

# A!

Aalto-yliopisto

# Hyvinvoivaa hybridiopiskelua



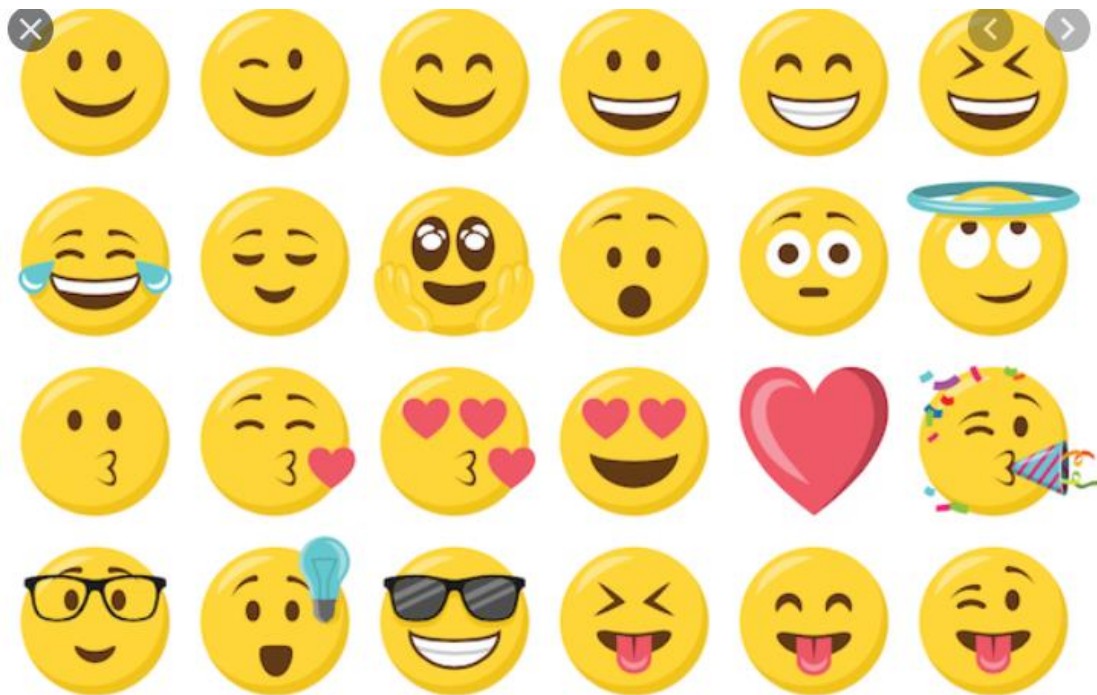
*CHEM* orientaatioviikko 9.9.2021  
Henna Niiva, opintopsykologi  
[henna.niiva@aalto.fi](mailto:henna.niiva@aalto.fi)



Aalto-yliopisto

# Millaisin fiiliksin aloitat opinnot Aallossa?

1. Tyytyväinen
2. Innostunut ja vähän hermostunut
3. Väsynyt
4. Turhautunut
5. Jännittää
6. Aivan mahtava!



# Opiskelijaelämä- uusi elämänvaihe

- Oman elämän rakentaminen, kun on muuttanut omilleen
- Tekemisen paljous Otaniemessä, Fear of Missing Out
- Uudet opiskelutyylit, hybridiopiskelu
- Miten omat vaatimukset ja tavoitteet tulisi sopeuttaa yliopisto-opiskeluun?



# Mistä tunnistaa, että opiskelija voi hyvin?

## 1. Energia, aikaansaaminen

- Sopiva vireystila oppimiseen

## 2. Motivaatio

- Kiinnostus opiskeltaviin asioihin
- Opiskelun kokeminen merkitykselliseksi

## 3. Itseluottamus: uskoo, että onnistuu opiskelussa

- Yhteydessä opintomenestykseen ja hyvään jaksamiseen opiskelussa



**A!**

Aalto-yliopisto

# Energia ja aikaansaaminen

The background features several overlapping speech bubbles. A white bubble is on the left, a beige bubble is at the top, and a blue bubble is at the bottom right. A yellow circle overlaps the white bubble. The text 'Energia ja aikaansaaminen' is centered over these elements.

