



KUINKA SÄILYTTÄÄ TASAPAINO MURROSTILANTEESSA?

Vinkkejä etätyöskentelyyn

Opintopsykologin terveiset

Elämme poikkeuksellista aikaa. Poikkeusjärjestelyjen piirissä ollaan valtiosta riippumatta. Kukaan ei ole tässä asiassa yksin. Opiskelu- ja työarki eri maailmankolkissa rakentuu nyt pitkälti etätyöskentelyn varaan.

Joillekin etätyöskentelyssä käytettävät teknologiat ovat tumpia, toisilla vie jonkin aikaa ottaa niitä haltuun. Todennäköisesti tämä kevät 2020 on käännekohta kaikelle työskentelylle ja nyt kehittelemämme työtavat ja toimintamallit tulevat jäämään laajemminkin käyttöön. Kannattaakin suhtautua tilanteeseen niin, että etätyötaitoja harjaannuttaessaan työstää myös tulevaisuuden työelämätaitojaan.

Etätyöskentely edellyttää hyviä itsehallintataitoja. Ajanhallinta tavoitteenasetteluineen on keskeistä siinä, että oma tehokkuus pysyy yllä. Haasteita tulee eteen ja eri yksilöillä on omat totutut toimintamallit joiden kanssa voi joutua säätämään. Jollekin yksin työskentely voi tuntua hankalalta virikkeiden puuttuessa. Joku toinen voi kokea hankalana pitää yllä perusrytmiä ilman sovittujen tapaamisten tuomaa ulkoista painetta. Keskittyminen voi myös olla haastavaa kotona, kun arjen askareet ovat silmien edessä, ehkä perheenjäsenet ottavat oman huomionsa ja tiskivuorikin muistuttaa eri tavalla olemassaolostaan kuin kampuksella ollessa. Joku kokee myös paineita siitä, että pitäisi olla koko ajan tavoitettavissa, jotta varmasti muut tietävät, että ahkeroidaan työn ääressä eikä vain hengailta.

» Jos tahdot pohdiskella näitä asioita syvemmin ja omakohtaisemmin, osallistu Time Manager –kurssille Pepissä. Kyseessä on verkkokurssi, jonka suoritusapana on oppimispäiväkirja. Kurssista saat valmentavan, henkilökohtaisen palautteen.

Vapaa-aikakin on muuttanut muotoaan. Erilaiset ryhmäharrastukset ovat tauolla tai siirtyneet etämoodiin ja ystävien näkeminen on vain kuvavälitteistä. Liikunta saattaa unohtua, kun vakiovuorot ovat peruuntuneet ja senkin suhteen on uudet rutiinit rakenteilla. Kaikki tämä voi hämmentää ja saada olon turvattomaksi. On kuitenkin hyvä muistutella itseään, että poikkeusolot koskettavat meitä kaikkia ja yksin emme ole. Siitä saa valittaa ja sitä tunnetta saa purkaa. Mutta kannattaa muistaa suhteuttaa tämä elämän kokonaisuudessa: tämä on kuitenkin rajallinen aika, minkä poikkeustila tulee kestämään. On olemassa epidemian jälkeinen aika. Vaikka uutisissa korostetaan, että se tulee olemaan taloudellisesti rankkaa, niin hyviäkin asioita tapahtuu samaan aikaan. Kun ennen koronaa otsikot koostuivat ilmaston lämpenemiseen liittyvistä uutisista, niin nyt saamme todeta, että luonto on saanut ihmiseltä tilaa ja aikaa elpyä.

Tämä ajanjakso velvoittaa meiltä kotoilua – kykyä hidastaa ja nähdä arjen pienten hetkien merkitys, elämäntaitoa,

jonka olemme ehkä kiireiden keskellä kadottaneet. Tämä poikkeusaika mahdollistaa meille pysähtymistä, sen sijaan että kiirehtisimme asiasta ja paikasta toiseen. Nyt on myös mahdollisuus nauttia aukeavasta keväästä omassa kotiympäristössä. Milloin viimeksi seurasit kevään merkkejä? Harrastusten suhteen voi nostaa esiin sellaista ajankulua, mikä on viime vuosina jäänyt. Oletko kaivannut romaanien lukemista? Kitaransoittoa? Laulamista? Onko kirjoitusprojekti, jonka olet toivonut voivasi saattaa joskus loppuun – pöytälaatikkorunoja tai muuta tekstiä? Podcast-aihe, jollaisen olet aina halunnut toteuttaa? Nyt on myös aikaa lempimusiikille.

