

FAQ - Opintopsykologit Saure & Häkkinä

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

Jakso 11: Tervetuloa ammattikorkeakouluun

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 toivotamme sinut tervetulleeksi ammattikorkeakouluun. Keskustelemme siitä, mitä kannattaa ottaa huomioon ammattikorkeakouluopintoja aloitellessa. Miten valmistautua tuleviin muutoksiin ja opintojen alkuun? Millä tavoin opinnoista saa parhaan mahdollisen hyödyn irti?

Mari: Se, että saa opiskelupaikan, on ihan tosi mahtava juttu ja herättää usein paljon tunteita ja myös kysymyksiä tulevasta. Karoliina, mitä kaikkea pitää ottaa huomioon, kun saa tietää tullessa hyväksytyksi ammattikorkeakouluopintoihin?

Karoliina: Tärkeintä on ensin muistaa hyväksyä opiskelupaikka, ettei se lipsahda sivu suun! Muita tärkeitä käytännön asioita ovat mahdolliseen muuttoon liittyvät seikat, kuten uuden asunnon hankkiminen ja uuteen asuinpaikkaan tutustuminen. Kannattaa myös selvittää, miten kulkee uudesta kodista oppilaitokselle. Taloudellista tilannetta on myös hyvä kartoittaa etukäteen. Kelalla on ruuhkaa opiskeluvuoden alkuvaiheessa, joten opintotuki- ja muut hakemukset kannattaa laittaa hyvissä ajoin liikkeelle.

Mari: Eli tärkeitä asioita arjen sujumisen kannalta: asunto, kulkeminen ja taloudelliset asiat. Onko jotain, mitä olisi hyvä hankkia etukäteen ennen opintojen alkamista?

Karoliina: Näin opintopsykologin näkökulmasta kalenteri kannattaa ehdottomasti hankkia. Ja sen hankinnassa kannattaa käyttää harkintaa, minkälainen on itselle hyvä kalenteri. Sähköinen vai paperinen? Viikkonäkymä vai päivänäkymä? Lisäksi kalenterin käyttöä kannattaa alkaa harjoitella jo etukäteen, pelkkä hankintahan ei vielä riitä siihen, että kalenteri tulee käyttöön. Kalenteri on olennainen osa ajan- ja tehtävienhallintaa, taitoja, joita korkeakouluopinnoissa tarvitsee päivittäin. Näiden lisäksi opiskelutaidot on hyvä muutenkin päivittää ajan tasalle.

Mari: Eli kalenteriin ei merkitä ainoastaan deadlinet, vaan siihen tehdään aktiivista luku- ja opintosuunnittelua. Sen avulla voi hallita opiskelun lisäksi muutakin elämää ja pitää huolta, että opintojen lisäksi aikaa riittää myös muulle tärkeälle, kuten vapaa-ajalle, kavereille ja harrastuksille. Entä mitä tarkoitat opiskelutaidoilla? Ja miten niitä voi päivittää?

Karoliina: Opiskelutaidoilla tarkoitan kaikkea lukemisesta laskemiseen, ajanhallintaan ja stressinhallintaan. Opiskelutaidot ovat melko yhteneväisiä työelämätaitojen kanssa. Niihin kuuluu kuormituksen hallinta, vuorovaikutustaidot, itsemyötätuntoinen suhtautuminen ja opiskelutekniikat. Opiskelutaitoja voi päivittää kysymällä ensin uteliaasti itseltään, kauanko

edellisistä opinnoista on ja mitä taitoja minulla on jo hallussa. Missä olen vahvimmillani? Entä mikä tuntuu vaikealta? Jos vaikka se kalenterin käyttö tuntuu aivan vieraalta ajatukselta, voisiko sitä lähteä harjoittelemaan? Hyviä vinkkejä löytyy esimerkiksi miniwebinaarisarjastamme Xamkin Opiskeluhyvinvoinnin Youtube-kanavalta.

Mari: Millaisella asenteella opiskelemaan kannattaa lähteä liikkeelle? Joskus olen kuullut vertauksen, että opiskelu on kuin matka, jonka jokainen tekee omalla tavallaan.

Karoliina: Juuri niin, hyvä vertaus! Vertaileminen toisiin opiskelijoihin ei kannata, se ei johda pitkälle. Kaikki opiskelijat ovat yksilöitä ja heillä on takanaan hyvin erilaiset polut. Keskity omaan polkuusi ja miten voit viedä sitä sinulle sopivalla tavalla eteenpäin. Valitse itseä kiinnostavia opintojaksoja. Tutustu ihmisiin, pyydä apua tarvittaessa, muodosta opintopiiri. Armollisuus itseä kohtaan on tärkeää, kaikessa ei tarvitse olla hyvä. Ja on hyvä huomata, että korkeakouluopintojen tulo elämään usein tarkoittaa myös jostain luopumista. Miten konkreettisesti tämä uusi polku mahtuu elämään?

