

## Opinnoissa jaksaminen – podcast

### Tekstiversio

Toimittaja: Nina-Elise Koivumäki, asiantuntija, Humanistinen ammattikorkeakoulu

Haastateltavat: Sanni Hyvönen, opiskelija, Salkku ry  
Joona Heimonen, opintopsykologi, Sakky

Tekninen toteutus: Kari Keuru, lehtori, Humanistinen ammattikorkeakoulu

### Johdanto

Toiselle asteelle opiskelemaan päästyään nuori pääsee ensimmäistä kertaa opiskelemaan asioita, jotka todella kiinnostavat itseä. Vaikka opiskelisin oma unelma-ammatti tai -ura mielessään, voi motivaatio välillä olla hukassa ja voimat koulutehtävien parissa ahertamiseen vähissä. Erilaiset elämäntilanteet voivat yllättää ja haastaa jaksamista. Toisella asteella omista opinnoista on myös eri tavalla vastuussa kuin peruskoulussa ja välillä voi kokea koviakin paineita esimerkiksi näyttö- tai koeviikoilla. Näyttää siltä, että yleisellä tasolla opinnoissa jaksaminen on hieman heikentynyt viime vuosien aikana. Vuoden 2021 kouluterveyskyselyn mukaan 17,9 % ammattiin opiskelevista ja 34,1% lukiota käyvistä pohjoissavolaisista nuorista koki uupumusasteista väsymystä useampana päivänä viikossa. Mikä sitten opiskelijoita uuvuttaa ja mitä olisi tehtävissä, jotta opinnoista suoriutuisi ja voisi jopa nauttiakin? Näistä asioista kanssani keskustelevat opintopsykologi Joona Heimonen ja Salkku ry:n opiskelija-aktiivi Sanni Hyvönen. Tervetuloa mukaan!

### Sannin haastattelu:

Nina-Elise: Mulla on täällä nyt keskustelemassa tästä opinnoissa jaksamisesta Salkku ry:n opiskelija-aktiivi Sanni Hyvönen ja sinä opiskelet sote-alalla lisälomassa. Tervetuloa Sanni mukaan.

Sanni: Kiitos.

Nina-Elise: Mitäs itse ajattelet siitä, että minkälaiset asiat tai tekijät kuormittaa opinnoissa toisen asteen opiskelijoita?

Sanni: Varmaan monella on se rahatilanne ja töissäkäynti siinä samalla ja sitten no yleensä nuorilla niin kun just kasvuvaiheessa niin oma mielenterveys ja yleinen jaksaminen saattaa heitellä aika paljon ja sitten kun sen kanssa pitää pärjätä siellä opinnoissa niin se voi tuntua kuormittavalta ja sitten varmaankin jo siinä hakuvaiheessa kun yhteishaku tulee peruskoulussa, niin nuorille on ehkä annettu sellainen kuva ainakin tosi monelle mun kaverille ja mulle tuli sellainen kuva, että semmoinen mieleinen ammatti ja vähän niin kun kutsumus täytyy löytyä heti silloin 15-16-vuotiaana ja se varmasti kuormittaa ja stressaa ja sitten jos huomaakin siinä opintojen alkaessa, että ei ehkä olekaan itselle hyvä ala tai kiinnostava ala, niin sitten se kynnyksen vaihtaa sitä alaa on tosi suuri ja tavallaan niinku pelätään sitä alusta aloittamista. Ja ammattikoulussa tulee paljon enemmän tehtäviä ja sitten niitä pitää itsenäisesti tehdä. Kun taas sitten peruskoulussa se oli ehkä semmoista enempi hallittua mitä sun piti tehdä.

Nina-Elise: Joo, että tosi isoja muutoksia tulee siitä ja noi paineet kuulostaa kyllä aika hurjilta mitä kuvasit ja näin se varmaan on, että on varmaan korkea kynnyksen vaihtamaan.

No mitäs jos ajatellaan sitten toisesta näkökulmasta niin minkälaiset tekijät sitten auttaa jaksamaan niissä opinnoissa?

