tilanne on muuttunut tai tulee muuttumaan, kun paluu tähän niin sanottuun normaaliin arkeen on aina vaan kaukaisempana, että onko teillä tulossa tämmöistä vastaavanlaista kyselyä vielä uudelleen?

Hanna: Joo tosi tärkeitä pointteja. Tosiaan kun kysely toteutettiin silloin kevään aikana, niin varmasti aika monellakin oli ajatuksissa, että kyl mä tämän kevään jaksan, että syksyllä sitten kuitenkin palataan siihen normaaliin, no vanhaan normaaliin, ja läsnäolollinen opetus pystyy jatkumaan. Mutta tosiaan näinhän ei käynyt, elikkä mehän ollaan pääsääntöisesti nyt koko syyslukukausi menty etäopetuksessa ja jonkin verran sitten näille aloittaville opiskelijoille elikkä fukseille ollaan järjestetty läsnäolollista opetusta – sen mukaan, mikä on ollut nyt tän koronapandemian aikaan mahdollista.

Tuohon kyselyyn viitaten, meillä on tavoitteena toteuttaa sama kysely keväällä 2021 ja katsoa, että onko niissä eroavaisuuksia vastausten ja tulosten välillä. Mutta jos poimin ajatuksiani ja havaintojani, mitä tuossa kyselyssä ja erityisesti nyt tässä syyslukukauden aikana on ollut, niin varmastikin ensimmäisen vuoden opiskelijat – niillähän on ollut ihan erilainen aloitus korkeakouluopiskeluun kuin aiemmin. Elikkä integroituminen ylipäätään yliopisto-opiskeluun ja ympäristöön on ollut täysin toisenlainen ja tämä haastaa varmastikin sen, että kuinka he kokevat omat opiskelutaitonsa ja sen, että ovatko he päässeet tutustumaan muihin opiskelu kavereihin ja ylipäätään näihin opiskelu ympäristöihin, ihan fyysisestikin ympäristöihin. Ja tämän tulokset me saadaan varmastikin siinä uudessa kyselyssä sitten vähän paremmin esille.

Tämä on haastanut opiskelijoiden itsesäätelyn taidot elikkä tarkoittaa sitä, että kun nyt tämä opiskelu ympäristö ei luokkaan automaattisesti sellaista struktuuria, jossa opiskelija saa palautetta oppimisestaan ja saa palautetta siitä, miten hommat edistyy, pystyy antamaan palautetta muille, olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden oppijoiden kanssa ja ei myöskään saa sillä tavalla ohjausta face to face siihen omaan opiskeluunsa. Niin nyt tämä etäopiskelu haastaa siihen, että nämä struktuurit täytyykin luoda itse. Ja tämä vaatii erilaista sinnikkyyttä opiskelijoilta. Elikkä täytyy lähteä pohtimaan, että millä keinoilla mä lähestyn näitä annettuja tehtäviä ja miten mä motivoin itseni tähän työhön ja työskentelyyn ja miten mä annan itselleni myöskin palautetta siitä, että miten hyvin minä suoriudun. Elikkä jos aatellaan vaikka tätä, miten lähestyn annettuja tehtäviä, niin se voi olla, että joutuu vähän harjoittelemaan sitä, että mitä se aktiivinen oppiminen on siinä etäopiskelussa.

Miten mä käytän esimerkiksi ajatuskarttoja, miten mä sanoin omin sanoin oppimaan ja niin edelleen. Ja se, että mehän voidaan olla tuolla verkkotyöskentelyssä aktiivisia tai passiivisia oppijoita ja se on selvää, että molemmat tietyllä tavalla edistää sitä suoriutumista, mutta eri tavalla. Elikkä se aktiivinen työskentelyhän tarkoittaa sitä, että mä kommentoin, keskustelen niistä oppimisympäristöissä muiden oppijoiden kanssa. Mä luen heidän ajatuksiaan, heidän keskusteluitaan ja luen myöskin erilaista materiaalia siihen liittyen. Se on sitä aktiivista oppimista. Passiivinen tarkoittaa sitä, että passiivinen oppiakin voi oppia. Elikkä se tarkoittaa, että hän esimerkiksi lukee muiden kommentteja ja keskusteluita, mutta ei varsinaisesti itse osallistu niihin. Semmoinen passiivinen oppiminenkin voi tietyissä tilanteissa toimia.

Sitten, että miten haetaan palautetta edistymisestä ja opiskelusta niin se, että joutuu olemaan itse aktiivisempi sen suhteen. Elikkä hakemaan niitä paikkoja, että missä pystyy pyytämään palautetta. Arjenhallinta, arkirytmä on varmasti semmoinen, että se on haastanut

monen oppijan tilannetta ja tästä puhuu Elina sitten hetken päästä vähän myöhemmin, että en mene siihen sen tarkemmin. Mutta selvästi se arjen hallinnan ja arkirytmiin pitäminen edistää tässä tilanteessa selviämistä.

Sosiaaliset taidot, kuten Patin nosti tuossa kyselyssä hyvin selkeänä, että tämä sosiaalinen hyvinvointi on laskenut nyt koronapandemian aikana ihan siitä syystä, että sosiaaliset kontaktit ovat voineet vähetä. Elikkä nyt ehkä haastetaan opiskelijat miettimään, että miten mä ylläpidän näitä sosiaalisia kontakteja, jotka liittyy siihen opiskeluun ja sitten opiskelun ulkopuoliseen elämään elikkä vapaa-aikaan. Ja miten mä pystyn edistämään niitä sosiaalisia taitoja – koska on tilanteita, että mä pystyn kyllä, jos mulla on sosiaalista verkostoa olemassa.

