

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## OPINNÄYTETYÖ

### **Käsikirja asuntolapassin ohjaamiseen**

Verkkokäsikirja Fiilistä Asumiseen -hankkeelle

*Emilia Mäkelä*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

11/2012

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Koulutusohjelman nimi

### TIIVISTELMÄ

<b>Työn tekijä</b> Emilia Mäkelä	<b>Sivumäärä</b> 50 ja 40 liitesivua
<b>Työn nimi</b> Käsikirja asuntolapassin ohjaamiseen	
<b>Ohjaava opettaja</b> Tarja Jukkala	
<b>Työn tilaaja ja työelämäohjaaja</b> Fiilistä Asumiseen – hanke/ SEDU, Raija Marttala	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Toiminnallisena opinnäytetyönäni tein Seinäjoen koulutuskuntayhtymä, Koulutuskeskus Sedulle ja sen koordinoimalle Fiilistä asumiseen -hankkeelle (OPH) käsikirjan asuntolapassin ohjaajille. Fiilistä asumiseen on verkostohanke, joka toimii seitsemän eri koulutuksen järjestäjän ammatillisissa oppilaitoksissa. Asuntolapassi on yhden opintoviikon mittainen vapaavalintainen kurssi, joka liittyy nuoren itsenäistymiseen ja elämänhallintaan sekä osaltaan myös asuntolassa asumiseen. Hankkeella ja sen yhteistyökumppaneilla on erilaisia tapoja ohjata kurssia ja eri ammateissa olevia henkilöitä ohjaamassa sitä. Tavoitteena oli tehdä valmista matalan kynnyksen materiaalia asuntolapassin ohjaajille käsikirjan muodossa. Valmis materiaali auttaa kurssin suunnittelussa ja helpottaa ohjaajien työtä. Käsikirjan sisältöä voi noudattaa sellaisenaan tai sieltä voi ottaa osia asuntolapassiin.</p> <p>Käsikirja sisältää info-osuuksia ohjaajille, valmiita kysymyksiä aiheiden alkukeskusteluihin, harjoitteita joka aihealueelta sekä hyviä kirja- ja nettivinkkejä. Käsikirjan aiheet liittyvät nuoren fyysiseen, sosiaaliseen ja henkiseen hyvinvointiin ja ne sisältävät erilaisia harjoitteita sekä keskusteluita. Harjoitteissa käsitellään arkeen ja elämänhallintaan liittyviä asioita. Niitä ovat esimerkiksi riittävä uni ja lepo, liikunta ja harrastukset sekä terveellinen ruokavalio. Lisäksi harjoitteita on muun muassa yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta sekä itsetunnosta ja talouden hallinnasta. Itsenäistymiseen ja hyvinvointiin liittyy myös kodinhoito, johon kuuluvat käsikirjassa siivous, ruoanlaitto sekä vaatehuolto.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuudessa määritellään nuoren itsenäistymisen ja siihen liittyvät kotoa pois muuton ja asuntolaan muuton. Lisäksi siinä määritellään asuntolaohjaaja, sillä hän ohjaa monissa oppilaitoksissa asuntolapassia ja lisäksi hän on monelle nuorelle arkisin lähin läsnä oleva aikuinen. Opinnäytetyössä teoreettisina viitekehyksinä ovat myös fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi sekä hyvinvointi kouluympäristössä. Samoja aiheita käsitellään myös käsikirjassa.</p> <p>Käsikirjaa hyödynnetään asuntolapassissa, sillä valmista ja yhtenäistä materiaalia ei ole juurikaan aiemmin ollut. Käsikirja on hyödyllinen asuntolapassin ohjaajille, sillä valmis materiaali helpottaa kurssia suunniteltaessa. Käsikirjaa markkinoidaan erilaisissa hankkeen koulutuksissa ja tilaisuuksissa, kuten asuntolaohjaajien koulutuksissa.</p>	
<b>Asiasanat</b> Nuoret, Itsenäistyminen, Asuntolat, Hyvinvointi, Elämänhallinta, Kodinhoito	

**HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES**  
**Name of the Degree Programme**

**ABSTRACT**

<b>Author</b> Emilia Mäkelä	<b>Number of Pages</b> 50 and 40 attachment pages
<b>Title</b> A Handbook for Leaders of Student Dormitory Practises	
<b>Supervisor</b> Tarja Jukkala	
<b>Subscriber and Mentor</b> Fiilistä Asumiseen/SEDU, Raija Marttala	
<b>Abstract</b> <p>I did my practical thesis at Vocational Education Centre Sedu and its project called “Fiilistä asumiseen” which Vocational Education Centre Sedu is coordinating. My practical thesis was to create a handbook for leaders of student dormitory course. Fiilistä asumiseen is a network project, which works in seven different vocational education centers. Student dormitory course is a one study week long optional course, the purpose of which is to get young people more independent, teach them life management skills and it also handles living in the student dormitory. The project and its cooperation partners have different ways to lead the course and there are people from different professions who teach these courses. The aim was to make material that it is easy and clear to read for leaders in the form of a handbook. Ready-made material helps to plan the course and makes it easier for leaders. Leaders can follow the contents of the handbook the way it is or pick practices which they need for their course.</p> <p>The handbook includes info portions for leaders, prepared questions for conversations, practices from every subject and tips for good books and internet links. The subjects of the handbook are related to young people’s physical, social and mental well-being and subjects contain different kinds of practices and conversations. The practices handle issues of everyday life and life management, such as enough of sleep and rest, sport and hobbies and healthy food. Furthermore, subjects deal with communality and participation, self-esteem and money matters. Part of independence and well-being is also housekeeping, such as cleaning, cooking and laundering.</p> <p>In the theoretical part of the thesis I define young people’s independence, moving away from home and moving to the student dormitories, which all are related to the subject. I also define the term “dormitory leader” because s/he is the leader of the student dormitory course in many vocational education centers and he is the most adjacent adult for many young people during the weekdays. The theoretical part of the thesis also contains physical, social and mental well-being as well as well-being in the school. The same subjects are also handled in the handbook.</p> <p>The handbook is useful on the student dormitory course because there has not been any ready-made material before. The handbook is useful to the leaders of the dormitory course because it makes the planning of the course a lot easier. The handbook will be advertised by the project in different kinds of trainings and occasions.</p>	
<b>Keywords</b> Young people, Independence, Dormitory, Well-being, Life management skills, Housekeeping	

## **SISÄLLYS**

### **TIIVISTELMÄ ABSTRACT**

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA</b>	<b>6</b>
2.1 Tilaaja	6
2.2 Taustat ja tavoitteet	7
2.3 Tuotos	9
2.4 Kohderyhmä	10
<b>3 NUOREN ITSENÄISTYMINEN JA MUUTTO ASUNTOLAAN</b>	<b>11</b>
3.1 Itsenäistymistä ja aikuistumista	11
3.2 Muutto vanhempien luota asuntolaan	15
3.3 Arjen- ja elämänhallintaa asuntolassa	17
3.4 Asuntolaohjaaja	19
<b>4 NUOREN HYVINVOINTI</b>	<b>20</b>
4.1 Fyysinen hyvinvointi	22
4.2 Psyykinen hyvinvointi	25
4.3 Sosiaalinen hyvinvointi	28
4.4 Hyvinvointi kouluympäristössä	30
<b>5 KÄSIKIRJAN TOTEUTUS</b>	<b>33</b>
5.1 Prosessi	33
5.2 Käsikirjan sisältö ja rakenne	35
5.3 Käsikirjan tarkoitus ja hyöty	38
<b>6 REFLEKTOINTIA</b>	<b>39</b>
6.1 Työn tilaajan arviointi	39
6.2 Omaa reflektointia	40
<b>7 LÄHTEET</b>	<b>45</b>
<b>8 LIITTEET</b>	<b>50</b>

## 1 JOHDANTO

Toiminnallisen opinnäytetyöni tein Fiilistä asumiseen -hankkeelle, joka toimii Seinäjoen koulutuskuntayhtymä, koulutuskeskus Sedun alaisuudessa. Laadin käsikirjan toisen asteen ammatillisen koulutuksen asuntolapassin ohjaajille. Tavoitteena oli tuottaa asuntolapassin ohjaajille helppolukuinen käsikirja nettilukuversiona. Käsikirjan pääaiheita ovat nuoren fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi sekä kodinhoidosta hyvinvointia. Käsikirjan harjoitteet liittyvät sekä näihin pääaiheisiin, että itsenäistymiseen ja arjen- ja elämänhallintaan, joita on tärkeä opetella muuttaessa kasvukodista asuntolaan. Usein asuntolapassia ohjaa asuntolaohjaaja ja hän on monelle nuorelle arkisin lähin läsnäoleva aikuinen. Käsikirja on tärkeä apuväline asuntolapassin ohjaajille, joilta voi puuttua valmis materiaali. Asuntolaohjaajan ammattiin ei ole koulutusta, joten kaikilla ei myöskään ole välttämättä kokemusta kurssien ohjaamisesta. Valmiista materiaalista on helppo poimia sisältöä asuntolapassiin.

Materiaalit on suunniteltu nuorille juuri kasvukodista pois muuttaneille, jotka opettelevat itsenäisyyttä ja yhteisöllistä elämää asuntolassa. Käsikirjaa ei tarvitse noudattaa pilkun tarkkuudella, vaan sieltä voi poimia harjoitteita, jotka sopivat oman kurssin ohjaamiseen. Keskustelut on tarkoitus käydä aiheiden alussa niin, että ne pohjustavat tulevia harjoitteita. Ammattitaitoinen ohjaaja osaa muokata rungon itselle ja ryhmälleen sopivaksi. Kaikki käsikirjan aihekokonaisuudet on kuitenkin hyvä käydä läpi asuntolapassissa, koska ne liittyvät vahvasti kohderyhmään eli itsenäistymässä oleviin opiskelijoihin.

Käsikirja on tarkoitettu asuntolapassin ohjaajille ja se on tärkeä tälle kohderyhmälle, koska valmista materiaalia ei ole juuri aikaisemmin ollut ja valmiin materiaalin olemassaolo helpottaa suunniteltaessa asuntolapassia. Kurssi on kestoltaan yhden opintoviikon arvoinen, joten valmista materiaalia tulee olla useista eri aiheista. Käsikirja sisältää laajasti eri aihekokonaisuuksia ja käsittelee itsenäistyville nuorille ajankohtaisia asioita. Käsikirjaa markkinoidaan hankkeen nettisivuilla, asuntolaohjaajien koulutuksissa sekä hankkeen muissa aiheeseen liittyvissä tilaisuuksissa.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA

### 2.1 Tilaaja

Opinnäytetyöni tilaaja on Seinäjoen koulutuskuntayhtymä/ koulutuskeskus Sedun Fiilistä asumiseen -hanke. Fiilistä asumiseen on vuonna 2011 alkanut Opetushallituksen ammatillisen koulutuksen läpäisyn tehostamishanke, jonka tavoitteena on tukea opiskelijoiden hyvinvointia sekä edistää opintojen sujuvuutta, vastuuta omasta tekemisestä sekä ehkäistä syrjäytymistä. Hanke on tähän mennessä muun muassa järjestänyt eri asuntoloissa elämäntaitoja ja yhteisöllisyyttä lisääviä asuntolapassi -kursseja, kehittänyt asuntolassa harrastemahdollisuuksia ja kehittänyt asuntola- ja harrastetutorkoulutuksia ottamalla tutoreita mukaan ohjaamaan harrastekerhoja, valvomaan tiloja sekä toiminaan apulaisina asuntolaohjaajille. Hanke on myös kehittänyt asuntolan, koulun ja kodin välistä yhteistyötä esimerkiksi lähettämällä ryhmätekstiviestejä huoltajille, ollut mukana järjestämässä alueellisia asuntolaohjaajapäiviä sekä kouluttanut asuntola- ja vapaa-ajanohjaajia. Tulevaisuudessa tavoitteena on muun muassa muodostaa läksypajoja kaikissa asuntoloissa, vahvistaa asuntolaohjaajien verkostoitumista ja sitä kautta työssä jaksamista sekä luoda lisää pysyviä toimintamalleja asuntola- ja vapaa-ajan toimintaan.

Hankkeen yhteistyökumppaneita ovat Jyväskylän koulutuskuntayhtymä, Sastamalan koulutuskuntayhtymä, Päijät-Hämeen koulutuskonserni, Kainuun maakuntakuntayhtymä/ammattiopisto liikelaitos, Länsirannikon Koulutus Oy, Hämeenlinnan seudun koulutuskuntayhtymä ja SAKU ry. Hankkeen yhtenä tavoitteena on luoda pysyviä toimintamalleja niin asuntoloihin kuin oppilaitoksiin. (Fiilistä asumiseen 2012.) Pysyvään toimintamalliin kuuluu myös tuotokseni Käsikirja asuntolapassin ohjaamiseen.

Koulutuskeskus Sedu on yksi ammatillinen oppilaitos, joka koostuu eri toimipisteistä. Koulutuskeskus Sedu tarjoaa 24 perustutkintoa ja 42 koulutusohjelmaa. Sedu toimii

Seinäjoella, Jurvassa, Kauhajoella, Kurikassa, Lappajärvellä, Lapualla ja Ähtärissä. Koulutusaloja ovat muun muassa kulttuuriala, sosiaali- ja terveysala, tekniikan ja liikenteen ala sekä liiketalouden ja hallinnon ala. Ammatteja joihin opiskelija voi kouluttautua ovat muun muassa artesaani, kokki, merkonomi, ajoneuvoasentaja ja putkiasentaja. Sedussa opiskelee noin 4300 opiskelijaa neljässätoista opetuspisteessä. Henkilöstöä on noin 550. Pohjakoulutusvaatimuksena ammatillisiin perustutkintoihin on peruskoulu tai sitä vastaavan aikaisemman oppimäärän suorittaminen tai vastaavat opinnot ulkomailla. Ylioppilaiden aloituspaikoille on pääsyvaatimuksena lukion oppimäärä tai ylioppilastodistus. Yhteishaut ovat kaksi kertaa vuodessa. (Koulutuskeskus Sedun hakijan opas 2013 2012; 1,9.) Koulutuskeskus Sedu kehittää toimintaansa myös lukuisten eri hankkeiden kautta.

## 2.2 Taustat ja tavoitteet

Aluksi hankkeella oli monia aiheita, joista tehdä opinnäytetyö. Käsikirja oli myös vaihtoehtona heti alussa ja se kiinnosti, koska olen itse asunut kouluni asuntolassa, vaikka siellä ei ohjaajaa ollutkaan. Aikataulut eivät muiden aiheiden kanssa sopineet yhteen, joten päädyimme opinnäytetyöohjaajani kanssa käsikirjan tekoon.

Asuntolapassi on toisen asteen ammatillisen koulutuksen yhden opintoviikon arvoinen vapaavalintainen kurssi. Asuntolapassilla on myös muita nimiä, kuten asuntolakurssi. Nimi ei ole siis yhtenäinen kaikissa oppilaitoksissa. Käytän sitä kuitenkin opinnäytetyössäni, sillä se on tilaajani koulutuskeskus Sedun nimitys kurssille ja toivon mukaan yhtenäisempi myöhemmin muuallakin Suomessa. Kurssin pituus riippuu oppilaitoksesta, mutta siitä saa opintokorttiin yhden opintoviikon. Se järjestetään syksyisin, kun uudet opiskelijat tulevat kouluun ja muuttavat asuntolaan. Asuntolapassi on tarkoitettu varsinkin asuntolassa asuville ensimmäisen vuoden opiskelijoille, mutta myös muualla asuvat ja muiden vuosikurssien opiskelijat saavat osallistua siihen halutessaan. Asuntolapassia voi ohjata muun muassa asuntolaohjaaja, kuraattori, opettaja tai kuka tahansa koululaitoksessa työskentelevä. Monessa paikassa se on kuitenkin nimenomaan asuntolaohjaaja, sillä asuntolapassi liittyy vahvasti asuntolassa asumiseen ja itsenäistyvään elämään. Asuntolaohjaaja on asuntolassa läsnä ja siksi looginen valinta kurssin ohjaajaksi.

Asuntolapassin tavoitteena on kehittää opiskelijoiden arkielämään liittyviä taitoja, edistää opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia, sekä ohjata heitä uusien harrastusten pariin. Kurssi antaa opiskelijoille valmiuksia itsenäiseen asumiseen ja elämiseen sekä lisää heidän tietouttaan hyvinvoinnistaan ja sen edistämisestä. Sisällöltään se ohjeistaa nuoria keskustelujen ja harjoitteiden kautta näihin aiheisiin. Asuntolapassin sisällöt ovat vaihdelleet asuntoloittain ja ohjaajittain ja ohjaajilla on ollut vapaat kädet päättää passin sisältö.

Opinnäytetyönäni tein hankkeelle käsikirjan toisen asteen ammatillisten oppilaitosten asuntolapassin ohjaajille (Liite 1). Käsikirjan tulee olla sellainen, jota asuntolaohjaajat pystyvät käyttämään ohjatessaan asuntolapassia. Tavoitteena oli luoda käsikirjasta kattava ja selkeä tietopaketti nuorten itsenäistymiseen, hyvinvointiin ja asuntolassa asumiseen liittyen. Asuntolapassin ohjaajilla ei ole aiemmin ollut juurikaan valmiita materiaaleja. Ainoan samankaltaisen materiaalin olen löytänyt Nuorten Akatemialta, jonka opas on paljon laajemmassa mittakaavassa. Sen takia tekemästäni käsikirjasta tilaaja halusi yksinkertaisemman version. Käsikirja on johdonmukainen ja selkeä tuotos, josta löytyy helposti tarvittavat asiat. Selkeyttä edistävät laatikoihin laitetut pääaiheiden teorit eli info-osuudet, sekä selvästi merkatut keskustelut ja harjoitteet. Myös kuvat tekevät käsikirjan lukemisesta miellyttävämpää.

Käsikirjan on hyödyksi niin tilaajalle kuin sen yhteistyökumppaneillekin. Käsikirja on tarkoitettu erityisesti asuntolaohjaajille, sillä hanke kouluttaa asuntolaohjaajia. Asuntolaohjaaja ei ole valmis ammatti, joten kaikilla ei myöskään ole välttämättä kokemusta kurssien ohjaamisesta. Käsikirja on tehty asuntolapassin ohjaajien tarpeeseen, koska heillä ei ole valmiita materiaaleja ja selkeää runkoa kurssin sisällölle. Käsikirjan tavoitteena on motivoida asuntolapassin ohjaajia tekemään kurssistaan innostavan ja mielenkiintoisen, sillä mitä kannustavampi ohjaaja on, sitä mukavampaa on olla opiskelijana kuuntelemassa ja oppimassa.

Tavoitteena on asuntolapassin ja käsikirjan kautta lisätä mahdollisuuksia asuntolatoiminnalle, kehittää asuntolaohjaajien toimintaa ja antaa ideoita, tukea opiskelijoiden hyvinvointia ja sitä kautta edistää opintojen sujumista, läpäisyä, itsenäistymistä ja vastuuta omasta toiminnasta sekä ehkäistä syrjäytymistä.



Käsikirjalla on tärkeä rooli asuntolaohjaajien toiminnan kehittämisessä ja käsikirja toimii asuntolapassin runkona eli apuna asuntolapassia suunniteltaessa. Asuntolapassi on tärkeä kurssi, sillä se edistää opiskelijoiden hyvinvointia ja tietoutta arjenhallintaan liittyvistä asioista. Valitsemalla kurssille nuoret, jotka sitä eniten tarvitsevat, asuntolapassi voi myös olla syrjäytymisen ehkäisijä ja kannustaja itsenäisempään elämään.

### 2.3 Tuotos

Käsikirjan teemoja ovat nuoren fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi sekä itsenäistyminen ja arjenhallinnan opettelu. Käsikirja sisältää itsenäistymiseen, hyvinvointiin ja arjen- ja elämänhallintaan liittyviä käytännön harjoitteita sekä ohjaajille teoriatietoa eli info-osuuksia. Käsikirjan aiheita ovat esimerkiksi uni ja lepo, kodinhoito, liikunta ja harrastukset sekä talouden hallinta. Muutto pois kasvukodista on monelle nuorelle mullistava elämänmuutos ja siksi on tärkeää käsitellä psyykkistä hyvinvointia eli siihen kuuluvaa itsetuntoa ja oman minän tuntemista. Käsikirjassa käsitellään myös asuntolaan vahvasti liittyviä teemoja kuten yhteisöllisyyttä ja osallisuutta erilaisten harjoitteiden kautta. Valitsin nämä teemat, koska ne liittyvät nuoren elämään ja itsenäistymiseen, kotoa pois muuttoon ja oman tien löytämiseen kohti aikuisten maailmaa. Nämä aiheet ovat ajankohtaisia juuri ammatillisissa oppilaitoksissa koulutuksen aloittaneille opiskelijoille. Samoja aiheita oli myös käytetty asuntolapasseissa eri oppilaitoksissa aikaisemmin, joten koen, että ne ovat oleellisia asuntolapassien ohjaajien mielestä.

Asuntolapassi on tärkeä kurssi opiskelijoille, jotka vasta opettelevat asumaan itsenäisesti. Kurssilla mietitään terveellisiä elämäntapoja ja hyvinvointiin sisältyviä asioita myös keskustelemalla. Käsikirja sisältää keskustelunaiheita sekä harjoitteita aihealueittain, joista ohjaaja saa valita mieleisensä tai käyttää koko runkoa. Joissakin oppilaitoksissa asuntolapassin käymisestä saa todistuksen, joissakin taas ei. Koulutuskeskus Sedu on ottanut käyttöön asuntolapassi- ja harrastepassikortteja ja kun opiskelija käy kurssia tai harrastaa jotakin, hän saa siitä merkinnän korttiinsa ja kerryttää näin opintoviikkoja.

Käsikirja on tarpeellinen tuotos, koska sen löytää helposti internetistä ja se sisältää laajan kokonaisuuden nuorille ajankohtaisia asioita. Käsikirja tukee ohjaajien toimintaa ja antaa uusia ideoita. Sitä voi käyttää sellaisenaan tai poimia sieltä omalle kurssille hyödyllisiä harjoitteita. Käsikirjasta on apua ohjaajille, kun he suunnittelevat kurssin sisältöä ja kurssi tukee opiskelijoita ja heidän hyvinvointiaan, itsenäistymistä ja vastuuta omasta toiminnasta. Käsikirjaa voivat hyödyntää tilaaja asuntolapassissaan ja markkinoidessaan sitä muille oppilaitoksille sekä asuntoloille. Sitä voivat hyödyntää myös hankkeen yhteistyökumppanit asuntolapasseissaan, kuin myös kuka tahansa nuoria ohjaava, joka kaipaa harjoitteita liittyen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, asumiseen, kodinhoitoon sekä itsenäistymiseen.

Käsikirja asuntolapassin ohjaamiseen julkaistaan nettilukuversiona ja se tullaan jakamaan Fiilistä asumiseen hankkeen yhteistyökumppaneille (7 koulutuksen järjestäjää, 27 opiskelija-asuntolaa, noin 35 asuntolatyöntekijää). Rahoitusta käsikirjalle ei tarvita, sillä se ei aiheuta kuluja. Käsikirjaa asuntolapassin ohjaajille tullaan markkinoimaan erilaisissa tilaisuuksissa, asuntolaohjaajien koulutuksissa, hankkeen koulutuspäivillä, opiskelijahyvinvoinnin kokouksissa ja muissa aiheisiin liittyvissä kokouksissa ja koulutuksissa, jossa hanke on mukana. Lisäksi sitä markkinoidaan nettisivujen kautta sekä sähköpostitse valtakunnallisesti kaikille koulutuksen järjestäjille, asuntolaohjaajille ja muille yhteistyökumppaneille.

## 2.4 Kohderyhmä

Opinnäytetyöni kohderyhmään kuuluvat asuntolapassin ohjaajat, joille käsikirja on tarkoitettu ja joille tuotoksesta on suurin hyöty. Opinnäytetyössäni tuon esille myös asuntolaohjaajat, jotka usein ohjaavat asuntolapassia. Käsikirja on osoitettu erityisesti heille, koska tilaajani Fiilistä asumiseen -hanke kouluttaa asuntolaohjaajia ja on nimenomaan painottunut asuntoloihin ja asuntolaohjaajiin ylipäänsä. Käsikirja on matalan kynnyksen opas eli helppolukuinen tuotos, jota kohderyhmän on helppo käyttää. Sitä voi myös soveltaa omiin ajatusmalleihin sopivaksi. Ohjaajalla on tärkeä rooli kannustaa nuoria ja olen valinnut harjoitteita, joissa ohjaaja voi olla mukana ja

innostaa heitä. Tärkeää on saada nuoret myös keskustelemaan aiheista ja siihen onkin apuna keskustelua avaavia aiheita.

Toisaalta kohderyhmänä ovat myös nuoret, ammatillisessa koulutuksessa olevat opiskelijat, eli yli 15-vuotiaat nuoret. Tarkennettuna kohderyhmään kuuluvat asuntolassa asuvat ensimmäisen vuoden opiskelijat. Kuitenkin kuka tahansa ammatillisessa koulutuksessa oleva voi käydä asuntolapassin. Käsikirja on kirjoitettu näkökulmasta, jossa on ajateltu juuri itsenäistymässä olevia nuoria ja heidän kehitysvaihettaan. Harjoitteet on valittu siten, että ne sopivat opiskelijoille sekä pienille ryhmille ja ne ovat helppoja toteuttaa. Olen valinnut harjoitteita, joissa nuorten mielenkiinto pysyy yllä ja kaikilla on mukavaa yhdessä.

### 3 NUOREN ITSENÄISTYMINEN JA MUUTTO ASUNTOLAAN

#### 3.1 Itsenäistymistä ja aikuistumista

Nuoren kehitystehtävänä on itsenäistyminen, johon kuuluu kasvukodista irtaantuminen (Raitanen 2001, 97). Nuoren muutto omaan kotiin on perinteinen elämänsäntymisen siirtymävaihe, jonka kautta myös aikuistumista määritellään. Aikuisuuden katsotaan tapahtuvan niin työelämään, vanhemman rooliin kuin lapsuuden kodista omaan kotiin siirtymisen myötä. Nykyajan muuttuvassa, individuaalisessa maailmassa ei kuitenkaan aikuistumisen ajatella selittyvän näin yksityiskohtaisesti ja nykyään keskitytäänkin enemmän yksilön henkilökohtaisiin ominaisuuksiin. (Salonen 2005, 66.) Nuorten aikuistumista tarkastellaan joukkona nivelvaiheita, joita he tekevät eri elämänalueilla kuten koulussa ja ihmissuhteissa (Aapola & Ketokivi 2005, 10).

