

# ePooki

## 3/2012 - Tuutorioppilaiden koulutuksella lukiolaisten terveyttä edistämässä

**Kirjoittajat:** Niemi Henriikka, [o7nihe00@students.oamk.fi](mailto:o7nihe00@students.oamk.fi), Saraste Tiia-Lotta, [tiia.saraste@gmail.com](mailto:tiia.saraste@gmail.com), Seppänen Ulla-Maija, [ulla-maija.seppanen@oamk.fi](mailto:ulla-maija.seppanen@oamk.fi), Tervaskanto-Mäentausta Tiina, [tiina.tervaskanto-maentausta@oamk.fi](mailto:tiina.tervaskanto-maentausta@oamk.fi) | Näytä laajemmat kirjoittajatiedot

Julkaistu: 2.2.2012 | [Tiivistelmä](#)

[Artikkeliin viittäminen](#) | [Metatiedot](#) | [Julkaisu pdf-muodossa](#) | [Kommentit \(0 kpl\)](#)

*Miten lukiossa opiskelevat voivat tukea opiskelutovereitaan hyvinvointiin ja opiskeluun liittyvissä asioissa? Opiskelijat pääsivät harjoittelemaan sitä yhdessä kenialaisten ja suomalaisten sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden kanssa. Projektina toteutetulla opintojaksolla suunniteltiin ja toteutettiin yhteistyössä työelämän kanssa Oulun lukioiden uusien tuutorioppilaiden koulutus. Samalla kehitettiin työelämälähtöistä ja osallistavaa oppimista.*

### Nuorten terveyden edistäminen oppimisprojektin lähtökohtana

Oulun kaupungissa on jo vuodesta 2005 alkaen ollut käytössä "[Terve tulevaisuus!](#)" -[toimintamalli](#). Mallin tavoitteena on lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen. Malli perustuu [Kouluterveyskysely](#) tulosten hyödyntämiseen ja se on monialaisen työryhmän suunnittelema.

[Oulun seudun ammattikorkeakoulun](#) (Oamk) Sosiaali- ja terveysalan yksikön opettajat ovat olleet mukana mallin kehittämisessä kouluterveyslähettälään roolissa. Lisäksi he ovat osallistuneet mallin tunnetuksi tekemiseen kouluissa. Kouluterveyslähettälään tehtävänä on olla mukana huolehtimassa, että Kouluterveyskyselyn tuloksia käsitellään järjestelmällisesti esimerkiksi kouluissa oppilaiden ja vanhempien kanssa sekä oppilashuollossa ja kunnan muissa moniammatillisissa työryhmissä. [1]



KUVA 1. Tiimityöskentely lisää luottamusta oppilaiden välillä

### Tuutorikoulutuksen suunnittelu ja kehittäminen yhteistyönä

Syksyllä 2009 Oamkin sosiaali- ja terveysalan opettajat ideoivat yhteistyössä Oulun lukioiden oppilaanohjaajien kanssa lukioille yhteistä tuutorioppilaiden koulutusta. Koulutusta haluttiin yhtenäistää ja uudistaa. Koulutuksen lähtökohtana oli, että tuutorioppilaat toimisivat vertaistukena uusille lukio-opiskelijoille ja auttaisivat heitä opintojen alkuvaiheessa. Tuutorikoulutuksen tarkoituksena oli harjoitella sitä, miten opiskelutovereita voi tukea ja heidän huoliin puuttua mahdollisimman varhain (kuva 1).

Perustana koulutukselle oli syksyllä 2009 Oulun Lyseon lukiossa pilotoitu tuutorikoulutus. Kokeilu oli toteutettu englannin kielellä. Onnistuneen kokeilun perusteella koulutus päätettiin toteuttaa kaikkien Oulun lukioiden tuleville tuutorioppilaille.

### ARTIKKELIT

2.2.2012  
**3/2012 - Tuutorioppilaiden koulutuksella lukiolaisten terveyttä edistämässä**

### RAPORTIT

### JULKAISUPERIAATTEET

### OHJEITA KIRJOITTAJILLE

### JULKAISUNEUVOSTO

### ARTIKKELIHAKU

Ilmoittaudu  
ePookin  
julkaisujen  
arvioitsijapankkiin

**Henkilökunnan  
JULKAISU-  
REKISTERI**

Keväällä 2010 projektina toteutettuun tuutorikoulutukseen ilmoittautui noin sata Oulun lukioiden oppilasta. Koulutuksen suunnittelutyöryhmän muodostivat kättilötyön, optometrian, sairaanhoidon, suun terveydenhuollon, terveydenhoitotyön ja toimintaterapian koulutusohjelmien opiskelijat Suomesta ja Keniasta. Projektivastaavina toimi kaksi toimintaterapeuttiopiskelijaa. He koordinoivat projektin suunnittelua ja toteutusta. Oulun lukioista yhdyshenkilöinä toimivat oppilaanohjaajat ja opiskelijoiden ohjaajina opintojaksosta vastaavat opettajat Oamkista.