Sitten tietenkin niinku, millä tavalla ehkä syksyssä on näkynyt, niin tämmöinen epävarmuuden lisääntyminen: teenkö mä oikeita asioita, onko tämä sittenkään minun paikka, pystynkö mä korkeakouluopiskeluun – ja tämä kuvastaan sitä, että se sisäinen motivaatio on voinut kadota ja murehtiminen siitä omasta tulevaisuudesta voinut lisääntyä.

Ja tässä tilanteessa onkin tärkeä, että lähtisi miettimään, että hei mitkä on ne asiat, mihin mä voin vaikuttaa tässä tilanteessa. Elikkä se, että mä pystyn vaikuttamaan siihen, mitä mä teen, mikä on omien tekojen suhde siihen, että olenko menossa oikeaan suuntaan. Elikkä ehkä palataan siihen niinku, jos ajatellaan vaikka opiskelua, niin se sen äärelle, että mikä... miksi minä ylipäättään tulin opiskelemaan tätä kyseistä opinahjoa. Ettei anna sen koronapandemian ottaa valtaa ja niin, että me ruvetaan murehtimaan yleismaailmallisesti kaikkia sen jälkeen.

Ja kyllä me nähdään se, että tämmöinen myötätuntoinen ajattelu edistää tässä tilanteessa selviämistä. Elikkä pohditaan ylipäättään, että mikä on riittävän hyvää, että on kursseja, joissa voi ajatella, että hei on riittävän hyvää, kun mä suoriudun tällä tavalla. Minun ei tarvikaan pystyä parempaan. Nyt tämä tilanne on tämä. Ja on myös tärkeää muistaa, ettei itseltään tarvitse vaatia täydellistä suoritusta. Ja jotta sitä suoriutumista vois huomata itsekin, niin että oppisi totta kai tekemään semmoisia step by step – babysteppejä, niin kun mä käytän tällaista nimitystä – elikkä se että mennään pikkuhiljaa eteenpäin. Sillä on merkitystä motivaatiolle, kun huomaa että asiat kuitenkin menee eteenpäin tilanteesta huolimatta. Ja opetella antamaan palautetta itselleen, että esimerkistä joka päivä kirjaa vaikka yhden asian, missä on onnistunut sen päivän aikana. Elikkä esimerkiksi niin, että se voi sinä päivänä olla, että mä onnistuin heräämään ennalta sovittuna aikana tai että mä onnistuin valmistamaan makaronilaatikkaa, joka oli vielä hyvää. että ehkä tuossa semmoisia keskeisimpiä poimintoja

Kahvikupin kilinää

Emma: Me ollaan täällä aamukahvit tiimissä jonkin verran puhuttu siitä, että on välillä tosi vaikeeta pitää vapaapäivä. Varsinkin nyt, kun opintojen ja vapaa-ajan välinen raja entistäkin haaleampi, kun opinnot tapahtuu kotoa käsin eikä esimerkiksi aamuisin tule lähdettyä sinne yliopistolle luentoa varten. Niin millaisia keinoja voisi olla tähän opintojen ja sitten vapaa-ajan erottamiseen?

Elina: Joo tämä on erittäin tärkeä aihe, johon tulee kiinnittää huomiota kyllä nyt tässä tilanteessa erityisesti. Joskin tietenkin aina muulloinkin, mutta erityisesti nyt kun ollaan tämmöisessä tilanteessa, että se helposti sekoittuu, se opiskelut ja arki. Niin siinä on tosi merkittävää, on se struktuuri, mistä Hanna tuossa jo aikaisemmin vähän puhuikin.

Nimenomaan se, että koittaa ylläpitää sitä samanlaista struktuuria, mikä on ehkä ollut aiemminkin tai ainakin tehdä semmoinen struktuuri, jos sitä ei ole aiemmin ollut. Erityisesti niillä ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoilla, joille ei ole ehtinyt vielä tulla semmoista struktuuria opintoihin. Mutta että saisi semmoisen viikkojärjestyksen itselleen, missä erotettaisiin se, opiskeluaika ja vapaa-aika.

Eli sieltä ehdottomasti kannattaa miettiä sen opiskelupäivän pituutta, eli kannattaa pyrkiä siihen, että lopettaa opiskelut esimerkiksi viimeistään kello 18. Siitä on tehty tutkimustakin, että kello 18:sta mennessä olisi hyvä saada lopetettua päivän työ elikkä ne opiskelut. Ja sitten sen jälkeen antaa aivojen käsitellä jo muita itselle mieluisia, tärkeitä aiheita, jotta sitten pääsee helposti illalla nukkuun, uneen, ja se elämä pysyy silloin siinä, semmoisessa rytmissänsä. Elikkä kannattaa miettiä niitä opiskelupätkiä mitä päivän aikana tekee, et kuinka pitkiä ne on ja tosiaan sitä, että kuinka pitkälle opiskelee ja yrittää saada siihen semmoista linjaa luotua, että pystyisi lopettamaan niitä kello 18 esimerkiksi. Sen jälkeen kannattaa miettiä semmoista "siirtymäriittä" ikään kuin, jos sitaateissa sanoo, että miten mä siirryn siihen vapaa-aikaan, eli mitä tekee niitä semmoisia asioita, että unohtaisi opiskelun ja sitten pääsee siirtymään illanviettoon tai sitten viikonloppuna viikonlopun viettoon ja esimerkkinä siis se voi olla, vaikka se, että lähtee johonkin kävelylle ulos tai laittaa ruoan, josta se ilta sitten alkaa.

