

Litteraation numero: 113171/4
Tallenteen nimi: Miten aivot voivat korona-ajan työssä
Tallenteen kesto: 46 min
Litteroitu: Tutkimustie Oy 11.8.2023

Puhujat: Laura Bordi
Anu Mylläri
Sanna Nuutinen

Muut merkinnät: (-) Pois jäänyt sana tai sanan osa
(--) Pois jäänyt jakso
(sana) Epäselvä sana tai jakso
[hakasulkeet] Litteroijan kommentti

Huomautukset: --

[tunnusmusiikki]

Laura Bordi: Tervetuloa pohtimaan aivohyvinvointiin liittyviä teemoja yhdessä Kestävä aivoterveys -hankkeen asiantuntijoiden ja vieraiden kanssa. Mun nimi on Laura Bordi, ja työskentelen tutkijana Tampereen yliopiston työhyvinvoinnin tutkimusryhmässä. Tämänkertaisen jakson aiheena on aivohyvinvointi ja sen haasteet korona-ajan työssä. Jaksoa lähestymme aihetta erityisesti peruskoulun opettajien työn näkökulmasta. Tämänkertaisesta aiheesta on kanssasi keskustelemassa ja kokemuksiin jakamassa luokanopettajan Anu Mylläri Tampereen Etelä-Hervannan koulusta. Tervetuloa Anu.

Anu Mylläri: Kiitos.

Laura: Ja mun Anun lisäksi studiossa on myös mun kollega tutkija Sanna Nuutinen Tampereen yliopiston työhyvinvoinnin tutkimusryhmästä. Sanna valottaa tämänkertaista aihetta Kestävä aivoterveys -hankkeessa saatujen tutkimustulosten pohjalta. Tervetuloa Sanna.

Sanna Nuutinen: Kiitos.

Laura: Anu ja Sanna kun me ajatellaan korona-aikaa opettajan työn näkökulmasta, se on ollut kyllä monella tapaa aikamoinen paketti aivohyvinvoinninkin näkökulmasta ja aivokuormituksen näkökulmasta. Jos ajatellaan ihan kertauksen vuoksikin, että mitä tässä noin kahden ja puolen vuoden aikana on tapahtunut. Tuntuu, että opettajat ovat joutuneet mukautumaan aika tiukassakin aikataulussa ja epävarmassa tilanteessa tosi monenlaisiin uudenlaisiin työtapoihin ja työskentelyolosuhteisiin. Jos ajatellaan, että silloin keväällä 2020 tuli tosi nopeasti se koulujen sulkua, että pääsääntöisesti siirryttiin etäopetukseen. Tietysti joitain poikkeuksia oli siihen. Sitten tässä on ollut näitten parin vuoden aikana etäopetusta ja on ollut lähiopetusta ja ehkä hybridiopetustakin ja näiden erilaisten opetusmuotojen vaihtelua. Ja tähän on tietysti liittynyt myös se, että sitä opetusteknologiaa on jouduttu ehkä korona-aikaan enemmän käyttämään ja opettelemaan ja omaksuma muun työn ohessa ja miettimään myös uudenlaisia pedagogisia ratkaisuja tähän muuttuneeseen tilanteeseen.

Ja sitten meillä on tietysti ollut ihan näitä koronatartunnan riskejä ja altistumisia ja niihin liittyviä karanteeneja ja myös erilaisia terveysturvallisuustoimenpiteitä siellä kouluissa. On ollut ehkä porrastettuja ryhmiä, ja turvaväleista on yritetty huolehtia ja suojavälineitä on ollut maskeja ja visiirejä, ja on desinfioitu käsiä ja pintoja ja muuta. Tämä on ollut aikamoinen paketti. Anu, millaisia ajatuksia tämä korona-ajan opetustyö herättää sussa tällä hetkellä nyt, kun ollaan ehkä tämmöinen noin kaksi puolta vuotta tämän asian kanssa eletty? Millaisia vaikutuksia tällä pandemia-ajalla on ollut opettajan työhön?

Anu: Ihan ensimmäisenä mun pitää sanoa, että mä olen äärettömän ylpeä mun omasta ammattikunnasta. Asiat on tullut nopeasti eteen, mutta aina me on niistä vain menty eteenpäin. Ja toisaalta opettajan työhön on sellaista, että niitä asioita vain tulee eteen ja todennäköisesti olet ainut aikuinen siinä tilanteessa ja joudut jollain tavalla sen ratkaisemaan. Ehkä semmoinen ihan perusarkikin jo valmistaa tällaiseen. Siinä mielessä opettajien oli ehkä, en mä tiedä, ehkä ammattiryhmistä aika helppo sopeutua muutoksiin, koska arki on jatkuvaa muutosta meillä.

Mutta sitten kun miettii tosiaan kaikkia näitä erilaisia vaiheita, mitä siinä oli. Vaikkapa se etäopetus, että yhtäkkiä vedetään koko Suomen peruskoulut etäopetukseen, vaikka paikkakunnalla välttämättä ei ole yhtään tartuntaa. Olihan se tosi hurja ratkaisu ja varmasti siinä tilanteessa paras ratkaisu, mikä pystyttiin tekemään. Mä olen itse jotenkin yrittänyt suhtautua näihin aina, että kyllä joku nämä on mun puolesta miettinyt ja mä toteutan sitä ohjetta, minkä joku toinen antaa. Ja en jää päättäni vaivaamaan sillä, että onko tässä järkeä vai onko tämä nyt mulle sopiva juttu. Toimitaan näin, miten on yhdessä sovittu.

