Tekstivastine podcastiin: Optimaali vireystila verkko-oppimisessa

Puhujat: Jari Karttunen ja Helena Romppanen

Jari: Optimaali tila verkko-oppimisessa. Tervetuloa kuuntelemaan tätä podcastia, jossa pohdimme optimaalista oppimisen tilaa verkko-oppimisessa sekä seikkoja, joista opettajan on hyvä olla tietoinen valmistautuessaan ja toteuttaessaan verkko-opetusta. Puhumme myös niistä seikoista, jotka haastavat opettajaa verkko-opetuksessa. Minä olen Jari Karttunen Jamkin ammatillisesta opettajakorkeakoulusta ja kanssani keskustelemassa on tanssi- ja liiketerapeutti ja opettaja Helena Romppanen. Tervetuloa Helena!

Helena: Kiitos Jari ja kiitos kutsusta tähän mielenkiintoiseen aiheeseen.

Jari: Todellakin ja tehdään nyt alkuun tähän tällainen selvennys ja rajaus verkko oppimiseen liittyvistä termeistä, joista puhumme tänään. Synkroninen ja asynkroninen oppiminen: Irmeli Maunonen-Eskelinen ja Satu Aksovaara Jamkin ammatillisesta opettajakorkeakoulusta ovat kirjoittaneet artikkelin synkronisesta ja asynkronisesta oppimisesta verkossa. Synkroninen oppiminen verkossa tarkoittaa samanaikaista oppimista ryhmässä. Samanaikaisuus tarjoaa mahdollisuuden luontevaan keskusteluun asioiden syventämiseen ja yhteisen näkemyksen rakentamiseen. Opiskelija ja opettaja voivat tehdä tarkentavia kysymyksiä ja avata näkökulmiaan. Lisäksi tarvittavat dokumentit, kuten tekstit, kuvat, videot ja sovellukset, ovat kummankin nähtävissä ja käytössä tarpeen tullen. Maunonen-Eskelinen ja Aksovaara jatkavat, että opetusta ja ohjausta tehdään myös asynkronisesti, jolloin opettaja työstää palautteet omaan tahtiinsa joko kirjallisesti, suullisesti, videona tai kuvina, jakaa ne verkon avulla ja opiskelija puolestaan ottaa palautteen vastaan omaan tahtiinsa. Jokainen opiskelija voi valita työskentelyn ajan ja paikan ja edetä haluamassaan rytmissä eri tehtävien parissa. Nyt aluksi puhumme synkronisesta oppimisesta eli samanaikaisesta oppimisesta ryhmässä.

Jari: Meillä kummallakin on paljon kokemusta tällaisesta verkko-opetuksesta. Olen usein kuullut opettajien valittavan sitä, että osa osallistujista ei halua näyttää itseään videokuvana tai käyttää sitä videotoimintoa ja sitten opettajan tietokoneen näytöllä näkyy usein mustia ruutuja. Tätä voidaankin tarkastella yksityisen ja julkisen tilan käsitteiden kautta, vai mitä, Helena?

Helena: Joo todellakin, meidän oppimisen tila tapahtuu erilaisissa tiloissa, eli meillä on se fyysinen tila ja se sosiaalinen tila ja yhteyden kokemisen tila. Nämä toteutuvat vähän eri tavalla synkronisessa ja asynkronisessa oppimisessa. Yleisesti mä haluaisin sanoa, että oppimisen prosesseissa mä pidän tärkeimpänä sitä kunnioittavan kohtaamisen edellytysten ja yhteyden luomista, joka yltää fysiologiselle tasolle, eli sitä sosiaalisen liittymisen tilan vaalimista ja vastuun kantamista toinen toisistamme. Ja nyt etenkin neurotieteiden ja aivotutkimuksen mukaan autonomisen hermoston säätelemä fysiologinen tila toimii sellaisena muuttujana, joka vaikuttaa näihin oppimisen prosesseihin ja tällöin se autonomisen hermoston säätelemä fysiologinen tila vaikuttaa emotionaalisiin, kognitiivisiin, tiedollisiin ja oppimista ja käyttäytymistä ohjaaviin prosesseihin samaan aikaan. Eli sitä kautta siihen koko oppimiseen. Ja niinku tässäkin oli se sitten synkroninen tai asynkroninen oppiminen, niin se oppimisen ympäristön ja olosuhteiden turvallisuus on siis ensisijaista ja se mahdollistaa sosiaalisen liittymisen ja oppimisen viriämisen. Täällä on myös kokemukset siitä turvallisesta sosiaalisesta liittymisestä, kokemukset omasta laumasta lisäävät kykyä ja uskallusta osallisuuteen. Myös osallisuutta omaan kokemukseen itsestä ja miten sisäinen kokemus itsestä, vireystilan tunnistaminen, on itselle saatavilla. Eli nääkin on tärkeitä

asioita harjoitella, tunnistaa. Etenkin opettajalta tämä edellyttää myötätuntoa, tunnetaitoja, ymmärrystä omista vuorovaikutuksessa olemisen tavoista, omasta kommunikaatiotyylistä sekä oman hermoston vireystilojen taipumuksista, jolloin opettajan oma ruumiillinen tieto voi tulla opettamisen ja oppimisen prosessien palvelukseen.