Sen tyyppisiä asioita, että minkä niinku itselleen semmoiseksi rutiiniksi siihenkin kohtaa saa, että pystyy sen erottaa sen työn ja elikkä sen opiskelu ja sen vapaa-ajan. Ja se on myöskin aivoille tosi tärkeä, että saisi niin kuin ne ikään kuin mielensä tyhjäksi niistä opiskeluajoista. sitten sen illan ajaksi sitten taas aamulla pohjautuu siihen, mihin opintoihin. Ja erityisen tärkeää se on myöskin sitten koskien niitä viikonloppuja, että saisin viikonloppuisinakin pitäisi sitä semmoista struktuuria, että pystyisi oikeasti pitää vähintään sen yhden vapaapäivän viikossa toki mielellään vaikka kaksikin vapaapäivää. Ja toisaalta siihen liittyy sellainenkin ajatus, että mikä näissä opinnoissa on opittava jo työelämäkin varten, että sitä keskeneräisyyttä täytyy sietää, että harvoin saadaan niin kuin koko viikossa tehtyä asioita niin, että ne asiat on oikeasti tehty, että mikään ei jää kesken ja maanantaina taas voisi aloittaa puhtaalta pöydältä. Se varmaan koskee kaikkia opiskelijoita ja se koskee varmasti kaikkia työntekijöitäkin ja se vaatii sitä, että täytyy sietää sellaista keskeneräisyyttä siitä ja siihenkin tunteeseen oikeasti oppii niin että se ei enää niinku häiritse, kun sitä vaan lähteä aktiivisesti harjoittelen, että koittaa oikeasti saada, vaikka perjantaina hiukan ilta kello 18:sta mennessä kaikki opinnot siihen malliin, että jättää ne kesken ja sitten pitää pari päivää vapaata ja voittaa sulkee mielestänne kaikki opiskelu asiat pois.

Niin se on ne on tosi tärkeitä asioita ja sitten siihen liittyvät jotenkin semmoisia ulkoisia rakenteitakin, että esimerkiksi että silloin iltaisin, kun aloittaa sen vapaa-ajan tai ennen sitä niin puhdistaa sen työpöydän. Eli laittaa ne opiskeluun liittyvät kirjat kiinni, tietokoneen kiinni, paperit pois pöydältä ynnä muut, mikä siihen liittyy. Sama koskee tietysti viikonloppua, että ne ei ole sinä avoinna odottamassa vaan, että ne oikeasti on pois siitä käsistä sillä hetkellä. Ja sitten myöskin se on osa sitä vapaa-aikaa, että tekee täysin erilaisia asioita kuin, mitä ne omat opinnot ja opiskelu pitää sisällään, että jos on paljon kokopäiväisenä sisällä ja tietokoneella esimerkiksi, niin sitten voisi miettiä, että mitä toiminnallista voi sitten ilta-aikaan tehdä näin korona-aikanakin. Kuitenkin semmoista, mitä mistä saisi vähän vastapainoa ja toisaalta löytää sitä itselle mieluisia asioita nimenomaan siihen siihen omaan iltaan tai viikonloppuun tai arkeen. Elikkä se on tärkeää että saa niistä siitä ajasta niinku erilaista esimerkiksi tämän viikonlopun päivästä eri päivistä erilaisia kuin mitä on ne opiskelupäivät. Toki ei opiskelu päivätkään kaikki aina samanlaisia olla eikä niiden tarvitse olla samanlaisia ja on ihan tärkeääkin, että me ei aina ole samanlaisia välttämättä sisällöllisesti, mutta erityisen tärkeää se on, että nimenomaan silloin kun haluaa erottaa sitä vapaa-aikaa ja sitä opiskeluaikaa, että tekee semmoisia konkreettisia eroja

itselleen.

Ja se yksi vinkki voisi olla semmoinen, että suunnittelee sitä viikkoonsa aina etukäteen. Eli silloin kun se viikko hyvin suunniteltu niin silloin on joku pohja millä miltä lähtee liikkeelle eli suunnittelee, vaikka siihen viis päivää, viiteen päivään niitä opintoja ja siihen kello 18 asti joka arkipäivä ja suunnittelee, vaikka viikonlopun vapaaksi. Koittaa kuitenkin tehdä suhteellisen realistista suunnitelmaa suhteessa omien opintojen etenemiseen. Ja jos se suunnitelma ei pidäkään paikkaansa tai jos ei pysty pitää siinä pysyy siinä suunnitelmassa niin sehän ei kauheasti haittaa suunnitelmahan on aina tehty niin kuin etukäteen, eli se on suunnitelma, jota pyritään noudattamaan aina siinä ei pysytä, mutta suunnitelmalla on erityisen tärkeä merkitys mun mielestä siinäkin nimenomaan, että silloin, kun siitä poiketaan niin on aina joku, jonka hypätä takaisin silloin, kun ne suunnitelma on olemassa, eli jos joku ilta tarvitsee opiskella pidempään kuin se kello 18, jos on joku semmoinen tärkeä juttu meneillään tai deadlinet tulossa tai jotain muuta niin yksi päivänä siitä voi poiketa ja seuraavana aamuna voi taas hypätä siihen omaan suunnitelmaan, mikä siinä on.