Sanni: No tietty kaikki pienet tauot esim. viikonloput ja lomat ja sitten jos on semmoista lyhyempää päivää ja jos on miellyttävä opiskeluympäristö, vaikka tuolla lisäsalissa niin siellä on ollut tosi miellyttävä käydä siinä mielessä että on niin kun viihtyisä se alue missä sä oot ja siellä on kiva liikkua. Ja sitten ihan semmoinen läheisten tuki. Ja sekin motivoi kun ajattelee että no, saa nähdä luokkalaisia ja saa nähdä kavereita koulussa.

Nina-Elise: Kyllä että tosi ihana kuulla, että ne kaverit on semmoinen tärkeä tukijoukko sitten opiskelijalle. No miten sitten toi vanhemman rooli nuorten tukemisessa näiden opintojen suhteen niin mitä aattelet siitä?

Sanni: No varmaan semmoinen ajan ja tilan antaminen nuorelle että, ei niin kun painosta liikaa vaikka että jos jonain päivänä tuntuu siltä, että ei nyt ehkä jaksa, niin sitten, että ei yritä pakottaa toista tekemään jotain mitä ei jaksa, koska eihän siitä silloin tule yhtään mitään ja antaa sellaista vapautta ehkä nuorelle hoitaa niitä asioita omalla tavalla jos se toimii ja se on kaikille OK. Ja sitten antaa nuorelle kanssa tilaa ja semmoista, semmoisen miellyttävän ympäristön vaikka kotona puhua arjen haasteista ja sitten niin kun yrittää yhdessä ratkaista niitä nuoren kanssa ja ottaa vaikka yhteyttä sitten sinne koululle jos koulun kanssa on jotain ongelmaa.

Nina-Elise: Joo tosi hyviä vinkkejä tuli nyt vanhemmille, että miten voi auttaa siinä jaksamisessa. No sä oot mukana tuossa Salkku ry:n toiminnassa. Niin kerrotko että miten siellä pyritään edistämään tätä opiskelijoiden jaksamista.

Sanni: Salkku järjestää opiskelijoille sellaista pientä kevyttä ohjelmaa koulutuspaikoille. Meillä on pidetty semmoisia kahvitteluja. Ja sitten kun se Salkku aina vuosittain kerää varoja niin tota, niitä sitten käytetään opiskelijoiden hyväksi ja ne jaetaan oppilaitoksille ja niitä voi, niillä voi sitten ostaa mitä opiskelijat haluaa tai tarvitsee sinne. Ja me aina mietitään että mihinkä ne varat olisi hyvä käyttää ja sitten aina noissa kokouksissa mitä meillä on niin siellä just usein pohditaan semmoista opiskelijoiden hyvinvointia ja kysellään miten menee ja sitten jos jostain on tullut jotain negatiivista viestiä niin sitten yleensä viedään asioita eteenpäin mihinkä sitä muutosta tarvitaan.

Nina-Elise: Joo, kyllä toi on tosi tärkeätä, että se opiskelijoiden ääni tulee kuuluviin sitten teidän kautta, että se hyvinvointi siellä vahvistuisi. No, mitkäs on sinun omat keinot palautua ja hallita stressiä?

Sanni: No mä oon löytänyt toimivaksi sellaisen, että elää niin kun päivä kerrallaan että en ota turhaa stressiä mistään mihinkä mä en oikein voi vaikuttaa, mutta että kuitenkin valmistaudun kokeisiin ja näyttöihin mitä on, mitä tiedän että on, niin ihan hyvissä ajoin. Ja silleen ihan omasta asenteesta ja kiinnostuksestahan se loppujen lopuksi on kiinni se sun opiskelu ja siitä, että löydätkö sä semmoista motivaatiota ja osaatko sä etsiä sitä motivaatiota oikeista lähteistä. Ja sitten ei kannata ottaa turhaa stressiä eikä kannata yrittää olla parempi mitä oikeasti oletkaan, koska kyllä meistä jokainen varmasti riittää semmoisena kun oikeasti on kun vaan tekee parhaansa. Ja loppua kohden omasta kokemuksesta just semmoinen liika suorittaminen niin se käy jaksamiseen päälle. Tota, sen jälkeen ehkä suoriutuu vielä yleistä tasoa huonommin mitä normaalisti jos yrittää kauheasti liika-suorittaa ja sitten kanssa pitää uskaltaa pyytää apua ja myöntää semmoinen että, nyt ehkä voisin tarvita jotain ulkopuolista apua tähän.