# Rutiini tukee hyvinvointia ja aikaansaamista

## ➤ Rakenna rytmi

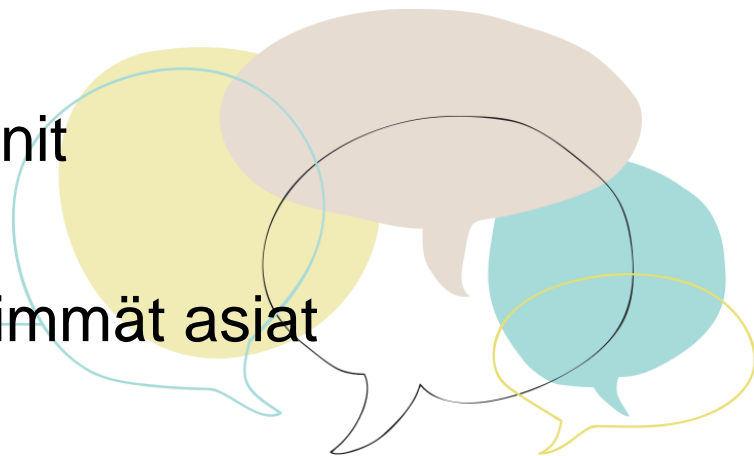
- Opiskelu- ja vapaa-ajan erottaminen toisistaan on tärkeää
- Pidä huolta riittävästä unesta

## ➤ Valitse sopiva tila ja aika opiskelulle

- Vältä keskeytyksiä ja häiriöitä
- Tunnista päivän virkeimmät tunnit

## ➤ Aikataulutus ja tavoitteet

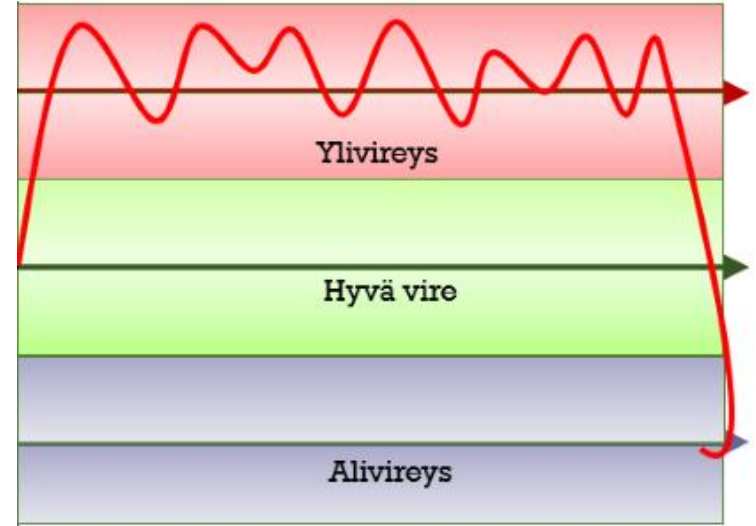
- Mitkä ovat tämän päivän tärkeimmät asiat



# Tunnista oma vireystila

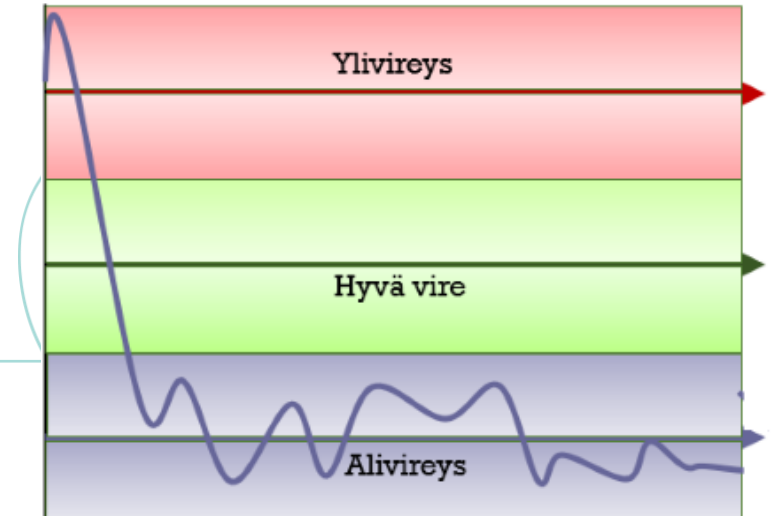
## 1. Ylivireys

Vaikea pysähtyä ja hengähtää  
Tauot jäävät väliin  
Kehon tarpeiden sivuuttaminen  
Hengitys muuttuu pinnalliseksi  
Sydämen syke nousee ja verenpaine kohoaa  
Levottomuutta ja keskittymisvaikeuksia  
Tarkistelu, ahdistuneisuus ja ärtyneisyys pahenevat  
Nukahtamisvaikeuksia tai aamuyön heräilyä