Laura: Sanna, tässä Kestävä aivoterveys -hankkeessa me on tehty korona-aikana korona-ajan työskentelyä koskeva sähköinen kysely Tampereen kaupungin peruskoulun opettajille. Tämä tehtiin siellä loppuvuoden 2020 ja alkuvuoden 2021 aikana. Jos sä nyt peilaat näitä, mitä Anukin kertoi tuossa vähän yleisellä tasolla, niihin meidän hankkeessa saamiin tuloksiin, miltä tutkimustulosten pohjalta opettajien työn korona-ajan tilanne näyttää? Millaisia kuormitustekijöitä siihen korona-ajan työskentelyyn on liittynyt tai nouseeko sieltä jotain muuta kiinnostavaa esiin?

Sanna: Niin kuin tuossa Anukin toiti äsken esille, selkeästi noista vastauksista tuli se tuossa tutkimuksessa esille, että muutoshan on ollut iso ja varmasti tapahtui nopeaa silloin keväällä 2020, kun korona saapui ja sen myötä ruvettiin tekemään näitä etäopetukseen siirtymistä ja muita muutoksia. Tosiaan meidän kyselyssä tuli vahvasti esille, että erilaiset kuormitustekijät oli lisääntyneet. Erityisesti voisi sanoa, että sieltä ehkä tämmöiset kolme teemaa nousi esille, eli työmäärän lisääntyminen ja sosiaalinen kuormitus ja sitten toisaalta työn organisointiin liittyviä seikkoja. Jos avaan ensin vaikka vähän tätä työmäärän lisääntymistä, että mitä tämä piti tosiaan sisällä. Siellä oli kommentteja ja kirjoituksia siitä, että tavallaan sellainen opetustyöhön aiemmin kuulumaton työ oli lisääntynyt ja sitä myötä se työ myös herkemmin myös vapaa-ajalla valui. Tavallaan sitten näkyi myös siinä meidän kyselyssä sillä tavalla, että koettiin työn ja perheen yhdistämisen tai vapaa-ajan vaikeutta, mikä taas sitten heijastui heikompina arvioina omasta hyvinvoinnista ja väsymyksen kokemuksena. Sitten kun se työ valui sinne vapaa-ajalle, tavallaanhan siitä luonnollinen seuraus on siinä vaiheessa, että myöskin se palautuminen siitä työstä kärsii. Oli vaikeampi sitten irrottautua siitä työpäivästä, mistä saattoi pahimmillaan ehkä jonkunlainen kierre lähteä, mikä uupumusta siinä työssä lisäsi.

Toinen mielenkiintoinen seikka oli tämä sosiaalinen kuormitus. Sinällään vähän jännäkin, että toisaalta kun siirryttiin siihen etäopetukseen, samalla tietyllä tavalla niistä vastauksista tuli ilmi, että huoli niistä oppilaista ja heidän asioistaan huolehtiminen ja missä ne kaikki oppilaat ovat, se selkeästi oli kuormittava tekijä. Ja toisaalta vähän opettajien yksinäisyyden kokemukset lisääntyivät, kun ei ehkä ollutkaan niitä kollegoita samalla tavalla siinä jakamassa niitä arjen tilanteita, mistä tavallisesti olisi voinut ehkä kysyä kollegalta. Toisaalta tähän liittyi se, että niitten digitaalisten välineiden kautta kun siihen etäopetukseen siirryttiin, sieltä alkoikin tulla niitä yhteydenottoja entistä enemmän. Eli tällaista sosiaalista kuormitusta siihen työhön tuli lisää. Ja sitten kolmantena työn organisointiin liittyvä tekijä. Eli niitä jatkuvia muutoksia ja vähän ehkä ristiriitaisiakin ohjeita, mitä sieltä välillä tuli ja organisatorisen tuen puute saattoi joillakin myös siellä näkyä. Kaivattiin esimiehen tukea ja niitä opetuksen ja kasvatuksen tukitoimintoja lisää sinne arjen opetustyöhön. Tällaiset asiat kyselyn perusteena kuormitustekijöinä nousi esille.

Anu: Joo ja kyllä sen huomasi silloin, kun mentiin etäopetukseen, persoonien väliset erot nousivat esiin. Jotkut rupeivat heti miettimään, miten mä nämä palikat tästä rakennan. Ja toiset olivat tosi ahdistuneita siinä, että mitä nyt tehdään. Mulla on sellainen tilanne, että mä vaihdoin koulua. Mä olin tämän etäopetusajan toisessa koulussa ja toisessa kunnassa ja siirryin sitten syksyllä -20 Tampereelle. Tämä mun etäopetuksen aikainen luokka oli... Mä sanon, että siellä oli aika paljon tapahtumia siinä luokassa ja aika paljon tarpeita. Niin musta se tuntui helpottavalta se etäopetus. Mä ajattelin, että ihanaa, täällä ei ole nyt se koko luokallinen lapsia tarpeittensa kanssa yhtä aikaa. Se oli helpompaa. Ja sitten tietysti omat lapset oli siinä kanssa. Se vaati sitä, että piti vähän miettiä, miten tämä päivä lähtee käyntiin. Tehtiin omat rutiinit ja toistettiin niitä sitten.

Sanna: Kiitos. Mielenkiintoista just tuo havainto siitä, että miten se voi vaikuttaa niin eri tavalla ihmisiin.

Anu: Joo.

Sanna: Ehkä myös semmoisen yksilöllisen tuen tarve. Kaikille ei ehkä samanlainen sovi, ja saatetaan kaivata vähän eri asioita.

Anu: Kyllä. Se on ihan totta. Ja muistan tosiaan, että oli muitakin, jotka olivat jotenkin ponnistelleet sen oman porukkansa kanssa. Se oli aika ihanaa, että ei kuullut sitä huutoa niin paljon montaa tuntia päivässä. Oli siinä tällainenkin puoli.

Sanna: Aivan. Monenlaisia vaikutuksia.

Anu: Kyllä.

Sanna: Kaikki eivät ollenkaan ole niin huonojakaan.

Anu: Ei.

Sanna: Myöskin hyviä puolia.

Anu: Kyllä.