Nina-Elise: Kyllä tosi viisaita ajatuksia oli noi kaikki. No mitä aattelet, että mitä niin kun yleisellä tasolla pitäisi tehdä vaikka oppilaitoksessa, että nuoret jaksaisi paremmin sitä koulunkäyntiä.

Sanni: No aika paljon kiittailua kuulin itse meidän tuosta viimeisimmästä kevätlukukaudesta, että on liian pitkää päivää. Meillä taisi melkein joka päivä oikeastaan olla kahdeksasta neljään koulua, että se

alkoi käydä silleen jaksamisen päälle ja sitten oli vielä semmoiset puolen tunnin bussimatkat siihen päälle joka päivä. Ja sitten että herkemällä kynnyksellä muutoksia voisi tehdä niin kun HOKSiin eli siihen henkilökohtaiseen opintosuunnitelmaan, että kun sehän on henkilökohtainen opintosuunnitelma, niin sitten että, se jotenkin musta tuntui, että se käytiin tosi nopeasti läpi siinä HOKS- keskustelussa, eikä siihen syvennytty ehkä silleen tarpeeksi että. Voihan siihen tehdä vaikka mitä muutoksia. Ja sitä että herkemällä kynnyksellä siihen, että voi ottaa, että jos huomaa, että nuorella on jotain ongelmia.

Nina-Elise: Kyllä ja toi on ihan totta, että on tosi paljon asioita mitä siellä voidaan tehdä siellä koulun puolella ja suunnitella ja yksilöllistää sitä opiskelua, että todella tärkeä pointti tuo HOKS-työskentely. Kiitos Sanni tosi paljon tästä haastattelusta. Monia tärkeitä asioita nostit esiin.

Sanni: Kiitos.

### **Joonan haastattelu:**

Nina-Elise: Joonna Heimonen, sinä olet opiskeluhuollon psykologi täällä Sakylla. Mistä tunnistaa tällaisen normaalin koulustressin ja milloin sitten puhutaan koulu-uupumuksesta?

Joonna: No semmoinen lyhytaikainen ja tilannesidonnainen stressihän, niin sehän nyt kuuluu elämään ihan semmoisena välttämättömänä osana, että semmoinen tavallaan lievä stressi tai että semmoinen tavallinen stressi, niin sehän jopa tehostaa sitä suoriutumista.

Ja minä ajattelen, että se on myös semmoinen, että se kertoo, että sillä jollain vaikka tavoiteltavalla tai stressattavalla asialla, niin sillä on merkitystä. Mut sitten semmoinen ihan puhutaan vaikka semmoisesta ihan uupumuksesta, niin sehän ei ole ainakaan semmoinen tila, mikä aivan yhtäkkiä kehittyisi, vaan se on sitten semmoinen vähitellen kehittyvä, pitkään jatkuvan kuormituksen tila.

Ja sitten tällaisista ihan koulu-uupumusta, niin sitä on ammattilaiset määritelleet vähän sillä, että siihen kuuluu sitten tällaisista voimakasta koulutyöhön liittyvää väsymystä ja välinpitämättömyyttä suhtautumista ja heikkoa suoriutumista siinä koulutyössä, että jotenkin täähän kuulostaa vähän samalta, mitä ehkä työuupumus kuulostaisi sitten niin kun työmaailmaan puolella. Että ainakin silleen sitä voisi koittaa erotella, että se uupumus on semmoinen pidemmän aikaisen kehityksen tulos. Eikä yhdessä yössä tapahtuva.