Ja itse vielä ajattelisin, että kannattaa yrittää myöskin siinä sitä vapaata ja opiskeluaikaa, myöskin sen päivän aikana vähän katkaiseen ehkä isommalta, että jos sinä et pysty pitämään jonkun semmoisen selkeän, vaikka ruokailu tauon tai vaikka lounas kävelyn tai jonkun vastaavan siinä päivän aikana. Niin se jo auttaa siihen, semmoiseen jaksamiseen. Sitten taas niissä opinnoissani sen keskellä päivää olevan tauon ei tarvitse olla pitkä, mutta kunhan se on riittävän selkeä ja semmoinen, että ei syö esimerkiksi siinä ohessa kun tekee jotain, vaikka kuuntelee luentoa tai jotain muuta vaan, että erottaa selkeästi niitä aikoja kun kuuntelee luentoa niin kuuntelee luentoja ja sitten kun syö niin syö ja silloin ei tee niitä opinto hommia että vähän niin kuin pääsee irti siinäkin kohtaa niistä opiskeluista. Ja myöskin se, että sitten miettii sitä, että miten käyttää esimerkiksi sen oman lounas taukonsa, minkä sitten pitää esimerkiksi, että voiko sen käyttää niin että sitä pääsee irti niin kuin myöskin justinsa niistä opiskelu asioista ja samantyyppisestä toiminnasta elikkä ajattelen tällä sitä, että jos paljon tietokoneella sen opiskelunsa tiimoilta ja sen päivän aikana jo muutenkin. Niin sitten, jos pystyy tekee, vaikka sen lounaan aikana vaikka vaan ajattelemaan omia ajatuksia tai mukavia asioita sen sijaan että sitten kulkee jossain internetin poluilla, koko ajan on kiinni edelleen jossain siinä tietokoneessa, että semmoista niin kuin myöskin rakenteellisesti niiden asioiden eriyttäminen toisistaan sen vapaa-ajan ja arjen eri eriyttäminen niin ajattelen, että ne on varmaan semmoisia tekijöitä.

Emilia: Joo, Tuossa nousi kyllä paljon semmoisia opiskelija arjen haasteita, mitä tunnistan kyllä omassa opiskelija arjessa, ja mitä olen kuullut kyllä opiskelu kavereilta myös.

Kahvikupin kilinää

Emilia: No nytkö sivuttiin tässä vapaa-aikaa ja rentoutumista niin, miten se vapaa aika ja rentoutuminen ja palautuminen teidän mielestä vaikuttaa opiskelijoiden jaksamiseen? Ja onko olemassa jotain keinoja siihen, että miten voisi arvioida juuri sitä omaa palautumisaikaa, että kuinka paljon sitä tarvitsee sitten opiskelupäivän päätteeksi?

Pati: Totta kai vapaa-aika ja rentoutuminen ja palautuminen vaikuttavat ehdottomasti opiskelijoiden jaksamiseen ja erityisesti näinä poikkeuksellisina aikoina on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota omaan palautumiseen. Esimerkiksi nyt kun on pitkät etäluennot ja etätapaamiset niin ne rasittaa aivoja ja myös jatkuva istuminen tietokoneen edessä ei tee kropalle hyvää. Ja nyt, kun joudutaan viettämään paljon aikaa kotona ja niin kuin mainitsin äsken opintojen ja vapaa-ajan välinen raja on entistäkin haaleampi. Niin sitten mä nään, että palautumisen merkitys on ehkä näinä aikoina suurempi. Palautuminen on kaiken kivijalka,

palautumista niinku on mainittu aiemmin edistävät juuri uni, leppoisa oleskelu, liikunta, mieluisat harrastukset ja ystävien tapaaminen, vaikka se olisikin nyt välillä etäyhteydellä. Ja voidaan nähdä, että kaikki vaikuttaa kaikkeen, eli opiskelusta on vaikea palautua, jos on samaan aikaan paljon muita huolia.

Esimerkiksi yksityiselämän puolelle ja palautuminen tai itseasiassa palauttamattomuus on kaksisuuntainen tie, eli jos tulee semmoinen fyysinen sairastelu. Se vaikuttaa mielentilaan ja henkiseen palautumisen, mutta myös sama pätee toisinpäin. Ehkä palautumisen keskeinen elementti on uni, jonka tulisi olla riittävän laadukasta ja pitkäkestoista ja monelle se on ehkä itsestään selvää, mutta en aina vaikeina aikoina se ei välttämättä ole helppoa. Erityisesti, jos päivän aikana ei tule tarpeeksi liikuttua. Henkisen hyvinvoinnin ja jaksaminen sekä palautumisen kannalta hyvä uni on olennaisen tärkeä, koska moni palautuu niin fyysisestä, mutta myös henkisestä ja kognitiivisestakin kuormituksesta. Ja ehkä se avainsana tässä niinku myös Elina oli maininnut äsken on säännöllisyys. Eli jos voidaan luoda itsellemme sellainen aikataulu. Niin että herätään suunnilleen samaan aikaan, vaikka seuraavana päivänä ei olisi mitään opiskelua esimerkiksi. Ja jos voidaan suunnilleen tehdä tuota viikonpäivinä, mutta myös viikonloppuisin, niin se voi auttaa huomattavasti luomaan itsellemme sellaisen rytmin, joka auttaa myös sellaisen päivärytmin. Ja se luo sellaisen päivänrytmin, joka toimii riippumatta siitä, mitä esimerkiksi tule tekemään päivän aikana. se on nähty, että palautuminen on tehokkainta, jos voidaan nukkua vähintään seitsemän ja puoli tuntia. totta kai tämä on yksilöllistä, mutta suurin piirtein noin seitsemän ja puoli-kahdeksan tuntia tarvitaan. Ja tutkimuksen mukaan, se on kuitenkin nähty, että puolet suomalaisista ei palaudu riittävästi yönun aikana, joka sitten voi vaikuttaa ja se heijastuu päivällä jaksamiseen.