Nuoruus on tärkein kehitysvaihe ensimmäisen kolmen ikävuoden ohella. Kun varhaislapsuudessa opetellaan tekemään asioita konkreettisesti, niin nuoruudessa itsenäistyminen tapahtuu myös henkisellä tasolla. Persoonallisuus kehittyy ja suhteet vanhempiin muuttuvat. Tulee halu itsenäistyä. Itsenäistyminen voi olla rankka prosessi ja vanhemmatkin saattavat kärsiä nuoren kiukuttelusta. Vanhemmista

saatetaan hakea huonoja puolia, jotta saadaan tilaa itselle ja irtaantuminen heistä olisi helpompaa. (MLL 2012.)

Nuoruusiässä iloisesta lapsesta saattaa muuttua kiukkuinen ja ärsyyntynyt teini. Nuoruudessa tunteet kuohuvat ja entinen puhelias lapsi saattaa olla enemmän omissa ajatuksissaan ja maailmassaan. Myös nuori itse voi olla ihmeissään tunnekuohuistaan ja niiden voimakkuudesta. Itsetunnon heikkeneminen on yleistä ja epävarmuus omasta ulkonäöstä ja taidoista kasvavat. Myös kehon muutokset aiheuttavat hämmennystä. Toisaalta taas voi olla päiviä, että nuori on hyvinkin itsevarma itsestään. Syy tunteiden vuoristorataan on sekä hormonaalisissa tekijöissä, että nuoren omissa sisäisissä vaatimuksissa. Koska keho kehittyy nopeampaa kuin mieli, tapahtuu eräänlainen taantuma ja nuoren käytös saattaa olla epäkypsää. Myös alakuloa ja haikeutta esiintyy. Käytös on kuitenkin normaalia murrosikäiselle ja menee ohi ajan kanssa. Nuoruus on riskialtista ja joskus nuori saattaa löytää itselleen vääränlaista seuraa. Murrosikä on aikaa, jossa opitaan elämästä kantapäähän kautta. (MLL 2012.)

Margareth Mahler on tutkinut nuoruuden kehityskulkua. Hänen teoriaansa kutsutaan separaatio-individuaatio-prosessiksi. Siinä itsenäistyminen tapahtuu vaiheittain. Lähtökohta on se, että nuori kokee olevansa kiinteä osa perhettänsä. Hänellä on siis kiintymyssuhde vanhempiin eli niin sanottu symbioosi. Separatio-individuaatiossa on neljä vaihetta. Ensimmäisessä nuori totuttelee kehittyvään vartaloonsa ja tuntee olevansa epävarma itsestään. Tämä on kehonkaavan muodostumisen vaihe. Toinen vaihe on harjoitteluvaihe. Siinä nuori opettelee itsenäistä päätöksentekoa ja erilaisia rooleja niin koulussa kuin kotona. Hän haluaa vapautta, mutta ei osaa kuitenkaan ottaa vastuuta kaikista tekemisistään ja luottaa kasvattajiinsa. Kolmannessa eli lähentymisvaiheessa nuorta saattaa ruveta pelottamaan itsenäistyminen ja ero perheestä. Hän alkaa epäillä selviytymistaitojaan. Nuori hakee muun muassa idoleistaan apua arjesta selviämiseen. Viimeisessä vaiheessa eli yksilöllisyyden kiinteytyminen ja tunnekohteiden pysyvyys -vaiheessa nuori löytää voimavaransa ja oppii hallitsemaan itseään uusissa tilanteissa. Hän uskoo selviytyvänsä itsenäisessä elämässä. Mahlerin teoriaa on kritisoitu siitä, että hän ei ole ottanut huomioon nuorten eroavaisuutta toisistaan. Jotkut uhmaavat rajoja ja itsenäisyys saavutetaan hyvinkin eri-ikäisinä. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 78–79.)

Tärkeää itsenäistymisessä on löytää oma identiteetti ja oma minä, joita etsitään jo murrosiässä esimerkiksi kokeilemalla rajoja (Isotalo & Kinnunen 2004, 21). Identiteetillä tarkoitetaan omaa sisäistynyttä mielikuvaa itsestään, joka rakentaa persoonallisuutta. Identiteetin muotoutuminen jatkuu koko elämän ajan, mutta varsinkin nuoruudessa se on keskeinen kehityshaaste. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011, 19.) Murrosiässä nuori on sisäistänyt kaiken lapsena opitun osaksi itseään. Nuori etsii uusia minäkäsitystä muokkaavia suhteita, jotka usein ovat vertaissuhteita.

Nuoruusiässä ystävyysuhteet korostuvat ja kuuluminen johonkin ryhmään opettaa ihmissuhdetaitoja ja nostaa itsetuntoa. Myös ympäristö ja vanhemmat odottavat murrosikäiseltä vastuuta ja itsenäistymistä. Viimeistään myöhäisnuoruudessa kyetään vertailemaan vanhempien asenteita omiin ja heitä aletaan kunnioittaa uhkaksi kokematta. (Aaltonen ym. 2003, 156–157.)

Aikuistumiseen kuuluu arjen hallitseminen ja sitä on opeteltu kotona jo esimerkiksi kokkailemalla ja siivoilemalla. Monelle tulee kuitenkin yllätyksenä se, kuinka paljon kaupassa olevat tuotteet maksavat ja kuinka paljon rahaa vie oman elämän ylläpito. Muutto pois kotoa omaan asuntoon ja elämään tarkoittaa myös köyhtymistä. Se ei kuitenkaan haittaa omaa elämää rakentamaan lähtevää nuorisoa. Vaikeudet kasvattavat ja nuoret ottavatkin haasteet osana aikuistumisen prosessia. (Heikkinen, Tiede, 8/2004.)

Aikuistumisen yksi kriteeri on työelämään siirtyminen ja oman toimeentulon hankkiminen. Nykyaikana nuoren on kuitenkin vaikea päästä työmarkkinoille, sillä talous on epävakaa ja tarjolla on monesti vain määräaikaistöitä ja osa-aikatöitä. Talouden suhdannevaihtelut näkyvät herkimmin juuri nuorten kohdalla. Nuoria ohjataan monesti jatkokoulutukseen, kunnes talous on vakaampaa, nousujohdanteisempaa ja nuorillekin riittää töitä. Usein nuoret elävät itsenäisesti vanhempien kustantamana virallisten avunlähteiden lisäksi, kunnes ovet työmarkkinoille aukeavat. (Kuure 2001; 18, 35.)

Mitkä ovat syyt muuttaa pois vanhempien luota? Ympäristöministeriö teki vuonna 2005 selvityksen nuorten asumisesta. Asumiskyselyssä selvitettiin nuorten nykyistä asumista ja tyytyväisyyttä siihen sekä muun muassa asumiseen liittyviä suunnitelmia. Suurin syy muuttaa pois kotoa oli halu itsenäistyä. Muita syitä vanhempien luota pois muuttoon olivat muun muassa opiskelut toisella paikkakunnalla, parisuhde sekä kasvukodin ahtaus. Vanhempien luona asuville kyseltiin syitä kotona asumiseen. Syiksi lukeutuivat muun muassa asumisen edullisuus, kotona viihtyminen sekä opiskelu. Myös työttömyys vaikutti vanhempien luona asumiseen. Vastaajien mielestä asunnon saannin vaikeus estää itsenäistymistä ja irtaantumista kasvukodista. (Ilmonen, Hirvonen & Manninen 2005, 21–25.)

Nuorisoasian neuvottelukunnan Nuoran tilastojen mukaan lähes puolet 15–29 vuotiaista asuu kotona. Määrä on vähentynyt vastoin odotuksia 90-luvun laman aikana ja sen jälkeen. Yleinen ajattelutapa on, että mitä myöhempään nuoret asuvat vanhempiensa luona, sitä hankalampaa se on kaikille. Ajatellaan, että nuori liittyy yhteiskunnan täysivaltaiseksi jäseneksi itsenäistyessään ja kotoa muuttaminen vaatii psyykkisen ja sosiaalisen prosessin läpi käymistä. Luonnollista on, että nuori etsii ja kaipaa omaa fyysistä tilaa irtautuessaan lapsuuden riippuvuussuhteista. Halu itsenäistyä syntyy usein elämänmuutosten, kuten parisuhteen tai opintojen aloittamisen myötä. (Raitanen 2001, 97–98.) Myös toisen asteen oppilaitoksen on tuettava nuoren itsenäistymistä ja kasvua. Nuori hakee aikuisempaa tapaa olla olemassa. Nuoren pärjäävyyttä vahvistavat kuuluminen kouluyhteisöön ja vertaisryhmiin sekä hyvät ystävyys- ja perhesuhteet. Haasteena onkin löytää oma paikkansa kouluyhteisössä ja vastuun kasvamisen hallitseminen. (Kunttu ym. 2011, 30–31.)

Kulttuurissamme aikaisin kotoa pois muutto on normi ja poikkeustapauksia pidetään niin sanottuina mammanpoikina ja vanhoina piikoina. Suomessa nuoret muuttavat kotoa pois aikaisemmin kuin monissa muissa Euroopan maissa. Tanskassa ja Suomessa muuttaminen pois kasvukodista tapahtuu varhain, kun taas esimerkiksi Maltalla ja Italiassa suurin osa alle 25-vuotiaista asuu kotona. Jopa 15 Euroopan maassa vähintään puolet 25–29 vuotiaista asuu vanhempiensa luona, kun Suomessa prosenttiosuus on 16. (Kupari 2011, 17.) Reetta Salonen vertailee artikkelissaan suomalaisten ja espanjalaisten eroja ja isot erot löytyvät

perhemalleista. Kun Espanjassa ihmiset ovat hyvin perhekeskeisiä, tiiviitä ja arvoiltaan uskonnollisia, niin Suomessa perhemalli on kovin individualistinen, moderni ja maallistunut. Espanjassa arvostetaan avioliittoa ja suuria perheitä, joiden kanssa vietetään aikaa, Suomessa taas itsenäisyyttä ja pieniä perheitä, sekä nopeasti kotoa pois muuttoa. Espanjassa nuoret lähtevät kotoa jopa vasta oman avioliittonsa kynnyksillä lähes kolmekymppisinä. Suomessa muutetaan kotoa pois jo kymmenen vuotta aikaisemmin. (Salonen 2005, 68–69.) Erot ovat siis hurjia.

Myös sukupuoli vaikuttaa itsenäistymiseen ja kotoa irtaantumiseen. Naisia pidetään varhaimmin aikuistuvana sukupuolena. Naiset muuttavat kotoa pois keskimäärin 19-vuotiaana, kun taas miehet 20-vuotiaana. Tähän on kuitenkin syynä esimerkiksi varusmiespalvelus. Naiset myös opiskelevat enemmän kuin miehet ja näin ollen vaihtavat paikkakuntaa. Maaseuduilta tulevat muuttavat yleisemmin pois kotoa, kun taas kaupunkilaisilla paikat ovat lähellä, eikä tarvetta muuttaa pois kotoa välttämättä ole. (Raitanen 2001, 99–100.)

### 3.2 Muutto vanhempien luota asuntolaan

Muutto kasvukodista omaan kotiin voi olla ajankohtainen jo peruskoulun jälkeen ja siihen on hyvä aloittaa valmistautuminen hyvissä ajoin murrosiässä. Itsenäistyminen tapahtuu kuitenkin kaikille itselle sopivaan aikaan. Itsenäistyminen johtaa elinympäristön muuttumiseen ja usein muutto tapahtuu kotipaikkakunnan ulkopuolelle. (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry 2011, 7.) Muutot näkyvät asumistarpeissa. Vuokra-asunto on yleensä nuorten ensimmäinen asunto. Asuntojen vuokrat jatkavat nousuaan ja kasvavien kaupunkien ongelma onkin pienten vuokra-asuntojen pula. Tämä aiheuttaa ahdistusta itsenäistyville nuorille. (Nuorten asuntola-opas 2012/2013.) Siksi usein ilmaiset ammatillisten oppilaitosten asuntolat houkuttelevat nuoria maalta kaupunkiin.

Muutto on merkittävä asia nuoren elämässä ja siihen voi liittyä voimakkaita tunteita. Muutto voi aiheuttaa nuorena ahdistusta, stressiä, väsymystä, mielialojen vaihtelua ja unihäiriöitä. Myös yksinäisyyden tunne voi vallata nuoren mielen. Toisaalta taas vapauden makukin maistuu monella suussa. Muutto on psykologinen prosessi. Se

mitä vanhemmat ovat tehneet nuoren puolesta, täytyykin nyt tehdä itse. Täytyy opetella pyykkäämään ja laittamaan ruokaa, jopa tiskaamaan. Nuoren on selvittävä arjesta ilman vanhempia. (Nyyti ry 2012.) Muuttaessa nuorena pois kotoa on turvallinen vaihtoehto muuttaa asuntolaan, jossa aikuisia on läsnä ja toiminta on useimmiten valvottua. Näin myös vanhemmat voivat huojentuneesti päästää lapsen irtaantumaan kotoa.

Muun muassa koulutuskeskus Sedun opiskelija-asuntolassa asuminen on maksutonta asumista soluasunnoissa, joissa on 6-8 nuorta samassa solussa, kahden hengen huoneissa. Soluissa on yhteiset keittiö- ja kodinhoitotilat. Tarpeelliset keittiö- ja kodinhoitovälineet sisältyvät soluun. Asuntolassa on yhteiset vapaa-ajan tilat, joissa on karaokelaitteet, kotiteatteri, biljardia ja sauna ynnä muuta mukavaa. Koulutuskeskus Sedussa on asuntolassa myös ympärivuorokautinen valvonta ja ohjaus. (Sedu 2012.)

Suomessa ammatillisten oppilaitosten asuntoloissa asuu noin 10 000 nuorta. Valtaosa heistä on ala-ikäisiä, sillä yleensä ammatillinen koulutus aloitetaan 16-vuotiaana peruskoulun jälkeen. Asuntoloista tulee nuorille toinen koti, sillä kasvukodissa käydään vain viikonloppuisin ja lomilla. Koti voi olla kaukana ja päivittäinen kulkeminen ei onnistu. Sekä vanhemmat että nuori odottavat asuntolan olevan turvallinen paikka, jossa on aikuisia ihmisiä valvomassa nuoria. Asuntoloissa on useimmiten asuntola-ohjaaja, joka ei kuitenkaan ole paikalla koko aikaa. Monissa asuntoloissa käy myös vartija öisin kierroksella. Heillä ei kuitenkaan ole kasvatuksellista vastuuta. (Kunttu ym. 2011, 61–62.)

Opetushallituksen toisen asteen ammatillisen peruskoulutuksen opiskelija-asunnoista tehdyn selvityksen (2012) mukaan kyselyyn vastanneista 1210 henkilöstä 90 % oli muuttanut asuntolaan vanhempiansa luota. Opiskelija-asuntolaan muutetaan yleisimmin 51–200 kilometrin päästä kotoa ja vastaajista reilu puolet (57 %) oli tältä etäisyydeltä. Selvityksessä kyseltiin nuorten mielipiteitä asuntolassa asumisesta. Nuoret ovat suhteellisen tyytyväisiä vapaa-ajan palveluihin asuntolassa, esimerkiksi tietokoneen käyttöön ja liikunnallisiin mahdollisuuksiin. Kaikkein tyytyväisempiä ollaan kuitenkin opiskelumahdollisuuksiin asuntolassa. Haitoiksi koetaan muun muassa melu sekä asuntoloiden huono kunto. Nuoret kokevat asuntolassa asumisen



hyvänä ja tärkeänä asiana, sillä selvityksen mukaan 29 % vastanneista keskeyttäisi koulun, jos heillä ei olisi asuntolassa paikkaa. (Vehviläinen 2012, 83–86.) Internetin keskustelupalstoilla puhutaan asuntolassa asumisesta ja monet miettivät kannattaako sellaiseen muuttaa. Palstoilla on paljon negatiivisia kommentteja asuntoloiden melutasosta ja rauhattomuudesta. Usein asunnot ovat soluhuoneistoja ja yhdessä huoneessa on kaksi nuorta. Oman tilan puutetta valitetaan, sillä vessa- ja suihkutilatkin pitää jakaa muiden kanssa.

Ammatillisten oppilaitosten asuntolat ovat haastava ympäristö, sillä sinne muuttavat nuoret ovat useimmiten alaikäisiä. Kuitenkin asuntolan vanhimmat ovat jo täysi-ikäisiä, joilla on oikeus ostaa esimerkiksi alkoholia ja tupakkaa. Koska asuntolassa on alaikäisiä ja sitä markkinoidaan myös muille paikkakunnille, tulee asuntolan henkilökunnan ottaa kasvatuksellista vastuuta nuorista. Asuntolan henkilökunnalla tulee olla vahvat yhteydet opiskelijoiden vanhempiin ja noudattaa tarkasti sovittuja yhteisiä pelisääntöjä. Sääntörikkomuksia ei saisi hyväksyä asuntoloissa. Jos opiskelijat saavat itse suunnitella asuntolan säännöt, saattavat he myös noudattaa niitä helpommin. Asuntolan ja paikkakunnan tulisi tarjota myös virikkeellistä vapaa-ajan toimintaa. Asuntolan pitäisi olla virikkeellinen ympäristö, josta saa tietoa myös paikkakunnan harrastusmahdollisuuksista. Nuorien on hyvä olla itse myös suunnittelemassa asuntolan toimintaa. (Mikkonen & Tynkkynen 2010, 35.)

Käsikirjassa teemoja ovat itsenäiseen elämään opettelu, asuntolassa asuminen ja siihen liittyvät arjenhallinnalliset taidot. Itsenäistyminen on tärkeä osa nuoren kehitystä ja nuori tarvitsee tukea varsinkin, jos hän muuttaa jo peruskoulun jälkeen pois kasvukodista. Kaikilla ei ole elämänhallinnalliset taidot hallinnassa ja itsenäistymiseen ja siksi omillaan asumiseen liittyviä asioita on hyvä käsitellä nuorten kanssa.

### 3.3 Arjen- ja elämänhallintaa asuntolassa

Toisen asteen ammatillista koulutusta aloittaessaan nuoret ovat aikuistumisen ja itsenäistymisen haasteiden edessä. Opiskelemaan muuttava nuori tarvitsee ohjausta monissa elämänhallintataidoissa. (Etelä-Pohjanmaan opisto 2009.) Asuntolassa

nuoret harjoittelevat itsenäistä elämistä. Arjenhallinta koostuu useista asioista, kuten rahan käytöstä, terveydestä, päihteiden käytöstä, seurustelusta ja unirytmien löytämisestä. Monet pärjäävät yksin ja hallitsevat arjen asiat, mutta toiset saattavat tarvita apua yksinkertaisimmissakin asioissa. (Nuorten Akatemia - opas asuntolaohjaajalle.) Ongelmia on usein oman toiminnan ohjauksen taidoissa, jotka kehittyvät nuorelle viimeisenä. Ne sisältävät muun muassa kyvyn säädellä ja suunnitella omaa toimintaansa sekä ajanhallintaa. Nämä tulevat esiin erityisesti silloin, kun nuoren motivaatio on alhainen tai hän työskentelee ilman aikuisen läsnäoloa. (Etelä-Pohjanmaan opisto 2009.) Kaikki nuoret tarvitsevat lisäksi tukea itsetuntemuksen ja minäkuvan vahvistamiseksi (Nuorten Akatemia - opas asuntolaohjaajalle).

Ennaltaehkäisy on tärkeää kiinnittäessä huomiota asuntolan ensimmäisiin viikkoihin. Opiskelijoille täytyy luoda sellaiset raamit opiskeluun, asumiseen ja vapaa-aikaan, että elämänhallintaongelmia ei kehkeytyisi. On tärkeä kiinnittää huomiota varsinkin päivän rutiineihin, kuten turvallisuuden ja selkeiden strukturoitujen sääntöjen luomiseen. Myös yhteistyö vanhempien ja koulun kanssa on ennaltaehkäisevää toimintaa. (Etelä-Pohjanmaan opisto 2009.)

Asuntolan ensimmäiset viikot ovat tärkeitä nuorelle niin hyvinvoinnin kuin ryhmän muotoutumisenkin kannalta, sillä harva tuntee toisiaan. Kouluvuoden alussa keskitytäänkin asuntolassa ryhmän muodostumiseen. Asuntolaohjaajien ja muiden nuorten kanssa työskentelevien täytyy tehdä ryhmäytymisen eteen töitä kokoajan ja monet ovatkin aluksi riippuvaisia ohjaajasta. (Nuorten Akatemia - opas asuntolaohjaajalle.) Moni tuntee epävarmuutta ja opiskelijat tarkkailevat toisiaan. Ohjaajalla on tärkeä rooli helpottaa tutustumista ja pitää huolen siitä, että kaikki tulevat nähdyksi ja kuulluksi. Silti joku nuori voi tarvita lisäksi myös henkilökohtaista apua ja ohjausta oman toiminnan vahvistamiseen. Aikuinen opastaa suunnittelemaan omaa toimintaa ja tekemään päätöksiä itsenäisesti. Nuorelle opetetaan toimintaa helpottavia päivittäisiin toimiin liittyviä taitoja sekä ohjeistetaan asettamaan itselle tavoitteita. (Etelä-Pohjanmaan opisto 2009.) Tällainen nuori sopii hyvin myös asuntolapassi -kurssille, jossa opetellaan arjen- ja elämänhallintaa.

Arjenhallinta on tehty nuorille mahdollisimman helpoksi siten, että asuntoloista löytyy usein tarpeelliset välineet esimerkiksi siivoamiseen ja ruoan valmistamiseen. Itse kuitenkin pitää osata kokata ja siivota, käydä kaupassa ja huolehtia hygieniastaan. Kaikki eivät näitä taitoja kuitenkaan hallitse. Siksi asuntolapassi on tärkeä kurssi, josta on hyötyä erityisesti nuorille, jotka eivät hallitse arjen perustaitoja. Tämän lisäksi asuntolaohjaaja voi resurssien puitteissa järjestää esimerkiksi pienen kokkikurssin tai seurata siivoamisen edistystä. Kaupassakäyntiäkin voidaan yhdessä harjoitella. Asuntolaohjaajalla on tärkeä rooli olla tukena nuoren oppiessa oman arjen- ja elämänhallintaa. Säännöt toimivat nuoren rajoina ja esimerkiksi hiljaisuusaika määrittelee rauhoittumista ja nukkumaanmenoa.

Joissakin asuntoloissa asuntolaohjaajat auttavat läksyjen teossa ja esimerkiksi Seinäjoella Sedun koulutuskuntayhtymässä toimii Opiskeluvalmiusyksikkö AAKE, joka tarjoaa asumiseen ja opiskeluun valmentavaa palvelua kahdeksalle opiskelijalle (Sedu 2012). Asuntolaohjaajan yksi tehtävä onkin motivoida nuoria läksyjen teossa ja nuoret voivat helposti mennä pyytämään heiltä apua. Toisen asteen ammatillisen peruskoulutuksen opiskelija-asuntoloista tehdyn selvityksen mukaan noin 36–40 prosenttia on erittäin tyytyväisiä opiskelumahdollisuuksiin sekä arjen asioissa ja erilaisissa ongelmissa saatavaan tukeen. 10–13 prosenttia on erityisen tyytymättömiä palveluihin. Iltahiljaisuuteen ollaan suhteellisen tyytymättömiä, mutta vapaa-ajan palvelut kelpaavat nuorille. (Vehviläinen 2012, 63.)

Käsikirja liittyy vahvasti itsenäistymiseen, asuntolassa elämisen opetteluun ja arjen hallintaan. Nämä aiheet liikkuvat siis käsikirjan taustalla ja kaikki harjoitteet liittyvät niihin. Kotoa pois muutto koskettaa jokaista nuorta, joka asuntolaan muuttaa ja asuntolapassi ja siellä käsiteltävät käsikirjan aiheet on hyvä kerrata jokaisen nuoren kanssa. Mielestäni asuntolapassiin voisi kuitenkin poimia varsinkin sellaiset opiskelijat, joiden taustojen perusteella heidän tiedetään sitä eniten tarvitsevan.

### 3.4 Asuntolaohjaaja

Asuntolaohjaaja ei ole valmis ammatti eikä siihen ole koulutusta, vaan toimenkuvaan palkataan monenlaisista ammateista tulevia henkilöitä. Opetushallituksen teettämän

selvityksen mukaan yleisimmin asuntolaohjaajilla on jokin ammatillinen koulutus, mutta myös esimerkiksi ylempiä korkeakoulututkintoja on selvitykseen osallistuneilla ohjaajilla. Asuntolaohjaajien toimenkuva on erittäin laaja ja se on määritelty erilailla eri oppilaitoksissa. Ohjaaminen, kasvattaminen, valvominen ja kurinpito ovat kuitenkin kaikille yhteisiä toimenkuvia. Joillakin toimeen liittyy myös kiinteistöhuolto, talonmiehet tehtävät ja kaikennäköiset muut sekalaiset tehtävät. Koska asuntolaohjaaja on usein yksin, hän korvaa niin vanhemmat, talonmiehen, turvamiehen, järjestyksenvalvojan kuin monet muutkin roolit, joten tehtäviä riittää ja monesti työajat venyvät. Kaikista ahkerimmat asuntolaohjaajat tulevat töihin vaikka keskellä yötä, jos tarve niin vaatii. (Vehviläinen 2012, 80–81.)