Laura: Joo. Tuolla meidän tutkimusaineistossakin näkyi se, että eri opettajat olivat eri lailla kokeneet sitä. Toisilla justiinsa tuli tämäntyyppisiäkin kokemuksia kuin sulla, että se oli tietyllä lailla helpottavaa ja jollain lailla sille luokalle tuli työrauhaakin ehkä siinä etäopetuksessa. Ja ehkä sitten saattoi saada joihinkin oppilaisiin, kehen ei siellä luokassa niin paljon saanut kontaktia, saattoi saada etänä kontaktia. Sitten taas toisaalta meillä näkyi niissä tutkimustuloksissa se toinen puoli, missä oli se, että koettiin että se kasvokkaisen vuorovaikutuksen puute ja se, että ei olla sillä lailla samassa tilassa läsnä, kuormitti osaa ja koki, että se vaikeuttaa sitä työn tekemistä. Ja ehkä vähän tuli tämmöistä, jos aivotermeillä puhutaan, affektiivista kuormitusta siinä mielessä, että saattoi tulla vähän niin kuin eettistä stressiä siitä, että koki että ei voi hoitaa sitä työtä sillä lailla kuin kokee, että se pitäisi hoitaa. On mielenkiintoinen justiinsa se, että ei ole myöskään ollut jokaisella opettajalla se kokemus samanlainen. Ja toki luokat ovat erilaisia ja tilanteet erilaisia. Hyvin kiinnostavaa.

Anu: Joo ja mullakin kävi sillä tavalla. Mulla oli aika pienet oppilaat ja siinä oli tavattu Teamsin kautta joitakin kertoja ja sinne olivat aika lailla kaikki tulleet. Varmaan oli menty viikko, vähän reilu, kun kävi ilmi, että yksi pieni oppilas oli päivät yksin kotona. Tämä oli perheen ratkaisu, että he toimivat näin. Sitten mä tajusin, että apua, voi olla aika pitkiä

päiviä siellä. Sitten ruvettiinkin siihen järjestelmään tukea ja sitä, että aikuiset olivat tiiviimmin sinne yhteydessä. Tämäkin oli semmoinen lapsi, että hän luokassa osasi kaikki hommansa tehdä ja ei hirveästi sitä huomiota saanut siellä. Sitten käytiin monta hyvää keskustelua tämän kautta.

Laura: Tuo on tosi kiinnostavaa Anu, kun kuvasit justuinsa tuota, että se sun luokalle ehkä oli monella tavalla ihan hyväkin kokemus se etäopetus. Mitä sä koet, mitkä sulle opettajana on ja ehkä sun luokalle ollut vaikeimpia tai haastavimpia, kuormittavimpia asioita tässä korona-aikana ja etäopetusaikana tai muuten sinäkin aikana, kun ollaan koulussa takaisin oltu?

Anu: Joo. Kuormittavia ja haastavia tilanteita ovat aina ne, kun tulee liikaa kerralla. Mä olen kuitenkin jo aika pitkään näitä hommia tehnyt, niin mä rupean priorisoimaan aika nopeasti. Mä katson, mikä on se asia, mikä nyt vaatii välitöntä mielenkiintoa, mikä voi odottaa ja minkä asian mä jätän nyt tietoisesti kokonaan pois. Siitä mä aina huomaan, että nyt näköjään taas meinaa vähän ruveta kiristämään, jos on paljon asioita. Mä sain yhdeltä rehtorilta kerran sellaisen vinkin, että sä olet sen luokan opettaja ja sun pitää järjestää asiat niin, että homma toimii. Mä olen ruvennut noudattamaan sitä. Mä järjestän niin, että meidän arki toimii. Jos se tarkoittaa sitä, että karsitaan jotain, sitten me karsitaan. Se on ehkä sellainen, että mä uskallan tehdä jo ratkaisuja.

Mietin tässä sellaisia nuorempia opettajia, jotka ajattelevat, että kaikki tämä on hoidettava ja apua mun pitää vielä tämäkin jaksaa ja voi olla pelko siitä, että jatkuuko mulla työt vielä määräaikaisena, jos mä en kaikkea hoidakaan näin. Tilanne on heillä aika toisenlainen, mutta näin vanhempana välituntivalvojana pystyy jo tekemään ratkaisuja ja sanomaan, että mä tiedän, mitä tässä tilanteessa toimii. Sitä mä olen tehnyt kyllä sellaisissa tilanteissa, kun kuormittaa. Se ei oikeastaan ole mikään tietty asia, vaan se että kun kaikkea on paljon ylipäänsä. Oli se mitä tahansa kivaa tai kurjaa, jos sitä on paljon, se kuormittaa.

Sanna: Aivan. Kokemus tuo varmuutta tässä kohtaa sitten.

Anu: Niin, kokemus tuo uskallusta siihen, että mä voin karsia tässä. Nyt menee liian lujaa. Nyt katsotaan, mihin keskitytään. Ja sitä mä yritän luokassa lapsillekin sanoa, että tämä on tärkeä, nyt tehdään tätä, unohda muu. Tällä tavalla me sitten yritetään arjessa selviytyä.

Laura: Joo, tämä on tosi kiinnostava, koska tuo mitä sä kuvasit, tietyllä tulee siellä meidän tutkimusaineistossakin esiin siinä, että miten opettajat kuvasivat sitä, mikä on auttanut heitä jaksamaan, mitkä on voimavaroja siellä työssä. Siellä aika monella muullakin tulee se, että tietyllä lailla se vahva oma ammattitaito ja se luottamus siihen omaan ammattitaitoon on auttanut nimenomaan tässä priorisoinnissa...

Anu: Kyllä.

