

Tervetuloa Aaltoon! Orientaatiopodcast

[Intro 00:00:00] Aalto-yliopiston podcast.

Miia Sinervä [00:00:07]: Ehkä on minusta hienoa, että kun tullaan opiskelemaan alaa kuitenkin eri puolilta Suomea, ehkä eri puolilta maailmaa, meillä on kaikilla yhteinen agenda, että haluamme löytää ystäviä ja haluamme tutustua muihin. Se kannattaa muistaa silloin, kun menee esimerkiksi orientaatioviikon ohjelmaan ja jännittää ja miettii, että en tunne ketään ja apua, mitä nyt, osaanko edes puhua kenellekään. Pystyn samaistumaan siihen tunteeseen, mutta niin kaikki muutkin kokevat, ja niin kaikkia muitakin jännittää, Siellä on ihan varmasti usea muukin ihminen, joka miettii tuota aivan samaan, että en tunne yhtään ketään täältä, niin se helpottaa myös tutustumista, koska te kaikki jaatte sen saman tavoitteen, että tutustuisitte toisiinne.

[Intro 00:01:03]: Paras hetki päivässä. Aalto-yliopiston psykologipodcast. Tänään äänessä Paula Sjöblom ja hänen opiskelijavieraansa, Miia Sinervä

Paula Sjöblom [00:01:18]: Meillä on studiossa opiskelijavieras, mikä on aivan mahtava juttu, koska teemme tätä podcastia opiskelijoillemme. Tämä on kuitenkin ensimmäinen kerta, kun olemme saaneet tänne opiskelijan, ja täällä on kanssani tänään Miia. Haluaisitko esitellä itsesi?

Miia Sinervä [00:01:31]: Joo. Moi! Olen Miia ja opiskelen arkkitehtuuria ensimmäistä vuotta Aalto-yliopistossa. Tosi kivaa olla täällä tänään, kiitos paljon kutsuta! Ihanaa päästä juttelemaan yhteisesti näistä opiskeluasioista.

Paula Sjöblom [00:01:49]: Tosi kiva, että saimme sinut tänne. Minä olen Paula ja olen opintopsykologina Aallossa. Tätä jaksoa alamme tehdä sillä ajatuksella, että tämä olisi orientaatiomateriaaleja varten, mutta voi tätä muutenkin kuunnella. Usein opiskelijat saattavat sanoa jossain vaiheessa myöhemmin opiskelujaan, että voi, kun olisin tiennyt tai tajunnut tämän jo vähän aikaisemmin. Siitä lähtökohdasta me mietimme, että olisi aika kiva, jos saisi tänne opiskelijan, joka on jo tehnyt opintoja Aallossa ja vähän kertoisi jotakin terveisiä uudelle opiskelijalle.

Miia Sinervä [00:02:24]: Pystyn kyllä samaistumaan tuohon tunteeseen, koska olen opiskellut yhden tutkinnon aikaisemmin ammattikorkeakoulussa. Silloin mietin toisena ja kolmantena vuonna, että vitsi, kun olisi jo ensimmäisenä vuonna ymmärtänyt tällaisia asioita.

Paula Sjöblom [00:02:42]: Olet siis arkkitehtuurin opiskelija.

Paula Sjöblom [00:02:59]: Ihan ensimmäiseksi haluan kysyä sinulta, millainen on ollut ensimmäinen vuotesi Aallossa?

Miia Sinervä [00:03:11]: Ehkä ihan ensimmäisenä nousee sellaisia ajatuksia, että tosi inspiroivaa, tosi innostavaa, on ollut ihanaa päästä opiskelemaan lisää aiheesta, joka on tosi kiinnostava, tietysti, ja sydäntä lähellä. Ne ovat ehkä sellaisia päällimmäisiä asioita, joita tulee mieleen, kun joku kysyy, miten opinnot ovat menneet Aallossa. Totta kai se on ollut myös todella kiireistä. Itselläni on kuitenkin taustaa opiskelijana, niin ehkä opiskelu itsessään ei ole siinä mielessä ollut uutta. On joiltain osin voinut jo vähän tietää, mitä odottaa. On se kuitenkin sitten taas erilaista, koska olen tehnyt töitä muutaman vuoden, niin paluu opiskelijan rutiiniin on ehkä ollut sellainen, mitä olen joutunut vuoden aikana miettimään ja pohtimaan.