Nina-Elise: Kyllä. No milläs tavalla sitten tää opinnoissa jaksamisen teema näyttäytyy sinun vastaanotolla tai mitkä ne on ne asiat mitkä uuvuttaa opiskelijoita.

Joonna: No varmaan jo semmoisesta varmimmasta tavasta uupua ja kuormittua lähtisi niin kyllähän se on semmoinen että on niin kun samanaikaisia kuormittavia tekijöitä monta. Ja niiden yhteisvaikutuksesta, että on vaikka opiskelu plus sitten vielä töitten tekemistä vaikka illalla tai opiskelua ja samanaikaisesti joku vaikka intensiivinen urheiluharrastus tai autokoulu tai sitten joku samanaikainen muu elämän kuormituksen asia, niin kun että on vaikka jotakin huolia, kuormituksen asioita perheessä, omassa elämässä, että nuorilla tietysti etenkin niin kaverisuhteet on hirveän tärkeitä, että niistäkin voi kummuta paljon kaikenlaista kuormitusta ja toisaalta sitten taas vaikka että ei ole niitä kavereita, että on niin kun yksinäisyyttä, niin se voi olla jopa joku toinen asia mikä kuormittaa vielä enemmän kun se koulu. Mutta se koulumaailma on se missä se sitten se ongelma ehkä on näkyvillä.

Ja 2:56 tuota (tässä on taukoa) sitten ihan tietysti täällä ammattikoulu, ammattiopiston opinnoissa niin aika vähenemässä määrin opiskelu tapahtuu enää kirjoista vaan ehkä enemmän ihan siellä käytännön tunneilla ja tekemällä ja sitten jos syystä tai toisesta niille tunneille ei pääse

osallistumaan, niin sitten voi kyllä jäädä aika paljon sitä yksinopiskeltavaa ja rästitehtäviä, mikä taas voi hyvinkin nopeasti alkaa kyllä sitten kuormittamaan jos on niin kun, varsinkin jos vielä samanaikaisesti jotenkin koittaisi pysyä siinä muussa rytmissä mukana, niin tavallaan se on se helpoin tie jos pysyisi ihan alusta pitäen siinä ihan tavallisessa rytmissä, mut joskus se ei ole syystä tai toisesta ole mahdollista.

Ja tietysti yks semmoinen merkittävä asia, mikä nuorilla näyttäytyy, niin on tietysti siellä semmoisen, vuorokausirytmien ongelmat ja semmoinen riittävän levon puute mihinkä taas voi olla monta syytä, mutta että ne on hyvin yleisiä ja ne taas sitten jos vaikka ei nukuta yöllä ja nukutaan sitten niiden tuntien yli vaikka ihan, niin sittenhän ne jää tunnit myös välistä ja sitten voi jäädä sitä tekemistä itsenäisesti.

Ja ei pelkästään tietysti sitten ne vuorokausirytmiongelmat vaan sitten jonkun verran myös tämmöisiä, sanotaan vaikka ruokailurytmiongelmia siellä, nää on sitten semmoisia muita lisätekijöitä tässä kokonaisuudessa.

Toki sitten jos rinnalla on sitten vielä sanotaan oppimisvaikeuksia tai keskittymisvaikeuksia niin nehän saa kanssa varmasti opiskelun raskaaksi.

Nina-Elise: Kyllä, tosi monia erilaisia tekijöitä ja sitten asiat voi johtaa toiseen ja syntyä semmoisia kielteisiä kehiä sitten herkästi. Mutta tosi hyvä vinkki oli toi, että kannattaa siellä koulussa vaan yrittää käydä niin pääsee helpommalla ja toki sitten varmaan miettiä muita ratkaisuja myöhemmin.

Joona: Jos mahdollista, niin se on se helpoin tie. Mutta niinku sanottiin niin tosiaan voi olla syystä tai toisesta että miksi se kouluun tuleminen on sitten hankalaa, että sitten tarvitsee miettiä sitä.