Laura: ...ja sen tunnistamisessa, mikä tärkeää. Ja toisaalta ehkä auttanut uskaltamaan jättää joitain sellaisia asioita, mitä vaan tuntuu, että se on nyt liikaa tässä tilanteessa. Se on kyllä kiinnostavaa. Ja toisaalta justuinsa tämä, kun kuvasit sitä, että rehtori tietyllä lailla antoi sulle sen luvan, että sitä olet se opettaja siellä...

Anu: Kyllä.

Laura: ...ja se asiantuntija siellä ja sinä osaat parhaiten arvioida sen.

Anu: Joo.

Laura: Myös tämä, että on sitä autonomiaa siinä työssä päättää niitä asioita, nousi meillä myös noissa tutkimustuloksissa. Tämä on selkeästi iso asia opettajan työssä. Kiinnostava tämäkin, kun kuvasit tuota, että se kokemus oli sitä, että nyt tulee hirveän paljon kaikkea ja johonkin pitää raja. Niin kyllähän tuossa kun aivohyvinvoinnista puhutaan, tähän korona-ajan työskentelyyn on hyvin vahvasti liittynyt tosi paljon semmoisia kognitiivisia kuormitustekijöitä, että kauheasti joudutaan ottamaan uusia asioita haltuun, oppimaan uusia asioita hirveän nopealla aikataululla ja on paljon huomioitavaa ja muuta. Kyllähän se on aikamoinen paketti meidän aivoille ja ihan kokonaisvaltaisesti meidän hyvinvoinnille ja sille, miten me pystytään toimimaan. Tuo on tosi hienoa, mitä kuvasit justuinsa sitä, että sä pystyt opettajana myös oppilaillekin välittämään sitä, että kaikkea ei vain voi, jos tulee paljon.

Anu: Joo, totta. Sanna puhuit siitä, että opettajat kokivat sen, että oli vaikea rajata sitä vapaa-aikaa ja työtä. Mä keksin tähän menetelmän. Kun oli niitä opeoppaita ja oli se tietsikka ja kaikki, ja mun konttori oli siinä keittiön pöydän ääressä ja lapsilla oli muissa huoneissa ja muilla tietokoneilla. Sitten kun ne jäivät aina siihen pöydälle ne mun tavarat, mä keksin, että mä pakkaan ne joka iltapäivä neljältä kestokassiin ja kestokassi on siellä pöydän vieressä ja perjantaina kestokassi menee vaatehuoneeseen. Tämän mä kanssa sanoin mun kollegoille, että älkää nyt pyöritkö sitä työkonetta siinä koko ajan silmien edessä tai opeoppaita, että ainakin se viikonlopuksi menee muualle siitä. Sekin auttoi.

Sanna: Aivan, että tavallaan se työpaikka lähti siitä...

Anu: Työpaikka lähti vaatehuoneeseen joo.

Sanna: Kyllä.

Laura: Kyllä. Tuosta onkin hyvä siirtyä tästä työkoneen pakkaamisesta illoiksi ja viikonlopuiksi pois mun seuraavaan kysymykseen. Kun me ollaan noita meidän tutkimusaineistoja paljon pengottu ja käyty läpi, sieltä aika vahvasti nousee esiin se, mikä sen opetusteknologian rooli onkaan ollut siinä varsinkin siinä etäopetusvaiheessa. Vaikka suomalaisissa kouluissa on enenevässä määrin opetusteknologiaa hyödynnetty jo aiemminkin, mutta totta kai tämä oli tämä harppaus, että jouduttiin tietyllä lailla pääsääntöisesti tietokonevälitteisesti toteuttamaan sitä opetusta, aivan erilainen kokemus. Ja vielä sellaisissa oppiaineissakin, missä sitä ei ole ehkä millään tavalla välttämättä aiemmin käytetty. Millaisia kokemuksia Anu sulla on teknologian hyödyntämisestä opetuksessa korona-aikana?

Anu: Monenlaisia. Mä en tiedä, mitä mä oikein ajattelin silloin ennen etäopetusta, mutta mä oman luokkani pienten oppilaitten kanssa ajattelin, että avataanpas tuo Teams kerran koulussa. Kokeillaanpas tämä, että mitä tässä tapahtuu. Se olikin sitten aika tärkeä juttu, että he ei joutuneet sitä yksin kotona ensimmäistä kertaa tekemään. Tietysti aina oli erilaisia teknisiä murheita, mutta yhden neuvon mä olen saanut teknologiaan innostuneelta kollegalta, että tietsikoitten takia ei kannata hermojaan menettää. Se on ollut hirveän tärkeä neuvo kyllä. Jos joku yhteys ei toimi, sitten se ei vaan toimi ja kokeillaan jotain muuta.

Mutta tokihan se oli semmoinen valtava loikkaus itsellekin, että miten näitä asioita tehdään. Mä olin ajattelut, että mä en ikinä mitään YouTube-videoita tule tekemään, mutta niin vain tein liikunnan opetukseen. Mietin, että miten mä pyöritän nämä mun kolme liikuntaryhmää. Sitten mä rupesin tekemään semmoisia YuoTube-videoita suljetulle kanavalle, missä oli semmoisia maastokätköjä. Sitten he kävivät perheittensä tai kavereitten kanssa katsomassa niitä siinä lähiympäristössä. Sekin oli semmoinen, että jaahas tähänkö tämä nyt on mennyt. Mutta aina tilanteen mukaan, mikä tähän toimisi ja ideoita kyllä jaettiin aika paljon sitten, mitä voisi tehdä. Ja sitten riippuen vähän oppilaista. Esimerkiksi pienten kanssa mä huomasin, että on parempi lähettää ohjeet huoltajille Wilman kautta. Ei vielä voi luottaa siihen, että lapsi itse pystyy ne sieltä Teamsista saamaan. Ja Teamsit olivat enemmänkin semmoista juteltiin ja katseltiin toistemme naamoja ja sellaista videoyhteyden ylläpitämistä.

