



# Opiskelujen tukena

Joskus opinnot eivät etene ja opiskelujen eteenpäin vieminen tuntuu vaikealta. Tästä oppaasta löydät apukeinoja mahdollisen ongelmatilanteesi ratkaisemiseksi.

Haasteita etäopiskelussa? .....	2
Ajankäytön ongelmia? .....	2
Motivaatio hukassa? .....	3
Aikaansaamattomuutta? .....	3
Gradu tai kandi tökkii? .....	4
Oppimisvaikeus esteenä? .....	5
Paluu yliopistolle tauon jälkeen? .....	5

## Haasteita etäopiskelussa?

Itsenäinen etäopiskelu voi tuntua ajoittain haastavalta. Joku voi kärsiä yksin työskentelystä sosiaalisten virikkeiden puutteen takia. Toisella voi olla vaikeuksia luoda opiskelua ja työntekoa kannattelevia rutiineja ja käytäntöjä. Kotona on myös helpompi vitkutella ja alkaa tehdä opiskeluun ja työntekoon liittyvät asioita.

### Vinkkejä etäopiskeluarjen sujuvoittamiseksi

- Suunnittele etukäteen mitä opiskelet ja milloin. Ohjeita kalenterin tekoon löytyy [täältä](#).
- Pidä kiinni päivittäisistä rutiineista. Ne luovat selkeyttä arkeen ja auttavat aivoja keskittymään olennaiseen asiaan. Muista myös pitää kiinni vuorokausirytmistä: nuku riittävästi, mene nukkumaan ja herää suunnilleen vakioaikoina sekä huolehdi säännöllisestä ruokarytmistä välttäen liian pitkiä ruokailuvälejä.
- Rytmitä opiskeluasi. Työskentele esimerkiksi 45min ja pidä sen jälkeen pieni tauko. Älä oleta kykeneväsi työskentelemään 8h yhteen meenoon. Muista siis jaloitella ja liikkua sekä palata työhön tauon jälkeen. Rytmitystä voi tehdä esimerkiksi [Pomodoro](#) tekniikan avulla.
- Rauhoita opiskelutilasi ja opiskelusi. Järjestä itsellesi rauhallinen ja viihtyisä työympäristö, jossa sinua ei keskeytetä.
- Etäopiskelu- tai työtilanteessa on vielä aiempaa todennäköisempää harhautua puhelimen ääreen, koska sen kautta tulee työskentelyyn liittyvää informaatiota. Yritä kuitenkin säädellä puhelimen käyttöä ja välttää turhia keskeytyksiä tilanteessa, jossa muutenkin on vaalittava keskittymiskykyä.
- Tutustu eri [opiskeluteknikoihin](#) ja tunnista sinun tapasi oppia. Muista että motivaatio ja opiskelufiilis syntyvät tekemällä. Tekemisen aloittamiseksi on turha odotella motivaatiota tai hyvää fiilistä, koska nämä harvoin edeltävät työskentelyä, mutta kylläkin kehittyvät sen kuluessa.



### Ajankäytön ongelmia?

Yliopisto-opiskelu on suhteellisen itsenäistä ja onkin hyvin tavallista, että itselle sopivien tavoitteiden, suunnitelmien ja aikataulujen löytäminen on välillä ongelmallista. Omien opintojen suunnittelun ja ajankäytön taitoja voi kuitenkin kehittää esimerkiksi seuraavien vinkkien avulla. Suosittelemme katsomaan [videot](#) ajankäytöstä ja kalenteroinnista, jonka jälkeen oman kalenterin tekeminen helpottuu.

- Arvioi ennen suunnitelmien tekemistä, kuinka paljon pystyt varaamaan aikaa opiskelulle. Yhtenä suunnittelun lähtökohtana voit käyttää sitä, että yksi opintopiste vastaa laskennallisesti 27 tunnin työtä.
- Priorisoi, laita kurssit ja muut menot tärkeysjärjestykseen, ja aloita aikataulutus tärkeimmistä; voit myöhemmin tinkiä vähemmän tärkeistä, jos huomaat tekemistä olevan liikaa.
- Valitse lukujärjestykseesi kursseja, joiden suoritustavat vaihtelevat niin, etteivät kaikki kirjatentit tai harjoitustyöt kasaannu samoille viikoille.
- Suunnittele ja aikatauluta myös itsenäinen työ.

