

Opinnäytetyö (YAMK)
Sosiaalian koulutusohjelma
Hyvinvointipalvelut
2013

Janna Aksela

ELÄMÄNHALLINTAKURSSIN PILOTOINTI AMMATTIOPISTO LIVIASSA



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (YAMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma | Sosionomi YAMK

2013 | 97 + 99

Eeva Timonen-Kallio

Janna Aksela

ELÄMÄNHALLINTAKURSSIN PILOTOINTI AMMATTIOPISTO LIVIASSA

Tässä työssä kuvataan Ammattiopisto Livian ensimmäisen vuoden opiskelijoille suunnatun, opiskelijoiden tarpeista ja lähtökohdista rakennetun elämänhallintakurssin kehittämisprosessi. Kurssin pilotointi toteutettiin osana Valmis-hanketta kahdessa Ammattiopisto Livian opistossa syksyllä 2012. Hankkeen tavoitteena oli luoda pysyvä toimintamalli elämänhallintakurssista, jota pystyttäisiin toteuttamaan tulevaisuudessa vuosittain Livian kaikissa opistoissa. Lisäksi tavoitteena oli kehittää Ammattiopisto Livian kuraattorin työnkuvaa. Kurssista laadittiin lisäksi ohjaajan käsikirja, jonka avulla kurssi voidaan toteuttaa esimerkiksi muissa ammattiopistoissa.

Elämänhallintakursseille osallistui yhteensä 22 opiskelijaa, joista keskeytti neljä. Kurssi sisälsi kymmenen tapaamiskertaa, joiden aihealueet valittiin tukemaan nuorten elämänhallintaa. Kurssin ohjaajina toimi Livian henkilökunnan lisäksi opiston ulkopuolisia asiantuntijoita. Opetusmenetelminä käytettiin perinteisen luennoinnin lisäksi toiminnallisia menetelmiä ja koko kurssi toteutettiin sosiaalipedagogisesta näkökulmasta.

Osallistujilta kerätyn palautteen perusteella kurssi koettiin onnistuneeksi ja odotuksia vastaavaksi. Toiminnalliset menetelmät, aihealueet ja luennoitsijat saivat osallistujilta kiitosta. Luennoitsijoiden mielestä kurssi oli tarpeellinen ja kattava kokonaisuus, jonka toteuttamiseen oli mukava osallistua.

Hankkeesta saatujen kokemusten ja tulosten juurruttaminen alkoi jo hankkeen toteutusvaiheessa. Kurssia on esitelty erilaisissa foorumeissa ja Ammattiopisto Livian sosiaali- ja terveysopistossa kurssi käynnistyi tammikuussa 2013. Jatkossa kurssia tullaan toteuttamaan hieman muokattuna Ammattiopisto Livian kaikissa yksiköissä. Ohjaajan opasta tullaan jakamaan muille ammattiopistoille ja nuorten kanssa töitä tekeville tahoille.

ASIASANAT:

elämänhallinta, nuoret, opintojen keskeyttäminen, syrjäytyminen, sosiaalipedagogiikka, koulukuraattorit

MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Social Services | Master of Social Services

2013 | 97 + 99

Eeva Timonen-Kallio

Janna Aksela

LIFE-MANAGEMENT PILOT PROJECT AT LIVIA COLLEGE

This pilot project represents the development of a life-management course which was built for the needs of, and aimed at first year students at Livia college. The course was carried out as part of the "Valmis" project, in two of the Livia colleges in the autumn of 2012. The aim of this project was to develop a sustainable example of a life-management course that could be used yearly in the future in all Livia colleges. Another aim was to develop and improve the job description of the college welfare officer. A tutors manual was also made to enable other colleges to carry out his course.

This life-management course was taken by 22 students, of whom 4 discontinued without completion. The course included 10 meetings for which the topics were chosen to support the life-management of young people. Lectures were held by both the staff of the Livia college and outside lecturers. As well as using traditional lectures as a teaching method, practical methods were also used and the whole course was conducted from a social pedagogic point of view.

The feedback given by the students showed that the course had met their expectations and was a positive experience. The practical methods used, the lecturers and the topics chosen were given special commendation. The lecturers themselves were of the opinion that the course was important, it was put together well as a whole and they were pleased to be a part of it. The roots for future execution of the course were set during the working process of the project.

This course began in January 2013 at the Livia social and welfare college in Kaarina and has been presented in different forums. In the future the course will be carried out as a slightly modified version in all of the Livia colleges. The tutors manual will be distributed to other colleges and organizations working with young people.

KEYWORDS:

life-management, young people, college welfare officer, social pedagogy, exclusion, suspension of studies

SISÄLTÖ

KÄYTETYT LYHENTEET (TAI SANASTO)	7
1 JOHDANTO	8
2 KEHITTÄMISHANKKEEN TAUSTA JA PERUSTELUT	11
2.1 Kehittämishankkeen lähtökohdat	11
2.2 Kehittämishankkeen toimintaympäristö	12
2.3 Kehittämishankkeen tavoitteet ja kehittämistehtävä	15
3 OPISKELUJEN KESKEYTTÄMINEN	17
3.1 Ammatillisen peruskoulutuksen järjestäminen Suomessa	17
3.2 Opiskelujen keskeyttämisten taustaa	18
3.3 Opiskelujen keskeyttämisen syyt ja vaikutukset	20
3.4 Opiskelujen keskeyttämisen ja syrjäytymisen ehkäisy	23
3.5 Opiskelujen keskeytykset Ammattiopisto Liviassa	26
4 ELÄMÄNHALLINNAN KÄSITE	31
4.1 Mitä on elämänhallinta	31
4.2 Elämänhallinnan ylläpitämisen keinot	35
4.3 Nuorten elämänhallinnalliset haasteet	36
5 SOSIAALIPEDAGOGINEN TYÖ KOULUISSA	38
5.1 Sosiaalipedagogiikka työn taustateoriaksi koulussa	38
5.2 Kuraattorin työnkuva	40
5.3 Sosiaalipedagogiikka kuraattorityössä	44
5.4 Sosiaalipedagoginen ryhmätoiminta elämänhallinnan tukena	47
6 KEHITTÄMISHANKKEEN KUVAUS	49
6.1 Kehittämishanke prosessina	49
6.2 Perusteluvaihe	53
6.3 Organisointi	54
6.4 Elämänhallintakurssin pilotointi	62
7 ELÄMÄNHALLINTAKURSSIN PALAUTE, ARVIOINTI JA JUURUTTAMINEN	76
7.1 Osallistujien palaute elämänhallintakurssista	76

7.2 Yhteistyökumppaneiden palaute kurssista	79
7.3 Omaa pohdintaa palautteiden pohjalta	81
7.4 Hankkeen arviointi	82
7.5 Hankkeen levitys ja juurruttaminen	86
8 ELÄMÄNHALLINTAKURSSIN OHJAAJAN OPAS	88
8.1 Oppaan sisältö	88
8.2 Oppaan levittäminen	89
9 YHTEENVETO JA POHDINTA	90
LÄHTEET	94

LIITTEET

- Liite 1. Opiskelijoille teetetty kysely elämönhallintakurssin aihealueiden kartoittamiseksi
- Liite 2. Opiskelijoiden vastaukset elämönhallintakurssin aihealueiden kartoittamiseksi tehtyyn kyselyyn
- Liite 3. Sähköposti ja liitekirje Ammattiopisto Livian henkilökunnalle kurssin suunnitteluun/toteutukseen liittyen
- Liite 4. EVVK - kurssin mainos
- Liite 5. Ammattiopisto Livian henkilökunnalta tulleita ajatuksia elämönhallintakurssin sisällöksi
- Liite 6. Valokuvia elämönhallintakursseilta
- Liite 7. Palautelomake EVVK-kurssista
- Liite 8. Ohjaajan opas – Nuorten elämönhallintaryhmän ohjaamiseen

KUVAT

Kuva 1. Kurssilla käytettyjä kuvakortteja.	63
Kuva 2. Kuvakortteja ja ryhmän sääntöjen luomista ryhmissä.	64
Kuva 3. Puhe- ja case-harjoitus.	65
Kuva 4. Terveystenhoitaja Kinnarin luentoa ja kuvakortteja.	66
Kuva 5. Mielenterveyteen liittyviä harjoituksia Masessa.	67
Kuva 6. Pääteisiin liittyviä harjoituksia.	69
Kuva 7. Ryhmätyö - miten toimia vaikeassa rahatilanteessa?	70
Kuva 8. Vuokra-asunnon hankkiminen.	71
Kuva 9. Seksuaalisuuteen liittyviä harjoituksia Sotella.	72
Kuva 10. Kahvakuulaharjoittelua Masessa.	73
Kuva 11. Unelmakartan työstämistä.	74

KUVIOT

Kuvio 1. Opiskelijoiden tuki- ja ohjausmuodot Ammattiopisto Liviassa.	14
Kuvio 2. Ammatillisessa koulutuksessa keskeyttäminen prosentteina Suomessa lukuvuosina 2000/2001 – 2010/2011 (Tilastokeskus 2013).	19
Kuvio 3. Ammattiopisto Liviassa keskeyttäneiden opiskelijoiden määrä vuosina 2010-2012.	27
Kuvio 4. Ammattiopisto Livian opistoissa keskeyttäneet opiskelijat vuonna 2011-2012 ja ensimmäisen vuoden opiskelijoiden osuus keskeyttäneistä.	27
Kuvio 5. Ensimmäisen vuoden opiskelijoiden keskeytykset toimipaikoittain 1.8.-20.1 välisenä aikana vuosina 2010-2013.	28
Kuvio 6. Opiskelijoiden negatiiviset keskeytykset Ammattiopisto Livian opistoissa vuosina 2011 ja 2012.	29
Kuvio 7. Kehittämishankkeen prosessikuvaus	52
Kuvio 8. Kehittämistoiminnan lineaarinen malli (Toikko & Rantanen 2009, 64).	53
Kuvio 9. Kehittämishankkeeseen osallistuneet toimijat.	56

TAULUKOT

Taulukko 1. Opiskelijoiden erosyiden merkkäminen Ammattiopisto Liviassa	30
---	----

KÄYTETYT LYHENTEET (TAI SANASTO)

Mase, Kaarina	Ammattiopisto Livian maaseutuopisto, Kaarinan yksikkö
Mase, Paimio	Ammattiopisto Livian maaseutuopisto, Paimion yksikkö
Kala	Ammattiopisto Livian kalatalous- ja ympäristöopisto, Parainen
Sote	Ammattiopisto Livian sosiaali- ja terveysopisto, Kaarina

1 JOHDANTO

Aloitin työni ammattiopisto Livian kuraattorina vuoden 2011 alussa, jolloin myös Peimarin koulutuskuntayhtymä, uutena organisaationa aloitti toimintansa. Aikaisemmin kaikissa opistoissa oli ollut kuraattoritoimintaa, mutta kuraattorityölle varatut resurssit olivat kovin erilaisia opistojen kesken. Ensimmäisen työvuoden aikana tutustuin opiskelijoihin, henkilökuntaan ja opistojen tilanteisiin. Hyvin lyhyessä ajassa huomasin, että kuraattorityölle oli tarvetta jokaisessa toimipaikassa, sillä muun muassa ensimmäisen vuoden opiskelijat tuntuivat keskeyttävän opintojaan ja osa tuntui kaipaavan enemmän tukea opintojensa alkuvaiheessa. Työtäni kuitenkin vaikeutti se, että minulla ei ollut selkeää työnkuvaa. Aluksi oli hieman epäselvää, että mikä kuuluu kuraattorin työnkuvaan ja mihin suuntaan sitä saa ja kannattaa lähteä kehittämään. Onko kuraattorityön tavoitteena ”sammuttaa tulipaloja” eli tulla apuun vasta sitten, kun ongelmat ovat jo todella suuria vai olisiko meidän organisaatiossamme mahdollista, että kuraattori osallistuisi aktiivisesti jo ennaltaehkäisevää työhön. Onko ennaltaehkäisevälle työlle aikaa? Entä mitkä teoriat ja ohjausmenetelmät ohjaavat kuraattorin työtä?

Hakiessani Turun ammattikorkeakouluun opiskelemaan sosionomi (YAMK) – tutkintoa, olin ajatellut tehdä kehittämishankkeeni perustuen oman työnkuvani kehittämiseen kuraattorina. Hyvin alkuvaiheessa opintojani Ammattiopisto Livia lähti mukaan Valmis-hankeeseen, jonka tavoitteena on luoda Varsinais-Suomen maakunnan alueiden ammattiopistoille yksilöllisiä ja ennakoivia ohjaus- ja tukimalleja opintojen keskeyttämisten ehkäisemiseksi ja opintojen läpäisemisen edistämiseksi. Ammattiopisto Livian pedagoginen tiimi ehdotti yhdeksi Livian toimenpiteeksi elämänhallintakurssin pilotointia ja esitti sen toteuttajaksi kuraattoria. Tartuin haasteeseen ja yhteisellä sopimuksella esimieheni kanssa päätimme, että elämänhallintakurssin suunnittelu ja toteutus on myös minun sosionomi (YAMK) kehittämishankkeeni. Tällä tavalla sain mahdollisuuden kehittää työnkuvaani monella tavalla: osallistumalla ensimmäistä kertaa

hanketyöhön työurani aikana, suunnitella ja toteuttaa ryhmämuotoista toimintaa, kehittää ennaltaehkäisevää työtä opistossamme ja kartuttaa samalla ammattitaitoani opiskelemalla.

Tässä työssä kuvataan Ammattiopisto Livian ensimmäisen vuoden opiskelijoille suunnatun elämänhallinta kurssin kehittämisprosessi. Hanke alkoi vuoden 2012 alussa suunnitteluvaiheella ja kurssin pilotoinnit suoritettiin syksyllä 2012. Tavoitteena oli pilotoida Ammattiopisto Livian opiskelijoille vapaastivalittava, opiskelijoiden tarpeista ja lähtökohdista rakennettu elämänhallintakurssi, joka pohjautuu sosiaalipedagogiikkaan ja jota pystyttäisiin toteuttamaan tulevaisuudessa vuosittain Livian kaikissa opistoissa.

Kurssilla oli tavoitteena käsitellä nuorten elämään liittyviä asioita toiminnallisten ja osallistavien menetelmien avulla. Lisäksi osallistujille haluttiin antaa työkaluja oman elämänsä miettimiseen. Hankkeessa on hyödynnetty hankkeen tekijän omaa osaamista ja mielenkiinnonkohteita, mutta tavoitteena oli myös kehittää kuraattorin työnkuvaa ja lisätä hänen ammattitaitoaan sekä luoda suhteita uusiin yhteistyökumppaneihin. Kurssin pohjalta luotiin lisäksi ohjaajan opas, jonka avulla kurssi voidaan toteuttaa muissa ammattiopistoissa tai paikoissa, joissa työskennellään nuorten kanssa.

Tämän työn alussa käsitellään ensin hankkeen lähtökohtia, kuvataan toimintaympäristöä ja esitellään hankkeen tavoitteet ja kehittämistehtävät. Kolmannessa luvussa perehdytään opintojen keskeyttämiseen ilmiönä, sen syihin ja vaikutuksiin sekä ehkäisyyn. Neljännessä luvussa käsitellään elämänhallinnan käsitettä ja nuorten elämänhallinnallisia haasteita. Viidennessä luvussa kerrotaan ammatillisesta koulutuksesta, kuraattorin työnkuvasta, sosiaalipedagogiikasta kuraattori- ja koulutyön taustateorianä ja sosiaalipedagogisesta ryhmätoiminnasta elämänhallinnan tukena. Kuudennessä luvussa kuvataan kehittämishankkeen vaiheet perustelun, organisoinnin ja pilotoinnin näkökulmista. Seitsemännessä luvussa pohditaan kurssista saatuja palautteita, arvioidaan hanketta sekä pohditaan sen juurruttamista ja levittämistä. Kahdeksas luku on

oleellinen osa hankeen juurruttamista ja levittämistä, sillä siinä kuvataan kurssin pilotoinnin pohjalta luotua ohjaajan opasta. Viimeisessä luvussa olen pohtinut koko kehittämishanketta kokonaisuutena.

Työ sisältää kuvia pilotointi kursseilta ja sen aikana käytetyistä materiaaleista ja menetelmistä. Lisäksi työn liitteenä on sähköpostiviestejä, prosessin eri vaiheissa käytettyjä kyselyjä ja niiden vastauksia, kurssin mainos ja lopuksi vielä kurssin pohjalta laadittu ohjaajan opas.

2 KEHITTÄMISHANKKEEN TAUSTA JA PERUSTELUT

2.1 Kehittämishankkeen lähtökohdat

Suuri osa nuorista opiskelijoista läpäisee opiskelut menestyksellisesti ja siirtyy tämän jälkeen työelämään tai jatkamaan vielä opintojaan. Nykyään kuitenkin yhä useampi opiskelija keskeyttää opintonsa tai opiskelut venyvät pitkiksi ja tuottavat suuria vaikeuksia. (Euroopan parlamentti 2011, 7.) Vuosittain noin 10 % keskeyttää lukion ja 25 % ammatillisen koulutuksen Suomessa. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2012, 8).

Ammattiopisto Livia ei tee poikkeusta tässä asiassa. Vuosittain, syystä tai toisesta, osa opiskelijoista päätyy keskeyttämään tai lopettamaan kokonaan opintonsa. Tällä hetkellä keskeyttämisten tilanne näyttää onneksi hieman aikaisempia vuosia paremmalta. Keskeyttämisprosentti vuonna 2012 Ammattiopisto Liviassa oli 7,9 %, mikä on alle valtakunnallisen keskiarvon 9,1 %. (Peimarin koulutuskuntayhtymän johtoryhmän muistio 2013, 1.)

Keskeyttämisen ehkäisemiseen pyritään jokaisessa oppilaitoksen yksikössä puuttumaan aktiivisesti jo perustyössä. Opiskelijoiden opintoihin kiinnittymistä ja keskeyttämisen ehkäisemistä pyritään Ammattiopisto Liviassa tehostamaan myös Valmis-hankkeen kautta. Hankkeen tavoitteena on ammatillisen koulutuksen läpäisyn tehostaminen ja opintojen keskeyttämisen vähentäminen kehittämällä ennakoivia ja yksilöllisiä ohjaus- ja tukimalleja. Valmis – hanketta toteutetaan yhteistyössä Varsinais-Suomen maakunnassa toimivien toisen asteen ammatillisten oppilaitosten kanssa.

Usein nuoret keskeyttävät opintonsa sellaisten syiden vuoksi, jotka olisi voitu ehkäistä tai heitä olisi voitu auttaa tilanteessa; huono suhde opettajaan, kiusaaminen, motivaation puute, opiskeluun liittyvät ongelmat, henkilökohtaiset

ongelmat, opastuksen puute jne. Suomessa ja muualla Euroopassa onkin lähi-vuosina pyritty yhä enemmän puuttumaan opiskelujen keskeyttämisiin ennalta-ehkäisevillä toimenpiteillä, joita myös Valmis - hankkeessa kehitetään ja otetaan käyttöön. Nämä toimenpiteet ovat yleisesti ottaen kustannustehokkaampia kuin esimerkiksi uudelleenintegroimistoimenpiteet. (Euroopan parlamentti 2011, 11.)

Ammattiopisto Liviaan perustettiin vuonna 2011 pedagoginen tiimi. Yksi tiimin keskeisistä toimenkuvista on pedagogisten yhteistyöverkostohankkeiden käynnistäminen, hankkeiden seuraaminen ja eteenpäin vieminen. Pedagoginen tiimi vahvisti Ammattiopisto Livian Valmis - hankkeessa toteuttavat toimenpiteet mar-raskuussa 2011. Tiimi esitti yhdeksi toimenpiteeksi pääsääntöisesti ensimmäi-sen vuoden opiskelijoille suunnatun elämänhallintakurssin suunnittelemista ja toteuttamista Livian kaikissa yksiköissä. Kurssin suunnittelijaksi ja toteuttajaksi he esittivät kuraattoria eli tämän sosionomi (YAMK) hankkeen tekijää.

Tässä työssä kuvattu kehittämishanke on kasvatuksellinen elämänhallintakurs-si, joka on yksi Ammattiopisto Liviassa Valmis-hankkeen aikana kehitetyistä tuki- ja ohjausmalleista. Työssä kuvataan vapaastivalittava, opiskelijoiden tar-peista ja lähtökohdista suunniteltu EVVK-kurssi, joka on suunniteltu ja toteutettu vuoden 2012 aikana Ammattiopisto Livian kahdessa eri yksikössä.

2.2 Kehittämishankkeen toimintaympäristö

Hankkeen pilottiopistoina syksyllä 2012 toimivat Kaarinan Maaseutuopisto (Ma-se) ja Paraisten Kala- ja ympäristöopisto (Kala). Kurssin kohderyhmänä olivat pääsääntöisesti ensimmäisen vuoden opiskelijat. Käytännön kehittämistyössä on ollut pääasiassa mukana Ammattiopisto Livian Valmis-hankkeen työryhmä. Lisäksi kurssin suunnitteluvaiheessa on kerätty ideoita ja ajatuksia kehittämistyön pohjaksi Ammattiopisto Livian opiskelijoilta ja muulta henkilökunnalta. Tu-kea ja näkökulmia kehittämistyöhön on tullut paljon myös kurssin toteuttami-seen osallistuneilta yhteistyökumppaneilta.

Yhteistyökumppaneina elämänhallintakurssin suunnittelussa ja toteuttamisessa ovat olleet Ammattiopisto Livian henkilökunnan ja opiskelijoiden lisäksi terveydenhoitaja Eveliina Kinnari Kaarinan kaupungilta, nuorisotoiminnan koordinaattori Ina Vahalahti Mannerheimin lastensuojeluliitosta, psykologi Anne Syvälahti, kiinteistövälittäjä/myyntineuvottelija Johanna Pulkkinen Aktiasta, lehtori Thomas Byskata Ammattiopisto Liviasta, seksuaali- ja lisääntymisterveyden asiantuntija Katriina Bildjuschkin Turun kaupungin terveyden edistämisen yksiköstä ja ultraurheilija Markku Saarinen.

Ammattiopisto Livia

Ammattiopisto Livia on noin 1000 opiskelijan kaksikielisen luonnonvara- ja ympäristöalan sekä sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan oppilaitos, joka syntyi Kaarinan sosiaali- ja terveysalan oppilaitoksen, Suomen kalatalous- ja ympäristöinstituutin ja Varsinais-Suomen maaseutuoppilaitoksen yhdistyessä 1.1.2011. Ammattiopisto Livian ylläpitäjäksi muodostui sijaintikaupunkien Kaarinan, Paimion ja Paraisten omistama Peimarin koulutuskuntayhtymä. (Ammattiopisto Livian www-sivut, Peimarin kky 2012.)

Ammattiopisto Livia jakaantuu kolmeen opistoon ja neljään toimipaikkaan. Henkilökuntaa on noin 200 koostuen ylemmästä johdosta, opettajista ja tukitoiminnon henkilöistä. Maaseutuopiston Tuorlan toimipaikka on opiskelija- henkilöstömäärältään suurin ja se toimii näin ollen myös hallinnollisena toimipaikkana. (Ammattiopisto Livian www-sivut, Peimarin kky 2012.)

Koulutuskuntayhtymän perustehtävänä on tuottaa luonnonvara- ja ympäristöalan sekä sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan koulutuspalveluja sekä lisäksi kehittää yhteistyössä elinkeinoelämän, työssäoppimispaikkojen ja alan tutkimuslaitosten kanssa koulutuksen vastaavuutta työelämän ja tulevaisuuden tarpeisiin. Toimintaa ohjaavina arvoina ovat yksilön kunnioittaminen, asiakaslähtöisyys, kestävä kehitys, tuloksellisuus ja uusiutumiskyky. (Ammattiopisto Livian www-sivut, Peimarin kky 2012.)

Ammattiopisto Livia tarjoaa opiskelijoilleen opiskelijahuoltotyön kautta kattavat tuki- ja ohjauspalvelut opintoihin ja elämään liittyvissä asioissa. Opiskelijahuoltotyön perustana on laaja ja hyvä moniammatillinen yhteistyö nuoren hyvinvoinnin edistämiseksi koko opistoyhteisön voimin. Tavoitteena on turvata opiskelijalle edellytykset saavuttaa opetussuunnitelman mukaiset tavoitteet, edistää opiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, tasapainoista kehitystä ja oppimista. Tuki- ja ohjauspalveluiden avulla pyritään edistämään oppimisvaikeuksien ja muiden ongelmien varhaista tunnistamista ja niihin puuttumista sekä ehkäisemään koulutuksen keskeytymistä. (Ammattiopisto Livian www-sivut, opiskelijahuolto 2012.)