Paula Sjöblom [00:04:03]: Ihan varmasti. Mielestäni suurin osa, jotka aloittavat opiskelun yliopistolla, sanoo, että alku on hektinen, niin kuin sinäkin sanoit, on kiireinen, ja onhan se uusi alku. Elämä menee jossain mielessä siinä, arki menee uusiksi. Sinulla on ihan uusi paikka, mihin tulet, tai sitten jos olet etänä opiskellut, niin jotenkin hyvin erilaista se arki siinäkin mielessä.

Miia Sinervä [00:04:27]: Niin, ja sitten kuitenkin sellainen positiivinen ongelma, että niin paljon asioita mahdollistuu. Aalto-yliopistokin tarjoaa tosi paljon kaikkea. On vapaa-ajan harrastuksia, on kaikkia järjestöjä, mihin voit liittyä opiskelun lisäksi. Sitten kaikki vapaavalintaiset kurssit ja kaikki kiinnostavat projektit. Siinä on loputon mahdollisuus tehdä mitä tahansa ja käyttää aikaa kaikkeen tosi innostamaan, mutta ehkä siinä joutuu vähän miettimään, mihin haluaa aikaa käyttää, koska kukaan ei pysty olemaan kaikessa mukana.

Paula Sjöblom [00:05:07]: Miten valintoja voi tehdä? Miten sinä olet ratkaissut tuon asian, että olisi tosi paljon kaikkea kiinnostavaa, mihin lähteä mukaan?

Miia Sinervä [00:05:17]: Se on ehkä tylsästi valintoja. Itsekin olen persoonana sellainen, että helposti innostun ja haluan olla paljon kaikessa mukana, niin olen tavallaan koko elämäni joutunut opettelemaan sellaista tietynlaista rajojen vetämistä ja vapaa-ajan managerointia ja priorisointia, niin kuin varmasti meillä jokainen. Se on ihana asia ja ihana ongelma, että on mahdollisuuksia.

Paula Sjöblom [00:05:44]: Kuulostaa tärkeältä, ja ajattelen, että ihan opintojen alkaessakin mieltii vähän ajankäyttöä, niin se on tärkeää miettiä, ei pelkästään opintoja vaan myös vapaa-aikaa.

Miia Sinervä [00:05:55]: Niin, ja ehkä opiskelijana kuitenkin, jos se ala ennestään ei ole kovin tuttu, niin tavallaan voi jotenkin aika avoiminkin mielin ottaa vaikutteita ja vähän katsoa, mitä kaikkea on mahdollista tehdä, ja muutenkin yliopistossa, mitä kaikkea harrastaa ja mitkä ovat niitä asioita, jotka kiinnostavat, ja sitten ehkä reflektoida sitä, mikä erityisesti minua kiinnostaa, ja priorisoida niitä asioita sitten muiden yli.

Paula Sjöblom [00:06:24]: Niin, voisiko ajatella, että vähän myös sellaista itsetutkiskelun aikaa tai mahdollisuutta siihen?

Miia Sinervä [00:06:28]: Joo, ja olla avoin kaikelle, koska sitten tuntuu, että usein joku ihan yllättävä kurssi voi olla sellainen, josta leimahtaa sellainen tosi iso innostus ja kiinnostus. Se voi olla sellainen asia, josta ei ole ikinä tiennyt mitään, ja sitten löytääkin sen, mikä on se oma juttu, niin pitää mielen ja sydämen avoimena ehkä kaikelle uudelle, mutta sitten myös rohkeutta tehdä valintoja.

[Intro 00:06:52]: Paras hetki päivässä. Aalto-yliopiston psykologipodcast.

Paula Sjöblom [00:06:58]: Sinulla on kokemusta hybridiopiskelusta, niin olisi mukana kuulla siitä vähän lisää. Olet opiskellut täällä lähiopintoja, ja sitten on ollut myös etäopintoja. Millaisia huomioita sinulla on nyt tämän ensimmäisen vuoden perusteella siitä?

Miia Sinervä [00:07:13]: Olen kokenut sen tosi hyvänä. Tiedän, että tämä ei varmasti ole mikään, että valtaosa olisi samaa mieltä. Varmasti osa on kokenut, että olisi ihanaa, että olisi vielä enemmän lähiopetuksena, ja jotkut ovat varmasti kokeneet, että olisi hyvä, että olisi vielä enemmän etäopetuksena. Itse olen pitänyt siitä, että esimerkiksi luennot ovat etänä ja sitten lähiopetuksessa ovat pajakurssit ja sellaiset kurssit, joissa lähiopetusta kaivataan ehkä myös sellaista muiden opiskelijoiden tukea. Onhan se ollut varmasti opettajille todella iso

ponnistus, miten paljon enemmän työtä hybridimalli varmasti vaatii, kun pitää olla esimerkiksi luennot sekä lähi- että etäopetuksessa ja sitten niiden kanssa sumplia. Toisaalta koen, että hybridimalli on mahdollistanut todella paljon opiskelua niille opiskelijoille, jotka tulevat esimerkiksi ulkopaikkakunnilta. Oman vuosikurssin opiskelijoista on useampiakin, jotka tulevat pääkaupunkiseudun ulkopuolelta. Siellä on puhuttu siitä, että hybridimalli on ylipäättään mahdollistanut sen, että voi opiskella.