Mieti miten voisit ylläpitää suhteitasi toisiin ihmisiin. Yhteys toisiin on tärkeä voimavara ja korreloi yleisen tyytyväisyyden kanssa. Harrasteiden ympäriltä voit mieltä yhteisöllisiä vaihtoehtoja: voisitko liittyä lukupiiriin verkossa? Voisitko jakaa tuottamaasi tekstiä jollakin sähköisellä alustalla? Voisitko ystävien kanssa pitää verkkovälitteisesti yhteisen levyraadin, jossa kukin valitsee vuorollaan kappaleen? Yhteinen harrastaminen antaa meille myös mahdollisuuden neuvoa ja auttaa toisia – toinen hyvinvoinnin kannalta tärkeä tekijä.

» Jos haluat lisää vinkkejä vapaa-ajalle tai olet kiinnostunut Centrian järjestämistä yhteisöllisistä toiminnallisista verkkovälitteisistä ryhmistä, ole yhteydessä allekirjoittaneeseen – tutkaillaan asiaa yhdessä.

Jos sosiaalisuus on sinulle henkilökohtaisesti kuormittavaa, voit hyödyntää tätä aikaa omissa oloissasi rauhoittumiseen ja voimien keräilyyn. Tällaisen poikkeusjakson jälkeen ehkä osaa arvostaa eri tavalla ryhmätöitä ja kasvokkain tapahtuvia kokouksia ja niihin löytää uuden näkökulman.

Tilanteen muuttuvuus ja päivittyvä uutisvirta saattavat herättää voimakkaita ja vaikeilta tuntuvia tunteita, kuten levottomuutta, stressiä, ahdistumista, pelkoa. On kuitenkin hyvä muistaa, että ei ole olemassa negatiivisia tunteita. Ne ovat vain signaaleita siitä, miten luonnostaan reagoi epävarmaan tilanteeseen. On normaalia reagoida epänormaaliin tilanteeseen! Voit antaa tunteiden tulla, olla ja mennä, ilman että samaistut tunteeseen. Jopa vihaisuuden leimahdus kestää vain puolitoista minuuttia; mikäli tunnetta ei lähde ruokkimaan huoliajatuksilla, se kyllä vaimenee. Se on täyttänyt tarkoituksensa, kun se on saanut huomiosi ja olet todennut, että tällainen tunne nyt on.

Ajatuksia voi käsitellä rauhallisemmin, kun ei samastu tunteeseen. Voi olla helpottavaa ajatella: ”minä olen ihminen ja minulla on nyt pelko”, sen sijaan että uskoo mielessä muovautuvaa ajatusta ”minä olen pelokas – olenko melkoinen pelkuri?”. Negatiivinen ajatuskehä lähtee hyvin herkästi kierroksille (”olenko melkoinen pelkuri? minun pitäisi olla rohkeampi,



pitäisi olla vahvempi, minun täytyy jaksaa, aina minulle käy näin...”, jos sille antaa tilaa. Pidä siis kiinni oikeudestasi valita ajatuksesi. Ajatus, joka sisältää ehdottomuuksia (pitäisi, täytyy, aina, en koskaan...), on aina voimia vievä ajatus jonka mukaan ei kannata lähteä. Jokaista ajatusta ei tarvitse uskoa.

» Mikäli haluat tähän lisää ohjausta, niin ole yhteydessä allekirjoittaneeseen. Voidaan yhdessä tutustua ajatusehdollistumiin, tai voin halutessasi lähettää sinulle materiaalia aiheen itseopiskeluun.

Omaan hyvinvointiin voi onneksi vaikuttaa monin tavoin. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, ja niin kehon kuin mielen kautta voi lisätä levollisuuden tunnetta. Tasapainoinen olo syntyy sopivasta vaihtelusta aktiivisuuden ja levon välillä.

» Jos toivot tähän tarkempaa ohjausta, niin ole yhteydessä allekirjoittaneeseen. Myös Padletista (https://centriaamk.padlet.org/tiia_lumilaakso/hyvinvointi) löytyy hyviä vinkkejä. Oivamieli.fi – löytyy rauhoittumiseen äänitteitä ja ohjeita.