Nina-Elise: No missä vaiheessa sitten pitäisi ottaa yhteyttä opiskeluhooltoon?

Joona: No heti kun siltä tuntuu, että ehdottomasti mieluummin aikaisin kuin liian myöhään, että tietysti ihan mitä aikaisemmin lukuvuotta pystyy ottamaan yhteyttä, niin sitä enemmän voi olla mahdollisuuksia vaikuttaa niihin asioihin siellä koulun arjessa, tukitoimissa.

Nina-Elise: No jos tää opiskeluun liittyvä stressi pääsee sitten etenemään ihan semmoiseksi uupumukseksi, mitä kuvasit tuossa alussa niin mitenkä sitä sitten hoidetaan?

Joona: Joo no varmaan siitä voisi lähteä liikkeelle että jonkunlaista ympäristön muokkausta se voi edellyttää ja sitten ihan sen yksilön itsensä sisäisten tavoitteiden muokkausta se voi edellyttää, että ehkä lainaisin vähän taas niitä ajatuksia sieltä työuupumusmaailman puolelta, että jonkunlaista, että se ihminen ei voi niin kun palata siihen kuormituksen kehälle ja siihen kuormituksen keskelle vaan että jonkun on muututtava siinä asioissa, ympäristössä tai sisäisesti. Että siinä on sitten monenlaisia asioita, mitä voi olla tarpeen miettiä, että tosiaan voi olla, että yksilön itsensä niin kun mietittävä tavoitteita uusiksi jollain lailla, että vaikka jos haluaa valmistua ettei tässä ajassa niin voi olla tarpeen vaikka siirtää sitä valmistumista, täytyykin valmistua myöhemmin. Tai jos on niitä samanaikaisia kuormitustekijöitä, niin sitten pitää hoitaa niitä, että jos se on jotakin joku ihan konkreettinen ongelma vaikka joku taloudellinen ongelma tai joku semmoinen niin sitten tuetaan sitä tai ohjataan oikean avun piiriin siinä.

Jos on samanaikaisia muita ongelmia vaikka sanotaan sosiaalista jännittämistä tai muuta niin sitten voi olla tarpeen hoitaa niitä. Ja toki sitten edelleen mitä puhuinkin jo siitä vuorokausirytmistä niin toki sen ylläpitäminen ja se riittävän levon mahdollistaminen, niin sehän on ihan tosi tärkeätä ja että on niinku sitten on niitä mielekkäitä tekemisiä siinä kaverina. Ja tää on sitten vähän semmoinen. Että mulla on ehkä vähän semmoinen sanonta, että niin kun koulu on aina hyvä kakkonen

terveydelle, että se että joskus tarvitsee sitä terveyttä hoitaa ensin, mutta sitten taas se vaikka että tarvitseeko ihminen vaikka sairasloman niin se on kovin yksilöllistä. Ihan riippuen siitä ihan yksilöllistä muutenkin ja sitten siitä kuormituksen tasosta, että tarvitseeko sitä, että jollekin on tarpeen se sairasloma, että saa ihan levätä ja tehdä muita juttuja. Joillekin taas nimenomaan olisi hyvä se, että säilyy se rytmi, pääasia tietysti, että rytmi muodostuu jollain tavalla.

Ja sitten jos miettisi vielä vähän näitä ihan täältä opintojen puolelta, että täällähän voi olla mahdollista miettiä, että millä tavalla sitä opiskellaan ylipäätään, että jos nyt vähän hahmottelisin sitä että on tää luokkamuotoinen opiskelu, sitten voi olla itsenäinen opiskelu tai voi olla semmoinen pajamuotoinen opiskelu, että ollaan niin kun koulun tiloissa, mutta sitten on semmoiset omat yksilölliset tavoitteet että aina kaikissa opinnoissa kaikki vaihtoehdot ei ole mahdollisia, mutta ainakin niitä kannattaa aina lähteä yhdessä miettimään, että tavallaan että jos oli vaikka vähemmän kuormittunut jollain tietyllä tavalla opiskellessa, niin joskus voi olla tarpeen palata siihen sen tyyppiseen opiskeluun ainakin väliaikaisesti. (taukoa 10:00 kohdilla)