Asuntolaohjaaja toimii moniammatillisessa yhteistyöverkostossa, johon kuuluu yhteistyö kodin, koulun, oppilashuollon ja erityisasiantuntijoiden kanssa. Asuntolaohjaaja raportoi näille tahoille nuoren kuulumiset asuntolassa ja ilmoittaa jos on tarvetta huoleen. Myös käytöshäiriöistä asuntolaohjaaja raportoi eteenpäin. Joidenkin asuntolaohjaajien lisätöimenkuvaan kuuluu myös antaa tukipetusta ja he saattavat myös toimia kouluavustajina koulupäivän aikana. Yövalvonta jää usein joko valvontakameroiden tai vartijan tehtäväksi, mutta monilla asuntolaohjaajilla on puhelin auki aina ja ovat tarvittaessa valmiita tulemaan paikalle. Jotkut myös asuvat asuntolan yhteydessä tai hyvin lähellä. (Vehviläinen 2012; 31, 80–81.) Asuntolaohjaaja on nuorten tukena toiminnan suunnittelussa ja järjestämisessä. Hän on nuorten innostaja yhdessä tekemiseen. Asuntolaohjaaja on kannustaja, rohkaisija ja kuuntelija. Monelle nuorelle hän on arkisin myös läheisin aikuinen, jonka kanssa jutella. Asuntolaohjaaja on roolimalli, jonka tekoja ja asenteita seurataan. (Nuorten akatemia- Opas asuntolaohjaajalle.)

Asuntolaohjaajat kokevat asuntolan haitoiksi muun muassa iltarauhan rikkomisen, sotkemisen, päihteet, motivoimattomuuden sekä riidat ja ulkopuoliset häiritsijät. Tärkeää olisi saada koulutusta työhön ja yhtenäisiä linjoja yhteistyötahojen kanssa. Asuntolan kehittämiskohteita ovat muun muassa opiskelijoiden osallisuus ja oma vastuu, asuntolahenkilökunnan osaaminen, asema ja vastuu, taloudelliset resurssit sekä valvonta, turvallisuus ja järjestyksenpito. (Vehviläinen 2012, 33–34.) Asuntolaohjaajilla on siis paljon vastuuta ja tekemistä ja he kaipaavat opiskelijoilta yhteistyötä ja osallistumista asioihin. Oman työhyvinvoinnin kannalta on tärkeää

saada kehitettyä asuntolatoimintaa. Siihen asuntolapassi ja käsikirja ovat hyviä välineitä. Fiilistä asumiseen hanke kouluttaa asuntolaohjaajia ja kehittää heidän toimintaansa.

#### 4 NUOREN HYVINVOINTI

Ihminen voi hyvin, kun hänen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointinsa ovat tasapainossa keskenään. Hyvinvointi ja terveys ovat arvoja kaiken ikäisille. Lapsuudessa ja nuoruudessa ihminen omaksuu perustat terveellisille elämäntavoille. Nuorten myönteisiin hyvinvoinnin toimintamalleihin kuuluvat muun muassa liikunta ja lepo, päihteettömyys, monipuolinen ruokavalio ja sitä kautta painonhallinta, tasapainoinen mielenterveys ja tunne-elämä sekä harrastukset ja sosiaaliset suhteet muihin ihmisiin. Kasvatuksen lisäksi toimintamallien oppimiseen liittyy myös yhteiskunnallinen merkitys ja kulttuuriset tekijät. Edelliset sukupolvet ovat eläneet täysin erilaisessa kasvuympäristössä, kuin nuoret nykyään. (Suomen Akatemian tutkimusohjelma Skidi-kids 2010.)

Hyvinvoinnin osatekijät jaetaan usein kolmeen kategoriaan: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin sekä elämänlaatuun eli kokemukselliseen hyvinvointiin. Suomessa hyvinvointi on sekä yksilöllistä, että yhteisötasoista. Yksilöllinen hyvinvointi on sosiaalisia suhteita, itsensä toteuttamista, onnellisuutta sekä sosiaalista pääomaa. Yhteisötasoiseen hyvinvointiin kuuluvat elinolot, työllisyys, toimeentulo ja työolot. Jokaisella kunnalla Suomessa on hyvinvointikertomus, jossa esitellään kunnan palveluita sekä kerrotaan väestön terveydestä ja hyvinvoinnista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012.)

Hyvinvoiva nuori selviytyy arjesta ilman paineita ja ahdistusta, lähtee usein hyvillä mielin kouluun, nukkuu ja syö hyvin, kykenee vuorovaikutussuhteisiin ja toimimaan ryhmässä. Lisäksi hän sietää epäonnistumisia, erottaa oikean ja väärän sekä kykenee osoittamaan tunteita. Hyvinvoiva nuori on tyytyväinen elämäänsä, uskoo kykyihinsä ja tuntee empatiaa asettumalla myös toisen asemaan. (Cacciatore 2012.)

Hyvinvointi on tilanteita, joissa asiat sujuvat, arki on hallinnassa ja ihmisellä on taskussa monia keinoja selvitä elämästä ja sen tuomista haasteista. Opiskelijalle se saattaa tarkoittaa koulusta selviytymistä, riittävää unta, sosiaalisia vuorovaikutustilanteita, ongelmanratkaisutaitoa ja monia muita tapoja selvitä arjesta. Ahdistavaa puolestaan ovat liialliset ongelmat koulutehtävien ja koulunkäynnin kanssa, ihmissuhdeongelmat, rahan käytön hallinnan vaikeudet ja liika stressi. Suuret elämänmuutokset eli niin sanotut kriisitilanteet, kuten läheisen kuolema tai maailmanlaajuiset ongelmat kuten sota, nälänhätä ja luonnonkatastrofit musertavat nuoren hyvinvointia. (Litmanen ym. 2004, 12.)

Taloudellinen taantuma ja erilaiset säästötoimet ovat leikanneet rahoituksia nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. UNICEF ja EU ovat rikkaissa maissa käytössä olevien mittareiden avulla tutkineet lasten hyvinvointia ja raporttien mukaan olot Suomessa ovat suhteellisen hyvät. Silti Suomi sijoittuu tutkimuksissa heikoimpien joukkoon lasten riskikäyttäytymisessä, kuten päihteiden käytössä. Humalaan juominen on edelleen lisääntynyt suomalaisten nuorten keskuudessa. Sijoitus oli huono myös vertailtaessa lasten ruokailutottumuksia, vähentyvää liikkumista sekä lisääntyvää ylipainoa. Kaiken lisäksi suomalaisten lasten perhe- ja ystävyysuhteet ovat muuttuneet kielteisemmiksi ja lasten eriarvoistuminen on kasvanut. Siksi yhä enemmän lapsia on vaarassa jäädä ilman tasapainoista ja turvallista lapsuutta, mikä vaikuttaa tulevaisuudessa heidän elämänlaatuun ja hyvinvointiinsa. (Suomen Akatemian tutkimusohjelma Skidi-kids 2010.)

Hyvinvoinnin vastakohta on syrjäytyminen. Sillä voidaan tarkoittaa puutteita elintasossa, mutta se on myös elämäntilanne, jossa yksilön hyvinvointia uhkaavia tekijöitä on monia. Syrjäytyminen voi olla muun muassa syrjäytymistä työstä, koulutuksesta, asumistasosta, sosiaalisista suhteista tai itsensä toteuttamisesta. Yksilön mahdollisuudet vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa ovat yhteydessä hänen luonteeseen ja ominaisuuksiinsa. Myös elämäntapahtumat vaikuttavat hyvinvointiin ja siksi on tärkeä osata elämänhallintaa. (Tapaninen ym. 2002, 57.)

#### 4.1 Fyysinen hyvinvointi

Ihmiset tarvitsevat ruokaa, vettä, unta, lämpöä ja ilmaa tyydyttääkseen perustarpeensa. Sen jälkeen tulevat turvallisuuden, rakkauden, arvonannon ja itsensä toteuttamisen tarpeet. Nämä tarpeet liittyvät elintason ja ovat ensisijaisia hyvinvoinnissa. (Allardt 1976, 39.) Ihminen toimii monissa erilaisissa elinympäristöissä ja rooleissa. Niitä ovat muun muassa arjen ympäristöt eli koti, koulu, työ ja asuinympäristö. Välittömään lähiympäristöön kuuluvat asuinalue, kylä ja kortteeri. Lähiympäristönä ovat kunta ja maakunta sekä laajassa ympäristössä valtio ja maanosa. Ympäristöllä on iso osa ihmisen terveydessä. (Litmanen ym. 2004, 10–12.) Fyysiseen hyvinvointiin liittyy turvallinen ja viihtyisä koti. Ihminen viettää kotona suurimman osan ajastaan ja koti saattaa toimia myös työpaikkana. Lähiympäristö ja sen palvelut ovat tärkeitä elämän sujuvuudelle. (Tapaninen ym. 2002, 20.) Tasapainoinen koti tuo turvaa nuorelle ja on tärkeää, että on paikka, jossa tuntee olonsa turvalliseksi.

Ammattiin opiskelevat liikkuvat vähemmän, kuin on suositeltavaa. Ammattiin opiskelevista vain noin puolet (48 %) harrastaa hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa kerran viikossa tai vähemmän. Fyysinen liikuntasuositus on monipuolinen liikunta 1-2 tuntia päivässä 7-18 vuotiaille lapsille ja nuorille. Fyysinen liikkuvuus ja liikunta ovat tärkeitä nuorelle, sillä aktiivisesti liikuntaa harrastavat nuoret kokevat terveytensä hyväksi, tulevat toimeen muiden nuorten kanssa ja ovat menestyksekkäitä koulussa. Aktiivisuus liikunnassa on tutkimuksissa yhdistetty hyvään suoriutumiseen koulussa ja jatko-opintosuunnitelmissa. Liikunta vaikuttaa positiivisesti myös kognitiiviseen oppimiseen, sillä se vaikuttaa muistiin ja keskittymiskykyyn myönteisellä tavalla. Vähäinen liikunta taas on yhteydessä tunne-elämän häiriöihin, sosiaalisiin ongelmiin sekä tarkkaavaisuus- ja käytöshäiriöihin. Vähän liikkuvat nuoret kokevat terveytensä heikommaksi kuin aktiiviset nuoret. Liikunnan onkin todettu kohentavan mielialaa ja lisäävän itseluottamusta. Joidenkin tutkimusten mukaan se on yhtä tehokas keino hoitaa masennusta, kuin psykoterapia. Ahdistukseen ja masennukseen on liikunnalla todettu olevan eniten positiivisia vaikutuksia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012.)

Myös terveystottumuksiin aktiivisesti liikkuvat nuoret kiinnittävät enemmän huomiota ja he syövät terveellisemmin ja säännöllisemmin. Tutkimuksissa on myös todettu, että mitä enemmän nuoret liikkuvat, sitä harvemmin he myös polttavat tupakkaa.

Vähäinen liikkuvuus nuorena on yhteydessä aikuisiän tupakointiin. Liikkumattomuus onkin terveysriski, joka heikentää kuntoa ja toimintakykyä, sekä lisää kroonisten sairauksien riskiä. Lapsia ja nuoria tulee kannustaa liikkumaan ja erityisesti harrastamaan hengästyttävää liikuntaa, sillä liikunnan intensiteetti on tärkeä asia myös liikalihavuuden estämiseksi. Sen lisäksi, että liikunta lisää terveellisiä elämäntapoja terveellisen ruokavalion ja päihteettömyyden kautta, fyysinen liikkuvuus on yhteydessä myös sosiaaliseen ja henkiseen puoleen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012.) Mitä enemmän liikkuu, sitä paremmin voi mieleltään ja aktiivinen liikkuminen lisää myös sosiaalisia vuorovaikutussuhteita.

Nuorelle fyysinen hyvinvointi on tärkeää, mutta se ei kuitenkaan välttämättä vaikuta arkielämän ratkaisuihin. Varsinkaan pitkäaikaisia vaikutuksia omasta toiminnasta ei aina oteta huomioon, sillä identiteetin muodostamiseen tarvitaan välillä myös riskien ottamista elämässä. Nuoret voivat ajatella fyysistä terveyttä asiana, jossa ei saa syödä mitä haluaa ja liikkua pitää paljon. Nuori on huolissaan oman kehon kehityksestä, seksuaalisuudesta ja yleisesti selviytymisestä elämässään. Siksi sosiaaliset tarpeet saattavat mennä fyysisen hyvinvoinnin edelle. Nuori ei välttämättä näe terveyttä samalla lailla kuin kasvattajansa ja hakee sosiaalista hyväksyntää esimerkiksi käyttämällä päihteitä. (Aaltonen ym. 2003, 186–187.)

Arkiliiikunta on nykyaikana saanut kilpakumppanikseen viihdeteollisuuden. Liikunta on vain yksi vaihtoehto kuluttaa vapaa-aikaa. Nykyään vapaa-ajanviettotavat ovat yhä liikkumattomampia. Television katselu, tietokoneella pelaaminen ja internetin käyttö sekä konsoli- ja kännykkäpelien pelaaminen ovat yhä tavallisempia nuorten ajanviettotapoja. Vaikka viihdeteollisuus onkin mielenkiintoista ja mukavaa, on alituisella istumisella myös paljon haittavaikutuksia, kuten selkä- ja pääkipuja. Vaikka nuori liikkuisikin minimimäärän viikossa, ei se riitä, jos muun ajan viettää ruudun ääressä. Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan 12 prosenttia nuorista viettää arkisin yli kuusi tuntia ruutua tuijotellen ja viikonloppuisin määrä on vielä suurempi: neljäsosa ammattiin opiskelevista on viihde-elektronikan äärellä yli kuusi tuntia päivässä. Nämä lukemat ylittävät reilusti suositukset, joiden mukaan yli kaksituntisia istumarupeamia tulee välttää. Suositus on kaksi tuntia päivässä ruudun ääressä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012.)



Vuosina 2000–2009 tehtyjen kouluterveyskyselyjen mukaan ammattiin opiskelevista tytöistä 25 % piti terveydentilaansa huonona tai keskinkertaisena. Sama luku oli pojilla 18 %. Joka kymmenellä tytöllä ja pojalla oli pitkäaikaissairaus. Pojista 26 % oli ylipainoisia, tytöistä taas 17 %. Myös henkilökohtaisen hygienian huolehtimisesta kysyttiin. Pojista 78 % harjasi hampaansa harvemmin kuin kahdesti päivässä. Tytöistä sama luku oli 51 %. (Luopa, Lommi, Kinnunen & Jokela 2010, 41–42.)

Mikkonen ja Tynkkynen ovat teoksessaan lainanneet kouluterveyskyselyä (2009), jonka mukaan ammattiin opiskelevista suurin osa harrastaa jonkinlaisia kuntoliikuntaa useita kertoja viikon aikana tai päivittäin. Harvemmin tai ”ei koskaan” liikuntaa harrastavia on 15 % ammatillisista opiskelijoista. Aamiaisen syö 47 % ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista ja viidesosa ei syö yhtäkään lämmintä ateriaa päivässä perheensä kanssa. Koulussa opiskelijat käyvät syömässä, mutta he ottavat salaattia harvemmin, kuin lukiolaiset. Myös sokeroituja kahvileipiä sekä virvoitusjuomia ammattikoululaiset syövät useammin kuin lukiolaiset. On kuitenkin yleisempää, että ammatillisissa oppilaitoksissa on tarjolla makeampia herkuja, kuin lukioissa. (Mikkonen & Tynkkynen 2010, 13.)

Käsikirjassa fyysisyyteen liittyviä tekijöitä ovat uni ja lepo, liikunta ja harrastukset, henkilökohtainen hygienia, päihteet ja ylipäättään terveelliset elämäntavat. Ne ovat nuoren hyvinvointia edistäviä ja jopa vaadittavia tekijöitä. Niitä käsitellään harjoitteiden avulla ja opetellaan esimerkiksi kunnollista unirytmää, liikunnan tarpeellisuutta sekä keskustellaan päihteiden käytöstä. Valitsin ne fyysiseen hyvinvointiin, sillä terveelliset elämäntavat ovat ihmisen perustarpeita voidakseen hyvin. Ne ovat tärkeitä asioita ihmisen fyysiselle terveydelle ja hyvin tärkeitä asioita opetella jo nuoruudessa. Asuntolapassi on hyvä paikka käsitellä näitä aiheita, jotka kaikille eivät ole itsestäänselvyksiä. Kun nuori oppii huolehtimaan näistä asioista ja hallitsee ne arjessaan, hänen fyysinen hyvinvointinsa kasvaa.

#### 4.2 Psyykinen hyvinvointi

Australialaisen nuorten hyvinvointia koskevan tutkimuksen mukaan Maailman Terveysjärjestö WHO määrittelee psyykkisen hyvinvoinnin näin: Henkinen hyvinvointi

on hyvinvoinnin taso, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, selviytyy elämään liittyvistä stressitilanteista, pystyy toimimaan tuottavasti sekä antamaan oman panoksensa yhteisössään (Australian Institute of Health and Welfare 2011). Psykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa vahvasti myös fyysinen ja sosiaalinen puoli (Kunttu ym. 2011, 19). Hyvä mielenterveys ja itsetunto vaikuttavat myös sosiaalisten suhteiden hoitoon sekä terveellisistä elämäntavoista huolehtimisesta jaksamiseen.

Psyykkinen hyvinvointi ohjaa nuoren elämää. Se on hyvinvoinnin tila, jossa nuori yrittää selvitä arkielämästä voitokkaasti. Psyykkinen hyvinvointi on mielenterveyttä ja ilman sen tasapainoa ihminen ei ole terve. (Hattula 2011, 17.) Nuoruus on aikaa, jolloin persoonallisuus eli minä joutuu koetukselle. Identiteetti taas on oman yksilöllisen kokemuksen löytämistä ja siihen liittyy vahvasti sosiaalinen maailma sekä minäkäsitys. (Aaltonen ym. 2003, 74.) Nuoruusikä on tärkeässä asemassa psyykkisen kasvun ja persoonallisuuden muotoutumisen kannalta. Muutoksia tapahtuu niin nuorena itsessään henkisen kasvun ja kehityksen myötä, että suhteissa muihin ihmisiin. Lapsuuden arvomaailma muuttuu ja eriytyminen lapsuuden perheestä alkaa. Samanikäiset ystävät tulevat läheisimmiksi. (Kunttu ym. 2011, 19.)

Ihmiset liittävät usein psyykkisen hyvinvoinnin onnellisuuteen. Onnellisuus ei ole pelkästään auvoisuutta ja onnea. Se on pieniä iloja ja hetkittäisiä positiivisia kokemuksia tai laajempaa tyytyväisyyttä elämästään. Onnellisuuteen ja psyykkiseen hyvinvointiin kuuluvat muun muassa itsensä tunteminen ja hyväksyminen, myönteiset suhteet muihin ihmisiin, tunne siitä että voi itse hallita elämänsä, mahdollisuus kasvaa, kehittyä ja oppia sekä tunne mielekkästä elämästä. (Litmanen ym. 2004, 26.) Allardt mukaan onnellisuus on suuri osa hyvinvointia. Elintason ohella se on tärkeä hyvinvoinnin edistäjä. Hyvinvointi on tarpeiden tyydyttämistä ja onni liittyy elämyksiin ja tunteisiin. Niitä keräämällä tyydytetään tarpeita ja lisätään hyvinvointia. (Allardt 1976, 32–34.)

Nopea fyysinen ja psyykkinen kehitys vaikuttavat nuoren elämään ahdistuksena ja epävarmuutena ja sitä lisää myös kulttuurin ja ympäristön sosiaaliset paineet. Nykyajan nettikulttuuri aiheuttaa nuorelle itsetunto-ongelmia ja vaatii nuorelta hyvää ongelmanratkaisukykyä. Hyvä itsetunto onkin nuorelle perusta turvalliseen elämään.

Se tarkoittaa itsensä tuntemista, kunnioittamista ja arvostamista. Jotta nuorelle kehittyisi hyvä itsetunto, hänen täytyy saada jo lapsesta pitäen tuntea itsensä hyväksytyksi ja arvostetuksi ihmiseksi. Tähän hän tarvitsee ympärillä olevien ihmisten kannustusta. (Aaltonen ym. 2011, 152.)

Elämänhallinta ja hyvinvointi ovat käsi kädessä kulkevia käsitteitä. Elämänhallinnassa keskeistä on yksilön hyvinvointi. Elämänhallinnan ulkoiset edellytykset määräytyvät yhteiskunnallisesti ja luovat mahdollisuudet ja rajat yksilön toiminnalle. Elämänhallinnan sisäinen puoli sisältää yksilön tahdon ja valmiukset toimia tavoitteellisesti hyvinvoinnin eteen. On kyse yksilön kyvystä selviytyä myös vaikeista elämäntilanteista. Nuoren tukena ja voimavarana toimivat hänen perheensä, ystävänsä sekä koulu. Näistä nuori saa voimaa, joiden avulla pystyy pitämään elämänsä koossa. Sisäiseen elämänhallintaan vaikuttaa myös itsetunto, sillä lähtökohtana on itseensä uskomisen ja usko mahdollisuuksiin vaikuttaa omaan elämäntapaan. Ulkoisesti on tärkeää, että nuori kokee olevansa turvassa. (Aaltonen ym. 2003, 186.)

Psyykinen paha olo mullistaa nuoren elämän ja siitä seurauksena voi olla oman minän muuttuminen, kaverisuhteiden hajoaminen ja opiskelujen kesken jääminen. Se voi ilmetä myös masennuksena, ongelmina sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, harha-ajatuksina ja pelkoina. Psyykinen sairaus vaikeuttaa jokapäiväistä elämää. Aikuisen täytyy olla valmis ohjaamaan nuori tarvittaessa mielenterveyspalveluihin. (Kiviniemi 2009, 113–115.)

Kun nuorella on psyykkisesti paha olo, voi taustalla olla traumaattisia elämäntapahtumia, jotka vaivaavat mieltä. Traumaattisiin kokemuksiin liittyy elämän käännekohtia, voimavarojen heikkenemistä ja tunteiden pintaan tuloa myöhemmin tapahtumien jälkeen. Traumaattinen kokemus voi olla esimerkiksi vanhemman kuolema, henkinen sairaus, kiusattuna oleminen, vanhempien alkoholinkäyttö ja väkivaltaisuus. Nuori ei voi itse vaikuttaa traumaattisiin tapahtumiin, jotka tapahtuvat yllättäen ja itsestä riippumatta. Monesti nuori kuitenkin kokee tapahtuneesta syyllisyyttä. Jos asioita ei käsittele tapahtuneen jälkeen, nuori kuormittuu ja paha olo tulee vastaan myöhemmin elämän aikana. Aikuisen tuki trauman jälkeen on nuorelle

elintärkeää, sillä murrosikäisen voi olla vaikea jakaa suruaan. (Kiviniemi 2009, 111–113.)

Nuoren paluuta pahasta olostä hyvinvointiin tukee ammattilaisten tuki, vertaistuki, sekä nuoren omat keinot selvitä arjen haasteista. Auttaminen tarkoittaa nuoren kuulemistä, ymmärtämistä ja hänen näkökantojensa huomioon ottamista. Selviytyminen aloitetaan mielihyvien löytämisestä arjen tilanteissa, tavoitteiden asettamisella ja osallisuuden kokemuksilla. Selviytymiskeinoja voivat olla esimerkiksi musiikin kuuntelu, urheilu, taide tai luonnossa liikkuminen. Puhuminen ja asian käsittely pään sisällä ovat myös tärkeitä keinoja selviytyä. Vaikeat kokemukset kasvattavat ja nuori voi suunnitella myös muiden auttamista. (Kiviniemi 2009, 118–120.)

Nuoren oman talouden hallinta vaikuttaa positiivisesti hänen henkiseen hyvinvointiin sekä terveyteen. Nykyään nuorilla on yhä enemmän maksuhäiriöitä, koska he eivät osaa tarkkailla omaa rahankäyttöään. Myös helposti saatavat pikavipit aiheuttavat ongelmia taloudessa. Koulussa rahankäyttöä ei juurikaan käsitellä ja tietoa talouden hallinnasta pitäisi saada silloin, kun se on nuorelle ajankohtaista, esimerkiksi pois kotoa muuttaessa. Kaikilla ei ole mahdollisuutta tukeutua vanhempiin ja heidän pankkitiliinsä, joten erityisesti vaarassa ovat ne, joilla ei ole tarvittavaa verkostoa talouden tukemiseen. (Peura-Kapanen, Helsingin Sanomat, 29.8.2012.)

Käsikirjaan olen ottanut psyykkisestä hyvinvoinnista itsetuntemuksen ja sen lisäksi lisännyt aiheotsikon alle myös talouden hallinnan, sillä vakaa talous takaa mielen tasapainon ja on tärkeää osata käsitellä rahaa ja laskea omaa kulutustaan jo nuorena. Kun nuori muuttaa omilleen, saattavat raha-asiat unohtua ja yhtäkkiä rahat voivatkin olla loppu. Täytyy osata laskea, paljonko esimerkiksi ruokaan menee rahaa viikossa, että osaa säästää riittävän summan. Myös erilaiset sairaudet sekä muun muassa stressi liittyvät psyykkisyyteen nuoren pahana olona ja ovat tärkeitä asioita, mutta en ottanut niitä käsikirjaan, sillä käsikirja ja sitä kautta asuntolapassin sisältö olisi liian laaja. Asuntolapassi liittyy enemmän arjenhallintaan ja itsetuntoon, varmaan oloon itsestä ja omasta pärjäämisestään muuttaessaan pois kotoa. Itsetunnossa harjoitteet ovat oman persoonan ja oman minän tarkastelua sekä läheisten

ihmissuhteiden eli tukiverkoston pohdiskelua. Rahankäyttöä mietitään kulutuslaskujen avulla.

#### 4.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Nuoren asema perheessä muuttuu, kun hän pystyy toimimaan omatoimisesti, eikä ole enää niin riippuvainen aikuisista kuin aiemmin. Nuori kokee monia sosiaalisia muutoksia; hän haluaa olla itsenäisempi, yksilöllisempi ja haluaa yhteiskunnallista vastuuta. Aikuisten on annettava nuorelle sekä oikeuksia että vastuuta tasapainoisen kehityksen saavuttamiseksi. Muuten oma identiteetti ja omat rajat ovat koetuksella nuoren elämässä. (Kunttu ym. 2011, 18.)