Kuvio 1. Opiskelijoiden tuki- ja ohjausmuodot Ammattiopisto Liviassa.

Ammattiopisto Livian opiskelijahuolto pyrkii toimimaan lähellä opiskelijaa, matalan kynnyksen periaatteella. Lähtökohtana on, että opiskelijan tarvitsema tuki pystytään järjestämään mahdollisimman joustavasti, oikea-aikaisesti ja tarkoituksenmukaisesti. (Ammattiopisto Livian www-sivut, opiskelijahuolto 2012.) Yllä olevassa kuviossa 1 on esitelty Ammattiopisto Livian opiskelijoilleen tarjoamat tuki- ja ohjausmuodot.

Valmis-hanke

Valmis-hanke on osa ammatillisen koulutuksen läpäisyn tehostamisohjelmaa. Hankkeessa ovat mukana Peimarin koulutuskuntayhtymän (Ammattiopisto Livia) lisäksi kuusi muuta ammattiopistoa. (Läpäisyn tehostaminen 2012.) Hankkeen tavoitteena on ammatillisen koulutuksen opintojen keskeyttämisen vähentäminen ja läpäisyn tehostaminen Varsinais-Suomen maakunnan eri toisen asteen ammatillisissa oppilaitoksissa kehittämällä yksilöllisiä ja ennakoivia ohjaus- ja tukimalleja. Hankkeen ensisijaisena kohderyhmänä ovat toisen asteen ammatillisen koulutuksen opiskelijat, jotka ovat vaarassa keskeyttää opinnot tai joiden tutkintoon valmistuminen on vaarassa pidentyä huomattavasti. (Läpäisyn tehostaminen 2012; Opetushallitus 2012.)

Valmis hanketta toteutetaan ammattiopisto Liviassa vuoden 2013 loppuun. Hanke jatkuu edelleen vuonna 2014, mikäli sille myönnetään jatkorahoitusta. Valmis-hankkeen etenemisestä ja toteutuksesta ammattiopisto Liviassa vastaa hankesuunnittelija Essi Erävesi yhteistyössä hankkeen työryhmän kanssa. Työryhmä suunnittelee kunkin toimenpiteen sisällön ja aikataulutuksen keskenään tai antaa vastuun sopimalleen työryhmän jäsenelle. Valmis -hankkeen on tavoitteena on vähentää ensimmäisen vuoden opiskelijoiden keskeyttämistä sekä edistää läpäisyä.

2.3 Kehittämishankkeen tavoitteet ja kehittämistehtävä

Tämän kehittämishankkeen tavoitteena on pilotoida Ammattiopisto Livian opiskelijoille vapaastivalittava, opiskelijoiden tarpeista ja lähtökohdista rakennettu elämänhallintakurssi. Tavoitteena on luoda kurssista pysyvä toimintamalli, jota pystyttäisiin toteuttamaan tulevaisuudessa vuosittain Livian kaikissa opistoissa.

Lisäksi tavoitteena on kehittää kuraattorin työnkuvaa. Kehittämishankkeen välillisinä tavoitteina voidaan pitää opintojen keskeyttämisten vähenemistä, läpäisyn edistämistä ja opiskeluun kiinnittymisen parantamista.

Hankkeen kehittämistehtävänä on tehdä elämänhallintakurssista ohjaajan käsikirja, jonka avulla kurssi pystytään järjestämään esimerkiksi toisessa ammatitopistossa tai jossain muussa paikassa, jossa työskennellään nuorten kanssa.

3 OPISKELUJEN KESKEYTTÄMINEN

3.1 Ammatillisen peruskoulutuksen järjestäminen Suomessa

Koulutuksen hankkimista pidetään nykyaikana tärkeänä ja opiskeluaika on monessakin mielessä yksi nuoren elämän tärkeimpiä vaiheita. Koulutuksen kautta nuoren oletetaan saavan nykyisen yhteiskuntaelämän edellyttämät kansalais-taidot, hän löytää oman paikkansa yhteiskunnassa ja kiinnittyy työelämään.

Suomessa ammatillinen peruskoulutus on tarkoitettu sekä nuorille että työelämässä oleville aikuisille. Koulutuksen yleisenä tavoitteena on kohottaa ammatil-lista osaamista antamalla opiskelijoille tarpeellisia tietoja ja taitoja ammattitaidon saavuttamiseksi, antaa valmiuksia itsenäisen ammatin harjoittamiseen, kehittää työelämää ja vastata sen osaamistarpeisiin, edistää työllisyyttä ja lisäksi tukea opiskelijoiden kehitystä tasapainoisiksi ja hyviksi yhteiskunnan jäseniksi ja ihmi-siksi. Lisäksi tavoitteena on tarjota jatko-opintojen, harrastusten ja persoonalli-suuden monipuolisen kehittämisen kannalta tarpeellisia tietoja ja taitoja sekä tukea elinikäistä oppimista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013; Laki ammatilli-sesta koulutuksesta 1998/630 5§ & 12§.)

Julkinen keskustelu lasten ja nuorten ongelmista on nykyään vilkasta ja syrjäy-tymisvaarassa olevista lapsista ja nuorista ollaan yhä enemmän huolissaan. (Linnakangas & Suikkanen 2004, 13). Syrjäytymisen ennaltaehkäisyä koroste-taan esimerkiksi koulua koskevassa lainsäädännössä, opetussuunnitelmissa ja aiheeseen liittyen on meneillään monenlaisia valtakunnallisia hankkeita. Erityis-tä huomiota keskusteluissa kiinnitetään nyt niin sanottuihin koulupudokkaisiin, jotka jäävät ilman koulutuspaikkaa peruskoulun jälkeen tai keskeyttävät toisen asteen opintonsa syystä tai toisesta. (Nurmi 2011, 28.) Jos nuori jää koulutuk-sen ulkopuolelle pidetään sitä alkuna syrjäytymiselle, joka voi pahimmassa ta-pauksessa johtaa eristäytymiseen tai jopa laitostumiseen. (Ahola & Galli 2010, 132).

3.2 Opiskelujen keskeyttämisten taustaa

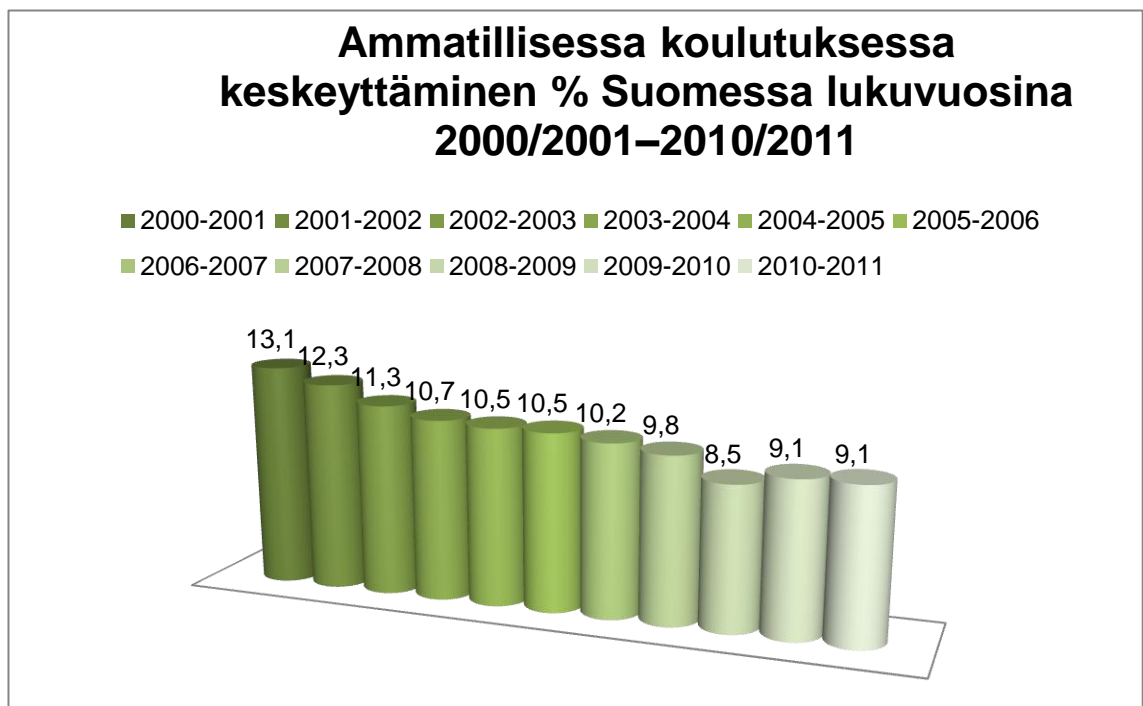
Suurin osa nuorista läpäisee koulujärjestelmän menestyksellisesti läpi ja kulkee kohti aikuisuutta yhteiskunnan hyväksymin arvo in. Osa nuorista ei kuitenkaan löydä paikkaansa eikä tulevaisuuden mahdollisuuksiaan. Yhteiskunnan jatkuva rakenteellinen ja kulttuurinen muuttuminen vaikeuttaa nuorten edellytyksiä kiinnittyä yhteiskuntaan. (Linnakangas & Suikkanen 2004, 13.) Nuorten on vaikea hallita koulutukseen, ammattiin ja työnvalintaan liittyviä asioita ja tästä syystä yksi seitsemästä eurooppalaisesta nuoresta poistuu opetusjärjestelmästä ilman sellaisia taitoja ja pätevyyttä, joita tällä hetkellä pidetään tarpeellisina, jotta työmarkkinoille siirtyminen ja aktiivinen osallistuminen nykyajan tietoon perustuvaan talouteen edellyttää. (Euroopan komissio 2011, 2-6; Euroopan parlamentti 2011, 7.)

Keskeyttämistä on tutkittu ja tilastoitu jonkin verran, mutta keskeyttävien opiskelijoiden taustoista, syistä ja jatkosuunnitelmista ei ole juurikaan yhtenäistä tietoa valtakunnallisella tasolla. Tieto siitä, miten oppilaitokset toimivat keskeytystilanteissa, on myös puutteellista. (Vehviläinen 2008, 14.) Keskeyttämistä voidaan kuitenkin tarkastella monesta näkökulmasta, mutta usein keskeyttäjäksi määritellään opiskelija, joka lähtee oppilaitoksesta, jossa on ollut kirjoilla, riippumatta siitä jatkaako hän keskenjääneitä opintojaan jossain muussa oppilaitoksessa ja oliko keskeyttäminen oma valinta. (Ihatsu & Koskela 2001, 11).

Keskeyttämissyyn perusteella opintojen keskeyttämiset voidaan jakaa positiivisiin ja negatiivisiin keskeyttämissiin. Keskeyttämistä pidetään positiivisena silloin, kun opiskelija hakeutuu toiseen oppilaitokseen tai toiselle koulutusalueelle. Positiivisena keskeytyksenä nähdään myös se, että opiskelija menee työelämään tai siirtyy armeijaan. (Ketomäki 2011, 13.) Negatiivisista keskeyttäjistä puhutaan taas siinä kohtaa kun keskeyttäjällä ei ole tietoa uudesta opiskelupaikasta tai mahdollisesta myöhemmästä opiskelun jatkamisesta. (Kuronen 2011, 20).

Suomessa päättää vuosittain perusasteen koulutuksen noin 60 000 nuorta. Heistä noin 55 000 jatkaa toisen asteen koulutukseen välittömästi ja osa jatkaa esimerkiksi valmentavassa koulutuksessa tai kansanopistoissa. Vuosittain kui-

tenkin jää noin 4 000 nuorta peruskoulun jälkeen ilman koulutuspaikkaa. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2012, 8.) Näiden lisäksi 10 % keskeyttää lukion ja 25 % ammatillisen koulutuksen. Jokaisesta ikäluokasta jää siis 15 % vaille toisen asteen tutkintoa ja pelkän perusasteen varassa on noin 110 000 20–29-vuotiaista. Työttömiä alle 29-vuotiaita on noin 55 000. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013.) Selvitysten mukaan kokonaan peruskoulun jälkeisen koulutuksen ja työn ulkopuolella olevien alle 30-vuotiaiden nuorten määrä Suomessa on noin 25 000 - 40 000. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2012, 8).



Kuvio 2. Ammatillisessa koulutuksessa keskeyttäminen prosentteina Suomessa lukuvuosina 2000/2001 – 2010/2011 (Tilastokeskus 2013).

Vuonna 2010–2011 tutkintoon johtavan koulutuksen opiskelijoista 5,7 prosenttia keskeytti opinnot eikä jatkanut missään tutkintoon johtavassa koulutuksessa lukuvuoden aikana. Nuorille suunnatussa ammatillisessa koulutuksessa keskeyttämisprosentti oli 9,1, lukiokoulutuksessa 4,0, ammattikorkeakoulukoulutuksessa 8,8 ja yliopistokoulutuksessa 6,5 prosenttia. Ammatillisessa koulutuksessa keskeyttäminen pysyi ennallaan edelliseen lukuvuoteen verrattuna, jolloin

keskeyttäminen lisääntyi useiden vuosien vähenemisen jälkeen. (Tilastokeskus 2012; Tilastokeskus 2013.) Edellä olevasta kuviosta 2 selviää Suomessa ammatillisessa koulutuksessa keskeyttäneiden opiskelijoiden määrä prosentteina vuosien 2000–2011 välillä.

Ammatillisessa koulutuksessa naiset keskeyttivät useammin kuin miehet, kun taas lukio-, ammattikorke- ja yliopistokoulutuksessa keskeyttivät miehet naisia useammin. Keskeytyksiä oli keskimääräistä enemmän luonnontieteiden koulutusalailla, luonnonvara- ja ympäristöalalla sekä matkailu-, ravitsemis- ja talousalalla. Vähiten keskeyttäneitä oli suhteellisesti muun koulutuksen alalla koulutusalailla, johon kuuluu mm. sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla sekä poliisikoulutus. Kun luvuissa otetaan huomioon koulutussektoria vaihtaneet, keskeyttämisprosentit pienenevät. Alla olevasta kuviosta näkee keskeyttäneiden määrän vuosien 2000–2010 välillä. (Tilastokeskus 2013.)

3.3 Opiskelujen keskeyttämisen syyt ja vaikutukset

Keskeyttämisten syyt ovat monenlaisia - jokaiselle ainutlaatuisia ja yksilöllisiä. Keskeyttäminen voi olla seurausta väärästä koulutusvalinnasta tai myös heijastusta nuoren normaalista siirtymä- ja etsikkovaiheesta. Syyt eivät ole yksiselitteisiä ja usein on kyse pitkistä prosesseista ja tapahtumaketjuista, eikä niinkään yksittäisestä tapahtumasta. (Kuronen 2011, 51.) Prosessi saa usein alkunsa jo alakoulussa, kun oppilas saa ensimmäiset epäonnistumisen kokemukset koulutyössä ja alkaa vieraantua koulusta. Tavallisesti keskeyttämisen syyt ovat henkilökohtaisia, sosiaalisia, taloudellisia, koulutuksellisiin tekijöihin tai maantieteellisiin olosuhteisiin liittyviä. (Euroopan parlamentti 2011, 7.)

Monien osalta keskeyttämisen syynä ovat erilaiset oppimisvaikeudet, kognitiiviset rajoitteet, huonot suhteet opettajiin, peruskoulun aikaiset kokemukset, kiusaaminen, poissaolojen kertyminen, motivaatio-ongelmat, tuen puute, viihtymät-

tömyys koulussa, ”väärät kaverit”, mielenterveysongelmat, puutteet sosiaalisissa ja vuorovaikutustaidoissa. Toisilla keskeyttämisen syy voi löytyä henkilökohtaisista tai perheen sisäisistä ongelmista, kuten päihteiden väärinkäytöstä, mielenterveysongelmista tai kodittomuudesta. (Euroopan komissio 2011, 6; Ketomäki 2011.) Lisäksi avioerojen, perheiden ristiriitojen sekä vanhempana toimimiseen liittyvien haasteiden kasvu saattavat heijastua yksittäisinä riskitekijöinä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2012).

Keskeyttäminen on erityisen suurta sellaisissa yhteiskuntaryhmissä, joissa on heikompi sosioekonominen tausta tai jotka ovat muutoin haavoittuvassa asemassa; esimerkiksi nuoret, joilla on sosiaalihuoltotausta, psyykkisesti ja fyysisesti vammaiset sekä erityisopetusta tarvitsevat. Myös romaaniyhteisöjen ja maahanmuuttajien keskeyttämisprosentti on vähintään kaksinkertainen kantaväestöön kuuluviin verrattuna. Edellä mainittujen ryhmien jäsenet saavat usein myös vähemmän tukea perheiltään. Erityisesti koulujen ja koulutustasojen väliset siirtymävaiheet ovat vaikeita niille oppilaille, joiden kohdalla keskeyttämisriski on olemassa. (Euroopan komissio 2011, 5.)

Tieto siitä, kuinka paljon nuoria jää koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle vaihtelee kovasti, joka johtuu siitä, että nuorten syrjäytymistä on tutkittu ja tarkasteltu suhteellisen vähän. Tieto on vielä kovin hajanaista ja vajavaista, koska nuorten koulutuspolut ovat moninaisia ja syrjäytyneiden tutkiminen on haastavaa, koska he tipahtavat usein myös tutkimuksien ulkopuolelle. (Nurmi 2011, 28–29.)

Nuorten koulunkäynnin keskeyttäminen on kuitenkin vakavasti otettava asia, koska se rajaa nuoren työmarkkinakelpoisuutta ja lisää tällä tavalla työttömyyden, köyhyyden ja sosiaalisen syrjäytymisen riskiä sekä vaikuttaa henkilön koko elinajan tulotasoon ja hyvinvointiin sekä hänen itsensä ja lastensa terveyteen. Se voi myös pienentää hänen lastensa mahdollisuuksia menestyä omilla opinnoillaan. (Euroopan komissio 2011, 3.) Lisäksi iän karttuessa koulutuksen aloittamisen kynnyksessä kasvaa ja sen myötä keskeyttäminen voi edistää ammatillista ja sosiaalista syrjäytymistä sekä psyykkisiä ongelmia myöhemmin heidän elämässään. (Sosiaalikehitys 2013, 2.) Työelämästä syrjään jäämisen riski kos-

kee erityisesti niitä, joilla ei ole ammatillista koulutusta. Koulutus ei aina tietysti takaa työtä, mutta ilman sitä ei nykyisillä työmarkkinoilla pärjää. (Linnakangas & Suikkanen 2004, 25.)

Nuorten syrjäytymisellä on paitsi inhimillinen ulottuvuus, mutta myös suoria että välillisiä vaikutuksia kansantalouteen. Kouluttamattomat tai riittämättömästi kouluttamattomat voivat aiheuttaa suuria sosiaalisia ja julkisia kustannuksia heikon talouskasvun, matalien tulojen ja vähentyneiden verotulojen muodossa sekä nostaa sosiaaliturvamaksujen, terveydenhuollon ja rikosoikeuden kustannuksia. (Euroopan parlamentti 2011, 7-8.)

Yksi EU:n alueella koulunkäyntinsä keskeyttänyt nuori muodostaa noin yhdestä kahteen miljoonaa euroa kustannuksia elinikänsä aikana. Suomessa yhden syrjäytyneen kustannukset noin 40 vuoden ajalta ovat noin 750 000€, johon ei vielä sisälly yhteiskunnan menettämät verotulot, työn tuottama arvonlisävero tai muut mahdolliset sosiaalietuudet ja syrjäytymisen kustannukset. Todelliset kustannukset voivat siis nousta yksilötasolla yli 1 miljoonaan euroon, jonka senkin katsotaan olevan aliarvioitu todellisiin kustannuksiin nähden. (Euroopan parlamentti 2011, 7-8; Työ- ja elinkeinoministeriö 2012, 7.)

Yhden prosenttiyksion vähentäminen koulunkäyntinsä keskeyttävien määrässä, lisäisi Euroopan talouden käyttöön lähes puoli miljoonaa ammattitaitoista nuorta työntekijää enemmän kuin nykyisin. Suomessa työllisyysasteen tulisi nousta 72 prosenttiin vuoteen 2015 mennessä, ja vuosikymmenen loppuun mennessä tätäkin korkeammalle, työvoiman saatavuuden ja julkisen talouden kestävyysnäkökulmista. Tämä ei ole mitenkään mahdollista jos hyvin merkittävä osa nuorista jää koulutuksen ja työmaailman ulkopuolelle. Tästä syystä ei ole siis mitenkään yllätyksellistä, että koulunkäynnin keskeyttäminen on merkittävä poliittinen painopistealue Euroopan ulkopuolisissakin teollisuusmaissa. (Euroopan parlamentti 2011, 7-8; Työ- ja elinkeinoministeriö 2012, 7.)

Keskeyttävien suurella määrällä voi olla pitkäkestoisia vaikutuksia myös yhteiskunnan kehitykseen ja talouden kasvuun, koska keskeyttäneet osallistuvat yleensä muita passiivisemmin demokraattiseen toimintaan, ja heidän kansalaisyhteiskunnallisiin osallistumisiin.

suusaktiivisuutensa on vähäisempää. Kasvu ja innovaatio ovat ammattitaitoisesta työvoimasta riippuvaisia, eikä tämä koske ainoastaan korkean teknologian sektoreita vaan koko taloutta. (Euroopan komissio 2011, 3.)

3.4 Opiskelujen keskeyttämisen ja syrjäytymisen ehkäisy

Opintojen keskeyttämiseen ja sen myötä lisääntyvään syrjäytymisen riskin ehkäisemiseksi on tehty töitä jo toistakymmentä vuotta erilaisten hankkeiden ja strategioiden avulla sekä Suomessa että muualla Euroopassa. Tälläkin hetkellä on menossa monia valtakunnallisia hankkeita, jotka pyrkivät luomaan erilaisia toimenpiteitä ja malleja keskeyttämisten ehkäisemiseksi. Asiaan on herätty vahvasti myös EU-tasolla ja opiskelijoiden opintojen keskeyttämisen ehkäiseminen on yksi Eurooppa 2020 – strategian keskeisimmistä tavoitteista.

Opiskelijoiden koetaan muuttuvan jatkuvasti haasteellisemmiksi ja oppilaitoksissa törmätään yhtä useammin opiskelijoihin, joita ei kiinnosta eikä motivoi mitään. Tämän lisäksi myös nuorten mielenterveysongelmat ja sosiaaliset ongelmat ovat lisääntyneet valtavasti. Vaikka keskeyttämisten ehkäisemiseksi on monenlaisia hyvin suunniteltuja ja toteutettuja tukitoimia, niin kaikkia ei siltikään saada pelastetuksi, koska tosi asia on, että kukaan ei voi käydä nuoren puolesta koulua. (Ketomäki 2011, 16–17.)

Rantanen & Vehviläinen (2007, 30) ovat raportissaan todenneet, että tärkein seikka, joka vaikuttaa nuorten keskeyttämisen ehkäisemiseen, on opettamiseen ja ohjaukseen panostaminen. Heidän mukaansa tehokasta on muun muassa se, että luokkaan tuodaan opettajan lisäksi toinen opettaja, erityisopettaja, ohjaajan tai joku muu ammattiosaaja. Tällä tavalla opiskelijalle pystytään antamaan enemmän tukea luokassa ja opetusta voidaan helpommin eriyttää.

Muita Rantasen & Vehviläisen (2007) raportissa sekä muun muassa Linnakan & Suikkasen (2004) selvityksessä esiin tulleita keskeyttämisen ehkäisemiseen vaikuttavia asioita olivat muun muassa ryhmäkokojen hallittavuus, tiukka poissaolojen valvonta, erityisopetuksen ja tukiopetuksen lisääminen, yksilölliset opetusjärjestelyt, erilaiset rästäpajat sekä opinto-ohjaajien, kuraattorien, psykologien ja erityisopettajien palkkaaminen, tukihenkilötoiminta, tutkimus- ja selvitysjaksot, mahdollisuus perusteellisen kuntoutussuunnitelman laadintaan ja hyväksikäyttöön sekä ammatinvalinnan ohjaus. Lisäksi oppilaitosten tulee varmistaa, että opiskelijat todella tietävät mistä apua ja tukea saa.