Kaikenlaista sitä on tullut kokeiltua. Ehkä nyt tässä kohtaa on tullut jo selkeämmin sellaista rajaustakin, että hybridiopetusta ei tarte tehdä. Se on mun mielestä aika hyvä. Siinä alkaisi tuntua, että tunnin mittaan on jo vähän liikaa kaikenlaista. Parikymmentä luokassa ja viisi yhteyden takana, siinä voisi olla vähän liikaa.

Laura: Joo, se on kyllä. Tuo hybridiopetus monissa noissa opettajien kuvauksissakin nousi esiin, jotka olivat joutuneet sitä tekemään siitä, että se on aikamoinen paletti pyörittää. Jo ihan meidän tarkkaavuudellekin kauhea rasite, jos me yritetään siellä niitä luokassa läsnäolevia ja sitten huomioida vielä niitä etänä olevia.

Anu: Joo.

Laura: Jos ajatellaan, että me Sannan kanssa opetetaan aikuisia pääasiassa keski-ikäisiä ihmisiä tuolla täydennyskoulutuspuolella, se on siinäkin jopa haastavaa. Sitten jos ajatellaan, että alakouluikäisiä esimerkiksi, se on vielä ihan toinen kysymys. Mites Sanna, miltä se teknologian hyödyntäminen näyttää meidän tutkimustulosten pohjalta? Mitä sieltä nousee esiin?

Sanna: Täytyy ehkä ensin kommentoida heti tuohon. Kiinnitin huomiota, kun Anu kerroit just noista, että olit liikuntaan kokeillut näitä YouTube-videoita ja näitä.

Anu: Joo.

Sanna: Kyllähän se meidän kyselyssäkin tulee vähän semmoinen tämä teknologia, voisiko sanoa, että ehkä jollain tavalla jakanut mielipiteitä. Sielläkin tulevat ne eroavaisuudet esille. Toisaalta on koettu, että siinä on kuormittavia elementtejä. Toisaalta on koettu, että siinä on myös voimavaroja tai myönteisyyttäkin tuovia elementtejä.

Anu?: Kyllä.

Sanna: Esimerkiksi sellainen havainto siinä tuloksissa löydettiin, että moni kokee, että sieltä kautta on toisaalta saanut niitä uusia ideoita toteuttaa sitä opetusta.

Anu: Kyllä.

Sanna: Ehkä kun on ollut tällainen pakkotilanne, on sitten joutunutkin miettimään...

Anu: Totta.

Sanna: ...mites muulla tavalla tai uudella tavalla mä voisin tämän asian tehdä. Toisaalta ylipäätään suhtautuminen digitaalisiin välineisiin huomattiin kyllä sen kyselyn perusteella, että oli lisääntynyt. Mutta toki samanaikaisesti kyllähän siellä oli, että se teknologia kuormittaa ja ehkä osittain johtuen siitä, että se siirros oli, vaikka oli aiemmin käytetty, kuitenkin niin valtava ja tapahtui kertarysäyksellä.

Anu?: Totta.

Sanna: Kyllä sieltä huomasin, että siellä oli niitä yksinjäämisen kokemuksia, eli joutui just nopealla tahdilla omaksumaan niitä välineitä ja sitä uutta tietoa, mikä kognitiivista kuormitusta ja aivojen hyvinvointiinkin vaikutti. Vähän just sellaista yksin jäämisen kokemusta siinä uuden opettelussa. Toisaalta mainitsinkin jo aiemmin näitä viestintä- ja tavoitettavuuspaineita. Se oli selkeästi yksi, mikä semmoista teknologiaan liittyvää kuormitusta siellä

aiheutti. Olisiko ollut peräti kolme neljäsosaa vastaajaa tässä meidän kyselyssä koki, että joutuu olemaan paljon tavoitettavissa näillä digitaalisilla välineillä työajan ulkopuolellakin.

Anu: Joo. Niin, en mä tiedä. Mä nyt rajasin sitäkin, että puhuin luokalle, että tänä aikana mä olen käytettävissä ja tällä aikaa niitä asioita voidaan hoitaa ja mut saa puhelimitse kiinni ja sähköpostilla ja muilla välineillä. Sitten mä tein kyllä sitä, että mykistelin ihan surutta joitakin ryhmiä, jotka rupesivat kiltkuttamaan liian usein tai tällaista ja rajasin itse. Koen, että sen takia jaksoin niin hyvin.

Sanna: Siinäkin vähän sitä autonomiaa tai vaikutusmahdollisuuksia siihen työhön voi siinä kohtaa käyttää.

Anu: Joo. Mä huomasin, miten se vaikuttaa, että joku WhatsApp kiltkuttaa jossain ryhmässä jatkuvasti. Se tekee musta hermostuneen silloin, kun mun pitäisi keskittyä videoyhteyteen. Mä pistin niitä kiinni sitten, että tämä ei nyt toimi. Nyt pitää kokeilla jotain muuta.

Laura: Joo ja tämä on semmoinen kiinnostava juttu tuosta, kun sanoit että WhatsApp kiltkuttelee, niin usein on ihan kansainvälisessä tutkimuksessakin havaittu, että se kun meille tulee tällaisia keskeytyksiä, että sieltä joku viesti tulee ja meillä on joku juttu siinä kesken, mitä me ollaan tekemässä ja sitten se keskeytyy ja me siirrytään sitä viestiä katsomaan esimerkiksi. Se on yleensä vähintään 10 minuuttia, mutta keskimäärin 20 minuuttiakin saattaa mennä, että me pystytään kunnolla palaamaan takaisin siihen, mitä me oltiin tekemässä. Justiinsa tämä, että jos se koko ajan kiltkuttelee, niin kyllähän se aika sirpaleiseksi jää sitten ja meidän on vaikea keskittyä ja saada tehtyä niitä enemmän huomiota ja keskittymistä vaativia asioita.