Nuori viettää yhä enemmän aikaa vertaistensa parissa. Nuori hakee läheisyyttä heistä, samalla kun hakee etäisyyttä vanhempiin. Nuori vaatii ystävilta enemmän ja lapsuuden ystävyysuhteita saattaa hajota. Tärkeää ystävydessä on luottamus ja samanlaiset ajatukset. (Salmivalli 2008, 137.) Ystävät ovat nuoruudessa lähes erottamattomat ja nuoret suhtautuvat ystäviinsä omistautuvasti. Myös suurempiin jengeihin halutaan kuulua. Solmitut ystävyysuhteet ovat pysyviä. Läheisydentarve kasvaa ja ystävyteen kaivataan molemminpuolista välittämistä. Läheisellä ystävyydellä on myös suuri merkitys nuoren emotionaaliselle kehitykselle ja parhaimmillaan ystävät vahvistavat toisensa itsetuntemusta ja itsetuntoa sekä rakentavat identiteettiä. Ystävyysuhteet mahdollistavat sosiaaliset vuorovaikutustilanteet, joissa opitaan sosiaalisia taitoja. (Aho & Laine 1997, 175–179.) Ystävät ja vuorovaikutussuhteet ovat tärkeä osa ihmisen elämää, ilman niitä jokainen tuntisi itsensä yksinäiseksi ja siksi ihmissuhteet ovat niin tärkeä osa hyvinvointia.

Niin lapsilla kuin aikuisillakin on tarve inhimilliseen kiintymykseen eli läheiseen ystävyteen. Siihen kuuluvat vastavuoroiset luottamuksen, rehellisyyden, kiintymyksen, mieltymyksen ja samaistumisen tunteet. Tällaisessa ihmissuhteessa halutaan pysyä. Sen lisäksi ihminen kaipaa sosiaalista verkostoa, jossa voi kokea ryhmään kuulumista ja hyväksyntää. Jokainen siis kaipaa sekä emotionaalisia, että sosiaalisia suhteita. (Aho & Laine 1997, 163.) Hyvinvoinnin perusedellytys on

ihmisen tukiverkosto eli se, että on ihmisiä, joihin tukeutua. Myös viralliset tahot ovat tukiverkostoja, esimerkiksi koulut, neuvolat ja sairaalat. Yhteisöllisyys on tärkeää, vaikka nyky-yhteiskunnassa pyritään olemaan enemmänkin yksilöllistynyt yhteiskunta: ihmiset pyrkivät selviämään yksin. (Forss & Vatula-Pimiä 2007, 136.)

Kouluiässä eli keskilapsuudessa ja varhaisnuoruudessa lapset viihtyvät yhä paremmin ystäviensä seurassa. Tytöt solmivat kahdenvälisiä ystävyys-suhteita enemmän kuin pojat, jotka jakautuvat usein suurempiin ryhmiin. Se on osa sosioemotionaalista kehitystä. Nuori tarvitsee yhteisön, johon tuntee yhteenkuuluvuutta. Yhteisön jäsenenä lapsi ja nuori oppii sovittamaan omat tavoitteensa muiden omiin, oppii toimintatapoja ja yhteisiä pelisääntöjä. Hän oppii ymmärtämään ja hallitsemaan koettuja tunteita ja ymmärtämään myös toisten tunteita. Sosiaalista kehitystä uhkaa kuitenkin sosiaalisten taitojen heikkous, joka voi aiheuttaa ryhmän ulkopuolelle jäämistä. Nuorten ryhmät tarvitsevat aikuisen valvovaa silmää ja tukea kypsästä aikuisesta. Se on osa moraalista kehitystä ja oikean ja väärän erottamista toisistaan. (Launonen & Pulkkinen 2004, 52.)

Lasten ja nuorten riskit elämässä liittyvät ennen kaikkea sosiaalisten suhteiden vaikeuksiin ja niiden puuttumiseen. Riskialttiita ovat varsinkin ne lapset ja nuoret, jotka eivät saa kasvulleen tukea vanhemmilta ja kasvu-ympäristöltään. Vanhemmat, joilla on esimerkiksi mielenterveysongelmia tai päihteiden käyttöä, ovat riskitekijöitä lasten ja nuorten tasapainoisen kehityksen kannalta. Myös nykyaikana yleistyneet avioerot ja perhe-elämän muutokset voidaan lukea kehitysriskeiksi. Joskus yksinhuoltajavanhemman voimavarat eivät riitä lapsen tukemiseen taloudellisten huolien ja muiden asioiden ohella. Tällöin lapsi pakotetaan aikuistumaan nopeammin ja vastuu siirtyy liian pian kasvavalle nuorelle. Joskus lapsi, joka ei saa olla lapsi, ei kasva aikuiseksi eikä ota vastuuta elämästään. Siksi lapset ja nuoret tarvitsevat vanhemmiltaan tukea ja rohkaisua sosiaaliseen kasvuunsa. (Lämsä 2009, 28,32.)

Toimiva vuorovaikutus koostuu toisen arvostamisesta ja turvallisesta ilmapiiristä. Toista kuunnellaan ja mielipidettä arvostetaan. Kun aikuinen ja nuori keskustelevat, on tärkeää, että nuorta kuunnellaan. Aikuisen täytyy osoittaa empatiaa ja inhimillisyyttä, sekä antaa tilaa nuoren omille mielipiteille. Nuorella saattaa olla vaatimuksia, mutta hänellä täytyy olla turvallinen aikuinen, johon niitä testata. Nuori

kokeilee rajojaan uhkaamalla tai yrittäessään saada lupaa asioihin, joihin on liian nuori. Aikuisen on osattava pysyä aikuisena ja perustella asettamansa rajat. Luottamus on tärkeää. (Veivo-Lempinen 2009, 204–205.) Jos nuorta ei kuunnella, eikä hänen mielipiteitään kunnioiteta, syntyy mielipahaa. Nuoren hyvinvointia pidetään yllä kuuntelemalla nuorta ja luottamalla häneen. Nuoren täytyy saada tuoda omat mielipiteensä julki, sillä asioiden pitäminen sisällä lisää vain ahdistusta.

Käsikirjassa käsitellään sosiaalisia tilanteita vuorovaikutustaitojen, yhteisöllisyyden ja osallisuuden kautta. Siinä harjoitellaan havaitsemista ja kuuntelemista, keksitään omia harjoitteita ja osallistetaan kaikkia ryhmän jäseniä. Harjoitteet tehdään sosiaalisessa vuorovaikutuksessa parin tai koko ryhmän kesken. Kaikki eivät hallitse sosiaalisia taitoja ja silloin on vaarassa syrjäytyä. Kaikilla on opeteltavaa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa; toisten kuuntelemisessa ja omien mielipiteiden julki tuomisessa. Lisäksi on hyvä miettiä omia vuorovaikutustaitoja esimerkiksi työhaastatteluun mentäessä. Vuorovaikutustaidot ovat osa nuoren hyvinvointia, kukaan ei halua elää yksin koko elämänsä.

#### 4.4 Hyvinvointi kouluympäristössä

Opiskeluympäristöön kuuluu fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö. Siihen liittyy laadukas opetus, turvallisuus sekä tasa-arvoinen kohtelu. Opiskeluterveydenhuolto edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja korjaa niitä häiritseviä tekijöitä. Opiskeluterveydenhuollon tärkeimpiä tehtäviä ovat terveyden edistäminen ja varhainen puuttuminen ongelmiin. Samaa tavoittelee myös opiskelijahuolto ja muut nuoren hyvinvointia edistävät toimet. Näissä työskentelevien on tärkeä tuntea nuoren kehitysvaiheet ja yhteisöt, joissa nuori on. Itsenäistynyt nuori päättää itse omat elämäntapansa ja terveystyylinsä. Siksi on hyvä, että on ihmisiä antamassa nuorelle tietoa ja ymmärrystä terveydestä ja edistää näin hänen hyvinvointiaan. Yleisiä toimintatapoja ovat yksilöllinen terveysneuvonta, sekä nykyistä elämäntilannetta ja -vaihetta jäsentävät keskustelut. Tarjolla on tarpeen tullen myös matalan kynnyksen mielenterveysneuvontaa. (Kunttu ym. 2011; 102–104, 132.)

Launosen ja Pulkkinen toimittaman teoksen (2004) mukaan oppilashuolto määritellään perusopetuslaissa kokonaisvaltaisesti. Se tarkoittaa perusopetuslaista lainatun lauseen mukaan ”oppilaan hyvän oppimisen, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä sekä niiden edellytyksiä lisäävää toimintaa”. Koulun oppilashuoltoon kuuluu kouluterveydenhoito sekä lastensuojelulain mukaisesti kasvatuksen tukeminen. Oppilashuolto kuuluu kaikille koulussa työskenteleville ja se tulee tehdä yhteistyössä kodin kanssa. Lisäksi oppilashuollon tulee edistää välittämisen, huolenpidon ja myönteisen vuorovaikutuksen mallia koko kouluyhteisössä. (Launonen & Pulkkinen 2004, 60.)

Konu (2002) kirjoittaa teoksessaan koulun hyvinvointimallin perustuvan Allardtin sosiologiseen teoriaan, jota on kehitetty kouluolosuhteisiin. Allardtin teoriassa kouluhyvinvoinnin käsite on jaettu neljään osaan: koulun olosuhteet, sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttamisen mahdollisuudet ja terveydentila. Koulun olosuhteisiin kuuluvat ympäristö, koulutilat, välitunnit, lukujärjestys, ryhmäkoot, turvallisuus, rangaistukset, palvelu ja kouluruokailu. Sosiaaliin suhteisiin koulussa kuuluvat oppimisilmapiiri, opettaja-oppilassuhde, johtaminen, ryhmien toiminta, koulukiusaaminen ja kodin ja koulun välinen yhteistyö. Koulun ilmapiirillä ja opiskeluilmapiiirillä on vaikutuksensa oppilaiden hyvinvointiin ja tyytyväisyyteen koulussa. Itsensä toteuttamisen mahdollisuuksissa tärkeää on työn merkitys ja arvostus sekä mahdollisuudet itsetunnon kehittämiseen, palautteeseen ja ohjaukseen, kannustukseen ja rohkaisuun sekä vaikuttamiseen. Jokaista oppilasta tulisi pitää yhtä tärkeänä osana kouluyhteisöä. Positiiviset kokemukset ja arvostus edistävät oppimista. Terveystilassa tärkeää on sairauksien poissaolo. Terveys nähdään koulun hyvinvointimallissa erillisenä osa-alueena, henkilökohtaisena tilana, johon ulkoisilla olosuhteilla on oma vaikutuksensa. (Konu 2002, 44–46.)

Oppimisympäristön ja -yhteisön merkitys opiskelijan jaksamiselle, hyvinvoinnille ja opintojen edistymiselle on huomattava, katsoo sitä sitten opiskelukyvyn, opiskeluhyvinvoinnin tai terveyden edistämisen näkökulmasta. Myös opettajien hyvinvointi heijastuu opiskelijoihin. Hyvää työilmapiiriä lisäävät opettajien keskinäiset hyvät luottamussuhteet, osallistumismahdollisuudet sekä yhteiset, selkeät tavoitteet. Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä ja hyvinvointia. Opiskelukykykin rakentuu useamman tekijän vaikutuksessa ja siihen liittyy opiskelijan oma terveys ja



voimavarat, opiskeluympäristö, opiskelutaidot ja opetustoiminta. Kaikkiin näihin voidaan vaikuttaa koulun toimintaa ja opetusta suunniteltaessa. Opiskeluyhteisön vuorovaikutus ja yhteisöllinen toimintakulttuuri tukevat nuorten hyvinvointia ja jaksamista, opinnoissa onnistumista ja sosiaalisuutta. Koulun ”me”-henki on tärkeä yhteisöllisyyttä edistävä tekijä, joka lisää koulussa viihtymistä ja hyvinvointia kouluympäristössä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012.)

2000-luvulla nuorten hyvinvoinnissa on tapahtunut suurimmaksi osaksi positiivisia asioita. Kuitenkin ammatillisten koulutusten opiskelijat elävät elämäänsä epäterveellisemmin kuin lukiolaiset. Koulusta luvatta poissaolot olivat myös yleisempiä. Kouluissa ovat parantuneet fyysiset työolot ja yleisesti koulusta annettua työmäärää ei pidetä enää niin raskaana. Nuoret valvovat koulupäivinä nykyään myöhempään. Pojista 48 % ja tytöistä 30 % meni nukkumaan kello 23 jälkeen. Pojilla siis myöhään valvominen oli jonkin verran yleisempää. Ammatillisessa koulutuksessa olevista kaksi viidesosaa poltti tupakkaa päivittäin. Pojista 43 % joi vähintään kerran kuukaudessa alkoholia humalutilaan asti. Tytöillä luku oli 37 %. Sekä tytöistä että pojista 17 % oli kokeillut huumeita. (Luopa ym. 2010; 5,42,72.) Monet oppilaitokset ovat muuttuneet savuttomiksi. Se on keino muuttaa nuoren tapoja ja edistää terveellistä koulu yhteisöä sekä nuoren hyvinvointia. Tärkeä esimerkki nuorille on johtohenkilökunnan savuttomuus ja siihen sitoutuminen. (Kunttu ym. 137.)

Nuorten selviytymiseksi koulusta on kehitelty erilaisia tukitoimia. Peruskoulu pyritään viemään loppuun, vaikka sitten lastensuojelullisin keinoin, jos ei muu auta. Tukena on niin oppilashuoltoryhmä, psykologi, opinto-ohjaaja kuin kuraattorikin. Myös peruskoulun jälkeistä pajatoimintaa järjestetään monissa kunnissa syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Koulutus on tärkeää, sillä sen kautta nuori saa arvostusta ja oman arvon tunnetta, antaa mahdollisuuksia ja vahvistaa osaamisen tunnetta. Koulutus mahdollistaa yhteiskunnallisen osallistumisen ja siten lisää hyvinvoinnin tunnetta. (Forss & Vatula-Pimiä 2007, 132–133.)

Hyvä sosiaalinen tuki ehkäisee stressiä, vahvistaa minäkuvaa ja tarjoaa huolenpitoa. Se vahvistaa elämänhallintaa ja näin myös hyvinvointia. Sosiaalisten suhteiden katkeaminen johtaa terveyden heikkenemiseen, yksinäisyyteen ja syrjäytymisen vaaraan. Tukioppilastoimintaa ja erityistä tukea sitä tarvitseville on tärkeää tarjota

koulussa. Kouluhenkilökunnan lisäksi perheellä ja ystävillä on tärkeä asema pitäessään yllä tukiverkoston. (Kunttu ym. 2011, 130–131.)

Koululla on tärkeä osa nuoren hyvinvoinnin edistäjänä, sillä se liittyy vahvasti nuoren elämään. Koulun työntekijät näkevät monesti nuorta joka arkipäivä ja näin ollen pystyvät seuraamaan nuoren käyttäytymistä, olemusta ja sitä kautta myös hyvinvointia. Koululla ja sen ympäristöllä, esimerkiksi asuntolatoiminnalla on tärkeä tehtävä tukea nuoren kehittymistä tasapainoiseen elämään, sillä siellä opitaan myös elämänhallintaa ja sosiaalisia tilanteita.

## 5 KÄSIKIRJAN TOTEUTUS

### 5.1 Prosessi

Ensimmäiset suunnitelmat käsikirjasta tein opinnäytetyöohjaajani kanssa jo ennen kesää 2012. Silloin minulle oli vielä hyvin epäselvää se, millainen käsikirjasta tulee muotoutumaan. Pyörittelin ajatuksia päässä kesän ajan, sekä luin aiheeseen sopivaa kirjallisuutta ja muita materiaaleja. Mietin myös omia kokemuksia kouluni asuntolassa asumisesta ja muuttoa vuokralle. Elokuussa aloitin käsikirjan teon etsimällä harjoitteita ja lainaamalla lisää kirjallisuutta. Harjoitteista oli helppo lähteä liikkeelle ja sen ympärille oli myöhemmin helppo luoda muuta aiheeseen liittyvää tekstiä. Lähdekirjallisuutta oli aluksi paljon ja sieltä oli yllättävänkin helppoa etsiä aiheeseen sopivaa kirjallisuutta, joita kirjoitin harjoitteiden sekaan. Opinnäytetyöni ohjaaja ehdotti käsikirjan materiaaleiksi myös alkukeskusteluja sekä palautteen antamista jokaisen tunnin loppuun. Toteutin toiveen ja käsikirjasta löytyy vinkkejä keskusteluihin jokaisesta aihealueesta ja lisäksi lopussa on ideoita myös erilaiseen palautteenantoon.

Prosessin alussa kävin kerran asuntolaohjaajien koulutuksessa Kuortaneella. Sinne oli kokoontunut hankkeen yhteistyökumppaneiden eli muiden asuntoloiden asuntolaohjaajia ympäri Suomea. Koulutuksessa oli aiheena laki ja toimintatapojakin käsiteltiin. Asuntolaohjaajat vertailivat omaa asuntolaansa muihin asuntoloihin ja

kävivät niistä keskusteluja sekä käsittelivät epäselviä aiheita. Koulutuksen jälkeen ymmärsin paremmin asuntolaohjaajien vaativaa työtä. Oli mielenkiintoista kuunnella heidän mietteitään. Vaikka koulutus ei suoranaisesti liittynyt opinnäytetyöhöni eikä käsikirjaan, sain kuitenkin sitä kautta kuvan asuntolaohjaajista ja heidän työstään.

Vaikeinta prosessissa oli aloitus, sillä lähdin ensin etsimään käsikirjaan kirjallisuutta ja yritin sitä kautta saada tekstiä paperille. Lopulta oli kuitenkin helpompi lähteä ajattelemaan asiaa harjoitteiden kautta ja yhtäkkiä sain inspiraation kirjoittamiseen. Tein ensin käsikirjaa niin pitkälle kuin pystyin ilman kenenkään arviointeja ja sen jälkeen siirryin opinnäytetyöhön. Lähdekirjallisuuden etsiminen oli haastavaa. Aluksi lähdekirjallisuutta oli paljon, mutta kun ne oli koluttu läpi, oli vaikea löytää lisää. Varsinkin hyvinvointiin liittyvät asiat tuntuivat usein kirjallisuudessa ja internet-lähteissä hyppäävän nuoren kehitykseen ja viitekehyksiä oli rajattava harkiten.

Käsikirjan sisällysluettelo oli alusta asti aika selvä, koska näin malleja koulutuskeskus Sedun joidenkin toimipisteiden asuntolapassien kurssisuunnitelmista ja poimin niistä parhaimpia aiheita käsikirjaan. Esimerkiksi eräällä toimipisteellä oli fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi isossa osassa ja siitä sain idean laittaa ne pääaiheiksi käsikirjaan. Aiheiden valintojen jälkeen aloin etsimään niihin sisältöjä. Myös uusia asioita ja ideoita on tullut ja vanhoja poistettu, mutta rakenteeltaan se on edelleen samankaltainen. Sisällysluettelosta on ollut helppo seurata käsikirjan valmistumista. En jaotellut sisältöä aiheisiin opetustuntien perusteella, vaikka se oli jossain vaiheessa tarkoitus. Päädyimme kuitenkin opinnäytetyöohjaajani kanssa siihen, että on selkeämpää asuntolapassin ohjaajille, jos valmiiksi jaoteltuja opetussuunnitelmia ei ole. Ohjaaja voi näin sovittaa tunnit ja käsikirjan yhteen oman makunsa mukaan.

Käsikirja valmistui vasta juuri ennen opinnäytetyön palautusta. Sitä ennen se kuitenkin esiteltiin jo eräässä asuntolaohjaajien koulutuksessa ja hankkeen vetäjällä eli opinnäytetyöohjaajallani oli mukana siitä muutamia luonnosversioita. Yhtäkään luonnosversiota ei tullut takaisin, sillä ihmiset olivat jo pyytäneet, että he saisivat pitää kopiot. Se tarkoittaa, että käsikirjalle on kiinnostusta. Pilottia käsikirjalle emme kerinneet tekemään myöhäisestä valmistumisajankohdasta johtuen, mikä on

harmillista. Siitä olisi voinut olla hyötyä ja käsikirjasta olisi tullut helpommin esiin epäkohtia.

Yhteistyö opinnäytetyöohjaajani kanssa sujui hyvin ja häneltä olen saanut paljon hyviä neuvoja ja tukea. Mielsin käsikirjan teon mukavaksi ja mielenkiintoiseksi prosessiksi. Hauskaa oli myös kuvittaa sitä ja suunnitella sen ulkoasua. On hienoa, että on saanut jotain sellaista aikaiseksi, josta voi olla hyötyä monelle. Lopputulokseen olen tyytyväinen, käsikirja on mielestäni selkeä ja sisältö on hyödyllinen niin asuntolapassin ohjaajille kuin kelle tahansa tässä elämänvaiheessa olevien nuorten parissa toimivalle. Käsikirja auttaa asuntolapassin ohjaajia tehostamaan nuorten itsenäistymistä ja auttaa ehkäisemään syrjäytymistä, varsinkin jos asuntolapassiin otetaan sellaisia opiskelijoita, jotka eniten tarvitsevat tukea arjenhallinnassa.

## 5.2 Käsikirjan sisältö ja rakenne

Käsikirjan alussa on esipuhe, kannustuspuhe asuntolapassin ohjaajille, joka samalla selvittää myös käsikirjan sisältöä ja rakennetta. Esipuheen on tarkoitus innostaa ja rohkaista asuntolapassin ohjaajia sekä tutustumaan materiaaliin, että käyttämään sitä. Kirjoittamani info-osuudet on tarkoitettu ohjaajalle pohjustukseksi tulevaan aiheeseen ja keskusteluihin. Halutessaan ne saa lukea myös opiskelijoille. Ne sisältävät kuitenkin toisinaan tietoa, joita myös harjoitteissa kysytään ja näin ollen vastaukset tulevat ilmi. Se ei kuitenkaan ole ongelma jos näin käy, vaan silloin testataan lähinnä sitä, ovatko opiskelijat kuunnelleet ohjaajaa. Jokaiselta aihealueelta harjoitteita on 1-4. Kuitenkin henkilökohtaisesta hygieniasta harjoitteet ovat jääneet pois liiallisen henkilökohtaisuuden vuoksi. Esipuheen jälkeen tulee vielä johdanto, jossa käydään läpi mitä käsikirja teoreettiselta pohjaltaan sisältää sekä lisää tietoa käsikirjan kulusta ja rakenteesta.

Valitsin käsikirjan pääaiheiksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmat ja niitä tarkastelin käsikirjassa itsenäistyvän nuoren näkökulmasta. Valitsin nämä aiheiksi, koska ne ovat tärkeitä ja oleellisia asioita nuoren terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Lisäksi niitä oli käsitelty jo aikaisemmissa asuntolapasseissa.

Nuoren täytyy saada tietoa terveellisistä elämäntavoista ja hyvinvoinnista, jotta osaisi siten löytää omat kanavansa niistä huolehtimiseen. Hyvinvointi sisältää nuoren tarpeita ja voimavaroja. Siksi niitä on hyvä käydä asuntolapassissa. Nuoren hyvinvointiin liittyy arjen- ja elämänhallinta ja niitä opetellaan varsinkin kasvukodista pois muuttaessa. On tärkeä löytää hyvinvoinnin tasapaino asuntolassa ja opetella pyörittämään arkea. Asuntolapassissa käsitellään näitä oleellisia arkielämän asioita.

Fyysisyyteen liittyy liikkuminen, harrastukset, riittävä unen määrä sekä päihteet. Fyysisyys on siis myös terveellisten elämäntapojen noudattamista, joihin edellä mainitut asiat liittyvät. Aiheet on tärkeää tuoda esille, sillä kaikki eivät välttämättä tajua, kuinka tärkeää on nukkua riittävästi ja liikkua tarpeeksi. Kaikille nuorille ei ole opetettu kunnollista elämänrytmiä ja taidot ovat hukassa, jolloin jaksaminen ja keskittyminen koulussa ja arkielämässä on vaikeampaa. Asioita onkin syytä korostaa asuntolapassissa keskustelun ja harjoitteiden avulla. Itsenäistyessä ja asuntolaelämää aloittaessa saattavat terveelliset elämäntavat unohtua.

Psyykkisessä hyvinvoinnissa pohditaan itsetuntoa ja siihen liittyviä identiteetin ja oman minä etsimistä. Varmuus omasta itsestä ja tekemisistä on tärkeää niin koulutyössä kuin asuntolaelämässäkin, sillä ne auttavat saavuttamaan tavoitteita ja arvostamaan omia saavutuksia. Harjoitteissa käydään läpi omia luonteenpiirteitä ja tutustutaan itseensä samalla kun muihinkin ryhmäläisiin. Sen lisäksi aiheeseen kuuluu myös talouden hallinta. Nuorella voi olla vaikeuksia hallita raha-asioitansa, jos siihen asti vanhemmat ovat huolehtineet ruoan, vaatteiden ja laskujen maksamisesta. Kulutusta ja esimerkiksi ruoan kalliita hintoja ei välttämättä ymmärrä heti, kun niistä alkaa itse huolehtia. Siksi on tärkeää laskeskella omia menojaan ja ymmärtää laittaa säästöön esimerkiksi ruokarahaa. Käsikirjan harjoitteissa pohditaankin kulutusta ja mietitään keinoja karsia menoja. Samoja asioita mietitään myös keskusteltaessa taloudesta.

Sosiaalinen hyvinvointi käsittelee vuorovaikutustaitoja, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Sosiaaliset vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä asuntolassa, jossa saattaa asua monia kymmeniä opiskelijoita. Silloin on hyvä harjoitella esimerkiksi kuuntelemista ja toisten huomioon ottamista. Monissa asuntoloissa on myös huonekaveri samassa huoneessa. Siksi myös kahdenkeskisten vuorovaikutustaitojen opetteleminen on

tärkeää. Asuntolaelämään liittyy yhteisöllisyys, sillä asuntola on opiskelijoille yhteisö, jossa he sillä hetkellä eniten aikaansa viettävät. Yhteisöllisyyden käsitteen kautta opetellaan yhdessä tekemistä. Osallisuus on tärkeä aihe ja asuntolaohjaajien on hyvä osata osallistaa opiskelijoita niin, ettei kukaan asuntolassa jää yksin. Myös opiskelijoille on hyvä muistuttaa, ettei ketään saa jättää ryhmän ulkopuolelle ja kaikkien pitäisi saada osallistua yhteisiin toimintoihin. Tämä kaikki on vuorovaikutusta, jota käydään läpi keskusteluilla ja harjoitellaan harjoitteiden kautta.