## 2. Alivireys

”Virransäästötila”  
Poissaolevuus ja eristäytyminen  
Itseilmaisun latistuminen  
Apaattisuus ja alavireisyys, tyhjä olo  
Autopilotilla eteneminen  
Aloitekyvyttömyys ja päätöksenteon vaikeudet  
Väsytys

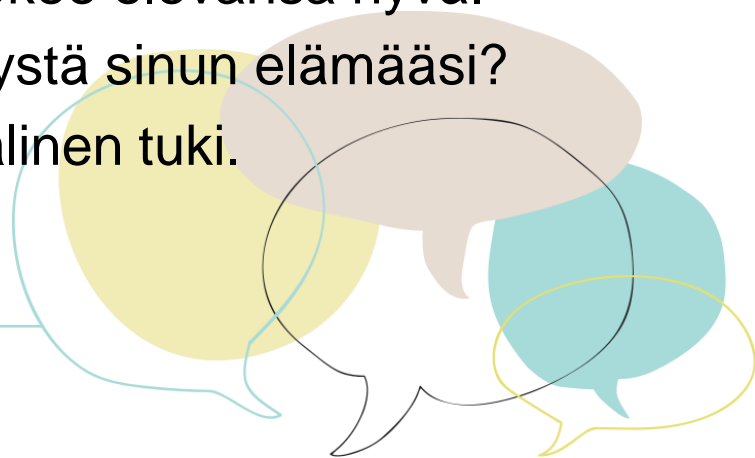


**A!**

Aalto-yliopisto

# Mikä mieltä palauttaa?

1. **Irrottautuminen** – unohda opinnot vapaalla.
2. **Rentoutuminen** – nukkuminen, kirjan lukeminen ja Netflixin katsominen.
3. **Autonomia** – tunne, että saa tehdä oman elämän päätökset ja valita, miten käyttää vapaa-ajan.
4. **Taidonhallinta** – tee jotain, missä koee olevansa hyvä.
5. **Merkityksellisyys** – mikä tuo merkitystä sinun elämääsi?
6. **Yhteys** – kuulumisen tunne ja sosiaalinen tuki.





# Miten minä pidän huolta hyvinvoinnistani? Mikä auttaa minua palautumaan?

Esittäytykää toisillenne ja keskustelkaa pienryhmässä (7 min)



# A!

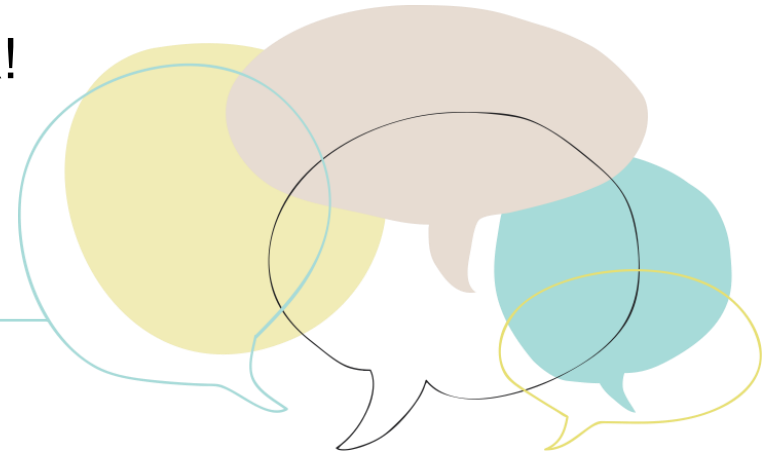
Aalto-yliopisto



# Motivoivaa opiskelua

# Motivaatio

- Motivaatio ei ole joko tai - ominaisuus
- Syntyy usein tekemällä- sopivat, konkreettiset tavoitteet ja aikaansaamisen tunne ovat yhteydessä motivaatioon
- Miksi minä opiskelen?- ulkoinen ja sisäinen motivaatio
- On usein yhteydessä jaksamiseen- ovatko energiatasot kunnossa?
- Yhdessä opiskelu virittää motivaatiota!