PADLET



OIVAMIELI.FI

Virtuaalisesti emme saa kuntoamme pidettyä yllä. On toki monia asioita, jotka lisäävät keinotekoisesti jännityksen ja hallinnan tunteen vaihtelua, kuten pelaaminen. Vaikka mieli osin tulkitsee liikunnaksi ruudulla tapahtuvat liikkeet ja elää niitä läpi, ja keho varautuu jännityksin näihin liikkeisiin, niin kunto ei pelamalla tai elokuvia katsomalla koho. Tasapai-

nontunnetta ei saavuteta myöskään turruttamalla oloa sarjamaratoneilla tai päihteillä. Keho ja mieli tarvitsevat vireystason vaihtelua päivän kuluessa, jotta myös ravitseva yöni saa oman roolinsa päivän kokonaiskulussa.

» **Neuvoja levollisempaan uneen:** https://centriaamk.padlet.org/tiia_lumilaakso/uni)



On siis hyvä pitää kiinni fyysisestä aktiivisuudesta, vaikka tavalliset harrastukset ja arkiliikunta ovatkin tauolla. Nyt on hyvä mahdollisuus tsemptata itseään ja kavereita ottamaan uusia liikuntarutiineja elämään. Voisiko vaikka haastaa ystävän tekemään tietyn määrän punnerruksia tai naruhyppyjä? Tai tietyn ajan lankutusta? Tai lisätä notkeuttaan päivittäisillä yhteisillä venytystuokioilla?

» **Hyvä haaste on ”Askeleita arkeen”,** josta löytyy myös tulostettava kalenteri (<https://www.mtkl.fi/toimintamme/lisaa-liikuntaa-arkeen/askeleita-arkeen/>).



Seuraavassa vinkkejä etätyöskentelyyn

Opiskelu- ja työtila

Jos mahdollista rajaa erillinen paikka työpisteeksi. Kerää tarvittavat välineet ympärillesi, ylläpidä järjestystä. Koeta tehdä työpisteestäsi mahdollisimman mukava. Katseen suunnassa ei tulisi olla mitään häiritseviä asioita, kuten kodin hoitamattomia askareita. Voisitko asettaa näköpiiriisi jotain erityisen miellyttävää: huonekasvi, motivoiva mietelause, rakkaan läheisen kuva, jokin asetelma tms.

Huomioi myös ergonomia – paitsi särkyjä estämään, myös pitämään ruuansulatuksen normaalina. On helpompi myös irrottautua työpäivästä työskentelyajan päätyttyä, kun voi jättää työasiat tuohon pöydälle. Tee vaikka pieni tuuletus työrupeaman jälkeen, vähintäänkin kylkien venyttely, rutiini jolla irrottaudut ja siirryt vapaa-ajalle.

Rutiinit

Kun elämä on myllerryksessä, rutiinit auttavat ankkuroitumaan arkeen. Rutiinit ovat tärkeitä sekä keholle että mielelle, ja ne tukevat keskittymistä. Suunnitelmallisuus auttaa pitämään yllä vireyttä ja helpottaa myös tarttumaan toimeen uudelleen, mikäli työskentely välillä keskeytyy. Kaikkiaan voimavaroja säästyy turhalta säätämiseltä, ja työ on tehokkaampaa ja antoisampaa.

Erityisesti kannattaa huomioida tauotus. Taukojen aikana annat mielesi ja kehosi palautua esim. jaloitellen, venyttellen, hakemalla lasin vettä tai kupillisen lämmintä juomaa.

- 25 min töitä » 5 min tauko
- 45 min töitä » 15 min tauko
- 90 min töitä » 20 min tauko

Voit aloittaa 25 minuutista. Lisää aikaa kun työskentely lähtee vauhtiin.

Älä harhadu nettisurffailuun – jos hakeudut nettiin, anna sen olla tietoinen valinta ja määritä sille kesto. Ajastinta kannattaa hyödyntää ja sen merkkiäni valita mieluummin kutsuvaksi kuin hälyttäväksi.