Kodinholdosta hyvinvointia -otsikon olen liittänyt näiden isojen aihekokonaisuuksien ulkopuolelle, sillä se on helpompi käsitellä erillisenä kokonaisuutena ja osana asuntolassa asumista. Siivoaminen, ruoanlaitto ja vaatteidenhuolto liittyvät puhtaanapitoon ja asunnosta huolehtimiseen. Ne eivät ole henkilökohtaista hyvinvointia, vaan yleiseen hygieniaan liittyviä käsitteitä. Keskusteluissa pohditaan muun muassa omia kokkaustaitoja, siivoamiseen liittyviä rutiineja sekä roskien lajittelua. Harjoitteissa esimerkiksi etsitään reseptejä, mietitään mitä kuuluu päivittäiseen/viikoittaiseen siivoukseen sekä käydään läpi vaatteiden hoito-ohjemerkkejä. Kodinhoitoon liittyvissä harjoitteissa voidaan mennä myös paikan päälle tutustumaan esimerkiksi asuntolan keittiöön, roskakatokseen ja pesuhuoneeseen. Asioita voi testata käytännössä, jos siihen on mahdollisuus.

Harjoitteita olen valinnut niiden aiheisiin sopivuuden mukaan. Etsin harjoitteita kirjoista, oppaista ja internetistä. Joitain käsikirjan harjoitteita olen muokannut Itsenäisen elämän ABC- Umbrella työkirjasta, joka on tarkoitettu ohjaajien avuksi itsenäistyville lastensuojeluasiakkaille. Myös Mannerheimin lastensuojeluliitolla on lukuisia aiheeseen sopivia materiaaleja, joita olen tuotoksessani käyttänyt. Käsikirjassa on myös monia harjoitteita, joita minulle itselle on koulussa ohjattu ja joihin olen nyt myöhemmin törmännyt etsiessäni materiaaleja käsikirjaan. Harjoitteet olen valinnut arvioiden sitä, millaista niitä on ohjata yli 15-vuotiaille. Olen pyrkinyt tekemään harjoitteista sellaisia, jotka tätä kohderyhmää motivoivat ja kiinnostavat.

Ammatissani koen vahvuudekseni ohjaamisen ja olen pyrkinyt kokemuksieni kautta löytämään harjoitteita, joita eri ammatin omaavat asuntolapassin ohjaajat pystyvät ohjaamaan ihan yhtä lailla. Olen kuvitellut itseni ohjaajan rooliin ja pyrkinyt kuvaamaan harjoitteet niin selkeästi, että jokainen ymmärtäisi idean jo ensilukemalla

ja osaisi ohjata sen opiskelijoille. Harjoitteiden tarkoitus on toimia innostajina ja hauskana tapana opetella asuntolapassin aiheita. Keskusteluihin olen miettinyt kysymyksiä, joita itse ohjaajana toisin esille ryhmässä. Hyvä ohjaaja tekee jatkokysymyksiä keskusteluissa, jolloin laatimiani kysymyksiä muokataan ja jatketaan.

### 5.3 Käsikirjan tarkoitus ja hyöty

Käsikirja luotiin asuntolapassin ohjaajien tarpeisiin ja erityisesti asuntolaohjaajille, eli hankkeelle ja sen yhteistyökumppaneille. Samantyylistä yksinkertaista käsikirjaa ohjaajille ei aikaisemmin ole ollut ja käsikirjan on tarkoitus olla johdonmukainen matalan kynnyksen tuotos. Käsikirja kannustaa ohjaajia käsittelemään opiskelijoiden kanssa ajankohtaisia asioita, eli itsenäistymiseen ja arjenhallintaan liittyviä käsitteitä keskustelujen ja harjoitteiden kautta. Näiden käsitteiden hallitseminen vaikuttaa nuoren hyvinvointiin positiivisesti. Asuntolapassin ohjaaja voi käsikirjan avulla kannustaa opiskelijoita toimimaan itsenäisesti. Käsikirjan runkoa voi asuntolapassin ohjaaja noudattaa sellaisenaan tai valita sieltä omalle kurssilleen sopivat harjoitteet.

Tarkoituksena on, että asuntolapassin ohjaaja on innostava ohjaaja, joka osallistuu myös itse harjoitteisiin ja keskusteluihin, samalla kun osallistaa opiskelijoita. Käsikirjassa käsitellään aiheita, jotka asuntolapassin kautta kehittävät opiskelijoiden arkielämään liittyviä taitoja, edistävät heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan ja kannustavat heitä terveellisiin elämäntapoihin kuten liikkumaan, sekä huolehtimaan asuinympäristöstään.

Käsikirjasta hyötyvät erityisesti asuntoloiden ohjaajat. Kaikilla heillä ei välttämättä ole alaan sopivaa koulutusta eikä ohjauskokemusta, joten käsikirja on hyvä väline kurssin ohjaamiseen. Ja vaikka kokemusta olisi paljonkin, on käsikirjassa silti hyviä aihekokonaisuuksia käsiteltäväksi. Se sisältää opiskelijoille ajankohtaisia asioita, jotka kaikki ovat asuntolapassissa käsittelemisen arvoisia. Käsikirja sopii yhtä hyvin kaikille asuntolapassin ohjaajille asuntolaohjaajasta kuraattoriin ja opinto-ohjaajaan.

Käsikirjasta hyöttyy siis koulutuskeskus Sedun asuntolaohjaajien lisäksi myös hankkeen yhteistyökumppanit, eli asuntolaohjaajia ympäri Suomea. Hankkeen yhteistyökumppaneita ovat Jyväskylän koulutuskuntayhtymä, Sastamalan koulutuskuntayhtymä, Päijät-Hämeen koulutus konserni, Kainuun maakunta-kuntayhtymä/ammattiopisto liikelaitos, Länsirannikon Koulutus Oy, Hämeenlinnan seudun koulutuskuntayhtymä ja SAKU ry. He voivat hyödyntää sitä omilla asuntolakursseillaan ja käyttää tarvittaessa muuhunkin toimintaan, joissa muun muassa harjoitteista on hyötyä. Käsikirjaa tullaan markkinoimaan koulutuspäivillä ja erilaisissa asuntolaohjaajien koulutuksissa, joissa Fiilistä asumiseen -hanke kouluttaa asuntolaohjaajia sekä tilaisuuksissa, joissa asuntolaohjaajat kokoontuvat yhteen. Lisäksi hankkeen vetäjä kertoo käsikirjasta kiertäessään hankkeen yhteistyökumppaneiden asuntoloita, sekä ilmoittamalla verkosta löytyvästä käsikirjasta nettisivujen kautta.

Käsikirjasta hyöttyy hankkeen ja sen yhteistyökumppaneiden lisäksi kuka tahansa ohjaaja, joka opettaa tai ohjaa nuoren hyvinvointiin, itsenäistymiseen sekä arjen- ja elämänhallintaan liittyviä asioita nuorille. Aihe on tärkeä, koska nuoret tarvitsevat tukea näissä asioissa, varsinkin silloin, kun he ovat muuttamassa pois kotoa. Kaikki eivät hallitse arkielämän taitoja ja tarvitsevat tukea niin fyysisessä, sosiaalisessa kuin psyykkisessäkin muodossa kotoa pois muuttaessa. Kuka tahansa ohjaaja voi löytää netissä olevan käsikirjan asuntolapassin ohjaajille ja käyttää sen sisältämiä info-osuuksia, keskusteluja ja harjoitteita työssään nuorten parissa. Aihe on aina ajankohtainen tässä elämänvaiheessa oleville nuorille.

## 6 REFLEKTOINTIA

### 6.1 Työn tilaajan arviointi

Emilia Mäkelä on tehnyt opinnäytetyötä Koulutuskeskus Sedun koordinoimalle Fiilistä asumiseen – hankkeelle. Opinnäytetyön teon suunnittelu aloitettiin huhtikuussa 2012. Opinnäytetyö liittyy yhteisöpedagogi (AMK) opintoihin Humak:ssa Äänekoskella. Opinnäytetyön aiheena on ollut koota opas, joka sisältää teoriaa ja käytännön harjoitteita opiskelija-asuntoloissa suoritettaviin asuntolapassi -opintoihin. Tuotosta voivat hyödyntää erityisesti



asuntolaohjaajat. Tarkoituksena on ollut myös kannustaa ohjaajia osallistamaan nuoria toimimaan itsenäisesti.

Oppaan on tarkoitus tulla hankkeen myötä valtakunnalliseen levitykseen. Kukin asuntolassa ohjaava työntekijä voi muokata opasta omaan käyttöön helppojen harjoitteiden kautta ja saada myös perustietoa esim. ryhmäytymisestä, vuorovaikutuksesta ja itsetunnon asioista.

Emilia on tehnyt opinnäytetyötänsä tiiviissä yhteistyössä hankkeen kanssa. Hän on pitänyt minua ajan tasalla opinnäytetyön etenemisessä, pyytänyt palautetta ja ottanut palautteet ja korjausehdotukset kiitettävästi vastaan. Opinnäytetyön tuloksena syntyvä käytännön opas asuntolapassin ohjaajalle näyttää toteutukseltaan selkeältä. Helppolukuisuus oli yksi oppaan tavoite. Ammatillisen koulutuksen asuntolatoiminta tämänkaltaisena oppimisympäristönä on vielä suhteellisen uusi käsite, joten tämä opinnäytetyö vie uutta ajattelua eteenpäin. Se tukee hankkeen tavoitteita ja hyvien käytäntöjen levittämistyötä.

Seinäjoella 6.11.2012

Raija Marttala

Projektikoordinaattori

**Fiilistä asumiseen**

## 6.2 Omaa reflektointia

Mielestäni tekemäni käsikirja on sopivan pituinen ja selkeä kokonaisuus. Sen rakenne on läpi kirjan samanlainen, eli info-osuus, keskusteluosuus ja harjoitteet. Ohjaajan tulee itse muistaa pyytää tuntien loppuksi palautetta. Käsikirja on looginen, siellä ei ole hankalia käsitteitä, vaan olen pyrkinyt tekemään siitä nimenomaan helposti luettavan. Käsikirjan luettavuutta helpottavat erilaiset merkinnät, eli keskusteluissa on eräänlainen koukeroinen kuvio ja harjoitteissa punainen kynä. Lisäksi info-osuuksien pääaiheet ovat laatikoissa. Käsikirja etenee vaiheittain ja sisällysluettelon avulla sieltä voi poimia tarvittavat asiat helposti.

Käsikirjan aiheet syntyivät, kun luin jo pidettyjen asuntolapassien kurssisuunnitelmia ja materiaaleja eri oppilaitoksista. Sisällytin lähes kaiken fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Mielestäni nämä aiheet ovat tärkeitä, koska niihin liittyy

nuoren hyvinvointi; terveellisten elämäntapojen opettelu ja arjenhallinta sekä sosiaaliset suhteet ja mielen hyvinvointi. En keksi aiheita, jotka olisin vielä voinut käsikirjaani laittaa, stressin lisäksi. Se olisi ollut aihe, jonka olisin voinut käsitellä. Toisaalta, terveelliset elämäntavat ehkäisevät stressiä, joten asiaa on käsitelty eri näkökulmasta. En ottanut stressiä käsikirjaani, koska tajusin sen liian myöhään, eikä aiheesta ollut puhetta myöskään opinnäytetyöohjaajani kanssa.

Näiden hyvinvoinnin määrittelyjen ulkopuolelle tein kodinhoidosta hyvinvointia -osion, sillä se on enemmänkin yleistä hyvinvointia, joka muodostuu, kun pitää asuinympäristönsä hyvässä kunnossa. Kun huolehtii kodistaan, pitää yllä hygieniatasoa ja mukavuustasoa. Se johtaa myös fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, sillä likaisessa kodissa sairastuu helpommin, eikä siellä välttämättä viihdy yhtä hyvin. Kodinhoitoa täytyy opetella, sillä jokaisen meistä on huolehdittava oman kodin siisteydestä.

Käsikirjassa johdattelen ohjaajaa olemaan aktiivinen ja osallistamaan nuoria, nimenomaan keskustelujen ja harjoitteiden kautta. Osassa harjoitteita on hyvä myös ohjaajan olla itse mukana, eikä ainoastaan seurata vierestä. Ohjaajan työ ei ole kuitenkaan aina helppoa, sillä joskus ryhmät ovat kovinkin haastavia, eivätkä innokkaita tekemään aktiivisia harjoitteita, joita olen käsikirjaan laittanut. Silloin on hyvä käydä asioita enemmän keskustelujen kautta läpi. Ammattitaitoinen ohjaaja osaa vaihtaa opetustyyliä ryhmän aktiivisuuden mukaan.

Opinnäytetyöni teoreettisiksi viitekehyksiksi valitsin itsenäistymisen määritelmän, kotoa pois muuton ja asuntolaan muuttamisen, sillä ne ovat ajankohtaisia asioita nuorelle, jolle asuntolapassikin on suunnattu ja itsenäiseen elämään opettelu on asuntolapassin tarkoitus. Asuntolapassissa käsitellään itsenäisempään elämään opettelua ja arjen hallintaa, koska asuntolaan muuttavat ovat yleensä juuri peruskoulun päättäneitä. Kaikilla nuorilla ei välttämättä ole kokemusta arjenhallinnallisista taidoista, eivätkä he osaa huolehtia itsestä ja esimerkiksi raha-asioitaan. Itsenäistyminen ja siihen liittyvät aiheet käsittelen opinnäytetyössäni, koska koen ne oleellisiksi aiheiksi myös käsikirjassa ja asuntolapassissa, joissa näitä asioita pohditaan. Asuntolaohjaajan halusin määritellä opinnäytetyössäni siksi, koska asuntolaohjaajat usein ohjaavat asuntolapassia ja lisäksi hanke kouluttaa

asuntolaohjaajia ja näin ollen myös käsikirja on tarkoitettu erityisesti heille. Asuntolaohjaaja voi olla vieras käsite, sillä asuntolaohjaajan toimenkuvaan ei ole ammatillista koulutusta ja siksi se on minun mielestäni tärkeä käsite selvittää opinnäytetyössäni.

Opinnäytetyöni teoreettisia viitekehyksiä ovat myös nuoren fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Olen valinnut ne käsikirjani pääotsikoiksi, koska ne perehdyttävät ohjaajan nuoren maailmaan monesta eri näkökulmasta. Nuoren hyvinvoinnin edistäminen on tärkeää ja siitä tiedon antaminen asuntolapassin kautta on monelle nuorelle merkittävä asia, sillä kaikilla ei ole hallinnassa hyvinvointiin liittyvät käsitteet. Asuntolapassin ohjaajan on tärkeä tukea nuorta tämän hyvinvoinnin edistämässä ja siihen kuuluu arjen pyörittäminen asuntolassa. Käsikirjan kautta nämä aiheet tulevat käsitellyiksi. Koska olen valinnut hyvinvoinnin määritelmät käsikirjaani, koen aiheelliseksi käsitellä ne myös opinnäytetyössäni. Näiden kolmen hyvinvoinnin osa-alueen määritelmien lisäksi käsittelen opinnäytetyössäni myös hyvinvointia kouluympäristössä.

Hyvinvointi koulussa on tärkeä osa nuoren elämää, sillä koulussa ja sen ympäristössä vietetään paljon aikaa. Se on kytköksissä myös asuntolaan ja usein koulu omistaa asuntolan. Myös asuntolaohjaajat toimivat asuntolan ja koulun välissä ja raportoivat koululle ja vanhemmille oppilaiden hyvinvoinnista. Siksi se on esillä opinnäytetyössäni, vaikka itse koulu ei tule juuri esille käsikirjassani. Koulussa tehtävä työ hyvinvoinnin eteen liittyy opiskelijahuoltoon, opiskelijaterveydenhuoltoon, erityistukeen ja positiiviseen kannustamiseen sekä motivointiin eri tavoin. Näiden tahojen työskentelytapoja tuon esille opinnäytetyössäni ja ne ovat tärkeitä nuoren hyvinvoinnin edistäjiä koulumaailmassa.

Vaikka olen tehnyt käsikirjasta selkeän, on kuitenkin vaikea arvioida, kuinka käsikirja lopulta käytännössä toimii. Onko se ymmärrettävä, ovatko harjoitteet sopivia ja ovatko ne ryhmälle tarpeeksi motivoivia? Toivon, että asuntolapassin ohjaajat kykenevät tekemään käsikirjan avulla kurssistaan omannäköisen ja jokaiselle sopisi ainakin osa tehtävistä. En voi kuitenkaan olla täysin varma siitä, toimiiko käsikirja kokonaisuudessaan asuntolapassissa, koska sitä ei ole testattu. Olisi siis ollut kiva tehdä jonkinlainen pilotti käsikirjalle, mutta seuraavat asuntolapassit pidetään

todennäköisesti vasta vuoden päästä syksyllä. Pilottiversiota ei myöskään testattu satunnaisesti jollekin muulle ryhmälle, koska käsikirja valmistui niin myöhään, eikä käsikirjaa sen takia ehditty testaamaan kenelläkään. Se olisi voinut olla tarpeen ja mielenkiintoista, mutta harmikseni tämä jäi nyt pois.

Asuntolapassi -nimitys ei ole kaikissa asuntoloissa sama, eikä se tule muuttumaan ainakaan hetkeen. Kuitenkin käsikirjaa voivat käyttää kaikki nimestä riippumatta. Käsikirja tuo uusia menetelmiä asuntolapassin käyttöön, vaikka sen rungon pohjana ovat samantyylliset kurssit, joita on jo pidetty ennemmin. Ne ovat kuitenkin koulutuskeskus Sedulla ja hankkeella sekä sen yhteistyökumppanilla eriävät toisistaan ja käsikirja tuo yhtäläisyyksiä kurssien toimintoihin. Käsikirja on helppo löytää nettilukuversiona internetistä ja sitä voi käyttää kuka tahansa harjoitteita etsivä, muussakin toiminnassa kuin asuntolapassia ohjatessa.

Käsikirjasta on hyötyä monille. Tilaajalle se antaa asuntolapassiin työkalun ja koko kurssille markkinointivälineen, jolla voi levittää tietoa asuntolapassista myös hankkeen ulkopuolella oleviin oppilaitoksiin ja niiden asuntoloihin. Käsikirja on kestävä tuotos, jota voi hyödyntää vuodesta toiseen samanlaisena konseptina. Käsikirjasta on hyötyä hankkeen yhteistyötahoille, sillä se tullaan antamaan heille ja he saavat käyttää sitä omassa asuntolapassissaan. Tahoillaan myös he voivat levittää sitä eteenpäin käyttäessään sitä sitten asuntolapassissa tai jossain muussa vastaavassa kurssissa tai toiminnassa.

Mitään upouutta ja mahtipontista ideaa en opinnäytetyöhöni enkä ammattialaani kehittänyt. Opinnäytetyöni tuo kuitenkin uusia näkökulmia asuntolapassiin, koska sillä ei ole valmiita raameja toimintaan. Nuorten Akatemia on tehnyt oppaan asuntolaohjaajille laajemmassa mittakaavassa ja tilaaja halusikin nimenomaan yksinkertaisemmän tuotoksen, jota asuntolapassin ohjaajien on helppo käyttää. Oppaamme eroavatkin kovasti toisistaan. Muita vastaavanlaisia tuotoksia ei minulla ole tiedossa. Tuotos on tärkeä asuntolaohjaajille, sillä kaikilla ei välttämättä ole tietoa nuorten kehitysvaiheista ja nykynuorten arjen- ja elämänhallinnasta. Kaikki nuoret kun eivät välttämättä osaa edes tiskata. Käsikirjaan on poimittu tärkeimmät nuorten hyvinvointia edistävät asiat, jotka on hyvä käsitellä nuorten kanssa. Myös info-osuuksista on hyötyä asuntolapassin ohjaajille, jos perustiedot nuorista on ainakin

osaksi kateissa. Niistä voi lukea aihepiireittäin, miten ne liittyvät nuoreen ja sen hetkiseen kehitysvaiheeseen. Yhteisöpedagogin ammattialalle käsikirja on myös uusi tuotos sen suhteen, että yhteisöpedagogejakin voitaisiin nähdä enemmän asuntolapassin ohjaajina ja asuntolaohjaajina, eli vieraammassa toimintaympäristöissä. Lisäksi käsikirjaa voidaan käyttää perusnuorisotyössäkin.

Olen oppinut aiheista paljon samalla, kun olen niistä kerännyt tietoa. Aiheeseen liittyvää kirjallisuutta olen lainannut runsaasti kirjastoista ja opinnäytetyöohjaajani on antanut paljon erilaisia oppaita lainaani käsikirjaa varten. Lisäksi olen tutkinut aihetta paljon myös internetissä. Uskon, että tämä näkyy myös lähteissäni. Aihealueet ovat olleet mukavia ja niihin on ollut mielenkiintoista perehtyä. Itsenäistynyt nuori kuuluu yhteisöpedagogin ammatin toimenkuvaan monellakin eri alueella. Tukea uusiin tilanteisiin ja elämänhallintaan voi antaa niin nuoriso-ohjaajana, lastensuojelun työntekijänä, nuorisojärjestöissä kuin asuntolaohjaajanakin. Siihen toimenkuvaan yhteisöpedagogi on erittäin pätevä. Aiheisiin perehtymisestä saattaa olla hyötyä tulevaisuudessa yhteisöpedagogina ja toivon, että hyödyn itsekkin opinnäytetyöstäni ja sen teoreettisista viitekehyksistä tulevaisuudessa. Nyt on päässäni tietoa niin itsenäistymisestä kuin hyvinvoinnistakin, olisi hienoa päästä käyttämään sitä jollain lailla.

Käsikirjan teko kokonaisuudessaan on ollut opettavainen kokemus, lähinnä siitä syystä, että olen opiskellut tekovaiheessa niin paljon alaan liittyvää kirjallisuutta ja oppinut sitä kautta itsenäistyneen nuoren elämänvaihetta. Käytännön kokemus jäi kuitenkin pois, koska minä en ole testannut eikä kukaan muukaan ole testannut käsikirjan toimivuutta käytännössä. Käsikirja tulee käyttöön luultavasti syksyllä uusien opiskelijoiden vallatessa pulpetit. Aion myös itse hyödyntää käsikirjaa tulevaisuudessa, sillä sen eri osa-alueista on varmasti hyötyä monessakin eri ohjaamistilanteessa. Toivon, että sen löytää myös kuka tahansa ohjaaja, joka etsii harjoitteita tai tietoa nuoren hyvinvoinnista ja arjenhallinnasta. Mielestäni käsikirja on hyvä väline erilaisissa ohjaustilanteissa ja nuorten parissa toimiessa ja siksi se on onnistunut tuotos.

## 7 LÄHTEET

Aaltonen, Marjo, Ojanen, Tuija, Vihunen, Riitta & Vilén Marika 2003. Nuoren aika. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Aapola, Sinikka & Ketokivi, Kaisa (toim.) 2005. Polkuja ja poikkeamia - Aikuisuutta etsimässä. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Aho, Sirkku & Laine, Kaarina 1997. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: Werner Söderström Oy:n laakapaino.

Australian Government. Australian Institute of Health and Welfare 2011. Young Australian. Their health and wellbeing 2011. Mental health. Viitattu 30.10.2012. [www.aihw.gov.au/WorkArea/DownloadAsset.aspx?id=10737419259](http://www.aihw.gov.au/WorkArea/DownloadAsset.aspx?id=10737419259)

Cacciatore, Raisa 2012. Luento: Mitä nuoren päässä liikkuu, miten tukea ja milloin huolestua. Viitattu 15.10.2012. [www.raisacacciatore.fi/21](http://www.raisacacciatore.fi/21)

Etelä-Pohjanmaan opisto 2009. Vesa Närhi. Välineitä nuoren ohjaukseen, toiminnanohjauksen taitojen tukemisen näkökulmaa – luennot Yhdessä oppien ja asuen – projektin toimintaverkostolle 2009-2010. Viitattu 18.10.2012. [http://www.epopisto.fi/projektit\\_ja\\_hankkeet/materiaali/yhdessaoppiensaasuen/henkilokohtainenohjaus.pdf](http://www.epopisto.fi/projektit_ja_hankkeet/materiaali/yhdessaoppiensaasuen/henkilokohtainenohjaus.pdf)

Fiilistä asumiseen 2012. Viitattu 3.10.2012.

[http://www.sedu.fi/Koulutuskeskus\\_Sedu/Tietoa\\_Koulutuskeskus\\_Sedusta/Hanketointa/Fiilista\\_asumiseen.iw3](http://www.sedu.fi/Koulutuskeskus_Sedu/Tietoa_Koulutuskeskus_Sedusta/Hanketointa/Fiilista_asumiseen.iw3)

Forss, Päivi & Vatula-Pimiä Marja-Leena 2007. Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hattula, Marjo 2011. Yhdeksäsluokkalaisten psyykinen hyvinvointi ja voimavarat. AMK- opinnäytetyö. Vaasan ammattikorkeakoulu. Viitattu 16.10.2012.  
[http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36782/Hattula\\_Marjo.pdf?sequence=1](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36782/Hattula_Marjo.pdf?sequence=1)

Heikkinen, Kirsi 2004. Nuori lähtee aikuisuuden hakuun. Tiede 8/2004. Viitattu 11.10.2012.  
[http://www.aikakaus.fi/al\\_koulussa/artikkelipankki/nuori.html](http://www.aikakaus.fi/al_koulussa/artikkelipankki/nuori.html), artikkelipankki.

Ilmonen, Mervi, Hirvonen, Jukka & Manninen, Rikhard 2005. Nuorten asuminen 2005. Helsinki: Edita Prima Oy.

Isotalo, Kaisa & Kinnunen, Saara 2004. Omaan kämpppään! Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry 2011. Oma kotia kohti. Ylöjärvi: Painohäme Oy.  
Koulutuskeskus Sedu 2012. Sedu kouluttaa ammattiin! Viitattu 11.10.2012.  
[http://www.studentum.fi/Koulutuskeskus\\_Sedu\\_b11652.html](http://www.studentum.fi/Koulutuskeskus_Sedu_b11652.html)

Kiviniemi, Liisa 2009. Nuorten omat kokemukset psyykkisestä pahoinvoinnista ja paranemisesta. Teoksessa Lämsä, Anna-Liisa (toim.) 2009. Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Juva: WS Bookwell Oy.

Konu, Anne 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy Juvenes Print.

