

Opintopsykologin ja yliopistopapin tervehdys uusille opiskelijoille

Opintopsykologi Sanna Vuorinen ja yliopistopappi Lisa Enckell 10.10.2022

Uniarts Helsinki / Theatre Academy



**Kerro
vieruskaverillesi
kolme asiaa
itsestäsi, jotka
eivät liity
opiskeluun**

×



Opintopsykologi Taideyliopistossa

- ✘ Tukee ja edistää opiskelijoiden oppimista, opiskelua ja opiskeluhuvinvointia
- ✘ Työskentelee yksilö- ja yhteisötasolla:
 - ✘ Opiskelijoille tarjoaa yksilöohjausta ja mahdollisuuksien mukaan ryhmäohjausta
 - ✘ Henkilökunnan ohjaustehtävää tukee kouluttamalla ja antamalla konsultaatiotukea
 - ✘ Taideyliopiston henkilökunnan ja yliopiston ulkoisten yhteistyökumppaneiden kanssa tekee moniammatillista opiskeluhuvinvoinnin kehittämistyötä

Opintopsykologin yksilöohjaus opiskelijoille

- ✘ tapahtuu opiskeluun liittyvän ohjauksen ja mielenterveystyön rajapinnoilla
 - ✘ ei korvaa opiskeluterveydenhuollon palveluita tai yliopiston antamaa opintojen ohjausta
- ✘ on psykologin toteuttamaa erityisohjausta kaikille tutkinto- ja vaihto-opiskelijoille oppimista, opiskelua ja opiskeluhuvinvointia koskevissa haasteissa
- ✘ Laitettuasi ajanvarauspyynnön, opintopsykologi soittaa ja esihaastattelee hieman tilanteestasi, antaa ajan tai ohjaa eteenpäin
- ✘ luottamuksellisuus, neutraalisuus, vapaaehtoisuus
- ✘ 1-5 tapaamista / opiskelija / lukuvuosi
- ✘ palvelu maksutonta
- ✘ tarvittaessa ohjaus muun tuen / jatkotuen piiriin



Yliopistopappi Taideyliopistossa

- ✘ Yliopistopappina olen olemassa sinua varten**
- ✘ tarjoan luottamuksellista keskustelua, aiheen valitset sinä, minä kuuntelen.**
- ✘ minulla on ehdoton vaitiolovelvollisuus, enkä tee keskusteluista muistiinpanoja.**
- ✘ palvelen kaikkia, niin opiskelijoita kuin henkilökuntaa riippumatta vakaumuksesta, uskonnosta, seksuaalisesta suuntautumisesta, sukupuolesta tai sen ilmaisusta.**
- ✘ sitoudun aina turvallisemman tilan periaatteisiin.**
- ✘ Yhteydenotto tapahtuu sähköpostilla tai soittamalla**

✘

**NAKED
PASTOR**



**MY HOME IS IN CHRISTIANITY,
BUT I HAVE COTTAGES EVERYWHERE.**

Kuka olen

Mitkä
ovat
juureni

Ihanteeni, Idolini

Are you
afraid
to let
your
light
shine?

NAKED
PASTOR



Milloin opintopsykologille?

Missä tahansa opiskeluun liittyvissä haasteissa, esim.

- opintojen sujumiseen / edistämiseen liittyvät haasteet
- jaksamishaasteet
- jännittäminen / esiintymisjännitys
- opiskelumotivaatiopulmat
- ajankäytön / aikaansaamisen haasteet
- oppimisvaikeudet
- epäasiallinen kohtelu mietityttää
- taiteilijaidentiteettiin, valmistumiseen ja työelämään liittyvät pohdinnat
- opintoihin liittyvä psyykinen valmennus
- yksilöllisiin opintojärjestelyihin liittyvä tuki



Milloin yliopistopapille?

- kun kaipaat kuuntelijaa etkä tiedä kenelle oikein puhuisit
- haluat pohtia elämänvalintojasi ja ihmissuhteitasi
- etsiä ratkaisuja ja vastauksia sinua askarruttaviin ajankohtaisiin kysymyksiin.
- kun kuljet syvissä vesissä ja kaipaat vierellä kulkijaa
- kun pohdit elämäntarkoitusta, kärsimystä tai jopa jumalaa voin olla matkakumppanisi
- kun yksinäisyys raastaa, vaatimukset kuristaa, horisontti häviää
- kun elämänkriisit yllättää

Miten työ sujuu tänään?