- Pilko pidemmät työt mahdollisimman konkreettisiin osatavoitteisiin (lue kirjasta x aihe y, kirjoita esseitä varten muutama alustava ajatus aiheesta x).
- Kirjaa suunnitelmasi kalenteriin ja/tai tee työlistoja.
- Seuraa omaa ajankäyttöäsi ennen suunnitelman tekemistä ja/tai sen jälkeen, jotta suunnitelmasta tulee mahdollisimman realistinen, ja muokkaa sitä kokemusten perusteella.

## Motivaatio hukassa?

Opiskelun eri vaiheissa tarvitaan monenlaisia tavoitteita ja motiiveja. Välillä on vain suoriuduttava ja jokaisessa tutkinnossa on pakkopullaa ja osia, jotka eivät ole henkilökohtaisesti kiinnostavia. Muista, että motivaatio rakentuu tekemällä, ei odottamalla. Voit rakentaa omaa motivaatiotasi esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:



- Mieti, miksi oma ala onkaan opiskelemisen arvoinen. Mitä muita vaihtoehtoja minulla voisi olla? Miltä tuntuisi ajatus, että lähtisin uudelle uralle?
- Rakenna lukujärjestyksestäsi monipuolinen, sisällytä siihen ainakin yksi sinua kiinnostava kurssi. Jos kurssin sisältö ei kiinnosta, voitko oppia esimerkiksi opiskelutaitoja tai kokeilla jotakin uutta tapaa työskennellä.
- Keskustele opiskelukavereiden kanssa, motivoikaa toisianne, työskennelkää yhdessä.
- Liian suuri työmäärä ja stressi ovat omiaan nakertamaan kiinnostusta ja motivaatiota. Anna siis oppimiselle aikaa.
- Hyödynnä tarvittaessa [yliopiston opiskelu- ja uraohjausta](#).

## Aikaansaamattomuutta?

Lykkäätkö asioiden aloittamista? Teetkö kaiken viime tingassa? Aloittamisen vaikeudessa ja töiden siirtämisessä on monesti kyse aikaansaamattomuudesta eli prokrastinaatiosta. Aikaansaamattomuuden taustalla voi olla monenlaisia toiminta- ja ajattelutapoja, uskomuksia ja tunteita, jotka kytkeytyvät tiettyyn tehtävään tai näkyvät opiskelussa ja elämässä yleisemmin. Välttelemällä haastavaa tehtävää on mahdollista päästä hetkeksi eroon epämiellyttävistä tunteista ja ajatuksista; siksi se on niin houkuttelevaa. Ongelmana luonnollisesti on, että työt siirtyvät tai jäävät kokonaan tekemättä ja välttelystä saattaa tulla ikävä tapa.

### Keinoja välttelemisen vähentämiseksi:

- Pysähdy, harjoittele tunnistamaan, sietämään ja hyväksymään omia epämiellyttäviä ajatuksiasi, tunteitasi ja itsellesi tyyppillisiä välttelytapoja.
- Tee itse tehtävästä mahdollisimman houkutteleva, realistinen, selkeä ja konkreettinen.
- Pilko isommat tehtävät pieniin konkreettisiin paloihin ja rajaa tehtävään käytettävää aikaa käyttäen apuna esim. [Pomodoro-tekniikkaa](#) (esimerkkejä Pomodoro-ajastinsovelluksista: [myTomatoes](#), [TomatoTimer](#)).

## Stressi ja uupumus valtaavat mielen?

Stressi on luonnollinen reaktio kuormittavaan tilanteeseen, jossa haasteet ja vaatimukset ylittävät käytössä olevat voimavarat. Kuormitusta voivat aiheuttaa esimerkiksi kasaantuvat kurssityöt, tulevat tentit ja vaikeudet ihmissuh-teista. Mieleemme täyttyy ajatuksista, kuten ”aika ei riitä”, ”pitäisi tehdä...”, ”en selviä”. Samaan aikaan myös kehomme reagoi stressiin aiheuttaen ylivi-reystilan. Tämän myötä alamme jättää pois arjesta asioita, joista pidämme, esi-merkiksi leffailta kavereiden kanssa. Tämä johtuu stressin luomasta ylivireysti-lasta ja siitä ajatuksesta, että asioita pitää suorittaa ja tehdä koko ajan lisää.