Paula Sjöblom [00:08:39]: Varmasti jos tuon hybridin saa jotenkin toimimaan ja omassa elämässään etenkin toimimaan, se onkin ehkä parasta.

Miia Sinervä [00:08:45]: Niin.

Paula Sjöblom [00:08:47]: Ainakin, mitä opiskelijoita olen kuullut, on aika paljon ristiriitaisiakin toiveita sen suhteen, kuinka paljon toivoo, että on etänä ja lähiopetuksessa.

Miia Sinervä [00:08:56]: Niin. Itse kun olen vähän vanhempi opiskelija, niin huomaan, että siinä on tosi paljon etuja. Kuitenkin ymmärrän, että jos olisin tullut lukiosta suoraan ja koko elämä olisi avoinna ja valmis hyppäämään siihen yliopistomaailmaan ja olemaan täällä ja odottamaan kontakteja ja haluaa kavereita ja koko elämä on valmis pyörimään opiskelun ympärillä, silloin se voi olla tosi ikävää ja yksinäistä, jos ei saakaan sitä. Tietenkin monet nuoret opiskelijat asuvat pienissä yksioissa, ja voi tuntua hullulta olla pienessä kopissa, kun on ajatellut, että siellä käy ehkä vain nukkumassa ja muuten on kampuksella tai muuten ulkona, niin ymmärrän, että sitten siinä tilanteessa taas hybridimalli voi ärsyttää todella paljon.

Paula Sjöblom [00:09:53]: Oma elämäntilanne vaikuttaa varmasti paljon. Hei, jos kuulette jotain taustääniä, musiikkia tuolta, niin se johtuu siitä, että tallennamme tätä podcastia vappuviikolla. Aivan ihana katsoa jo vapputapahtumaa tuossa ulkona. Vappu on kyllä ihmisen parasta aikaa, jos on vappuihminen. Vähän siitä yhteisöllisyydestä, miten olet sen kokenut? Se on sellainen aihe, josta tosi paljon yliopistolla nyt puhutaan, miten saamme rakennettua yhteisöä niin, että pystyisimme tutustumaan toisiimme uudelleen ja pystyisimme tutustumaan niihin, keitä emme ole aikaisemmin tunteneetkaan. Mitä opiskelijan äänellä, mitä ajatuksia tästä yhteisöllisyydestä?

Miia Sinervä [00:11:11]: Tietenkin itse peilaan tätä arkkitehtuurin opintojen kautta, koska niistä minulla on kokemusta. Koen, että isoin yhteisöllisyyttä lisäävä tekijä on ollut se, että meillä on ollut oma luokka. Ehkä tieto siitä, että kampuksella on aina paikka, mihin voi mennä, ja tieto siitä, että siellä on meidän vuosikurssimme opiskelijoita, on helpottanut valtavasti yhteisöllisyyden muodostumista ja ryhmäytymistä kaikin tavoin. Siellä kuulee, mitä on tulossa ja mitä tapahtuu milloinkin. Jotenkin se on ollut tosi helppoa hypätä mukaan meidän ryhmäämme. Se on ollut iso ja merkittävä tekijä, ja olen siitä todella kiitollinen.

Paula Sjöblom [00:12:02]: Kuulostaa siltä, että se on sellainen, onko se kotoisuutta lisäävä tekijä, että on oma luokka ja paikka täällä kampuksella.

Miia Sinervä [00:12:11]: Joo. Se on sellainen turvasatama, jonne voi aina mennä.

Paula Sjöblom [00:12:14]: Niin, olisi todella ihanaa, jos jokainen opiskelija löytäisi täältä kampukselta jonkin sellaisen paikan, joka tuntuisi jotenkin omalta paikalta. Kaikissa opiskeltavissa aineissa ei ole luokkatiloja, mutta niissä, joissa on, on todella hieno juttu. Sitten on esimerkiksi kiltahuoneita, joissa voi olla. Kaikki eivät ole kiltatoiminnassa niin aktiivisia, mutta mikä sitten voisi olla sellainen oma paikka, jokin sellainen opiskelijaruokala, jossa käy usein?