Jari: Kyllä ja niin kun puhuttiin tästä videokamerasta oli se sitten päällä tai ei, niin silti me puhutaan synkronisesta oppimisesta. Kameran pois päältä pitäminen ei vie pois sitä seikkaa, että meillä tarjoutuu silti mahdollisuus luontevaan rakentavaan keskusteluun asioiden syventämiseen ja yhteisten näkemysten rakentamiseen. Ja se, että osallistujat voivat silti tehdä tarkentavia kysymyksiä, avata näkökulmiaan avaamalla mikrofonin ja tulemalla yhteyteen, eikö vain?

Helena: Joo todellakin, tää oli hyvä huomio tästä, että opiskelija voi kokea, että altistun siinä ruudulla, se mun kuva siinä näytöllä ja mä tulen jotenkin hirveän erikseen esille. Se on erilainen tila, kuin siellä luokassa. Tää voi haastaa sitä oman tilan ja sitä julkisen tilan rajapintaa, että millä tavalla mä koen, että se on haasteellista olla esillä ja mä voin jännittää sitä suoriutumista. Tämä voi tuoda esiin sitä sosiaalista ahdistuneisuutta. Tässä sosiaalisen ahdistuneisuuden tilassa voi syntyä myös se tarve siirtää huomiota toisaalle, ja tää on tämmöistä tiedostamatonta niinku vireystilan automaattista säätelyä, että sitten opiskelijalle voi tulla tarve siihen sosiaalisen median selailuun tai ehkä syömiseen tai jotain, että mä saan tehdä siellä ihan omassa rauhassa. Se voi olla tärkeää, että opiskelija saa pitää sen ruudun pimeänä, vaikka sitten mä kuitenkin kannustan sitä, että kun tullaan yhteen, on se liittymisen kokemus tärkeä alussa ja se yhteyden kokemus. Vaikka me sitten voidaankin poistua ruudulta välillä ja tehdä muuta, niin kuitenkin se, että mulla on aina mahdollisuus liittyä, että se on siellä mulle olemassa. Ja sitten mä ajattelen etenkin opettajalle tää pysyminen omassa vireysikkunassa, että hän voi tukea sitä opiskelijan kykyä pysyä vuorovaikutuksessa, niin se voi olla haastavaa, koska se etänä opettaminen on myös hermostollisesti haastava opettajalle, koska se palauteluuppi ei toimi, jos ruudut on pimeänä. Opettajan oma hermojärjestelmä voi kokea tilanteen hylkäämisenä tai voi tuntua myös sellaiselta neuraaliselta, puhutaan neuraalisesta väkivallasta, koska odotusarvot yhteyden kokemuksesta ei täyty sen kommunikoinnin aikana. Ja silloin tässä on opettajalla tärkeätä tiedostaa nää omat hermostolliset turvallisuuteen liittyvät tekijät ja miten ne on yhteydessä hänen omaan kokemukseen hyvästä opettajuudesta.

Jari: Ja hyvästä oppimisesta.

Helena: Kyllä joo.

Jari: Ja nimenomaan nyt tässä hyvästä oppimisesta verkossa, mutta puhutaanpa nyt seuraavaksi tästä optimaalisesta oppimisen tilasta. Millaisia on ne perusedellytykset synkroniselle ja asynkroniselle oppimiselle verkossa?

Helena: Ensimmäinen asia on se yhteyden luominen, että siellä jokainen kokee, että mä tulen kuulluksi nähdyksi ja myös sen opettajan vastaanottavuus, että millä tavalla mä myös opettajana luon sitä tilaa. Meidän hermojärjestelmä lukee sellaista sanatonta viestintää myös sieltä eleiden, ilmeiden, äänen kautta, että tähän mun on helppo liittyä. Se myös säätelee opiskelijan hermojärjestelmän vireystilaa sellaiseen optimitilaan. Sitten näissä oppimisen tiloissa, että ensimmäinen on tietenkin se fyysinen tila, johon laskeudutaan, että se on rauhallinen. Oli se sitten luokassa tai siellä omassa tilassa sen oman koneen äärellä, että opiskelijalla olisi mahdollisuus sellaiseen, niinku rauhalliseen oppimisympäristöön. Ja sitten toinen asia on tietenkin se, että mulla on mahdollisuus siihen sosiaaliseen yhteyteen. Mä voin

aina ilmaista jotain omaa tarvetta tai myös ehkä ilmaista myös sitä omaa vireystilaakin, että sitä voidaan kuulostella yhtä aikaa ja sitten ehkä siihen opettamiseen voidaan tuoda pieniä taukojakin siihen, että niitä yhteyden kokemuksia voidaan saada aikaiseksi ja auttaa sitä vireystilaa ja oppimisen kokemusta eteenpäin.