Koulutuskeskus Sedu. Hakijan opas 2013. Vaasa: Oy Fram Ab.

Kupari, Tiina (toim.) 2010. Oma kotia etsimässä. Nuorten asuminen 2010. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kuure, Tapio (toim.) 2001. Aikuistumisen pullonkaulat. Pieksämäki: Kirjapaino Raamattutalo Oy.

Launonen, Leevi & Pulkkinen, Lea (toim.) 2004. Koulu kasvuyhteisönä. Juva: WS Bookwell Oy.

Litmanen, Hannu, Pesonen, Jyri, Renfors, Timo & Ryhänen, Eeva-Liisa 2004. Nuoret, terveys ja arkielämä. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Luopa, Pauliina, Lommi, Anni, Kinnunen Topi & Jokela, Jukka 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. Kouluterveyskysely 2000-2009. Helsinki: Yliopistopaino

Lämsä, Anna-Liisa (toim.) 2009. Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Juva: WS Bookwell Oy.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2012. Kasvu ja kehitys. Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys. Viitattu 11.10.2012.

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/12\\_15-vuotias/persoonallisuus\\_ja\\_tunne-elama/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/persoonallisuus_ja_tunne-elama/)

Mikkonen, Juha & Tynkkynen, Lotta 2010. Terve amis! Ammattiin opiskelevien terveyden taustatekijät: 50 toimenpide-ehdotusta terveysterojen kaventamiseksi. Pori: Kehitys Oy.

Nuorisoasuntoliitto ry 2012. Nuorten asuntola-opas 2012/2013. Joensuu: PunaMusta Oy.

Nuorten akatemia. Opas asuntola-ohjaajalle. Nuori tekee, ohjaaja tukee. Viitattu 15.10.2012 <http://www.nuortenakatemia.fi/asuntolatoiminta>

Nyyti ry 2012. Muutto pois kotoa muuttaa elämää. Viitattu 18.10.2012 <https://www.nyyti.fi/tietoa/opiskelijana-korkeakoulussa/muuttu-pois-kotoa-muuttaa-elamaa/>



Peura-Kapanen, Liisa 2012. Nuoret tarvitsevat taloustietoa arkeensa. Helsingin Sanomat 29.8.2012. Viitattu 30.10.2012.

<http://www.hs.fi/paakirjoitukset/Nuoret+tarvitsevat+taloustietoa+arkeensa/a1346120358694>

Raitanen, Mikko 2001. Itsenäistyminen tietää köyhtymistä. Teoksessa Kuure, Tapio (toim.) 2001. Aikuistumisen pullonkaulat. Pieksämäki: Kirjapaino Raamattutalo Oy. 97-108.

Salmivalli, Christina 2008. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Juva: WS Bookwell Oy.

Salonen, Reetta 2005. Milloin omaan kotiin? Aikuistumisen vastuu Suomessa ja Espanjassa. Teoksessa Aapola, Sinikka & Ketokivi, Kaisa (toim.) 2005. Polkuja ja poikkeamia - Aikuisuutta etsimässä. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy. 66-99.

Suomen Akatemia 2010. Suomen Akatemian tutkimusohjelma Skidi-kids 2010-2013. Lasten ja nuorten hyvinvointi ja terveys. Viitattu 21.10.2012.

<http://www.aka.fi/Tiedostot/Tiedostot/LAPSET/skidi-kids%20esite%20suomi.pdf>

Tapaninen, Annikka, Kauppinen, Tapani, Kivinen, Kirsti, Kotilainen, Helinä, Kurenniemi, Marja & Pajukoski, Marja 2002. Ympäristö ja hyvinvointi. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL 2012. Kaventaja. Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 30.10.2012. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kaventaja-fi/keinot/kasitteet](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/keinot/kasitteet)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL 2012. Liikunta opiskelu- ja työkyvyn perustana. Viitattu 13.11.2012.

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/liikunta\\_ravinto\\_lepo/tyokyvyn\\_perustana](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/liikunta_ravinto_lepo/tyokyvyn_perustana)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL 2012. Opiskelijoiden hyvinvointi, terveys sekä opiskelukyky. Viitattu 13.11.2012.

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/mista\\_hv\\_synty](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/mista_hv_synty)

Vehviläinen, Jukka 2012. Selvitys toisen asteen ammatillisen peruskoulutuksen opiskelija-asuntoloista. Tampere: Juvenes Print- Tampereen Yliopistopaino Oy.

Veivo-Lempinen, Lea 2009. Nuoren aito kohtaaminen. Teoksessa Lämsä, Anna-Liisa (toim.) 2009. Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Juva: WS Bookwell Oy.

## 8 LIITTEET



# Käsikirja asuntolapassin ohjaajalle

Emilia Mäkelä/ opinnäytetyö 11/2012

fiilistä asumiseen



sedu

humak  
Humanistinen  
ammattikorkeakoulu

Kuvat: Emilia Mäkelä

**Sisältö**

1. Asuntolapassin ohjaajalle	3
2. Johdanto	4
3. Tutustumis- ja ryhmäytymisharjoitteita	5
4. Fyysinen hyvinvointi	7
4.1 Terveelliset elämäntavat	8
4.2 Liikunta ja harrastukset	8
4.3 Henkilökohtainen hygienia	10
4.4 Lepo ja uni	10
4.5 Päihteet	12
5. Psykkinen hyvinvointi	14
5.1 Itsetunto	15
5.2 Talouden hallinta	17
6. Sosiaalinen hyvinvointi	18
6.1 Vuorovaikutustaidot	18
6.2 Yhteisöllisyys	20
6.3 Osallisuus	22
7. Kodinhoidosta hyvinvointia	24
7.1 Ruoanlaitto	24
7.2 Siivous	26
7.3 Vaatehuolto	28
8. Asuntolapassin loppuksi	29
9. Hyviä sivustoja /vinkkejä	30
10. Lähteet	32
11. Liitteet	33

## 1. Asuntolapassin ohjaajalle

Opinnäytetyönäni tein sinulle käsikirjan, joka auttaa asuntolapassin ohjaamisessa. Käsikirjassa on ohjaajalle teoriaa sisältäviä info-osuuksia, keskusteluja avaavia kysymyksiä sekä käytännön harjoitteita. Käsikirjassa on otettu huomioon asuntolassa asuminen ja itsenäistyvät nuoret, joille arjen askareista huolehtiminen on uusi asia.

Laatikoissa olevat info-osuudet sekä alaotsikoissa olevat infot ovat tarkoitettu sinulle ja ne sisältävät tietoa, joista voi olla apua harjoitteissa. Jos sinusta tuntuu siltä, voit lukea info-osuudet myös kurssilaisillesi. Ne sisältävät tietoa, jotka auttavat sinua harjoitteiden ohjaamisessa ja niistä löydät myös vastauksia harjoitteisiin.

Jokaiselta aihealueelta harjoitteita on 1-4 ja voit oman mielesi mukaan valita mitä haluat käyttää ja soveltaa kurssisi aikataulun mukaisesti. Jokaisesta aiheesta on hyvä käydä myös keskustelua ja keskusteluvinkit löytyvätkin aina info-osuuksien alapuolelta. Keskustelut ovat hyvä tapa tuoda nuoren tottumuksia ja mieltymyksiä ilmi. Näin saadaan myös käsiteltyä aiheet perusteellisemmin läpi. Kannusta siis ryhmääsi keskustelemaan! Palautetta on myös hyvä saada ja jokaisen kerran loppuun pyydä opiskelijoitasi palautetta kurssin aiheista ja tunnin sujuvuudesta. Luvusta 8 eli asuntolapassin loppuun -luvusta löydät harjoitteita palautteen saamiseen.

Liitteistä löytyvät (liitteet 6 ja 7) Koulutuskeskus Sedussa käytössä olevat asuntolapassi- ja harrastepassi-korttien mallit. Niihin ohjaaja voi laittaa merkinnän osallistumisesta oppilaitoksen järjestämään vapaa-ajan toimintaan tai esimerkiksi tutortoimintaan. Asuntolapassi-kortti on tarkoitettu asuntolassa asuville opiskelijoille. Harrastuspassi-kortti on tarkoitettu opiskelijoille, jotka eivät asu asuntolassa, mutta käyvät oppilaitoksen harrastetoiminnassa vapaa-aikanaan. Passiin kertyvät suoritukset voidaan hyväksilukea vapaavalintaisiin opintoihin!

Antoisia ja hauskoja hetkiä käsikirjan parissa!

*Emilia Mäkelä*

Yhteisöpedagogiopiskelija, Humanistinen ammattikorkeakoulu

## 2. Johdanto

Ihminen on fyysinen, sosiaalinen ja psyykkinen kokonaisuus. Käsikirja on jaoteltu pääpiirteittäin kolmeen isompaan aihekokonaisuuteen: fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Aihealueiden sisällöissä on asuntolaelämään liittyviä fyysisiä aiheita, kuten liikunta, uni ja päihteet. Psyykkiseen hyvinvointiin liittyy itsetuntemus ja luottamus omiin taitoihin. Lisäksi psyykkisessä hyvinvoinnissa on myös talouden hallinta. Sosiaalisuuden kautta opetellaan yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta muun muassa asuntolassa. Sosiaalisen hyvinvoinnin alaisuuteen voidaan liittää myös seurustelu ja nettikäyttäytyminen.

Käsikirjassa on erillisenä osiona otsikko kodinhoidosta hyvinvointia, sillä se liittyy yleisesti kodin siisteyteen ja siitä huolehtimiseen. Ohjaajalle on kodinhoidosta info-osuuksia ja harjoitteita on siivoamisesta, ruoanlaitosta ja vaatteidenhuollosta. Kodinhoitoon liittyviä asioita voi mahdollisuuksien mukaan näyttää opiskelijoille käytännössä.

Käsikirjan alussa on tutustumis- ja ryhmäytymisharjoitteita, jotka ovat tärkeitä huomioida asuntolapassin aluksi, sillä ne lisäävät ryhmähenkeä muodostaen opiskelijat tiiviimmäksi ryhmäksi. Samalla ryhmä tutustuu toisiinsa paremmin. Ryhmän tunnetason turvallisuus ja luottamus kasvavat ja ryhmäläiset uskaltavat puhua asuntolapassin teemoista helpommin. Turvallisessa ryhmässä he uskaltavat ilmaista itseään riippumatta siitä mitä muut heistä ajattelevat.

Jotta opiskelijat uskaltavat kertoa omat mielipiteensä asioista, ryhmästä saadaan tiivis ja ilmapiiristä rento, niin sopiva ryhmäkoko kurssille on noin 8 henkilöä. Kun ryhmäkoko on sopiva, saadaan oppimiskokemuksistakin vahvempia, sillä asioita voidaan käsitellä yksilöllisemmin. Pienessä ryhmässä ohjaajan on helpompi käsitellä asioita henkilökohtaisemmin opiskelijoiden kanssa.

### 3. Tutustumis- ja ryhmäytymisharjoitteita

Tutustumisharjoitteiden avulla ryhmän jäsenet oppivat tuntemaan toisiaan ja se on yksi tärkeimpiä ryhmäyttämisen tekijöitä. Tutustumisharjoitteet toimivat usein myös itsetuntemusharjoitteina, koska niissä avataan itseemme liittyviä asioita. Ryhmäytymisharjoitteet lisäävät ryhmähenkeä ja opettavat yhdessä toimimista. Kummatkin harjoitteet ovat tärkeitä, jotta ryhmään saadaan nopeasti hyvä henki ja rento ilmapiiri.

#### Nimestä runo

Tarvikkeet: Kynät, paperia

Kesto: 5 minuuttia + esittelyyn 2min/ryhmäläinen

Tehtävä: Jokainen kirjoittaa nimensä kirjaimet ylhäältä alaspäin. Jokaisen kirjaimen kohdalle kirjoitetaan adjektiivi, joka kuvaa itseä. Lopuksi se esitellään muille. Harjoitteeseen voi lisätä myös sukunimen tai toisen nimen.

Esim. E	Eloisa
M	Mukava
I	Iloinen
L	Laiska
I	Innokas
A	Ahkera

Tavoite: Tutustua itseen ja muihin ryhmässä.

#### Elämän pelikortit

Tarvikkeet: MLL:n Terve minä – aineiston pdf- tiedostosta leikatut pelikortit. Kortteja voidaan monistaa useampia kappaleita.

Pdf -tiedosto: <http://mll.fi/tervemina>

Kesto: 30 minuuttia

Tehtävä: Kortteja on viidessä eri ryhmässä. Tunnistaminen on helpompaa, jos kortit monistetaan erivärisille papereille. Ryhmät ovat:

1. Lähiviikkojen päällimmäinen tunne
2. Sosiaaliset taidot
3. Fyysiset ominaisuudet
4. Psyykkiset ominaisuudet
5. Taidot

Jokaiselle jaetaan viisi korttia, yksi kustakin ryhmästä. Opiskelijat saavat keskenään vaihdella kortteja, kunnes jokaiselle jää viisi sellaista korttia, joiden ominaisuudet kokee omikseen. Tehtävä on hyvä tehdä esimerkiksi yhteisen pöydän ääressä tai ringissä. Ylimääräisiä kortteja voi olla pöydällä, josta niitä voi käydä myös vaihtamassa. Kun ominaisuudet ovat löytyneet, voidaan jakaa uudet kortit ja etsiä viisi sellaista ominaisuutta, joissa haluaisi kehittyä. Harjoitus puretaan siten, että jokainen kertoo itsestään korttien avulla. Korttien avulla kerrotaan esimerkiksi miten ominaisuudet näkyvät omassa elämässä.

Tavoite: Tutustua syvemmin toisiin ja kertoa itsestä muille. Kortit auttavat paitsi huomaamaan ja tunnistamaan omia taitoja ja ominaisuuksia, myös kertomaan itsestään asioita, joita ei välttämättä muuten tulisi mainittua.

### Elämänkaari

Tarvikkeet: Kynät, paperia

Kesto: 10 minuuttia + esittely 2 minuuttia/ryhmäläinen

Tehtävä: Jokaiselle ryhmäläiselle annetaan paperi ja kyniä. Opiskelija laittaa paperin vaakatasoon ja piirtää siihen koko paperin läpi kulkevan janan. Janalle merkitään oman elämän tärkeitä tapahtumia ja vuosilukuja joko piirtäen tai kirjoittaen. Tämän jälkeen opiskelijat esittelevät itsensä ja oman elämänkaaren muille.

Tavoite: Janojen avulla opitaan tuntemaan toisia ja samalla tunnistetaan oman elämän tärkeitä tapahtumia ja kohokohtia.



#### 4. Fyysinen hyvinvointi

Fyysinen hyvinvointi koostuu hyvästä ravinnosta, unesta, liikunnasta ja hygieniasta. Nämä tarpeet ovat ensisijaisia hyvinvoinnissa. Kun ne ovat tasapainossa, ihminen on huolehtinut fyysisestä hyvinvoinnistaan. Fyysisuus liittyy tekemiseen ja itsestään huolehtimiseen. Ihminen on luotu liikkumaan. Liikkuminen parantaa kuntoa, ehkäisee sairauksia sekä lisää jaksamista ja stressinsietokykyä. Puhtauskin on tärkeää ja jokainen voi vaikuttaa omaan ulkonäköönsä pitämällä päällä puhtaita vaatteita, käymällä suihkussa päivittäin ja käyttämällä hygieniatuotteita. Terveellinen ruokavalio pitää painon kurissa, tekee olon virkeäksi ja siten takaa myös tarvittavat vitamiinit. Uni huoltaa aivoja, parantaa mielialaa ja tukee oppimista. Väsyneenä ei jaksakaan tehdä mitään. Kun näistä huolehtii kunnolla ja ne liitetään päivittäiseen elämänrytmiin, voi fyysisesti hyvin.

##### Värikkäät laput

Tarvikkeet: Post-It -lappuja

Kesto: 10 minuuttia

Tehtävä: Ohjaaja pyytää opiskelijoita kirjoittamaan erivärisille Post-It -lapuille mieleen tulevia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyviä sanoja ja lauseita. Jokaiselle aiheelle on oma väri. Sanat ja lauseet kiinnitetään seinälle ja ne luokitellaan näihin kolmeen pääryhmään. Opiskelijat voivat myös kirjoittaa lappuihin kysymyksiä, joihin haluavat vastauksen kurssin aikana. Ohjaaja voi päättää, kirjoitetaanko ensin vain fyysisestä ja myöhemmin sosiaalisesta ja psyykkisestä hyvinvoinnista, kun kurssin edetessä päästään niihin aiheisiin. Lopuksi käydään keskustelemalla läpi aihekokonaisuuksia.

Tavoite: Tutustuttaa opiskelijat kolmeen aihealueeseen, joita kurssilla käsitellään. Saada nuoret ymmärtämään jo pääpiirteittäin mitä asiat tarkoittavat.



## 4.1 Terveelliset elämäntavat

Hyvinvointiin vaikuttavat monet asiat: terveelliset ja säännölliset ruokailutavat, liikunta, säännöllinen vuorokausirytmisi sekä riittävä uni ja lepo, perhe, ystävät ja muut läheiset, harrastukset, päivittäinen liikunta, hygieniasta huolehtiminen, opiskelu, työ sekä muut mukavat tekemiset ja puuhut. Terveelliset elämäntavat opetellaan jo lapsena ja sen toimintamallit siirtyvät nuoruuteen ja aikuisuuteen. Kuitenkin jokainen muokkaa itselleen omat terveellisten elämäntapojen mallit, joita noudattaa.

☞Keskustelu: Keskustelkaa siitä mitä kuuluu terveellisiin elämäntapoihin? Miten pidät yllä terveellisiä elämäntapoja ja mitä epäterveellisiä tapoja sinulla on? Mitä pitäisi muuttaa päästäkseen kiinni terveellisempiin elämäntapoihin? Onko lähipiirissäsi ihmisiä, joiden elämäntavat häiritsevät sinua?

✍ Terveellisten elämäntapojen pohtimista

Tarvikkeet: Kynät, paperia

Kesto: 10 minuuttia + esittely 3 minuuttia/henkilö

Tehtävä: Pyydä opiskelijoita kirjoittamaan paperille esimerkkejä siitä, kuinka elävät terveellisesti. Heitä voi pyytää kirjoittamaan joko vain yhdestä asiasta tai lyhyesti monesta eri tavasta huoltaa terveyttään. Lopuksi ne luetaan ääneen. Myös ohjaaja voisi kertoa omistaan.

Tavoite: Pohtia omia terveellisiä elämäntapojaan.

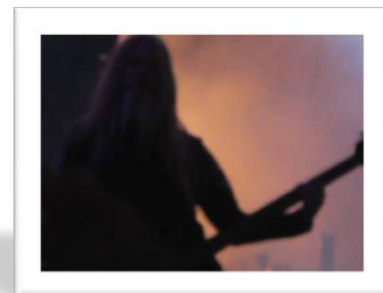
## 4.2 Liikunta ja harrastukset

Liikunta on yksi tärkeimmistä nuoren terveydentilaan vaikuttavista tekijöistä. Liikunta vaikuttaa myönteisellä tavalla nuoren hyvinvointiin, kun sitä harrastaa säännöllisesti ja kykyjään vastaavalla tavalla. Liikunta auttaa nuorta saamaan muun muassa paremman fyysisen kunnan ja ryhdin. Se myös ehkäisee sydän -ja verisuonisairauksia, tuki -ja liikuntaelimistön



sairauksia sekä lihavuutta. Liikunta auttaa myös luomaan sosiaalisia kontakteja sekä kasvattaa itseluottamusta ja myönteisempää kehonkuvaa itsestä. Jokaisen nuoren tulisi liikkua säännöllisesti vähintään puolen tunnin ajan ja hien tulisi tulla pintaan kolme kertaa viikossa (Kannas yms. 2010, 66–75.)

Harrastusten kuten musiikin, näyttelemisen, liikunnan ja käsitöiden kautta nuori oppii omista taidoistaan, toimimaan ryhmässä, sosiaalisia vuorovaikutustaitoja, itsenäistymistä ja oman elämän hallintaa. Harrastusten kautta nuori saa esiintymisvarmuutta, kuntoilua sekä oppii ajankäyttöä. Harrastusten kautta nuori oppii myös omista arvoistaan ja arvomaailmastaan, kuten esimerkiksi vastuullisuutta ja suvaitsevaisuutta.



☞ Keskustelu: Mitä harrastuksia sinulla on? Mikä on pisin/tärkein harrastus? Kuinka moni niistä on liikunnallisia? Mitä liikuntaa sinä haluaisit harrastaa? Miksi liikut/miksi et? Mikä motivoi liikkumaan? Ovatko harrastukset tärkeitä? Miksi on hyvä harrastaa?

✍️ Asiantuntija kertomaan harrastuksista

Kaupungilta voisi tulla esimerkiksi liikuntatoimenjohtaja kertomaan kaupungin tarjoamista harrastuksista nuorille. Ohjaaja voi myös kysellä nuorilta heidän kiinnostuksenkohteistaan ja ottaa itse selvää onko kaupungilla tarjota kyseisiä harrastuksia. Tietoa harrastuksista löytyy esimerkiksi kaupungin nettisivuilta ja kansalaisopiston oppaista.

✍️ Liikuntapäiväkirja

Tarvikkeet: Kynät, paperia/ vihkoja

Kesto: Seuraavaan viikkoon

Tehtävä: Jaa paperit/vihot kurssilaisille. Pyydä heitä kirjoittamaan siihen viikonpäivät allekkain niin, että väliin jää tilaa. Kerro, että tämä on kotitehtävä ja jokaisen päivän kohdalle he kirjoittavat, mitä liikuntaa ovat harrastaneet, kuinka paljon ja kuinka kauan he ovat liikkuneet. Tarkoituksena on siis kirjoittaa ylös millaista liikuntaa harrastaa viikon aikana sekä niiden kestot. (Sivulta 30 löydät nettisivun myös MLL:n valmiiseen liikuntapäiväkirjaan).

Tavoite: Kun viikko on mennyt, käydään läpi liikkumiset ja niiden määrät, vertaillaan ja keskustellaan siitä, kuinka paljon kunkin olisi hyvä liikkua.

### Selkärinki

Tarvikkeet: -

Kesto: 10 minuuttia

Tehtävä: Ryhmä seisoo ympyrässä kasvot kehästä poispäin. Jokainen sanoo vuorollaan harrastuksen, jota harrastaa tai on joskus harrastanut ja kääntyy samalla hetkeksi kehään päin. Jos ei ole harrastanut mitään, voi sanoa myös mitä haluaisi harrastaa. Kaikki, joilla on tai on ollut sama harrastus, kääntyvät keskipisteeseen päin ja näin näkevät hetken aikaa toisensa. Sen jälkeen he kääntyvät takaisin selkä kehään päin.

Tavoite: Opitaan erilaisista harrastusmahdollisuuksista ja tutustutaan samalla toisiin tätä kautta. Kannustetaan harrastamaan.

## 4.3 Henkilökohtainen hygienia

Murrosiässä hieneritys lisääntyy ja hajusta tulee voimakkaampi. Kun sekä ihon rasvan että hien erityis lisääntyy, myös päänahka ja hiukset rasvoittuvat nopeammin. Nuori tarvitseekin suihkua joka päivä pysyäkseen puhtaana. Suihkun jälkeen vaihdetaan puhtaat vaatteet päälle. Hampaat tulisi pestä kaksi kertaa vuorokaudessa. Meikit pestään pois joka ilta ja niin tytöt kuin pojatkin voivat puhdistaa kasvot niille kuuluvalla puhdistusaineella finniä ehkäisemiseksi. (Aaltonen yms. 2003, 148–149.)



☞Keskustelu: Mitä hygienia tarkoittaa, mitä se sisältää? Miten hiuksia hoidetaan? Entä ihoa? Kasvoja? Minkälaisia hygieniatuotteita käytät? Miksi vaatteet tulee vaihtaa säännöllisesti? Miksi yöasua käytetään?

## 4.4 Lepo ja uni

Nuoret tarvitsevat unta keskimäärin yhdeksän tuntia yössä. Usein lasten ja nuorten nukkumaanmeno viivästyy esimerkiksi tietokoneella pelaamisen tai television katselun takia, jolloin yöunet jäävät lyhkäisemmiksi. Seuraavana päivänä väsymys näkyy keskittymiskyvyn puutteena, ärtyisyytenä ja oppimisvaikeuksina. Hyvä uni edistää luovuutta, keskittymiskykyä ja vaikuttaa mielialaan positiivisella tavalla. Hyvin nukuttu yö vähentää riskiä joutua onnettomuuksiin, sillä virkeänä havainnointikyky on parempi kuin väsyneenä. Pirteänä myös urheilusuoritukset onnistuvat paremmin. Illalla kannattaa rauhoittua ajoissa ja noudattaa samoja nukkumaanmenorituaaleja joka ilta, jolloin unensaantikin helpottuu. Esimerkiksi kirjan lukeminen rauhoittaa, tietokoneella pelaaminen myöhään vain lisää unen saannin vaikeutta. Myös kevyt syöminen illalla ja väsyneenä nukkumaan meneminen auttavat unen saannissa. Jos uni ei tule, voi käydä juomassa esimerkiksi lasin maitoa. Se auttaa aivoja ymmärtämään, että nyt on aika nukkua.



☞ **Keskustelu:** Keskustelkaa riittävästä unen määrästä ja siitä, kauanko kukin öisin nukkuu? Mikä on oma unirytmisi ja vuorokausirytmisi? Onko eroa arjen ja viikonlopun välillä? Miksi uni on tärkeää? Mitä väsymys aiheuttaa? Millainen tekeminen iltaisin saa väsyneeksi? Mikä virkistää?

### ✎ Nukkumispäiväkirja

Tarvikkeet: Kynät, paperia

Kesto: Seuraavalle viikolle

Tehtävä: Jaa paperit. Pyydä opiskelijaa pitämään nukkumispäiväkirjaa viikon ajan. Päiväkirjasta voi tehdä taulukkomuotoisen. Pyydä heitä kirjaamaan ylös moneltako he menivät nukkumaan ja moneltako heräsivät? Montako tuntia he nukkuivat yössä? Heräsivätkö he virkeänä vai väsyneenä? (Sivulta 30 löydät halutessasi MLL:n nettisivun valmiiseen nukkumispäiväkirjaan).