Miia Sinervä [00:12:43]: Niin, ja onhan täällä sitten paljon tällaisia yleisiä opiskelu [00:12:47]-alueita, joissa on jokin tietty pöytä, josta tulee sitten se nimikkopöytä, jossa tapaa niitä muita alan opiskelijoita. Uskon, että tuollaisia rutiinejakin sitten alkaa väkisinkin syntymään, koska siellä kampuksella on, niin varmasti jokainen ryhmä löytää sen paikan, jossa eniten viihtyy tai joka on lähellä sitten esimerkiksi niitä luentosaleja.

Paula Sjöblom [00:13:13]: Joo. Voisiko se olla yksi sellainen vinkki uudelle opiskelijoille, että lähtisi hakemaan mukavia arkirutiineja, jotain, että tuosta kahvilasta haen kahvin mukaan ja menen, mikä olisi itselle kiva paikka tehdä jotain opiskelujuttuja?

Miia Sinervä [00:13:28]: Joo, ja sitten jos sitä yhteisöllisyyttä kaipaa, uskon, että monilla ohjelmilla on sitten Telegram tai muussa palvelussa chatit, joiden kautta voi olla yhteydessä niihin kanssaopiskelijoihin, kuka haluaa lähteä kampukselle vähän opiskelemaan, tai mietitään yhdessä tätä kurssia, tai kirjoitetaan esseitä saman pöydän ääressä. Se on minusta hienoa, että kun tullaan opiskelemaan alaa kuitenkin eri puolilta Suomea, ehkä eri puolilta maailmaa, meillä on kaikilla yhteinen agenda siinä, että haluamme löytää ystäviä ja

haluamme tutustua muihin. Se kannattaa muistaa, kun menee esimerkiksi jonnekin orientaatioviikon ohjelmaan ja jännittää ja miettii, että en tunne ketään ja apua, mitä nyt, osaanko minä edes puhua kenellekään. Pystyn samaistumaan siihen tunteeseen, mutta niin kaikki muutkin kokevat, ja niin kaikkia muitakin jännittää, ja siellä on ihan varmasti usea muukin ihminen, joka miettii tuota ihan samaa, että en tunne yhtään ketään täältä. Se helpottaa myös sitä tutustumista, koska te kaikki jaatte sen saman tavoitteen, että tutustuisitte toisiinne.

Paula Sjöblom [00:14:47]: Tuo on todella hyvä muistaa. Sitten nuo kaikki Telegram-ryhmä ja muut, mitä kanavia vain on siihen, niin käyttäkää niitä ja laittakaa sinne juuri niitä kysymyksiä, lähtisikö joku lounaalle tai opiskelisimme yhdessä. Ihan varmasti joku ilahtuu, kun saa sen kysymyksen. Joskus opiskelijat saattavat miettiä, viitsinkö laittaa ja onko kaikilla jo kavereita ja tietävätkö kaikki jo jotain täältä, mitä minä en tiedä.

Miia Sinervä [00:15:15]: Joskus voi tuntua siltä, että kulttuuri ei ole sellainen, että siellä kukaan huutelisi mitään, mutta jonkunhan pitää aloittaa se kulttuuri. Sosiaalinen avoimuus yleensä lisää sitä avoimuutta entisestään. Sitten kun yksi laittaa sinne sen, lähtisikö joku lounaalle, sitten joku toinen ajattelee, todella hienoa, että hän laittoi viestiä, ehkä minäkin uskallan ensi kerralla laittaa, kun mietin, että nyt kävin yksin syömässä, kun en uskaltanut. Jonkun pitää olla se, joka laittaa sen lumipallon liikkeelle, mutta kyllä se aina sitten synnyttää lisää sosiaalista avoimuutta.

Paula Sjöblom [00:15:53]: Joo. Kysykää toisianne lounaalle.

Miia Sinervä [00:15:55]: Se on sellainen helppo.

Paula Sjöblom [00:15:56]: Kyllä. Siitä voi aloittaa. Opintopsykologin vinkki on myös painottaa sitä, että opiskelkaa yhdessä, se ihan tutkitusti vie opintoja eteenpäin. Kysykää, mikä on hankalaa. Opiskelijat joskus varovat myös sitä, että he eivät halua kysyä, jos joku asia tuntuu hankalalta, joku lasku on vaikea suorittaa, ja ajattelee, että muut osaavat paljon paremmin, mutta todennäköisesti siellä ryhmässä on niitäkin, jotka ilahtuvat siitä, että joku kysyy. Kysykää avoimesti, mikä on hankalaa, ja käyttäkää toinen toisianne siihen, että kysytte apua toisiltanne ja passareilta ja opettajilta.