Jari: Hei pysähdytään hetkeksi tuohon vireystilaan, elikkä vireystila määritellään niin, että se on tärkein jaksavuuteen ja toiminnan tehokkuuteen vaikuttava tekijä. Että optimaalinen vireystila on tarkkaavuuden ja tiedonkäsittelyn sujumisen kannalta todella tärkeää. Jos se vireystila heikkenee, meidän toiminta muuttuu tehottomaksi. Huomiokykymme ja myös esimerkiksi muistin toiminta kadottaa väsyneenä tehoaan. Helena, millainen sitten on se optimaali vireystila ja kuinka siihen sitten päästään tai kuinka siihen on mahdollista päästä?

Helena: Joo optimaali vireystila ja tää oppimisen tila ovat yhteydessä siihen hermostolliseen semmoiseen vireystilaan. Ja tässä voidaan puhua ensin mun mielestä fyysisesti siitä, että minkälainen on se hermojärjestelmän säädelty tila, joka on se optimaali, vireystila ja puhutaan ventraalivagaalisesta hermostollisesta tilasta, mikä tarkoittaa sitä ihmisen sosiaalisen liittymisen tilaa, missä mulla on mahdollisuus kokea yhteyden kokemusta. Näissä tiloissa myös mun se parasympaattisen hermojärjestelmän toiminta on myös optimaalista, koska sitten se säätelee myös sisäelinten toimintaa, hormonaalista toimintaa ja sitä kautta hyvinvointia. Ja kun mä oon hyvinvoinnin tilassa ja siinä liittymisen tilassa, niin siellä on myös nämä ylemmät ortikaaliset toiminnot eli aivokuoren toiminnot missä tää meidän oppiminen ja kaikki kognitiiviset prosessit tapahtuu, ovat mulle saatavilla. Sitten tämä säädelty hermojärjestelmän vireystila on tämmöinen - jos me puhutaan, miten mä voin tunnistaa sitä fyysisesti, niin silloin syke on rauhallista, hengitys on syvää, iho tuntuu lämpimältä, suu on kostea, ruoansulatus toimii, ajattelu selkeätä ja lepääminen on mahdollista. On semmoinen levollisuuden tila, niinkuin jotkut voi kuvata tätä tilaa. Se on myös tärkeätä, että mä myös löydän sen tilan itsestäni. Että miten mä kuvailisin sitä tunnetta, miten mä nimeän, jotkut voi nimetä tän vireystilan optimitilan kuin sääolosuhteiden mukaan. Eli se voi olla aurinkoinen sää, ja ylivireystila tarkoittaa sitä, tää tarkoittaa sitä, että mun hermojärjestelmä siirtyy siihen sympaattiseen hermojärjestelmään tilaan, ja tän voi tunnistaa kiihtyneestä sykkeestä ilman, että siihen liittyy fyysistä ponnistelua. Hengitys voi olla pinnallista, suu kuivuu, iho on kylmä. Voi erityisesti tunnistaa kylmän nihkeät kämmenet ja sitten ajattelu kapeutuu. Sääolosuhteissa se voi olla vähän tämmöinen niinku myrskyn alkua. Jos en mä pääse tästä taas takaisin siihen liittymiseen tilaan, niin sitten seuraava on alivireystila, johon se hermojärjestelmä siirtyy ja se voidaan tunnistaa näön sumentumisesta, kuuntelemisen vaikeudesta, heikentyneestä yhteydestä ympäristöön ja omaan kehoon. Meillä meidän hermojärjestelmä koko ajan ikään kuin liikkuu tilasta toiseen. Se ei ole koskaan vaan pelkästään siinä säännöllisessä vireystilassa, vaan sen tarkoitus on, että me pystytään tunnistamaan se liike ja siirtymään aina sinne vireystilaa kohti.

Jari: Mm.

Helena: Ja silloin, jos mä oon siinä liiallisesti kohonneessa vireystilassa, niin syvä sisäänhengitys ja hidas uloshengitys voi auttaa, toistettuna joitakin kertoja. Ja sitten samoin kehon yksityiskohtainen aistiminen. Puhutaan näistä somaattisista resursseista, joilla mä voin ankkuroida sitä huomiota, kehoon, kehon painoon ääriviivoihin, asentoon, keskilinjaan, hengityksen liikkeeseen. Nää on näitä ja sitten tätä alivireyttä voidaan myös säädellä fyysisesti niin, että pulssi ja hengitys voi hetkellisesti kiihtyä eli voin tuoda jotain liikettä siihen oppimistapahtumaan. Jos mä väsyn, niin se tuottaa sitä, että sympaattinen

hermojärjestelmä aktivoituu ja sitten sitä kautta mä liityn taas siihen säädeltyyn vireystilaan eli ventraarivagaaliseen.

Jari: Aivan. Kun me puhutaan vireystilasta, niin usein tässä yhteydessä myös mainitaan sietoikkuna. Mikäs tää sietoikkuna on?