Tuutorikoulutuksen tavoitteena oli välittää tuutorioppilaille tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista. Tavoitteena oli myös harjoitella ryhmässä toimimista sekä huolenaiheisiin puuttumista. Lukioiden oppilaanohjaajat jatkoivat koulutuksen jälkeen työskentelyä tuurioppilaiden kanssa.

Oamkin opiskelijoiden oppimistavoitteina oli kehittää moniammatillisia ja kansainvälisiä yhteistyötaitojaan terveyden edistämiseksi. Tavoitteena oli myös lisätä osaamista projektityöskentelyssä. Projektivastaavien tehtävänä oli lisäksi hyödyntää toimintaterapian ydinprosesseja ennaltaehkäisevässä työssä.

### Oppimisprojektin toteutusmenetelmät

Koulutus koostui ryhmäytymisosiosta sekä hyvinvointi ja terveys -päivästä. Ryhmäytymisosiota suunniteltiin niin, että se rakentui teoriaosuudesta ja erilaisista toiminnallisista menetelmistä. Hyvinvointi ja terveys -päivän teemat valittiin Kouluterveyskyselyn keskeisten osa-alueiden sekä ryhmäytymisosiosta esiin tulleiden tarpeiden mukaan. Valittuja teemoja käsiteltiin rastimuotoisesti toiminnallisten menetelmien avulla. Koulutuspäivien jälkeen osallistujilta kerättiin palaute.

Projekti toteutettiin kahdessa osassa huhti-toukokuussa 2010. Kolmena ensimmäisenä päivänä aiheena oli ryhmässä toimiminen ja huolen aiheisiin puuttuminen ja neljäs päivä oli terveys ja hyvinvointiteemapäivä.

### Ryhmäytymisosiota

Kolmen ensimmäisen päivän sisältö oli pääsääntöisesti samanlainen. Mukana oli kerrallaan kahden tai kolmen lukion tuutorioppilaita. Sisältönä tässä osiossa oli ryhmäytyminen ja mahdolliset ongelmatilanteet tuutorioppilaina [2]. Osio rakentui aiheeseen virittäytymisestä, teoriaosuudesta sekä toiminnallisista harjoituksista (taulukko 1).

Teoriaosuuden tarkoitus oli selkeyttää koulutuksessa käsiteltäviä ilmiöitä ja käsitteitä. Painopiste oli toiminnallisissa harjoituksissa sekä niistä keskustelemisessä [3]. Oppilaiden esiin tuomia ongelmallisia tilanteita ja niiden ratkaisuvaihtoehtoja harjoiteltiin muun muassa pienten draamaharjoitusten avulla. Suunnittelusta ja ohjauksesta vastasivat suomalaiset toimintaterapeuttiopiskelijat sekä kenialaiset hoitotyön opiskelijat.

Harjoitusten tarkoituksena oli lisätä tuutorioppilaiden ymmärrystä erilaisten menetelmien mahdollisuuksista ja käyttämisestä tuutoritoiminnassa. Tuutorioppilaat saivat kokemuksia tutustumis-, luottamus- sekä yhteistoiminnallisista harjoituksista. Tutustumisharjoitukset vapauttivat ryhmää ja loivat myönteisen ilmapiirin. Kenialaiset hoitotyön opiskelijat toivat tuulahduksen omaa kulttuuriaan. Lisäksi he innostivat tuutorioppilaita osallistumaan aktiivisesti tiimityöskentelyä vaatimaan harjoitukseen.

Luottamus oppilaiden välillä lisääntyi erilaisten toiminnallisten harjoitusten avulla. Harjoituksissa oppilaiden oli muun muassa oltava lähellä toisiaan ja autettava toinen toistaan harjoituksen onnistumiseksi. Sosiodraamaharjoituksessa tuutorioppilaat improvisoivat ja ratkaisivat tyyppisimpiä tuutorioppilaiden kohtaamia tilanteita.