Miia Sinervä [00:16:31]: Kyllä. Ehdottomasti. Voin allekirjoittaa tämän täysin. On meilläkin kysely, miten tämä lisenssi saadaan tähän ohjelmaan, ja apua, nyt en saakaan tätä piirustusta sen näköisenä kuin haluaisin, mistä se johtuu. Kyllä aina joku on sitten keksinyt,

mikä ongelma on, ja pystynyt auttamaan. Aina on löydetty vastauksia kysymyksiin, vaikka kuinka kiperiä ne olisivat.

Paula Sjöblom [00:16:56]: Kysymykset ovat hyviä.

[Intro 00:16:59]: Paras hetki päivässä.

Paula Sjöblom [00:17:01]: Hei, haluaisin kysyä sinulta, Miia, mikä asia sinusta on tuntunut opinnoissa ehkä hankalalta tai mihin sinä olet tarvinnut apua tai tukea joltain toiselta opiskelijalta?

Miia Sinervä [00:17:10]: Voi, apua. Olen ehkä ollut siellä neuvojapuolella itse. Minulla on jonkin verran ohjelmaosaamista aikaisempien opintojen ja työkokemuksen takia, niin olen ollut sitten opiskelijakavereille apuna ja tukena sitten ohjelmakysymysten kanssa.

Paula Sjöblom [00:17:32]: Miltä sinusta tuntuu, kun joku kysyy sinulta apua, koska tämä on usein se, mitä opiskelija sanoo, että ei viitsi kysyä tai ei viitsi vaivata tai ei halua paljastaa sitä, että en osaa, ja sinä olet nyt ihan mahtava opiskelija, jolta saa kysyä nyt tätä näin tässä ihan julkisesti, miltä se sinusta on tuntunut, kun joku toinen opiskelija kysyy sinulta apua?

Miia Sinervä [00:17:52]: Totta kai mielelläni autan. Ei siinä ole mielestäni mitään sellaista. Me kaikki olemme tulleet opiskelemaan, mikä tarkoittaa sitä, että emme osaa asioita. Emmehän me ole täällä valmiita ja valmiina, jotenkin osaavina ja kaiken tietävinä. Jos me olisimme, me emme olisi täällä koulussa ollenkaan. Me olemme kaikki oppimassa. Totta kai on myös asioita, joita ei itse tiedä.

Paula Sjöblom [00:18:15]: Tietenkinhän se, että jos joltain kysyy, siitä saa jotain sekin, joka vastaa. Kyselkää toisiltanne ja vastatkaa. Se on minusta tosi hyvä. Alkuvaiheessa opintoja opintopsykologin näkökulmasta on hyvä kiinnittää huomiota siihen, millaiset opiskelutavat sopivat itselleen. Lähtisi miettimään opiskelua myös siitä näkökulmasta, että ei vain se, mitä opiskelen, vaan myös se, miten opiskelen, ja olisi myös avoin sille, että jos esimerkiksi lukiossa tai aiemmissa opinnoissa jokin tapa opiskella on toiminut itselle, vaikka on aina kokenut, että minulle toimii se, että luen yksin kirjaa kotona, ja nyt tuntuu, että ei pystykään keskittymään siihen, niin lähtisi avoimesti hakemaan jotain muunlaisia tapoja, että ei ole vain yhtä tapaa opiskella. Millaisia huomioita sinulla on ollut, kun olet tullut yliopisto-opintoihin, olet aikaisemmin tehnyt tutkinnon ammattikorkeakoulussa ja sanoitkin

aikaisemmin, että se on ollut aika käytännön läheinen, millaisia opiskelutekniikoita sinulla on ollut käytössäsi yliopistossa?

Miia Sinervä [00:19:26]: Minulle ehkä tärkein väline ja tekniikka yliopisto-opiskeluun oli kalenteri, aivan ehdottomasti, koska kursseilla voi olla todella spesifejä aikatauluja, sitten on tentit ja palautukset ja kaikki deadlinet, jotka on hyvä tietää. Yleensä se tieto voi tulla jo kaksi kuukautta aikaisemmin, tavallaan, mikä sen kurssin aikataulu on, niin olen kokenut todella hyödylliseksi sen, että minulla on kalenteri käytössä, että hahmotan, kuinka kaukana mikäkin palautus tai tentti esimerkiksi on. Pystyn jo etukäteen itselleni tekemään aikataulua, milloin minun pitää alkaa valmistautua ja huomioida se.

