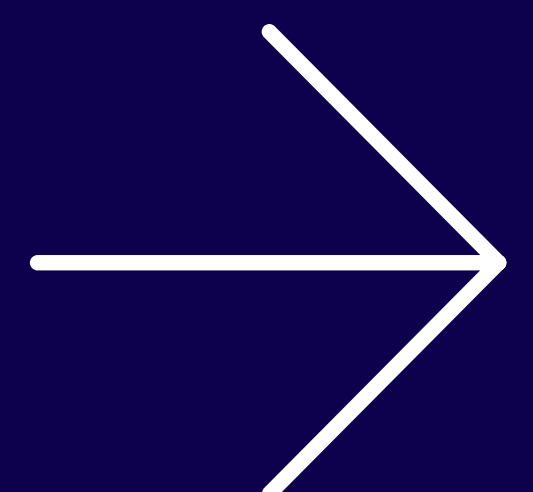




Stressi kuriin, luovuus esiin

Opinnäytetyön hyvinvointiohjeet



Opinnäytetyön tekeminen on pitkäjänteinen sysäyksittäin etenevä prosessi, joka sisältää erilaisia vaiheita ja monenlaisia tunteita. Tärkeää on saada työ alkuun, mutta myös saattaa se loppuun. Prosessin aikana on hyvä huolehtia omasta hyvinvoinnista kokonaisvaltaisesti.

Opinnäytetyötä tehdään myös parin kanssa, jolloin vuorovaikutus ja työparin hyvinvoinnista huolehtiminen ovat tärkeä osa prosessia. Toisen huomioiminen, avoin keskustelu ja kiinnostus yhteisestä työskentelystä luovat pohjan sujuvalle yhteistyölle ja vähentävät kuormitusta.

Seuraavaksi saat käytännöllisiä vinkkejä siihen, miten voit omilla valinnoillasi tukea omaa ja tarvittaessa parisi kanssa yhteistä jaksamista ja missä tilanteissa apua tai tukea on hyvä hakea.

Ota rauhallinen tuumaustauko ja varaa kynä ja paperia. Muistele viime viikkojasi ja käy läpi kuhunkin teemaan liittyvät kysymykset vastaten niihin ”kyllä” tai ”ei”. Jos vastasit useimpiin kysymyksiin ”kyllä”, tilanne on hallinnassa.

Pohdi, mihin voisit erityisesti panostaa tulevina viikkoina, jotta useammassa teemassa kyllä-vastauksia olisi enemmän kuin ei-vastauksia. Keskity mieluummin 1–2 teemaan kerrallaan, älä koko kokonaisuuteen. Seuraa tilannetta ja tee sama testi parin viikon päästä uudelleen. Tarvittaessa ota yhteyttä ohjaajaasi ja hae apua.

Jokaisen osion lopussa on kuvattu symbolein, mistä saat tukea tarpeesi mukaan:

- ♡ Vähäinen tuen tarve
- ♥ Kohtalainen tuen tarve
- ♥ Suurehko tuen tarve
- ♥ Korkea tuen tarve



STRESSI KURIIN, LUOVUUS ESIIN

OPINNÄYTETYÖN HYVINVOINTIOHJEET - KYSY ITELTÄSI



UNI JA PALAUTUMINEN



- Heräsinkö virkeänä ja levänneenä?
- Vähennätkö tietoisesti somen käyttöä, pelaamista tai muuta ruutuaikaa ennen nukkumaanmenoa?
- Jaksanko keskittyä opinnäytetyön tekemiseen?
- Tauotanko työskentelyäni?
- Ehdinkö rentoutua ja palautua opiskelupäivän aikana?

RAVINTO JA RUOKAILU

- Muistanko syödä säännöllisesti?
- Syönkö terveellisesti?
- Juonko riittävästi?
- Pärjäsinkö päivän ilman energiajuomia?
- Entä ilman päihteitä?



IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Olenko kokenut innostusta, iloa tai onnistumista opinnäytetyötä tehdessä - myös yhteistyössä parin kanssa?
- Olenko tavannut muita opinnäytetyötä tekeviä tai pitänyt yhteyttä pariin säännöllisesti?
- Olenko keskustellut opinnäytetyöstä tai sen herättämistä tunteista jonkun kanssa?
- Onko minulla keinoja käsitellä vaikeita tunteita? Tuntuuko yhteistyö tasapainoiselta - jakautuvatko vastuut, työmäärä ja odotukset reilusti, ja pystymmekö käsittelemään yhdessä mahdolliset vaikeat tunteet ja ristiriidat?
- Olenko saanut tarvittaessa apua tai tukea?



LIKKUMINEN

- Sisältyykö arkeeni päivittäin kevyttä liikkumista, kuten kävelyä, pyöräilyä, portaiden käyttöä tai arjen askareisiin liittyvää liikettä?
- Liikunko opiskelupäivän aikana tai vapaa-ajalla minulle mielekkäällä tavalla?
- Tunnistanko, milloin kehoni ja mieleni kaipaa liikettä ja paikallaanolon tauotusta?
- Tauotanko opinnäytetyön tekemistä liikkumalla?
- Vaihtelenko asentoa opinnäytetyötä tehdessäni, esimerkiksi hyödynnän seisomatyöpistettä?



VAPAA-AIKA JA LUOVUUS

- Olenko tehnyt mielekkäitä ja tärkeitä asioita vapaa-ajalla?
- Olenko saanut ajatukset pois opinnäytetyöstä vapaa-ajallani?
- Olenko voinut viettää aikaa lempipaikoissani?
- Olenko käyttänyt aikaa tärkeisiin harrastuksiin?
- Olenko tehnyt jotain luovaa tai inspiroivaa?



ARVOT

- Tunnistanko, mitä arvostan ja mikä on minulle tärkeää opinnäytetyössä?
- Toiminko arvojeni mukaisesti?
- Tukevatko arjen valintani sitä, mikä on minulle merkityksellistä?
- Onko elämässäni riittävästi merkityksellisiä asioita?
- Ovatko minulle tärkeät asiat näkyneet ajankäytössäni?



jamk

STRESSI KURIIN, LUOVUUS ESIIN

OPINNÄYTETYÖN HYVINVOINTIOHJEET – KOKEILE AINAKIN NÄITÄ



UNI JA PALAUTUMINEN



- Pilko työ selkeisiin osatavoitteisiin ja pyydä säännöllisesti palautetta. Mitä tarkemmin määritellyt osatavoitteet ovat, sitä helpompi on keskittyä yhteen asiaan kerrallaan.
- Päätä milloin, missä ja kuinka kauan kirjoitat. Kirjoita mieluummin lyhyissä, mutta tehokkaissa pätkissä ja tauota työskentelyä käymällä kaverin kanssa happihyppelyllä ulkona.

RAVINTO JA RUOKAILU

- Varaa vesipullo ja terveellistä välipalaa reppuun tai töpöydälle.
- Syö opiskelijaravintolassa tai valmista ruokaa kerralla enemmän ja pakasta annoksina. Näin helpotat arjen ruokailua ja usein kukkarokin kiittää.



IHMISSUHTEET JA TUNTEET



- Sovi kavereiden kanssa säännölliset tapaamiset tulevalle viikolle.
- Sopikaa parin kanssa säännölliset tarkistuspisteet tulevalle viikolle. Kootkaa yhdessä työlistaa, joka tekee etenemisestä näkyvää ja tasapuolista.
- Ole tarvitseva ja hae rohkeasti ohjausta, apua ja tukea.

LIKKUMINEN

- Jos kirjoittaminen tökkii, päätä mitä aiot työstää seuraavaksi, pidä tauko ja käy kävelemässä ulkona 15 min. Palaa takaisin työn ääreen.
- Jos opinnäytetyö ei etene, sovi tapaaminen ohjaajasi ja/tai opinnäytetyöparisi kanssa. Lähtekää kävelyllä keskustelemaan asioista (sopii myös etätapaamiseen), palatkaa koneen ääreen kirjaamaan sovitut asiat ylös.
- Hyödynnä Cuckoo-taukoliikuntasovellusta.