Helena: Joo hyvä kysymys, tää sietoikkuna liittyy tähän vireystilasta toiseen liittymiseen, että se vireystilan sietoikkuna siinä puhutaan siitä yleensä, että tämmöinen tietoinen läsnäoleva kokemus itsestä. Ja se on myös sellainen tila, jossa mulla on kyky liittyä. Se on turvallinen tila. Tätä sietoikkunaa mä voin haastaa, vähän niinku sitä siirtymistä, että meillä on jokaisella oma sietoikkuna, jossa me pysytään siinä turvallisuuden, läsnäolemisen ja yhteyden tiloissa, ja sitten jos mä rupean havaitsemaan, että jotain tapahtuu, että mun turvallisuuden kokemus on vähän haasteellisesti, jotenkin uhattuna, niin silloin mun hermojärjestelmä alkaa siirtyä vireystilasta toiseen. Eli silloin tää sietoikkuna voi ehkä kaventua hetkellisesti, ja sitten mä voin taas, kun palautuu takaisin se läsnäolemisen tila, niin sitten mun sietoikkuna voi laajeta. Mutta me voidaan myös harjoittaa tietoisesti sitä sietoikkunan kasvattamista, että meillä on helpompi pysyä siinä, vaikka tulee niitä haasteellisia kokemuksia.

Jari: Ja se mikä mulla on ollut myöskin sellainen yksi menetelmä, että kuinka opiskelijoille opettaa tai sellaisia taitoja saavuttaa, että jos on menossa vireystila, että kuinka itse voi palauttaa sieltä siihen tavallaan optimaaliseen tilaan. Näin tapahtuu usein esimerkiksi kokeiden tai tenttien tai ammattiosaamisen näyttöjen aikana. Mutta sehän on juuri sitä harjoittelua, mitkä sä kuvasit hyvin tuossa, hengittämisen, tietoinen hengittäminen sisään ja ulos tai kehon aistiminen, kehon painon aistiminen, että nehän voi olla myöskin niitä, mitkä palauttaa siihen optimaaliseen tilaan.

Helena: Kyllä nimenomaan. Ja se on hieno asia, että näitä asioita, tätä kykyä liikkua hermojärjestelmän tilasta toiseen, opetetaan, koska se on sitä joustavuutta, itsesäätelykykyä. Mitä varhaisemmin mä alan huomaamaan sitä, että ahaa, mun hermojärjestelmän alkaa, vireystila alkaa muuttua, että mä voin tehdä sille asialle jotain. Sen sijaan, että mä tuomitsen itseni tai sitten että se tila valtaa mut kokonaan, niin mä näen, että tämä on luonnollista, että tämmöisen haasteellisen kokemuksen, että mua arvioidaan etenkin siinä kokeiden ja oppimisen arviointien tilanteissa, niin se hermojärjestelmä siirtyy aika äkkiä siihen sympaattiseen hermojärjestelmän tilaan tai sitten sinne lamaantumisenkin tilaan (naurahtaa). Voi olla, että mä koen, että mä en ole yhtään mitään ja mä en osaa mitään ja. kauheata. Että miten mä tässä itsekin näen, että tää on luonnollista liikettä ja miten mä voin tukea itseäni, ja miten mulla on se yhteisökin, joka siinä oppimisen ympäristössä tukee. Me voidaan niinku ehkä välillä käyttää aikaakin siihen, että huomioidaan, että missä tilassa mä oon tässä hetkessä.

Jari: Kyllä ja tää liittyy oikeastaan tähän kokemukseen turvasta ja turvallisuudesta, niin otetaan tähän nyt sitten vielä yksi yksi käsite, joka on neuroseptio. Neuroseptio on meihin rakentunut turvallisuustutka, joka skannaailee jatkuvasti, onko tilanne turvallinen vai onko syytä taistella, paeta tai lamaantua. Oman elämän historiamme ja kokemuksemme vaikuttavat siihen, kuinka turvallisuustutka toimii. Autonomisen hermoston suorittama kuuntelu ja kuulostelu on hyvin alitajuista. Yhdysvaltalaisen neurofysiologi Steffen Borgesin polyvagaaliteoria kutsuu tällaista tietoisuuden ulkopuolella tapahtuvaa havainnointia neuroseptioksi. Se kuvaa sitä, kuinka autonominen hermosto kartoittaa järjestelmällisesti turvan, vaaran ja hengenvaaran merkkejä ilman, että aivojen ajattelevat osat ovat tässä mukana. Neuroseption eli turvallisuustutkan sanaton kokeminen tuo pohjan sille, kuinka koemme päivittäistä elämäämme. Helena, kuinka tämä neuroseptio liittyy verkossa tapahtuvaan synkroniseen oppimiseen?