Toinen tärkeä asia palautumiseen on liikunta, koska se lisää fyysisiä ja henkisiä voimavaroja ja helpottaa myös opiskelusta irroittautumista ja vähentää stressiä ja psyykkistä kuormittuneisuutta. Eli jos on mahdollistaa lisätä päivän aikaan liikuntaa, vaikka se olisi 5 tai 10 minuuttia kävelyä esimerkiksi. Sitä parempi on koettu myös palautuminen. Ja ehkä oleellista palautumisen kokemukselle on myös, taas liikunnan säännöllisyys. Eli jos on mahdollista liikkua esimerkiksi kerran päivässä 5–10 minuuttia niin se voi vaikuttaa huomattavasti sitten, myös esimerkiksi uneen. Ja unen kannalta parasta olisi liikkua aerobisella tavalla tavallaan noin 2–5 kertaa viikossa, mutta jos sinä huomaat, että sä olet todella stressaantunut, niin esimerkiksi jooga tai hengitysharjoitukset voisivat olla hyvä tietoisuustaitojen harjoittelua. ja ne voivat auttaa palautumisessa ja ylipäättään jos puhutaan liikunnasta niin aina ei suinkaan tarvitse treenataan hiki hatussa, vaan myös reipas kotiaskareet kiinni voivat olla hyvä tapa jotenkin suorittaa liikuntaa.

Se on myös nähty, että jos opiskelija osaa rytmittää arkielämänsä niin, että mielekäs ja merkityksellinen tekemiset ovat osa arkielämää. Eikä ainoastaan palkintona, jos opiskelu työt on tehty niin sekin vaikuttaa positiivisesti palautumiseen. Sen lisäksi mä näen, että jos opiskelija osaa tunnistaa tunteensa osaa nimeltä tunteensa antaa myös epämiellyttävällekin tunteille tilaa. Hän on joustavaa tunnetilojensa kanssa. Se auttaa myös palautumaan paremmin henkisesti ja jos puhutaan siitä, että miten paljon aikaa tarvitaan palautumiseen, niin se on vähän kliseitä, mutta se on hyvin yksilöllistä. Ehkä voidaan nähdä tätä osana isompaa kokonaisuutta esimerkiksi, jos opiskelijalla, jolla on hyvä elämänhallinta, mikä tarkoittaa esimerkiksi, että hän huolehtii omista elämän peruspilareista. Eli milloin hän menee nukkumaan, mitä ja milloin hän syö, jos hän liikkuu sitten säännöllisesti, pitää yhteyttä kavereihin tai muihin tärkeisiin ihmisiin.

Niin kaikki tämä voi olla juuri hänelle sitten helpompaa ja nopeampaa palautua, jos esimerkiksi tulee juuri niitä pitkiä päiviä. Toisaalta se on myös nähty, että jos ihminen ei

palaudu riittävästi hän tekee myös helpommin epäterveellisiä valintoja. Eli mä tarkoitan sitä, että se saattaisi olla ihan, että hän laiminlyö niitä tärkeitä asioita, eli hän ei harrasta liikuntaa tai ei syö sitten terveellisesti. Mä itse näen, että ehkä tärkeämpi kysymys on kysyä itseltään. Erityisesti, jos on ollut pitkä päivä, mitä tarvitsen nyt, että jaksaisin paremmin pitkän päivän päättyessä. Eli tärkeintä on, että saa pysty löydät löytämään itsellesi sopivat keinot, jotta voisit paremmin palautua sitten, jos on ollut pitkä päivä. Eli kysyisin, mitkä ovat omia hyväksi todettuja palautumisesta keinoja.

Emma: Kiitos! Tässä on tullut tosi paljon hyviä vinkkejä siihen oman arjen hallintaan.

Kahvikupin kilinää

Emma: Jos tuntuu kuitenkin siltä, että tarvis vähän apua siihen oman arkensa hallintaan, mikä on se ensimmäinen ja ehkä helpoin askel siihen avun saamiseksi?