Tuo on kiinnostava justinsa, mitä sä olet puhunut siitä, että tietyllä lailla ehkä havaittavissa noista sun... Miten sä koet, onko tuossa vähän semmoinen itsensä johtamisenkin näkökulma? Ainakin jotenkin kuulostaa siltä, että sulla on hyvin vahvasti sellainen, että sä olet tietyllä lailla johtanut itse sitä omaa työtäsi siinä korona-aikana?

Anu: Joo. Mulla oli siinä jo ennen koronaakin ja siinä aikana oli sellaista, pohdin vähän että aionko mä olla opettaja kuinka pitkään ja sellaista vähän uupumista monenlaisiin asioihin. Sitten mä tajusin sen, että jos mä meinaan jatkaa, mun pitää ajatella aika monta asiaa uusiksi. Ja sitä mä olen sitten aika paljon työstänytkin, että miten näitä juttuja täytyy tehdä. Mun juttu on se karsiminen ja priorisoiminen. Oikeastaan se tulee jo siinä aikaisemmin. Mä huomaan, että mä olen sitä 10–15 vuotta jo tehnyt lasten kanssa, että kun luokassa on monta lasta ja yksi tulee juttelemaan ja sitten siihen sivulle tulee muut huutelemaan, mä sanon aina, että hei nyt tässä on tämä tilanne, odota omaa vuoroasi. Mä keskityn siihen, kenen kanssa mä puhun tällä hetkellä, ja sitten kohta tulee se toinen vasta. Ja ylipäänsä, että mä yritän välttää sitä, että mä teen montaa asiaa yhtä aikaa. Annetaan se aika asialle, mitä se vie ja sitten seuraava sen jälkeen. Semmoista.

Laura: Kyllä. Tuo kuulostaa, että se on ehkä hyvä esimerkki, mikä rauhoittaa myös lasten tekemistä.

Anu: Kyllä.

Laura: Se, että asioille on se oma aikansa.

Anu: Ja toki ne nyt osaavat jo, kun ne tietävät tämän, että mä en rupea puhumaan sinne sivuun samalla, ne odottavat sitten, että nuo hoitavat tuon ensin ja sitten tulee minun vuoro sen jälkeen.

Laura: Kyllä. Vielä noista digi- ja teknologia-asioista voisi sen verran vielä sanoa, että tosiaan kun puhuit Anu sitä, että te jaoitte jonkun verran kollegojen kanssa sitä, että miten olisi järkevää tehdä sitä etäopetusta tietokonevälitteisesti ja näin. Siellä meidän kyselyaineistossahan näkyi justinsa se, että se koettiin hirveän tärkeäksi ja hyväksi, jos oli ollut mahdollisuutta siihen, että pystyi kollegojen kanssa miettimään ja vähän suunnittelemaan niitä sisältöjä yhdessä. Sitten taas tuo, mitä Sanna nosti esiin noista tuloksista, että osalla oli sitä kokemusta, että koki että jäi tosi yksin niitten uusien välineitten ja ohjelmistojen ja sovellusten kanssa. Ja se uuden oppiminen sen koko uuden tilanteen keskellä yksin ja ilman sitä tukea, sehän monelle oli kuormittava asia siinä.

Tässä tietysti läpileikkaava asia myös on se, että sitä kiireen tunnetta varmaan ja sitä, että niitä asioita on ollut niin paljon, se on varmaan kaikkeen vaikuttanut. Justiinsa tuokin, mitä Sanna puhuit aikaisemmin siitä, että osa koki, että se ehkä toi uutta innostustakin, kun keksi uusia pedagogisia ratkaisuja ja muuta. Mutta sekinhan tietysti edellyttää sitä, että on aikaa ja resursseja. Jos se menee siellä ihan viimeisellä ajalla ja viimeisillä voimilla, voi olla, että meidän aivot ei enää sillä lailla toimi, että sieltä niitä luovia ideoita syntyisi. On ihana kuulla justinsa tuota, että teillä on kollegojen kanssa ollut, koska monestihan kun yhdessä jaetaan niitä ideoita, sieltä saa sitä tukea ja toisaalta niitä ideoitakin eri lailla syntyy siinä vuorovaikutuksessa.

?: Totta.

Laura: Me ollaan jo vähän sivuttukin tätä mun seuraavaa kysymystä aihetta, ja olet Anu vähän kertonutkin. Mutta haluaisitko sä vielä avata meille tarkemmin, mikä sua on henkilökohtaisesti auttanut jaksamaan opetustyössä korona-aikana ja mikä on tukenut sun hyvinvointia? Puhuitkin siitä rajaamisesta ja sen oman työn priorisoinnista ja tällaisista itsensä johtamiseen liittyvistä asioista. Onko vielä jotain, mitä haluaisit nostaa niiden lisäksi esiin?

Anu: Oikeastaan se semmoinen rajaaminen on ulottunut myöskin vapaa-ajalle. Sekin oli toisaalta ihan helpottavaa, kun lasten harrastukset loppuivat ja illat rauhoittuivat niiden osalta. Ja sitten tuli kavereitten kanssa tämä ainoa sallittu tapa, eli mennä kävelylle [naurahtaa]. Paljon on tullut kävelyä kyllä korona-aikana. Se on ollut niin hyvä juttu, että ei siitä kannata luopuakaan. Se on itse asiassa yksi parhaista tavoista viettää aikaa kaverin kanssa. Se oli vähän

ennen korona-aikaa, kun mä aloitin syyskuun alussa uimisen tai siis jatkoin uintikautta. Se on ollut kanssa hirveän tärkeä myöskin siinä koronan aikana. Kaveri mua houkutteli siihen hommaan, ja sitten se sanoi, että et ajattele mitään muuta kuin että hengität sisään ja ulos. Silloin jos on oikein tiukka paikka muutenkin, sitten mä ajattelen, että no niin nyt mä vain hengitän. Ainut asia, mitä mä teen tällä hetkellä, on että hengitän sisään ja ulos. Myöskin se uinti on siinä auttanut. Oliko se Maria Veitola, joka sanoi jossain tai kirjoitti jossain, mistä keski-ikäinen saa mitään päryttäviä kokemuksia. Niin avannosta niitä saa. Jos mikään ei tunnu miltään, se kyllä tuntuu.