Helena: Kiitos Jari, todella hieno avaus ja kuvaus tästä neuroseptiosta. Tää on tärkeä asia, koska tää neuroseptio nimenomaan liittyy siihen turvallisuuden kokemukseen ja siihen yhteyden kokemukseen ja siihen, että kun mulla on ne turvallisuuden kokemukset siinä saatavilla ja se läsnäolon, yhteyden kokemus, niin silloin, niinkuin me puhuttiin tässä aikaisemmin, niin mun oppiminen on mahdollista. Ja etenkin tähän turvallisuuden kokemukseen liittyy tämä, että tää sosiaalinen liittyminen, jossa oppiminen on mahdollista, toteutuu näissä turvallisuuden, läsnäolon ja yhteyden kokemuksissa. Ja koska nyt tätä turvallisuuden tunnetta ja liittymistä ohjaa hermostollisesti vastaanotetut keholliset aistimukset ja viestit ympäristöstä, myös kehon sisäiset, niinku aistimukset itsestään. Tämä on 3-suuntainen, että meillä on kehon sisäiset aistimukset itsestä ja sitten ympäristön viestit, tai ne, mitä mä havaitsen ympäristössä, siellä neuroseptisesti, ja sitten henkilön tää viestintä, tää yhteydessä olemisen kokemukset. Ne on niitä, jotka määrittää sitä, että mä pysyn siinä turvallisuuden kokemuksessa ja ne mahdollistaa sen, että voin sen sosiaalisen liittymisen johtavan käyttäytymisen, mikä edistää sitä, oppimisen kokemusta ja oppimisen prosesseja, ja myös edistää sitä hermostollista säätelyä, mikä myös tukee oppimista. Tää yhteyden kokemus mahdollistuu erityisesti opettajan kyvystä asettua, toimia ja pitää yllä tätä vireystilaa, tätä sietoikkunan ventraalivagaalista tilaa. Tästä tilasta käsin opettaja voi ohjata ja kohdata oppilaan myös niitä ei-säädeltyjä disregulatiivisia ja tämmöisiä dissosiatiivisia tiloja ja rakentaa niinku yhteyden tiloja uudelleen tuomalla myös nämä kokemukset tietoisen havainnoinnin kohteeksi. Että me voidaan tuoda se tiedostamaton neuroseptiivinen kokemus turvallisuudesta myös siihen tietoisen, koska me tunnistetaan, mihin tilaan mun hermosto hermostollinen järjestelmä siirtyy. Me voidaan myös sitä sisältöä siihen yhteyden kokemukseen ja jakaa sitä ja niinku lähteä niin kun harjoittamaan sitä kykyä ja samalla kuunnella sitä, mitä mun hermojärjestelmä sallii.

Jari: Aluksi kuvasit sitä, että voi kuvata esimerkiksi säätilana, että millainen se oma tila on, niin sitähän voisi rakentaa verkko-oppimiseen pitkin matkaa, että voisi käydä dialogia ja ilmaista juuri, että millä tavalla reagoi tai millainen on se kehollinen olo.

Helena: Tää on hienoa, että sitten voi esimerkiksi liittyä siihen, että mä voin kertoa oppilaana opiskelijana, että mulla on tällainen vireystila, mun mielen säätila on tällainen ja sitten me voidaan niinku katsoa että OK, siellä voi olla joitakin muitakin, jotka kokee on tässä hetkessä, että mun tila on sumuinen tai mun tila on myrskyinen. Me voidaan saada myös tukea hermostollisesti ja sitä että se mun tila tulee kohdatuksi ja mulla on niinku liittymisen kokemus ja mä voin jakaa sen ja mulla on siinä myös niinku kanssamatkustajia mun hermostollisessa liikkeessä ja sillä tavalla se tila tulee avoimesti kohdatuksi. Siinä jokainen siinä omassa hermostollisessa tilassa, mä en joudu ikään kuin taistelemaan yksin sen kanssa, että aina on ehkä hyvä avata ja tutkia sitä, että missä kohtaa te olette nyt ja mitä haluatte sanoa omasta olemisesta. Mitä koet tässä hetkessä ja tarvitaanko jotain liikettä, lepoa tai?

Jari: Just näin. No nyt me ollaan tarkasteltu vireystilaa, sietoikkunaa ja neuroseptiota. Nyt me ollaan aika paljon mietitty sitä, että kun me ollaan siellä verkossa, kun me ollaan synkronisesti siellä, mutta katsotaan siihen opettajan ja kouluttajan työhön. Kun valmistelee ja suunnittelee sitä opetusta verkkoon, niin onko sulla jotain ajatuksia, että mistä olisi hyvä olla tietoinen, kun suunnittelee ja valmistelee verkko-opetusta?

Helena: Ensimmäiseksi mä kuitenkin ajattelisin, että se semmoinen aloittamisen rituaali, että miten mä kutsun opettajana, kouluttajana siihen yhteiseen oppimisen tilaan. Tietenkin on tärkeätä myös tämmöinen kommunikoinnin selkeys ja varmistus. Ja sitten niinku ennakointi, odotusarvot, myös semmoinen mahdollisuus yhteisäätelyyn, niin kuin tässä puhuttiin. Sitten myös siinä oppimisen

