



I Survived 210 OP !

**Vinkkejä ammattikorkeakoulun
monimuoto- ja verkko-opintoihin**

Hilla Nummila

Sisällysluettelo

1. Lähtisitkö opiskelemaan verkossa?	Sivu 3
Investoi itseesi Kertaa ja vahvista taitojasi Vastuullisempi ja haastavampi työ Alan vaihtaminen Jos aika ei ole vielä kypsä Opiskeluun liittyvät henkiset jarrut ja niistä luopuminen	
2. Koulutukseen hakeutuminen	Sivu 9
Monimuoto- ja verkko-opintojen rakenteesta Oikean koulun löytäminen Hakeminen Jos et pääse sisälle	
3. Kun pääset opiskelemaan	Sivu 13
Mitä opintoihin tarvitaan? Älä hätäile, asiat käydään kyllä läpi Opettajan merkitys opiskelussa Opiskelukaverit Opiskelutila	
4. Loista opiskeluissa!	Sivu 20
Sisäistä opintojen sisältö Miten sinä opit parhaiten? Opintojaksojen suorittaminen Haastavien opintojaksojen opiskelusta Loista ryhmitöissä Palautteen ja vuorovaikutuksen merkitys Lukukausikalenteri ajanhallintaan Vapaiden aikatauluttaminen	
5. Kun opiskelu ei luista	Sivu 29
Stressi / uni Motivaatio	
6. Tee opiskelusta pikkuisen mukavampaa	Sivu 32
Itsensä palkitseminen Opintojaksojen ajoittaminen Harkitse keskittyväsi erityisesti asioihin, joita et osaa	
7. Loppu häämöttää	Sivu 33
Opinnäytetyöstä	

1. Lähtisitkö opiskelemaan verkossa?

Investoi itseesi

“The whole purpose of education is to turn mirrors into windows.” - Sydney J. Harris

Sanotaan, että opiskelu on paras investointi, jonka voi elämässään tehdä. Olen tästä samaa mieltä. Uteliaisuus, kehittyminen ja haasteiden kohtaaminen antavat meille uusia vahvuuksia, joiden avulla elämässä pärjääminen helpottuu. Ammatillista kasvua ja työelämässä hyödyllisiä vahvuuksia voi saavuttaa töitä tekemällä, mutta niitä voi myös oppia kouluttautumalla. Koska luet tätä opusta, olet ehkä harkitsemassa verkko-opintoja, tai jo lähtenyt opiskelemaan. Olet päättänyt investoida itseesi.

Loistavaa!

Opiskelemaan lähteminen, tai edes sen harkitseminen, on sekä jännittävää, että rohkeaa. Monimuoto- ja etäopintoja harkitessasi olet jo päättänyt, että voit olla se itseohjautuva ja motivoitunut opiskelija, joka pystyy hallitsemaan opiskelunsa ja aikataulunsa itse. Tästä opuksesta saat toivottavasti lisää inspiraatiota ja vinkkejä, jotka auttavat sinua valmistautumaan tuleviin opiskeluvuosiisi.

Kertaa ja vahvista taitojasi

Kun lähdet opiskelemaan ammattikorkeakouluun, pääset sekä syventämään että päivittämään ammattitaitoasi. Työelämä uudistuu jatkuvasti teknologiakehityksen, lainmuutosten ja uusien toimintatapojen myötä. Ammattitaidon ylläpitäminen opiskelemalla auttaa sinua menestymään näissä työelämän muutoksissa.

Opiskelu on itsensä haastamista ja näkökulmien löytämistä. Myös aiemmin oppimamme asiat alkavat vähitellen unohtua, jos tiedot eivät ajoittain tule käyttöön, tai niitä ei koskaan kerrata. Sinulla saattaa olla monia taitoja, jotka olet kerran osannut, mutta jotka ovat jääneet käyttämättä ja lähes unohtuneet. Työelämässä näillä taidoilla on kuitenkin iso arvo.

Opintojen ohessa pääset ammattitaidon lisäksi vahvistamaan esimerkiksi:

- Oppimistaitojasi. Opiskelun ohessa löydät itsellesi sopivia tapoja oppia. Kun opiskelet, jatkossakin opiskelu on helpompaa.
- Priorisointi- ja organisointikykyä, sekä ajanhallintaa. Työn, perheen, harrastusten ja opiskelujen yhteensovittaminen vahvistaa erityisesti näitä taitoja.
- Teknistä osaamistasi. Yleisempien toimisto-ohjelmien käyttötaitosi paranevat. Etä- ja monimuoto-opiskelujen myötä kasvaa myös varmuutesi osallistua esimerkiksi erilaisiin verkkoympäristössä toteutettaviin kokouksiin ja webinaareihin.
- Kirjoitustaitojasi. Opit ilmaisemaan itseäsi sanallisesti, ja kirjoittamaan niin asiatekstiä, kuin vapaampaakin tekstiä.
- Kommunikointitaitojasi. Kommunikointitaitoja voit opintojen jälkeenkin tarvita esimerkiksi asiakastapaamisissa, kokouksissa tai monikulttuurisissa ympäristöissä. Kielitaitosi vahvistuu ja ammattisanastosi laajenee.
- Tiedonkeruu- ja raportointitaitojasi. Opit käyttämään asianmukaisia lähteitä ammatillisen tiedon keräämiseen, analysoimaan löytääsi tietoa ja raportoimaan sitä eteenpäin.
- Ryhmätyötaitojasi. Opit ryhmätyötaitoja ja huomioimaan muita -myös verkkoympäristössä.

Vastuullisempi ja haastavampi työ

Oletko terävä ja ammattitaitoinen ja haluaisit päästä etenemään urallasi? Teetkö mielenkiintoista työtä, josta todella nautit, ja olisit valmis ottamaan vastaan asiantuntija- ja johtotehtäviä? Kun pohdit missä asemassa haluaisit itsesi työelämässä nähdä 5 tai 10 vuoden päästä, saattaa haaveissa siintää vastuun ja haasteiden lisääntyminen. Ehkä huomaat olevasi tilanteessa, jossa uralla eteneminen vaatisi korkeampaa, tai yksinkertaisesti vain toisenlaista koulutusta, kuin mikä sinulla nyt on.

Vastuullisemmat työt tuovat usein mukanaan mielenkiintoisia omaan persoonaan liittyviä haasteita, jotka kasvattavat meitä ihmisenä. Esimerkiksi esimiestehtäviin pääsemiseen sinulta luultavasti vaaditaan ammattitaidon ja vahvan organisointikyvyn lisäksi mm. hyviä tunteiden käsittely- ja ilmaisutaitoja. Uralla etenemisen ja ammattitaidon vahvistamisen lisäksi myös henkilökohtaisen kasvun mahdollisuus saattaa motivoida pyrkimään vastuullisempiin ja haastavampiin tehtäviin.

Työnkuvan monipuolistumisen ja urakehityksen plussapuolena voit pitää myös ansiotulojen kasvua. Tulojen kasvu tarjoaa mahdollisuuksia tehdä erilaisia valintoja elämässä, ja saattaa myös auttaa henkilökohtaisten tavoitteiden ja unelmien saavuttamisessa. Jos taloudellinen vakaus on sinulle tärkeää, ja tunnet, että se tuo turvallisuutta elämääsi, voi korkeakoulututkinto olla juuri se mitä tarvitset edetäksesi urallasi, ja hakeutuaksesi työtehtäviin, jotka kasvattavat palkkatulojasi.

On myös useita ammatteja, joissa työkenttä on vuosien aikana monipuolistunut niin paljon, että rautaisemmatkin tekijät haluavat päivittää tietojaan ja hyötyä opiskelun tarjoamista näkökulmista uralla edetessään.

Alan vaihtaminen

Vaihtaisinko alaa? Tämä ajatus saattaa monilla pyöriä päässä aika ajoin, etenkin silloin, kun työelämässä käy läpi raskaampia aikoja. Joskus ajatus toisella alalla työskentelystä kantaa pidemmälle, ja suunnan vaihtoon syntyy todellinen vimma.

Työelämässä ollaan yleensä vuosikymmeniä. Tänä aikana luultavasti sekä työ että sinun elämäntilanteesi ehtivät muuttua useaan kertaan. Astut työelämään nuorena, ja käyt läpi

parisuhteeseen, perheen perustamiseen, intohimoihin ja menetyksiin liittyviä tunnekuohuja työssä käynnin ohessa. Lisäksi olet työsi puolesta mukana onnistumisissa ja epäonnistumisissa, ja käyt työkavereidesi kanssa läpi työyhteisön ristiriitatilanteita ja organisaatiomuutoksia. Kaikki nämä vaikuttavat siihen, millaiseksi yhteiskunnan ja työyhteisön jäseneksi kasvamme. Ei ole ihme, että myös ammatti- ja työpaikkahaaveet muuttuvat tässä prosessissa.

Saatat huomata selailevasi työpaikkailmoituksia, ja jäät lukemaan aina jonkun tietyn alan ilmoituksia. ”Voi kun voisin hakea tuohon työhön!”, ”Tuo kuulostaa juuri minun paikaltani!” Ajatus uuden ammatin opiskelemisesta saattaa tuntua hyvin hauskalta ja antaa aivan uutta potkua elämään.

Jos aika ei ole vielä kypsä

Aina ei ole mahdollista lähteä opiskelemaan.

Opintojen esteenä voi olla esimerkiksi:

Ajan puute

- Työ vie paljon aikaasi. Saatat tehdä vuorotyötä, ja vaihtelevista työajoista palautuminen voi syödä osa vapaa-ajastasi. Saatat myös olla yrittäjä, tai muussa työssä, jossa kausittainen työtuntien määrä on suuri, ja vapaa-aikaa jää vähän.
- Perheeseen liittyvät vastuut. Sinulla voi olla pieniä lapsia, tai haaveita perheen lisäyksestä lähivuosina. Kun kotona on lapsia, on elämässä yleensä enemmän ääntä ja yllättäviä keskeytyksiä. Saatat myös pitää huolta jostakusta muusta perheenjäsenestä fyysisten tai henkisten rajoitteiden vuoksi.
- Tärkeät harrastukset. Kalenterisi saattaa olla täynnä yhdistystapaamisia, kunnallispolitiikkaan liittyviä vastuita, koiranäyttelyjä, liikuntaharrastuksia jne. Intohimoinen suhtautuminen rakkaisiin harrastuksiin saattaa olla esteenä etenkin silloin, kun harrastus ei tue opiskeltavaa alaa, tai sen vähentäminen opiskelujen ajaksi ei tunnu mahdolliselta.

Rahan puute

- Olet saattanut jo tehdä elämäsi aikana unelmiesi hankintoja, ja niitä rahoittaaksesi olet ottanut lainaa. Lainanmaksuerät ja muut kiinteät kuukausittaiset menot saattavat olla suurena esteenä opiskeluihin hakeutumiselle etenkin, jos opintojen vuoksi siirtyisit mieluiten osa-aikaiseen työhön tai jäisit tukien varaan. Voisit myös opiskelujen vuoksi joutua tekemään muita taloudellisia ratkaisuja, kuten vähentämään työtä josta olet saanut sivutuloja.

Etenkin ajan puutteeseen liittyvät esteet voivat nostaa huolen omasta jaksamisesta, ja mietit ehkä, häiritseekö katkonainen opiskelu oppimista, tehtävistä suoriutumista tai tentteihin paneutumista. Myös sopivan rauhallisen opiskelupaikan löytyminen voi tuntua haasteelta.