Hallitun keskeyttämisen ja negatiivisten keskeyttämisten ehkäisyn edistämisen kannalta pidettiin tärkeänä, että opinto-ohjaaja tekee yhteistyötä oppilaitoksen ulkopuolelle, jotta opiskelijat pystyttäisiin sijoittamaan uuteen oppilaitokseen tai työpaikkaan opintojen keskeydyttyä. Tärkeäksi koettiin myös ulkoisten tahojen kanssa tehtävä yhteistyö. Oppilaitosten on tärkeä tehdä yhteistyötä kuntien nuorisotoimen, työvoimatoimiston ja kuntien sosiaalitoimen kanssa. Lisäksi yhteistyötä työelämäedustajien kanssa pidettiin tärkeänä työssäoppimisen kannalta.

Perinteisen koulutyön lisäksi keskeyttämisiä voidaan ennaltaehkäistä panostamalla opiskelijoiden vapaa-ajan harrastustoimintaan. On tärkeää, että oppilaitokset organisoivat asuntoloiden ja oppilaskuntien kautta erilaisia vapaa-ajantoimintoja kuten liikunta-, kulttuuri- ja taidekerhoja. Tällaisten toimintamuotojen on todettu lisäävän opiskelijoiden opiskeluinnokkautta varsinkin, jos harrastustoiminnan voi liittää opintoihin niin, että suoristusmerkintöjä voi käyttää esimerkiksi vapaastivalittaviin opintoihin. Näiden lisäksi oppilaitosten kannattaa järjestää erilaisia teemapäiviä, joka lisää opiskelijoiden mukavaa yhdessäoloa. (Rantanen & Vehviläinen 2007, 32.)

Keskeyttämisen ehkäisy Varsinais-Suomessa

Varsinais-Suomen alueella tällä hetkellä näkyvin keskeyttämisten ehkäisyyn liittyvä hanke on Valmis-hanke, josta nyt keväällä 2013 menossa jo vaihe kaksi. Valmis - hankkeen tavoitteena on ammatillisen koulutuksen opintojen keskeyttämisen vähentäminen ja läpäisyn tehostaminen Varsinais-Suomen maakunnan eri toisen asteen ammatillisissa oppilaitoksissa kehittämällä yksilöllisiä ja ennakkoivia ohjaus- ja tukimalleja. Laajan kumppanuusverkoston monipuolisen osaamisen avulla tuetaan koulutukseen ohjautumista sekä työelämään ja jatko-opintoihin siirtymistä. (Läpäisyn tehostaminen 2012.)

Hankkeen avulla pyritään löytämään ratkaisuja seuraaviin yksilöityihin tarpeisiin:

- kehitetään oppilaitosten keskeyttämisten seurantaan liittyviä järjestelmiä
- kartoitetaan keskeyttämiseen johtavat syyt ja kehitetään uusia toimintatapoja keskeyttämisen ehkäisemiseksi
- kehitetään sekä yksilöllisiä että ryhmämuotoisia tuki- ja ohjausmuotoja eri opintojensa vaiheissa oleville opiskelijoille
- tehostetaan opintojen läpäisyä kehittämällä opintojen etenemisen seurantaan liittyviä toimintamalleja
- tehostetaan opiskelijoiden sitoutumista opiskeluun sekä edistetään heidän oman elämänsä hallintaa
- kehitetään opiskelijoiden yhteisöllisyyttä ja osallisuutta tukevia toimintamalleja
- laajennetaan esimerkiksi MAST-hankkeessa kehitettyjä ohjaukseen liittyvien toimintamallien käyttöä. (Läpäisyn tehostaminen 2012.)

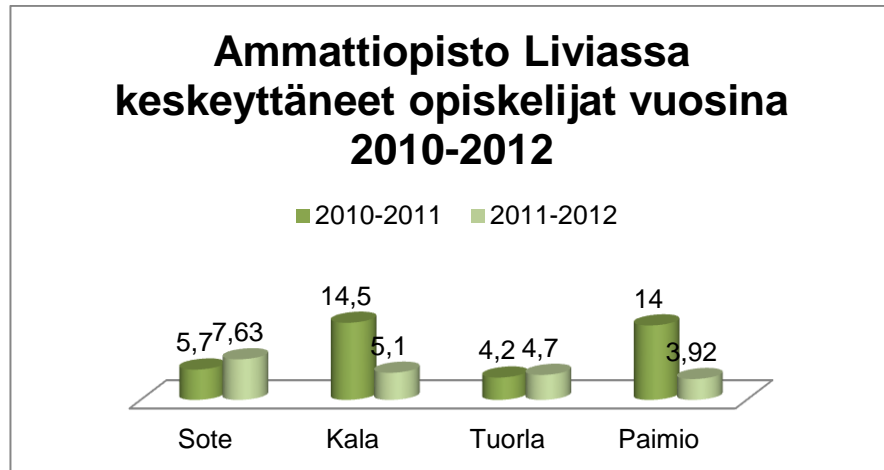
Hankkeen ensisijaisena kohderyhmänä ovat toisen asteen ammatillisen koulutuksen opiskelijat, jotka ovat vaarassa keskeyttää opinnot tai joiden tutkintoon valmistuminen on vaarassa pidentyä huomattavasti. Hankkeen myötä syntyvien hyvien käytäntöjen levittämisen, juurruttamisen ja valtavirtaistamisen myötä kohderyhmiin kuuluvat myös seuraavat tahot: oppilaitosten opettajat ja ohjaajat,

koulutusorganisaatiot, vanhemmat, erilaiset syrjäytymisvaarassa olevien nuorten kanssa toimivat projektit ja organisaatiot, paikallisella ja kansallisella tasolla toimivat viranomaistahot ja päättäjät, työvoimahallinto, tiedotusvälineet ja niiden kautta niin sanottu suuri yleisö. (Läpäisyn tehostaminen 2012.)

Ammattiopisto Livia on mukana Valmis – hankkeessa tavoitteenaan ennaltaehkäistä ensimmäisen vuoden opiskelijoiden keskeyttämistä. Tavoitteeseen pyritään ottamalla käyttöön varhaisen puuttumisen toimintamalli kaikissa neljässä oppilaitoksen opistoissa, yhtenäistämällä varhaisen puuttumisen käytänteitä, päivittämällä Opiskelijan oppaat opistokohtaisten tarpeiden mukaisesti sekä yhtenäistämällä opiskelijoiden alkuhaastattelu- ja muita lomakkeita. Lisäksi tavoitteena on tehostaa läpäisyä ja opiskelijoiden osallisuutta sekä kehittää opiskeluun kiinnittymisen tukemiseen liittyviä malleja. Tähän tavoitteeseen pyritään käynnistämällä ja vakiinnuttamalla rästipajatoiminta kaikissa oppilaitoksen opistoissa, kehittämällä ja vakiinnuttamalla yhteistä opiskelijatutortoimintaa sekä kartoittamalla ja päivittämällä opiskelijatutoreiden koulutusmateriaalia. Lisäksi opiskelijoille suunnitellaan ja toteutetaan tässä työssä kuvattu kasvatuksellinen elämänhallinnan kurssi. (Erävesi 2012.)

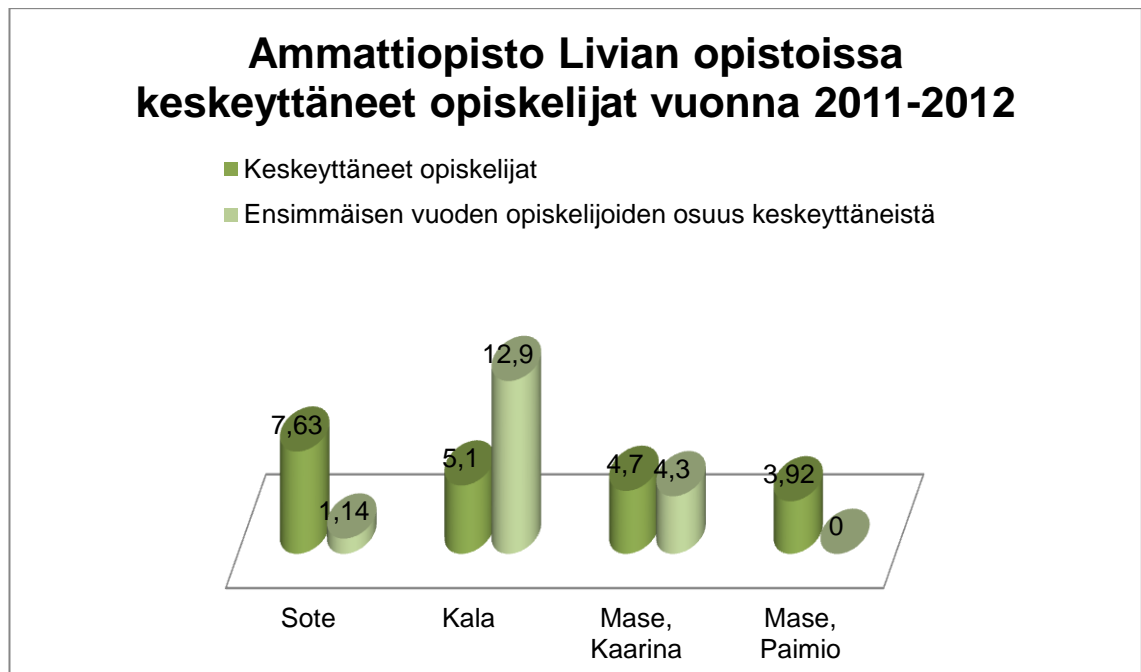
3.5 Opiskelujen keskeytykset Ammattiopisto Liviassa

Ammattiopisto Liviassa opintojen keskeyttäminen vaihtelee vuosittain ja opistoittain. Keskeyttämiset ovat lähivuosina kuitenkin vähentyneet, koska varsinkin ensimmäisen vuoden opiskelijoiden tuki- ja ohjaustoimiin on panostettu muun muassa Valmis-hankkeen myötä yhä enemmän. Kuviossa 3 on kuvattu Ammattiopisto Liviassa keskeyttävien opiskelijoiden määrä vuosina 2010–2012.



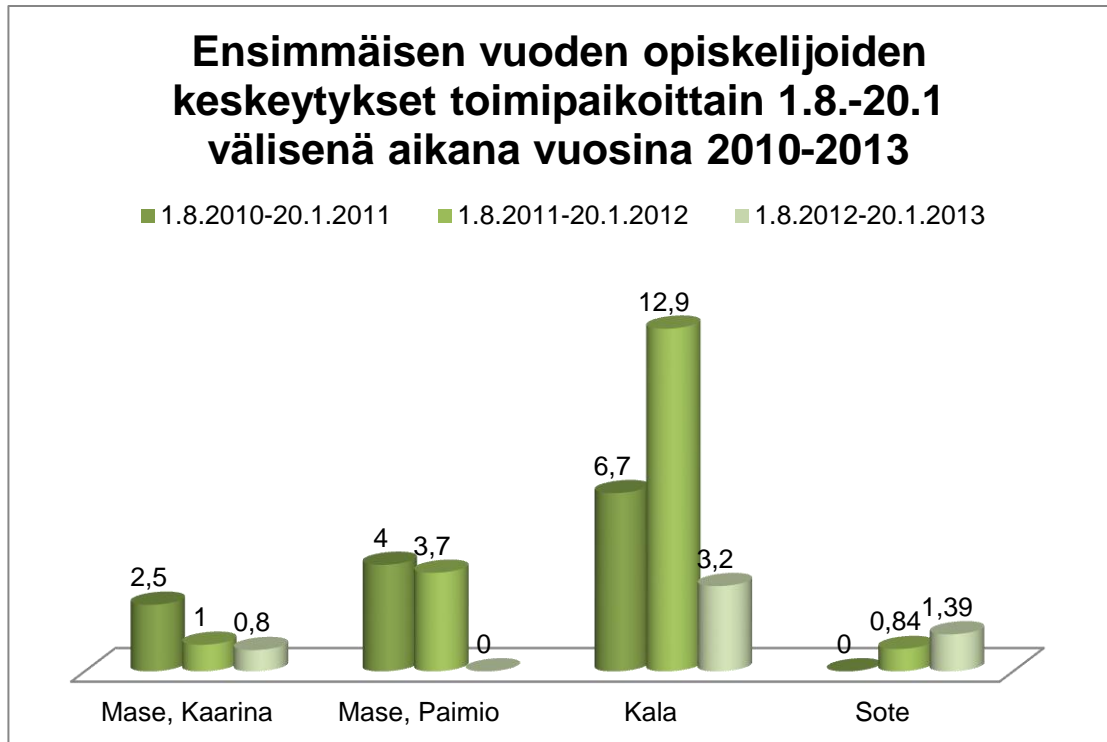
Kuvio 3. Ammattiopisto Liviassa keskeyttäneiden opiskelijoiden määrä vuosina 2010-2012.

Keskeyttäneistä opiskelijoista suuri osa on usein ensimmäisen vuoden opiskelijoita. Alla olevassa kuviossa 4 on kuvattu opintonsa keskeyttäneiden määrä vuosien 2011–2012 välillä Ammattiopisto Livian eri yksiköissä. Lisäksi kuviosta näkee ensimmäisen vuoden opiskelijoiden osuuden keskeyttäneiden määrästä.



Kuvio 4. Ammattiopisto Livian opistoissa keskeyttäneet opiskelijat vuonna 2011-2012 ja ensimmäisen vuoden opiskelijoiden osuus keskeyttäneistä.

Kaiken kaikkiaan ensimmäisen vuoden opiskelijoiden keskeyttämiset Ammattiopisto Liviassa ovat vähentyneet, vaikka yhdessä opistossa keskeyttämisten määrä onkin noussut viime lukukaudelta. Kuviosta 5 näkyy ensimmäisen vuoden opiskelijoiden keskeytykset Ammattiopisto Liviassa toimipaikoittain 1.8 – 20.1 välisenä aikana vuosina 2010 – 2013.



Kuvio 5. Ensimmäisen vuoden opiskelijoiden keskeytykset toimipaikoittain 1.8.-20.1 välisenä aikana vuosina 2010-2013.

Opistojen keskeyttämisprosentit ovat edelleen korkeita, vaikka varsinkin edeltävän toimintavuoden aikana opintojen keskeytysten estotoimia on kehitetty muun muassa uusien opiskelijoiden ryhmäyttämiseen panostamalla, tehostamalla opiskelijahuoltotiimin toimintaa ja yhteistyötä kuraattorin kanssa, kehittämällä tuutorointia ja opintojen etenemisen seuraamista, suunnittelemalla ja toteuttamalla ensimmäisen vuoden opiskelijoille elämänhallintakurssi sekä aloittamalla ja kehittämällä rästäipajatoimintaa. (Peimarin koulutuskuntayhtymän tilinpäätös 31.12. 2012.)

Edellä mainituilla toimenpiteillä on saatu aikaan positiivia tuloksia, mutta niiden todelliset vaikutukset keskeyttämisten määrään ja läpäisyasteeseen nähdään vasta tulevina lähivuosina. Sotella keskeytyksiin vaikuttaa jonkin verran myös se, että työelämä vetää opiskelijoita puoleensa eli opinnot saattavat osalla opiskelijoista pidentyä hyvän työtilanteen vuoksi. Kuviosta 6 näkyy Ammattiopisto Livian negatiivisten keskeytysten määrä opistoittain vuosien 2011 ja 2012 aikana. (Peimarin koulutuskuntayhtymän tasekirja 31.12.2011 ; Peimarin koulutuskuntayhtymän tilinpäätös 31.12. 2012.)



Kuvio 6. Opiskelijoiden negatiiviset keskeytykset Ammattiopisto Livian opistoissa vuosina 2011 ja 2012.

Tällä hetkellä keskeyttämisten tilanne Ammattiopisto Liviassa näyttää siis kaiken kaikkiaan hieman aikaisempia vuosia paremmalta, sillä keskeyttämisprosentti vuonna 2012 ammattiopisto Liviassa oli 7,9 %, mikä on alle valtakunnallisen keskiarvon 9,1 % (2009–2010). Erityisopiskelijoiden keskeyttämisprosentti oli 3,8 % kaikkien koulutuksenjärjestäjien keskiarvon ollessa 13,8 % ja ammatillisten erityisoppilaitosten keskiarvon 7,6 %. Asuntolassa asuvista opiskelijoista

opintonsa keskeytti ammattiopisto Liviassa 3,4 % koulutuksenjärjestäjien keskiarvon ollessa 4,5 %. (Peimarin koulutuskuntayhtymän johtoryhmän muistio 2013, 1.)

Ammattiopisto Liviassa opiskelujen keskeyttämiseen on ollut monia syitä. Osa keskeytti jo ennen opintojen alkua peruuttamalla opiskelupaikan vastaanottamisen ja osaan ei ole vain saatu enää yhteyttä, jolloin opiskelija on katsottu eronneeksi. Näiden lisäksi kaikkien keskeyttämisten syitä ei tiedetä, mutta yleisimpiä syitä, jotka on opiskelijoilta itseltään saatu tietoon, ovat muut henkilökohtaiset syyt, siirtyminen toiseen oppilaitokseen, alan vaihto ja terveydelliset syyt. Lisäksi muita syitä olivat muut henkilökohtaiset syyt, taloudelliset syyt, työelämään siirtyminen, koulutus ei vastannut odotuksia, puutteelliset opintosuoritukset, oppisopimuskoulutukseen siirtyminen, jatko-opinnot samalla alalla, opiskelu-aika päättynyt, oppilaitoksen sijainti, väärä ala ja koulutuksen sisältö. (Ammattiopisto Livian opiskelijarekisteri 2013.)

Taulukko 1. Opiskelijoiden erosyiden merkkäminen Ammattiopisto Liviassa.

Positiiviset syyt	Negatiiviset syyt
Siirtynyt toiseen oppilaitokseen	Opiskeluongelmat
Siirtynyt toiseen saman alan oppilaitokseen	Ei vastannut odotuksia
Terveydelliset syyt	Ei tietoa
Työelämään	Ei ole ottanut yhteyttä
Muut henkilökohtaiset syyt	Peruuttanut opiskelupaikan
Taloudelliset syyt	Katsottu eronneeksi
Väärä ala	

Helmikuussa 2013 opiskelijahallintotyöryhmä päätti karsia osan erorekisterissä olevista erosyistä, jotta kaikki opintosuhteet tulkitsisivat asioita samalla tavalla. Tulevaisuudessa opiskelijoiden keskeytykset merkitään Ammattiopisto Liviassa yllä olevan taulukon 1 mukaan ja rekisteriin merkitään lisäksi onko kyseessä negatiivinen vai positiivinen keskeytys. (Opiskelijahallintotyöryhmä 2013, 1-2.)

4 ELÄMÄNHALLINNAN KÄSITE

4.1 Mitä on elämänhallinta

Tämän kehittämishankkeen yksi keskeisimmistä käsitteistä on elämänhallinta. Elämänhallinta on käsitteenä monimuotoinen, jonka määrittämiseen vaikuttaa se mistä näkökulmasta tai tieteenalasta katsoen sitä tarkastellaan. (Heikkonen & Välikangas 2011, 11.) Heikkosen & Välikankaan (2011, 1) mielestä elämänhallintaa koskevaa tutkimusta ei ole tarpeeksi, vaikka elämänhallintaa voidaan pitää yhtenä merkittävänä osana yksilön hyvinvointia. Heidän mukaansa nykyisen kaltaisessa yhteiskunnallisessa tilanteessa ihminen tarvitsee sisäisen elämänhallinnan tunnetta, sillä epävarmuus on noussut yhdeksi merkittäväksi tekijäksi ihmisten elämässä. Tässä kehittämishankkeessa olen lähestynyt elämänhallinnan käsitettä niin, että käsitteen avaamisen myötä elämänhallintakurssin tavoitteet tulisivat selkeämmäksi.

Psykoterapeutti Mikael Saarisen (2013) mielestä elämää ei voi täysin hallita. Hänen mielestään elämänhallinnassa on kyse siitä, että jokaisen tulisi löytää oma tapa käyttää omaa tunneälyään ja maalaisjärkeään siinä, että tulee toimeen erilaisten omasta itsestä, ympäristöstä ja muista ihmisistä nousevien tilanteiden ja asioiden kanssa. Pääasia on hänen mielestään kokonaisvaltaisuus, tunne siitä, että ihminen itse ohjaa omaa elämäänsä, sen sijaan että erilaiset tilanteet, vaatimukset ja paineet laittavat hänet tekemään asioita, joita hän ei välttämättä muuten tekisi jos saisi itse päättää.

Psykologiassa elämänhallinnalla tarkoitetaan sitä, että ihminen pyrkii tietoisesti muuttamaan niitä sisäisiä tai ulkoisia olosuhteita, joita hän itse arvioi olevansa itselleen liian rasittavia tai ne ylittävät hänen voimavaransa. Tällaisessa tilanteessa ihminen pyrkii sopeutumaan ja tarkastelemaan asioita uudella tavalla muuttamalla konkreettiset olosuhteet toisenlaisiksi tai vaihtoehtoisesti yrittämäl-

lä muuttaa omaa tapaansa tulkita tai kokea asioita itselleen suotuisammaksi. (Keltikangas-Järvinen 2000, 41.) Heikkosen & Välikankaan (2011) mielestä tämän määrittelyn ongelma on se, että konkreettisten olosuhteiden muuttaminen ei välttämättä kuitenkaan aina onnistu.

Keltikangas-Järvisen (2000, 15-17) mukaan ihmisen elämänhallinta alkaa itsensä tuntemisesta. Ihmisen täytyy tietää mitä hän tavoittelee ja mitä hän elämältään toivoo, ennen kuin hän voi hallita elämäänsä. Ihmisen oma minäkuva on hänen oma käsityksensä siitä mitä hän osaa, mitkä ovat hänen vahvuutensa ja heikkoutensa, mitä hän arvostaa, mihin hän pyrkii ja minkälainen hän on. Ihminen tekee minäkuvansa pohjalta ratkaisut elämänsä suhteen ja mitä harkitumpia ja tietoisempia nämä ratkaisut ovat, sitä enemmän hänen katsotaan kykenevän hallitsemaan elämäänsä. Jos ihminen vain ajautuu tilanteesta toiseen ja asioita vain sattuu, katsotaan, että hallinta on silloin vähäistä.

Ihmisen elämänhallinnan voidaan siis sanoa olevan korkea jos hänellä on uskoa siihen, että hän voi vaikuttaa itse siihen, mitä hänelle tapahtuu. Tällaisessa tilanteessa ihminen tuntee olevansa itse vastuussa elämästään, hän asettaa päämääriä itselleen ja miettii miten hän niihin pääsee. Hänelle ei satu vahinkoja vaan hän tekee virheratkaisuja eikä hän syytä muita jos on itse valmistautunut huonosti johonkin asiaan. (Keltikangas-Järvinen 2008, 255.)

Elämänhallinnan määrittelemiseen vaikuttaa myös vahvasti se, kenen katsotaan hallitsevan elämäänsä. Heikkosen & Välikankaan (2011, 19) mielestä elämänhallinnan kokemus on subjektiivinen kokemus, ja vaikka yhteiskunta määrittelee ihmisen elämänhallintansa menettäneeksi, voi ihminen silti kokea elämänhallinnan tunnetta. Eri ihmiset ja kulttuurit voivat määritellä elämänhallinnan käsitettä eri tavoilla. Elämänhallinnan kokeminen on myös usein tilannesidonnaista ja sitä rajoittavat ja mahdollistavat erilaiset tilanteet ihmisen elämässä, sosiaalinen ympäristö ja yhteiskunta. Elämänhallinnan kokemukseen voivat vaikuttaa myös käytettävissä oleva varallisuus ja vapaa-ajan määrä. (Heikkonen & Välikangas 2011, 18.) Keltikangas-Järvisen (2008, 256) mielestä joillakin ihmisillä on aivan oikeasti enemmän mahdollisuuksia hallita elämäänsä ja tehdä päätöksiä sen suhteen kuin joillakin muilla.

Länsimaisessa yhteiskunnassa elämänhallintaa mitataan usein yksinomaan pelkällä menestyksellä. Se, että ihminen on sisäisesti tasapainossa ja tyytyväinen omaan elämäänsä, ei välttämättä katsota osoittavan lainkaan elämänhallintaa. Usein elämänhallintaan liitetään myös käsitteet itsekuri ja itsekontrolli, mutta ne eivät ole esillä länsimaisesta elämänhallinnasta puhuttaessa. Länsimainen ajattelutapa elämänhallinnasta edellyttää ihmisiltä myös toimintaa ja asioiden rationaalista ratkaisemista. Tunneperäiset ratkaisut eivät ansaitse länsimaista arvostusta elämänhallinnasta puhuttaessa, vaikka ne johtaisivatkin siihen, että ihminen kokee olevansa tyytyväinen elämäänsä ja tasapainossa. (Keltikangas-Järvinen 2000, 44–46.)