sisällössä, mitä tapahtuu ja missä. Sisältö, valinnan mahdollisuus ja yhteys. Nää on myös asioita, jotka on tärkeitä hermostollisesti, jotka luo myös sitä turvallisuutta, että mä tiedän sisällön, mulla on valinnan mahdollisuuksia ja sitten yhteyden kokemus. Millä tavalla mä sen oman opettamisen aikana kouluttamisen aikana huomioin myös nämä asiat. On tärkeää tunnistaa se aika, milloin, kuinka kauan, mitä teen, mitä seuraavaksi, miten tehtävät jäsentyy ja osiin jakaminen. Semmoinen tuki siihen aloittamiseen ja lopettamiseen, selkeä tavoite opinnoille ja sitten näiden vahvuuksien hyödyntäminen, että miten jokaisen kyvyt, lahjat ja erityiset mielenkiinnonkohteetkin voi tulla esiin.
Me puhutitin siitä ympäristöstä jo, sen tärkeydestä, että se oppimisen tila, se fyysinen tila, jossa jokainen opiskelija on, että jokainen kantaa vastuuta myös siitä, että mä kannan vastuuta siitä omasta turvallisesta oppimisen ympäristöstä etenkin siellä verkossa.

Jari: Mm mm.

Helena: Ja toinen tila on se sosiaalinen tila, että myös kouluttajana luo mahdollisuuksia siihen yhteyteen, ja sitä yhteissäätelyä voi tapahtua. Niin ja siinäkin suhteessa, että vaikka opiskelijat voi olla erilaisia siinä, että jotkut kokee, että se asynkroninen oppiminen voisi olla sitä helpompaa itselle, niin kuitenkin nämäkin oppijat, me tarvitaan tueksi sitä hermostollista säätelyä, koska se tukee meidän hyvinvointia, että myös tämä huomioidaan, että vaikka.. se on tärkeää tukemaan myös niitä opiskelijoita, jotka kokee, että mun oppiminen tapahtuu helpoiten ja parhaiten niinku yksikseen.

Jari: Niin niin.

Helena: Ja sitten just se mahdollisuus siihen yhteyteen, että mä voin aina pyytää apua.

Jari: Nimenomaan yhteyteen, jonka takana on se kokemus siitä turvallisuudesta, eikö vain?

Helena: Kyllä joo ja hyväksynnästä, kunnioittamisesta ja mä oon osallinen siitä yhteisöstä, jossa mä oon opiskelijana.

Jari: Aivan, aivan. Minulle kuulostaa siltä, että voisi olla myöskin hyvä, että verkossa luotaisiin turvallisemman tilan säännöt. Muun muassa Suomen Nuorisoalan kattojärjestö Allianssi on julkaissut turvallisemman tilan periaatteet ja vihapuheesta vapaan keskustelun säännöt. Niiden ytimessä ovat avoimen vuorovaikutuksen sekä oppimisen ja kohtaamisen tavoitteet, jotka toteutuvat paremmin silloin, kun jokainen tulee kohdatuksi omana itsenään, eikä kenenkään tarvitse pelätä syrjintää tai häirintää. Turvallisemman tilan perusteesit: Ole avoin. Kunnioita. Älä oleta. Kannusta. Ja viimeisenä, rentoudu. Kouluttajana ja opettajana tietenkin on ensiarvoisen tärkeää, että se verkko-oppimistila on turvallinen tila ja turvallisemman tilan mukaista toimintaa. Sinulla Helena oli ajatus myöskin tällaisesta meta-tilasta, että se mahdollistaisi tällaisia asioita. Mitä se tarkoittaa?

Helena: Tää meta-tila on aina sellainen tila, joka me luodaan yhdessä. Vaikka me ollaan verkossa, mutta kuitenkin meidän hermojärjestelmä ja meidän tää meidän mielikin rakentuu, se ei ole pelkästään tila, joka meidän päässä yksityisesti, vaan meillä on myös saatavilla tää yhteyden kokemus sosiaaliseen liittymisenjärjestelmä yhdessä ja se luo semmoisen meta-tilan. Mä ajattelen myös, että sitä voidaan rakentaa, myös tukea rituaalisesti sen rakentumista, että se millä tavalla me avataan se opiskelutilanne, miten mä opettajana otan opiskelijat vastaan. Miten tää tila rakentuu siitä yhteyden kokemuksesta, miten tulen kuulluksi ja olen osallinen tässä? Ja sillä tavalla se on myös semmoinen se turvallisuuden tila, semmoinen, joka kannattelee meitä ja meidän kaikkia oppimisen kokemuksia ja sitten myös sitä, että mä saan myös tukea henkilökohtaisesti siihen hermostolliseen säätelyyn. Etenkin opiskelijoilla, joilla on sitä