Hanna: Joo, no varmaan ihan roppakaupalla vinkkejä siitä, että mitä kaikkea voi tehdä, että saa siihen omaan arkeensa struktuuria ja mielekkäitä asioita ja semmoisia, mitkä edistää sitä omaa jaksamista ja sitä hyvinvointia. Elikkä tuota tosiaan tällaiset arkiset rutiinit ja niiden ylläpitäminen tarjoaa tosiaan sitä hallinnan tunnetta näin poikkeus aikanakin. Ja tota jokainen jokaisella on omat lähtökohdat siihen, että kuinka hyvin niitä voi toteuttaa, mutta toi on ihan totta, että joskus me tarvitaan siihen toisia ihmisiä ja jotenkin pitäisikin muistaa, että ei tule liian paljon pinnistellä yksin, vaan pitää sitten uskaltaakin hakea muilta tukea. Ja aika monesti jonkun verran kysely, että mistä ihmiset hakee tukea kun tulee itselle haasteita tai tarvitsee siinä omassa arjessaan tukea, niin ensimmäinen kontakti on usein läheiset ihmiset. Olkoot ne sitten ystäviä tai sukulaisia tai joku läheinen ihminen siinä omassa elämässä, että ehkä se semmoinen niinku asian myöntäminen, että hei voisin mä tarvitsisin nyt tukea ja apua, että mä saisin esimerkiksi tämmöisen uudenlaisen arkirytmän, että et joskus siihen kaipaa semmoisen tsemppaajan ja niin kuin koutsin siihen rinnalle. Niin se voi olla ihan läheinen ihminen, mutta sitten tietenkin, että jos se asia on sellainen, siihen kaipaa niin kuin tämmöistä toisenlaista tukea elikkä, vaikka jonkun asiantuntijan tukea, että miten jotenkin sitä omaan arkeensa pystyisi paremmin hallitsemaan.

Esimerkiksi, jos siellä on hyvin pitkälti semmoista kuormittuneisuutta tai voimakasta stressiä niin on tärkeää, että opiskelija tietää mistä hän voi saada tukea. Elikkä se, että uskaltaa hakea itselleen apua ja pyytää apua eikä jäädä sen asian kanssa yksin. Ja tossa kysyit tota, että oliko se Emma vai Emilia, että tuota mikä olisi se helpoin askel niin juuri se, että jos lähdetään niinku ulkopuoliselta taholta hakemaan sitä apua. Niin kyllä mä näkisin, että hyvikset ovat sitä varten, elikkä meidän yliopiston hyvinvointineuvojat ja näitähän löytyy jokaiselta laitokselta, ja Elina pääsee kohta kertomaan se muitakin tämmöisiä tahoja, jotka voi opiskelijoita auttaa tässä arjen hallinnan kysymyksissä ja hyvinvoinnin tukemisessa. Mutta hyvikset on sellainen, minkä kanssa voi vaikka lähteä miettimään sitä, että miten tässä tilanteessa niitä sitä omaa arkeaan ja opintojaan olisi hyvä aikatauluttaa.

Ja se on ihan ok myöntää että hei minulla on nyt jaksamisen kanssa haastetta, tai että mä tarviin että mä en ole tottunut tekemään tämmöisiä suunnitelmia, että meillä on puhuttu paljon siitä, että suunnittele itsellesi aikatauluja, mutta jos siihen ei ole aikaisemmin tehnyt se voi tuntua haastavalta ja sen vuoksi esimerkiksi hyvikset pystyvät siinä auttamaan. Sitten ehkä se arjen hallintaa sillä tavalla, että jos siinä on paljon tämmöistä murehtimista ja haluaa niistä omista murehtimisen asioista jakaa niitä jonkun kanssa niin toki hyvikset ovat siihenkin myöskin hyvä taho ja sitten meillä on oppilaitos pappi, joka jonka luokse myöskin tänä korona aikana päästä juttelemaan. Ja sitten jos siellä on vähän niin kuin tuhdimpaa avuntarvetta niin toki meidän tehostetun ohjauksen tiimin on sitten se, jonka jotka

mielellään auttaa tällaisessa tilanteessa, mutta Elina pystyy varmaan sitten kuvaamaan myöhemmin vähän tarkemmin niitä erilaisia ohjaus toimijoita.

Kahvikupin kilinää

Emilia: Tossa tuli tosi paljon kyllä kaikkia hyviä vinkkejä juuri tuohon. Varmasti monelle avun hakeminen on se haastavin steppi siinä alussa, mutta onko teillä tosiaan jotain tarkempaa tietoa juuri millaista muuta tukea opiskelijoille, on vielä?

Elina: Joo elikkä Student Life toimintamallissa hän on kehitetty tämmöinen opiskelijan hyvinvoinnin tueksi nimenomaan tarkoitettu kolmiportainen ohjausmalli, mihin Hannakin tuossa jo viittasin edellisessä puheenvuorossaan. Tämän kolmiportaisen ohjaus mallin perusidea on siinä, että suurin osa opiskelijoista hyötyisi kahdesta ensimmäisestä portaasta eli ensimmäisen ja toisen portaan vaiheista. Ensimmäinen porras on perusohjauksen porras ja toinen porras on täydentävää ohjausta. Ja ajatus on tosiaan siitä, että näistä kahdesta ensimmäisestä portaasta suurin osa opiskelijoista hyötyisi. Ne on molemmat sellaisia ohjausportaita joihin se opiskelija hakeutuu itsenäisesti sillä ensimmäisellä portaalla, elikkä siinä perusohjauksessa on tarjolla hyvin laajalle joukolle opiskelukykyä tukevia kursseja.