Jokaisen toiminnallisen harjoituksen jälkeen käytiin yhteinen keskustelu, jossa omaa ja muiden toimintaa tarkasteltiin reflektiivisesti. Koulutuksen lopuksi tuutorioppilailta kerättiin palautetta toiminnallisen palauteajan sekä kirjallisen palautelomakkeen avulla.

### TAULUKKO 1. Ryhmäytymisosiosta käytetyt harjoitukset

Tutustumisharjoitus	Nimi-adjektiivieläin → Vapauttaminen, toisiin tutustuminen, luottamuksen syntyminen
Yhteistoimintaharjoitus	Picture puzzle → Yhteistyö, kommunikointi, osallistuminen
Luottamusharjoitus	Tuoliharjoitus → Luottaminen toiseen, läheisyyden sieto
Muisto / kokemus	Sosiodraama → Vinkejä tuutorina toimimiseen

### Hyvinvointi ja terveys -päivä

Teemapäivän suunnitteluun ja toteutukseen osallistui edellä mainittujen opiskelijoiden lisäksi 21 Terveyden edistämisen menetelmät ja toimintamallit -verkkokurssin opiskelijaa. Päivä oli yhteinen kaikkien Oulun lukioiden tuutorioppilaille. Siihen osallistui noin sata tuutorioppilasta.

Päivän aikana tuutoriooppilaista muodostetut ryhmät kiersivät rasteja. Rasteilla käsiteltiin Kouluterveyskyselyn keskeisiä hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä teemoja: kiusaamisen ehkäisy, huumeet ja päihteet, lukiolaisen ajankäyttö, ravitsemus sekä netti ja pelit hallintaan [4]. Lisäksi kahdella rastilla käsiteltiin tuutoriooppilana toimimiseen liittyviä teemoja, kuten tuutorin yhteistyö ja tuutorina jaksaminen (taulukko 2).

Oamkin opiskelijoista muodostetut moniammatilliset pienryhmät vastasivat kukin oman rastinsa suunnittelusta ja toteutuksesta. Teemoja työstettiin rasteilla yhteistoiminnallisten menetelmien avulla. Lisäksi oppilaille tarjottiin mahdollisuus jakaa omia mielipiteitään ja osallistua keskusteluun. Palautemenetelmänä oppilaat kokosivat lopussa ryhmissä isoille papereille päivän mieleenpainuvimmat hetket ja asiat kuvin ja sanoin. Lisäksi heiltä kerättiin kirjallinen palaute erillisen palautelomakkeen avulla.

**TAULUKKO 2. Rastien teemat**

Rastien teemat	Tuutorina olo	Oppilaan hyvinvointi ja terveys
1. Tuutorin yhteistyö	x	
2. Tuutorina jaksaminen	x	
3. Kiusaamisen ehkäisy		x
4. Huumeet ja päihteet		x
5. Lukiolaisen ajankäyttö		x
6. Ravitsemus		x
7. Netti ja pelit hallintaan		x

### Mitä opittiin

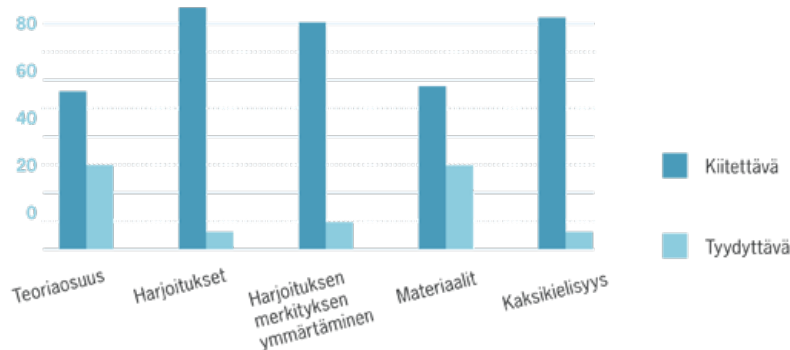
Koulutuksen tavoitteet välittää tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista sekä harjoitella ryhmässä toimimista ja puuttumista huolenaiheisiin toteutuivat oppilailta ja opinto-ohjaajilta saadun palautteen perusteella hyvin. Oppilaiden palautteessa tuli esille myös, että se vastasi tuutoriooppilaiden tarpeeseen saada tietoa erilaisista toiminnallisista menetelmistä sekä ryhmäytymisestä ja sen myönteisistä vaikutuksista luokkaan, oppimiseen sekä hyvinvointiin.