### Keinoja opiskelustressin lievittämiseksi



- Pysähdy miettimään omia arvojasi ja tavoitteitasi: teenkö niitä asioita, jotka ovat minulle henkilökohtaisesti tärkeitä?
- Huolehdi itsestäsi, pidä kiinni harrastuksista ja vapaa-ajasta! Älä opiskele vapaa-aikasi kustannuksella.
- Priorisointi, to do- ja not to do -listat: mikä on tärkeää ja ajankohtaista juuri nyt, minkä voin tehdä myöhemmin, mitä ei tarvitse tehdä ollenkaan?
- Itselle sopivien aikataulujen ja suunnitelmien tekeminen

### Kokeile näitä:

- [Oivamieli-sivuston harjoitukset](#)
- [Itsemyötätunto-sivusto](#)
- [YTHS:n verkkokursseja mielen hyvinvointiin](#)
- [Stressivaaka](#)
- [Padlet hyvinvoinnista](#)

## Gradu tai kandi tökkii?

Tutkielmat ovat ajallisesti ja määrällisesti suhteellisen suuritöisiä projekteja. Ne edellyttävät itsenäistä suunnittelua, aikatauluttamista ja kurinalaisuutta. Tutkielmien kirjoittamiseen voi liittyä erilaisia ajatuksia ja odotuksia siitä, miten työn pitäisi edetä tai miltä työskentelyn pitäisi tuntua – eivätkä ne ole aina kovin realistisia. Kirjoittaminen ei yleensä etene suoraviivaisesti, työhön liittyy paljon pieniä valintoja, ja hyvä teksti vaatii useita kirjoituskertoja. Siksi työskentelyyn liittyy usein epävarmuutta. Kynnys pyytää apua ohjaajilta voi joskus olla korkea. Opinnäytetyöt ovat usein myös opintojen loppupäässä, jolloin mielessä voi olla jo elämä yliopisto-opintojen jälkeen. Ei siis ole yllättävää, että tutkielmien tekoon liittyvä aikaansaamattomuus ja ahdistus on niin tavallista.

## Kuinka saisin kandin/gradun tekemisen sujumaan paremmin?

- Älä jää työsi kanssa yksin, pyydä apua ja palautetta ohjaajaltasi
- Etsi vertaistukea muilta opiskelijoilta, jakakaa vinkkejä, antakaa palautetta ja tehkää työtä yhdessä.
- Selvitä, millaista lisätukea voit saada omasta koulutusohjelmastasi
- Osallistu opintopsykologien opinnäytetyöryhmään
- Lue graduoppaita

## Oppimisvaikeus esteenä?

Oppimisen vaikeudet voivat liittyä monenlaisiin ongelmiin, häiriöihin, sairauksiin tai vammoihin, fyysisiin tai psyykkisiin. Vaikeuksiin on mahdollista saada tukea erityisjärjestelyistä. Tutustu ohjeeseen [yksilöllisistä opintojärjestelyistä](#), mikäli koet tarvitsevasi erityisjärjestelyitä oppimisvaikeuden, sairauden tai vamman perusteella.



## Tukea oppimisvaikeuksiin

- [Oppimisvaikeus.fi](http://Oppimisvaikeus.fi)
- [Erialaisten oppijoiden liitto](#)
- [Erityisiä uratarinoita](#)
- [Lukihairio.fi](http://Lukihairio.fi)
- [ADHD-Liitto](#)

## Paluu yliopistolle tauon jälkeen?

Jos olet pitkän tauon jälkeen palaamassa opintojen pariin, sinulla saattaa olla tunne, ettet enää osakaan opiskella, et tunne yliopistolta oikein ketään, etkä ole enää perillä opiskeluun liittyvistä käytännöistä. Silloin on luonnollista ja tavallista, että kynnyksesi palaamiseen nousee.

## Miten madaltaa kynnystä palata opiskelemaan?

- Mieti, mitä haluat opinnoiltasi
- Mieti, kuinka paljon sinulla on aikaa ja voimavaroja opiskeluun ja tee maltilliset suunnitelmat
- Varaa aikaa käytännön opiskeluasioiden selvittämiseen. Voit lähteä liikkeelle esimerkiksi ottamalla yhteyttä koulutuksesi [lähipalveluihin](#).
- Varaa aikaa itsellesi sopivan tahdin ja opiskelutapojen kokeiluun ja etsimiseen



**Lähteet:**

<https://studies.helsinki.fi/ohjeet/artikkeli/opiskelun-tueksi>

<https://www oulu.fi/opiskelijalle/opintopsykologi>

<https://www.pexels.com/>

Koonnut: Pauliina Junnikkala, opintopsykologi