VAPAA-AIKA JA LUOVUUS

- Jatka oman mieleisen harrastuksesi parissa koko opinnäytetyöprosessin ajan. Jos sinulla ei ole tiettyä harrastusta, tee joka viikko jotain sinulle merkityksellistä ja mielekästä vapaa-ajalla.
- Kokeile tietoisien läsnäolon harjoitteita. (esim. Mieli ry:n Oiva - Harjoituksia mielen ja kehon hyvinvointiin tai Läsnäolon hetkiä -sarja). Ne tukevat jaksamista, parantavat mielialaa ja tuovat lisää merkitystä päivittäiseen tekemiseen.

ARVOT

- Aseta opinnäytetyöllesi selkeä tavoite: millaisen työn haluat/te tehdä, ja mikä on oma (tai yhteinen) arvosanatavoite. Varaa aikaa tavoitteen saavuttamiseen ja tee selkeä aikataulu.
- Muista itsemyötätunto ja kiitä itseäsi jokaisen työskentelykerran päätteeksi.



Uni ja palautuminen

Vinkit:

- **Suunnittele tauot osaksi opiskelupäivääsi/opinnäytetyön tekemistä:** Lyhyet 5–10 minuutin tauot auttavat palautumaan ja ylläpitämään keskittymistä.
- **Tee yhtä tehtävää kerrallaan ja minimoi häiriötekijät:** Esimerkiksi laittamalla puhelimen äänettömälle tai työskentelemällä muualla kuin kotona säästää energiaa ja parantaa työn laatua.
- **Huolehdi valosta ja rytmistä:** Luonnonvalo päiväsaikaan ja säännöllinen päivärytmi tukevat vireyttä ja helpottavat nukahtamista.
- **Rajoita ruutuaikaa tauoilla ja illalla:** Liiallinen laitteiden käyttö kuormittaa aivoja ja voi vaikeuttaa unen saantia.
- **Nuku riittävästi:** Riittävä yöuni on hyvinvoinnin perusta ja palautuminen jo päivän aikana tukee unenlaatua.
- **Anna mielelle lepoa myös vapaa-ajalla:** Liikkuminen, luonto ja rauhoittavat rutiinit edistävät palautumista.

Ota tarvittaessa yhteyttä:

- ♥ Opinto-ohjaaja: Jos kaipaat tukea vinkkien toteuttamiseen.
- ♥ YTHS, hoidontarpeen arviointi ja ajanvaraus: Jos sinulla on uniongelmia/krooninen univaikeus.



Vinkit:

- **Pidä kiinni tasaisesta ateriarytmistä ja varaa tarvittaessa välipaloja mukaan:** Tasainen ateriarytmi auttaa ylläpitämään vireyttä ja keskittymistä ja ehkäisee pitkien ateriavälien aiheuttamaa väsymystä ja stressiä.
- **Valitse aterioille kasviksia, proteiinia ja täysjyväviljaa:** Hyvä ravinto tukee aivojen toimintaa ja jaksamista.
- **Juo riittävästi vettä:** Se ehkäisee väsymystä ja päänsärkyä.
- **Älä turvaudu energiajuomiin, varsinkaan illalla:** Energiajuomat piristävät hetkeksi, mutta vaikutus on lyhytaikainen, niihin voi jäädä koukkuun ja ne heikentävät unen laatua.
- **Panosta päihteettömyyteen palautumiseen:** Päihteet eivät tue säännöllistä vuorokausirytmää, terveellisiä ruokailutottumuksia, hyvää unta tai keskittymiskykyä.

Ravinto ja ruokailu



Ota tarvittaessa yhteyttä:

- ♥ Opinto-ohjaaja: Jos kaipaat tukea vinkkien toteuttamiseen.
- ♥ Päihdeyhdyshenkilö: Jos omasta tai opiskelukaverin päihteiden käytöstä tai pelaamisesta herää huoli.
- ♥ YTHS, hoidontarpeen arviointi ja ajanvaraus:
Jos sinulla on tarvetta ravitsemusterapiaan tai päihdepalveluille.