Tavoite: Tarkkailla omaa unirytmää ja sen vaikutuksia. Käymällä päiväkirja seuraavalla viikolla läpi, opiskelija saa mieltä tulisiko unirytmissä muuttaa jotakin.

### Ohjeita unen saantiin

Välineet: Kynät, paperia

Kesto: 15 minuuttia

Tehtävä: Ohjeista opiskelijat kirjoittamaan vinkkejä siitä, miten he saavat unen päästä kiinni. Mitä he tekevät ennen nukkumaanmenoa? Entä nukkumaan mennessä? Mitä keinoja he käyttävät saadakseen unta? Lopuksi käydään kaikkien vinkit läpi.

Tavoite: Käydä läpi nukkumiseen liittyviä toimintoja ja sitä kautta antaa nuorille vinkkejä unensaannista ja nukkumaanmenosta.

### Rentoutusharjoitus

Tarvikkeet: pieniä palloja, esimerkiksi tennispalloja, patjoja

Kesto: 7 minuuttia + 7 minuuttia

Tehtävä: Muodostakaa parit. Toinen parista käy makuuasentoon patjan päälle tai lattialle selälleen. Pyöritellen palloa toinen pari hieroo selkää, jalkoja ja käsiä loogisesti edeten esimerkiksi selästä käsiin ja jalkoihin hitain pyöriävin liikkein. Kun on valmista tai ohjaajan käskystä, osat vaihtuvat. Rauhallista musiikkia voi laittaa taustalle soimaan.

Tavoite: Harjoitella rentoutumista ja rauhoittumista.

## 4.5 Päihteet

Päihteisiin lasketaan alkoholi, tupakka, nuuska ja huumeet. Päihteiden käytöllä halutaan lisätä hyvinvointitunnetta, kuulua joukkoon, muuttaa tietoisuutta ja ajantajua, lääkittä ja siitä haetaan lohdutusta.

Maailmassa kuolee tupakoinnin takia joka vuosi viisi miljoonaa ihmistä. Tupakalla ja nuuskalla on lähes samat haittavaikutukset ja niitä on lukuisia. Nuuska sisältää 20 kertaa enemmän nikotiinia, kuin savuke. Nuuskaa ei saa myydä Suomessa, mutta sen käyttöä ei ole kielletty.



Huumeet ovat Suomessa kielletty, mutta niiden käyttö on yleistynyt viime vuosikymmeninä. Rangaistus huumeiden käytöstä vaihtelee sakosta kuuteen kuukauteen vankeutta. Vaaratonta huumetta ei ole olemassa ja yksikin kerta voi aiheuttaa riippuvuuden. (Kannas yms. 2010.)

☞Keskustelu: Miten alkoholi vaikuttaa? Miten se näkyy jos sitä käyttää usein ja pitkään? Miksi ihmiset juovat? Miten alkoholi vaikuttaa esimerkiksi mopolla ajamiseen? Poltatko? Paljonko sinulla menee siihen rahaa viikossa? Mitkä ovat tupakasta koituvia haittavaikutuksia? Miten tupakoinnista pääsee eroon? Oletko joskus kokenut painostusta päihteiden suhteen? Miksi ihmiset käyttävät päihteitä?

#### Alkoholi- ja tupakkapohdintaa

Tarvikkeet: Kynät, liitteenä oleva moniste (Liite 1)

Kesto: 20 minuuttia

Tehtävä: Alkoholi -ja tupakkapohdinnassa mietitään sekä omaa alkoholinkäyttöä ja tupakanpolttoa, että yleisesti niiden vaikutuksia. Käykää läpi kysymykset ja pohtikaa alkoholin ja tupakan vaikutuksia lyhyellä ja pitkällä aikatahtimella. Keskustelkaa myös liikenteessä ajon ja alkoholin yhteensopivuutta.

Tavoite: Tavoitteena on saada nuori pohtimaan alkoholin ja tupakan vaikutuksia. Tupakkaan menevän rahan laskenta vuodessa saattaa herätellä nuorta käyttämään rahansa viisaammin. Tärkeää on ottaa esille myös humalassa ajaminen.

#### Improvisaatio pienryhmissä

Tarvikkeet: -

Kesto: 30–40 minuuttia

Tehtävä: Ryhmä jaetaan 2-3 osaan riippuen ryhmän koosta. Pienryhmät näyttelivät heille annetun tilanteen aluksi päihteiden puolesta. Tilanne voi olla esimerkiksi nuorisoseura, nuoria ja alkoholi. Myös ryhmä voi yhdessä keksiä roolit. Pienryhmä rakentaa itse sanoista tilanteen. Ohjaaja saa valita, harjoittelevatko ryhmät tilanteita etukäteen vai esittävätkö he ne suoraan improvisaatiolla. Kun nuoret ovat näyttelleet tilanteen päihteiden puolesta, keskustellaan koko ryhmän kesken siitä, mitä olisi pitänyt tehdä toisin. Sen jälkeen sama pienryhmä näyttelee tilanteen uudelleen niiden ideoiden kautta, joita ryhmässä tuli esille, mutta siis päihteitä vastaan.

Esimerkiksi: Koulun takapiha, tupakka, opettaja, nuoria

Kaupunki, huumeet, välittäjä, nuoria

Kaupan piha, alkoholi, juopunut mies, kaupan asiakkaita

Tavoite: Käydä näytelmien kautta läpi nuorten suhtautumista päihteisiin.

 Sano Ei päihteille

Tarvikkeet: Värikynät, paperia

Kesto: 20 minuuttia

Tehtävä: Tehkää julisteita tai kannanottoja yksin tai pareittain, joiden aiheena on sano Ei päihteille. Mielikuvitusta saa käyttää ja keksiä voi muun muassa houkuttelevan mainostekstin. Muita ohjeita ei tarvitse antaa. Seuraavan tekstin voi kuitenkin lukea alustukseksi.

”Monet käyttävät päihteitä vain siksi, koska yksin käyttäminen ei ole hauskaa ja he hakevat muilta hyväksyntää. Älä tue ystäväsi päihteidenkäyttöä, vaan sano reippaasti Ei ja ole esimerkkinä muille. Kieltäytyminen on rohkeaa ja herättää pohjimmiltaan kunnioitusta. Se ettet tee niin kuin muut, ei tarkoita ettetkö voisi olla ystäväsi seurassa.”

Tavoite: Herättää huomiota siihen, että kaikkea ei tarvitse tehdä kuten muut ja päihteistä saa kieltäytyä, jos siltä tuntuu.

## 5. Psyykkinen hyvinvointi

Psyykkinen eli henkinen hyvinvointi koostuu hyvästä itsetunnosta ja itsetuntemuksesta, tyytyväisyydestä omaan elämään ja koulutukseen/työhön. Psyykkinen hyvinvointi koostuu positiivisista ajatuksista, mutta myös negatiivisen palautteen vastaanottaminen ja pettymysten sietäminen ovat tärkeitä ottaa vastaan. Psyykkiseen hyvinvointiin kuuluvat oman identiteetin tunteminen, itsensä arvostus ja luotto omiin taitoihin. Kun on varma itsestään ja osaamisestaan, voi hyvin. Tämän otsikon alla on myös talouden hallinta, sillä talouden tasapaino liittyy vahvasti mielen hyvinvointiin. Kun rahatilanne on tasapainossa, mielenkään ei tarvitse murehtia.

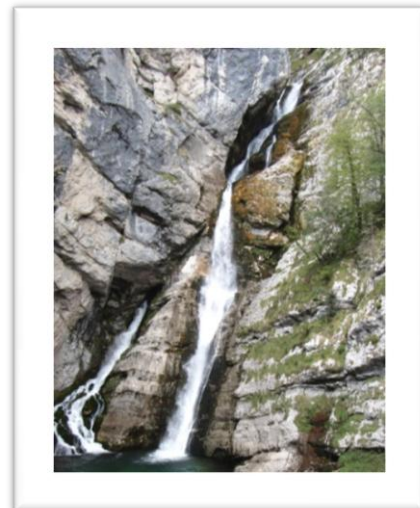




(✎ Post-it laput. Ks. fyysisen hyvinvoinnin harjoite)

## 5.1 Itsetunto

Itsetunto on ihmisen myönteinen tai kielteinen kokonaiskuva itsestä; omanarvontunto. Hyvä itsetunto on oman elämän näkemistä arvokkaana ja tärkeänä, osataan arvostaa muita, itsenäisyyttä ja pettymysten sietämistä. Itsetunto on ihmisen sisäinen tuntemus itsestään, se miltä ulospäin näyttää, ei ole tärkeintä. Itsetunto muokkaantuu koko eliniän ajan, mutta nuoruudessa se on jo melko kehittynyt. Itsetunto vaikuttaa mielenterveyteen, hyvinvointiin ja vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa. Hyvä itsetunto auttaa saavuttamaan tavoitteita niin koulussa, työssä kuin ihmissuhteissakin.



Itsetuntemus liittyy vahvasti vuorovaikutukseen ja se kehittyykin suhteessa muihin ihmisiin. Jokainen voi kehittää itsetuntemusta opettelemalla toimimaan paremmin vuorovaikutussuhteissa sekä kuuntelemalla itseään ja tuntemuksiaan (Maasola & Toivakka 2011, 15–16.)

☞Keskustelu: Mitä terve itsetunto tarkoittaa? Onko itsetuntosi saanut kolahduksia matkan varrella? Oletko itsevarma? Mistä itsevarmuutesi on muodostunut? Onko itsetuntosi kehittynyt lapsuudesta nuoruuteen kasvaessa? Miten tuet ystäväsi itsetuntoa?

### ✎ Lempieläin

Tarvikkeet: Kynät, paperia

Kesto: 10 minuuttia

Tehtävä: Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä kirjoittamaan viiden ensimmäisenä mieleen tulevan eläimen nimet allekkain. Sen jälkeen ohjaaja kyselee joiltain ryhmäläisiltä, minkä eläimen ensimmäisenä valitsit. Ohjaaja kertoo, että ensimmäinen eläin kuvaa sitä, millainen persoona olet. Seuraavaksi ohjaaja kyselee mitä toiseksi eläimeksi valittiin. Tätä jatketaan, kunnes kaikki viisi kohtaa on käyty läpi. Eläinten merkitykset:

1. Millainen persoona olet. 2. Millaisena persoonana muut sinut näkevät. 3. Roolisi asuntolassa. 4. Roolisi kotona. 5. Roolisi ystävyys/parisuhteessa.

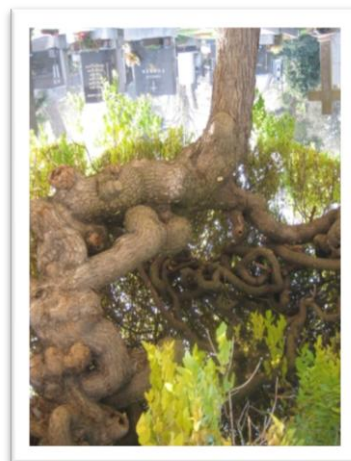
Tavoite: Tarkastellaan omaa itseä eläinsymboliikan kautta. Opitaan miten monia eri käsityksiä itsestä voi olla.

### Ihmissuhdepuu

Tarvikkeet: Kynät, paperia

Kesto: 15 minuuttia

Tehtävä: Aluksi jokainen miettii kaikkia niitä ihmisiä, joiden kanssa on tekemisissä päivittäin, viikoittain, harvemmin. Myös satunnaisia ihmisiä voidaan miettiä, kuten tuttua kaupan kassaa tai parturikampaajaa. Tämän jälkeen jokainen piirtää paperille puun, johon merkitsee itsensä rungoksi. Myös ohjaaja tekee mallin omastansa. Harjoituksessa mietitään, ketkä ovat läheisempiä ja heidät merkataan lähimmäksi puun runkoa. Puun lehdistöä lähdetään kehittämään kirjaamalla ihmisiä sitä kauemmaksi mitä etäisempi henkilö on itselle. Kun puut ovat valmiita, voidaan keskustella siitä, kuinka monta läheistä ihmistä kullakin on.



Tavoite: Harjoite auttaa näkemään ihmiset ympärillä ja omat tärkeät verkostot. Myös sosiaaliset taidot näkyvät puusta. Ohjaaja saa samalla myös tärkeää tietoa siitä, kokeeko joku olonsa yksinäiseksi. Löytyykö kaikilta aikuinen, jolle jutella?

### Annan sinulle lahjan

Tarvikkeet:-

Kesto: 10 minuuttia

Tehtävä: Mennään piiriin seisomaan. Ohjaaja aloittaa ottamalla kuvitteellisesta kirstusta leikisti esineen, esimerkiksi kirjan ja huomioi sitä ottaessaan sen koon, painon ja muodon. Ohjaaja pitää ”kirjaa” kädessään ja antaa sen jollekin piirissä olevalle sanoen: ”Ole hyvä Ilmari, annan sinulle lahjan”. Lahjan saaja kiittää ja käsittelee esinettä samalla lailla sanoen: ”Kiitos Kirsi tästä suklaalevystä” arvaten mikä hänellä on kädessään. Sen jälkeen hän ottaa kirstusta uuden esineen ja antaa sen samalla lailla seuraavalle. Tämä jatkuu, kunnes kaikki piirissä ovat saaneet lahjan.

Tavoite: Ottaa kontaktia toiseen ihmiseen, opetella kehonkäyttöä sekä käyttää mielikuvitusta. Voidaan keskustella siitä, oliko kehonkäyttö ja mielikuvituksen käyttö helppoa vai vaikeaa.

## 5.2 Talouden hallinta

Aikuistumiseen kuuluu talouden hallitseminen. Monelle tulee kuitenkin yllätyksenä se, kuinka paljon kaupassa olevat tuotteet maksavat ja kuinka paljon rahaa vie oman elämän ylläpito. Muutto pois kotoa omaan asuntoon ja elämään tarkoittaa usein myös köyhtymistä. Nuoren kannattaakin laskeskella tulojaan ja menojaan ja miettiä mitkä ovat ensisijaisia ostolistalla. Pakollisia kuluja ovat muun muassa ruoka, hygienia tuotteet, tarpeelliset vaatteet ja lääkkeet. Omakohtaisia kuluja ovat muun muassa harrastukset, lehdet, nautintoaineet ja viihdetarvikkeet. Järkevällä ajattelulla varmistetaan, että talous pysyy kurissa. (nuortentampere.fi 2012.)

☞ Keskustelu: Onko sinulla usein paljon/vähän rahaa käytössä? Mihin rahat useimmiten menevät? Onko rahan säästäminen vaikeaa? Mihin haluaisit säästää rahaa? Käytätkö rahaa asioihin, joita et todella tarvitse? Mitä pystyt tekemään ilman rahaa?



✍ Päiväkirja viikon ajan rahankäytöstä.

Tarvikkeet: Liitteenä oleva moniste. (Liite 2)

Kesto: Seuraavaan kertaan. Moniste käydään läpi seuraavan kerran alussa tai se voidaan jättää nuorille vain heidän omaan tietoisuuteen.

Tehtävä: Nuoret pitävät viikon ajan päiväkirjaa rahankäytöstään liitteenä olevalle monisteelle. Joka päivälle he merkkäavat mitä ovat ostaneet ja paljonko ne ovat maksaneet yhteensä. Lopuksi kulut lasketaan yhteen ja katsotaan kulutuksen summa. Monisteen voi käydä läpi seuraavalla viikolla tai se voidaan jättää nuorille vain heidän omaan tietoisuuteen.

Tavoite: Tavoitteena on saada nuoret ymmärtämään omaa rahankäyttöään, pohtimaan omia menojaan ja tarvittaessa karsimaan turhia kuluja.

### Kulutustaulukko

Tarvikkeet: Kynät, liitteenä oleva moniste. (Liite 3)

Kesto: 15 minuuttia

Tehtävä: Jaa opiskelijoille seuraava kysely rahankäytön arvioinnista. Keskustelkaa lopuksi heidän kulutuksestaan ja siitä, olisiko mahdollisuutta säästää rahaa karsimalla omia menojaan.

Tavoite: Saada nuoret pohtimaan rahankäyttöään. Tarkoituksena on löytää henkilökohtaisia kulutuskohtia, joissa olisi helppo säästää rahaa.

## 6. Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalinen hyvinvointi sisältää ihmissuhteet, ryhmien toimimisen, toisten kunnioittamisen ja huomioonottamisen. Luottamus ihmisiin, yhteisöllisyys ja osallisuus ovat suuria sosiaalisen hyvinvoinnin edistäjiä. Mitä enemmän ihania ihmisiä ympärillä, sitä onnellisempi ihminen on. Myös toisten auttaminen lisää omaa hyvinvointia, mikäli se on omaehtoista. Nuoruudessa ystävyysuhteista tulee tärkeitä ja ystävyysuhteet muuttuvat pysyvimmiksi. Läheisellä ystävyydellä on myös suuri merkitys nuoren emotionaaliseen kehitykseen ja parhaimmillaan ystävät vahvistavat toisensa itsetuntemusta ja itsetuntoa sekä rakentavat identiteettiä. Ystävyysuhteet mahdollistavat sosiaaliset vuorovaikutustilanteet, joissa opitaan sosiaalisia taitoja. (Aho & Laine 1997, 175–179.) Sosiaalista vuorovaikutusta tapahtuu myös Internetissä. Verkossa tutustuu uusiin ihmisiin, mutta siellä täytyy olla myös varovainen. Omia tietoja ei kannata kertoa tuntemattomille ja nuoren laittamia kuvia voi kuka tahansa kopioida ja käyttää väärin.

( Post-it laput. Ks. fyysisen hyvinvoinnin harjoite)



### 6.1 Vuorovaikutustaidot

Olemme kokoajan vuorovaikutuksessa toistemme kanssa. Ensimmäiset vuorovaikutussuhteet ovat omien vanhempien kanssa ja heistä otetaan mallia

vuorovaikutuksen kehittämisessä. Lapsi oppii että vuorovaikutukseen tarvitaan vähintään kaksi ihmistä, joista toinen on puhuja ja toinen kuuntelija. Yhteiset kokemukset ovat vuorovaikutuksen perusta. Niissä opitaan myös tuntemaan ja ymmärtämään itseä ja



toisia. Yli puolet vuorovaikutuksesta on kehonkieltä. Vuorovaikutus on havaitsemista ja kuuntelemista. Aisteilla havainnoidaan ja tarkkaillaan vastapuolta. Kuunteleminen taas on verbaalisen sanoman vastaanottamista ja tulkintaa. Kuunteleminen on onnistuneen vuorovaikutuksen ehdoton edellytys.

Ryhmässä olevia rooleja ovat muun muassa taito jatkaa toisen ryhmäläisen puhetta, taito pitää yllä keskustelua, taito ylläpitää hyvää ryhmähenkeä, taito tuottaa ja kehittää ratkaisuja keskustelussa esillä oleviin ongelmiin, osoittaa empatiaa sekä hallita ja ratkaista konflikteja. Myös kuunteleminen ja nonverbaali viestintä eli havainnointi ja muiden tulkitseminen ovat tärkeitä ryhmässä toimimisen kannalta. (Maasola & Toivakka 2011, 29–36.)

☞Keskustelu: Millainen on hyvä kuuntelija? Entä puhuja? Mitä tarvitaan onnistuneeseen vuorovaikutukseen? Millaisia rooleja on ryhmässä? Mikä on oma roolisi ryhmätilanteissa? Pystytkö tulkitsemaan muiden kehonkieltä? Millaista kehonkieltä itse käytät? Miten erilaiset tunnetilat tulevat esiin kehossasi?

#### ✎ Havainnointia

Tarvikkeet: -

Kesto: 5 minuuttia

Tehtävä: Muodostetaan parit. Parit laittavat tuolien selät vastakkain ja istuvat niin, etteivät näe toisiaan. Silmät voidaan sulkea. Päätetään kumpi on A ja kumpi B. Ohjaaja kertoo, että ensin A kuvailee niin tarkasti kuin muistaa mitä B:llä on tänään yllään. Sen jälkeen roolit vaihtuvat. Lopuksi saa katsoa kuinka tarkasti olikaan havainnoinut toista tänään.

Tavoite: Kehittää havainnointitaitoja hauskan harjoitteen avulla.

#### ✎ Kuuntelen sinua

Tarvikkeet:-

Kesto: 12 minuuttia

Tehtävä: Muodostetaan parit. Parit voivat istua toisiaan vastakkain rauhallisessa tilassa niin, että pystyvät keskittymään toistensa kuuntelemiseen. Parit sopivat kumpi on A ja kumpi B. A voi puhua ensin. Hän kertoo tarkasti kuvailtuna esimerkiksi eilisestä päivästä, tästä aamusta tai jostain merkittävästä tapahtumasta elämässään 2-3 minuutin ajan. Kun A on valmis, on B:n toistettava sama mahdollisimman tarkasti. Ohjaaja ottaa aikaa. Sen jälkeen vaihdetaan osia.

Tavoite: Tavoitteena on harjoitella kuuntelemista ja toisen kohtaamista. Havainnoidaan itseä kuuntelijana ja puhujana.

 Videoita seurustelusta ja nettikäyttäytymisestä

Anssi:

<http://www.youtube.com/watch?v=eNmqJX3ewS8>

Nettivihje:

<http://www.youtube.com/watch?v=guh6rOKZOvo&feature=relmfu>

Kiehnäystä:

<http://www.youtube.com/watch?v=1CNdmM2zEgo&feature=relmfu>

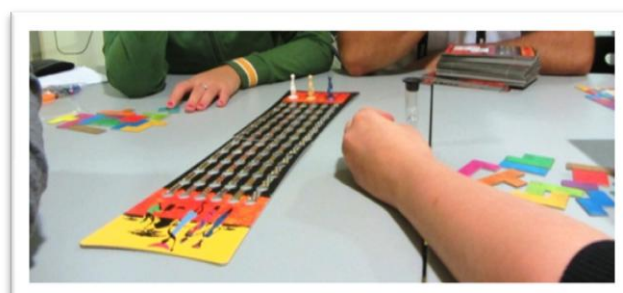
Jenni Vartiainen: Sä laitoit minut nettiin

<http://www.youtube.com/watch?v=p2IQYsuswww>

Katsokaa videot yksi kerrallaan. Keskustelkaa jokaisen videon jälkeen niiden herättämistä tunteista. Mitä mielipiteitä nuorilla on videoihin? Kuunnelkaa Jenni Vartiaisen kappaleen sanoja. Keskustelkaa kappaleesta kuuntelun jälkeen. Mitä tunteita kappale herätti? Onko jollekin tutulle käynyt kuten nettivideoissa? Kuka voi joutua netissä uhriksi? Miten välttyään ongelmilta internetissä?

## 6.2 Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys on yhdessä toimimista, tekemistä. Usein yhdessä tekevillä on yhteinen päämäärä tai yhteisiä arvoja ja tavoitteita.



Yhteisöllisyys on luonnollista vuorovaikutusta ja usein siihen liittyy myös kiusaamista, kun joku jää yhteisön ulkopuolelle. Yhteisöllisyyttä tarvitaan tasapainoiseen kasvuun. Yhteisöllisyys ei synny hetkessä, vaan siihen menee aikaa. Yhteisöllisyyttä voi tuntea kaikissa yhteisöissä. Niitä ovat muun muassa perhe, ystävät, harrastukset, koulu, työ sekä erilaiset virtuaaliyhteisöt. Yhteisöllisyyteen voi kannustaa ja sitä tuovatkin yhteiset tekemiset, joita kuka tahansa voi järjestää yhteisössä tai sen ulkopuolella.

☞Keskustelu: Mitä yhteisöllisyys tarkoittaa? Miten se ilmenee? Millaisiin yhteisöihin kuulut? Millaisiin olet kuulunut? Oletko kokenut syrjintää jossain yhteisössä? Millainen on mukava yhteisö ja yhteishenki?

### Paperitorni

Tarvikkeet: Paljon A4 – paperia, esimerkiksi paperinkeräyksestä.

Kesto: 7 minuuttia

Tehtävä: Muodostakaa esimerkiksi kolmen hengen pienryhmiä. Ryhmien on rakennettava mahdollisimman korkea torni 20:stä A4-paperiarkista viidessä minuutissa. Papereita saa taitella, mutta ei repiä. Jos torni kaatuu, sen saa aloittaa alusta. Pisin torni voittaa. Ohjaaja ottaa aikaa.

Tavoite: Toimia yhdessä ryhmän hyväksi, parantaa ryhmän yhteisöllisyyttä.

### Oma nimi paperille

Tarvikkeet: Paperia, saksia, liimaa, sanoma – tai aikakauslehtiä

Kesto: n. 5 minuuttia

Tehtävä: Muodostakaa esimerkiksi kaksi ryhmää. Kummallekin ryhmälle jaetaan lehtiä, paperit, sakset ja liimat. Tehtävänä on etsiä mahdollisimman nopeasti oman nimensä kirjaimet lehdistä ja liimata ne paperille. Ryhmä on valmis, kun kaikkien nimet löytyvät paperista liimattuna. Nopeampi ryhmä voittaa.

Tavoite: Toimia yhdessä ryhmänä, opetella yhteistyötä ja sitä kautta yhteisöllisyyttä.

### Julkkisleikki

Tarvikkeet: Pieniä lappuja, joihin ohjaaja on valmiiksi kirjoittanut julkkisten/piirroshahmojen nimiä.

Kesto: 7 minuuttia/pieni ryhmä

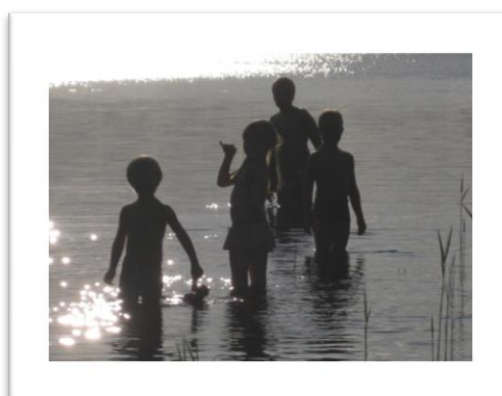


Tehtävä: Ohjaaja teippaa jokaisen opiskelijan selkään lapun, jossa on julkkiksen/piirroshahmon nimi niin, että teipattava henkilö ei itse sitä näe. Sen jälkeen kierrellään tilassa ja yritetään selvittää omaa hahmoa kysellen muilta KYLLÄ ja EI kysymyksiä. Esimerkiksi: ”Onko minulla blondit hiukset?” tai ”Olenko nainen?” Leikki loppuu, kun kaikki ovat selvittäneet oman hahmonsansa.

Tavoite: Rohkaista opiskelijoita toimimaan kaikkien kanssa ja siten saada kaikki mukaan yhteiseen toimintaan.

### 6.3 Osallisuus

Osallisuus on omaehtoista toimintaa, jota nuoret tekevät itse ja jossa saavat vaikuttaa. He suunnittelevat, toteuttavat tai ratkaisevat itse yhdessä muiden kanssa. Osallisuus on yhteisöllistä ja vuorovaikutuksellista toimintaa. Nuoria halutaan kuulla ja heidän mielipiteensä halutaan tuoda esiin eri yhteisöissä. Kun he saavat ideoida itse, he oppivat myös vaikuttamaan. Kun nuoret saavat olla mukana vaikuttamassa, heidän motivaationsa kasvaa ja tulokset paranevat. Osallistaminen tarkoittaa osallistumismahdollisuuksien antamista nuorille. On tärkeää muistaa, että kun nuorten mielipiteitä kysytään, ne pitää myös ottaa huomioon.



☞ Keskustelu: Missä sinä olet osallinen? Minkälaisiin järjestöihin, yhteisöihin kuulut? Minkälaisissa paikoissa saat tehdä itse päätöksiä ja vaikuttaa? Oletko kotona saanut vaikuttaa sinua koskeviin päätöksiin? Millä lailla? Tunnetko että sinuun luotetaan ja sinua kuunnellaan? Missä tilanteissa koet, että sinua ei kuunnella?

#### Oma juttu

Välineet: Erilaisia esineitä

Kesto: 15 minuuttia + esittely 5 minuuttia/ryhmä

Tehtävä: Ohjaaja tuo mukanaan erilaisia esineitä ja muodostaa niistä kokoelmia (esim. pipo, lusikka, noppa, pussi). Jokainen ryhmä saa erilaisen kokoelman esineitä ja tehtävänä on ideoida esineistä esim. jonkinlainen uusi leikki. Lopuksi jokainen



ryhmä esittelee ideoimansa harjoituksen ja sitä voidaan myös testata koko ryhmän kesken.

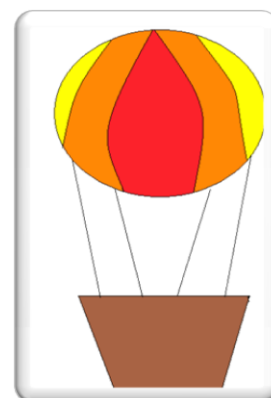
Tavoite: Osallistaa jokainen ryhmäläinen harjoitteessa, jossa he saavat itse ideoida ja käyttää mielikuvitusta.

### Kuumailmapallo

Tarvikkeet: Liitutaulu tai iso paperi, kyniä, Post-it lappuja

Kesto: 25 minuuttia

Tehtävä: Ohjaaja jakaa post-it lappuja pinkan kaikille. Ohjaaja piirtää ison kuumailmapallon (kuvassa malli), jossa on pallo, kori ja köydet niin, että väliin jää tilaa liekeille. Ensimmäiseksi käsitellään pallo-osa. Opiskelijat miettivät yksin tai ryhmissä asioita, jotka tuottavat asuntolassa iloa ja jokainen asia kirjoitetaan omalle lapulle. Aikaa siihen on noin viisi minuuttia. Sen jälkeen jokainen kertoo, mitä lapuilleen on kirjoittanut. Ohjaaja kiinnittää laput kuumailmapalloon niin, että samankaltaiset asiat ovat lähekkäin. Iloa tuottavat asiat nostavat palloa ylöspäin.



Sen jälkeen pohditaan ääneen, ketkä asuntolassa tuottavat iloa. Näitä henkilöitä ohjaaja kirjoittaa koriin. Ohjaaja kannustaa miettimään henkilöitä mahdollisimman laajasti, esimerkiksi siistijä ja talonmies, opettajat yms.

Köydet ovat yhteen hiileen puhaltamisen merkkejä. Tähän kuuluu esimerkiksi säännöt ja muut yhteiset tavat. Ohjaaja kirjoittaa niitä köysiin sitä mukaa, kun opiskelijat luettelevat niitä. Tuli nostaa kuumailmapallon ilmaan. Ohjaaja pyytää miettimään asioita, mikä pitää iloa ja innostusta yllä, eli mikä pitää pallossa olevat asiat ilmassa. Niitä asioita voidaan kirjata esimerkiksi pallon ja korin väliin kuvaamaan tulilieskoja.

Tavoite: Miettiä millainen on asuntola, jossa on mukava olla ja mikä siellä tuottaa iloa.

### Ideapaja asuntolan toimintaan

Tarvikkeet: Kynät, paperia

Kesto: 15 minuuttia

Tehtävä: Muodostetaan parit. Tarkoituksena on keksiä asuntolan vapaa-aikaan toiminta, johon kaikki voivat osallistua. Se voi tapahtua ulkona tai sisällä, liittyä esimerkiksi ruoanlaittoon tai liikuntaan ja se voi kestää tunnin tai vaikka koko illan. Siihen voi kuulua jokin teema tai se voi olla jokin yhteisöllinen tempaus. Paperille ideoidaan mahdollisimman tarkasti kaikki mitä toimintaan liittyy. Ohjaaja kertoo kuinka kauan on aikaa tehdä ideapajaa. Kun ideat ovat valmiita, ne esitellään ja ohjaaja kerää ne itselleen. Voidaan myös äänestää paras idea. Mahdollisuuksien mukaan ohjaaja yrittää toteuttaa toimintoja asuntolassa tulevaisuudessa, yhdessä nuorten kanssa.

Tavoite: Saada opiskelijoiden mielipiteitä kuuluviin asuntolassa järjestettävistä vapaa-ajan toiminnoista.

## 7. Kodinhoidosta hyvinvointia

Kodinhoitoon kuuluvat niin ruoanlaitto, siivous, vaatehuolto kuin kaikki muutkin pienet kodin askareet. Kodinhoito liittyy elämiseen ja asumiseen. Puhtaassa kodissa on mukavampi olla, vaikka joskus sen hoitaminen tuntuukin ylitsepääsemättömältä ongelmalta. Työ on kuitenkin nopeasti ohi, kun sen vain jaksaa aloittaa. Joskus se voi myös rentouttaa ja saa ajatukset muualle. Puhdas koti ja siisti asuinympäristö lisäävät hyvinvointia sekä hyvää oloa.

☞Keskustelu: Mitä kodinhoitoon sisältyy? Miten itse huolehdit kodistasi/huoneestasi? Miten syöt terveellisesti? Pidätkö siivoamisesta? Lajitteletko jätteet? Miksi on tärkeää pitää koti ja esimerkiksi keittiön työtasot puhtaana? Miten olet huolehtinut lapsuuden kotisi huoneesta, onko sinun tarvinnut siivota sitä itse?

### 7.1 Ruoanlaitto

Lautasmalli on apuna monipuolisen ruoan muistamisessa. Monipuolisesti syömällä saa kaikki tärkeät ravintoaineet. Päivittäisiin aterioihin kuuluvat aamupala, lounas, välipala, päivällinen sekä iltapala. Jokaisen aterian ja välipalan perustaksi sopivat kasvikset ja täysjyvävilja. Hyviä hiilihydraattilähteitä ovat täysjyvävilja, kasvikset, marjat, hedelmät, pähkinät ja siemenet, koska ne sisältävät paljon ravintokuitua, vitamiineja, kivennäisaineita ja muita suojaravintoaineita. Valkoisista jauhoista leivottuja leipiä ja leivonnaisia sekä sokeria kannattaa vältellä, valkoisen riisin ja pastan kannattaa korvata kuitupitoisemmilla vaihtoehdoilla eli tummilla versioilla.



Proteiinin parhaat lähteet ovat kala, siipikarjanliha, kananmuna, palkokasvit ja pähkinät. Punaista lihaa kannattaa käyttää kohtuudella sekä välttää pekonia ja muita prosessoituja lihavalmisteita. Vettä kannattaa juoda janoon. Nauttimalla kahvin ja teen ilman makeutusta, jättämällä sokeroidut juomat väliin ja rajoittamalla mehujen kulutusta säästää hampaita ja välttää tyhjää energiaa. Kalsiumin saantia turvaa 2-3 lasillista maitoa tai piimää päivittäin. Suositeltavaa ovat rasvattomat vaihtoehdot. (THL 2012.) Terveellinen ruoka pitää ihmisen terveenä.

☞Keskustelu: Osaatko tehdä ruokaa? Mitä ruokaa yleensä teet? Onko sinulla braavuria? Minkälaisia ruokia saa tehtyä opiskelijan budjetilla? Mitä ruokaa haluaisit oppia tekemään? Mikä ruoanlaitossa on vaikeaa?

### ✏️ Reseptien etsintä

Tarvikkeet: Vanhoja keittokirjoja, lehtiä, tulostettuja ruokaohjeita tai mitä vaan mistä löytyy ruokaohjeita, saksia, liimaa, kyniä

Kesto: 20 minuuttia

Tehtävä: Ohjaaja jakaa kurssilaisille paperit ja laittaa ruokaohjeita pöydille. Ohjaaja ohjeistaa kurssilaisia etsimään ruokaohjeita, joita he haluavat/osaavat valmistaa ja liimaavat ne sitten paperillensa. Terveellisiin ruokiin voidaan pyrkiä. Kurssilaiset



voivat etsiä esimerkiksi kaksi hyvää ohjetta tai alkuruoan, pääruoan ja jälkiruoan. Jos kurssilaisilla on jo omia ideoita, he voivat kirjoittaa ohjeet tai mahdollisuuksien mukaan käydä netissä etsimässä ne. Lopuksi käydään ohjeet läpi ja mietitään ovatko ruoat terveellisiä ja mitä niissä voisi muuttaa, jotta niistä tulisi terveellisempiä. Mahdollisuuksien mukaan parhaita ohjeita voidaan kokeilla ja kokata esimerkiksi valmistamalla yhteisen iltapalan.

Tavoite: Ohjeita läpi käymällä nuoret saavat ideoita omaan ruoan valmistukseensa ja ymmärtävät millainen ruoka on terveellistä ja mitä ruokia on parempi syödä harvemmin.

### Uuniin tutustuminen

Tarvikkeet: Uuni tai uunin kuva

Kesto: 10 minuuttia

Tehtävä: Tarkastelkaa uunin eri toimintoja ja nappuloita. Mihin asentoon uunin nappulat yleensä laitetaan, kun sitä käytetään? Mikä on grillitoiminto? Entä kiertoilma? Ala- ja ylälämpö? Missä lämpötilassa yleensä paistetaan esimerkiksi makaronilaatikko? Entä ranskalaiset?

Tavoite: Opetella uunin toimintaa, kannustaa sen käyttöön ja kokkailuun ylipäänsä.

## 7.2 Siivous

Päivittäiseen siivoukseen kuuluvat sängyn sijaaminen, tuulettaminen, roskien vienti, keittiön siivous ja tiskaus sekä tavaroiden paikoilleen laitto.

Nämä ovat perussiivoukseen kuuluvia ja kun näistä huolehtii, niin ei tarvitse välittää yllätysvieraistakaan. Viikkosiivoukseen sisältyy imurointi, pölyjen pyyhkiminen, tahrojen pyyhkiminen mm. ovista ja peileistä, vessan pesu, pyykin pesu sekä vanhojen tuotteiden poisto jääkaapista. Kerran tai pari kuukaudessa on vuodevaatteiden tuuletus, puhtaiden lakanoiden vaihto, lattioiden pesu, mattojen tamppaus, jääkaapin siivoaminen sekä perusteellinen siivous. Lisäksi pari kertaa vuodessa on hyvä pestä ikkunat, pyyhkiä



lämpöpatterit, pyyhkiä pölyt seinistä, tampata ja tuulettaa patja, siivota keittiön kaapit ja vaatekaapit sekä järjestää ne. (Nuorten asunto-opas 2012/2013, 32–33.)

 Siivousta päivittäin, viikoittain ja kuukausittain

Tarvikkeet: Kynät, liitteenä oleva moniste (Liite 4)

Kesto: 20 minuuttia

Tehtävä: Jaa nuorille monisteet. He täyttävät monisteet miettien, mitä oman huoneen siivoukseen kuuluu päivittäin/viikoittain/kuukausittain. Myös yleiset tilat käydään läpi. Keskustelkaa siitä, mitä jokapäiväiseen siivoukseen asuntolassa kuuluu, mitä taas viikoittaiseen ja kuukausittaiseen siivoukseen. Lopuksi voitte käydä läpi myös siivouskomeron ja käydä läpi esimerkiksi pesuaineen annostelua ja imurin käyttöä.

Tavoite: Nuoret oppivat päivittäisiä/viikoittaisia/kuukausittaisia siivoustapoja ja hyödyntävät sitä myös asuntolassa.

 Siivoussuunnitelma omaan soluun

Tarvikkeet: Kynät, paperia

Kesto: 15 minuuttia

Tehtävä: Samaan soluun kuuluvat tekevät siivoussuunnitelman yhdessä. Jos jollain opiskelijalla ei ole ryhmässä muita samassa solussa asuvia, voi hän tehdä sen yksin. Opiskelijat suunnittelevat paperille, kuka siivoaa mitäkin ja koska. Esimerkiksi joka maanantai joku imuroi keittiön ja muut yhteiset tilat solussa ja vuoro vaihtuu viikoittain. Joku muu taas vie roskat ja vuoro vaihtuu. Tiskaako jokainen omat tiskinsä ja onko vuorot päivittäiset? Paperille tehty suunnitelma voi olla taulukkomuotoinen. Huomioon voi ottaa sen, mitä kuuluu päivittäiseen ja viikoittaiseen siivoamiseen. Lopuksi suunnitelmat voidaan viedä haluttaessa omaan soluun ja siitä voidaan keskustella huonetovereiden kanssa.

Tavoite: Kiinnittää huomiota solujen siivoamiseen ja edistää niiden viikoittaista siivousta.

 Jätteiden lajittelu

Tarvikkeet: Eri roskiksia

Kesto: 20 minuuttia

Tehtävä: Vierailkaa asuntolan keittiön roskiksilla ja/tai roskakatoksessa. Käykää läpi lajittelut. Mitä ovat biojätteet? Mitä kuuluu pahveihin? Entä paperiin? Metalliin?

Käykää kaikki läpi vuorotellen ja kannusta lajitteluun. Halutessasi voit pitää pienen testin ja kerätä eri roskalajeja pöydälle tai lattialle. Tee testi ja kysele mikä roska lajitellaan mihinkin roskikseen.

Tavoite: Opetella jätteiden lajittelua.

### 7.3 Vaatehuolto

Pese mahdollisimman täysiä koneellisia, niin säästät vettä, sähköä ja pesuainetta. Pese vaatteet oikeissa asteissa ja erottele värit toisistaan. Älä kuitenkaan ylikuormita pesukonetta. Käytä oikeanlaista pesuainetta vaatteille. Rypistyneet vaatteet ja varsinkin petivaatteet kannattaa silittää.

Pesutietoa:

Valkopyykki: jopa 95 astetta, mutta 60 astetta hyvä

Lakanat ja pyyhkeet: 60 astetta (pölypunkit katoaa)

Kirjopyykki: 40 astetta, korkeintaan 60


Puuvilla: 40–60 astetta

Villa: 40 astetta

Silkki: 40 astetta

Pellava: korkeintaan 60 astetta



 Hoito-ohjemerkit

Tarvikkeet: Kynät, liitteenä oleva moniste. (Liite 5)

Kesto: 15 minuuttia

Tehtävä: Monisteella on hoito-ohjemerkkejä. Kurssilaiset nimeävät merkit. Lopuksi käydään merkit läpi. Myös päällä olevien paitojen, pipojen yms. hoito-ohjemerkkejä voidaan tutkailla.

Tavoite: Opetellaan hoito-ohjemerkkejä, jotta kurssilaiset osaavat vastaisuudessa pestä vaatteensa oikealla tavalla.

Vastaukset kuviin:

Silitysrauta

Vesipesu kielletty

Käsinpesu enintään 40 C

Hienopesu enintään 40 C

Valkopesu enintään 95 C

Kuivaus tippuvana

Kuivaus narulla

Rumpukuivaus kielletty

Rumpukuivaus

Konepesua kestävä villa

### Pesukoneen toiminta

Välineet: Kuva pesukoneesta tai paikka, jossa on pesukone.

Kesto: 10 minuuttia

Tehtävä: Käydään läpi pesukoneen toimintoja asuntolan pesukoneen luona tai esimerkiksi kuvan avulla. Miten pyykkiä lajitellaan niitä pestäessä? Missä asteessa pestään vaaleat? Entä tummat? Lakanat? Millaista pesuainetta kuhunkin lajiin tulee käyttää? Miten annostellaan? Kuinka usein pestään?

Tavoite: Opiskelijoiden tavoitteena on oppia käyttämään pesukonetta, lajittelemaan vaatteensa ja muut pyykkiä sekä pestä ne oikeissa asteissa.

## 8. Asuntolapassin loppuksi

### Oman elämän kollaasi

Välineet: paperit, sakset, liimat, kynät

Kesto: Puoli tuntia tekemiseen ja 15 min esittelyyn

Tehtävä: Kun kaikille ryhmäläisille on jaettu välineet, heidät opastetaan kollaasin tekoon. Opiskelijat valitsevat lehdistä elämäänsä ja asumiseensa sopivia kuvia, sanoja ja lauseita. He leikkaavat ja liimaavat niitä omalle paperille. Tarkoituksena on koota paperille oman elämän sävyjä.

### Fiilisjana

Tarvikkeet:-

Kesto: 10 minuuttia

Tehtävä: Ohjaaja näyttää lattialle kuvitellun janan.

Toisessa päässä on positiivisia tunteita ja toisessa



päässä negatiivisia. Ryhmäläiset liikkuvat janalla siihen päähän, mitä väittämästä ajattelevat. Myös janan keskivaiheille saa jäädä neutraalisti. Esimerkiksi: Opin kurssilla lisää rahan käytöstä. Ryhmäläiset liikkuvat joko kyllä tai ei -pään tai jäävät puoleen väliin seisomaan, jos mielestään oppivat vähän. Tämän jälkeen ohjaaja kysyy perusteluita paikan valitsemiselle joiltain ryhmäläisiltä.

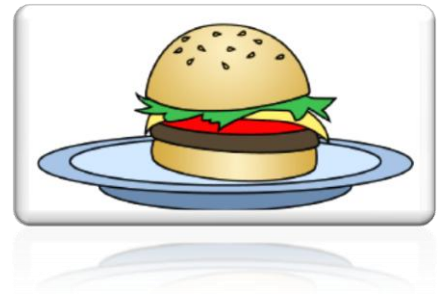
Tavoite: Saada fiilisjanan kautta palautetta kurssista ryhmäläisiltä.

### Hampurilaispalaute

Tarvikkeet: Kynät, paperia

Kesto: 7 minuuttia

Tehtävä: Jaa ryhmäläisille paperit. Pyydä heitä antamaan palautetta koko asuntolapassista hampurilaispalaudemallin avulla. Ensin annetaan positiivista palautetta (sämpylä). Sen jälkeen kirjoitetaan asioita, joissa ohjaajan tai asuntolapassin tulisi kehittyä (pihvi). Lopuksi annetaan taas positiivista palautetta (sämpylä).



Tavoite: Opettaa ryhmäläiset antamaan kehittävää palautetta huonon palautteen sijaan ja saada samalla palautetta asuntolapassista.

## 9. Hyviä sivustoja / vinkkejä

*Kirjoja:*

Nuoren aika 2003. Marjo Aaltonen, Tuija Ojanen, Riitta Vihunen & Marika Vilén.

Ryppäästä ryhmäksi 2000. Mikko Aalto.

Itsetuntemus & vuorovaikutustaidot:. Itsetunto kohdilleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen 2011. Maasola, Miina & Toivakka, Sari.





*Nettisivuja:*

MLL:n nukkumispäiväkirja sekä liikuntapäiväkirja:

[www.mll.fi/unipaivakirja](http://www.mll.fi/unipaivakirja)

[www.mll.fi/liikuntapaivakirja](http://www.mll.fi/liikuntapaivakirja)

Mukavia hetkiä. Kouluttajan tukipaketti/ Ulla Sauvola:

[http://www.espoonvapaaehtoisverkosto.fi/dokumentit/Kouluttajan\\_avuksi.pdf](http://www.espoonvapaaehtoisverkosto.fi/dokumentit/Kouluttajan_avuksi.pdf)

Lisää tietoa aiheista:

[www.nuorisuomi.fi](http://www.nuorisuomi.fi)

<http://www.mll.fi/nuortennetti/>

<http://www.nuortenlaturi.fi>

<http://www.tyokalupakki.net/pages/index.htm>

## 10. Lähteet

Aalto, Mikko 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Kannas & Eskola & Välimaa & Mustajoki 2010. Virtaa. Nuoret, terveys ja arkielämä. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Maasola, Miina & Toivakka, Sari 2011. Itsetuntemus & vuorovaikutustaidot: Itsetunto kohdilleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS- kustannus.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Ravitseminen ja uni. Lapsen ja nuoren uni. Viitattu: 13.8.2012. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni\\_ja\\_ravitseminen/uni/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni_ja_ravitseminen/uni/)

Nuoren aika 2003. Marjo Aaltonen, Tuija Ojanen, Riitta Vihunen & Marika Vilén. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Nuori Suomi. Lepo. Viitattu: 13.8.2012 <http://www.nuorisuomi.fi/lepo>

Nuorten asunto-opas 2012/2013. Nuorisotasuntoliitto ry. Joensuu: PunaMusta Oy.

Nuortennetti. Päihteet. Viitattu 11.9.2012 [www.mll.fi/nuortennetti/paihteet](http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet)

Nuortentampere.fi. Talouden hallinta. Enemmän vähemmällä. Viitattu 22.10.2012 <http://www.nuortentampere.fi/index.php/tietoa/kustannukset-kuriin/>

Sauvola Ulla. Mukavia hetkiä. Kouluttajan tukipaketti. Viitattu 20.9.2012. [http://www.espoonvapaaehtoisverkosto.fi/dokumentit/Kouluttajan\\_avuksi.pdf](http://www.espoonvapaaehtoisverkosto.fi/dokumentit/Kouluttajan_avuksi.pdf)

*Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Terveellinen ruokavalio. Viitattu:17.10.2012.* [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/ravitsemustietoa/terveys/terveellinen\\_ruokavalio](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/ravitsemustietoa/terveys/terveellinen_ruokavalio)

Terveyskirjasto. Terveelliset elämäntavat. Viitattu: 14.10.2012. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=seh00208](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00208)

**11. Liitteet**

Liite 1

Alkoholi- ja tupakkapohdintaa

Oletko juonut alkoholia? Jos juot alkoholia, kuinka se sinuun vaikuttaa?

---

---

---

Miten humala vaikuttaa mopolla tai autolla ajamiseen?

---

---

---

Jos alkoholia juo pitkään, kuinka sen vaikutus ihmisessä näkyy?

---

---

---

Poltatko tupakkaa? Paljonko sinulla menee rahaa siihen viikossa? Kerro tämä luku 52. Paljonko sinulla siis menee tupakkaan vuodessa? Mitä saisit tällä rahalla?

---

---

---

Jos tupakkaa polttaa pitkään, kuinka sen vaikutus ihmisessä näkyy?

---

---

---

## Liite 2

## 1. Päiväkirja rahan käytöstä:

Tällä hetkellä minulla on käytettävissä \_\_\_\_\_ euroa.

## PIDÄ PÄIVÄKIRJAA VIIKON AJAN RAHANKÄYTÖSTÄSI

## Maanantai

Ostin: \_\_\_\_\_

Paljonko maksoi: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Tiistai

Ostin: \_\_\_\_\_

Paljonko maksoi: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Keskiviikko

Ostin: \_\_\_\_\_

Paljonko maksoi: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Torstai

Ostin: \_\_\_\_\_

Paljonko maksoi: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Perjantai

Ostin: \_\_\_\_\_

Paljonko maksoi: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lauantai

Ostin: \_\_\_\_\_

Paljonko maksoi: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sunnuntai

Ostin: \_\_\_\_\_

Paljonko maksoi: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Viikon menot yhteensä: \_\_\_\_\_ euroa

Säästöön jäi: \_\_\_\_\_ euroa

## 2. Kulutustaulukko

Asuntolassa asuessani arvelen rahaa kuluvan kuukaudessa seuraavasti:

Puhelin/muut laskut:	_____€
Ruoka:	_____€
Karkit/muut makeat	_____€
Tupakka:	_____€
Alkoholi:	_____€
Vaatteet:	_____€
Hygieniatuotteet:	_____€
Kauneustuotteet:	_____€
Yleiset kulkuvälineet:	_____€
Harrastukset:	_____€
Huvit:	_____€
Muut menot:	_____€
Yhteensä:	_____€

Onko sinulla tarvetta karsia kuluja? Mistä olisi helpoin lähteä vähentämään menoja?  
Meneekö rahaa paljon asioihin, joita et oikeasti tarvitse?

---

---

---

---

## Liite 4

## 1. Siivousta päivittäin, viikoittain ja kuukausittain

Huoneeni siivoukseen kuuluu päivittäin:

---

---

---

---

Viikoittain:

---

---

---

---

Kuukausittain:

---

---

---

---

Miten siivota päivittäin/viikoittain, että seuraavat yleiset tilat pysyvät siistinä?

Keittiö: \_\_\_\_\_

---

Olohuone: \_\_\_\_\_

---

WC: \_\_\_\_\_

---

## Liite 5

## 1. Hoito-ohjemerkit



---

---



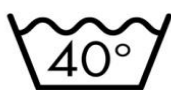
---

---



---

---



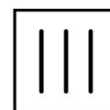
---

---



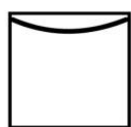
---

---



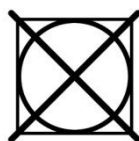
---

---



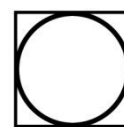
---

---



---

---



---

---



---

---