neurodiversiteettiä tai autismin kirjolla, niin silloin ehkä se kehon fysiologia ei tiedä miten saavutetaan, miten mulla on saatavilla se turvallinen säädelty hermostollinen fysiologinen tila, että miten mä opin sitäkin tässä yhteydessä. Se on tärkeä asia huomioida kaikissa oppimiseen liittyvissä asioissa, että me luodaan sitä yhteyttä ja se on se meta-tila, johon mä laskeudun sen oppimisen kanssa. Mä en tule pelkästään sellaiseen tilanteeseen, jossa mä tulen suorittamaan sitä omaa oppimista ja sitten mä tulen arvioiduksi, että se on heti sellainen tila, joka oletusarvoisesti jo vetää meitä sellaiseen sympaattiseen suoriutumisen ja selviytymisen tilaan, ja silloin meillä voi alkaa semmoinen ahdistuminen siitä omasta suoriutumisesta ja myös se semmoinen sosiaalinen ahdistuneisuus. Ehkä häpeän kokemus siitä, että mä en saakaan sanotuksi jotain, enkä sanonut mitään fiksua. Tämän meta-tilan luominen, että millä tavalla me yhteisönä oppimisyhteisönä kannatellaan sitä. Tässä on tärkeintä on tietenkin opettajan tai kouluttajan oma hermostollinen tila, että mä opettajana pysyn kouluttajana siinä säännellyssä, hermostollisessa tilassa ja mulla on välineitä säilyä siinä myöskin haasteellisten kohtaamisten tai kokemusten aikana.

Jari: Tietyllä tavalla haasteen luokin se, että sehän on olemista itselle, mutta se on olemista muille, että sä olet samanaikaisesti tietoinen omasta vireystilasta ja sun hermostollisista prosesseista, mutta sitten sulla on siellä moni muu myöskin, joista olet tietoinen ja sitten rakennat sitä oppimista ja vuorovaikutusta sitten tän tiedon pohjalta.

Helena: Toisaalta se on haastavaa, mutta toisaalta se myös ohjaa meitä kouluttajia itse kasvussa, että saan tuoda sitä ja mun velvollisuus on tuoda sitä omaa autenttista olemisen tilaa, sitä sitä omaa säädeltyä tilaa, minkä mä voin tarjota sitten niille opiskelijoille, jotka voi liittyä siihen. Me ei koskaan voida vaan ikään kuin piiloutua sellaisen roolin taakse. Jokaisen hermojärjestelmä lukee toisen hermojärjestelmää siinä, mitä meidän välillä tapahtuu. Me ei voida koskaan teeskennellä sitä, että myös nämä meidän sosiaaliset markkerit, mitkä on etenkin meidän sosiaalinen liittymisen järjestelmä liittyy kasvojen ilmeisiin, eleisiin, äänen sävyihin ja -väriin, että sitä kauttakin mä voin kuulla, että minkälainen se sun hermojärjestelmä on, johon mä yritän liittyä. Jos siellä on sellaista hermostuneisuutta tai ärtyneisyyttä. Mä oon ehkä hyvä opettajana, kouluttajana avata sitä tilaa, että jos mun on vaikea liittyä siihen ja hetkeksi ehkä yhdessä hakea sitä tilaa. Jokainen näkee, että se on luonnollista myös, että mä oon avoin siinä, että mä oon, se on semmoinen aika paljas tila, mutta toisaalta semmoinen, totuudellinen, avoin ja se on turvallista. Että mä voin nähdä, että ahaa, että näin tapahtuu, että myös opiskelijana mä voin liittyä siihen ja se myös tuo sitä rohkeutta ja avoimuutta, että mä myös opiskelijana voin olla selkeästi läsnä. Jos opettajalla tai kouluttajalla on joskus tilanne siinä, että mä en voi olla, että mä ilmaisen, että tässä hetkessä tapahtuu jotain, että hetkinen, palaan tähän heti, että otan syvän sisään henkäisyn ja hengitän pitkään ulos, niin nyt on taas tässä läsnä. Se on tärkeätä ilmaista ja se tuottaa myös sitä turvallisuuden tunnetta ja kykyä liittyä...

Jari: Kyllä.

Helena: ...siihen oppimisen tilanteeseen.

Jari: Tuo, mitä sä kuvaat, liittyy tosi paljon itsetuntemukseen. Ei pelkästään ammatilliseen itsetuntemukseen, vaan se, kuka minä olen ihmisenä ja kuinka minä reagoin ja kuinka minun hermojärjestelmä reagoi, joskus yllättäviinkin tilannetta.

Helena: Joo, että tässä mulla on kuitenkin se oma haavoittuvuus rohkeasti läsnä. Se on sitä jollain tavalla myös omaa kykyä olla omassa arvossa, itseisarvossa, ja kohdata haasteitakin sen kautta. Mä en voi

tietää, miten mut otetaan vastaan, mutta mä kuitenkin arvostan sitä omaa läsnäolemisen tilaa ja sitä kykyä tunnistaa ja olla avoin siinä tilassa. Se on aina sellainen tila, joka myös rohkaisee muita ihmisiä liittymään minuun, koska mä oon rehellinen ja suora ja he pystyy kuitenkin lukemaan sen tilan, jossa mä oon. Se avaa sellaista syvempää yhteyden kokemusta ja myös niitä tiloja, joita kaikessa liittymisessä ja ihmissuhteissa meillä aina tapahtuu, on se semmoinen liittymisen tila attunement (englanniksi), missä mä olen virittäytynyt toiseen ihmiseen, mutta sitten myös voi tapahtua disattunemen, tätä, että mä putoan siitä yhteyden kokemuksesta sun kanssa, eli meillä tulee särö, mutta tärkeä on se korjaaminen, siihen yhteyteen palaaminen.