Mitä sinulle kuuluu?

Liikaa kaikkea.
En ikinä selviä tästä.
Työniilo ja motivaatio
on kadonnut.
Ei kiinnostaa!

Taas nukuin huonosti.
Ärsyttää kaikki.
Keskittymiskyky
on tipotussaan.
En jaksaisi kuunnella.

Työ on kivaa ja
nautin siitä.
Tunnen hallitsevani itse
työtäni ja elämäni.
Energiaa riittää.

STOP!

**Jarruta
ja
ennakoi!**

Aja!

Pidä itsestäsi huolta!

Järjestän aikaa
lepoon ja
palautumiseen.
Puhun tilanteestani
ja haen
tarvittaessa apua.

Pidän taukoja.
Palaudun ja rauhoitun.
Yksi asia kerrallaan.
Vaihdan ajatuksia
toisten kanssa.

Tauotan työtäni.
Keskityn.
Huomaan onnistumiseni.
Arvostan hyvinvointiani.
Varaan aikaa muuhunkin
tärkeään kuin työhön.

mieli
Suomen Mielenhallinta ry

www.mieli.fi

Vinkkejä opintojen alussa (toimii myös myöhemmin!)

- ✘ Varaudu informaatiotulvaan, kaikkea ei pidä hallita/ ymmärtää heti.
- ✘ Pyri suhtautumaan myötätuntoisesti epävarmuuden tunteeseen.
- ✘ Aina voi kysyä ja pyytää apua!
- ✘ Pidä kiinni itselle tärkeistä hyvinvointia tukevista asioista/voimavaroista (ystävät, arkirytm, lepo, ravinto).
- ✘ Priorisoi ja rajaa, mikä on tärkeintä juuri nyt?

✘



Mind Full, or Mindful?

<https://uhs.umich.edu/files/uhs/field/image/Mindfulness.jpg>

Jaa ajatuksia vieruskaverin kanssa

**Mitkä ovat voimavarani? Mitkä asiat tuovat
sinulle hyvää energiaa ?**

**Millä konkreettisilla tavoilla voisin auttaa itseäni
palautumaan arjessa paremmin?**

**Mikä /mitkä ovat sinun varavirtalähteesi? Voitko
pitää niitä mukanasasi / ladata kesken päivän?**



Palautumisesta: Jos sinulla on....

... 5 minuttia

- Kuuntele lempi biisi, lue hyvä runo
- Juo lasi vettä
- Tee to-do-lista huomiseksi


... 30 minutes

- Käy lyhyellä kävelyllä, venttele, joogaa, tee joku mindfulness-harjoitus
- Chattaile kaverille
- ota lyhyet unet

... 1 hour

- Käy lounaalla kaverin kanssa
- Katso yksi jakso lempisarjaasi



A wooden boardwalk made of several parallel planks leads from the foreground towards the ocean. The sky is filled with soft, white clouds, and the water is a calm, light blue. The overall mood is peaceful and serene.

Not all storms come
to disrupt your life,
some come to
clear your path.

—unknown | *@PeacefulMindPeacefulLife*

Ajanvarausohjeet opintopsykologille ja yliopistopapille

Opintopsykologi Sanna Vuorinen

Ajanvaraus: Lähetä tekstiviesti:

”Ajanvaraus + etu- ja sukunimesi” puhelinnumeroon 050 477 8425

Vastaanotto: Sibelius-Akatemian N-talo / 5. krs / huone 530 (myös etänä)

Lisäksi opintopsykologit:

Kalle Partanen (suomi, in English)

Åse Fagerlund (på svenska, in English)

Artsi → Opiskelijalle → arki → hyvinvointi →

<https://opiskelija.uniarts.fi/yleistieto/opintopsykologi-ja-pappi/>

Yliopistopappi Lisa Enckell

Ajanvaraus suoraan

lisa.enckell@evl.fi

+358 50 5331562

IG: UniArts_pappi_Lisa

Jodelissa @kirkkojakampus

A person in a blue patterned shirt and purple socks is bowing deeply towards an audience seated in a room. The audience is clapping. The room has wooden chairs, a white cloth-covered table, and a painting of a swan on the wall. The text "Onnea & menestystä opintoihin!" is overlaid in the center.

**Onnea & menestystä
opintoihin!**