Opiskelijoiden arvioinnin ja opinto-ohjaajilta saadun palautteen mukaan oppilaat osallistuivat harjoituksiin mielellään, toimivat yhteistyössä keskenään sekä toivat esille tunteitaan ja ajatuksiaan yhteisessä keskustelussa. Kokemusten ja ajatusten yhteinen jakaminen tuki ajatusta siitä, että lukiolaisten oma ääni pääsisi kuuluviin.

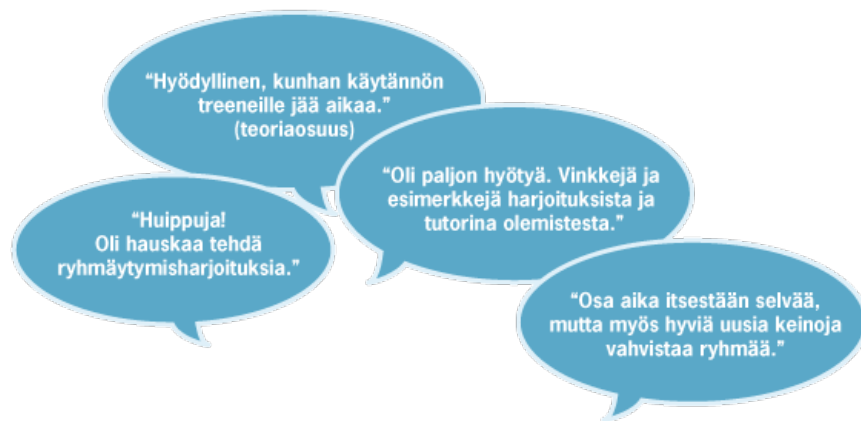
Tutustumisharjoitusten avulla tuutoriooppilaat ymmärsivät merkityksensä turvallisen ja hyvän ilmapiirin luojina. Hyvä ilmapiiri on pohja kaikelle yhteiselle toiminnalle. Turvallisen ilmapiirin merkityksen ymmärtäminen on tärkeää yksilö- ja ryhmätilanteissa. Kun yhdessä on mukavaa, voi ryhmässä jakaa myös vaikeampia ajatuksia ja tunteita.

Palautteiden mukaan tuutoriooppilaat kokivat toiminnalliset harjoitukset ja kaksikielisuuden erittäin myönteisenä. Suurin osa heistä ymmärsi käytettyjen harjoitusten käyttötarkoituksen tulevassa tehtävässään.

Ryhmytymistä koskeva teoria oli tarkoituksenmukainen. Se toimi siltana toiminnallisille harjoituksille. Ryhmytymispäivän teoriaosuudesta oppilaiden mielipiteet vaihtelivat. Toiset pitivät sitä hyödyllisenä, toisille se oli aiemmin opittujen asioiden toistoa. Materiaalien jakaminen jakoi oppilaiden mielipiteitä. Osa piti jaettuja materiaaleja turhana ja epäekologisena, osa hyödyllisenä ja myöhemmin käytettävissä olevina (kuvio 1 ja 2).



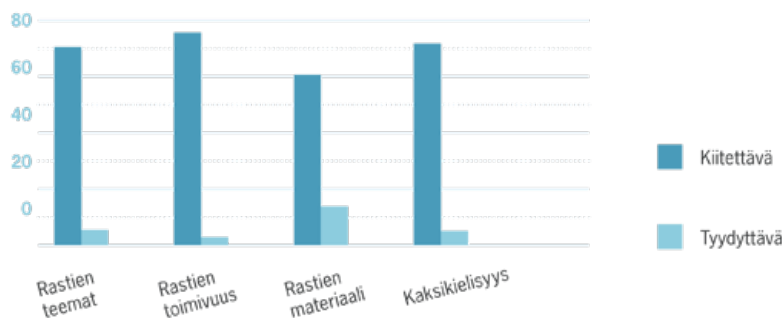
**KUVIO 1. Ryhmytymispäivän palaute**



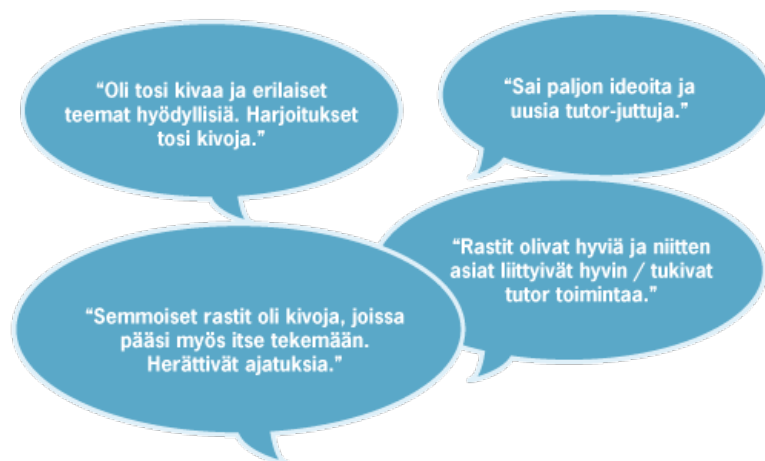
**KUVIO 2. Tuutorioppilaiden vapaamuotoista palautetta ryhmäytymispäivästä**