Korona oikeastaan antoi luvan mun mielestä ylipäänsä yksinkertaistamiseen ja sellaiseen, että ei tartte niin kauheasti enää touhottaa joka paikassa. Se sopii mulle hirveän hyvin töissä ja kotona. En aio luopua sellaisesta. Mä aina valikoin, mikä sopii nyt tähän ja pidän ihan tietoisesti semmoisia iltoja, että tänään mä en lähde minnekään, tänään mä olen ihan rauhassa kotona. Semmoinen auttaa mua.

Laura: Joo.

Sanna: Sai sellaisen uuden eväänkin mukaan.

Anu: Kyllä.

Laura: Niin, mikä kantaa myös korona-aikaa pidemmälle. Ja ainahan meille voi tulla jotain uusia kriisejä. Ehkä kantaa myös sellaistenkin yli tai läpi, miten halutaan ajatella.

Anu: Mun mielestä koronassa niin monta kummallista juttua kuin siinä on, kyllä se on myöskin kirkastanut tietyllä tavalla. Vaikkapa se, että jossain kohtaa matkustaminen loppui. Sen jälkeen sitten tulikin semmoisista pienemmistä reissuista merkityksellisiä myös. Ei kaiken tarvii olla aina niin isoa ja monimutkaista. Se mun mielestä on ihan hyvä juttu tässä kokonaisuudessa.

Laura: Joo. Kuulostaa hyvältä, että sieltä on jäänyt myös semmoisia myönteisiä eväitä. Vaikka aika on ollut kuormittava, on kuitenkin myös oppinut uutta ja saanut ehkä uusia ideoita ja ajatuksia sieltä. Mites Sanna, tutkimustulosten perusteella, nousiko siellä esiin joitain asioita, mitkä olivat ehkä voimavaratekijöitä opettajan työssä?

Sanna: Joo. Ainakin yksi, mikä tuli esille, oli se, että huolehtii siitä omasta palautumisesta. Se oli sellainen, mikä siellä omana henkilökohtaisena voimavarana ehkä tuotiin esille. Oikeastaan näitä on vähän sivuttukin näitä voimavaroja, mitä sieltä tutkimuksen puolesta nousi esille. Eli just vaikka se autonomia ja vaikutusmahdollisuudet, että pystyy sitä omaa työtä muokkaamaan sellaiseksi kuin kokee sen ehkä omaa hyvinvointia palvelevaksi ja pystyy ottamaan niitä omia preferenssejään siellä huomioon. Se oli selkeästi sellainen, mikä opettajan työssä koettiin myös korona-aikana voimavaraksi. Ja se työyhteisön sosiaalinen tuki, mitä tässäkin on tullut, se oli tärkeä tekijä, että tuli se kokemus, että mä en jää tässä kuitenkaan yksin. Vaikka mä olen siellä kotona yksin, mutta on se kollegojen tuki siellä olemassa ja voi tarvittaessa ottaa yhteyttä. Se oli selkeästi voimavaratekijä, että se yhteisöllisyys kuitenkin siellä taustalla oli olemassa.

Anu: Totta.

Sanna: Työn merkityksellisyys on semmoinen selkeästi, mikä kantoi kyllä tämän koronassakin niitten ehkä raskaampien aikojen tai vaiheiden yli. Tunne siitä, että tämä mun työ on tosi merkityksellistä ja tärkeää. Se oli selkeästi sellainen, mikä niissä vastauksissa kyllä tuli esille.

Anu: Joo. Kyllähän silloin etäopetusaikana, koskaan ei ole tullut kodeilta niin paljon palautetta kuin silloin, että ihanko oikeasti tämmöistäkö tämä on tämä teidän työ. Se kyllä kantoi silloin. Se oli tärkeää, että sitä kiitosta tuli kodeilta.

Laura: Ihana kuulla, että sieltä on tullut myös myönteistä palautetta. Meillä jonkun verran tuossa meidän tutkimusaineistossa näkyi sitä, että kodeista saattoi tulla myös aika kriittistä palautetta ja toisaalta saattoi olla aika kovia vaatimuksiakin, mitkä opettajat kokivat (--)[epäselvää]

Anu: Joo ja mä ylipäänsä ajattelen, että jos kodista tulee jotain kriittistä palautetta tai isoilla kirjaimilla Wilma-viesti, mä rupean miettimään, että nyt siellä oikeasti ollaan tiukilla. Tosiaan siinäkin auttaa se, että hengittelepä vähän, mikä tässä on nyt se, mikä tässä painaa enemmän. Nyt mennään jo kotien kohtaamiseenkin, mutta oikeastaan kun itse jotenkin pitää itsensä rauhallisena ja kuuntelee, mikä tämä on tämä hätä siellä kotona ja ottaa sen vastaan, useimmiten niistä tilanteista päästään kyllä ihan eteenpäin. Väärinymmärryksiä tulee aina, ja opettaja tekee mokia siinä, missä joku muukin. Sitten kun niitä vaan selvittelee rauhassa ja myöntää omat virheensä, aika pitkälle pääsee niitten kotien kanssa sillä.