On hyvä punnita opiskelemaan lähtöä realistisesti monelta kantilta. On kuitenkin pettymys, mikäli opinnot täytyy jättää kesken esimerkiksi taloudellisten syiden vuoksi, tai omien voimavarojen loppuessa. Itse haaveilin opiskelusta vuosia ennen kuin uskalsin lopulta tehdä ratkaisuja, jotka mahdollistivat kouluun pyrkimisen. Nykypäivän mahdollisuus hakeutua monimuoto-opintoihin, tai suorittaa ammattikorkeakoulu kokonaan etänä, antavat mahdollisuuden opiskella työn ohessa ja suorittaa opintoja osin omassa tahdissa. Tämä on avannut mahdollisuuden opiskelulle osalle niistä, jotka ovat haaveensa aiemmin haudanneet. Vaikka tuntuisi siltä, että opiskelun aika ei ole juuri nyt, niin on silti mahdollista tehdä päätös lähteä niitä kohti heti, kun elämäntilanne antaa myöden. Voit myöhemmin huomata, että aikaa alkaakin jäädä työtilanteen muuttuessa, lasten kasvaessa tai harrastusten muuttaessa muotoaan.

Oppimiseen liittyvät henkiset jarrut ja niistä luopuminen

Myös omat asenteemme saattavat olla yllättävän suuri este opintoihin hakeutumiselle. Saatat olla esimerkiksi vakaasti sitä mieltä, että et voi etkä pysty oppimaan jotain koulutukseen sisältyvää osiota, ja näin ollen koulutukseen on turha edes hakeutua.

Kun haaveilemme opiskelusta, käymme läpi hakuprosessia ja ehkä vielä opintojen edetessäkin, saattaa tulla mietittyä sitä, mihin omat taidot lopulta riittävät. Onko minusta tähän, voinko oppia, mitä jos olen kaikkein huonoin. Jokaisella on varmasti mielessä asioita, joissa koemme olevamme

todella huonoja, eikä niiden opiskelu oikein innostaisi. Me arvotamme itseämme ja omia taitojamme, ja myös uskomme luomiimme oletuksiin silloinkin, kun niillä ei ole todellisuus pohjaa.

”Minä olen niin kömpelö, etten oppisi ikinä kutomaan sukkaa, vaikka haluaisin.”

”Minä olen niin huono rahan käyttäjä, etten koskaan saisi säästettyä asunnon käsirahaa, vaikka se on minun haaveeni.”

”Minulla on aina ollut huono laskupää, enkä voi lähteä opiskelemaan unelma-ammattiani, koska en tule pääsemään läpi matematiikan kursseista.”

Itselläni on ollut muutama tällainen isompi jarru elämässä. Suurin opiskeluun liittyvä jarruni on ollut ruotsin kieli ja sen opiskelu. Teini-iässä olisin tehnyt ihan mitä tahansa muuta, kuin opiskellut ruotsia. Sekä asenteeni että motivaationi olivat huonot. Aina ammattikorkeakouluopintoihin asti olen suorastaan vaalinut mielessäni ajatusta siitä, että minä en voi oppia ruotsin kieltä. Se vaan tulee olemaan minulle mahdotonta. Kun lopulta kuitenkin päädyin opiskelemaan, ja pääsin läpi myös niistä ruotsin kielen opinnoista, olin sekä pöyristynyt että ihmeissäni! Lähinnä siitä, että olin antanut ajatuksen estää minua opiskelemasta niin pitkään.

Mikäli sinä vaalit tämän kaltaisia jarruja elämässäsi, niin rohkaisen sinua antamaan itsellesi mahdollisuuden. Höllää jarrusta ja todista itsellesi, että olet väärässä. Etenkin opiskeluista haaveillessa, ja myös opintojen edetessä, nämä jarrut saattava luoda täysin turhia paineita ja esteitä. Mikään ei nosta itsetuntoa niin, kuin päästää irti (joskus melkein elämänmittaisista) henkisistä jarruista, ja huomata että todellakin -sinä pystyt, sinä voit.

2. Koulutukseen hakeutuminen

Monimuoto- ja verkko-opintojen rakenteesta

Alempi ammattikorkeakoulututkinto on 210, 240 tai 270 opintopisteen laajuinen. Ala vaikuttaa opintopisteiden määrään. Esimerkiksi merikapteeniksi opiskellessa suoritetaan 270 opintopistettä, muotoilijaksi 240 opintopistettä, ja restonomiksi 210 opintopistettä. Kaikkia aloja et kuitenkaan voi opiskella monimuoto- tai verkko-opintoina. Opinnit koostuvat perusopinnoista, ammattiopinnoista, vapaasti valittavista opinnoista, työharjoittelusta ja opinnäytetyöstä. Opintojen suorittaminen kestää keskimäärin 3,5–4,5 vuotta.

Ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon voit suorittaa työn ohessa, ja se on laajuudeltaan 60 tai 90 opintopistettä. Tutkinto vahvistaa ammattitaitoasi, ja siihen voit hakeutua, kun olet ensin suorittanut soveltuvan alemman ammattikorkeakoulututkinnon, ja kerryttänyt sen jälkeen alan työkokemusta kaksi vuotta.

Kokonaan verkossa suoritettavat ammattikorkeakouluopinnot suoritetaan nimensä mukaan etäopiskeluna tietokoneen välityksellä. Opiskelu tapahtuu koulun oppimisolustalla, josta löydät kaiken opintoihisi tarvittavan tiedon, kuten oppimateriaalit ja tehtäviä. Sitä kautta pääset myös suorittamaan tenttejä. Luentoja ja opetusta pidetään etukäteen sovittuina aikoina. Saat selkeän ohjeistuksen siitä, odotetaanko sinulta läsnäoloa verkkoluennoilla, tai -opetuksessa. Luentoja usein myös nauhoitetaan, jotta niitä pääsee katsomaan oppimisolustalta myöhemmin. Etätunneille voidaan vaatia tiettyä läsnäolomäärää, mikä tarkoittaa, että sinun on osallistuttava tunneille aktiivisesti saadaksesi opintojakson suoritettua. Omissa opinnoissani tällaisia opintojaksoja oli ainoastaan kielten opinnot. On ymmärrettävää, että paremman kuvan kielitaidosta saadaksesen opettaja haluaa kuulla koulutuksen suorittajien puhuvan kieltä myös etätunneilla.

Monimuoto-opinnoissa verkko- ja lähiopetus yhdistyvät. Lähiopetusta saattaa olla pari kertaa viikon, kuukauden tai lukukauden aikana, opinnoista ja koulusta riippuen. Lähiopetuksen määrän löydät yleensä koulun omilta nettisivuilta, tutkinnon esittelyosion. Lisäksi joitain tenttejä saatetaan suorittaa koulussa. Lähiopetusta saatetaan pyrkiä järjestämään iltaisin ja viikonloppuisin, jotta työelämän ja opiskelun yhteensovittaminen olisi mahdollisimman saumatonta. Ennen kouluun

hakeutumista kannattaa varmistua siitä, että pystyt todella osallistumaan vaadituille lähiopetusjaksoille/päiville.

Lukukaudessa suoritetaan noin 60 opintopistettä. Yksi opintopiste vastaa arviolta 27 tunnin opiskelua. Luonnollisesti aika, jonka ihmiset käyttävät saman asian opetteluun vaihtelee, koska sisäistämme asioita eri tavalla. Omat oppimistaidot saattavat olla etenkin alkuun hukassa. Alalla vaadittavat tiedot ja taidot ovat ennen koulun alkua eri opiskelijoilla hyvin eri tasolla. On liiketalousalan opiskelijoita, jotka ovat tehneet kirjanpitoa jo työkseen, ja opiskelijoita, jotka eivät ole olleet koko asian kanssa koskaan tekemisissä. Selvää on, että sen opiskelu vaatii heiltä aivan eri ajan.

Oikean koulun löytäminen

Monimuoto- ja verkko-opintoja on tarjolla enenevässä määrin.

Koulun valintaan vaikuttavia seikkoja saattavat olla mm.

- Tarjonta – Eri ammattikorkeakouluissa voit opiskella eri ammatteja. Myös suuntautumisvaihtoehdot vaihtelevat koulujen välillä.
- Opiskelutavan mahdollisuudet – Suoritetaanko koulutus täysin etänä, vai onko kyse monimuoto-opinnoista. Mikäli olet hakeutumassa monimuoto-opintoihin, saattaa lähiopetuksen määrä ratkaista. Lähiopetusta voi olla esimerkiksi vain lukukauden alussa, kahdesti kuukaudessa, tai joka viikko.
- Sijainti – Kodin ja koulun välinen matka. Millaisen matkan päässä lähiopetus järjestetään, sekä omat liikkumis- ja mahdollisesti yöpymismahdollisuudet.
- Mielikuva – Millainen kouluympäristö on ja miten laadukkaana opetusta pidetään. Läheisten kertomat ja internetistä luetut kokemukset.
- Moderni oppimisympäristö - Laitteet ja välineet, kansainvälisyys, sekä innovatiivisuuteen kannustava ilmapiiri.

Kannattaa miettiä mitä asioita omassa koulussasi arvostaisit, ja lähteä etsimään sinulle sopivaa koulua niillä kriteereillä.

Pääsääntöisesti koulut ovat aktiivisia sosiaalisessa mediassa. Koulun omilta somesivuilta voit löytää vaikka hyviä avoimien ovien päiviltä kuvattuja esittelyvideoita. Usein näkee myös eri aloilla opiskelevien haastatteluja, joista pääset kuulemaan opinnoista ja koulusta oppilaan näkökulmasta. Koulut osaavat panostaa PR:ään, ja vapaaehtoisten opiskelijoiden tuottamaa materiaalia löytyy hienosti. Paikan päälle avoimien ovien päiville toivotaan myös runsaasti osallistujia, ja mikäli tuntuu siltä, että näkisit koulun mielellään ihan livenä etukäteen, niiden ajankohdat kannattaa merkitä kalenteriin, kun pohdit kouluvalintaa.

Kun olet löytänyt koulun, joka tarjoaa opiskelua sinulle sopivalla tavalla ja alalla, saattaa olla hyvä idea etsiä käsiin ihminen, joka on suorittamassa, tai suorittanut saman linjan aiemmin. Häneltä saat kysyä itsellesi tärkeitä kysymyksiä opintojen kulusta. Esimerkiksi kielten opiskelussa saatetaan vaatia, että olet opintojaksoa suorittaessasi sen lukukauden aikana joka viikko tiettyinä iltana etäyhteydellä läsnä, ja tämä saattaa muodostua 2-vuorotyötä tekeväälle haastavaksi poissaoloprosentin kasvaessa liian suureksi. Tämän tyyppiset haasteet on hyvä ottaa pohdintaan ja ratkaistavaksi jo ennen kouluun hakemista (tai ainakin ennen koulun alkamista, mikäli joudut käymään esimiehesi kanssa keskustelua työajoissa joustamisesta), ja välttää näin äkillisiltä yllätyksiltä.