# Yhdessä opiskelu syventää osaamista

## ➤ **Opiskele yhdessä**

- Voit kysyä muilta, kun jäät laskun kanssa jumiin
- Muiden opettaminen on tehokas tapa oppia
- Kavereille jakaminen usein helpottaa, jos stressaa

## ➤ **Tutustuminen tapahtuu vuorovaikutuksessa**

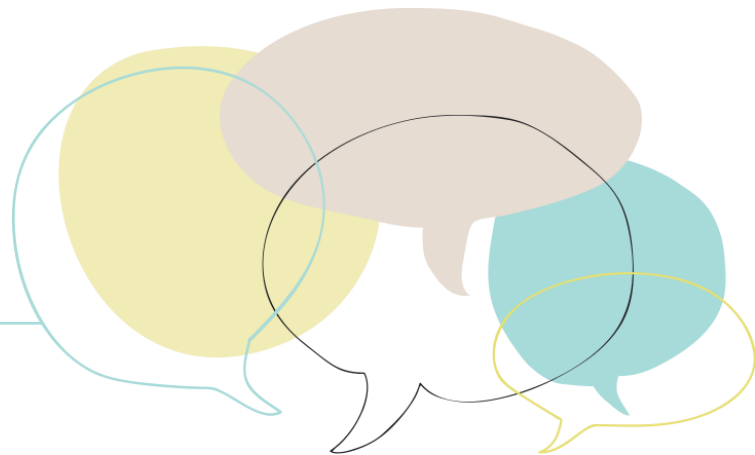
- Ole avoin ja jaa kokemuksiasi
- Ole kiinnostunut ja kysy
- Ota osaa laskareihin, tapahtumiin, harrastuksiin...
- Uusiin ihmisiin tutustuminen saa jännittää



# Miten sinä voisit tänä syksynä parhaiten tutustua uusiin opiskelukavereihin?

Miten voit itse tehdä tutustuaksesi muihin? Mitä haluaisit tehdä yhdessä uusien opiskelukavereiden kanssa? Mitä toivoisit muilta?

Keskustellaan pienryhmissä (7min)



# A!

Aalto-yliopisto



**Millainen valmentaja olen itselleni  
opinnoissa?**

# Uskomukset ja ajatukset oppimisen esteinä

**Joskus omat ajatukset voivat olla pahimpia vihollisia:**

- ”En saa opintojani hallintaan”
- ”En kestä, jos epäonnistun tentissä!”
- ”Olen varma, että kaikki muut pärjää paremmin kuin minä”
- ”En ole riittävän fiksu”

Monilla meistä on itsekriittisiä ajatuksia – nämä voivat saada meidät suorittamaan stressaantuneina tai välttelemään...

# Itsemyötätunto

- Itsemyötätunto tarkoittaa ystävällistä suhtautumista omaan itseen
- Se koostuu kolmesta elementistä:
  - Ystävällisyys itselle
  - Yleinen ihmisyys
  - Tietoinen läsnäolo
- Itsemyötätunto on vahvasti yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin nuorilla aikuisilla (Neff & McGehee, 2010)
- Itsemyötätunto auttaa pääsemään yli pettymyksistä (Neff & al. 2005)
- Taito, jota voi opetella: [Course: Power of Imperfection \(itseopiskelu\) \(aalto.fi\)](#)





# Aallon psykologien palvelut syksyllä 2021

- Starting Point of Wellbeing, <https://into.aalto.fi/display/fiopisk/Starting+Point+of+Wellbeing>
- Psykologin yksilöohjaus, ajanvaraus sähköpostilla: [Opinto- ja uraohjauspsykologit - Opiskelijana Aallossa - Into \(aalto.fi\)](#)
- Kurssit, työpajat ja verkkokurssit (esim. ajanhallinta, stressinhallinta) <https://into.aalto.fi/pages/viewpage.action?pageId=328008>
- Aallon psykologien podcast Paras hetki päivässä: [Paras hetki päivässä -podcastit | Aalto-yliopisto](#)



# Innostavaa opintojen alkua!



---

**A!**

Aalto-yliopisto