Ennakoimattomat ja hallitsemattomat tilanteet ja vastoinkäymiset pelottavat ihmisiä ja luovat turvattomuuden tunnetta. Ihmisten tarve hallita omaa elämäänsä on syvällä ihmismielessä ja sitä voidaan jopa kutsua yhdeksi ihmisen perustarpeista. Ihminen tarvitsee tunteen siitä, että hän pystyy itse vaikuttamaan elämänsä kulkuun. Tietoinen päämääriin pyrkiminen ja tavoitteiden asettaminen antaa ihmiselle hänen tarvitsemansa sisäisen voimantunteen, että hän pystyy säätelemään omaa elämäänsä omilla ratkaisuillaan, eikä elämä ole vain yhtä jännitysmomenttia. Nykyajan jatkuvissa muutoksissa ja epävarmuudessa elävät ihmiset hakevat elämänhallinnan tunteella turvallisuuden tuntua. (Keltikangas-Järvinen 2000, 27–29.)

Elämänhallinnan tunne saattaa vaihdella ihmisellä määrällisesti tilanteesta toiseen. (Keltikangas-Järvinen 2000, 43). Välillä joku voi tuntea hallitsevansa työasiat mutkattomasti, mutta tuntee suurta avuttomuutta ja epävarmuutta, kun puhutaan ihmissuhdeasioista. Toinen taas saattaa tulla hyvin toimeen ihmisten kanssa, mutta kokee hallitsevuuden tunteen katoavan, kun töissä on kova kiire. Toisinaan tunne saattaa vaihdella myös eri aikoina. Toisena päivänä tuntuu siltä, että kaikki sujuu ja toisena päivänä taas kaikki mikä voi, epäonnistuu. (Keltikangas-Järvinen 2000, 43–44.)

Joskus elämännhallinnan tunne saattaa nousta myös liian korkeaksi, jolloin ihmisen elämä tuntuu raskaalta, koska hän tuntee olevansa vastuussa kaikesta mitä hänelle tapahtuu. Hyvin korkea elämännhallinnantunne ei ole ihmiselle hyväksi, sillä se ei auta häntä selviämään raskaissa vastoinkäymisissä ja tilanteissa, vaan se saattaa johtaa jopa masennukseen. (Keltikangas-Järvinen 2008, 257.) Vaikka ihmisten elämännhallinnantunteessa on yksilöllisiä eroja, ei se johdu kuitenkaan pelkästään persoonallisuuden ominaisuuksista, vaan elämännhallinta on aina ympäristön palautteesta syntyvä kokemus, joka on myös yhteydessä tosi asioihin. (Keltikangas-Järvinen 2000, 44.)

Elämännhallinta ja itsetunto eivät ole sama asia, mutta usein ne liitetään toisiinsa. Sanotaan, että ne ihmiset, joilla on hyvä itsetunto pystyvät tekemään paremmin sellaisia ratkaisuja ja päätöksiä, jotka ohjaavat heidän elämäänsä siihen suuntaan johon he sen itse haluavat menevän. Hyvän itsetunnon omaavat ihmiset omaavat toisin sanoen tunteen siitä, että itse määräävät elämäänsä ja ovat itse vastuussa siitä mitä heille tapahtuu. Kun tällainen elämännhallinnantunne puuttuu, on ihminen omassa elämässään ”tapahtumien objekti” ja hänestä tuntuu, että elämä on vain sattumista kiinni. Tällaisen ihmisen omat vaikutusmahdollisuudet omaan elämään ovat hänen mielestään vähäiset. (Keltikangas-Järvinen 1994, 36.)

Yleisesti ottaen voidaan kai sanoa, että elämännhallinta syntyy vähitellen lapsuudesta aikuisuuteen asti. (Keltikangas-Järvinen 2008, 263.) Elämännhallinta on luottamusta siihen, että pystyt itse ohjaamaan ja pitämään elämääsi koossa. Hyvään elämännhallintaan kuuluu realistinen käsitys omista toiveista ja mahdollisuuksista ja toisaalta itsensä arvostaminen. Ihminen, jonka elämännhallinta on hyvää, kokee elämän merkittävänä ja mielekkäänä, voi hyvin ja huolehtii itsestään, ei stressaannu eikä vaadi itseltään liikaa, kykenee omistautumaan asioille saavuttaakseen omat tavoitteensa ja jaksaa vastoinkäymisissä ja vaikeissa tilanteissa. (Nyyti ry 2013.)

4.2 Elämänhallinnan ylläpitämisen keinot

Elämänhallinnantunteen säilyttäminen ei aina ole helppoa, sillä kaikki välttämättä sujuu niin kuin itse suunnittelee. Elämäämme muovaavat erilaiset vastoin käymiset, pettymykset ja ongelmat, jotka voivat horjuttaa elämänhallinnan tunnetta. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi äkillinen sairastuminen, läheisen ihmisen kuolema, työpaikan tai koulupaikan menettäminen, väkivallan kohteeksi joutuminen tai parisuhteen tai ystävyysuhteen päättyminen. Elämänhallintaa voivat häiritä myös yhteiskunnan olosuhteet ja varsinkin nuorilla myös taloudelliset asiat. (Nyyti ry 2013.)

Nuorilla elämänhallinnan tunteen väistymiseen voi vaikuttaa myös se, että vaaditaan itseltään liikaa, opiskellaan tiiviiseen tahtiin ja menestymisen vaatimukset ovat suuret. Tällöin arvostus ja luottamus itseään kohtaa ja omille tavoitteille häviää ja johtaa elämän yksipuolistumiseen ja terveyden vaarantumiseen. Elämänhallinnan tunne heikkenee ongelmien tai vastoinkäymisten seurauksena voi ihmiselle tulla esimerkiksi masennusta ja ahdistuneisuutta, unihäiriöitä, yleistä haluttomuutta, liiallista päihteiden käyttöä ja yleistä väsymystä ja uupumusta. (Nyyti ry 2013.)

Mikäli yksilö on jostain syystä menettänyt hallinnan tunteen, hän myös pyrkii aktiivisesti saamaan sen takaisin. Monia asioita ja tilanteita ei voi muuttaa, vaan ne täytyy hyväksyä. (Heikkonen & Välikangas 2011, 47.) Yleisesti ottaen ihmisillä on kuitenkin useita erilaisia keinoja, joilla elämänhallintaa ja jaksamista voi parantaa; nukkumalla riittävästi, liikkumalla sopivasti ja syömällä säännöllisesti, tekemällä asioista, joista tulee hyvälle tuulelle, opettelemalla hyväksymään itsensä sellaisena kuin on, lisäämällä itsetuntemusta ja sitä kautta parantamalla itsetuntoaan, keskittymällä omiin hyviin puoliin ja vahvuuksiinsa, opettelemalla tekemään päätöksiä ja valintoja, opettelemalla ilmaisemaan oma tahtonsa, haakeutumalla sellaisten ihmisten joukkoon, jotka tukevat ja unelmoimalla ja asettamalla itselleen tavoitteita. Elämänhallinnan hyvä ohjenuora on se, että pitää kohtuuden kaikessa ja muistaa suhteuttaa itselle asetetut tavoitteet vallitseviin olosuhteisiin sekä omiin voimavaroihin. (Nyyti ry 2013.)

4.3 Nuorten elämänhallinnalliset haasteet

Nuoruudeksi kutsutaan Turusen (2005, 113) mukaan ikävuosia 13–21. Tässä elämänvaiheessa nuoren maailma avartuu ja nuorelle alkaa tulla aikuismaista ajattelua, tunne-elämää ja käyttäytymisen piirteitä. Elämänvaiheena nuoruus on aikaa, joka koettelee nuoren elämänhallintaa luomalla erilaisia haasteita ja kehitystehtäviä.

Nuorten arkeen kasaantuu usein monenlaisia elämänmuutoksia lyhyen ajan sisällä. Peruskoulun jälkeiseen elämään kuuluu muutaman vuoden aikana muun muassa opiskelu, mahdolliset työt, perhe, ystävät, harrastukset, media ja vapaa-aika. Nuori yrittää sukkuloida näiden asioiden välillä jokapäiväisessä elämässä, vaikka monet elämänpiirit saattavat olla pahastikin ristiriidassa keskenään. Usein myös nuorten ja aikuisten arvot eivät kohtaa, joka aiheuttaa omat tilanteensa. Nuorten elämään mahtuu siis sekä hyvässä että pahassa monenlaisia ”kasvattajia”. (Kivinen 2011, 10.)

Nuorten elämänhallintaa horjuttavat tänä päivänä lisäksi lukuisat muut tekijät: aikuisten uupuminen ja heidän puutteellinen kykynsä hallita omaa elämäänsä, rajojen puuttuminen, yhteiskunnan perheisiin kohdistuvat muutokset, puutteellinen päivärytmi, oppimisvaikeudet, masennus, pitkäaikaissairaudet, koulu-kiusaaminen, turvallisen aikuisen puute ja kaltoinkohtelu (psyykkinen ja fyysinen väkivalta ja seksuaalinen hyväksikäyttö). (Helsingin kaupunki 2013.) Myös yhteiskunnan suuret taloudelliset ja rakenteelliset muutokset, työttömyyden uhka hyvästä koulutuksesta riippumatta ja työmarkkinoiden muuttunut rakenne aiheuttavat monelle ylimääräistä huolta tulevaisuudesta. (Kurikka 1997, 18).

Nuoruuteen kuuluu tietynlaisia erilaisia tunteita ja asioita kuten herkkyyys, arkuus, häpeä, syyllisyys, seksuaalisuus, itsenäistyminen, rakkaus ja viha. Keskeisiä nuorten huolenaiheita ovat aikuistumisen tuomat muutokset itsessä, seksuaalinen kypsyminen ja yleinen selviytyminen elämässä. (Turunen 2005, 113–129.) Nuori voi myös jäädä elämänsä rakkauden jätetyksi, hän ei saa toivomaansa työ- tai opiskelupaikkaa, ystävyys- ja perhesuhteissa tapahtuu muutoksia ja usein edessä on myös muutto pois kotoa. (Lämsä 2011, 14).

Yleisesti ottaen nuorten elämä on täynnä elämyksiä ja parhaimmillaan nuoret ovat toivoa täynnä olevia iloisia ihmisiä, jotka yleensä itseltäänkin huomaamatta ovat pääosin tulevaisuuteen suuntautuvia ja luottavaisia. Usein nuori selviytyy vaikeista tilanteista ja tunteista yli omien selviytymiskeinojensa avulla, mutta aina näin ei kuitenkaan tapahdu. (Lämsä 2011, 14.) Sijoittuakseen koulutukseen, työhön ja aikuisena yhteiskuntaan nuoret tarvitsevat hyviä arjen taitoja sekä elämönhallinnantaitoja ja tästä syystä he tarvitsevat ympäristön tukea ja ymmärrystä selviytyäkseen nuoruusajan haasteista. Nuorten elämähallinnassa ja sen kehittymisessä ovat siis suuressa roolissa myös perhe, ystäväpiiri, koulu sekä muut lähellä olevat aikuiset. Ympäriällä olevista aikuisista nuori saa voimaa, joka pitää hänen elämänsä koossa. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 186; Turunen 2005, 113–129.)

5 SOSIAALIPEDAGOGINEN TYÖ KOULUISSA

5.1 Sosiaalipedagogiikka työn taustateoriaksi koulussa

Sosiaalipedagogiikalla on suhteellisen uusi oppiala, jolla on ollut historiansa aikana monia määritelmiä. Yleisesti sosiaalipedagogiikkaa kuvataan käytännölliseksi toimintatieteeksi, joka on syntynyt tarpeesta ymmärtää, jäsentää ja kehittää teoreettisesti sitä pedagogista toimintaa, jonka teoria ja käytäntö suuntautuvat sosiaalisen hädän ja sosiaalisten ongelmien ehkäisyyn ja lievittämiseen ja hyvinvoinnin edistämiseen. Lähtökohtana on kysymys siitä, miten yhteiskunnan tulisi menetellä niiden jäsenten kanssa, jotka eivät syystä tai toisesta integroidu siihen toivotulla tavalla. Sosiaalipedagogiikka ei kuitenkaan tyydy vain kuvaamaan ja selittämään ongelmien syntymekanismia, ilmenemismuotoja ja vaikutuksia, vaan olennaista on kysyä, mitä ongelmille voidaan ja pitäisi tehdä. Sosiaalipedagoginen teoria sisältää näin käytännöllisen, toiminnallisen lähtökohdan. (Hämäläinen 1999, 17, 39, 47; Hämäläinen & Kurki 1997, 13–14.)

Sosiaalipedagogiikassa on ensisijaisesti kyse tietynlaisesta ajattelutavasta eli sosiaalipedagogisesta orientoitumisesta sosiaaliin kysymyksiin. Sosiaalipedagogiikka tarkastelee erityisesti yksilön ja yhteisön välistä suhdetta sekä yksilön yhteiskuntaan integroitumista. Sosiaalipedagoginen lähestymistapa ei kuitenkaan sovellu kaikkien sosiaalisten ongelmien kohtaamiseen. (Hämäläinen 1999, 30; Kurki, Nivala & Sipilä-Lähdekorpi 2006, 9.)

Sosiaalipedagogiikan keskeisiä kysymyksiä tänä päivänä ovat Hämäläisen (1999, 30) mielestä se miten yhteiskunnassa pitäisi kohdella niitä ihmisiä, jotka eivät kiinnity odotetulla tavalla yhteiskuntaan vaan syrjäytyvät, käyttäytyvät jotenkin poikkeavasti ja ajautuvat marginaaleihin. Toinen kysymys koskee sitä, miten syrjäytymistä ja epäsosiaalisuutta eri muodoissaan voidaan ja pitäisi ehkäistä ja lievittää. Nykyään sosiaalipedagogiikkaa on siis luontevaa tarkastella kahden tehtävän kautta. Sosiaalipedagogiikan yleisenä tehtävänä on jäsentää ja toteuttaa sellaista sosiaalista kasvatusta, joka auttaa ihmistä kasvamaan yh-

teiskuntaan ja yhteiselämään toisten ihmisten kanssa. Toisena tehtävänä voidaan pitää eri tavoin syrjäytyneinä ja onnettomina elävien ihmisten ja heidän yhteisöjensä tukemista kokonaisvaltaisesti niin, että he oppisivat vähitellen ottamaan vastuuta omasta ja ympäristönsä hyvinvoinnista. Tätä kautta he kykenisivät myös löytämään keinoja kehittää omaa elämäänsä inhimillisemmäksi ja laadullisesti monin tavoin paremmaksi. (Kurki 2007, 171–202; Kurki ym. 2006, 9.)

Sosiaalipedagogiikan ja koulukasvatuksen suhteesta on käyty paljon keskustelua. Aikaisemmin sosiaalipedagogiikan on katsottu liittyvän lähinnä koulumaailman ulkopuoliseen sosiaaliseen kasvatustyöhön. Todellisuudessa tilanne on kuitenkin se, että opettaja voi olla jollekin opiskelijalle ensimmäinen aikuissuhde, jossa tämän on mahdollista kokea dialogista pedagogista rakkautta, ja se on haaste, jota kasvattaja ei voi sivuttaa. Siksi sosiaalipedagogiikka haastaa tänä päivänä myös formaalit kasvatusinstituutiot. (Kurki ym. 2006, 10, 77.)

Nuorten kasvuolot ovat tänä päivänä huomattavasti epävakaammat kuin ennen ja se näkyy kouluissa. Sosiaalipedagogiikan avulla pystytään tuottamaan kouluihin resursseja, joiden avulla pystyttäisiin parantamaan nuorten kasvuedellytyksiä. Sosiaalipedagogiikkaa voidaan ajatella tietynlaisena erityisenä näkökulmana koulupedagogiikan sisällä. Käytännössä tällä tarkoitetaan sitä, että normaalissa koulun arjessa otetaan opetukseen ja oppimisprosessiin vaikuttavana tekijänä huomioon opiskelijan koko elämäntilanne ja tausta. Sosiaalipedagogiikka voidaan ajatella näin ollen siltana opiskelijan elämis- ja kokemismaailman sekä koulupedagogiikan välillä. Se tukee koulun ja kodin perustehtävää toimimalla ikään kuin täydentäjänä ja ehkäisee opiskelijoiden syrjäytymistä. Sosiaalipedagogiikka antaa opiskelijoille toivoa ja rohkaisee heitä ponnistelemaan omien toiveidensa ja elämänsä eteen arjessa. (Rautiainen 2005, 21–22.)

Kurjen ym. (2006) mukaan formaalin varhais- ja koulukasvatuksen parissa tehtävän kasvatustyön tulisi painottua yhä vahvemmin sosiaalipedagogisesti. Sosiaalipedagoginen keskustelu onkin viime vuosina vahvistunut eri puolilla Eurooppaa uusien yhteiskunnallisten tarpeiden myötä. On huomattu, että tavoitteita ei saavuteta, ellei voimia yhdistetä. Nykyaikana sosiaalinen työ nähdäänkin

laajempaan kenttään, jonka toimintaan ottavat monien eri ammattien harjoittajat osaa sosiaalityöntekijöiden rinnalla. Ihmisten moninaiset ongelmat tarvitsevat moniammatillisia ryhmiä, jotka kaikki tuovat työn toteutukseen oman ammattiosaamisensa ja näkökulmansa. Kasvatuksellista asiantuntemusta näissä ryhmissä edustavat sosiaalipedagogiikan ammattilaiset. (Kurki ym. 2006, 9-10, 77–78.)

Formaalialia ja non-formaalialia kasvatustyötä ei ole enää sosiaalipedagogiikan kannalta siis mahdollista tarkastella erikseen, vaan ne limittyvät vahvasti toisiinsa. Enää ei voida myöskään katsoa, että sosiaalipedagogiikan keskiössä ovat vain lapset ja nuoret – nykyään toiminnan katsotaan kattavan koko elämänkaaren. Formaalin kasvatuksen paikat, kuten koulut, joutuvat avautumaan entistä enemmän non-formaalialle kasvatukselle, kun koulumaailmaan tulevat opiskelijoiden lisäksi heidän perheidensä elämäntilanteet. Näiden asioiden käsitteleminen vaatii usein didaktisesta otteesta poikkeavaa kasvatuksellista ja kohtaamista, jolloin opettajan avuksi tarvitaan muita ammattilaisia, kuten koulukuraattori. Tämän päivän todellisuutta on se, että muodollinen opetus- ja koulutustyö ei onnistu ilman selvää sosiaalialia orientaatiota eikä sosiaalialia työ ilman pedagogialia kohtaamisen dialogialia. (Kurki ym. 2006, 9-10, 77–78.)

5.2 Kuraattorialia työnkuva

Lastensuojelulailia määritellään, että kunnan tulee järjestää perusopetuksen piiriin kuulualia oppilailia koulupsykologia- ja koulukuraattorialia palvelualia, jotka antavat oppilailia riittävää tukea ja ohjausta koulunkäyntiin ja kehitykseen liittyvien psyykkialia ja sosiaalialia vaikeuksialia ehkäisemialia ja poistamialia. Lisäksi näiden palvelualia avulla tulee edistää koulun ja kodin välialia yhteistyön kehittämialia. (Lastensuojelulaki 2007/417 9§.) Koulukuraattorialia- ja koulupsykologitointa lakisääteistettiin peruskouluissa 1990-luvualia voimaan tulleella lakimuutoksella, vaikka 1990-luvun alkupuolella vallinnut lama vaikutti kuraattorialia- ja koulupsykologialia palvelualia kehittämialia. (Opetusministeriö 2002, 31–32.)

Ammatillinen koulutus laajeni Suomessa 1960-luvulla nopeaan tahtiin ja silloin jo oppilaitoksissa koettiin kuraattoritoiminta ja opiskelijahuoltotyö tärkeiksi varsinkin niissä oppilaitoksissa, joissa opiskelijat asuivat kaukana kotona oppilaitoksen asuntoloissa. (Opetushallitus 2007, 3). Selkeästä tarpeesta huolimatta ammatillisen koulutuksen lainsäädännössä ei puhuta vielä mitään kuraattorista tai koulun sosiaalityöntekijästä, vaikka useat toisen asteen opiskelijat kuuluvat lastensuojelulain piiriin. Laissa ei ole myöskään mitään erityistä ammatillisten oppilaitosten opiskelijahuoltoryhmän toimintaa ohjaavaa säädöstä. Laki ammatillisesta koulutuksesta (1998/630 37§) mukaan ammatillisen koulutuksen opiskelijahuollolla tarkoitetaan kuitenkin opiskelijan hyvän psyykkisen, fyysisen terveyden, hyvän oppimisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä sekä näitä edellytyksiä lisäävää toimintaa.

Ammatillisen koulutuksen opiskelijoiden sosiaalisten ja psyykkisten vaikeuksien poistamiseksi tarvittavista palveluista puhutaan lastensuojelulaissa ja opiskelijaterveydenhuollosta säädetään kansanterveyslaissa. Koulutuksen järjestäjän täytyy toimia tiiviissä yhteistyössä näitä palveluja antavien viranomaisten ja muiden tahojen kanssa sekä ohjata opiskelija tarvittaessa näiden etujen ja palvelujen piiriin. Toisen asteen koulutuksessa oikeus opiskelijahuollon palveluihin ei määräydy siis koulutusta koskevien säädösten perusteella vain sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön nojalla. (Laki ammatillisesta koulutuksesta 1998/630 37§.)

Vuonna 2006 oppilas- ja opiskelijahuollon lainsäädännön uudistamista miettivä työryhmä suositteli, että toisen asteen oppilaitoksiin perustettaisiin opiskelijahuoltotyöryhmiä. Useissa paikoissa toimiikin moniammatillinen opiskelijahuolto-tiimi, vaikka kokoonpano ja työskentelytavat vaihtelevat resursseista riippuen. Kuraattori- ja psykologipalveluiden saatavuudessa on kuitenkin yhä suuria eroja, eikä kaikilla ammatillisen koulutuksen opiskelijoilla ole näin ollen tasapuolista mahdollisuutta näiden palvelujen saamiseen. (Opetushallitus 2007, 9.)

Oppilas- ja opiskelijahuollon lainsäädäntöä on nyt kuitenkin tarkoitus uudistaa. STM:n ja OKM:n asiantuntijat ovat yhteistyönä valmistelleet luonnoksen hallituksen esitykseksi oppilas- ja opiskelijahuoltolaiksi. Esitys koskee paitsi amma-

tillistakoulutusta, mutta myös esiopetusta, perusopetusta ja lukiokoulutusta, ja se on lähtenyt lausunnoille 30.11.2012 ja hallituksen esitys on tarkoitus antaa huhtikuussa 2013. Uuteen lakiin on tarkoitus koota nyt lainsäädännössä hajallaan olevia asioita. Tulevaisuudessa oppilas- ja opiskelijahuolto tulisi järjestää viranomaisten välisenä yhteistyönä, niin että opiskelijahuollosta muodostuisi yhtenäinen ja toimiva kokonaisuus. Tarkoituksena on parantaa kuraattori- ja psykologipalveluiden saatavuutta ja siirtää painopiste koko koulu yhteisön hyvinvointia edistävään ennaltaehkäisevään työhön sekä lisätä toiminnan suunnitelmallisuutta. Tavoitteena on myös se, että ne lapset ja nuoret, jotka ovat lastensuojelun asiakkaista, saisivat tulevaisuudessa nopeammin apua oppilas- ja opiskelijahuollossa. Ennaltaehkäisevä työ toisi myös kustannussäästöjä, koska se vähentää tarvetta korjaaviin toimenpiteisiin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013, Lainvalmistelu; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013, Tiedotteet.)

Koulukuraattoreita on ollut Suomessa jo 1960-luvulta alkaen, mutta koulukuraattorien työtä ja koulujen sosiaalityön käytäntöjä on tutkittu siitä huolimatta varsin vähän sekä kansainvälisesti että Suomessa. (Kärki 2005, 37–38). Koulukuraattorin ammattia voidaankin kuvata monin eri tavoin. Yleisesti voidaan kuitenkin todeta, että koulukuraattori on ehkäisevään lastensuojelutyöhön erikoistunut koulun sosiaalityöntekijä, jonka työssä korostuu verkostoitunut yhteistyö. (Sipilä-Lähdekorpi 2004, 28.)