Paula Sjöblom [00:20:19]: Muistettavaa varmasti riittää ihan riittävästi ilmankin sitä, että tarvitsee jokaista deadlinea pitää mielessä. Olen ollut mukana joissakin diplomityökurssilla ja olen kysynyt silloin opiskelijoilta, kuinka monella on kalenteri, ja aina välillä siellä nousee yllättävän moni käsi pystyyn siinä kysymyksessä, että ei ole kalenteria. Minua hämmästyttää, miten on voinut päästä niin pitkälle opintoja ilman kalenteria. Sitten opiskelijat saattavat sanoa, että he eivät välttämättä pidäkään niin rutiineista tai se jotenkin rajoittaa heitä, että on kalenteri. Kuitenkin ehkä sen miettiminen, minkälainen systeemi itselle toimii. Ei sen tarvitse olla samanlainen kuin kaikilla muilla, mutta joku sellainen keino merkitä ylös itselleen.

Miia Sinervä [00:21:01]: Kyllä. Monet haluaa tallentaa esimerkiksi puhelimen kalenteriin, että tekee niistä esimerkiksi joitakin tapahtumia ja sitten ne muistuttavat. Tavallaan sekin voi olla yksi tapa. Kuitenkin itse haluan nähdä sen fyysisenä, ja minulla jää hyvin mieleen, kun kirjoitan asian ylös. Mielestäni, tämä on ihan henkilökohtainen mielipide, paperikalenteri, ehkä olen tällainen vanhan liiton ihmisiä. Esimerkiksi ensimmäisenä vuonna on ollut todella paljon kaikkia infotilaisuuksia esimerkiksi HOPS:n tekemisestä ja kursseista ja kandiopinnoista. Niissä olen huomannut, että tosi usein se info menee ohi, koska sinulla tulee jokin sähköposti, jossa sanotaan, tuona päivänä, tuohon aikaan on info, tulkaa sitten kuuntelemaan. Jos sitä ei merkitse kalenteriin, se on tavallaan siitä kurssirutiinista poikkeava tapahtuma, joka ei todennäköisesti ainakaan itselleni jäisi todellakaan mieleen. Olen huomannut, että monelle opiskelijalle sitten tuleeikin yllätyksenä, onko tänään jokin info. Suosittelen kyllä sitä kalenteria ehdottomasti. Sitten myös positiivisesti, kaikki sellaiset kivat tapahtumat, joihin haluaa ilmoittautua ja joissa aukeaa ilmoittautumiset tai milloin ne ovat ylipäättään, niin sitten ne saa sinne muistiin ja sitten osaa organisoida sen muun aikataulun niin, että pääsee niihin ja saa liput ajoissa.

Paula Sjöblom [00:22:34]: Kyllä, koronan jälkeen, kun taas aukesi tapahtumia, jotkut opiskelijat sanoivat, etteivät ole saaneet lippuja, kun ne menivät jo kaikki.

Miia Sinervä [00:22:42]: Joo. Siellä pitää olla kärppänä, todella.

Paula Sjöblom [00:22:45]: Ole ajoissa myös kaikkiin kivoihin tapahtumiin. Joo.

Miia Sinervä [00:22:50]: Tapahtumista voi mainita Fomon, jonka ainakin itse koin, silloin kun aloitin opinnot, että tuli vähän sellainen over load kaikesta ihanasta ja innostavasta, mitä yliopistolla oli tarjolla. Joka ilta oli tapahtumaa, ja joka päivä oli tapahtumaa. Sitten jossain kohtaa tuli ahdistus, että jos en ole kaikessa tässä mukana, tarkoittaako se sitä, kaikki muut ehtivät jo kaverustua ja ei jää ketään kaveria, jonka kanssa olla, ei tunne ketään enää tai näin. Voin todella antaa lämpimän suosituksen, että ei kannata ahdistua niistä jutuista tai murehtia niitä mitenkään liikaa. Oman jaksaminen ja hyvinvoinnin mukaan kannattaa mennä, koska tapahtumia riittää ja niitä tulee. Niitä on läpi vuoden, läpi teidän koko opiskelujenne. Ei niitä kavereita siinä ensimmäisen kahden päivän aikana eikä sen ensimmäisen viikonkaan. Jotkut voi löytää sitten ne sydänystävät sieltä, mutta kyllä se koko vuosi painaa ehkä isommassa arvossa kuin se ensimmäinen viikko tai ensimmäiset kaksi viikkoa. No stress.