Hakeminen

Korkeakoulujen yhteishaku järjestetään sekä keväällä, että syksyllä. Jotta voit hakea ammattikorkeakouluun sinulta vaaditaan hakukelpoisuus. Hakukelpoisuuden saat mm. ylioppilastutkinnon tai ammattikoulun suorittamalla. Myös kansainvälinen ylioppilastutkinto tai muu korkeakouluopintoihin kelpoisuuden antava ulkomailla suoritettu tutkinto saattavat antaa sinulle oikeuden hakea ammattikorkeakouluun. Samoin riittävät ja tutkintoon soveltuvat avoimessa AMK:ssa suoritettut opinnot.

Pääsykokeita voidaan järjestää verkossa tai koululla, koulusta ja linjasta riippuen. Pääsykokeeseen valmistautuminen kannattaa ottaa vakavasti. Oma vinkkini on, että mitä suurempi haave opiskelemaan pääsy on, ja miten tärkeämpänä sen elämässäsi näet, sen hartaammin pääsykokeeseen kannattaa panostaa. Pääsykokeita ajatellen kannattaa muistaa erityisesti nämä:

- Tutustu pääsykokeen rakenteeseen ja luettavaan materiaaliin ajoissa. Tiedä mitä sinulta vaaditaan, jotta osaat lukemisessa keskittyä olennaiseen.
- Mikään ei estä aloittamasta asioiden kertaamista jo ennen hakuaikaa. Mitä aikaisemmin aloitat, sen enemmän jää aikaa kerrata.
- Jos aiemmista opiskeluista on vierähtänyt jo tovi, tai muista syistä tiedät, että esimerkiksi matematiikassa tai englannin kielessä tulee olemaan haastetta, kannattaa tutustua tarjolla oleviin oppimista tukeviin sovelluksiin.
- Löydät internetistä tietoa aiempien vuosien pääsykokeista. Käy niitä läpi nähdäksesi mikä sinua odottaa.
- Pääsykokeissa muista lukea tehtävänanto hyvin, jotta vastaa asian vierestä.
- Vältä lyömästä lukkoja päälle koetilanteessa. Älä hoe mielessä taitojasi vähätteleviä asioita, kuten ”en tule pärjäämään tässä”, ”kaikki vaikuttavat älykkäämmiltä kuin minä” tms.

Itse olen osallistunut kahteen pääsykokeeseen, jotka molemmat tehtiin verkon välityksellä. Käytännössä pääsykokeena suoritettiin koulun oppimisolustalla tutkintoon liittyvä opintojakso, ja valinta tehtiin opintojaksolta saadun pistemäärän perusteella. Opintojakson suorittamisesta sai joka tapauksessa todistuksen, ja opiskelemaan päässeille opintojakso tulee merkityksi yhtenä opintosuorituksena. Eli aina pääsykoe ei ole perinteinen paperilla ja kynällä tehtävä koe, tai yleensäkkään paikan päällä tehtävä.

Jos et pääse sisälle

Kaikki eivät pääse sisälle ensimmäisellä yrityksellä. Mikäli sinua ei juuri nyt valittu, tärkeintä on, ettet ota asiaa henkilökohtaisesti. Valintakokeet ovat kuitenkin hyvä kokemus, vaikkot saisikaan läpipääsyyn vaadittavia pisteitä. Kokeet antavat mahdollisuuden huomata konkreettisesti alueet, joissa sinulla on vielä parantamisen varaa. Toiseen kertaan lähdet vahvempana ja varmempana.

Tulosten mukana saat mahdollisesti tiedon myös siitä, millä varasijalla olet. Varasijalla ovat järjestyksessä ne, keitä ei suoraan ole kouluun valittu. On hyvin mahdollista päästä kouluun vielä varasijaltakin. Tämä riippuu pitkälti koulutuksen suosiosta. Jos koulutus on hyvin suosittu, saattavat

kaikki valitut ottaa opiskelupaikan vastaan. Jos läpipäässeissä on tulevia opiskelijoita, joiden ykkösvaihtoehtona on ollut joku toinen koulu tai suuntautumisala, ja he tulevat valituksi myös sinne, nousee varasijoilla olevia opiskelupaikoille.

Me käsittelemme pettymyksiä eri tavoin. Opiskelemaan pääseminen saattaa muuttaa elämän kulkua hyvin paljon, ja määrittää monia meille tärkeitä asioita tulevaisuudessa. Siksi siihen asetetaan suuria odotuksia. Välttyäksesi ylivoimaisen raskaalta pettymykseltä kannattaa jo hakuvaiheessa pitää realiteetit mielessä. Valintakokeeseen varautuminen kasvattaa huomattavasti mahdollisuuksiasi päästä opiskelemaan. Saatat huomata olevasi tilanteessa, jossa sadoista hakijoista sisälle pääsee 30. Varaudu tähän. Tee suunnitelma myös sen varalta, että et ensimmäisellä kerralla onnistu. Päätä, että jos kaadut, nouset myös ylös.

Ennen ammattikorkeakouluun hakeutumista minä valitsin kaksi kiinnostavaa monimuoto-opetusta tarjoavaa koulua, joista toisessa hakuaika oli keväällä, ja toiseen mahdollisuus pyrkiä syksyllä. Päätin hakea kolme kertaa, puolen vuoden välein, ja jos en pääsisi sisälle pitäisin ainakin tauon, jonka aikana voisoin pohtia paremmin alavalintaa, sekä omia valmiuksiani. Selkeä aikataulu ja tavoitteet motivoivat minua lukemaan. Ne auttoivat ymmärtämään, että opiskelupaikan eteen on tehtävä töitä, ja jos en tee töitä kunnolla heti ensimmäisellä kerralla, hukkaan omaa aikaani, ja se on edessä joka tapauksessa myöhemmin.

3. Kun pääset opiskelemaan

Mitä opintoihin tarvitaan?

Lapsena alkavaan lukukauteen valmistauduttiin uuden penaalin, repun ja kirjoitustarvikkeiden kanssa. Näin aikuisenakin, kun olet vihdoon haaveissasi kiinni ja opinnot ovat alkamassa, on lukukauteen valmistauduttava muutamilla tärkeillä välineillä. Kun suoritat edes osan opinnoistasi verkossa, opiskelun starter pack pitää kirjoitustarvikkeiden, penaalin ja laukun lisäksi sisällään:

- Tietokoneen/läppärin. Verkko-opintojen ehdoton must. Koneella pitää pystyä pysymään mukana etätunneilla, sen pitäisi jaksaa pyörittää videoita ja sinne täytyy voida tallettaa paljon opiskelumateriaalia. Tarvitset myös kamerayhteyden.
- Toimiva ja luotettava verkkoyhteys. Sinun on voitava luottaa siihen, että opiskelusi ei häiriinny huonon verkkoyhteyden vuoksi.
- Kuulokkeet ja mikrofoni. Erittäin hyvä lisä, mikäli osallistut luennoille hiukkaakaan hälyisessä ympäristössä. Myös keskusteluihin osallistuminen onnistuu paremmin.
- Mahdollisuus tulostamiseen. Vaikka materiaali on verkossa ja näytöltä luettavissa, ei ole pahitteeksi saada sitä myös tulostettua paperille.
- Kalenteri. Ei ole väliä käytätkö perinteisempää paperikalenteria, tai esimerkiksi puhelimesi kalenteria, kunhan kirjaat alusta asti lähipäivät, verkkotapaamiset ja tehtävien palautuspäivät ylös.

Älä hätäile, asiat käydään kyllä läpi

Ensimmäinen koulupäivä! Jännittävä päivä, ei se ikää katso. Viimeisistä opinnoista saattaa olla jo reilustikin aikaa, etkä välttämättä ole osallistunut verkko-opintoihin koskaan ennen. Koulu on uusi ja tavat ovat uusia. Monimuoto- ja verkko-opinnot alkavat usein joko yhteisellä lähipäivällä, tai verkossa pidettävällä aloituspäivällä.

Opintojen alussa saat tunnukset koulun omaan oppimisalustaan, josta löytyvät mm. opettajien opintojaksolle varaamat materiaalit, tehtävät ja tentit. Opintojen alussa oppimisalusta saattaa vaikuttaa sekavalta tai hankalalta käyttää, mutta sitä ei kannata säikähtää. Koko luokallinen uusia käyttäjiä tuntee aivan samoin. Oppimisalustan lisäksi sinun on mahdollisesti kirjauduttava sisälle myös muihin opiskelijoille tarkoitettuihin sivustoihin, ja opittava käyttämään esimerkiksi koulun verkkokirjastoa. Kaikkein kuitenkin opastetaan selkeästi ja opettaja kulkee sinun rinnallasi koko ajan aivan samoin, kuin tavallisessa päiväopetuksessakin.

Kun olet koulusta saanut hyvän alkusysäyksen, voit kotona rauhassa kerrata oppimiasi, ja harjoitella. Toisille jännittävimmät hetket alkavat kotona silloin, kun on osallistuttava luennolle tai etäopetukseen ensimmäisen kerran verkkoyhteyden välityksellä. Voi olla hyvä ajatus pitää pieni

leikkimielinen verkkopalaveri, vaikka jonkun läheisen kanssa, jos haluat testata kuulokkeiden, mikrofonin ja itsesi toimintakykyä ennen varsinaista koulun etätuntia. Toiset meistä käyttävät etäyhteyttä jatkuvasti esimerkiksi työssään, ja ovat videoyhteyden päässä kuin fiinit kalat vedessä. Koulun käyttämä verkkoalusta on kuitenkin monelle vieras ja on hyvin tavallista, että opettaja joutuu muistuttamaan mikrofonin ja kameran sulkemisesta tai avaamisesta, äänien kanssa voi olla haastetta tai chattitoimintoa ei löydy. Opettajat käyvät kaikki nämä ongelmat joka vuosi läpi uusien oppilaiden kanssa, ja heillä on osaamista ja jaksamista opastaa asioita uudestaan ja uudestaan.

Voit tehdä koulussa menestymisestä itsellesi helpompaa uteliaalla ja avoimella asenteella. Kun pyrit heti alussa sisäistämään oppimisessa käytettävät sivustot ja alustat kunnolla, helpottuu esimerkiksi tiedonhaku selvästi. Tutki oppimisalustoja ja etsi kirjaston sivuilta mielenkiintoisia e-kirjoja. Muistele mistä löydät lukujärjestyksen ja opintojaksojen opetussuunnitelmat. Älä pelkää avata mikrofontia vain tervehtiäksesi muita tunnin alussa, tai sanoaksesi kiitos, kun tunti loppuu. Ennen kaikkea muista, että olet koulussa oppiaksesi ja opettajat opettaakseen, joten älä häpeä kysyä lisäohjeita, jos putoat kärryiltä.

Opettajan merkitys opiskelussa

Siitä huolimatta, että monimuoto- ja etäopinnoissa yhteytesi opettajaan saattaa jäädä etäiseksi, tulet huomaamaan, että opettajien merkitys on varsin suuri. Merkitys korostuu erityisesti, kun mietitään

- Opettajan kokemusta verkko-opintojen parissa. Verkossa opettaminen vaatii opettajalta paljon sellaista osaamista, jota luokkaopetuksessa ei tarvita. Myös muuttujia on enemmän, kun opetuksessa on mukana teknologiaa ja kasvotonta keskustelua. Kurssien laadussa näkyy niihin käytetyn ajan ja kokemuksen lisäksi helposti myös se, miten koulu on esimerkiksi koulutuksella ja tietotaidon jakamisella valmistanut uutta verkko-opettajaa tulevaan työtavan muutokseen.
- Opettajan kykyä organisoida verkkokursseja ja hallita opintojakson etenemistä. Tärkeäksi muodostuvat esimerkiksi se, miten selkeästi tehtävien kuvaukset on kirjoitettu, miten ajantasaisia linkkejä opiskelumateriaali sisältää, sekä miten nopeasti ja tyhjentävästi opettaja reagoi ja vastaa oppilaiden opintojaksoa koskeviin kysymyksiin. Tämä on erityisen tarpeellista kaikille, joilla on opintojen lisäksi elämässä muitakin säännöllisesti aikaa vaativia asioita,

kuten esimerkiksi kokopäiväinen työ tai perhevastuita kotona. Haluat päästä opiskelemaan silloin kun sinulla on sopivasti varattuna siihen aikaa, etkä halua joutua odottamaan kohtuuttoman pitkään päästäksesi etenemään opinnoissa. Opettajan selkeys ja järjestelmällisyys auttavat sinua keskittymään olennaiseen ja mahdollistavat sen, että voit todella edetä opinnoissasi omaan tahtiisi.