Koulukuraattorin työtä on koko ammatin olemassaoloajan määrittänyt yhteiskunnallinen tarve: lapsista tulee kasvattaa yhteiskuntakelpoisia kansalaisia. (Kurki ym. 2006, 20). Samaan suuntaan työtä ovat ohjanneet muun muassa koululait: tukemaan oppilaan kasvua ihmisyyteen ja vastuukykyiseen yhteiskunnan jäsenyyteen. Työ on sosiaalistamistyötä, joka pyrkii koulunkäynnin turvaamiseen ja koulun perustehtävän täydentämiseen. Koulukuraattorit itse näkevät päätavoitteekseen opiskelijoiden tukemisen ja auttamisen, jotta nämä saisivat suoritettua koulutuksen eivätkä syrjäytyisi. Tavoitteeseen pääsemiseksi myös lasten vanhemmat ja opettajat tarvitsevat kuraattorin tukea. (Kananoja, Lähtinen, & Marjamäki 2010, 287; Sipilä-Lähdekorpi 2004, 166.)

Kuraattoreiden työaika koostuu pääasiassa opiskelijakohtaisesta työstä, vaikka koko ammatin olemassaolon ajan on korostettu ennaltaehkäisevää työtä. Opiskelijoiden ongelmat monimutkaistuvat ja syventyvät vuosi vuodelta, mutta pääasiassa kuraattoreita työllistäviä asioita ovat opiskelijoiden vaikeudet koulunkäynnissä, motivoimattomuus opiskeluun, työrauhaongelmat, mielenterveysongelmat, ihmissuhdeongelmat, opiskelijan omaan kasvuun ja kehitykseen liittyvät ongelmat tai pulmatilanteet, päihteet, oppimisvaikeudet, kiusaaminen sekä erilaiset riippuvuudet. Kuraattori keskustelee luottamuksellisesti oppilaan kanssa ja tekee tarpeen mukaan yhteistyötä eri tahojen kanssa. Kuraattori kuuluu yleensä myös oppilaitoksen opiskelijahuoltoryhmään, joka selvittelee niin yksittäisten opiskelijoiden kuin koko kouluyhteisön asioita. Hän osallistuu myös opettajainkokouksiin ja vanhempainiltoihin sekä tekee selvityksiä ja antaa lausuntoja. Ryhmien työilmapiiri, työrauhan ylläpitäminen, opettajan ja opiskelijan väliset ristiriitatilanteet, poissaolot, kiusaaminen, kotiongelmat ja erilaiset siirtymävaiheet ovat myös tyypillisiä tilanteita, missä kuraattoria tarvitaan avuksi. (Ammattinetti 2013; Sosiaaliportti 2013.)

Kuraattorityön tarkoituksena on järjestää opiskelijalle riittävä tuki ja ohjaus sekä muut tarpeelliset toimet opiskeluun ja opiskelijan kehitykseen liittyvien sosiaalisten ja psyykkisten vaikeuksien poistamiseksi. Työssä pyritään lisäämään asiakkaiden omia voimavaroja ja etsimään myönteisiä ratkaisuja. Opiskelijan opiskelu- ja elämäntilannetta tarkastellaan kokonaisvaltaisesti sekä yksilö-, perhe- että kouluyhteisön tasolla. Työssä kiinnitetään huomiota opiskelijan arjen sujumiseen, toimintakykyyn ja vuorovaikutussuhteisiin. Nuoren etu koulun sosiaalityössä merkitsee sitä, että hänen sosiaaliset ja emotionaaliset tarpeensa huomioidaan ja hän tulee kuulluksi itseään koskevissa asioissa. (Ammattinetti 2013; Sosiaaliportti 2013.) Työn tavoitteiden saavuttamista vaikeuttavat muun muassa resurssien puute, koululaitoksen vanhoillisuus, vaikeat perheolot, lisääntynyt vanhemmuuden puute ja yhteistyöhaluttomuus koulun kanssa. Lisääntyneet ongelmat luovat tarvetta koulukuraattorin työlle. Nykyajan nuoret tarvitsevat tukea monissa asioissa ja kaipaavat rohkaisua. Monilla on myös selkeä ”aikuisen nälkä”. (Kurki ym. 2006, 21–22.)

Kuraattorin työpanos ja menetelmät vaihtelevat riippuen opiskelijoiden tarpeista ja kuraattorin käytettävissä olevasta työajasta sekä mahdollisuudesta työskennellä koulu yhteisöissä. Työssä korostuu entisestään reflektiivinen työote ja reagoiminen yhteiskunnallisiin ja nuorten elämässä tapahtuviin muutoksiin. Suuri haaste on varhaisen syrjäytymisen ehkäisy. Kuraattori voi käyttää työssään mm. ratkaisukeskeistä työmenetelmää, NLP-metodia ja kriisityön menetelmiä. (Sosiaaliportti 2013.)

Kuraattorilla on ammattieettinen vastuu omasta toiminnastaan. Työskentely koulussa edellyttää järjestelmän ja opetustyön käytännön, toimintaa ohjaavan lainsäädännön esimerkiksi koululainsäädäntö, sosiaalilainsäädäntö, erityisesti lastensuojelulaki, henkilötietolaki, julkisuuslaki, sekä lasten, nuorten ja perheen palvelujärjestelmien tuntemusta. Asiantuntemusta tarvitaan lisäksi lasten ja nuorten kehityksestä ja nuorisokulttuureista. Lisäksi tärkeää on hallita sosiaalityön yksilö-, perhe-, ryhmä- ja yhteisötason työmenetelmien ja prosesseja muutoksen käynnistämiseksi. Kuraattorilta edellytetään myönteistä asennetta, paineensietokykyä, suvaitsevaisuutta ja henkistä vahvuutta. Lisäksi työssä tarvitaan vuorovaikutusprosessien tuntemista ja hyviä vuorovaikutus- ja neuvottelutaitoja. Lisähaastetta työhön tuovat kriisityö ja työskentely monikulttuuristen opiskelijoiden ja perheiden kanssa. (Sosiaaliportti 2013.)

5.3 Sosiaalipedagogiikka kuraattorityössä

Sosiaalipedagoginen työ on erityisesti ”identiteettityötä”, jonka avulla ihmisiä autetaan rakentamaan identiteettiään työstämällä elämänhistoriaansa, analysoimalla elämäntilannettaan ja hahmottamalla tulevaisuuttaan. Sosiaalipedagoginen työ kohdistuu sinne, missä ihmisen osallistuminen ja osallisuus, yhteiskunnallinen subjektiivisuus, sosiaalinen identiteetti ja elämäntilannetta sekä täysipainoinen itsensä toteuttaminen yhteiskunnan jäsenenä ovat puutteellisesti kehittyneitä tai uhattuina. Sosiaalipedagogisen työn perusajatuksena on tarjota heikoimmassa asemassa oleville mahdollisuuksia edes vähän siedettävämpään

arkeen, omaehtoiseen elämään, yhteenkuuluvuuden kokemiseen, aktiiviseen itsensä toteuttamiseen, osallisuuteen ja osallistumiseen. (Hämäläinen 1999, 69–75.)

Parhaimmillaan sosiaalipedagoginentoiminta versoo ruohonjuuritasolta, osallistujista itsestään, tavoitteenaan omatoimisuuden ja yhteisvastuun edistäminen. Nyky-yhteiskunnassa, jossa monet ihmiset elävät epävakaata elämää ja syrjäytyminen eri muodoissaan uhkaa yhä useampia, sosiaalipedagogiikan perustehävä koskee laajasti koko väestöä. Laajasti ymmärrettynä sosiaalipedagoginen työ ei siis rajoitu vain erityisryhmiin vaan ulottuu myös sinne, missä syrjäytyminen ja sosiaaliset ongelmat eivät ole vielä päässeet syntymäänkään. Sosiaalipedagogisia interventioita tarvitaan siis syrjäytymiskierteen kaikissa vaiheissa. Mitä pidemmälle syrjäytyminen etenee, sitä vaikeampi kierrettä on katkaista. Ennaltaehkäisyyn panostaminen on siis perusteltua sekä taloudellisesti että moraalisesti. (Hämäläinen 1999, 69–75.)

Sosiaalipedagogisessa työssä käytetään monipuolisesti soveltaen erilaisia työmuotoja ja toimintamalleja. Työssä tarvitaan erilaisia muun muassa toiminnallisuuteen, yhteisöllisyyteen ja elämyksellisyyteen perustuvia työmuotoja, joita on kehitettävä erilaisia asiakasryhmiä varten. Tilanteesta, asiakasryhmistä ja työntekijän kvalifikaatiosta riippuen voidaan käyttää erilaisia menetelmäteoreettisia viitekehyksiä – ratkaisukeskeistä, psykodynaamista, yhteisökasvatuksellista, elämyspedagogista, systeemiteoreettista tai esimerkiksi dialogipedagogista. Keskeistä on ihmisten välisen vuorovaikutuksen laatu ja taito saada ihmisen tahto heräämään ja vahvistaa sitä, koska siitä pitkälti riippuu, millaista oppimista ja persoonallisuuden kehitystä pääsee tapahtumaan. Tällainen työskentely vaatii työntekijältä taitoa ja ymmärrystä, mikä kehittyy kokemuksen myötä. Työ on parhaimmillaan tilannesensitiivistä, avointa ja vuorovaikutuksellista. Liiallinen metodisuus voi kahlita ja tukahduttaa työssä tarvittavaa herkkyyttä. (Hämäläinen 1999, 67–71.)

Sosiaalipedagogisten työmuotojen lisäksi voidaan puhua sosiaalipedagogisista strategioista ja toimintaohjelmista. Sosiaalipedagogiset hankkeet voivat kohdistua ihmisten auttamiseen hyvin akuuteissa kriiseissä tai olla pitkän aikavälin

ohjelmia ja strategioita sosiaalisten ongelmien ehkäisemiseksi ja lievittämiseksi. Esimerkiksi nuorten koulutuksesta syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja lievittä-
miseksi voidaan hahmotella sosiaalipedagogista strategiaa ja kehittää sosiaalipe-
dagogisia toimintaohjelmia. Sosiaalipedagogisten strategioiden ja toimintaoh-
jelmien kehittäminen voidaan kohdistaa mitä erilaisimpiin sosiaalisiin ongelmiin.
(Hämäläinen 1999, 73–93.)

Sosiaalipedagogiikka sopii mielestäni erittäin hyvin kuraattorityön taustalle, kos-
ka työn tarkoituksena toimia aina tilannesidonnaisesti ja yhdessä asiakkaan
kanssa. Kuraattorin työssä kuljetaan sosiaalipedagogisesti orientoituneena asi-
akkaan rinnalla ja pyritään luomaan riittävän pitkä suhde hänen kanssaan. Ku-
raattorin työ vaatii myös vuorovaikutusta, empatiakykyä, taitoa reflektoida asioi-
ta ja luottamusta asiakkaaseen. Kuraattori, sosiaalipedagogisena toimijana, saa
myös asettaa oman persoonallisuutensa työhön mukaan. Tavoitteena on pyrkiä
rohkaisemaan asiakasta hänen omaan elämänhallintansa ja selviytymisensä
kannalta välttämättömissä valinnoissa. Tarkoituksena ei aina ole asiakkaan on-
gelmien ratkaiseminen, vaan se, että yhdessä löydetään keinot, joiden avulla
asiakas selviytyy arjessa näistä ongelmista huolimatta. Kuraattorin työssä näy-
tetään pedagogisen otteen avulla asiakkaalle hänen vahvuuksiaan. Työssä on
tärkeää ihmisten välinen vuorovaikutus, eli dialogisuus, sekä myös vahvistami-
nen, innostaminen ja tietynlainen toiminnallisuus. (Rautiainen 2005, 17–23.)
Parhaimmillaan sosiaalipedagoginen orientaatio antaa kuraattorille monenlaisia
vaihtoehtoja moniammatilliseen työskentelyyn ja asiakkaan kohtaamiseen.
(Rautiainen 2005, 121.)

Ammattiopisto Liviassa kuraattorin työ on vasta suhteellisen alussa ja hakee
jatkuvasti vielä muotoaan. Perinteisen keskustelutyön ja asiakastapaamisten
lisäksi sosiaalipedagogisuus näkyy kuitenkin jo vahvasti paitsi yksilöllisessä tu-
essa, mutta myös erilaisissa toiminnallisissa muodoissa kuten ryhmäytymises-
sä, pienryhmätoiminnassa, kuraattoritunneissa, rästäpajatoiminnassa sekä akti-
voivassa ja innostavassa asuntolatoiminnassa mm. askarteluiltojen, konsertti-
matkojen jne. muodossa.

5.4 Sosiaalipedagoginen ryhmätoiminta elämänhallinnan tukena

Erilaisten yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia tukevien ryhmätoimintojen ajatellaan antavan nuorille voimaa ja tukea arkeen. Ryhmätoiminta antaa osaltaan voimaa sitoutua ympäristöön ja ne keventävät arjen kokemusta. Varsinkin ne nuoret, jotka ovat vaarassa syrjäytyä yhteiskunnasta tarvitsevat sellaista mielekästä tekemistä, joka tukee heitä itsenäistymisessä sekä siinä, että he kasvavat ottamaan vastuun omasta elämästään. (Rautiainen 2005, 28.)

Hyvinvoinnin tukemiseen perustuvat ryhmät sijoittuvat koulutuksellisen, hoidollisen, opetuksellisen, ohjauksellisen ja ennaltaehkäisevän rajapinnoille. Yleisesti ottaen on melko mahdotonta määritellä tarkkaan mitä ryhmätoiminta ensisijaisesti on. Hyvinvointiryhmien päämäärä on kuitenkin aina opiskelijan elämänhallinnan kyvyn lisääminen. Lisäksi tavoitteena on ennaltaehkäistä vakavampien ongelmien syntymistä ja saada aikaan muutosta itsesäätelyn vaikeuksissa. Ryhmätoiminnalla tuetaan opiskelijoita selviytymään, jaksamaan ja kehittymään itsenäisyyttä vaativissa elämäntilanteissa. (Martin, Heiska, Syvälahti, Hoikkala 2012, 8.)

Ryhmässä työskentely voi auttaa nuorta paitsi ryhmätyötaitojen opettelussa, mutta se myös lisää nuoren omaa kasvua ja subjektiivutta. Lisäksi se edistää elämänhallintaan sekä auttaa nuorta ottamaan omaa tulevaisuuttaan omiin käsiinsä. Sosiaalipedagogisesta näkökulmasta katsottuna ryhmätyöskentely auttaa nuoren elämänhallintaa myös sillä, että hänen elämäntapavalintoihinsa puututaan. Lisäksi nuori lisää omaa tietouttaan ympäröivästä maailmasta ja itsestä suhteuttamalla itseään ympäristöönsä. Tavoitteena on, että nuori oppii reflektoimaan omaa elämäänsä ja arvojaan. Ryhmätyöskentelyn tarkoituksena ei ole osallistujien tasapäistäminen vaan jokaisen jäsenen oman yksilöllisyyden kehittäminen. (Rautiainen 2005, 28.)

Ammattiopisto Liviassa järjestetyn vapaastivalittavan elämänhallintakurssin taustalla oli sosiaalipedagoginen ohjaus. Lähtökohtana oli käsitellä nuorten elämään liittyviä asioita ja pyrkiä vahvistamaan nuorten omia valintoja ja päätöksiä oman elämänsä suhteen. Tällaisen pienryhmän uskottiin myös antavan

tukea ja voimaa kurssille osallistuvien opiskelijoiden arkipäivään. Sosiaalipedagoginen ulottuvuus kurssilla näkyi siinä, että erilaisten kirjallisten harjoitusten, toiminnallisten menetelmien ja muun osallistamisen avulla pyrittiin vahvistamaan nuorten osallisuutta, elämönhallintaitoja ja yhteiskunnallista toimintakykyä. Sosiaalipedagogisen toimintatavan avulla pyrittiin auttamaan opiskelijoita ohjaamaan omaa elämäänsä heidän haluamaansa suuntaan. Tavoitteena oli pyrkiä vahvistamaan opiskelijoiden yhteisöllisyyden tunnetta, estää syrjäytymistä sekä ulkopuolisuuden kokemuksia. (Kivinen 2011, 8.)

6 KEHITTÄMISHANKKEEN KUVAUS

6.1 Kehittämishanke prosessina

Suomessa, kuten muuallakin nyky-yhteiskunnassa, eletään parasta aikaa jatkuvaa muutosta. Kaikkialla puhutaan projekteista, kehittämisestä, elinikäisestä oppimisesta ja verkostoitumisesta. Tällaiset muutokset eivät kosketa pelkästään yksittäisiä organisaatioita tai työntekijöitä vaan ne ulottuvat myös laajoihin yhteiskunnallisiin rakenteisiin saakka. (Toikko & Rantanen, 2009, 7.)

Kehittäminen nähdään usein toimintana, jonka avulla tähdätään jonkin selkeästi määritellyn tavoitteen saavuttamiseen, jonka avulla tavoitellaan tehokkaampia tai entistä parempia toimintatapoja tai rakenteita. Tilastokeskuksen määritelmän mukaan se on systemaattista toimintaa tiedon lisäämiseksi ja tiedon käyttämistä uusien sovellusten löytämiseksi. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 17.) Lähtökohdana toiminnalle voivat olla ongelmat nykytilanteessa tai jonkin uuden vision tavoittelu. Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan muutoksen suunta on menneestä kohti tulevaa, tavoitteena on aina konkreettinen muutos. (Toikko & Rantanen 2009, 16.) Ongelmien ja erilaisten muutostarpeiden huomioiminen vaatii kaikilta valveutunutta havainnointia ja päätelmiä ja sen jälkeen tahtoa ja aktiivisuutta, koska kehittämistoiminta on ennen kaikkea päämäärätietoista. (Heikkilä ym. 2008, 17).

Kehittäminen on luonteeltaan ennen kaikkea käytännöllistä asioiden korjaamista, parantamista ja edistämistä. Se voi kohdistua yksittäisiin työntekijöihin ja heidän ammatilliseen osaamiseensa, mutta myös yleisiin rakenteisiin ja prosesseihin. On hyvin todennäköistä, että yhdessä paikassa on meneillään monia erilaisia kehittämishankkeita, jotka voivat sisältää monia eri tavoitteita ja toimintatapoja. Kehittämisen kohde voi siis vaihdella yksittäisistä ihmisistä useiden tahojen toimintaprosesseihin, työyhteisöihin, organisaatioihin ja konkreettisiin tuotteisiin. (Toikko & Rantanen 2009, 16; Seppänen-Järvelä & Karjalainen 2006, 117.) Kehittäminen on usein erilaisten toimijoiden luoma kokonaisuus,

jossa on osallisena myös organisaation ulkopuolisia asiantuntijoita, joiden mukana tulevat tietynlaiset käsitteet, toimintatavat ja viitekehykset (Seppänen-Järvelä & Karjalainen 2006, 25).

Kehittämistoimintaan liitetään kirjallisuudessa tiettyjä tehtäviä, jotka kuitenkin jäsennetään ja nimetään usein toisistaan hieman poikkeavilla tavoilla. (Toikko & Rantanen 2009, 56.) Toikon ja Rantasen (2009, 56–62) mukaan kehittämiseen voidaan sisällyttää viisi perustehtävää/vaihetta, joita mukaillen tässä työssä kehittämishanketta tarkastellaan; perustelu, organisointi, toteutus, arviointi ja tulosten levittäminen.

Seuraavassa kuviossa 7 esitellään Toikkoa & Rantasta (2009, 56–69) mukaillen miten tämän kehittämishankkeen vaiheet ovat edenneet. Ensimmäinen sarake vasemmalta kertoo toiminnan ajankohdan, toinen käytetyn menetelmän, kolmas toimintaan osallistuneet toimijat ja neljännessä sarakkeessa kuvataan toiminnan tulos. Kuvion oikeasta reunasta pystyy lukemaan toiminnan sijoittumisen prosessin vaiheille.

Aika	Menetelmä	Toimijat	Tuotos	
1/2012	Palaveri	Livian hankesuunnittelija ja hankkeen tekijä	Valmis-hankkeen taustojen selvittämistä	SUUNNITTELU
1/2012	Valmis-hankkeen tuotetori Turun ammatti-instituutissa	Valmis-hankeen yhteistyötahot	Ideoiden keräämistä ja kokemusten vaihtamista	
1/2012	Palaveri	Ammattiopisto Livian Valmis-hanke työryhmä	Valmis - hankkeen esittelyä, yhteistyön aloittaminen, toimenpiteiden suunnittelua	
1/2012	Opiskelijoille suunnatun kyselylomakkeen suunnittelua	Hankkeen tekijä	Kyselylomake vanhoille opiskelijoille kurssin aihealueiden kartoittamiseksi	ORGANISOINTI
1-12/2012	Kehittämistyötä	Hankkeen tekijä	Kurssin aihealueiden ja luennoitsijoiden kartoittamista ja yhteydenpitoa	
2/2012	Kyselyn teettäminen vanhoille opiskelijoille + vastausten kirjaaminen	Hankkeen tekijä	Kurssin aihealueiden kehittämistä kyselyiden pohjalta	
2/2012	Palaveri	Hankkeen tekijä ja Rasekon kuraattori	Kurssin aihealueiden kehittämistä	
4/2012	Palaveri	Livian hankesuunnittelija ja hankkeen tekijä	Hankkeen esittelyä ja suunnittelua	
4/2012	Palaveri	Opiskelijahuoltotyöryhmä ja hankkeen tekijä	Hankkeen esittelyä ja suunnittelua	

4/2012	Sähköposti	Ammattiopisto Livian henkilökunta ja hankkeen tekijä	Kurssin esittelyä henkilökunnalle ja aihealueiden kehittämistä/ideointia vastausten pohjalta	
8/2012	Palaveri	Hankkeen tekijä ja psykologi Anne Syvälahti	Mielenterveystunnin suunnittelua	
8/2012	Opettajainkokoukset	Hankkeen tekijä ja Masen & Kalan opetus- ja ohjaushenkilöstö	Kurssin taustan, tavoitteiden ja sisällön esittely	
9/2012	Palaveri	Ammattiopisto Livian Valmis-hanke työryhmä	Kurssin ja Valmis-hankkeen tilannekatsaus	
9-12/2012	EVVK-kurssin pilotointi	Hankkeen tekijä, ulkopuoliset luennoitsijat ja ryhmät	Oppitunnit Palaute	TOTEUTUS
12/2012-3/2013	Dokumentointi, arviointi, kehittäminen	Hankkeen tekijä ja Ammattiopisto Livian Valmis-hanke työryhmä	Kehitystyö, hankkeen loppuraportointi	ARVIOINTI
1-4/2013	Kehittämishankkeen esittelyä, Soten kurssi	Hankkeen tekijä	Levitys, juurruttaminen	LEVITYS

Kuvio 7. Kehittämishankkeen prosessikuvaus

Edellä mainituista viidestä kehittämishankkeen tehtävästä muodostuu kehittämisprosessi, joka voidaan myös hahmottaa monella eri tavalla, kuten spiraalina, tasomallina sekä spagettimaisena prosessina. Yksinkertaisimmillaan tehtäväkonaisuuksien prosessia voidaan kuvata, kuten tässä työssä, lineaarisen mallin avulla. Alla olevasta kuvioista 8 näkyy lineaarisen mallin vaiheet: tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi. (Toikko & Rantanen 2009, 64–71.)



Kuvio 8. Kehittämistoiminnan lineaarinen malli (Toikko & Rantanen 2009, 64).

6.2 Perusteluvaihe

Ensimmäisessä perusteluvaiheessa määritellään toiminnan lähtökohdat: mitä ja miksi kehitetään ja miksi juuri nyt? Perustelu nojaa usein johonkin nykytilanteen ongelmaan tai perusteluna voi toimia myös tulevaisuuden ihannekuva. Toteutuksen kannalta on parasta, jos tavoite voidaan perustella mahdollisimman konkreettisesti yhteen tai kahteen tavoitteeseen. Perusteluissa otetaan kantaa myös usein kehittämisen yleiseen merkittävyyteen, sillä onnistuneella lopputuloksella on todennäköisesti kysyntää myös laajemmin. Merkittävyyteen vaikuttaa myös olennaisesti teeman ajankohtaisuus. (Toikko & Rantanen 2009, 56–57.)