Nina-Elise: Joo eli tosi paljon erilaisia keinoja ja tästä niin kun nousee jotenkin se, että aina yksilöllisesti mietitään että mikä sopii kenellekin, että se ei ole välttämättä just se että kaikille vaan sairaslomaa ja nukut sen uupumuksen pois että sitä pitää työstää sitten niitä tekijöitä, mitkä siihen vaikuttaa.

Joona: Kyllä ja opiskelijoilla on muutenkin omat yksilölliset suunnitelmat olemassa, niin ihan tosiaan näiden luontevana osana tapahtuu se, näissäkin asioissa se miettiminen ja tietysti aina voi olla ihan ymmärrettävää, että ei opiskelijat aina tiedäkään, että mitä kaikkea olisi mahdollista lähteä miettimään. Siksi ne kannattaa ainakin ottaa puheeksi.

Nina-Elise: Kyllä. No mitäs vinkkejä sitten antaisit opiskelijoille että miten siitä omasta jaksamisesta voisi huolehtia että se koulunkäynti tuntuisi mahdollisimman mukavalta ja jaksaisi opinnot loppuun asti.

Joona: Joo no niin kun tuossa oikeastaan oli äskeinen, viimeinen lause että tuota asiat kannattaa ottaa puheeksi, niin se tosiaankin kyllä kannattaa, että asioista puhuminen kannattaa jollekin toiselle ihmiselle, koska se aina jäsentää sitä omaa kokemusta ja samalla voi yllättää itsensäkin, että näinkö minä tosiaan tästä asiasta aattelin. Vanhemmalle tai opettajalle tai sitten opiskeluhuoltoon tai terveydenhoitajalle.

Ja sitten tää on ehkä vähän semmoinen elämän tylsä perusasia tää, että huolehditaan semmoisesta elämän perusasioista niin kun siitä levosta ja ravinnosta ja liikkumisesta ja sosiaalisista suhteista ja mielekkäästä tekemisistä, että on vähän niin kuin tuolin jalat, että mitä enemmän tuolilla on jalkoja niin sitä paremmin se pysyy pystyssä.

Mutta se on myös tuotava, että näähän, että huolehtii nää asiat elämässä hienosti, niin sehän ei poista etteikö voisi tulla sitten vielä kaikkea ylimääräisiä vastoinkäymisiä, että kyse ei ole siitä. Mutta ehkä ne jonkunlaista suojaerointia sitten voi antaa niille muille elämän vastoinkäymisille.

Ja ei voi sitä riittävän levon määrää, sitä ei vaan voi olla korostamatta, että tavallaan se, että kaikki jotenkin, taas on mulla on vähän semmoinen sanonta, että yhdestä akusta koitetaan ne kaikki asiat tehdä, että se, että sitä akua kannattaa siis ladata. Ja nimenomaan sillä, hyvällä yönella se parhaiten tapahtuu ja totta kai kaikilla sitten, että on muutakin mielekkyyttä elämässä ja tavoitteet on sopivan kokoisia. Ja ehkä siitä jaksamisesta huolehtimisen kannalta myös voi joskus kannustaa se ajatus, että opinnot on väliaikainen vaihe elämässä, että tää ei ole lopullinen vaihe ja opinnot ylipäätään taas sitten koostuu niinku erilaisista pienemmistä kokonaisuuksista, että jos joku

kokonaisuus ei vaikka onnistu niin se ei tarkoita, että koko opiskelukokonaisuus on jotenkin vaarassa. Ainakaan kun ollaan hyvissä ajoin liikenteessä sen tukemisen suhteen.