- Osaako opettaja ilmaista opetettavan asian ymmärrettävästi ja selkeästi hyvien esimerkkien kera. Esimerkit ja asioiden yksinkertaistaminen ovat hyvin tärkeitä esimerkiksi silloin, kun opettaja sisällyttää materiaaleihin tekemiään opetusvideoita, joita katsoessa ei kommunikointiin ja lisäkysymyksiin ole mahdollisuutta. Opettajankin kannalta tämä on haastavaa. Luokahuoneessa kasvokkain tapahtuvan opetustilanteen ohessa opettaja saattaa todeta, että ”monien ilmeistä huomaan nyt, ettette ymmärtänyt tätä asiaa.” Ja hän voi kysyä missä kohtaa pudottiin kärryiltä, ja selittää asiaa ymmärrettävämmin erilaisin esimerkein. Myös mahdollisuus perinteiseen taululle asian auki piirtämiseen on luokkatiloissa tapahtuvan opetuksen plussapuolia. Virtuaalisesti opetusvideoilla katsojan reaktioiden näkeminen jää pois. Mikäli joku asia jää hämäräksi, ja toivoisit avaamista enemmän, muista aina kysyä asiaa oppimislustalla. Luultavasti asia jäi epäselväksi myös joillekin muille osallistujille. Opettajat ottavat enemmän kuin mielellään palautetta vastaan siitä, miten opetusmateriaalia voisi parantaa.
- Miten opettaja onnistuu motivoimaan ja kannustamaan oppilaita. Asiastaan kiinnostuneen ja innostuneen opettajan työtä on mielettömän hieno kuunnella. Yleensä innostumiseen yhdistyy halu saada myös opiskelijat näkemään asian erityisyys. Nämä opettajat tuntuvan todella haluavan että menestyvät. Ei ole väliä mistä opintojaksosta puhutaan, kun opettaja suhtautuu alaansa intohimolla, jää jaksosta hyvä mieli pitkäksi aikaa.

Itse olen kokenut työläimmiksi opintojaksot, joihin ei ole sisällytetty mitään opettajan itse äänittämää/videoimaa materiaalia, vaan kaikki opiskelumateriaali on luentodioina, tiedostoina, linkkeinä nettisivuille ja oppikirjalistana. Vielä jos opintojakso ei sisällä yhtään etäluentoakaan, jää opettaja täysin persoonattomaksi ja etäiseksi. Äänen kuulemisella on yllättävän suuri merkitys. Arvostan hyvin korkealle opettajien videoilla ja luennoilla antamia kommentteja ja elävän elämän esimerkkejä opetettavasta aiheesta. Myös sanojen painottamisesta, äänen käytöstä ja esimerkiksi eri käsitteiden läpikäymiseen jaetusta ajasta saa kuvan siitä, mitä asioita opettaja pitää erityisen tärkeänä. Paras verkko-opettaja, joka minulla on ollut, opetti minulle kirjanpitoa. Aihe oli uusi ja pelottava, mutta kurssi niin pieniksi ja helposti nieltäviksi paloiksi pureskeltu, että oppiminen oli

helppoa, eikä kydistä pudonnut kertaakaan (Kiitos Milka!). Omissa opinnoissani valtaosa opettajista on valmistanut kursseille videomateriaalia, ja olen siitä hyvin kiitollinen. Koen jostain syystä, että kun opettaja tekee materiaalia, jossa hänen äänensä kuuluu ja mahdollisesti jopa kuvansa näkyy, niin opettajaa on helpompi lähestyä opintojakson aikana, mikäli tuntee tarvitsevansa tukea opintojaksoon liittyen.

Aikuisena opiskelun yksi hienoista puolista on se, että opettajat suhtautuvat sinuun kuin aikuiseen. Tämä tarkoittaa sitä, että elämäkokemustasi arvostetaan ja sen tuoman kokemuksen toivotaan antavan jotain myös kanssaopiskelijoille. Sinua kuunnellaan, elämäntilannettasi arvostetaan ja kommunikoinnin odotetaan olevan molemmin puolin kunnioittavaa. Korkeakoulussa opettaja on parhaimmillaan kanssakulkija, joka oppii myös sinulta. Siihen sisältyy myös oletus siitä, että käyttäydyt kuin aikuinen, kunnioitat koulua ja opettajiasi, tulet ajoissa, teet tehtävät sovitusti ilman muistuttelua ja ilmoitat mikäli sinulla on opiskeluun liittyviä ongelmia.

Vaikka verkko-opintoja on jo paljon tarjolla, saattaa ainakin osa sinun tulevista opettajistasi olla uusia verkko-opettajia. Kannattaa muistaa, että verkossa opettaminen poikkeaa paljon luokkaopetuksesta, eikä uuden edessä oleva opettajakaan ole mukavuusalueellaan. Tämän vuoksi rakentavalla palautteella voit auttaa osaltasi rakentamaan tulevaisuudessa entistä laadukkaampaa opetusta.

Opiskelukaverit

Monimuoto- ja etäopinnoissa samalla luokalla opiskelevat ihmiset saattavat jäädä sinulle melko vieraisiksi. Voi olla, että tapaatte vain harvoin lähiopetuspäivinä ja virtuaalisesti ryhmätehtävien yhteydessä. Kaikkien kanssa et ehkä pääse tekemään niitä ryhmätehtäviäkään. Opiskeluvuodet ovat kuitenkin hyvää aikaa luoda vahvaa ammatillista verkostoa, josta saattaa olla sinulle hyötyä myöhemmin työelämässä.

Sinulla on opintojen aikana loistava mahdollisuus kuulla kokemuksia työelämästä ihmisiltä, jotka työskentelevät samalla alalla kuin sinä, mutta mahdollisesti toisentyyppisessä työtehtävässä. Nämä ihmiset näkevät ja kokevat alan toisella tavalla, ja ovat ehkä tottuneet tekemään töitä täysin toisen tyyppisessä yrityksessä, kuin missä sinä työskentelet. Keskustelut opiskelukavereiden kanssa voivat antaa sinulle aivan erityisiä näkökulmia omaan työelämäsi.

Erityisesti ryhmätehtävien kohdalla saattaa olla hienoa käyttää hyväksi mahdollisuus opiskella eri ihmisten kanssa, sen sijaan, että turvaudut aina samoihin ihmisiin kaikissa niissä tehtävissä, joissa saatte itse valita ryhmänne.

Ei ole pahitteeksi kysyä ryhmätehtävien lomassa muilta opiskelijoilta mitä kuuluu, tai miten opinnot sujuvat, ja koittaa saada yhteyksiä luotua etäisyydestä huolimatta. Myös oman opiskelijaryhmän luominen sosiaaliseen mediaan, tai WhatsApp ryhmä kysymyksille, keskustelulle ja tiedottamiseen, voi olla hyvä ajatus. Itse haaveilin opiskelujen aikana virtuaalisesta opiskeluryhmästäkin, jossa voisi esimerkiksi pari kertaa kuussa keskustella samoilla kursseilla käyvien kanssa meneillään olevista opinnoista, kuulla muiden opiskeluhaasteista ja onnistumisista, sekä jakaa vaikka oppimateriaali- ja tiedonhakuvinkejä. Jokainen luokka luo oman ryhmähenkensä, ja se voi olla lämmin, verkostoitumiseen panostava ja keskusteleva myös silloin, kun opintomuodon vuoksi päästään näkemään harvoin.

Opiskelutila

Opitko sinä parhaiten, kun istut hälyisessä kahvilassa kuulokkeet päässä, vai kotona hiljaisuuden vallitessa? Haluatko lukea sakkituolin uumenissa, vai järjestyksessä olevan kirjoituspöydän ääressä? Kun olet opiskelujesi herra, saat itse päättää missä ja miten opiskelet. Tähän oikeuteen kannattaa suhtautua vakavasti. Pyri kuuntelemaan itseäsi, ja suosi opiskeluympäristöä, jossa pystyt keskittymään parhaiten. Olemme oppimistavoiltamme hyvin erilaisia, ja mahdollisuudet oman opiskeluympäristön valintaan vaihtelevat. Sinulla saattaa olla kotonasi huone, johon voit sulkeutua ja tietää, että sinua ei häiritä. Suuren perheen ja etenkin pienten lasten vanhemmalla saattaa taas olla aivan eri tilanne. Opiskelutila on sinulle joka tapauksessa tärkeä opiskeluvuosi. Se vaikuttaa mm. opiskelujen vaatimaan aikaan, lukemasi sisäistämiseen ja siihen millä tavalla tuotat tekstiä.

Monet meistä keskittyvät varmasti parhaiten, kun häiriötekijät ovat minimissä. Parasta olisi löytää opiskelua varten pyhitetty paikka, jossa voit sulkea pois muun, ja antaa kaiken huomiosi kouluasioille. Keskeytykset vaikeuttavat asioiden sisäistämistä ja muistamista, ja pakottavat sinut käyttämään enemmän aikaa opiskelusta suoriutumiseen. Esimerkiksi paikallinen kirjasto voi tarjota opiskeluun hiljaista tilaa, jossa voit käydä kertaamassa oppimaasi ennen tenttiä.

Kun opiskelet

- Suosi hiljaisuutta. Pyri siihen, että opiskelutilasi on hiljainen tai käytä vaikka vastamelukuulokkeita. Jos tunnet, että keskityt paremmin musiikin soidessa taustalla suosi musiikkia, jossa ei ole sanoja, jotka vievät huomiosi.
- Mieti ergonomiaa. Vietät paljon aikaa opiskelujen parissa, joten on tärkeä kiinnittää huomiota asentoon. Kunnan valaistus on myös tärkeä ja säästää silmiäsi.
- Muista tauot! Tämä on hyvin tärkeää. Vartalosi tarvitsee taukojumppaa, silmät ja aivot lepoa. Jaksat ja opit paremmin, kun muistat nousta säännöllisesti ylös ja tehdä jotain täysin muuta. Tuntiin on hyvä sisällyttää vartin tauko.
- Hiljennä puhelin, äläkä käytä taukoja pelaamiseen tai somen selaamiseen.

Vaikka sinulla olisi ihanteellinen tila opiskeluille, niin joskus maiseman vaihdos voi myös tehdä hyvää. Kun ilmat sallivat, voi tehdä hyvää nauttia piknik ruusupuskan juurella samalla, kun kuuntelet luentoa. Jos vaan pystyt keskittymään muualla kuin omassa opiskelutilassasi, kannatan ehdottomasti satunnaista vaihtelua. Itse olen ollut luennolla piknikillä, kasvihuoneessa ja auton kyydissä. On vapauttavaa pystyä opiskelemaan missä vain.