Säilytä ajanhallinnassa tasapaino: riittävä uni, ajoissa nukkumaan, sopivat ruokailuvälit (n. 5 ateriaa päivässä). Pyri menemään samaan aikaan nukkumaan ja heräämään samaan aikaan, jotta kehosi pysyy vuorokausirytmisessä, joka on sen toiminnoille tärkeä. Energiatasapainon muutokset elimistö tulkitsee hätätilana.

Suunnittelu

Tee konkreettiset suunnitelmat tulevalle viikolle ja käy ne läpi vielä päiväkohtaisesti joka aamu. Käytä priorisointityökaluja apunasi. Huomioi myös se vuorokauden aika, jolloin olet tehokkaimillasi – huomioi tämä tehoaika, kun aikataulut erityisen vaativia työtehtäviä.

Keskittyminen

Pitkäjänteinen työskentelytapa ei synny itsestään. Se on harjoituksen tulos. Temperamenttityypimme toki vaikuttaa asiaan, mutta keskittyminen on taito jota voi hioa. Parhaiten keskittymistään voi tukea rajaamalla häiriötekijät ja minimoimalla keskeytykset. Sähköpostien ja chat-viestien katsomisen voi aikatauluttaa tiettyyn kohtaan päivää. Oma työaika kannattaa myös tehdä selväksi lähimmille ihmisille, niille ulkoisia keskeytyksiä aiheuttaville henkilöille. Työskentelyajastaan voi tiedottaa esimerkiksi chat-sovelluksen statuksessa. Puhelimen voi asettaa lentotilaan. Ehdit kyllä vastaamaan viesteihin myöhemmin, ja ehdit myös tarkastaa uutisvirran työskentelyajan päätyttyä. Anna itsellesi lupa uppoutua työhön – voit jopa päästä antoisaan flow-tilaan työskennellessäsi.

Motivaatio

Kiinnostus työskentelyyn pysyy parhaiten yllä, kun siihen on jonkinlainen sidos. On tärkeää voida nähdä tehtävän merkitys omalle itselle tai tulevalle ammattitaidolle, ja olla lannistumatta takaiskuista. Välillä kone jumittaa, tiedosto eivät aukea ja sitä ihmistä jonka neuvoo tarvitsisi, ei vain tavoita. Näitä pettymyksen tunteita voi lieventää, kun kykenee pitämään fokuksen tehtävässä ja sen merkityksessä omalle edistymiselle ja osaamiselle, ja miettimään mitä seuraavaksi voisi tehdä viedäkseen asioita eteenpäin. Inspiraatiota ei kannata jäädä odottamaan – sanotaan, että se löytää sinut parhaiten työsi ääreltä. Innostus löytyy luomalla suhdetta sisältöihin. Jos jumitilanne tulee, jaa huolesi jonkun kanssa ja kysy rohkeasti apua.

Yhteistyö

Vaikka vuorovaikutuksemme muuttaa muotoaan, ei yhteistyön tarvitse lakata. Päinvastoin, etätyöskentely mahdollistaa monenlaiset jakamisen muodot. Parhaimmillaan etätyö tukee myös niitä, joille toiminnallinen oppiminen ja visuaaliset viirikkeet edistävät mieleenpainamista. Kannattaakin rohkeasti tehdä selväksi omille yhteistoimijoille, mikäli kokee että saisi enemmän irti videoneuvottelusta jossa jaetaan puheen rytmittämänä tiedostoja. Aluksi uusien sovelluksien kokeminen voi jännittää, mutta kyseessä on lopulta samanlainen asia kuin pyörälläajo: kun sen kerran oppii, se taito on hallussa halki elämän. Ja kukaan ei syntynyt pyörän selässä...

Kannattaa etsiä myös itselle sopivia verkko-yhteisöjä, joissa voi kokea yhteisöllisyyttä. (Nyyti ry:n viikottaiset chatit, Discord jne.)

Ole aktiivinen

Opettajat ovat edelleen tavoitettavissa ja neuvovat, vaikka lähiopetus on tauolla. Kysy rohkeasti, jos jokin askarruttaa. Ole myös yhteydessä opiskelukavereihin – ehkä joku toinen tahoillaan pätkäilee sama asiaa. Kysymisessä ei ole mitään noloa, uteliaisuus on kaiken oppimisen lähtökohta!