Esimerkiksi hyvinv-kurssi, mikä on tällä hetkellä menossa ja mikä on kohdennettu pääsääntöisesti ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoille mutta toki tervetuloa muillekin vuosikurssin opiskelijoille, ihan hyvää tietoa sieltä löytyy. Tai sitten Movi:n kurssit on myöskin osa tämmöisiä niin kuin, jotta tarjotaan hyvin laajalle opiskelija joukolle yhteisiä kursseja. Sitten on tarjolla hyvinvoinnin ja elämäntaidon verkko-ohjelma opiskelijan kompassi, mistä Pati jo tuossa aikaisemmin vähän kertoi sekä tämmöinen internetpohjainen akateemisten opiskelutaitojen itsearviointityökalu Opiskelun taitokartta, mihin minäkin tuossa jo aikaisemmin vähän viittasin. Ja joka on juurikin sitä mun työalaani ja tästä Opiskelun taitokartasta on juuri tällä viikolla tulossa ensimmäisen vuoden opiskelijoille täytettäväksi se internet itsearviointikysely.

Ja muun muassa nää siis löytyy sieltä opiskelijan hyvinvointia tukevan ohjausmallin ensimmäiseltä portaalta. Elikkä sieltä perusohjauksesta. Sitten toisen portaan ohjauksen eli siihen täydentävään ohjaukseen opiskelija voi myöskin hakeutua itsenäisesti, aina sen oman tarpeen mukaan. Ja siihen kuuluu muun muassa nämä hyvikset, mihin Hanna äsken juurikin viittasi eli hyvinvointineuvojat ja siihen kuuluu JYYn, elikkä tämän Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunnan toiminta. Samoin siihen kuuluu edelleen Opiskelijan kompassi ja Opiskelun taitokartta näiden tukihenkilöiden toiminnan kautta. Ja sitten tässä toisen portaan ohjauksessa on myöskin tätä täydentävän ohjauksen palveluita, niitä tuottaa siis yliopiston ulkopuoliset tahot. Kuten esimerkiksi YTHS tai Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalvet. Eli se oli toisen portaan ohjauksen, elikkä sen täydentävän ohjauksen tietoja siinä.

Sitten se ohjausmallin kolmannen porras on tää tehostettu ohjaus, joka on tarkoitettu sitten tehostetumpaan ja kohdennetumpaan tukeen aina silloin jos ensimmäisen ja toisen portaan ohjaus ei riitä. Ja silloin yleensä opiskelijalla on jo tämmöisiä niinkun vahvempia eriytyneempiä haasteita. Ja sikäli tarvetta tämmöiseen erityiseen ohjaukseen. Tehostettuun ohjauksen opiskelija ei hakeudu itsenäisesti, vaan kakkosportaan kautta, elikkä sen täydentävän ohjauksen asiantuntijan ohjaamana. Täydentävän ohjauksen asiantuntija siis arvioi sen tehostetun ohjauksen tarpeen. Ja se voi olla siis vaikka hyvis tai se voi olla sieltä YTHS:stä joku, joka ohjaa sitten tähän tehostettuun ohjaukseen tai ehdottaa sitä opiskelijalle, että opiskelija ohjautuisi tehostettuun ohjaukseen. Ja me kaikki kolme ketä tänään ollaan tässä oltu äänessä elikkä Pati, Hanna ja minä, niin me tehdään sitten tätä

tehostettua ohjausta. Me ollaan juurikin tämä tehostetun ohjauksen tiimi.

Sitten yliopistolla on myös opiskelijoiden kiusaamisen ja häirinnän ehkäisyn ja puuttumisen malli, sekä opiskelijoiden päihdeohjelma. Ja niinku siinä alussa kuulitte, niin Hanna toimii näissä molemmissa niinkun yhdyshenkilönä sitten, että muun muassa Hannaan voi ottaa yhteyttä, jos näiden ohjelmien tiimoilta, sitten haluaa päästä eteenpäin tällä noudattaa näitä ohjelmia niin sanotusti. Näihin ohjelmiin voi hakeutua tai ohjautua sen tarpeen mukaan ja ne on siis myös osa tätä opiskelijoiden opiskelukykyä tukevaa toimintamallia. Samoin kuin että on aina tarvittaessa mahdollisuus myöskin tämmöisiin yksilöllisen opiskelujärjestelyihin ja sen myötä sitten esteettömyyspäätökseen. Elikkä siinä on tiiviisti tää opiskelijan hyvinvoinnin tukemiseen tarkoitettu kolmiportainen ohjausmalli ja siihen kannattaa käydä tutustumassa Student Lifen sivuilla, nettisivuilla, sieltä löytyy kuva, joka ehkä sitten vielä vähän enemmän havainnollistaa sitä, kun pelkkä puhe täältä, mutta että sen kautta pääsee kiinni varmaan siihen, että mitä kaikkea muuta tukea opiskelijalle tarjolla. Tavoite tässä tuessa on kuitenkin aina se, että mahdollisimman pienellä kynnyksellä opiskelija pääsisi kiinni tänne tukeen. Elikkä mitä pienempiä haasteita lähdetään ratkomaan sen nopeammin ja yleensä saadaan ratkottua, mutta että joka tasolle olisi sitten omanlaista ohjausta tarjolla.

Hanna: Joo ja tohon voisin tota Elina vielä niinku antaa kanssa toisen linkin. Elikkä on mahdollisuus mennä sinne yliopiston pääsivulle ja sieltä opiskelijalle välilehti, ja sitten ohjeet ja sieltä löytyy tämmöinen, kun hyvinvointi terveys ja turvallisuus ja siellä on myöskin ihan suorat yhteystiedot näihin erilaisiin toimijoihin, jos haluaa sille pikaisesti löytää sen tietyn ohjaustahon. Niin siellä on sitten linkit niihin, elikkä se on toinen mahdollisuus Student Lifen sivun ohella.