Ihmissuhteet ja tunteet

Vinkit:

- **Pidä yhteyttä muihin – myös pariisi:** Keskustelu ystävien, perheen tai opiskelukavereiden kanssa auttaa jaksamaan ja tuo uusia näkökulmia. Jos teet opinnäytetyön parin kanssa, hän on tärkein arjen työpari ja säännöllinen keskustelu työnjaosta, aikatauluista ja tilanteiden hoitamisesta tilanteissa, joissa jokin asia ei etene, ehkäisee väärinymmärryksiä ja vahvistaa luottamusta.
- **Pyydä tukea ajoissa:** Jos työ tuntuu kuormittavalta, kerro siitä parille, ohjaajalle tai läheisille. Avoimuus helpottaa stressiä ja voi tuoda ratkaisuja.

Ota tarvittaessa yhteyttä:

- ♥ **Opinnäytetyön ohjaaja:** Jos opinnäytetyö ei etene tai jos parityöskentelyssä ongelmia.
- ♥ **Vertaistutor:** Jos kaipaat vertaistukea.
- ♥ **Opinto-ohjaaja:** Jos haluat keskustella mieltäsi askarruttavista, opiskeluun liittyvistä asioista, esim. haastavat elämäntilanteet, yksilölliset opintojärjestelyt, opiskelumotivaatio, opinnäytetyö on kuormittavaa eikä etene.
- ♥ **Erityisopettaja:** Jos epäilet, että sinulla on oppimisvaikeuksia.
- ♥ **Opintopsykologi:** Jos sinulla on mielenterveyteen, oppimiseen, motivaatioon ja jaksamiseen liittyviä haasteita.
- ♥ **Oppilaitospappi:** Jos haluat keskustella mieltä painavista asioista, esim. jaksamisesta, läheisen kuolemaan liittyvistä tunteista, ihmissuhteiden mutkista, yksinäisyydestä ja elämänkatsomuksestasi.
- ♥ **Häirintäyhdyshenkilö:** Jos koet epäasiallista kohtelua tai häirintää.
- ♥ **YTHS, hoidontarpeen arviointi ja ajanvaraus:** Jos sinulla on tarvetta mielenterveyspalveluille.

- **Salli tunteet – myös tiimityössä:** Opinnäytetyön herättämät tunteet (epävarmuus, turhautuminen, stressi) ovat normaaleja – älä torju niitä, vaan etsi keinoja purkaa kuormaa (esim. liikkuminen, tauot, keskustelu).
- **Muista onnistumiset:** Kirjaa ylös onnistumisia, sekä omia että yhteisiä. Pienetkin saavutukset vahvistavat motivaatiota ja itsevarmuutta sekä lisäävät hyvää ilmapiiriä yhteistyöhön.
- **Aseta rajat:** Huolehdi, että opinnäytetyö ei vie kaikkea aikaasi. Vapaa-aika ja sosiaaliset hetket tukevat palautumista ja luovuutta.



Vinkit:

- **Pidä taukoja liikkumalla:** Lyhytkin kävely tai venyttely tauon aikana virkistää ja parantaa keskittymistä.
- **Hyödynnä arkiaktiivisuus:** Kävele, pyöräile tai käytä portaita aina kun mahdollista. Pienet liikkeet päivän aikana tukevat jaksamista.
- **Suunnittele liikunta osaksi opiskeluviikkoa:** Säännöllinen liikunta, kuten kävelylenkki, jumppa tai muu mieluisa laji, auttaa palautumaan ja vähentää stressiä.
- **Valitse sinulle sopiva tapa liikkua:** Liikunnan ei tarvitse olla raskasta – tärkeintä on, että lähdet liikkeelle ja tauotat opiskelua.

Liikkuminen

Ota tarvittaessa yhteyttä:

- ♥ Liikunta ja vapaa-aika, Jamk: Jos kaipaat vinkkejä liikuntaan ja vapaa-aikaan.
- ♥ Jyväskylän korkeakoululiikunta: Jos kaipaat edullista ryhmäliikuntaa, palloilua, kuntosalipalveluita tai kursseja.
- ♥ Jamkon hyvinvointipalvelut: Jos kaipaat tietoa Jamkon järjestämistä kerhoista sekä liikunta- sekä hyvinvointitapahtumista.
- ♥ Vertaistutor: Jos kaipaat vertaistukea.
- ♥ Opinto-ohjaaja: Jos kaipaat tukea vinkkien toteuttamiseen.
- ♥ YTHS, hoidontarpeen arviointi ja ajanvaraus: Jos sinulla on tarvetta yleisterveyden palveluille.