Jari: Kuinka rakennetaan uudestaan se yhteys?

Helena: Joo, eli tämä on myös sitä, että mä en ole yksinäinen, eriytynyt hermojärjestelmä, vaan meidän hermojärjestelmät liikkuvat myös yhdessä.

Jari: Juuri näin.

Helena: Ja se miten me korjataan ja haetaan taas siihen uudelleen, siihen liittymiseen tilaan, on myös sitä, mistä on hyvä tulla tietoiseksi ja että on kykyä reflektoida sitä.

Jari: Kyllä, ja ihan verkko-oppimisessa voi tapahtua niin, että sulla yhteys katkeaa.

Helena: Niin (naurahtaa).

Jari: Siinähän juuri voi tapahtua tällainen niinku hermojärjestelmällinenkin poistuminen ja palaaminen. On hyvä olla tietoinen myös opettajana siitä, että miten rakennetaan se, se voi olla vaan yksi kysymys...

Helena: Niin, joo.

Jari: ...tai toteamus, että putosit ja tulit takaisin, onko kaikki?

Helena: Kyllä, joo toi oli tosi hyvä. Joo näin.

Jari: Kyllä.

Helena: Että sen ei tarvitse aina olla semmoinen dramaattinen tila, että voi nähdä, mutta se voi tuottaa dramaattisenkin tilan siihen, että (henkäisee huolestuneesti) nyt mä oon pudonnut tästä ja joo todellakin.

Jari: No nyt me ollaan puhuttu tästä synkronisesta oppimisesta ja sen edellytyksistä. Puhutaan asynkronisesta oppimisesta eli siitä, kun jokainen opiskelija voi valita työskentelyn ajan ja paikan ja edetä haluamassaan rytmissä eri tehtävien parissa. Millaisia haasteita näet tällaisessa oppimisessa?

Helena: Joo, kouluttajalle se voi olla haasteellista, koska mä en pysty seuraamaan sitä oppimisen tapahtumaa ja olemaan aina tukena. En voi tietää, millä tavalla mun hermojärjestelmä kouluttajana kokee kuitenkin sen tilan mulle turvallisena ja myös, että mulla on yhteys opiskelijaan. Mutta sitten siellä on toisaalta se opiskelijalle... Mä voin tunnistaa, että mä itse olen opiskelijana ollut ja edelleen olen sellainen, että opin parhaiten ja mulla on turvallisempaa ja helpointa se oppimisen prosessi, kun mä saan olla yksin ja lukea ja hakea sitä tietoa, palata asioihin erikseen ja käyttää sitä omaa aikaa ja pitää taukoja. Mutta toisaalta taas se, että myös kuitenkin tarvitsen ja jokainen hermojärjestelmä, puhuttiin siitä aikaisemmin, että mä tarvitsen kuitenkin sitä liittymisen kokemusta vielä sen oman oppimisen lisäksi, vaikka se olisi enemmän sitä, että mä opin parhaiten siinä omassa tilassa, mutta sitä oppimista

tukee aina se, mikä on meidän olemisen perusedellytys ihmisinä, että mulla on toisen ihmisen hermojärjestelmä saatavilla. Me ajoittain tarvitaan koko ajan sitä toisen ihmisen säädeltyä hermojärjestelmää sen oman hyvinvoinnin tueksi ja me tarvitaan sitä myös oppimisen tueksi.

Jari: Tässä asynkronisessa oppimisessa se voi olla vertaisuutta toisen opiskelijan kanssa tai sitten se voi olla opettaja-opiskelija -suhdetta.

Helena: Kyllä joo.

Jari: ..jossa sitä hermostollista yhteissäätelyä sitten voidaan harjoittaa.

Helena: Joo, että niitä täytyy jotenkin tuoda sinne kuitenkin mukaan, että siellä säilyy niitä pilkahduksia, joissa mulla on mahdollisuus liittyä toiseen ja myös se, että ne tarjotaan osana jotain tehtävää, että mulla on joku jakamiseen, mitä mä voin jakaa jostain asiasta toisen opiskelijan kanssa, tai mulla on kouluttaja on saatavilla mulle myös.

Jari: Niin kyllä. Tässä on tullut paljon asiaa ja paljon varmaan olisi lisää, mutta tässä vaiheessa kiitän Helena sinua siitä, että tulit tähän podcastiin mukaan.

Helena: Kiitos jari kutsusta, tää oli todella mielenkiintoista ja mielenkiintoinen aihe. Todella olisi vielä paljon asioita, joihin nää yhteydet vie, mutta kiitokset.

Jari: Ja kiitos sinulle kuuntelija, kun kuuntelit tämän äänijulkaisun, jonka mahdollisti TOVE-hanke, joka tutkii tunnetoimijuutta ja vuorovaikutusosaamista digitaalisissa ympäristöissä. Jamkin ammatillinen opettajakorkeakoulu on toimijana tässä hankkeessa Jyväskylän, Turun ja Helsingin yliopistojen opettajankoulutuslaitosten kanssa.

Podcastin toteutus: www.jamk.fi/aokk