Emma: Voidaan vielä yrittää muistaa täällä aamukahvit tiimissä, että linkataan toi osoite myös ainakin, jos kuuntelee tätä jaksoa SoundCloudissa, niin siihen jakson tietoihin niin pääsee sieltä sitten helposti navigoimaan.

Kahvikupin kilinää

Emma: Onko teillä vielä tähän loppuun jotain terveisiä opiskelijoille?

Hanna: Oikeastaan omasta puolestani en ole oikeastaan muuta voi sanoa kuin se, että älkää jääkö yksin niitten asioitten kanssa, vaan hakekaa tarvittaessa sitä apua. Me olemme teitä varten ja kyllä, jos paikka tilanne on tällainen poikkeuksellinen, niin jos sieltä löytää joitakin positiivisia asioita ainakin se, että nyt ehkä aikataulutukseen on tullut uudenlainen joustavuus. Elikkä ihan se, että pystyy ehkä joustavammin niitä omia aikatauluja suunnittelemaan, niin se voisi olla yksi positiivinen asia

Pati: Ja ehkä mä voisin lisätä, että sellainen myötätuntoinen tapa suhtautua itsesi ja muita kohtaan sekä inhimillisyys ovat poikkeustilanteessa tärkeitä. Itseasiassa monet tutkimukset ovat osoittaneet, että ihmiset, jotka ovat itse myötätuntoisesti ja kokevat myös suurempaa henkistä ja fyysistä hyvinvointia ja suosittelen ottamaan pieniä itsemyötätunnon hetkiä arjessa. Erityisesti, jos on ollut pitkä päivä ja olet väsynyt ja elämää välillä maistuu puulta. Ja yksi tapa ota tai harjoitella itsemyötätunnon hetkiä arjessa on yksinkertaisesti niin, että sä pysähdyt, otat muutaman syvän hengitystä, sano ystävällisesti ja huolehtivasti itsellesi esimerkiksi, että tämä on ollut vaikea päivä tai raskas, huomaan surua tai huomannut väsymystä ja huomisen jälkeen seuraava askel on sanoa itsellesi jotain, mikä on edistää ystävällisyyttä.

Esimerkiksi yksi sana lempeästi tai lause ole armollinen itsellesi ja tuo huomiosi takaisin

kehoosi. Hiero jännitystä kaulassa tai ohimossa tai pidä kättä rauhoittavasti rintaa tai vatsaa vasten. Ja kaikista tärkein seuraavaksi, keskity siihen, mihin voit vaikuttaa. Voit vaikuttaa siihen, mitä teet, mitä ja miten puhut itsestäsi ja muille. Voit vaikuttaa asenteesi tekemäsi valinnat laatimassa rajat siihen, miten reagoit silloin, kun tulee vastoinkäymisiä ja myös, miten huolehdit omasta mielen ja kehon hyvinvoinnista. Ne on sellaisia asioita, joihin voit vaikuttaa. Voit myös vaikuttaa, milloin pyydät apua, kun sinusta tuntuu, että et pärjää yksin ja myös tietoisuus siitä, milloin kannattaa kysyä apua voi olla kriittistä terveydelle ja hyvinvoinnille. Ja muista, että tätä voit hallita.

Asiat joita et voi hallita ovat niitä, mitä muut ihmiset tekevät ja sanovat ja ajattelevat tai tuntevat. Ja esimerkiksi, minkälaisia mielipidettä heillä on sinusta, niin sä et voi vaikuttaa siihen ja muiden virheet ja korona tilanne, sää ja menneisyys, ne on sellaisia asioihin johon et voi vaikuttaa. Siksi on tärkeää keskittää energiani ja aika siihen, mihin voit vaikuttaa ja asioihin jotka tuovat merkitystä ja elinvoimaa elämässä. Tämä on, mitä itse ajattelen ja mun terveiset opiskelijoille.

Elina: Patin ajatuksia jatkaakseni niin ajattelen, että jos tämän keskustelun aikana huomasit muutostarvetta siinä omassa niinku arjessa, niin se muutos kyllä kannattaa aloittaa heti. On turha odottaa koronan loppumista, mitä nopeammin sen muutoksen saa alkuun, sen paremmin voit itse ja siitä muutoksesta ihan takuuvarmasti on hyötyä myöskin sille ajalle, kun ei ole ehkä enää koronaa ollenkaan. Ja siihen muutokseen löytyy apuja. Eli muutos kannattaa alkaa heti, suunnitella sitä ja myöskin toteuttaa.

Emilia: Kiitos tässä noussut esiin kyllä tosi suuria teemoja ja varmasti tämä jakso saanut paljon ajatuksia liikkeelle meidän kuulijoillakin. Ja kiitos vielä paljon teille Hanna, Pati ja Elina, että pääsette meidän vieraaksi käsittelemään tätä tärkeää asiaa.

Hanna: Kiitos!

Elina: Kiitos!

Pati: Kiitos!

Emma: Kiitos munikin puolesta. Jos teille meidän kuuntelijat jäi tästä jaksosta jotain kysyttävää tai kommentoitavaa, niin meille voi laittaa viestiä sähköpostilla itcrew@jyu.fi tai sitten instagramissa @jyu.it kuullaan taas ensi jaksossa! Moikka!

[Intro] Aamukahvit IT-tiedekunnassa, rakkaudella Mattilanniemestä!