Nina-Elise: Joo toi on kyllä tosi lohduttava ajatus, että voi pilkkoa tavallaan niitä asioita pienempiin, niin niitä on ehkä helpompi käsitellä sitten.

Joona: Ja miettiä, mikä kulloinkin on semmoista niin kun, että onko sanotaan vaikka että joku harjoittelu tuntuu vaikka liian kuormittavalta tässä kohtaa, niin onko jotakin toisenlaisia vaikka itsenäisiä opintoja tässä kohdin mitä olisikin vaikka järkevämpi tehdä. Sen hetkisillä voimavaroilla. Että se on kovin yksilöllistä, että mikä kullekin on just siinä kohdin sitten se sopivin tapa ja sopivin kuormituksen määrä.

Nina-Elise: Kyllä ja näitä asioita sitten pystyy teidän opiskeluhuollon henkilöstön ja varmaan myöskin vaikka opintopsykologin kanssa, tarkoitan opinto-ohjaajan kanssa, pohtimaan sitten tarkemmin, että miten niitä voisi tehdä.

Joona: Kyllä ja ylipäättään se ehkä niin nuorille kuin vanhemmillekin se, että tärkeintä että ottaa jonkun kanssa, sen sopivan henkilön kanssa sen puheeksi sen asian, niin mietitään sitten henkilökunnan kesken se, että kenen siihen olisi niin kun sopivinta puuttua.

Nina-Elise: Kyllä eli jollekin viet asian ja se sitten hoituu eteenpäin.

Joona: Kyllä.

Nina-Elise: Joo. No minkälaisia vinkkejä antaisit sitten opiskelijoiden vanhemmille, että miten he voisi sitten sitä omaa nuortansa tukea niissä opinnoissa jaksamisessa?

Joona: Niin, että vaikka nuoret sitten jo toki enenevässä määrin onkin itse vastuussa itsestään, niin kuitenkin vielä vanhempien rooli on vielä aika tärkeä siellä taustajoukoissa, että edelleen kyllä kannattaa vanhempien olla hyvin kiinnostuneita niistä nuoren opinnoista ja ihan kysellä vaikka että no mitäs teillä on menossa ja minkälaista opiskelua teillä on siellä. Sitä kannattaa edelleen ja että vaikka se voi monesti olla, että nuoret ei, ei kaikki, mutta että niin kun aina nuoret ei kerro enää niin paljoa asioistaan kun vaikka lapsena niin silti, silti kannattaa edelleen kysellä ja osoittaa, että on kiinnostunut. Ja mahdollistaa sitten myös se semmoinen ilmapiiri, että sä voit tulla kertomaan sitten kun sinusta tuntuu siltä, mutta sitten kannattaa myös kysellä edelleen niistä ja mä ajattelen, että tavallaan, vaikka koulumaailma on muuttunut aika paljon tässä vuosikymmenten saatossa, niin se kuitenkin se nuorena olemisen kokemus ei ole välttämättä ihan samalla tavalla muuttunut, niin edelleen voi myös sitten kertoa niistä omista kokemuksistaan myös. Ja ehkä vanhemmilta sitten toki toivoo, että odotuksia toki saa olla, mutta että ne on semmoisia kohtuullisia odotuksia.

Vanhemmat voi olla arvokas apu myös sitten jos on niitä samanaikaisia kuormitustekijöitä elämässä niin niitten auttamisessa. Ja sitten ehkä semmoinen jo vähän niin kuin ennaltaehkäisevä toimi, mitä sitten on hyvä jo lähteä oikeastaan sieltä ihan peruskoulun puolelta jo kauan ennen niitä toisen asteen opintoja niin lähtee semmoista kulttuuria vaalimaan että, että semmoista niin kun pitkäjänteisen harjoittelun kulttuuria, että tärkeintä ei ole niinkään se onnistuminen tai vaikka huippunumeroiden saaminen vaan se että totutaan että, tai että asioihin voi vaikuttaa ja voi harjoittelemalla tulla paremmaksi, että kaikissa ei tulla huipuksi, mutta että voi tulla niin kun paremmaksi ja se että se on semmoinen säännöllisen, sopivan kokoisen ponnistelemisen kulttuuri. Että sopiva määrä läksyjien tekemistä ja kokeisiin lukemista. Ja mieluummin pienissä erissä kerrallaan kun valtavissa pompseissa. Toki jos hommat onnistuu silleen niin se onnistuu. Mutta se voi olla tietysti joskus, että opiskelu onkin vaikka vähän erilaista siellä vaikka vielä peruskoulun puolella kun