Tämän työn aikaisemmissa luvuissa on kerrottu laajasti siitä, että vuosittain osa opiskelijoista päätyy keskeyttämään tai lopettamaan kokonaan opintonsa. Keskeyttämisongelma ei koske vain Suomea vaan ongelma on Euroopan laajuinen. Opiskelijoiden opiskelujen keskeyttämisiin ja opintoihin kiinnittymiseen on alettu kiinnittää lähivuosina yhtä enemmän huomiota erilaisten strategioiden, hankkei-

den ja aloitteiden avulla, koska keskeyttäminen on vakavasti otettava asia, jolla voi olla merkittäviä vaikutuksia yksilön elämää sekä lisäksi pitkäkestoisia vaikutuksia muun muassa talouteen ja yhteiskunnan kehitykseen. (Euroopan komissio 2011, 3.)

Perusteluvaihe tässä hankkeessa lähti käyntiin jo marraskuussa 2011 pedagogisen tiimin palaverilla, jossa vahvistettiin Livian Valmis - hankkeessa toteuttavat toimenpiteet. Palaverissa tiimi esitti yhdeksi toimenpiteeksi opiskelijoille suunnatun elämänhallintakurssin suunnittelemista ja toteuttamista Livian kaikissa yksiköissä. Kurssin suunnittelijaksi ja toteuttajaksi he esittivät kuraattoria. Livia toteuttaa Valmis-hankkeen alla monia muitakin opiskelijoiden keskeyttämistä ehkäiseviä toimenpiteitä, joista tämä kasvatuksellinen elämänhallintakurssi on vain yksi. Selkeän perusteluvaiheen jälkeen kurssia oli helppo lähteä suunnittelemaan.

Elämänhallinta kurssille oli selkeä tilaus, koska ensimmäisen vuoden opiskelijat keskeyttävät opintojaan ja tuntevat tarvitsevan erityistä tukea opiskelujensa alkuvaiheessa. Kurssi antaa opiskelijoille normaalista poikkeavan tilaisuuden käydä läpi omaan elämään liittyviä asioita ja lisäksi he hyötyvät kurssista yhden vapaastivalittavan kurssin verran. Kurssin pilotointi on herättänyt laajalti kiinnostusta myös muissa Varsinais-Suomen alueen ammattiopistoissa – varsinkin niissä, jotka ovat mukana Valmis-hankkeessa. Tämän hankkeen tulokset ja tuotokset tulevat siis varmasti kiinnostamaan ja hyödyttämään paljon muitakin ammattiopistoja sekä muita nuorten kanssa työskenteleviä, koska kurssin toteuttaminen ei ole mitenkään koulusidonnainen.

6.3 Organisointi

Kehittämistoiminta vaatii toiminnan organisointia, joka perustuu tavoitteenasettelun hyväksyntään ja virallistamiseen. Organisoinnilla tarkoitetaan käytännön toteutuksen suunnittelua ja valmistelua. Toiminnan tavoite, joka voidaan jakaa vielä alatavoitteisiin, muodostaa organisoinnin lähtökohdan. Organisoinnin yh-

teydessä määritellään myös toimijat sekä ne resurssit, joiden avulla tavoitteen saavuttamiseen pyritään. Toimijoita voi olla monenlaisia virallisista organisaatioista yksittäisiin ammattilaisiin tai palvelujen käyttäjiin. Lähtökohtaisesti voidaan kuitenkin ajatella, että toimintaan osallistuvat kaikki ne, joita kehittäminen tavalla tai toisella koskettaa. (Toikko & Rantanen 2009, 58.)

Työryhmä

Valmis-hankkeesta, sekä kaikesta muusta Livian hanketoiminnasta, vastaa hankesuunnittelija Essi Erävesi yhteistyössä kunkin hankkeen työryhmän kanssa. Elämönhallintakurssi toteutettiin osana Valmis-hanketta, joten työryhmäkurssia varten oli ikään kuin jo valmiiksi olemassa. Hankkeen tekijän ei siis tässä kohtaa tarvinnut enää lähteä kokoamaan omaa ryhmää hanketta varten, vaan hän pystyi hyödyntämään jo olemassa olevaa ryhmää. Tämä helpotti alussa suunnittelun aloittamista, koska työskentely päästiin aloittamaan heti. Jo tässä kohtaa oli selvää, että ainakin tämä työryhmä tulee sitoutumaan elämönhallintakurssin pilotointiin vahvasti, eikä hankkeen aikana sitoutumisessa ongelmia muodostunutkaan. Koko työryhmä oli alusta asti niin innoissaan uusista mahdollisuuksista, että kaikki olivat innolla mukana kehittämistyössä.

Tässä Valmis-hankkeen työryhmässä jokaiselle oli jaettu oma vastuualueensa. Päävastuu elämönhallintakurssin suunnittelusta ja toteuttamisesta oli koko ajan kuraattorilla, mutta Valmis-työryhmän palaverissa elämönhallintakurssia koskevia asioita käsiteltiin ja jäseneltiin yhdessä. Alla olevasta kuviosta 9 näkyy hankkeessa mukana olleet tahot.



Kuvio 9. Kehittämishankkeeseen osallistuneet toimijat.

Kurssin sisältö ja aihealueet

Kurssin sisällön suunnitteleminen alkoi alkuvuodesta 2011, jolloin hankkeen tekijä pohti tapaamiskertojen sisältöjä, aiheita ja tavoitteita. Tavoitteena oli suunnitella kurssista mahdollisimman mielenkiintoinen ja nuorten tarpeista lähtevä kattava kokonaisuus. Ajatuksena oli, että kurssi poikkeaisi normaalista opetustavasta osallistavan opetuksen ja toiminnallisten menetelmien avulla. Tavoitteena suunnittelussa oli myös se, että kurssi antaisi opiskelijoille mielekäällä ja mieleenpainuvalla tavalla tietoa tärkeistä, nuorten opiskelijoiden elämään liittyvistä asioista.

Elämönhallintakurssin pilotointi on ollut pääsääntöisesti hankkeen tekijän vastuulla, mutta suunnittelutyöhön osallistettiin myös muita. Alusta asti oli selvää, että opiskelijoille suunnatun kurssin suunnittelemiseen täytyy jollain tapaa saada myös opiskelijoiden ääni kuuluviin. Osallistaminen päädyttiin toteuttamaan kyselyn avulla, joka oli mahdollista toteuttaa nopealla aikataululla. Hankkeen

tekijä laati kysymykset ja hyväksytti ne työryhmällä. Tämän jälkeen satunnaiset luokat eri Livian yksiköissä vastasivat kyselyyn helmikuussa 2012. Kyselyssä opiskelijat vastasivat kolmeen kysymykseen (Liite 1).

Opiskelijoille tehdyn kyselyn kautta saatiin hyviä ajatuksia kurssin aihealueita ajatellen, vaikka useat vastaukset kääntyivät hyvin pitkälti pelkästään opettamiseen ja sen laatuun, yleisesti ottaen opiskeluun sekä opiston fyysisiin tiloihin liittyviin asioihin (Liite 2). Kurssille ei kuitenkaan ollut suunniteltu otettavaksi aiheita erityisesti opetukseen liittyen, joten tästä syystä vastaukset eivät palvelleet kurssin sisällön suunnittelua ihan niin paljon kuin oli toivottu.

Opiskelijoiden vastaukset kuitenkin vahvistivat selkeästi, että kurssille jo työryhmän palavereissa ajatellut aiheet kuten; hyvä ryhmähenki, opiskeluvaikeudet, stressi, väsymys, rahaongelmat ja päihdeasiat, olivat hyviä, joten toteutettu kysely ei mennyt hukkaan. Ja vaikka kysely ei tätä hanketta toivotulla tavalla palvellutkaan, niin se antoi muuten hyvää palautetta monista yksiköiden toimintaan ja opetukseen liittyvistä asioista, joita voi käyttää yksiköiden hyvinvoinnin parantamisessa.

Opiskelijoiden vastaukset huomioitiin kuitenkin kurssin suunnittelussa. Heidän vastauksiinsa pohjautuen kurssista pyrittiin tekemään mielenkiintoinen, monipuolinen ja vaihteleva kokonaisuus, jossa opettajina toimi erilaisia osaavia ja helposti lähestyttäviä luennoitsijoita. Tunneista tehtiin monipuolisia ja rentoja, joilla käytettiin vaihtelevia työmenetelmiä. Tietoa tunneista, sisällöstä, kotitehtävistä, muutoksista ja kaikesta muusta kurssiin liittyvästä pyrittiin antamaan ajoissa ja suoraan opiskelijoille - ilman välikäsiä, jotta tieto ei hukkuisi matkalla. Tärkeänä pidettiin myös opiskelijoiden toivomaa hyvän ryhmähengen luomista. Kurssin aikana pyrittiin myös opiskelijoiden positiiviseen kannustamiseen heikkouksien etsimisen sijaan.

Opiskelijoille teetetyn kyselyn lisäksi ideoita kurssin sisältöön kerättiin Ammatitopisto Livian henkilökunnalta sähköpostikyselyn (Liite 3) avulla huhtikuussa 2012. Hankkeen tekijä lähetti sähköpostia noin 130 ihmisille ja sai vastauksen

noin 20 viestin saaneelta. Lähetetyn viestin tarkoituksena oli saada henkilökunnalta ideoita ja ajatuksia kurssin sisältöön ja toteutukseen sekä tiedustella Livialaisten halukkuutta osallistua kurssin toteuttamiseen.

Saaduista vastauksista kävi ilmi, että henkilökunnan mielestä kurssille oli todellista tilausta. Henkilökunta oli pääsääntöisesti myös sitä mieltä, että jo mainitut mahdolliset aihealueet olivat hyviä. Osa vastaajista oli myös sitä mieltä, että kurssin pitäisi olla alusta pakollinen kaikille uusille opiskelijoille. Alle on koottu muutamia henkilökunnalta tulleita ajatuksia kurssista. Lisäksi liitteeseen 5 on kerätty henkilökunnalta tulleita ajatuksia kurssin sisällöksi.

”Hyvä, mielestäni voisi olla heti pakollinen...”

”Asuntolassa asuvilla suurin ongelma on ehkä se, että miten saada opiskelijat ajoissa nukkumaan. Nyt eivät jaksa olla tunnilla mukana, ovat löysiä kuin räkä. Makaavat illat pitkät, katsovat telkkaria ja notkuvat netissä ja syövät sipsejä. Eli terveelliset elämäntavat + opiskelumotivaatio.”

”Hyvä idea. Itse voisin olla mukana suunnittelemassa ja miksi ei myös toteuttamassa joitain osa-alueita. Minulla on kokemusta esim. sosiaalihoitajana olemisesta sekä viimeisin työpaikkani oli työkkärijohtajana, joten jotakin vielä muistan noilta ajoilta. Eräs asia johon olen törmännyt on opiskelijoiden menetetyt luottotiedot tai muuten vain velkaantuminen. Pikavippien vaaroista ja sen seurauksista olisi hyvä puhua, velkaantumisesta ja sopimusoikeuksista. Työmarkkinoista ja työelämänpelissäännöistä olisin myös valmis puhumaan...”

”Entä tulisiko mukaan taloudellinen puoli (itsenäistymisosiossa?) eli yleinen rahataloudenhoito, pikavipit, rahojen riittävyys, opintojen rahoitus ym.”

”Hyvältä kuulostaa. Tuli mieleen vielä raha-asiat ja vastuukysymykset, mitä tarkoittaa vastuu/vastuullinen käyttäytyminen jne. Yksi ongelma on myös seurusuhhteissa tapahtuva käyttäytyminen (mitä tulee sietää, mitä ei saa sietää ja miten itse tulee käyttäytyä/kohdella kumppania).”

”Hyvä, kun tartuit tämäntyyppiseen aiheeseen.”

”Tosi hyvä asia, kun tällainen jakso järjestetään... opiskelijan itsetuntoa/omanarvontutoa voitaisiin kohottaa niin, että hän pystyisi oikeasti ajattelemaan omilla aivoillaan ja tarvittaessa kieltäytyä asioista, joista ei pidä/jotka ovat haitaksi terveydellä/estävät tehokkaan opiskelun jne. eli kunnioittamaan terveellä tavallaan omaa kehoaan, työtään, mielipiteitään.”

”Olisiko aiheellista puhua työelämän pelisäännöistä, jotka samalla koskee myös koulunkäynnin pelisääntöjä. Tarkoitan tällä ihan simppelisti sitä, että poissaoloista ilmoitetaan ennakkoon/ajoissa, yleiset käytännöt poissaoloista työelämässä/koulussa, sairastapauksessa menetteleminen (osa ei osaa varata edes terveyskeskukseen aikaa/käsitä miksi lääkärintodistus tarvitaan poissaolosta), esimiehen kunnioittaminen, pukeutuminen, myöhästyminen jne. jne. Eli ihan käytännössä sitä mitä työelämässä ja opiskelumailmassa edellytetään, jotta homma toimii.”

”Hei, kurssisi vaikuttaa todella hyvältä ja tarpeelliselta... Säännöllinen ja virkaaikainen vuorokausirytmisi on haastava monelle... Miten ilmoitetaan ajoissa, jos ei päästä johonkin tilanteeseen ja miten tullaan ajoissa paikalle... Miten pyydetään apua ajoissa, jos huomaa, että sellaista tarvitsee, esim. tukiopetusta... Toisten vaivannäön ja ajan arvostamisessa olisi paljon parantamisen varaa... Oman toiminnan ymmärtäminen ja sen seurausten ymmärtäminen... Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen = säännöllinen elämänrytmi, hyvä olo, kun huomaa, että oppii huolehtimaan asioistaan...”

”Riittävästi nukkuminen, rauhoittuminen, rentoutuminen ovat hyvin tärkeitä taitoja, että jaksaa nykypäivän hektistä elämää. Voisi opetella jonkun tavan rauhoittua, jos on levottomuutta mielessä... Seksissä on tärkeää tietää rajat, mitä pitää hyväksyä ja mitä ei.”

”Niinkin perusasiat kuin nukkumisen ja syömisen vaikutus jaksamiseen tuntuivat olevan hukassa... Oli myös pelkoja kotoa pois muuttamisesta.”

Livian henkilökunnan ja opiskelijoiden lisäksi hankkeen suunnitteluvaiheessa ideoita kurssille kerättiin tutustumalla Internetistä löytyviin valmiisiin materiaaleihin. Lisäksi osa hanketyöryhmästä osallistui Valmis-hankkeen järjestämälle tuutorille tammikuussa 2012 uusien ideoiden löytymisen toivossa. Helmikuussa 2012 hankkeen tekijä tapasi Raision ammattiopiston kuraattorin ideoiden ja ajatusten vaihtamisen merkeissä. Lisäksi ajatuksia elämäntietokurssin sisältöön ja toiminnallisiin menetelmiin saatiin kurssin ammattitaitoisilta yhteistyökumppaneilta. Psykologi Anne Syvälahden kanssa kuraattori piti palaverin elokuussa 2012, jolloin pohdittiin mielenterveystunnin runkoa. Muiden yhteistyökumppaneiden kanssa aihealueista ja tapaamisten sisällöistä keskusteltiin puhelimesta ja sähköpostitse kevät 2012 - syksy 2012 välisenä aikana. Kaiken kaikkiaan ulkopuolisilla luennoitsijoilla, oli omien tuntiensa sisällön suunnittelussa suhteellisen vapaat kädet. Hankkeen tekijä antoi vain toivomuksia aihealueen sisältä ja korosti tuntien toiminnallista ja osallistavaa puolta.

Lopulta kurssin teemoiksi valittiin hankkeen työryhmän kesken kymmenen eri aihealuetta, joiden koettiin vaikuttavan opiskelijoiden elämään siinä määrin, että niitä kannattaa kurssilla käsitellä. Tiedossa oli alusta asti, että osa aiheista on enemmän kertausta kuin uuden asian esille tuomista, mutta pidimme aiheita kuitenkin tärkeinä tästä huolimatta. Kurssin aihealueiksi muodostuivat ryhmään tutustuminen ja ryhmäytyminen, opiskelu ja opiskelijan oma vastuu, terveelliset elämäntavat, mielenterveys, päihteet, työelämän pelisäännöt ja raha-asiat, seksuaalisuus, vuokra-asunnon hankkiminen, vapaa-aika ja tulevaisuus.

Kurssin nimeksi valikoitui hanketyöryhmän palaverissa esille noussut EVVK. Lyhenne tarkoittaa ”Ei voisi vähempää kiinnostaa”, joka kuvaa hyvin nuorten asennetta. Jokainen nuori myös tietää mitä tuo lyhenne tarkoittaa, joten sitä pidettiin senkin vuoksi kutsuvana. Nimen takana on kuitenkin ajatus siitä, että kurssin jälkeen asiat olisivat muuttuneet niin, että kaikkia osallistujia kiinnostaisi heidän omat asiansa aikaisempaa enemmän.

Kurssista tiedottaminen ja ilmoittautuminen

Kurssista tiedotettiin Ammattiopisto Livian opettajia ja muuta henkilökuntaa koko kevään ajan usealla sähköpostilla. Elokuussa Masen ja Kalan opettajainkokouksessa esiteltiin opettajille ja ohjaushenkilöstölle kurssin taustaa, tavoitteita ja sisältöä. Opettajat tuntuivat olevan edelleen sitä mieltä, että kurssille oli tilausta. Moni pohti myös yhä uudestaan sitä, miksi kurssi ei ole pakollinen kaikille uusille opiskelijoille. Kokouksissa hankkeen tekijä ohjeisti opettajia miten toimia, jos joku opiskelija vaikuttaa siltä, että hänen olisi hyvä osallistua kurssille.

Uusille opiskelijoille kurssista tiedotettiin elokuun puolivälissä hankkeen tekijän toimesta luokissa. Kuraattori kiersi kaikki ensimmäisen vuoden opiskelijat Masella ja Kalassa kertoen lyhyesti kurssin taustasta, sisällöstä, tavoitteista. Lisäksi hän ohjeisti opiskelijoita miten ja mihin mennessä kurssille voi ilmoittautua. Kurssia mainostettiin lisäksi opistojen seinillä olevien mainoksien avulla (Liite 4). Kurssille sai ilmoittautua syyskuun puoleenväliin asti suoraan kuraattorille.

Loppujen lopuksi Masen ryhmään ilmoittautui määräaikaan mennessä 11 opiskelijaa: kuusi puutarhatalouden ja viisi maatilatalouden opiskelijaa. Näistä opiskelijoista yksi ilmoittautui kurssille kuraattorin suosittelun perusteella ja muut omaehtoisesti. Kalan ryhmään ilmoittautui 11 opiskelijaa: kahdeksan kalatalouden – ja kolme luonto- ja ympäristöalan opiskelijaa. Kalan kaikki opiskelijat olivat ilmoittautuneet kurssille omaehtoisesti. Masessa kurssin jätti kesken yksi opiskelija, koska hän sai vapaastivalittavat opintoviikot kerättyä muulla tavalla. Kalassa kurssin jätti kesken kolme opiskelijaa: yksi ilmoittamatta, yksi sen vuoksi, että hän koki kurssin sisällön typeräksi ja häiritsi muita ensimmäisillä kerroilla ja yksi henkilökohtaisten asioiden vuoksi.

6.4 Elämänhallintakurssin pilotointi

Elämänhallintakurssien pilotointi sovittiin heti hankkeen alkuvaiheessa toteutettavaksi syksyllä 2012. Pilottipistoiksi valittiin Kaarinassa sijaitseva Tuorlan maaseutuopisto ja Paraisilla sijaitseva kalatalous- ja ympäristöopisto. Pilottipistot valittiin kyseisten opistojen rehtorien toiveesta.

Maaseutuopistolla pidettävä kurssi löysi helposti paikkansa maanantaiaamusta, koska koko opiston opiskelijat aloittavat opintonsa maanantaisin aina vasta puolen päivän aikaan. Näin ollen kurssi pystyttiin järjestämään niin, ettei se aiheuttanut ylimääräisiä lukujärjestysmuutoksia tai poissaoloja osallistujille muilta opitunneilta. Kalatalous- ja ympäristöopistolla tunnit sijoitettiin tiistai aamupäiviin lukujärjestyksiin, koska muuten kurssi olisi pitänyt toteuttaa koulupäivien jälkeen, joka olisi mahdollisesti vähentänyt osallistujamäärää. Tunteja oli keskimäärin aina kerran viikossa lukuun ottamatta muutamia poikkeuskertoja aikataulullisten syiden vuoksi. Pilottitunnit pidettiin vapaa-ajan osuutta lukuun ottamatta tavallisissa koululuokissa. Luokat oli valikoitu niin, että niissä oli tarpeeksi tilaa suorittaa toiminnallisia harjoituksia. Yhden tapaamiskerran pituus oli aina 90min. Tämän lisäksi opiskelijat saivat jokaisesta kerrasta kotiin harjoituksia päivän aihealueeseen liittyen.

1. Tutustuminen ja ryhmän säännöt/kuraattori Janna Aksela

Ensimmäisen tapaamiskerran aiheena oli ryhmään tutustuminen, ryhmän tavoitteet, odotukset ja säännöt. Tapaamiskerran tavoitteena oli tutustua toisiinsa sekä se, että opiskelijat saavat tietoa kurssin taustasta, tavoitteista ja että he laativat yhdessä turvallisen ja mukavan ryhmän säännöt.

Ensimmäisellä kerralla molemmissa toimipaikoissa kaikki ilmoittautuneet opiskelijat saapuivat paikalle. Tapaamiskertojen alussa opiskelijat vaikuttivat aluksi hieman jännittyneiltä, joten kuraattori esitteli itsensä lyhyesti ja toivotti kaikki lämpimästi tervetulleeksi, jonka jälkeen aloitettiin varsinainen toiminta erilaisilla tutustumisharjoituksilla. Harjoitteiden tavoitteena oli toimia ryhmässä, tutustua



Kuva 2. Kuvakortteja ja ryhmän sääntöjen luomista ryhmissä.

Ensimmäinen tapaamiskerta lopetettiin fiilisringillä, jossa kaikki menivät seiso-
maan ringiin. Jokainen sai vuorollaan kuvata yhdellä sanalla sitä olotilaa millai-
silla fiiliksillä lähtee tämän päivän ryhmätapaamisesta. Molemmissa ryhmissä
kommentit olivat pääosin positiivisia: kivaa, mielenkiintoista, hyvä.

2. Opiskelu ja opiskelijan oma vastuu/Janna Aksela

Toisen tapaamiskerran aiheena oli opiskelu; mistä apua opiskelujen turvaami-
seksi ja opiskelijan oma vastuu. Tapaamisen aikana oli tarkoitus pohtia pienten
kertomusten avulla minkälaisia ongelmia opiskelija voi kohdata opiskelunsa ai-
kana ja mistä tai keneltä näihin ongelmiin saisi apua koulussa tai sen ulkopuo-
lella. Lisäksi mietittiin yhdessä mitä opiskelijalta itseltä vaaditaan, jotta opiskelut
etenisivät ongelmitta ja millaisia pelisääntöjä koulussa täytyy jokaisen noudat-
taa.



Kuva 3. Puhe- ja case-harjoitus.

Tapaamiskerta aloitettiin tekemällä Fiilisjana- harjoitus. Harjoituksen tavoitteena oli käsitellä ryhmässä olevien opiskelijoiden ryhmään tulon liittyviä tunteita ja odotuksia. Kuraattorille tämä harjoitus kertoi sen, että Masella opiskelijat olivat selkeästi innostuneempia ryhmässä olemisesta kuin Kalassa. Fiilisjanan jälkeen tehtiin Puheharjoitus-tehtävä, jonka tavoitteena oli luoda pohjaa kuuntelemisen taidolle ryhmässä.

Alkuharjoitusten jälkeen opiskelijat jaettiin uudestaan 2-3 hengen ryhmiin ja tehtiin case-harjoitus opiskelijoiden ongelmiin liittyen. Tässä harjoituksessa opiskelijat kiersivät luokassa seitsemän eri pistettä, joissa jokaisella oli erilainen case liittyen opiskelijan mahdollisesti kohtaamaan ongelmaan. Ongelmat käsittelivät ihmissuhteita, päihteitä, opiskeluongelmia, masennusta ja yksinäisyyttä, koulu-kiusaamista, motivaatio-ongelmia sekä opiskelijan omaa vastuuta opiskeluista. Kierroksen jälkeen caset purettiin yhdessä keskustelun avulla. Tunnin loppuksi jokainen sai käydä kirjoittamassa taululle mitä toisesta tapaamiskerrasta jäi mieleen ja mitä uutta oppi.