Paula Sjöblom [00:24:14]: Tuo on lohduttamaa kuulla. Fomo eli siis fear missing out, pelkää jäävänsä jostakin paitsi, jos jättää jonkin tapahtuman välistä. Ehkä tässä voisi tiivistää pähkinäkuoreen, että on hyvä, että alkuun menee ja tapaa ihmisiä ja juttelee, kysyy ihan vain kuulumisia tai kysyy, kuka olet, mitä opiskelet. Kaikessa ei tarvitse kuitenkaan olla mukana. Yrittää tutustua, mutta ei tarvitse ihan kaikkiin juttuihin. Sitä ehtii.

Miia Sinervä [00:24:42]: Niin, ja sallii itselleen sen, että ei tarvitse joka ilta mennä, jos ei halua. Sit jos haluaa, niin totta kai, ihanaa, sitten menee vain. Kuitenkin oman tuntemuksen mukaan.

Paula Sjöblom [00:24:52]: Kyllä, ja mitkä tapahtumat ovat sellaisia, mitkä ehkä kaikista eniten itseään vetää puoleensa, niin niihin sitten.

Miia Sinervä [00:24:58]: Kyllä. Ehdottomasti.

[Intro 00:25:00]: Paras hetki päivässä.

Paula Sjöblom [00:25:02]: Vielä viimeisenä teemana haluaisin jutella kanssasi siitä, että opiskelijoilla saattaa olla elämä aika täynnä siinä vaiheessa, kun he tulevat opiskelemaan. Opiskelijoilla saattaa olla vapaaehtoistöitä, joissa he ovat mukana, harrastuksia, ja joillakuilla on perhettäkin jo, parisuhde, ystäviä, sukulaisia. Miten tämän kaiken saa yhdistettyä?

Miia Sinervä [00:25:24]: Se on hyvä kysymys. Jos joku tietää siihen vastauksen, mielelläni kuulen.

Paula Sjöblom [00:25:30]: Pitäisi tehdä uusi jakso.

Miia Sinervä [00:25:32]: Voisi tehdä oman jakson. Huomaa, että etenkin juuri vanhemmat opiskelijat, jos näin voi sanoa, painii tämän kanssa, koska on muuta elämää aika paljonkin. Juuri, kuten sanoit, perhettä, voi olla työtä, voi olla omakotitalon rakennusprojekti, kaikkea tällaista, mikä vie aikaa ja mistä ei ehkä halua luopua opintojen ajaksi. Haluaa pitää ne asiat mukana. Sitten toisaalta suosittelen pitämään kiinni sellaisista asioista, mitkä esimerkiksi palauttavat ja antavat takaisin. Helposti hyppää opiskeluun, ja helposti käykin niin, että esimerkiksi hylkää kaiken, mitä aikaisemmin on tehnyt. Sitten voi palaa loppuun. Sellaiset asiat, jotka ovat itselle tärkeitä ja jotka antavat energiaa, niin niistä kannattaa ehdottomasti pitää kiinni opintojen ajankin.

Paula Sjöblom [00:26:33]: Tuo on tärkeä juttu. Ehkä siihen kalenteriin voisi merkitä aikaa myös palautumiselle ja rentoutumiselle. Se on ehkä minun vinkkini uusille opiskelijoille. Kukaan ei tule sanomaan opiskelijoille, että nyt on sinun vapaa-aikasi ja lepoaikasi. Se täytyy itse ottaa, ja että saisi hyvällä omallatunnolla tehdä niitä itselle tärkeitä asioita. Sitten minusta oli hyvä, mitä sanoit, että pitäisi kiinni niistä asioista, jotka ovat tärkeitä, ja niitä voi tehdä jossain muussa vaiheessa elämää sitten taas enemmän, mutta nyt pitää vähän kuitenkin kiinni niistä. Jos jonkin asian joutuu jättämään pois, niin se ei ole mitään lopullista.

Miia Sinervä [00:27:10]: Niin, ja ehkä se, että jos on sellaisia elämän osa-alueita, jotka vievät todella paljon siitä omasta ajasta, niin kuin perhe, osaan kuvitella, että ei voi oikein sanoa, että nyt en hoida lapsia tai näin, että perhe kulkee siinä mukana läpi kaiken, niin sitten miettii, mistä asioista opiskelussa voi karsia. Voiko madaltaa kynnystä siihen tekemiseen ja tehdä vähemmän työtä kurssien eteen, että saa tasapainon pidettyä yllä?