4. Loista opiskeluissa!

Sisäistä opintojen sisältö

Opetussuunnitelmasta löydät kaiken mitä opintojesi aikana tulet oppimaan, ja toisaalta mitkä opintojaksot sinun tulee suorittaa valmistuaksesi. Opintojaksoselosteet avaavat opintojaksojen sisältöä. Siitä löytyvät opintojakson tavoitteet ja vaatimukset, sekä opettajasta riippuen esimerkiksi suositeltavaa kirjallisuutta, arvion ajankäytöstä ja arviointikriteerit. On hyvä sisäistää mitä kaikkea opinnot pitävät sisällän, jotta voit keskittyä olennaiseen ja pitää itsesi avoinna informaatiolle, joka tukee oppimistasi. Kun tiedät mihin asioihin fokus on hyvä kohdistaa niin:

Havainnoi arjessa, tee muistiinpanoja ja sisäistä.

Opiskelujen alusta asti on hyvä lukea alan uutisia, seurata nettikirjoittelua ja kuunnella ihmisiä, jotka työskentelevät alalla eri tehtävissä. Erityisesti silloin, jos lähdet opiskelemaan itsellesi vierasta alaa. Poimi asioita ja huomioita, oivalla ja kiinnostu. Kun törmäät erityisen mielenkiintoiseen aiheeseen, saattaa olla hyvä kirjoittaa ylös mitä luit tai kuulit, ja omat havaintosi tai mieleen jääneet kysymykset asiasta. Vaikka aihe ei olisikaan opinnoissasi vielä ajankohtainen, niin saatat poimia mukaasi tietoa, joka auttaa sinua hahmottamaan kokonaisuutta ja syventämään oppimaasi myöhemmässä vaiheessa. Ei välttämättä ole tarkoituksen mukaista paneutua tulevaisuudessa opiskeltavaan opintojaksoon kovin aikaisin, vaan on parempi pitää syvempi fokus oppijaksossa, jota parhaillaan käydään läpi. Uutisten ja keskustelujen seuraaminen saattaa olla kuitenkin hyvin opettavaa ja kiinnostavaa.

Itse lähdin aikanaan opiskelemaan ammattikorkeakouluun monimuotona itselleni täysin vierasta alaa. Liityin sosiaalisen median alustoilla ryhmiin, joissa keskusteltiin alan asioista, ja seurasin aiheesta kirjoittavia ihmisiä. Osa kirjoituksista oli minulle alkuun täyttä hepreaa, mukana vilisi täysin vieraita sanoja ja käsitteitä, ja kieli tuntui todella vaikealta. Oli upea tunne, kun huomasit hiljalleen vaikeidenkin aiheiden alkavan avautua. Keskusteluista löysin paljon tosielämän esimerkkejä ja ne avasivat ja helpottivat huomattavasti ammattikentän kokonaisuuden hahmottamista. Työkentällä arjessa vastaan tulevia ongelmia ja eri näkökulmia ja ratkaisuja oli mielenkiintoista lukea. Myös ajankohtaiset laki- ja säännösmuutokset olivat usein keskusteluissa käytännönläheisesti avattuna, sekä niihin liittyvät uutiset jaettu ja näin löydettävissä helposti. Kannattaa pyrkiä seuraamaan myös haluamallasi vieraalla kielellä käytäviä keskusteluja, ja ottaa ammattisanastoa ja ammattikieltä haltuun.

Miten sinä opit parhaiten?

Lähiopetuksen ja verkko-opetuksen lisäksi joudut käymään materiaalia paljon läpi yksin. Oletko ajatellut, miten sinä opit asioita parhaiten? Teetkö muistiinpanoja, käyttäisitkö muistitekniikoita tai haluatko piirtää tai rakentaa käytännön esimerkin? Itsellesi sopivan opiskelutavan löytäminen, sekä omien vahvuuksien ja heikkouksien huomioiminen, auttavat sinua sisäistämään lukemaasi ja vähentävät opiskelujen taakkaa. Tehokkaiden opiskelutaitojen löytäminen saattaa viedä hetken, mutta onnistut siinä kyllä. Kuuntele itseäsi.

Koska luettavaa saattaa olla paljon, kannattaa heti alussa miettiä, luetko tekstiä mieluiten paperista vai näytöltä. Vai sopivatko molemmat sinulle yhtä hyvin? Pääasiassa opintojaksoilla tarvittavat kirjat saa lainattua koulun kirjastosta tai opiskelijatunnuksilla e-kirjana. Mikäli olet töissä ja työsi sisältää näyttöpäätetyöskentelyä, tai silmäsi muuten väsyvät helposti, saattaa kirjasta lukeminen olla sinulle mieluisampi vaihtoehto. Itse haluan pitää kirjaa tai tulosteita kädessäni, ja varsinkin aikoina, jolloin lukemista on enemmän, silmäni väsyvät helposti. Olen itse opiskellessani tulostanut kaikki tiedostot ja artikkelit, joita opintojakson materiaaleissa on, vähentääkseni näytöltä lukemista. Mikäli tykkäät enemmän kirjoista etkä käy koulussa juurikaan, oppikirjat saattavat löytyä lähikirjastostakin. Jonot tosin saattavat olla pitkät, etenkin kirjojen uusimpiin painoksiin.

Oletko koskaan miettinyt mihin aikaan sinä opit parhaiten? Onko sinun helpompi keskittyä ja sisäistää asioita aamulla herättyäsi, päivällä, vai illalla. Itse olen huomannut, että sisäistän asioita huomattavasti paremmin, kun luen aamulla heräämisen jälkeen. Jos sinä olet samanlainen, ota hyöty irti vapaista aamuistasi. Ei kannata paneutua väkisin lukemiseen silloin, kun aivot käyvät muutenkin ylikierroksilla, tai olet todella väsynyt. Kun opiskelet tasaisesti ja suunnitelmallisesti vältät tilanteen, jossa sinun on pakko lukea silloinkin, kun tiedät ettet sisäistä asioita kovin hyvin.

Opintojaksojen suorittaminen

Opintojakso suoritetaan koulun oppimisalustalla. Saat tiedon siitä, miten pääset sisälle ilmoittautumallesi kurssille. Opettaja voi esimerkiksi lisätä sinut opintojaksolle, ja se ilmestyy suoritettaviin opintojaksoihisi, tai voit saada virtuaalisen avaimen, jolla pääset kurssille sisään.

Opintojakson pohjalta löydät opettajan tiedot, aikataulut, materiaalit, linkit, tehtävät, tentit jne. Eli kaiken, mitä opintojakson suorittamiseen tarvitaan. Opettajasta riippuen opintojaksot on rakennettu eri tavoin. Kaikki materiaali saattaa olla heti tarjolla, tai materiaali saattaa aueta sitä mukaan, kuin etenet. Mikäli pääset kirjautumaan pohjalle ennen opintojakson alkamista ja se on vielä melko tyhjän näköinen, niin ei kannata huolestua. Opettaja saattaa klikata materiaalin näkyviin vasta sitten, kun jakso virallisesti alkaa.

Tehtävissä on yleensä viimeinen palautusajankohta, josta on pidettävä kiinni. Tehtävillä seurataan oppilaiden etenemistä ja varmistetaan oppiminen. Tehtävät saattavat olla esimerkiksi essee- tai monivalintatehtäviä. Aikarajaa saatetaan käyttää tehtävien suorittamisessa. Omalla kohdallani tällaisia tehtäviä ovat olleet esimerkiksi opintojaksolla tietyn aiheen läpikäymisen jälkeen suoritettavat monivalintatehtävät, joihin vastaamalla pääsee etenemään kurssilla eteenpäin. Näillä tehtävillä varmistetaan se, että alueeseen liittyvät asiat on sisäistetty.

Opintojaksot sisältävät usein myös tentin. Tenteissä on usein aikaraja, joka takaa sen, että asiat on opiskeltu etukäteen. Aikarajalla tarkoitetaan sitä, että kun avaat tentin, sinulla on ennalta määritelty aika, esimerkiksi kaksi tuntia, jonka sisällä tentti on suoritettava. Tentti sulkeutuu automaattisesti, kun aika on umpeutunut.

Haastavien opintojaksojen opiskelusta

Mainitsinkin jo aiemmin, että yksi omista henkisistä opiskelujarruistani on ollut ruotsin kielen opettelu. Kaunistelematta sanottuna olin kauhuissani ilmoittautuessani ruotsin kurssille. Olin siinä huono nuoruudessa, enkä ole joutunut käyttämään sitä aikuisena. En myös ole koskaan ollut erityinen ruotsinkielisten televisio-ohjelmien fani, jotta olisin edes jollain tavalla altistunut kielelle, ja tottunut kuulemaan sitä. Jouduin paneutumaan kieleen aivan perusasioista lähtien, ja käyttämään luoviakin keinoja oppiakseni. Tiesin, että minun on otettava järeät aseet käyttöön, ja aloitin treenaamisen heti kun sain tiedon opiskelupaikasta. Katsoin lempisarjojani ruotsiteksteillä aina kun minulla oli aikaa. Esimerkiksi Bones ja Rillit huurussa -kaudet tuli katsottua alusta loppuun. Jaksot olivat minulle tuttuja, ja englannin kieli sujuu, joten tekstin seuraaminen ei ollut niin vaikeaa kuin alkuun kuvittelin. Myös YouTuben videoista oli paljon apua.

Kun ruotsin opinnot varsinaisesti alkoivat, kirjoitin ylös lapuille oppimiani alaan liittyviä lauseita. Teippasin niitä kotona paikkoihin, jossa ne osuivat silmiini säännöllisesti. Käänsin lauseet mielessäni suomen kielelle aina ohi kulkiessani. Kun lause oli jo hyvin muistissa, vaihdoin tilalle saman lauseen suomen kielellä, ja käänsin sen mielessäni ruotsin kielelle. Jääkaapin ovesa luki teksti ” beskattningen grundar sig på bokföringen”, eli ”verotus perustuu kirjanpitoon”. Kun hoin tätä lausetta aikani joka kerta jääkaapilla käydessäni, ensin kääntäen suomeksi, ja sitten suomesta ruotsiksi, jäi se melko hyvin mieleen. Tehtäviä tehdessä ja tentissä, kun tarvitsin verotus tai kirjanpito sanoja, tai lausetta, joka kertoo jonkun asian perustuvan toiseen, muistan paikan missä lause on ollut, sekä sen miltä lause on näyttänyt.

Olen myös esimerkiksi kuunnellut verotusta käsitteleviä podcasteja marjoja poimiessani. Mikäli sinulla on mielikuvitusta, ei mikään estä sinua piirtämästä hullunkurista kuvaa, riimittelemästä lastenlorua, sanoittamasta laulua tai rakentamasta tikuista muistipalatsia opittavasta asiasta. Heittäydy luovaksi ja tee opiskelusta niin sanallista tai/ja visuaalista, että haastavasti hahmotettava aihe taatusti jää mieleesi. Voit myös yksinkertaistaa monimutkaisen asian perusteisiinsa niin, että mietit, miten selittäisit asian ymmärrettävästi ihmiselle, joka ei tunne aihetta lainkaan. Tai jopa miten selittäisit käsiteltävän asian lapselle. Siis mikä on rautalankaversio aiheesta, jota opettelet. Tämä perusta jää mieleesi helpommin, ja sen päälle on yksinkertaisempi lisätä yksityiskohtia. Joskus haastavien kokonaisuuksien haltuunotto vaatii aiheen tuomista arkeen luovilla tavoilla.