sitten siellä toisella toisella asteella niin, mutta se nyt toki on hyvä, jos on se valmius semmoiseen sopivaan ponnistamiseen.

Ja tosiaan se ehkä vielä, että nuoret on tietysti jännittävässä, hienossa ikävaiheessa, että joskus voi olla myös niin, että se koulu jää vähän kakkoseksi niille elämän muille tärkeille asioille, että voi olla samanaikaisesti seurustelusuhhteita ja vakavampia seurustelusuhhteita ja autokoulua ja omilleen muuttoa ja semmoista, niin näissä kaikissa tietysti vanhemmat on myös tukena.

Ja se on hyvä muistaa, että tietysti vanhempien ja meidän kaikkien ympäröivien aikuisten, että monet nämä asiat niin nämähän on ihan uusia nuorille, että he, monet asiat voi tulla ensimmäistä kertaa nyt vasta elämässä vastaan. Kaikkea ei tarvitse eikä voi vielä tietää.

Nina-Elise: Kyllä toi on ihana tuollainen armollinen näkökulma että tosiaankin niin isoja asioita tapahtuu siellä nuoren elämässä, että ei voi kaikkeen olla valmistautunut tai tietää kaikesta niin se on kyllä tosi tärkeä näkökulma. Kiitoksia paljon Joona sinulle tästä haastattelusta.

Joona: Kiitos, oli mukava olla.

**Yhteenveto:** Sanni ja Joona nostivat esiin monia hyviä vinkkejä, joiden avulla opinnoissa jaksaa paremmin. Kokosin keskustelujemme pohjalta viiden kohdan listan:

Nuku, syö ja liiku: Nämä ovat peruspilareita hyvinvoinnille ja jaksamiselle, joita ei voi korostaa liikaa. Erityisesti unen merkitys on opiskelijalle tärkeää; uni puhdistaa aivoja, jäsentää opittua ja on myös terapeutista. Ravinnosta noin kolmasosa menee aivoille, siksi uutta tietoa omaksuakseen ja uusia taitoja oppiakseen nuori tarvitsee riittävästi monipuolista ruokaa noin neljän tunnin välein. Liikunta vaikuttaa paitsi kehon fyysiseen kuntoon myös mielen hyvinvointiin. Pienetkin liikuskelutuokioidet ovat hyödyllisiä. Vanhemman rooli näistä asioista muistuttajana on keskeinen.

**Loppupuhe / Kari Keuru:** Tämän podcastin on tuottanut Savon koulutuskuntayhtymän ja Humanistisen ammattikorkeakoulun Yhdessä!- Yhteisöllinen ja hyvinvoiva oppimisympäristö – hanke. Podcastin on käsikirjoittanut ja toimittanut asiantuntija Nina-Elise Koivumäki ja teknisestä toteutuksesta on vastannut lehtori Kari Keuru. Podcast on julkaistu 15.12.2022. Humanistisen ammattikorkeakoulun julkaisutoimikuntaan kuuluvat Jarmo Röksi ja Mikko Äärynen.

Lähteet:

Halonen-Saari, Miila. Yleisöluento: Miten tukea nuorta, jolla on psyykkistä oireilua? FinFami Uusimaa ry:n järjestämä luento. <https://www.youtube.com/watch?v=F5RYWlu2o3s>

Reinikainen, Rasmus. Voimaa opiskeluun. Tietopaketti opintojen keskeyttämisestä. Voimaa opiskeluun-hanke. Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyskysely 2021. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>