Itsemyötätunto

Muutokset olosuhteissa tuovat usein muutoksia myös toimintaan. Ole itsellesi armollinen, jos et ole yhtä tuottelias tai keskittymiskykyinen kuin aiemmin. Toimintatapojen viilaaminen ja sopivien rutiinien löytäminen vie aikansa ja siitä prosessista voi myös nauttia: mikä kaikki tukee hyvinvointiani ja jaksamistani tässä tilanteessa?

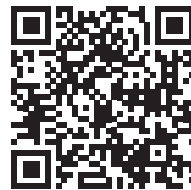
Lapsiperheet

Perheellisten opiskelijoiden arki tuo vielä omat haasteensa. Lapset kaipaavat huomiota ja tukea, virikkeitä ja ehkä apua koulutyöhön. Tässäkin on hyvä muistaa, ettei vaadi itseltään liikoa. Miten kaikki voisikaan toimia normaalisti, kun tilanne on poikkeuksellinen. Jokaisen hyvinvointi huomioiden koittaa tehdä arjesta sellainen, että kukin saa toteuttaa itseään ja saa myös latautumisen hetkiä. Omaa vapaa-aikaa ei kaikkea kannata sijoittaa työskentelyyn, eikä unesta ole syytä tinkiä. Liiallinen uutteruus maksaa itsensä takaisin keskittymisvaikeuksina ja muistiongelmoina – sellaista yrittämällä huomaat ennen pitkää, että opittu asia ei jää ponnistelemallakaan mieleen ja pinna vain lyhenee. Yritä pitää kiinni 8+8+8 ajatuksesta (työ + vapaa-aika + lepo). Mieti myös mahdollisuutta muokata pitkän tähtäimen aikataulujasi sopimaan nykyiseen tilanteeseen: mihin on syytä juuri nyt panna paukkunsa.

Ahdistus

Mikäli ahdistus valtaa mielesi vaikuttaen voimavaroihisi ja yöuniisi, hae itsellesi apua. Mikäli ahdistus koskee opintojen suoritusajataulua, voit neuvotella asiasta opettajiesi tai opinto-ohjaajan kanssa. Voit olla yhteydessä myös opintopsykologin kokonaistilanteen jäsentämiseksi.

Korona-kriisipuhelin vastaa epidemian aiheuttamiin huoliajatuksiin. Numero on **06 828 7288** ja se on avoinna arkisin klo 9-15. Puhelimeen vastaavat psykiatriset sairaanhoitajat.



Padletista löydät myös muita kriisipuhelinnumeroita ja chat-palveluja. Siellä on mielen hyvinvoinnin harjoituksia, tukea arjen jäsentelyyn, ehdotuksia rauhoittumisrutiineihin sekä neuvoja hyvään uneen. Lisäksi Padletissa on linkkejä oma-apuohjelmiin sekä vertaistukisivustoille. Padletia päivitetään tilanteen mukaan.

- https://centriaamk.padlet.org/tiia_lumilaakso/hyvinvointi
- https://centriaamk.padlet.org/tiia_lumilaakso/wellbeing

Lopuksi

Etätyöskentely koettelee monin tavoin voimavarojamme. Älä jää yksin kuormittavien tunteidesi kanssa. Apua on aina saatavissa jossain muodossa. Älä ajattele, että sinun hätäsi olisi nyt kaiken mittakaavassa liian pieni – oman hyvinvoinnin eteen kannattaa ottaa yhteys, sitä varten tukiverkostot ovat olemassa. Kun ongelmat eivät ole vielä kasvaneet liian suuriksi, on helpompi löytää yhdessä ratkaisujakin.

Kaikki tukitoiminta on tällä hetkellä etäohjaus-muodossa, mutta teemme parhaamme jotta koet tulevasi kohdatuksi, vaikka välillämme olisi normaalia sähköisempi yhteys :)

Parhain terveisin,
Tiia Lumilaakso
opintopsykologi
opintopsykologi@centria.fi

Centria-ammattikorkeakoulu
Talonpojankatu 2, 67100 Kokkola
p. (06) 868 0200

Kampukset
Talonpojankatu 2, Kokkola
Vierimaantie 7, Ylivieska
Runeberginkatu 8, Pietarsaari

   centriaamk  centria-ammattikorkeakoulu

 Centria.fi