Loista ryhmitöissä

Jos olet aktiivinen harrastusryhmässäsi, tai työelämässä toimit tiimissä, saattaa sinulla olla hyvä käsitys siitä, millaisia luonteenpiirteitä sinusta tulee esille ryhmätyötilanteessa. Saatat olla vetäytyjä, joka antaa aktiivisesti puhuvien päättää, omista mielipiteistä tai asiaan liittyvästä ammattitaidosta huolimatta. Tai saatat olla se aktiivisesti puhuva, joka ei huomaa ottaa hiljaisempia huomioon innostuessaan (minä olen tällainen). Saatat myös provosoitua helposti, viedä väsyneenä kiukkuasenteen kommunikointitilanteeseen, tai hermostua ja alkaa hoputtaa ratkaisun löytymistä, kun keskustelut venyvät. Monilla meistä on ryhmätyötaidoissa kehittämisen varaa.

Jo aiemmin kirjoitin opiskelukavereiden merkityksestä, ja ammatillisen verkoston luomisen haasteista. Ryhmätöillä on suuri merkitys, mikäli haluat jäädä opiskelukavereidesi mieleen. Niiden ohessa sinulla on mahdollisuus tehdä positiivinen vaikutus muihin.

Kaikki eivät pidä yhdessä tehtävistä projekteista, koska ne vaativat lisää suunnittelua ja aikatauluttamista - ja näissä suunnitelmissa täytyy omien ja perheen menojen lisäksi ottaa huomioon monen muunkin aikataulut. Mielessä saattaa olla myös huoli siitä, miten muu ryhmä suoriutuu, ja laskeeko oma arvosanasi, jos toiset hutiloivat tehtävästä oman osansa. Tätä huolta helpottamassa on ryhmätyötehtävien lopussa yleensä annettava itsearviointi, jossa saat tuoda esille omaa panostasi tehtävään, ja arvioida suoriutumistasi.

Etäpalaverit muokkaavat ryhmätyöhön liittyvien kohtaamisten luonnetta. Jokainen on kotonaan omien häiriöidensä keskellä, ja mahdollisesti ihmisistä kuuluu vain ääni, eivätkä kamerat ole päällä. Vitsikkäitä tarinoita ja sattumuksia kuulee tapahtuneen etäpalavereissa, joissa kameroja on pidetty päällä – ettei sekään välttämättä ole huono idea! Tapaaminen ja ihmiset saavat luonnetta ja saattavat jäädä muistiin paremmin, kun niihin liittyy myös henkilökohtaisempaa kuvaa.

Kun opintojaksosi sisältää ryhmässä tehtävän osion, saat siitä parhaan hyödyn, kun;

- Valitset ryhmäsi viisaasti. Mikäli ryhmäjakoja ei valmiiksi tehdä, saatte päättää omat ryhmänne. Kun sinulla alkaa olla kokemusta ryhmätehtävistä, voit tuntea halua hakeutua yhteen samojen, aiemmin ahkeriksi tietämiesi ihmisten kanssa. Uusien ihmisten kohtaaminen saattaa kuitenkin antaa paljon, eikä vakiokokoonpano aina kannata. Opit paljon enemmän ryhmässä toimimisesta ja pääset luultavasti olemaan ryhmän sisällä vaihtelevimmissa rooleissa, kun ihmiset vaihtuvat.
- Kiinnität huomiosi siihen millä äänellä ja miten asiat ilmaiset. Ihmiset, joiden kanssa kommunikoit, eivät näe sinun ilmeitäsi eivätkä eleitäsi. Vaikka kamerayhteys olisi päällä, ei vastapuolen näytöltä välttämättä välity sanoma muuten, kuin sanojen ja äänen kautta. Toiset meistä ilmaisevat asiat lyhyesti ja ytimekkäästi, ja ehkä vähän tylästi, vaikka tämä ei olisi tarkoitus. Olet ehkä joskus puhelimesta puhuessasi huomannut, että hymy kuuluu ihmisen puheessa, vaikkei se näkyisikään. Verkossa tapahtuvissa kommunikointitilanteissa pääset hiomaan sanallista viestintää ja yhteistyötaitojasi. Näistä taidoista on nykyään yhä enemmän hyötyä.

- Olet ajoissa, jottet missaa mitään. Verkkopalaverit alkavat nimittäin lähes aina juuri siihen aikaan, kun on sovittu. Kun 5 ihmistä roikkuu pelkän ääniyhteyden varassa linjoilla odottamassa yhtä poissaolijaa, vältellen puhumasta käsiteltävästä asiasta, saattaa tunnelma olla vaivautunut. Kuulumisten kysyminenkään ei usein ole aloitusajan jälkeen niin luontevaa, kun kaikki odottavat varsinaiseen asiaan pääsemistä. Siksi usein on vaan helpompi aloittaa palaveri täsmällisesti niiden osallistujien kesken, jotka ovat linjoilla ajallaan.
- Osallistut aktiivisesti keskusteluihin. Usein keskustelun ylläpitäminen ja vetäminen lankeaa luontaisesti jollekin tai joillekin ryhmän jäsenelle, vaikkei ketään siihen erikseen nimettäisi. Ole aktiivinen vaikka et vedä keskustelua, älä jätä yksin henkilöä, jolle se rooli on asettunut. Vaikkei sinulla olisi mielipidettä aiheeseen, on parempi sanoa ettei sitä mielipidettä ole, kuin pitää mikrofoni kiinni, pysyä hiljaa ja ikään kuin vetäytyä keskustelusta.
- Panostat tehtävään ja tutustut hyvin myös muiden antamaan panokseen. Ei kannata odottaa, että muut tekisivät loistavaa työtä, ja sinä voisit vähän rimaa alittaen saada heidän vanavedessään hyvän numeron. Anna ryhmätyölle sama huomio, kuin antaisit yksilötehtävälle. Jos yrität päästä vähemmällä niin sen kyllä huomaa. Käy myös läpi muiden tekemä osuus, ja pyri oppimaan kaikki mahdollinen aiheesta muiden näkökulmasta. Varmista myös, että kokonaisuus on yhtenäinen. Jos ryhmän jäsenet eivät käy huolella toistensa tekstejä ja tehtäväkokonaisuutta läpi, saattaa käydä niin, että ryhmä palauttaa tehtävän, josta jokainen on tehnyt yhden osion, ja osioiden teksteissä on esimerkiksi räikeitä päällekkäisyyksiä.
- Pysyt aikataulussa ja ilmoitat heti, jos et suoriudu. Pahinta on jättää muu ryhmä pimentoon. *Deadline meni jo, ja yhden osio tekstistä puuttuu. Palautus olisi huomenna. Onko teksti vain yhteiseen tiedostoon liittävä ja tuota pikaa tulossa, vai onko se kokonaan kirjoittamatta?* Nämä ovat sellaisia kysymyksiä, joita et halua jättää muulle ryhmälle pohdittavaksi. Asioita ei kannata jättää viime tintaan, vaikka olisit yleensä hyvä paineessa suorittaja. Kaikki eivät sitä ole, ja jos venytät tekemistä paineeseen asti, venytät ryhmääsi siinä ohessa. Tämä varmasti eniten stressaa ja kiristää välejä ryhmätehtävissä. Et halua olla se, jonka perään joudutaan kyselemään ja jonka tekemisiä varmistelemaan. Elämässä kuitenkin sattuu ja tapahtuu. Voit

sairastua tai jokin muu asia estää sinua osallistumasta. Saattaa olla, että osallistuminen on mahdotonta, tai tarvitset toisen ryhmäläisen apua, saadaksesi osiosi valmiiksi. Silloin on reilua heti ottaa muihin yhteyttä, ja olla asiasta avoin.

Palautteen ja vuorovaikutuksen merkitys

Kirjoitin jo aiemmin opettajien merkityksestä verkko-opintojen etenemiseen. Opinnoissa loistamisen ja motivaation ylläpitämisen yksi tärkeä kulmakivi on vuorovaikutus ja palaute, jota opiskelusi aikana saat.

Luokkaopetuksessa opettaja ja oppilaat kommunikoivat jatkuvasti keskenään ilman sanoja, eli sekä ilmeillään että eleillään. Ihmiset osoittavat hyvin monenlaisia tunteita sanomatta sanaakaan, ja arvion mukaan sanattomalla viestinnällä on kommunikointitilanteessa jopa enemmän merkitystä, kuin sanotuilla sanoilla. Luokkaopetuksessa oppilaat voivat viestittää ymmärtävänsä kerrottua asiaa tai ajattelevansa samoin esimerkiksi hymyilemällä, elehtimällä käsillään ja nyökkäilemällä. Tai jos opettaja huomaa oppilaiden katsovan häntä kysyvästi, hän osaa jo sen perusteella palata taaksepäin selittämään yksinkertaisemmin ja selkeämmin. Mahdollisesti jopa visuaalisuutta ja taululle kirjoittamista/hahmottelua käyttäen. Näin meidän on luokkaopetuksessa mahdollista saada välitöntä palautetta ja tukea oppimiseen. Opettajallakin on mahdollisuus nähdä jo hyvissä ajoin, kenelle opetettava aihe on haastava, ja kuka saattaisi tarvita tukea opintojaksolla.

Korkeakoulussa opiskelevilla on usein jo jonkin verran kertynyt työelämäkokemusta. Tämän vuoksi oppilailla on mahdollisuus luokkatilassa jakaa opetettavaan aiheeseen liittyviä työelämän esimerkkejä, ja saada siitä välitöntä palautetta opettajalta ja muilta oppilailta. Myös tarkentavia kysymyksiä saattaa tulla enemmän, kun ollaan samassa tilassa, ja yksi tarkentava kysymys saattaa johtaa toiseen. Sekä esimerkeistä että tarkentavista kysymyksistä koko luokka saa ahaa-elämyksiä. Nämä käytännön elämään liitettävissä olevat oivallukset tehostavat oppimista, ja auttavat oppilaita sekä ymmärtämään asiaa paremmin että muistamaan mitä on opetettu.

100 % verkossa tapahtuvassa opetuksessa tämän tyyppinen vuorovaikutus jää ryhmästä riippuen joko vajaammaksi, tai kokonaan puuttumaan. Eleitä ja ilmeitä nähdään erittäin vähän, ja etenkin omaan tahtiin suoritettavissa opinnoissa, jotka eivät sisällä mitään livenä seurattavaa etäopetusta,

myös tarkentavat kysymykset ja työelämän esimerkit saattavat jäädä täysin pois. Luulen, että koska olen itse suorittanut opintoni kokonaan verkossa, arvostan erittäin paljon opintojaksoja, joissa opettaja on itse tehnyt opintojaksolle videomateriaalia, jossa hän esiintyy. Näistä videoista pääsee näkemään opettajan olemuksen ja hänen tapansa viestiä eleillä ja ilmeillä, sekä kuulemaan hänen puheensa rytmiä. Se tekee, ainakin itselleni, muustakin opintojaksolla käytävästä vuorovaikutuksesta huomattavasti helpompaa. Myös ryhmätöissä olen kokenut tutuimmaksi ne opiskelukaverit, joiden kanssa on pidetty Teams-palavereja ja ainakin ryhmätöiden alussa pidetty keskustelujen aikana kameroita auki. Tämän asian tärkeys korostuu tilanteissa, joissa esimerkiksi jaetaan työtehtäviä, tai on muuta sellaista keskustelua, jossa joku saattaa kokea epäreilouden tunnetta. Olen käynyt ammattikorkeakouluopintojen lisäksi etänä joitain lyhyt- ja täydennyskoulutuksia. Paras ryhmähenki ja tunnelma on aina muodostunut koulutuksissa, joissa kameraa on pääsääntöisesti täytynyt pitää auki ainakin aina silloin, kun on oma puheenvuoro.