3. Terveelliset elämäntavat/terveydenhoitaja Eveliina Kinnari

Kolmannen tapaamiskerran aiheena olivat terveelliset elämäntavat (ruoka, uni, liikunta), joista oli kertomassa Kaarinan kaupungin terveydenhoitaja Eveliina Kinnari. Alussa virittäytyttiin päivän aiheeseen kuvakorttiharjoituksen avulla. Jokainen sai valita itselleen yhden kuvan, joka kertoo mitä tulee mieleen aiheesta terveelliset elämäntavat.

Aiheeseen virittäytymisen jälkeen terveydenhoitaja Kinnari kertoi opiskelijoille terveellisistä elämäntavoista. Luennon aikana jokaisella opiskelijalla oli käytössä vihreä ja punainen lappu, jonka avulla he vastasivat terveydenhoitaja Kinnarin esittämiin kysymyksiin, jotka liittyivät luennon aikana käsiteltyihin aiheisiin; ketä väsyttää, kuinka moni on syönyt aamupalan, ulkoiletko vapaa-ajalla jne. Lappujen tavoitteena oli pitää opiskelijat virkeinä ja helpottaa opetuksen seuraamista. Lisäksi opiskelija saivat tällä tavalla mahdollisuuden vastata kysymyksiin niin, ettei kukaan joutunut kertomaan mitään kovin henkilökohtaista.



Kuva 4. Terveystenhoitaja Kinnarin luento ja kuvakortteja.

Luennon jälkeen pidettiin tietokilpailu, jossa jokainen opiskelija sai vastata 17 esitettyyn kysymykseen itsenäisesti. Tietokilpailun jälkeen jokainen kysymys käytiin yksitellen läpi ja tarkennettiin samalla kysymykseen liittyviä asioita. Kuraattori ja terveydenhoitaja Kinnari olivat ottaneet mukaan sokerinpaloja ja voita havainnollistamaan rasva- ja sokerikysymysten vastauksia.

4. Mielen terveys ja rentoutuminen/psykologi Anne Syvälahti

Neljännän tapaamiskerran ohjaajana toimi psykologi Anne Syvälahti. Mielen terveys valittiin kurssin yhdeksi teemaksi, koska yhä useammin kuraattorin, opinto-ohjaajan tai terveydenhoitajan luokse tulevilla opiskelijoilla on masennusta tai kovaa stressiä koulu- tai henkilökohtaisen asioiden vuoksi. Mielen terveys ja opiskelijoiden jaksaminen on äärimmäisen tärkeä aihe tänä päivänä ja psykologi Syvälahti muistuttikin kurssilaisia heti tapaamisen alussa siitä, että tästä tärkeästä teemasta olisi hyvä keskustella koulussa vuosittain.



Kuva 5. Mielen terveyteen liittyviä harjoituksia Masessa.

Tapaamisten alussa psykologi Syvälahti teetti opiskelijoilla muutamia janaharjoituksia (nimijana, kengännumero, syntymäpäivä) tutustuakseen itse ryhmään ja rentouttaakseen tunnelmaa. Janaharjoitusten jälkeen virittäydyttiin päivän aiheeseen Stressijana-harjoituksen avulla.

Janaharjoitusten jälkeen psykologi Syvälahti kertoi opiskelijoille miten he voivat tunnistaa masennuksen oireet itsessään tai esimerkiksi ystävissään ja miten oireisiin pystyy itse vaikuttamaan. Keskustelun lomassa oli puhetta myös siitä, mistä opiskelijat voivat hakea apua, opistolla tai sen ulkopuolella, havaitessaan esimerkiksi itsessään masennuksen oireita.

Kuvakorttiharjoituksen jälkeen käytiin läpi 25 stressinhallintakeinoa (fyysiset keinot, tunne-elämään liittyvät keinot, ajatteluun liittyvät keinot ja elämänfilosofiset keinot) opiskelijoille jaettujen monisteiden pohjalta. Keinoja pohdittiin opiskelijoiden oman näkökulman kautta niin, että jokainen sai ympyröidä omasta paperistaan niitä asioita, jotka kokevat toimiviksi itsellään hallitakseen stressiä, ja joista tuntee olevan itselleen apua. Molemmissa ryhmissä opiskelijat olivat aktiivisia ja aiheesta saatiin aikaan hyviä keskusteluja.

Tapaamisen lopuksi psykologi Syvälahti piti opiskelijoille rentoutusharjoituksen. Rentoutusharjoitus otettiin mukaan tapaamiseen, sillä sen tarjoama pieni pysähdys on yksi tapa työstää jännittyneisyyttä ja stressiä.

5. Pähteet/lina Vahalahti

Viidennen tapaamiskerran aiheena olivat pähteet, joista tuli kertomaan Mannerheimin lastensuojeluliiton nuorisotoiminnan koordinaattori Ina Vahalahti. Tapaamisten alussa nuorisotoiminnan koordinaattori Vahalahti esitteli itsensä opiskelijoille ja kertoi lyhyesti mitä tekee työkseen ja missä. Tämän jälkeen lähdettiin tutustumaan jo tutun Olenko ainoa, joka... - leikin myötä.



Kuva 6. Päihteisiin liittyviä harjoituksia.

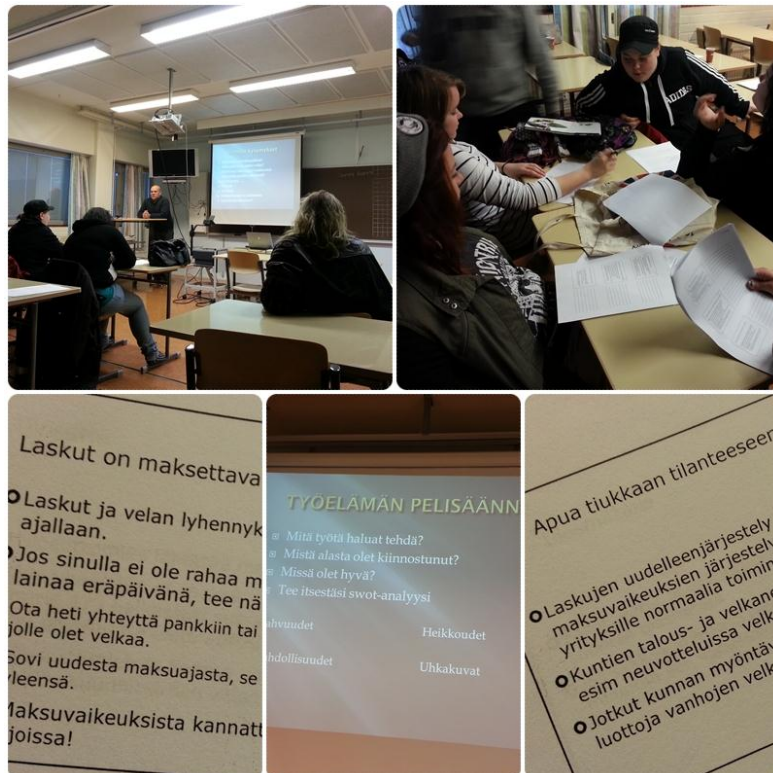
Tutustumisharjoituksen jälkeen virittäydyttiin aiheeseen kuvakorttien avulla. Jokainen sai valita pöydällä olevista kuvakorteista yhden, jonka piti kertoa siitä, miksi ihmiset eivät käytä päihteitä. Jos sopivaa kuvaa ei löytynyt, sai omat ajatuksensa kertoa ilman kuvaakin. Kierroksen jälkeen avattiin hieman päihteitä käsitteenä, jonka jälkeen pohdittiin vuorostaan sitä, miksi jotkut ihmiset käyttävät päihteitä. Harjoitus sai aikaan todella paljon keskustelua ja opiskelijat olivat selkeästi aktiivisia ja kiinnostuneita aiheesta.

Seuraavassa harjoituksessa nuorisotoiminnan koordinaattori Vahalahti esitti erilaisia väittämiä päihteisiin liittyen; tupakka on vaarallisempaa kuin alkoholi, huumeiden käyttäminen ja kokeileminen ovat aivan eri asioita jne. Jos opiskelijat olivat väittämästä samaa mieltä, he saivat istua paikoillaan. Jos he olivat väittämästä eri mieltä, heidän tuli nousta seisomaan. Opiskelijoiden tuli pystyä myös perustelemaan kantaansa. Jos kesken keskustelun ja perustelujen halusi vaihtaa mielipidettään, niin sen sai tehdä. Tämäkin harjoitus sai opiskelijat in-
toutumaan keskusteluun ja välillä eksyttiin kauas itse väittämästä, mutta pysyt-

tiin kuitenkin aiheessa eli päihteissä. Harjoituksissa esiin tulleiden asioiden lisäksi puheissa sivuttiin muun muassa riippuvuutta ja sen kehittymistä sekä sosiaalisessa mediassa käyttäytymistä.

6. Työelämän pelisäännöt ja raha-asiat/lehtori Thomas Byskata

Kuudennen tapaamiskerran aiheena olivat työelämän pelisäännöt ja raha-asiat. Aiheesta oli kertomassa Ammattiopisto Livian lehtori Thomas Byskata kattavan Power Point – esityksen avulla. Jokainen opiskelija sai heti tapaamisen alussa diat itselleen paperilla, jotta he pystyivät tekemään muistiinpanoja luennon aikana.



Kuva 7. Ryhmätö - miten toimia vaikeassa rahatilanteessa?

Molemmat aiheet ovat erittäin ajankohtaisia ja tärkeitä, mutta kuitenkin sellaisia aiheita, joita ei kovinkaan helposti pysty käsittelemään toiminnallisten ja osallistavien harjoitusten kautta. Lehtori Byskata onnistui kuitenkin tuomaan vaikeat,

ja ehkä opiskelijoiden näkökulmasta katsottuna hieman tylsätkin asiat, esille mielenkiintoisesti ja innostavasti. Oppitunnin loppuvaiheessa osallistujat pääsivät miettimään päivän aihetta ryhmätyön avulla.

7. Vuokra-asunnon hankkiminen/Johanna Pulkkinen

Seitsemännen tapaamiskerran aiheena oli vuokra-asunnon hankkiminen, josta oli kertomassa Aktian kiinteistövälittäjä Johanna Pulkkinen. Maaseutuopistolla kiinteistövälittäjä Pulkkisella oli mukanaan työkaveri, joka oli erikoistunut vuokra-asuntoihin, mutta kalatalous- ja ympäristöopistolla hän oli yksin.



Kuva 8. Vuokra-asunnon hankkiminen.

Kiinteistövälittäjä Pulkkinen oli tulostanut opiskelijoille asunnonvuokraamiseen liittyvää materiaalia, jonka pohjalta asioita käytiin läpi tunnin aikana. Opiskelijoilla oli mahdollisuus tehdä muistiinpanoja papereihinsa tunnin aikana ja he saivat

myös kysellä vapaasti aiheeseen liittyen. Lopuksi kiinteistövälittäjä Pulkkinen vastasi vielä suullisesti opiskelijoiden kysymyksiin, joita he olivat saaneet kysellä jo ennakkoon.

8. Seksuaalisuus/Katriina Bildjuschkin

Kahdeksannen kerran aiheena oli seksuaalisuus, jonka ohjaajana toimi Turun kaupungin terveydenedistämisen yksikön seksuaalikasvattaja Katriina Bildjuschkin. Seksuaalikasvattaja Bildjuschkin osallisti opiskelijoita koko tapaamiskerran ajan toiminnallisilla menetelmillä.

Tunnin aihe oli äärimmäisen tärkeä ja tietyllä tapaa vaikea asia puhua ääneen. Opiskelijat olivat kuitenkin tunneilla todella reippaita ja avoimia ja saivat varmasti paljon sekä asiasta että ohjaajasta irti.



Kuva 9. Seksuaalisuuteen liittyviä harjoituksia Sotella.

Tuntien aikana opiskelijat pääsivät osallistumaan monenlaisiin harjoituksiin. Aluksi vastattiin ”väittämäkorttien” kysymyksiin, jonka jälkeen kerrottiin kuvakorttien avulla mitä on seksi ja seksuaalisuus omasta mielestä. Jokainen vastasi myös heterokysely. Lisäksi mietittiin lattiaan teipatun piparkakku-ukon avulla, että missä eri paikoissa seksi/seksuaalisuus voi tuntua fyysisesti. Lopputunnista opiskelijat saivat vielä kirjoittaa ryhmätyönä tarinan hyvästä seksistä.

9. Vapaa-aika/Markku Saarinen

Yhdeksännen kerran aiheena oli vapaa-aika. Tuntien aluksi mietittiin luokassa hetki mitä kaikkea nuoret voivat harrastaa ilmaiseksi tai edullisesti ja mistä on mahdollista saada lainaan erilaisia harrastamiseen ja vapaa-aikaan liittyviä välineitä. Keskustelujen aikana pohdittiin myös sitä, minkälaisia harrastusmahdollisuuksia opistot ja asuntolat tarjoavat opiskelijoille. Keskusteluosuuksien jälkeen kokoonnuttiin liikuntasaliin, jossa ultrapyöräilijä/kahvakuulaohjaaja Markku Saarinen veti opiskelijoille kahvakuulatunnin.



Kuva 10. Kahvakuulaharjoittelua Masessa.

Kahvakuula valittiin vapaa-ajantunnin lajiksi, koska se on lajina hyvin lihaskuntoa ylläpitävä, edullinen harrastus ja sitä on mahdollista toteuttaa ihan missä vain. Lisäksi opistoilla on punttisaleillaan kahvakuulia, jotka ovat opiskelijoiden käytettävissä ilmaiseksi vapaa-ajalla.

10. Tulevaisuus/ kuraattori Janna Aksela

Viimeisellä tapaamiskerralla opiskelijat saivat pohtia omaa tulevaisuuttaan tekemällä omat Unelmakartat. Opiskelijat keräsivät lehdistä kuvia, jotka kuvaavat heidän toiveitaan ja ajatuksiaan heidän tulevaisuudestaan 10 vuoden päästä. Tavoitteena oli, että jokainen saisi hetken rauhassa miettiä omaa tulevaisuuttaan ja unelmiaan ja siinä sivussa kerrata mielessään kurssilla opittuja asioita.



Kuva 11. Unelmakartan työstämistä.

Jokainen sai lopuksi myös esittää unelmakarttansa ja yhdessä mietittiin sitä, että miten kurssilla käsitellyt asiat (terveelliset elintavat, päihteettömyys jne.) voivat vaikuttaa unelmien saavuttamiseen. Lisäksi tapaamiskerran aikana kerättiin kurssista palautetta suullisesti ja kirjallisesti. Maaseutuopistolla juotiin myös loppukahvit osallistujien kesken.

7 ELÄMÄNHALLINTAKURSSIN PALAUTE, ARVIOINTI JA JUURUTTAMINEN

7.1 Osallistujien palaute elämänhallintakurssista

Elämänhallintakursseille osallistuneet opiskelijat vastasivat kurssin loputtua palautekyselyyn (Liite 7). Palautteiden perusteella kurssi vastasi heidän omia odotuksiaan sekä sitä, miten sitä oli ennen aloittamista mainostettu. Vain kaksi vastanneista oli sitä mieltä, ettei kurssi jostain syystä täyttänyt heidän odotuksiaan.

Opiskelijat olivat tykänneet kuraattorin pitämistä tapaamiskerroista (tutustuminen ja ryhmäytyminen, opiskelu ja opiskelijan oma vastuu ja tulevaisuus), koska heidän mielestään oli mukavaa tutustua uusiin ihmisiin ja näillä kerroilla oli heidän mielestään mukava tunnelma. Osa oli myös sitä mieltä, että oli mukavaa työskennellä pelkästään kuraattorin kanssa ilman ulkopuolista luennoitsijaa.

Terveelliset elämäntavat osio jakoi opiskelijoiden mielipiteitä. Toisaalta aiheesta pidettiin, mutta se koettiin kuitenkin jo liian tutuksi aiheeksi. Vastausten mukaan pojat kokivat tämän aiheen vähän hyödyllisemmäksi kuin tytöt. Mielenterveys ja rentoutuminen olivat opiskelijoille mieleen ja se oli palautteiden mukaan yksi pidetyimmistä kerroista. Erityisesti rentoutumisosio oli opiskelijoiden mielestä mukavaa.

Seksuaalisuuteen liittyvä kerta oli opiskelijoiden mielestä selkeästi yksi parhaimmista ja ohjaaja Katriina Bildjuschkin oli valittu yhdeksi parhaimmaksi ohjaajaksi kurssilla. Pääteistä kertova osuus oli myös opiskelijoiden mielestä hyödyllinen kerta, vaikka muutama olikin sitä mieltä, että tunnilla ei kerrottu mitään uutta tietoa. Kahvakuulan lisäksi päihdeosuus oli kuitenkin palautteiden mukaan sellainen aihe, jota ei opiskelijoiden mielestä saa jättää kurssilta pois. Siihen, pitäisikö joku kurssin aiheista jättää pois, jättivät melkein kaikki vastaamatta, mutta vastanneista suurin osa oli kuitenkin sitä mieltä, että opiskeluun ja opiske-

lijän omaan vastuuseen liittyvä kerta ei ollut erityisen kiva. Lisäksi asunnonvuokraamiseen liittyvät asiat olisi saanut jättää niiden mielestä pois, jotka jo asuivat omillaan.

Kahvakuulaharjoittelu oli selkeästi opiskelijoille mieleen. Sen suosiota perusteltiin pelkästään sillä, että he oppivat tietämään mikä on kahvakuula ja saivat kerrankin kunnon liikuntaa. Tuntia kuvailtiin palautteissa raskaaksi, mutta kuitenkin todella mukavaksi kerraksi, varsinkin kun se oli alue, josta he eivät vielä tieneneet mitään entuudestaan. Kahvakuulatunti oli myös tunneista se, jota opiskelijat eivät halunneet jättää missään nimessä kurssilta pois.

Opiskelijat pitivät vastausten mukaan eniten seksuaalisuutta, vapaa-aikaa ja mielenterveyttä käsittelevistä tapaamiskerroista, koska heidän mielestään nämä kerrat olivat mukavia, kaikki saivat osallistua ja vapaa-ajan osuudessa sai liikuntaa. Eniten opiskelijat kokivat heille olleen hyötyä asunnonvuokraamiseen, seksuaalisuuteen ja vapaa-aikaan liittyvistä kerroista. Työelämän pelisäännöistä ja raha-asioista kertova osuus oli ehkä aiheena hieman raskas, mutta opiskelijat pitivät ohjaajasta kovasti, joka teki aiheen seuraamisesta heille mielekkäämpää ja helpompaa. Parhaimmaksi ohjaajaksi oli ylivoimaisesti valittu kahvakuulaa ohjannut ultraurheilija Markku Saarinen.

Palautteiden mukaan tylsimmäksi kerraksi opiskelijat kokivat terveellisten elämäntapojen osion, koska asia oli jo heille tuttua. Ne, jotka jo asuvat omillaan olivat taas sitä mieltä, että asunnonvuokraamiseen liittyvät asiat olivat tylsimpiä, mutta ainoastaan sen vuoksi, että he olivat jo läpikäyneet ne eivätkä näin ollen tarvinneet tietoa enää niistä asioista. Suurin osa opiskelijoista oli myös sitä mieltä, että heille hyödyttömin kerta oli se, mistä he jo tiesivät entuudestaan enemmän. Tässä kohtaa mikään tapaamiskerroista ei noussut selkeästi muiden yli.

Vastausten perusteella kursseilla käytetyistä toiminnallisista harjoituksista pidettiin pääsääntöisesti. Toiminnallisten harjoitusten mielekkyydestä kysyttäessä opiskelijat vastasivat muun muassa; *”kivoja, ihan ok, hyviä, lisää toimintaa, vä-*

hemmän istumista.” Mieleenpainuvimpia harjoituksia opiskelijoiden mielestä olivat kahvakuulatunti kokonaisuudessaan sekä seksuaalisuuskerralla ollut ”Teippiukko” – harjoitus.

Palautteiden mukaan tuntien kesto oli opiskelijoiden mielestä sopiva eikä kurssilta jäänyt puuttumaan mitään oleellista. Kurssin nimi oli opiskelijoiden mielestä hyvä ja ryhmäkoot sopivia, koska nyt he pääsivät tutustumaan toisiinsa helposti ja jokainen pääsi osallistumaan harjoituksiin. Kaikki tunsivat myös olonsa omassa ryhmässään turvalliseksi. Pääsääntöisesti opiskelijat olivat sitä mieltä, etteivät he saaneet kurssilta apua mihinkään tiettyyn ongelmaan tai tilanteeseen, mutta kurssi sisälsi silti kaiken oleellisen, eikä siitä saisi jättää mitään pois. Osan mielestä kurssista sai helpolla vapaastivalittavan opintoviikon. Muutamaa lukuun ottamatta he osallistuisivat kurssille uudelleenkin.

Opiskelijat saivat kirjoittaa palautelomakkeen loppuun vapaasti kommentteja. Alla muutamia opiskelijoiden kirjoittamia ajatuksia kurssista.

Oli ihan mukavaa! (poika 16v.)

Suht helppo ov! (poika 16v.)

Oli tosi kiva. (tyttö 16v.)

Kiitos kurssista. Oli mukavaa! 😊 (tyttö 16v.)

Oli mukava kurssi ja luennoitsijat olivat mukavia, sekä ryhmä! 😊 (tyttö 17v.)

Kurssi oli hauska! 😊 Kiitos siitä! 😊 (tyttö 16v.)

Kiitos näistä 10 kivasta viikosta! Voisin jatkaa vieläkin tätä kurssia jos vain voisin. KIITOS. 😊 Olet kiva. 😊 (tyttö 16v.)

Oli kivaa, rentoa, turvallista. Pelkkää positiivista! 😊 (poika 19v.)

7.2 Yhteistyökumppaneiden palaute kurssista

Kurssilla olleilta ohjaajilta kerättiin myös lyhyesti palautetta. Heidän ajatuksiaan kurssin toteutumisesta on koottu tähän heidän luvalla omilla nimillään. Ohjaajien mukaan oli mukavaa olla pitämässä tunteja osana tällaista kokonaisuutta. Tunntien pitäminen oli suurimmalle osalle jo tuttua työelämästä. Tunteja kuvattiin mukaviksi, mutta myös aiheesta riippuen hieman haastaviksikin. Kokonaisuutena kurssi oli ohjaajien mielestä onnistunut, tarpeellinen, monipuolinen ja kattava kokonaisuus. Erään ohjaajan mielestä jokaisella toisen asteen opiskelijalla pitäisi olla mahdollisuus osallistua tällaiselle kurssille. Heidän mielestään kurssin järjestelyt toimivat joustavasti ja onnistuivat hyvin. Ohjaajat saivat kurssiin liittyvän informaation ajoissa ja sitä oli riittävästi.

Terveystoimittaja Eveliina Kinnarin mielestä oli mukavaa vaihtelua omaan työhön olla osana elämäntunturkurssia. Tunnit sujuivat hänen mielestään hyvin. Hänen aiheensa oli selkeästi rajattu, josta oli mukava kertoa opiskelijoille. Tulevaisuudessa hän haluaisi ehkä paneutua johonkin käsiteltyyn aiheeseen syvällisemmin, mutta pitää miinuspuolena sitä, että se kaventaisi taas jonkun toisen alueen käsittelyä. Kaiken kaikkiaan perusasioissa pysyminen on hänen mielestään hyvä asia.

Seksuaali- ja lisääntymisterveyden asiantuntija Katriina Bildjuschkin piti omat tuntinsa Selkenevää! – hankkeen puitteissa ja hänen mielestään se oli hyvä kokemus. Bildjuschkinin mielestä tunnit onnistuivat hyvin ja seksuaalisuuden mukaan ottaminen oli hyvä asia, sillä on tärkeää, että opiskelijoita tuetaan opinnoissa myös oman yksityiselämän puolelle kuuluvissa asioissa. Opiskelijat olivat kiinnostuneita ja innostuneita ja lähtivät reippaasti mukaan kaikkiin harjoituksiin. Bildjuschkin ei lähtisi muuttamaan tunteja, elleivät tilat sitten ole niin pienet, että se estäisi toiminnallisten harjoitusten toteuttamisen.

Ultraurheilija Markku Saarisen mielestä kahvakuulatunnit pysyivät hyvin kasassa ja opiskelijoiden mielenkiinto säilyi tunnin loppuun asti. Hänen mielestään oli mukava havaita oikeanlaista asennetta ja jopa pientä venymistä useiden opiskelijoiden kohdalla. Pilottituntien pohjalta hän saattaisi muuttaa tunteja vielä hieman yksinkertaisemmiksi ja herättelevämmiksi. Lisäksi hän olisi toivonut, että opiskelijoita olisi ollut hieman enemmän.