Mari: Ensimmäinen päivä uudessa oppilaitoksessa on varmasti jännittävä. Miten siihen kannattaa valmistautua?

Karoliina: Ensin kannattaa selvittää, missä ja milloin pitää olla paikalla. Kannattaa olla ennemmin ajoissa kuin myöhässä, jotta stressireaktio ei käy turhan kuormittavaksi. Kannattaa myös selvittää, mitä kaikkea tarvitsee mukaan. On hyvä huomata, ettei kaikkea voi muistaa. Ensimmäisten päivien ja viikkojen aikana uutta tietoa tulee todella paljon. Aivomme eivät pysty käsittelemään sellaista määrää uutta tietoa. Käytä muistiinpanoja aivokuorman vähentämiseksi. Uusia ihmisiä ja tiloja tulee varmasti myös vastaan. Kun ottaa kaveriksi avoimen ja uteliaan mielen, on jo pitkällä.

Mari: Eli antaa itsen tottua rauhassa uusiin asioihin ja muutoksiin eikä huolestua, jos kaikkea uutta ei heti muista tai kampuksella ei osaa liikkua. Niin, kaikkea ei varmaankaan samalla tavoin ehdi tehdä arjessa, kun elämään tulee iso asia, täyspäiväiset opinnot. Pitäisi varmaan jotain priorisointia tehdä, että jaksaa ja ehtii opiskella?

Karoliina: Kyllä, korkeakouluopinnoille on tehtävä tilaa elämässä. On tehtävä iso priorisointi siinä kohtaa, kun opinnot ovat alkamassa. Mistä olet valmis luopumaan, että opinnoille jää riittävästi aikaa? Ja yksityiskohtaisempi priorisointi on myös tärkeää opintojen aikana. Se on yksi ajan-, tehtävien- ja stressihallinnan väline. Priorisointia voi tehdä vaikka ihan yksinkertaisimmillaan to-do-listojen avulla. Voi ensin listata kaikki tehtävät ja sitten päättää, mikä on siinä hetkessä kaikkein tärkein. Kerralla emme voi tehdä kuin yhtä asiaa, tämä on hyvä muistaa. Ja tähän liittyy myös hyväksyntä siitä, että kaikkea ei voi tehdä täydellisesti. Korkeakouluopinnot kestävät vuosia ja välillä on tilanteita, joissa joutuu nostamaan jonkun opintojakson toisten edelle. Sama tilanne on usein työelämässä väistämättä edessä, ja sitä on hyvä harjoitella jo opiskelujen aikana.

Mari: Kalenterihan on hyvä myös listojen kannalta, sinne voi niitä rakentaa.

Karoliina: Kyllä, ja silloin listoissa olevia tehtäviä voi myös suoraan aikatauluttaa valmiiksi.

Mari: Palataan vielä lopuksi ensimmäiseen opiskelupäivään. Minä muistan, että minua jännitti ensimmäisenä opiskelupäivänä yliopistolla. Mutta sitten huomasin, että muitakin jännittää ja muilla oli ihan samoja kysymyksiä ja epävarmuuksia kuin minulla, niin se helpotti. Huomasin, etten

ole yksin tässä tilanteessa. Olin käynyt edellisenä päivänä katsomassa kampusalueen, koska siellä oli niin paljon rakennuksia, että olisi ollut helppo eksyä. Oli turvallinen olo lähteä ensimmäiseen päivään, kun tiesi mihin pitää mennä. Millainen oli Karoliina sinun alkusi korkeakoulussa? Muistatko ensimmäistä päivää? Ensimmäistä lukukautta?

Karoliina: Jännittävä se varmasti oli, koska jännitin aina uusia tilanteita. Muistan ensimmäisestä lukuvuodesta kivat opiskelukaverit, laitoksen hyvän ilmapiirin ja sen tunteen, että onpa siistiä opiskella kiinnostavaa alaa. Nämä muistikuvat varmaan kertovat siitä, mikä itselle on ollut opintojen alussa kaikkein tärkeintä.

Mari: Tässä oli tämän kertainen FAQ – Opintopsykologit Saure & Häkkinen podcast-jakso. Toivottavasti löysit tästä jaksosta vinkkejä korkeakouluopintojen aloittamiseen.

Palataan taas seuraavassa jaksossa!