Laura: Joo ja tuossakin varmaan semmoinen, mikä myös nousi siellä meidän aineistossa yhtenä voimavaratekijänä, se että on pystynyt siinä koronatilanteessa oikeastaan kontekstoimaan sitä, että tämä on nyt kuormittava kaikille. Ehkä sekin auttaa justiinsa tuota, kun sanoit, että voi ajatella, että jos sieltä tulee sellaista kriittistä palautetta tai vähän ilkeäsävyyistäkin viestiä, että siinä voi olla nytten vaikeassa tilanteessa jotain ihan muitakin kuormitustekijöitä siellä taustalla. Sama se kontekstointi siinä, että ymmärtää myös justiinsa, että me ollaan nyt kaikki tässä tietyllä lailla tämän saman tilanteen keskellä. Ehkä sitä kautta sitten sitä myötätuntoa sekä itseä että muita kohtaan voi tulla. Semmoista näkyi kanssa jossain määrin siellä meidän vastauksissa.

Anu: Kyllä. Mä muistan silloin etäopetusaikaan joku koti. Sieltä rupesi tulemaan palautetta. Se oli ehkä vähän semmoista tietyllä tavalla kriittistä, mutta sitten kävikin ilmi, että siellä oli useampi lapsi kotona ja jotenkin ne vanhemmat eivät saaneet siinä oikein sitä rutiinia pyörimään niitten kanssa. Siihenkin sitten löydettiin ratkaisuja.

Otettiin henkilökohtaista tukiovetusta tietty aika päivässä, että mä ohjaan nyt tätä opetusta. Se koti keveni sillä tavalla sitten se heidän rooli siinä. Mä ajattelen sillä tavalla, että ei ne kodit tahallaan ole ilkeitä. Ne ovat jotenkin tiukassa tilanteessa nyt, ja kuppi menee nurin ja katsotaanpas, miten tästä mennään eteenpäin.

Laura: Jos mä tämmöisen tiivistävän kysymyksen voin vielä esittää teille molemmille Anu ja Sanna. Aloitetaan vaikka Anusta. Miten näet, miten opettajien hyvinvointia ja aivohyvinvointia voitaisiin ylläpitää ja edistää tämmöisissä esimerkiksi koronapandemian kaltaisissa kuormittavissa tilanteissa?

Anu: Ehkä sellainen auttaa kaikista eniten, että se ohje karsimiseen tulee esimiehiltä. Esimiehet osoittavat, mitkä asiat ovat tärkeitä. Keskitytään näihin. Jotkut toiset asiat voivat olla myös tärkeitä, mutta näille ei ole nyt aikaa, jätetään ne tässä kohtaa vähemmälle. Moni kaipaa varmaan rohkaisua siihen, että uskaltaa tehdä niitä ratkaisuja erityisesti nuoremmat opettajat varmasti. Mulla on ollut kyllä onni saada semmoisia esimiehiä ja rehtoreita, jotka sanovat näin, että tällaisia ratkaisuja ja karsimista voi tehdä. Se on auttanut.

Laura: Mites Sanna tutkimustulosten perusteella, mitkä olisivat tekijöitä, millä opettajien aivohyvinvointia voitaisiin ylläpitää ja edistää tällaisissa kuormittavissa yllättävissä tilanteissa?

Sanna: Ainakin tuon kyselyn perusteella siellä tuli se teknologia tosiaan aika vahvasti esille ja siihen liittyvä kuormitus. Siellä nousi esille vaikka tällaiset yhteiset käytännöt ihan koulun tasolla, että miten sitä teknologiakuormitusta voitaisiin vähentää ja ehkä yhteiset käytännöt vaikka siihen digitaalisten välineiden kautta tapahtuvaan viestintään. Tarkoitan nyt tässä sitä vaikka just, mitä säkin toit esille, että olet oma-aloitteisesti tehnyt sitä rajaamista. Just vähän niin kuin viestiä, että se on ihan ok, että ei illalla tarvitse vastata ja näin edespäin. Minkälaisia yhteisiä käytäntöjä koulun tasolla siihen voitaisiin esimerkiksi luoda. Tällainen seikka nousi esille.

Toisaalta sitten ehkä ne yhteisöllisyys ja vertaisoppiminen sen opetusteknologian käytössä. Jaetaan niitä omia kokemuksia siinä, kun on käyttänyt sitä opetusteknologiaan ja ehkä opetetaan muita ja jaetaan sitä tietoa ja osaamista, ettei välttämättä tarvitse lähteä jonnekin erilliseen koulutukseen, vaan voidaan oppia siellä koulussa toinen toisilta. Sellainen voi olla yksi keino aivohyvinvointia lisätä. Se uuden oppimisen kuormitus tietyllä tavalla ehkä vähenee ja myöskin sellainen, ettei sitä teknologiaa koeta uhkaksi ehkä siinä mielessä, kun nähdään, että muutkin sitä käyttävät ja pystyy vaikka vähän siinä opettelemaan työkaverin vieressä. Vähentää sitä kynnystä ja sellaista kuormituksen kokemusta ja uhkaa siihen teknologian käyttöön liittyen. Sitten kolmantena ehkä se, miten omaa pystyvyyden tunnetta esimerkiksi just sitä teknologiaan käytettäessä voidaan vahvistaa. Tällaiset asiat voisi nostaa kyselyn perusteella.

Anu: Ehkä mulla tuli tuosta teknologiasta sellainen mieleen, että mä jotenkin suhtaudun siihen välineenä. Se on väline sille kaikelle muulle, ja se on tosiaan vain väline eikä pääasia. Mä en tee mitään asiaa teknologian takia, vaan siellä on taustalla joku muu juttu, mitä tehdään ja siihen tulee opetusteknologia mukaan. Se kannattaa muistaa, että se on väline ja usein vielä monella tavalla korvattavissa. Jos Teams-yhteys ei toimi, WhatsAppista tulee videopuhelu. Se voidaan hoitaa monella tavalla. Ei kannata hermostua näistä ongelmista.

Laura: Aivan erinomainen lisäys tähän, että teknologia on väline ei itseisarvo. Hyvä. Näihin sanoihin on hyvä päättää. Kiitos Anu ja Sanna.

Sanna: Kiitos.

Anu: Kiitos.