Vapaa-aika ja luovuus

Vinkit:

- **Pidä huolta vapaa-ajasta:** Opinnäytetyö ei saa viedä kaikkea aikaa. Vapaa-aika auttaa palautumaan ja ylläpitää motivaatiota.
- **Tee asioita, joista nautit:** Harrastukset, ystävien tapaaminen ja rentoutuminen tukevat hyvinvointia ja vähentävät stressiä.
- **Anna tilaa luovuudelle:** Luovuus ei synny kiireessä. Tauot, liikkuminen ja ympäristön vaihtaminen voivat tuoda uusia ideoita työhön.
- **Hyödynnä erilaisia virikkeitä:** Musiikki, luonto, taide tai keskustelut voivat inspiroida ja auttaa näkemään opinnäytetyön uudesta näkökulmasta.
- **Salli irtiotto:** Joskus paras ratkaisu syntyy, kun et ajattele työtä hetkeen. Anna itsellesi lupa levätä.

Ota tarvittaessa yhteyttä:

- ♥ Jamkon hyvinvointipalvelut: Jos kaipaat tietoa Jamkon järjestämistä kerhoista sekä liikunta- sekä hyvinvointitapahtumista.
- ♥ Vertaistutor: Jos kaipaat vertaistukea ja opiskelijatapahtumia.
- ♥ Opinto-ohjaaja: Jos kaipaat tukea vinkkien toteuttamiseen.



Vinkit:

- **Tunnista omat arvosi:** Mieti, mikä sinulle on tärkeää? Entä erityisesti opinnäytetyössä? Kun tiedät arvosi, on helpompi tehdä valintoja.
- **Tee tietoisia arvojesi mukaisia valintoja:** Kun suunnittelet opinnäytetyön aikataulua ja arkea, kysy itseltäsi: tukevatko nämä valinnat sitä, mikä on minulle merkityksellistä?
- **Palaa arvoihin haastavina hetkinä:** Kun motivaatio laskee tai stressi kasvaa, muistuta itseäsi, miksi tämä työ on sinulle tärkeä ja mitä se mahdollistaa.
- **Muista joustavuus:** Kaikki ei mene aina suunnitelmien mukaan. Tee parhaasi ja hyväksy, että elämässä on erilaisia vaihteita.
- **Tee työ valmiiksi:** Opinnäytetyötä voi hioa lähes loputtomasti, mutta työn valmistumisen kannalta on tärkeää tunnistaa hetki, jolloin työ täyttää sille asetetut tavoitteet. Tee tietoinen päätös työn päättämisestä ja hyväksy, että työ on valmis riittävän hyvänä.

Arvot

Ota tarvittaessa yhteyttä:

- ♥ Opinnäytetyön ohjaaja: Jos opinnäytetyö ei etene ja on ongelmia tavoitteen ja osatavoitteiden asetteluun ja aikataulutuksen kanssa.
- ♥ Muu tuki: [Jamkin Opinnäytetyön ohjeet: 12. Apua! Homma ei etene](#)
- ♥ Opettajatutor: Jos kaipaat tukea opintojen edistymiseen ja ongelmatilanteisiin.
- ♥ Opinto-ohjaaja: Jos opinnäytetyö on kuormittavaa eikä etene tai jos tarvitset yksilöllisiä opintojärjestelyjä.
- ♥ Opintopsykologi: Jos sinulla on mielenterveyteen, oppimiseen, motivaatioon ja jaksamiseen liittyviä haasteita.
- ♥ Oppilaitospappi: Jos haluat keskustella mieltä painavista asioista, esim. jaksamisesta, läheisen kuolemaan liittyvistä tunteista, ihmissuhteiden mutkista ja elämänkatsomuksestasi.



Hyvinvointiin ja opiskelutaitoihin liittyvistä opintojaksoista, ryhmistä ja tapahtumista löydät lisätietoa Jamkin intrasta.

Hyvinvointi opinnäytetyön aikana -itsearviointityökalu perustuu Mieli ry:n Mielenterveyden käsi -malliin, joka kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja.