

HÄMEEN *kesä-* YLIOPISTO

AVOIMEN YLIOPISTON OPINNOISTA MONIIN ERIIN SUUNTIIN

Hämeen kesäyliopistossa voit opiskella niin itseäsi kehittäen kuin vahvistaaksesi ammatillista osaamistasi. Samanlaisista opinnoista voi myös syntyä monenlaisia polkuja; lue kahden opiskelijamme erilaiset tarinat avoimessa yliopistossa opiskelusta.



Avoimen yliopiston opinnot ovat kaikille avoimia. Opintoja järjestetään yhteistyössä mm. JYU avoimen yliopiston kanssa ja ne ovat Jyväskylän yliopiston opetussuunnitelmien mukaisia tutkinnon osia.

Musiikin voimakkaasta vaikutuksesta syntyi kiinnostus psykologiaan

Olen Kaarin Allenius, kasvatustieteen maisteri, opinto-ohjaaja ja lehtori Ammattiopisto Tavastiassa. Olen opiskellut avoimessa yliopistossa kasvatustieteitä, musiikkiterapiaa ja psykologiaa.

Miellyttävää näin vanhemmalla iällä opiskelussa on se, että ei tarvitse valmistua eikä kiirehtiä. Saa ihmetellä ja pohtia ilman paineita asioita, ja mikä parasta haluamassaan tahdissa.

Psykologiaa lähdin opiskelemaan osittain siksi, että se voisi kuulua isompaan kokonaisuuteen musiikkiterapian opintoja, joita olen opiskellut kesäyliopistossa aikaisemmin. Musiikin vaikutus ihmisen mieleen on kovin kiinnostava ja omakohtainenkin kokemus. Musiikki voi edistää myös kognitiivisia toimintoja ja oman lempimusiikin kuunteleminen lisää dopamiinin eritystä aivoissa. Kiehtovaa! Aikomukseni onkin omaan hoitotestamenttiini lisätä, että haluan kuunnella musiikkia päivittäin vähintäänkin iltalääkkeiden kanssa tai sijaan.

Lähiopetuksesta eväitä vuorovaikutukseen

Lehtorin ja opinto-ohjaajan työssä on hyvä saada lisävalmiuksia ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Meillä oli psykologian perusopinnoissa mukava ja leppoisa ryhmä. Verkossa puursimme osan opinnoista ja osa opinnoista toteutettiin lähiopetuksena. Opiskelukavereiden esitelmien kuunteleminen oli voimavara, jonka avulla saimme näkemystä eri ammateissa toimivien näkökulmista psykologian perusteisiin.

Kannustaisin rohkeasti tarttumaan opiskeluhaasteisiin, sillä haasteet voivat olla portti johonkin yllättävää ja uuteen. En osaa itse vielä sanoa mitä opintoja haluaisin jatkaa. Sen tiedän, että jos vähänkin empii lähteäkö opiskelemaan vai ei, niin on aika ottaa askel opintojen suuntaan!



Kuva: Kaarin Allenius. Jos seisoo liian kauan yhdellä jalalla ei pääse eteenpäin.