Mikäli päädyt suorittamaan lähiopetuspäiviä sisältävää monimuotokoulutusta, on tilanteesi vuorovaikutuksen ja välittömän palautteen kannalta toisenlainen. Oppimista myös luokkakavereilta saattaa tapahtua enemmän, ja pääset luomaan opettajiisi toisenlaista kontaktia. Tällä en kuitenkaan tarkoita sitä, että verkko-opiskelussa oltaisiin erityisesti huonommassa tilanteessa. Verkko-opetuksessa tilanne vaan on erilainen ja vuorovaikutus on hyvin riippuvainen siitä, miten kurssi on rakennettu. Opettajilla on onneksi paljon mahdollisuuksia parantaa vuorovaikutusta omilla opintojaksoillaan.

Vuorovaikutusta tapahtuu jo tässä luvussa mainitun videomateriaalin lisäksi mm. liveinä seurattavilla etätunneilla. Omissa opinnoissani oli paljon kursseja, joissa opetusta pääsi seuraamaan suorana ennalta määriteltyyn aikaan. Vaikka monilla tunneilla ei osallistumispakkoa ollut, vaan tunnit myös nauhoitettiin ja ne pystyi katsomaan jälkeen päin oppimisalustalta, pyrin osallistumaan aina, kun työt antoivat periksi.

Lukausikalenteri ajanhallintaan

Etenkin jos hahmotat asioita helpoiten visuaalisesti, opintojen ja opiskelutahdin visuaalinen ja selkeä suunnittelu saattaa säästää sinut paljolta stressiltä, ja epämurkavalta takaraivossa jyskyttävältä

keskeneräisyyden tunteelta. Kun olet etukäteen suunnitellut opiskelusi, ja näet yhdellä silmäyksellä tehtävien deadlinet ja tulevat tentit, hallitset tilanteen helpommin.

Selkeän visuaalisen kalenterin tarkoitus on opintojen etenemisen hahmottaminen, ja se helpottaa tärkeiden päivien muistamista. Opiskelun kannalta tärkeät päivämäärät ovat oppimisolustalla ja ne käydään läpi opintojakson alussa. Sen jälkeen sinua ei enää luultavasti juurikaan muistutella, kun deadline on tulossa. Visuaalinen kalenteri auttaa hahmottamaan opintojen jakautumisen lukukaudelle, ja helpottaa huomattavasti itsenäistä opiskelujen suunnittelemista.

Jos olet tottunut käyttämään kalenteria puhelimella tai tietokoneellasi, voit luoda kalenterimerkinnät sinne. Voit myös ostaa tai tulostaa seinäkalenterin itsellesi, ja tehdä merkinnät käsin. Itse tulostin seinälle laitettavan kalenterin ja lisäsin siihen kaikkien tehtävien päivämäärät, tentit, ryhmätyöpalaverit ja koulupäivät. On hyvä idea käyttää eri värejä eri opintojaksoille. Kalenteriin voi lisätä myös omat muut tärkeät menot, mikäli ne vaikuttavat opiskeluun. Pidin itse kahden peräkkäisen kuukauden kalenteria seinällä vierekkäin, jotta näin kerralla mitä meneillään oleva kuukausi pitää sisällään, ja myös mihin seuraavaa kuukautta varten kannattaa varautua.

Kalenteriin voi hyvin ajoittaa kaiken opiskelun. Se auttaa suunnittelemaan opinnot niin, ettet joutuisi tekemään yhtä aikaa esimerkiksi paljon kapasiteettia vaativaa esseetehtävää, kun luet tenttiin. Itse ajoitin kalenteriin myös opiskelun, eli käytännössä esimerkiksi viikonlopuille kirjoitin kalenteriin mitä opiskelen lauantaina, ja mitä sunnuntaina. Itse koen helposti stressiä keskeneräisistä asioista, jos ne ovat olemassa vain epämääräisenä suunnittelemattomana möykkynä takaraivossa. Jos minulla on neljä opintojaksoa kesken, niin tunnen suunnittelulla hallitsevani opintoja paremmin, eikä minulla ole epämiellyttävää tunnetta siitä, että joku aikaraja jää huomaamatta. Suunnittelulla olen myös varmistanut sen, että pystyn panostamaan tarpeeksi jokaiseen opintojaksoon, enkä alisuoriudu.

Vapaiden aikatauluttaminen

Mikäli teet töitä opiskelujen ohella, etenkin jos teet kokopäivätyötä, saattavat arjen vapaat tunnit ja viikonloput mennä opintojen parissa. Ajankäytön suunnittelu antaa mahdollisuuden lisätä kalenteriin myös ne elintärkeät vapaat ja lomapäivät. Kun aikataulutat kalenteriin opiskeluajat, aikatauluta myös aikaa hengähtää ja rentoutua. Silloin voit pitää vapaata huolettomasti, eikä sinun tarvitse tuntea siitä huonoa omaatuntoa.

Kalenteriin kannattaa varata runsaasti aikaa lukemiseen, sekä tehtäviin ja tentteihin valmistautumiseen. Jos pyrit mieluummin saamaan tehtäväsi valmiiksi reilusti ennen deadlinea, ja todella keskityt tekemiseen silloin kun siihen on varattu aikaa, jää sinulle enemmän stressitöntä aikaa palautumiseen. Opiskelu voi olla hyvin raskasta, jos jatkuva keskeneräisyyden ja ajan loppumisen tunne vievät mahdollisuuden rentoutua.

Stressittömällä vapaa-ajalla:

- Tehokkaassa käytössä olevat aivosi saavat levätä ja stressitasot laskevat. Tästä saat uutta puhtia ja kapasiteettia tiedon sisäistämiseen, kun on sen aika.
- Muualle huomion kiinnittäminen tuo uutta näkemystä myös opiskeluun. On aina jännittävä huomata, miten eri tavalla ympärillä olevia asioita näkee ja miten toisella tavalla niihin kiinnittää huomiota, kun on omaksunut uutta tietoa opiskelujen lomassa. Oppimiesi asioiden havainnoiminen ympäristössäsi syventää ja auttaa muistamaan oppimaasi.
- Saat näyttää läheisillesi, että arvostat myös heidän kanssaan viettämäsi aikaa, ja he ovat yhä tärkeä osa elämääsi. Kun esimerkiksi aikuinen perheellinen opiskelee, ovat kaikki perheenjäsenet opiskeluelämässä mukana.

Erilaisia opiskelutyyplejä on ja parhaaseen suoritukseen voi päästä hyvin eri tavoin. Toiset nauttivat viime hetken luomasta paineesta, toiset taas tarkasti suunnitellusta ja mahdollisimman paineettomista opiskeluhetkistä. Vaikka minä suunnittelin opintojani tarkasti, ei se missään nimessä ole oikea vaihtoehto kaikille. Toiset antavat parastaan nimenomaan paineen alla ja viime tingassa.

5. Kun opiskelu ei luista

Stressi / uni

Pieni määrä stressiä on elämässä tavallista. Stressi saattaa kuitenkin nousta elämää häiritseväksi esimerkiksi perheen sisäisten muutosten myötä, vaikeissa ihmissuhdetilanteissa, hyvin kiireisen työn ohessa tai rahaongelmien kasaantuessa. Myös opiskelun lisääminen aikuisen jo valmiiksi velvollisuuksien täyttämään elämään, voi aiheuttaa pahimmassa tapauksessa ylivoimaisen stressikuorman. Yksi stressin tyypillisemmistä oireista ovat muutokset mielialoissa ja unessa. Kaikki

saattaa itkettä, tai mikään ei kiinnosta. Ajatukset eivät anna sinulle rauhaa, kun yrität saada nukuttua. On tärkeä pyrkiä ehkäisemään stressiä ja oppia vähentämään sitä. Koska tämä kirja keskittyy opiskeluun, koskevat seuraavat vinkit opiskelun tuoman stressin ehkäisemistä ja vähentämistä. Voit vapaasti toki kuitenkin miettiä, olisiko niistä apua myös muilla elämänalueilla.

Ehkäistäksesi stressiä, yritä välttää näitä opiskeluun liittyviä virheitä:

- Liian suuren työmäärän haaliminen.

Into saattaa alkuun olla niin kova, että tunnet suoriutuvasi enemmästä. Saatat ajatella suorittavasi tutkinnon nopeammin, tai ottavasi ylimääräisiä opintojaksoja pelkän mielenkiinnon vuoksi. Älä ahnehdi kuitenkaan liian paljon liian nopeasti. Opintojaksojen työmäärä saattaa yllättää, ja erilaiset elämässä tapahtuvat muutokset saattavat sotkea tilanteen pahasti. On tärkeä sisäistää opintojaksolla opittu hyvin, ja nauttia opiskelusta. Ei vetää itseään piippuun.

- Voimakas kilpailunhalu ja ylisuorittaminen.

On hienoa pyrkiä loistamaan, ja saamaan koulusta irti mahdollisimman paljon. On myös tervettä haluta olla parhaiden joukossa, jopa paras. Mutta jos tavoittelet parasta suoritusta sellaisella voimalla, että ajatus hyvästä suorituksesta parhaan suorituksen sijaan saa sinut ahdistumaan tai suuttumaan, saatat olla itsellesi liian ankara. Mieti, voisitko antaa parhaasi, piiskaamatta itseäsi loppuun.

- Suhtautuminen opiskeluihin ylimalkaisesti.

Luentojen ja lähiopetuksen väliin jättäminen toisinaan on hyväksyttävää, kun syy on hyvä. Jos huomaat etsiväsi syitä jäädä pois, opintomateriaaleihin ei kiinnosta tarttua, et välitä miten tehtävistä suoriudut ja ryhmätöissä sysäät vastuuta muille, kannattaa pohtia mitä asialle olisi tehtävissä. Tiedostettu alisuorittaminen antaa huonon kuvan sinusta sekä itsellesi, että muille. Keskeneneräisten asioiden kasaantuminen ja asioista jälkeen jääminen ovat myös omiaan lisäämään stressiä.

- Yksin jääminen.

Opiskelet omissa oloissasi, etsit vastauksia kysymyksiin ja haluat suoriutua aivan yksin. Kuulostaako hyvältä ja tehokkaalta? Ei kuullosta. Koulusi oppimisolustalta löydät varmasti kysymyksille tarkoitetun foorumin. Aloita keskustelu mieltä askarruttavasta asiasta. Se saattaa askarruttaa monia muitakin. Tunnetko jonkun, joka työskentelee alalla jota opiskelet? Kysele vinkkejä kirjoista, lehtijutuista, sosiaalisen median ryhmistä. Avaa keskusteluja, ole kiinnostunut, kommunikoi ihmisten kanssa, jotka tekevät juuri sitä mitä sinä haluat tehdä. Jos vaikeutenasi ovat kielet, saatat löytää lähipiiristäsi jonkun, jonka kanssa voit harjoitella. Ota apua vastaan perheeltäsi, ystäviltäsi ja kollegoiltasi. Tee monimuoto- ja verkko-opiskelustasi sosiaalisempi kokemus.