Paula Sjöblom [00:27:47]: Kyllä. Tuokin on ihan hyvä vinkki. On tärkeää satsata opintoihin, mutta voi vähän priorisoida. Jos kaikkiin kursseihin satsaa 110 prosenttia itsestään, se on aika paljon.

Miia Sinervä [00:28:01]: Joo, ihan TOP5-vinkit olisi se, että kaikkia ei tarvitse suorittaa, ei todellakaan tarvitse. Yliopistoelämä etenkin tarjoaa hyvin paljon suoritettavaa ihmiselle, joka sitten vain etsii ja hakee. Kannattaa rohkeasti rajata omaa aikaansa ja keskittyä niihin asioihin, jotka kiinnostavat, ja sitten tehdä kevyemmin ne, jotka eivät kiinnosta. Sitten myös niistäkin asioista, jotka kiinnostavat tosi paljon, kannattaa olla tosi tarkkaavainen siinä, että ei silti anna sitä 250 prosenttia, vaan ihan vaikka 80 prosenttia riittää tosi hyvin. Tosi hyvä pitää huolta hyvinvoinnista ja ottaa ehkä sellainen linja jo heti vuoden alusta, ensimmäisen vuoden aikana, koska sitten sitä samaa linjaa on helppo jatkaa.

[Intro 00:28:54]: Paras hetki päivässä.

Paula Sjöblom [00:28:56]: Tässä on tullut todella monta hyvää asiaa uudelle opiskelijalle. Jos me keräämme niitä vähän yhteen, voimme yhdessäkin muistella, voin aloittaa. Olemme puhuneet ainakin siitä, että rohkeasti vain lähesty ihmisiä, tutustu, ja vaikka jännittäisi mennä puhumaan jollekulle uudelle tyyppille täällä kampusalueella, niin todennäköisesti sitä toistakin jännittää. Harva on kuitenkaan harmissaan siitä, että joku tulee juttelemaan, vaan päin vastoin, se on todella ilahduttavaa. Ainakin nyt tuntuu, että ihmisillä on tarve ihmiskontakteihin. Rohkeasti vain lähesty muita, ja perustakaa niitä Telegram-ryhmiä ja muita ryhmiä, joissa voitte olla yhteydessä.

Miia Sinervä [00:29:38]: Ja tuohon kontaktoimiseen ja juttelemiseen voin oman kokemuksen pohjalta sanoa, että tämän ensimmäisen vuoden aikana kaikki ihmiset, joille olen mennyt juttelemaan, ovat olleet todella ystävällisiä ja ihania. Kukaan ei ole suhtautunut mitenkään nuivasti. On ollut todella sellainen vastaanotettu fiilis.

Paula Sjöblom [00:30:01]: Tuo on ehkä yksi tärkein juttu aloittavalle opiskelijoille. Sitten se, että hankkii jonkinlaisen kalenterisysteemin, johon saa laitettua kaikki opiskeluun liittyvät päivämäärät mutta myös kaikki kivat tapahtumat, ja sinne pystyisi merkitsemään myös lepoaikaa. Kaikessa ei tarvitse olla mukana. Se on hyvä muistaa.

Miia Sinervä [00:30:24]: Joo, ja sitten hyvinvointi ja elämän tasapaino. Vaikka opinnot ovat varmasti kiireisiä ja kurssit ja kurssityöt vievät aikaa, niin jotenkin löytäisi oman tavan palautua ja pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan opintojen aikanakin. Se, että löytää ensimmäisen vuoden aikana oman opiskelurutiinin, auttaa tosi paljon sitten tulevien vuosien opinnoissa.

Paula Sjöblom [00:31:00]: Luulen, että tähän on hyvä lopettaa.

Miia Sinervä [00:31:02]: Joo. Kiitos tosi paljon, olipa kiva olla täällä juttelemassa. Toivottavasti tästä oli jotain iloa uusille opiskelijoille. Ihanaa opiskeluaikaa kaikille! Tervetuloa Aaltoon!

[Musiikkia 00:31:15 - 00:31:19]

Paula Sjöblom [00:31:20]: Tämä podcast on osa Paras hetki päivässä -sarjaa. Lisää jaksoja löytyy Aallon sivulla hakemalla podcastit. Sieltä löydät helpoiten. Aallon sivuilta löydät myös meidät opintopsykologit, jos tulee jossain kohtaa sellainen olo, että haluaisi jonkun ulkopuolisen kanssa jutella. Meillä on myös hyvinvointihanke Oasis of Radical Wellbeing. Aallon sivuilta löytyy myös lisää tietoa siitä. Tervetuloa Aaltoon!

[recording ends]