Hyvinvointi ja terveys -päivän rastimuotoinen toteutus oli oppilaiden mielestä toimiva. Isosta oppilasmäärästä huolimatta rastien vaihto ja pisteestä toiseen siirtyminen oli sujuvaa. Rastipassien avulla lukiolaiset jaettiin eri lukioiden oppilaista koostuviin pienryhmiin. Näin tuutorioppilaat saivat kokemusta uudessa ryhmässä toimimisesta ja tutustuivat toisiinsa.

Hyvinvointi ja terveys -päivän myötä tuutorioppilaat saivat kokemusta isoon tapahtumaan osallistumisesta. Kokemusta he voivat hyödyntää järjestäessään tervetulojuhlan tuleville ensimmäisen vuosikurssin oppilaille. Teemapäivän yhteisenä palautteena tehty graffiti nostatti yhteishenkeä sekä innosti oppilaita luovuuteen (kuviot 3 ja 4).



**KUVIO 3. Hyvinvointi ja terveys -päivän palaute**



**KUVIO 4. Tuutorioppilaiden vapaamuotoista palautetta hyvinvointi ja terveys -päivästä**

### Arviointia projektivastaavana toimimisesta

Projektivastaavat arvioivat projektina toteutettua koulutusta myös oman ammatillisen kehittymisensä näkökulmasta. He oppivat projektityöskentelyä yhdessä työelämän ja eri terveysalan koulutusohjelmien opiskelijoiden kanssa sekä terveyden edistämistä käytännössä.

Koulutuksen aikana ymmärrys ennaltaehkäisevän työn merkityksestä kasvoi. Lisäksi oman alan ammattiosaamista opittiin tuomaan esille tässä moniammatillisessa projektissa. Koulutuspäivien aikana saatiin kokemusta ison ryhmän ohjaajana toimimisesta. Näin projektivastaaville konkretisoitui suunnitelmien tärkeys, tilojen ja aikataulujen huomioiminen sekä toimintojen analysointi ja valinta.

Projektivastaavien mielestä ryhmäytymisosioiden tulisi jatkossa olla kaksipäiväinen. Näin

teorian ja käytännön integrointia voitaisiin vielä lisätä. Kenialaisten vaihto-opiskelijoiden projektissa mukanaolo antoi mahdollisuuden toimia kansainvälisesti ja työskennellä kaksikielisesti. Yhteistyö kaikkien projektiin osallistuneiden yhteistyötahojen kanssa oli toimivaa.

### Yhteistyö jatkuu

Toteutettu koulutusprojekti oli toimiva ja hyödyllinen. Asetetut tavoitteet koulutuspäivien toteutuksen suhteen saavutettiin. Oppilaat saivat harjoitusta tulevaan tuutorin työhönsä. Oppilaiden palautteen perusteella saatiin myös kehittämisen haasteita vastaaviin projekteihin tulevaisuudessa. Onnistuneen toteutuksen myötä yhteistyötä on tarkoitus jatkaa ja vakiinnuttaa käytäntö jokavuotiseksi.

---

### Lähteet

1. Terve, tulevaisuus! Toimintamalli oululaisten lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Tavoitteet ja toimenpiteet vuosille 2008-2011. Hakupäivä 3.3.2011. [www.ouka.fi/sote/lomakkeet/tervetulevaisuus\\_naytto.pdf](http://www.ouka.fi/sote/lomakkeet/tervetulevaisuus_naytto.pdf)
2. Finlay, L. 1997. Groupwork in Occupational Therapy. Cheltenham: Nelson Thones Ltd.
3. Howe M.C., Schwarzberg S.L. & Barnes M.A. 2008. Groups applying the functional group model. Philadelphia: F.A. Davis Company.
4. Kouluterveyskysely. THL. Hakupäivä 3.3.2011. [info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/index.htm](http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/index.htm)

---

### Kommentit

[Lisää kommentti](#)