- Välinpitämättömyys omasta terveydestä ja jaksamisesta.

Sinulla on kiire, täytyy pystyä keskittymään, täytyy muistaa olla myös puoliso ja vanhempi ja lapsi. Muista pitää itsestäsi huolta, jotta jaksat paremmin. Aivot tarvitsevat lepoa, joten vältä turhaa netissä roikkumista, kun et opiskele, vaan nollaa ajatuksia. Tämän tärkeys korostuu silloin, kun teet keskittymistä vaativaa työtä, ja opinnot ovat vaiheessa, jossa sinun on jaksettava paneutua todella huolellisesti. Ruoka on kehosi polttoainetta. Muista syödä terveellisesti, jotta saat ruuasta energiaa, eikä se väsytä sinua. Hiljennä ajoissa ennen nukkumaan menoa, äläkä valvo ja yritä suorittaa väsyneenä. Kun olet levännyt opit paremmin ja voit paremmin.

Vapaapäivät ja jokapäiväiset rentoutumishetket ovat tärkeitä. Opiskelujen aikana joudut sisäistämään paljon tietoa, ja mahdollisesti multitaskaamaan asioita itsellesi vieraalla tavalla.

Motivaatio

Monimuoto- ja etäopinnot vaativat ennen kaikkea motivaatiota ja itseohjautuvuutta. Etenkin työn ohella opiskellessasi joudut pitämään useaa palloa ilmassa yhtä aikaa. Jos olet hakeutunut opiskelemaan muuttaakseen elämäsi tai saadaksesi työhösi lisää sisältöä, ja alussa into on varmasti

voimakas. Opiskeluvuosien keskellä punainen lanka saattaa kuitenkin hetkittäin kadota. Vaikka näin kävisi ei itseohjautuvuutta kannata päästää murenemaan, jottet putoa kelkasta. Sinun on tiedettävä koska tehtävät on palautettava ja tentti suoritettava, ja ajoitettava elämäsi niin, että suoriudut niistä itseäsi liikaa stressaamatta. Liika stressi saattaa laskea huomattavasti motivaatiotasi.

Onneksi monet lähtevät opiskelemaan verkossa alaa, johon itsellä on paloa. Vaikka opiskelu joskus tuntuisikin uuvuttavalta, löytyy motivaatio uusien kiinnostavien opintojaksojen myötä yhä uudelleen.

Opettajilla ja opiskelukavereilla on suuri merkitys opiskelumotivaatioon. Opiskelumateriaalin laatu, ymmärrettävyys ja innostavuus vaikuttaa suuresti siihen, miten opintosi sujuvat. Joskus motivaation hiipuesssa voit ottaa kamerayhteyden opiskelukaveriisi, ja saada vertaistukea, joka kannustaa eteenpäin.

Jos motivaatio tuntuu kadonneen kokonaan, tai elämä tuo eteen haasteita, joiden keskellä opiskelu ei vaan onnistu, ota ajoissa yhteyttä opettajaasi. Hän on monen oppilaan kanssa navigoinut läpi hyvin erilaisia tilanteita ja osaa antaa opiskeluun liittyviä neuvoja.

6. Tee opiskelusta pikkuisen mukavampaa

Itsensä palkitseminen

Itsensä palkitseminen on tärkeä osa monimuoto- ja verkko-opiskelua. Opintojaksoista saat numerot suorituksen jälkeen, mutta jaksamisen kannalta on tärkeä huomioida hyvin tehty työ myös kesken lukukautta. Tavoitteiden asettaminen ja mielekkään palkitsemistavan valinta antavat motivaatiota arjen ahertamiseen. Erityisen tärkeää on antaa itselle kiitosta silloin, kun opiskelet itsellesi haastavaa oppiainetta, tai elämässäsi on opintojen lisäksi muita stressiä ja kiirettä luovia tekijöitä. Lukukauden suorittaminen ei tunnu niin isolta työltä, kun sen jakaa pienempiin osiin, ja muistaa kiittää itseään niiden suorittamisesta.

Minun ei tule usein käytyä ravintolassa syömässä, mutta ruotsin kurssin läpi päästyäni tarjosin itselleni hyvän lounaan.

Opintojaksojen hyväksiluku ja ajoittaminen

Koulut saavat rahoitusta valmistuvien oppilaiden mukaan, ja vielä niin, että tavoiteajassa valmistuvista oppilaista koulut saavat rahoitusta eniten. Opiskelua ohjataan suoritettavan tietystä ajassa. Käytännössä tämä saattaa tarkoittaa sitä, että opinnoissa on kiivaampi tahti alussa, ja loppuun jää rennompaa aikaa suorittaa viimeisiä opintojaksoja, ja paneutua opinnäytetyön kirjoittamiseen. Ammattikorkeakoulussa opinnot kestävät yleensä 3,5–4,5 vuotta. Opintojen etenemiseen vaikuttaa kuitenkin paljon oman innon lisäksi opiskelutaidot, aiemmat opinnot ja työkokemus. Aiemmat opintosuoritukset ja työkokemus määrittelevät mm. sen, miten paljon saat niistä opintoihisi hyväksi luettua. Opintojen hyväksi lukeminen onnistuu esimerkiksi silloin, kun olet suorittanut aiemmin korkeakoulutasoisia opintojaksoja avoimessa ammattikorkeakoulussa, ja ne voidaan hyväksyä osaksi meneillään olevia opintoja sellaisenaan.

Mikäli sinulla on aiempien opintojen tai työelämäkokemuksen vuoksi suorituksia valmiina, tai muuten koet pystyväsi väliaikaisesti opiskelemaan suunniteltua etenemistahtia enemmän, voit mahdollisesti ilmoittautua esimerkiksi saman linjan aiemman vuosikurssin opintojaksoille. Opetussuunnitelmat ovat suunnitelmia, joiden perusteella koulu tarjoaa opetusta. Sen mukaan ei kuitenkaan välttämättä tarvitse edetä. Jos aikaa on, voit myös suorittaa opintojakson tai -jaksoja etukäteen.

Kun suoritat tutkintoa ammattikorkeakoulussa, sinulla on mahdollisuus suorittaa verkkokursseja ilmaiseksi myös muissa ammattikorkeakouluissa. Itse suoritin jonkin verran opintojaksoja muissa kouluissa ihan mielenkiinnosta, nähdäkseni miten eri tavoin opintojaksoja on luotu, ja millaisia oppimisympäristöjä eri kouluissa on. Tämä tarjosi hyviä mahdollisuuksia opiskeluun myös kesällä. Oma työni opiskelujen aikana oli sen luonteinen, että syksyllä kiirettä oli eniten. Tasoitin syyslukukauden opintomäärää suorittamalla kursseja vuoden muina aikoina enemmän.

Muista kuitenkin kysyä omalta vastuuopettajalta aina ennen muille opintojaksoille ilmoittautumista, voiko valitun kurssin sisällyttää omaan tutkintoon.

Harkitse keskittyväsi erityisesti asioihin, joita et osaa

Olen aiemmin tehnyt töitä, jossa olen saanut puhua paljon englantia. Nautin kun saan käyttää englannin kieltä, ja pyrin hakeutumaan tilanteisiin, jossa se on mahdollista. Tosin kirjoittaminen ei suju niin hyvin kuin puhuminen. Kun aloitin korkeakouluopinnot, pyrin tiedostamaan juuri tämän tyyppisiä vahvuksiani, ja tein tietoisesti ratkaisun siitä, että keskityn opiskeluissa huolellisemmin asioihin, jotka ovat minulle vaikeita. Koin että olen englannissa vahvoilla, ja tehtävät sujuivat kohtalaisesti vähällä lukemisellakin. Tämä tyyli sopi minulle erityisesti sellaisina lukukausina, jolloin suoritin täysin itselleni vieraita kokonaisuuksia ja esimerkiksi raskaampaa lakiasiaa sisältäviä opintojaksoja. Opintojaksojen priorisointi saattaa pelastaa paljolta stressiltä, etenkin jos et tavoittele puhdasta 5:n keskiarvoa.

7. Loppu hämmöttää

Opinnäytetyöstä

Opinnäytetyö saattaa kuulostaa vielä kaukaiselta, mutta koska se on kuitenkin asia, mitä jotkut pohtivat jo aloittaessaan, niin kirjoitan siitä lyhyesti.

Opinnäytetyöllä osoitat opintojen lopussa, että osaat hakea, käsitellä, tulkita ja käyttää aiheeseen liittyvää teoretietoa. Käytännössä voit opinnäytetyössäsi esimerkiksi kehittää jotain alan yrityksen prosessia. Etsit aiheeseen liittyvää ajankohtaista teoretietoa, analysoit tietoa ja sen soveltuvuutta prosessiin jota olet kehittämässä, teet ratkaisuja siitä, miten kehittäminen tapahtuu, toteutat asian, ja lopuksi analysoit lopputulosta. Opinnäytetyön lopputuloksena voi syntyä tehokkaampi dokumentointiprosessi, omavalvontasuunnitelma elintarviketeollisuuden yritykseen, erilaiset oppaat tietyn toiminnon suorittamiseen, analysoitu asiakaspalaute tms.

Mahdollisuuksien mukaan opinnäytetyöstä kannattaa tehdä oman näköinen. Opinnäytetyön tekeminen voi olla hyvin erilaista riippuen alasta mitä opiskelet. Luovuus, persoonallisuus ja valinnanvapaus saattaa olla mahdollista eri tavoilla taidealan opiskelijan ja teknologiaopiskelijan opinnäytetöissä. Kannattaa kuitenkin pyrkiä saamaan omaa persoonaa ja kiinnostuksen kohteita

mukaan heti aihealueen valinnasta alkaen. Tiedon haussa ja kirjoittamisessa on suuri työ, joka vaatii aikaa ja sitoutumista. Työ helpottuu kuitenkin silloin, kun aihe on mielenkiintoinen.

Kaikkein tärkeintä opinnäytetyön kirjoittamisessa on tietää, että sinua tuetaan sen tekemisessä koko prosessin ajan, etkä ole yksin. Kun aiheen valinnassa on haasteita – saat tukea. Kun aiheen rajaamisessa on haasteita – saat tukea. Opettajat ovat koulussa sitä varten, että he ohjaavat sinua läpi opinnäytetyön tekemisen, vaikka pohjatyö ja kirjoitustyö sinun onkin tehtävä itse.

Aihe luultavasti selkenee sinulle opiskelujen aikana, ja jos olet työelämässä, saat luultavasti tehdä opinnäytetyön omassa työpaikassasi. Hyvä on tietää myös se, ettet välttämättä tarvitse yritystä johon opparisi teet, eli valmistumisesi ei ole kiinni siitä, löydätkö sopivan yrityksen.

Opinnäytetyöt julkaistaan Theseus.fi nettisivuilla. Mikäli opparin tekeminen kauhistuttaa, voit käydä katsomassa millaisia lopputöitä muut ovat tehneet.

Toivon sinulle antoisia opiskeluvuosia valitsemasi alan parissa.

Tuokoon se sinulle juuri sen muutoksen, vastuut, elämän suunnan ja tiedon mistä haaveilet.

Hilla