Kiinteistövälittäjä Johanna Pulkkisen mielestä oli mukavaa pitää opiskelijoille luentoa. Hänen mielestään oli myös hyvä, että asunnonvuokraus/asuntokauppa oli yhtenä osana kurssia. Pulkkisen tunnit sujuivat hänen mielestään hyvin. Opiskelijat osallistuivat hienosti, jaksoivat kuunnella ja esittivät paljon kysymyksiä. Johanna ei lähtisi muuttamaan tuntejaan mitenkään. Lehtori Thomas Byskata ei myöskään muuttaisi tuntejaan mitenkään, mutta toivoisi, että opiskelijat olisivat häneen enemmän yhteydessä, jos heillä on ongelmia esimerkiksi kasvavan velan kanssa.

Nuorisotoiminnan koordinaattori Ina Vahalahti ei muuttaisi tuntien kokonaisuutta, jos ryhmä pysyy pienenä. Hänen tuntiensa kokonaisuuteen vaikuttavat ryhmän koko ja luokkatila ja ne soveltuvat pidettäväksi parhaiten pienelle ryhmälle, jossa osallistujat mahtuvat asettumaan ringiin. Ringissä istumalla osallistujia on helpompi osallistaa ja innostaa ja samalla pystytään poistamaan ylimääräiset häiriötekijät kuten puhelimet ja pulpeteilla makaaminen. Isommalle ryhmälle hän muokkaisi tuntien kokonaisuutta vähemmän osallistavaksi.

Psykologi Anne Syvälahti oli tyytyväinen tunteihin. Hänen mielestään opiskelijat olivat kiinnostuneita asiasta ja osa oli aktiivisia. Hän kertoi jääneensä pohtimaan hiljaisempien opiskelijoiden aktivoimista, mutta totesi, että aktiivinen ja kiinnostunut voi olla siltikin, vaikka olisi hiljainen. Syvälahti ei lähtisi muuttamaan tuntejaan, ellei opiskelijoilta sitten tulisi selkeää palautetta siitä, että joku asia kaipaisi muutosta.

7.3 Omaa pohdintaa palautteiden pohjalta

Opiskelijoiden antama palaute oli mielestäni todella positiivista. Nuorista on välillä vaikea kasvotusten huomata selkeästi, että pitävätkö he jostain asiasta tai tuntuuko aihe heistä hyödylliseltä. Palautteiden pohjalta sain varmistusta siihen, että nekin aiheet, jotka eivät aiheuttaneet tapaamiskertojen aikana suuria keskusteluja tai sen suurempia tunteenpurkauksia, olivat kuitenkin olleet opiskelijoiden mielestä mukavia ja hyödyllisiä. Oli myös mukavaa huomata, että vaikka muutama aihe tuntuikin joidenkin opiskelijoiden mielestä hieman turhalta, niin siltikään tunteja ei pidetty turhina ja kaikki aihealueet haluttiin säilyttää kurssilla myös tulevaisuudessa. Palautteiden pohjalta jäi sellainen kokonais käsitys, että kurssi koettiin kokonaisuutena mukavaksi ja hyödylliseksi. Palautteen vahvistivat omaa käsitystäni siitä, että kurssin toteuttamista kannattaa jatkaa tulevaisuudessakin.

Yhteistyökumppaneilta saatu palaute lämmitti myös mieltä kovasti. Oli mukavaa huomata, että oman alansa ammattilaiset olivat niin mielellään mukana tällaisen kurssin toteuttamisessa. Lisäksi oli hienoa saada hyvää palautetta siitä, että oli ensikertalaisena hankkeentekijänä itse onnistunut tiedottamisessa ja järjestyksessä heidän mielestään hyvin. Positiivinen palaute antoi onnistumisen kokemuksen, joka kannustaa ja rohkaisee toteuttamaan vastaavia asioita tulevaisuudessakin yhtä rohkeasti. Saatua palaute vahvisti myös omia ajatuksiani siitä, miten kurssia olisi hyvä lähteä kehittämään tulevaisuudessa. Lisäksi, nyt kun yhteistyökumppaneiden kanssa on saatu yhteistyö alkuun, on helpompi lähteä miettimään tulevaisuudessa järjestettävien kurssien toteuttamista.

7.4 Hankkeen arviointi

Kehittämistoimintaan liittyy myös arviointi, jonka tehtävänä on suunnata kehittämistoiminnan prosessia. Yhtenä tavoitteena on siis tuottaa koko ajan tietoa, jonka avulla kehittämisprosessia voidaan ohjata. Arvioinnin avulla kehittämisen perustelua, organisointia ja toteutusta puntaroidaan ja näin olleen tavoitteet ja keskeiset toimintatavat voivatkin muuttua toiminnan kuluessa. Keskeinen arvioinnin lähtökohta on hankesuunnitelma ja siinä määritellyt tavoitteet. (Toikko & Rantanen 2009, 61.)

Tämän hankkeen arvioinnissa on käytetty pääasiassa hankkeen sisäistä arvioitsijaa eli hankkeen tekijää ja hankkeen työryhmää. Jatkuva itsearviointi on ollut suuressa roolissa hankkeen kehittämistyön ja arvioinnin kannalta. Arvioinnin menetelminä on käytetty hankekalenteria, johon on kirjattu ylös hankkeeseen liittyviä tapahtumia, toimijoita, ajankohtia, menetelmiä ja tuotoksia. Hankkeen aikana on kirjattu ylös myös osallistujamääriä, tehty muistioita ja muistiinpanoja sekä otettu valokuvia (Liite 6). Lisäksi hankkeen tekijä on käyttänyt omaa kehittämispäiväkirjaa, johon hän on kirjannut ylös pilotoinnin aikana esille tulleita asioita, tuntemuksia havaintoja, kuvauksia ja menetelmiä. Arvokasta arvioitavaa tietoa on hankittu myös suullisesti keskustelemalla, kirjallisilla palautekyselylomakkeilla sekä pyytämällä palautetta sähköpostitse. Prosessiarvioinnin mukaisesti kehittämisprosessia on pyritty ohjaamaan matkan varrella jatkuvan arvioinnin perusteella.

Kehittämishankkeen tavoitteen ja vaikuttavuuden arviointi

Tämän hankkeen kehittämistavoitteen voidaan sanoa toteutuneen, sillä hankkeessa on kehittämissuunnitelman mukaan pilotoitu ammattiopisto Livian opiskelijoille vapaastivalittava, opiskelijoiden tarpeista ja lähtökohdista rakennettu elämänhallintakurssi. Pilotoinnin avulla luotiin myös pohja pysyväille toimintamallille elämänhallintakurssista, jota tullaan toteuttamaan tulevaisuudessa vuosittain Livian eri yksiköissä. Elämänhallintakurssista on myös laadittu helppolukuinen

ohjaajan käsikirja, jonka avulla kuka tahansa pystyy järjestämään vastaavanlaisen kurssin toisessa ammattiopistossa tai jossain muussa paikassa, jossa työskennellään nuorten kanssa.

Toisena tavoitteena oli kuraattorin työnkuvan kehittäminen, joka on myös mielestäni onnistunut. Kuraattori on päässyt tämän hankkeen aikana tavanomaisen työnsä ohella osallistumaan paitsi yleisesti ottaen hanketyöhön, mutta myös opiskelijoille suunnatun kurssin suunnitteluun ja toteutukseen. Ilman tätä ja Valmis-hanketta, kuraattorilla olisi tuskin ollut mahdollisuutta toteuttaa vastaavanlaajuista kurssia ulkopuolisilla luennoitsijoilla. Nyt kun kurssi oli mahdollista toteuttaa hankerahan turvin ja se on koettu hyödylliseksi ja pilotoitu onnistuneesti, niin kurssi tulee jatkossakin pysymään kuraattorin työnkuvassa mukana. Kurssin lisäksi yhteistyökumppaneihin tutustuminen ja heiltä opitut asiat avaavat kuraattorin työlle uusia mahdollisuuksia; kuraattorilla on nyt hallussaan uusia toiminnallisia menetelmiä sekä materiaalia ja osaamista, jonka avulla hän voi toteuttaa opiskelijoille vastaavanlaisia kursseja, oppitunteja, ryhmäytämistä, teemapäiviä jne.

Kehittämishankkeen välillisinä tavoitteina oli vähentää opintojen keskeyttämistä, edistää läpäisemistä sekä parantaa opiskeluun kiinnittymistä. Näitä asioita on vaikea arvioida välittömästi hankkeen toteutumisen jälkeen. Jonkinlaista suuntaa tuloksista antavat tietysti ensimmäisen vuoden opiskelijoiden keskeyttämisprosenttien pieneneminen sekä Kalassa että Masessa. Elämänhallintakurssin lisäksi viimeisen vuoden aikana ensimmäisen vuoden opiskelijoille on suunnattu muitakin uusia tuki- ja ohjausmuotoja, joten kiitosta keskeyttämisten vähenemisestä ei voi antaa pelkästään kurssille. Ainakin Kalassa opiston rehtori on kuitenkin vahvasti vakuuttunut siitä, että elämänhallinnankurssilla, ja muilla uusilla ensimmäisen vuoden opiskelijoille suunnatuilla tuki- ja ohjaustoimenpiteillä, on ollut vahva vaikutus siihen, että ensimmäisen vuoden opiskelijoiden keskeyttämisprosentti on laskenut 9,3 prosenttiyksiköstä (1.8.2011–20.1.2012) 3,2 prosenttiyksikköön (1.8.2012 – 20.1.2013). Masessa keskeytykset ovat laskeneet 1,0 prosenttiyksiköstä (1.8.2011–20.1.2012) 0,8 prosenttiyksikköön (1.8.2012 – 20.1.2013).

Tällaisen elämänhallintakurssin vaikuttavuutta on vaikea mitata. Voidaan kuitenkin sanoa, että tavoitteena ei ollut missään kohtaa suunnitella opiskelijoille sellaista kokonaisuutta, jossa kaikki aihealueet olisivat tuoneet opiskelijoille jotain uutta tietoa. Tavoitteena oli ennemminkin auttaa nuoria ryhmätyötaitojen opettelussa, edistää heidän elämänhallintaansa ja lisätä tietouttaan ympäröivästä maailmasta ja itsestä suhteuttamalla itseään ympäristöönsä. Tavoitteena oli, että nuori oppii refleктоimaan omaa elämäänsä ja arvojaan. Opiskelijoilta kerätyn palautteen perusteella uskallan sanoa, että tähänkin tavoitteeseen on ainakin tietyssä mittakaavassa päästy, sillä opiskelijoiden palautteista kävi ilmi, että he pitivät suurinta osaa tapaamiskerroista hyödyllisinä ja kokivat saaneensa uutta tietoa mukavalla ja mielenkiintoisella tavalla. Opiskelijat kokivat myös aihealueet hyödyllisiksi ja ohjaajat ammattitaitoisiksi. Tuntien aikana käytiin myös hyviä, joskus jopa aika henkilökohtaisiakin, keskusteluja. Tämä kertoo mielestäni siitä, että kurssi oli osattu toteuttaa oikealla – ennen kaikkea turvallisella ja luottamusta herättävällä - tavalla.

Yhtenä tavoitteena voidaan pitää myös sitä, että elämänhallintakurssi haluttiin suunnitella niin, että se pohjautuu sosiaalipedagogiikkaan. Tähänkin tavoitteeseen mielestäni päästiin, koska kurssilla vahvistettiin erilaisten toiminnallisten menetelmien ja kotona tehtävien kirjallisten harjoitusten avulla nuorten osallisuutta, elämänhallintataitoja, yhteiskunnallista toimintakykyä sekä omia valintoja ja päätöksiä heidän oman elämänsä suhteen. Ryhmätyöskentely tuntui myös selkeästi antavan tukea ja voimaa muutamien opiskelijoiden arkipäivään ja ennaltaehkäisi ulkopuolisuuden ja syrjäytymisen kokemuksia.

Kaiken kaikkiaan hanke on mielestäni onnistunut siinäkin mielessä, että se on linjassa ammattiopisto Livian arvojen kanssa; toimintaa ohjaavina arvoina elämänhallintakurssilla voidaan pitää Livian arvojen mukaisesti yksilön kunnioittamista, asiakaslähtöisyyttä ja uusiutumiskykyä. (Livia 2012.)

Kehittämishankkeen itsearviointi ja ammatillinen kehittyminen

Hankkeen päättymisestä on nyt noin kolme kuukautta tätä kirjoittaessa ja taaksepäin katsoessani koen itse, että kehittämishankkeeni onnistui todella hyvin. Saavutimme vuoden aikana hankkeelle asetetut tavoitteet ja olemme juurruttaneet elämönhallintakurssin osaksi Ammattiopisto Livian toimintaa. Kehittäminen itsessään oli minulle aivan uusi alue ennen tätä hanketta. Nyt koko prosessin läpikäyneenä voin sanoa, että olen oppinut erittäin paljon hanketyöstä ja lisäksi kehittänyt siinä sivussa omaa työnkuvaani, kuten hankkeen yhtenä tavoitteena oli.

Hankkeen aihe tuli organisaatiomme pedagogiselta tiimiltä, joten se tuki kokonaisuudessaan omaa työnkuvaani. Suurena etuna koen sen, että tämä hanke oli osa omaa työtäni ja pystyin näin ollen tekemään sitä työaikani enkä pelkästään erillisenä koulutyönä. Uskon, että tämä hanke, sosionomi (YAMK) opinnot yleisesti ottaen sekä uudet kontaktit moniin eri yhteistyökumppaneihin maksavat itsensä vielä takaisin monin kerroin ammatillisen kehittymisen sekä uusien yhteistyökuvioiden ja työmuotojen merkeissä.

Elämönhallintakurssia suunnitellessani ja pilotoidessani kehityin monella tapaa ammatillisessa mielessä. Kuraattorina ja ryhmienvetäjänä olen oppinut ottamaan rennommin ja kuuntelemaan enemmän opiskelijoita. Prosessin aikana huomasin konkreettisesti sen, kuinka tärkeää on, että opiskelijat tulevat kuuluisiksi, vaikka kyseessä olisi suhteellisen pienikin asia.

Kurssin myötä olen myös havainnut, kuinka suuri merkitys tällaisella kurssilla on siihen, että opiskelijat uskaltavat lähestyä minua kuraattorina helpommin. Uskon, että tämä kehittämishanke on tuonut minua lähemmäs paitsi opiskelijoita, mutta myös Livian henkilökuntaa. Kasvoni ovat tulleet tutummiksi monelle henkilökuntaan kuuluvalla ja se on madaltanut entisestään kynnystä olla yhteydessä minuun. Lisäksi yhteistyö organisaatiomme ulkopuolisten tahojen kanssa madalsi kynnystä olla yhteydessä tarvittaessa eri alojen asiantuntijoihin.

Olen aina pitänyt toiminnallista harjoituksista ja olen pyrkinyt tuomaan niitä työssäni esille. Hankkeen myötä opin paljon uusia asioita, joita pystyn hyödyntämään muissakin tilanteissa opiskelijoiden kanssa. Lisäksi löysin hyvin paljon uusia lähteitä ja kirjallisuutta sekä hankkeissa tuotettuja menetelmiä ja asioita, joiden antia pystyn hyödyntämään työssäni. Hankkeen myötä löysin myös paljon työtäni koskevia tutkimuksia ja raportteja, joihin tulen taatusti palaamaan vielä opiskelun loputtuakin.

7.5 Hankkeen levitys ja juurruttaminen

Kehittämishankkeen loppuvaiheessa pyritään tulosten levittämiseen, joka vaatii usein omaa erillistä prosessiaan. Tulosten juurruttamisesta on tullut nykyään yhä tärkeämpää ja siinä auttaa tulosten tuotteistaminen. Selkeä tuotteistettu malli edistää asian ymmärtämistä ja sitä kautta auttaa myös levittämisessä. (Toikko & Rantanen 2009, 62.) Kehittämishankkeen aikana tuotettuja tuloksia ja tuotteita voidaan levittää esimerkiksi erilaisissa koulutuksissa, seminaareissa, oppimisverkoissa ja tuotteistamisen avulla. (Toikko & Rantanen 2009, 85).

Tämän hankkeen levittäminen ja juurruttaminen alkoi toteutusvaiheen aikana, jolloin kurssin sisältöä ja runkoa esiteltiin muun muassa opetus- ja ohjaushenkilöiden kokouksissa, Masen neuvottelutoimikunnalle sekä Valmis-hankkeen tuotetoreilla ja kokouksissa. Tätä raporttia ja hankkeesta saatuja tuloksia tullaan vielä tulevaisuudessa esittelemään Ammattiopisto Livian henkilökunnalle. Lisäksi kurssista laadittua ohjaajan opasta on tarkoitus jakaa ja esitellä ainakin Valmis-hankkeessa mukana olleille opistoille, koska kurssi on toteutettavissa myös toisessa ympäristössä.

Kurssi on myös jäänyt jo osaksi Ammattiopisto Livian toimintaa. Kurssi on saanut johdon hyväksynnän ja tulee olemaan pysyvä osa kuraattorin toimenkuvaa. Keväällä 2013 kurssi toteutettiin vapaastivalittavana kurssina Sotella. Kurssille osallistui 24 opiskelijaa. Syksyllä 2013 kurssi on tarkoitus järjestää Masen molemmissa toimipaikoissa sekä Kalassa pakollisena kurssina ensimmäisen vuoden opiskelijoille heti lukuvuoden alussa. Sotella kurssi jatkuu keväällä 2014

todennäköisesti vapaastivalittavana kurssina. Tulevaisuudessa kurssi pyritään toteuttamaan pilotoinneista poiketen vähemmällä määrällä ulkopuolisia ohjaajia. Tarkoituksena on, että kuraattori pitäisi tunteja enemmän itse, ja vain muutamalle tunnille otettaisiin ulkopuolinen asiantuntija.

8 ELÄMÄNHALLINTAKURSSIN OHJAAJAN OPAS

8.1 Oppaan sisältö

Elämönhallintakurssin ohjaajan opas (Liite 8) on eräänlainen käsikirja elämönhallinnankurssin käynnistämiseen. Se on laadittu opettajien, kuraattorien, nuuri-ohjaajien ja muiden nuorten kanssa työskentelevien tahojen työn tueksi Ammattiopisto Liviassa pilotoitun elämönhallintakurssin pohjalta. Ammattiopisto Livian kurssilla käytettiin opiston ulkopuolisia asiantuntijoita, joilla on valtavan laaja osaaminen omalta aihealueeltaan. Tämän vuoksi ohjaajanoppaan ei ole tarkoitus toimia selkeänä, orjallisesti noudatettavana runkona vastaavanlaisille kursseille, vaan sen on tarkoitus toimia ikään kuin pohjaa ja ideoita antavana elementtinä.

Oppaan alussa selvitetään lyhyesti miksi elämönhallintakursseja kannattaa järjestää ja mitkä ovat toiminnan tavoitteet. Muuten opas on jaettu kymmeneen osaan eri aihealueiden mukaan. Jokaisen aihealueen kohdalla on esitelty erilaisia harjoitteita ja materiaalia, joita voi käyttää tunneilla, antaa opiskelijoille kotona tehtäviksi ja lisämateriaaliksi luentojen lisäksi. Oppaassa esiteltyjen materiaalien, harjoitteiden ja kotitehtävien tarkoituksena on saada nuori pohtimaan omaan arkeensa ja elämäänsä liittyviä asioita. Harjoitusten lomassa nuori reflektoi samalla omaa itseään suhteessa ympäristöönsä ja miettii miten hän toimii erilaisissa tilanteissa.

Oppaan loppuun on koottu erilaisia linkkejä ja vinkkejä aiheeseen liittyvistä materiaaleista ja muista lähteistä.

8.2 Oppaan levittäminen

Kurssista laadittua ohjaajanopasta on tarkoitus jakaa ja esitellä ainakin Valmis-hankkeessa mukana olleille opistoille. Kiinnostuksen mukaan sitä annetaan myös muille ammattiopistoille opistoille ja muille instituutioille, jotka kokevat siitä olevan heille hyötyä. Opas tulee olemaan saatavilla myös theseus.fi – sivuston kautta tämän hankeraportin liitteenä (Liite 8). Ohjaajan opas tulee myös nähtäville Ammattiopisto Livian intraan, jossa henkilökunta pääsee tutustumaan siihen.

Kurssi on jäänyt jo osaksi Ammattiopisto Livian toimintaa. Keväällä 2013 kurssi toteutettiin vapaastivalittavana kurssina Sotella 24 opiskelijalle. Kyseinen kurssi toteutettiin suurin piirtein tämän oppaan mukaan. Suuren osallistujamäärän ja pienen tilan vuoksi joitain toimintoja jouduttiin jättämään pois tai muuttamaan, mutta pääsääntöisesti menttiin tämän oppaan mukaan. Kotitehtävät olivat suoraan tästä oppaasta. Ainoastaan työelämänpelissäntöihin ja raha-asioihin koskien opiskelijat saivat sellaisia kotitehtäviä, jota pilottikurssilla ei jaettu.

9 YHTEENVETO JA POHDINTA

Tämän hankkeen kehittämisprosessi kesti kaiken kaikkiaan noin vuoden. Vuoden aikana tehtiin töitä välillä rauhallisella tahdilla ja välillä taas hieman nopeammalla syklillä. Koko prosessin päätyttyä voin kuitenkin ylpeänä todeta, että kehittämishankkeelle asetetut tavoitteet toteutuivat; kuraattorin työnkuva kehittyi, Ammattiopisto Livialle luotiin elämäntaitokurssi, jota pystytään toteuttamaan tulevaisuudessa vuosittain eri yksiköissä sekä luodun ohjaajan oppaan avulla myös muissa paikoissa, joissa toimitaan nuorten kanssa. Varovaisesti voidaan myös todeta, että välillisetkin tavoitteet saavutettiin ensimmäisen vuoden opiskelijoiden keskeyttämisprosenttien pienennyttyä kuluneen vuoden aikana.

Kurssin järjestäminen hieman jännitti minua aluksi. En ole koskaan aikaisemmin ollut mukana minkäänlaisessa hanketyössä tai ollut täysin yksin vastuussa näin suuren kokonaisuuden järjestämisestä. Koko hankkeen aikana taustalla oli tietysti paljon muitakin ihmisiä, mutta päävastuu kurssista ja siihen liittyvistä asioista oli kuitenkin koko ajan minulla itselläni. Aluksi tunsin oloni innostuneeksi, mutta tietyllä tapaa hieman epävarmaksikin siitä, että osaisinko suunnitella tarpeeksi kattavan kurssin – ja mikä on tarpeeksi kattava? Kuka sen määrittelee?

Matkan varrella tutustuessani aihealueeseen liittyvään materiaaliin ja jo aikaisemmin toteutettuihin vastaavanlaisiin kursseihin, huomasin, ettei yhtä ja oikeaa tapaa kurssin järjestämiseen ole olemassa. Ymmärsin suunnitteluvaiheen edessä, että tärkeintä on, että aihealueet ja kurssi yleisesti ottaen, palvelevat meidän omia tarpeitamme. Silloin voidaan todeta, että tavoite on saavutettu.

Niin kunnianhimoinen en myöskään ollut, että olisin halunnut lähteä toteuttamaan kurssia täysin itsenäisesti, vaan halusin ehdottomasti käyttää oman organisaatiomme sekä talon ulkopuolisten asiantuntijoiden ammattitaitoa hyödyksi. Tämän mahdollisti onneksi se, että tässä työssä kuvattu hanke toteutettiin Valmis-hankkeen alla, jonka kautta pystyimme rahoittamaan kurssin toteuttamista. Erilaisten, oman alansa asiantuntijoiden kautta minäkin pääsin oppimaan uusia

asioita ja sain valtavasti uudenlaisia työkaluja, joita pystyn hyödyntämään tulevaisuudessa omassa työssäni. Tämän lisäksi sain luotua monia kontakteja yhteistyökumppaneihin, joihin voin tulevaisuudessa olla yhteydessä tarvittaessa.

Hankkeen aikana pääsin tutustumaan organisaatiomme ulkopuolisiin tahoihin, mutta koen myös yhtä tärkeäksi sen, että hankkeen myötä olen saanut kasvotani monin verroin tutummaksi koko Ammattiopisto Livian henkilökunnalle. Se, että nimeni on ollut esillä monessa eri asianyhteydessä ja olen ollut tekemisissä monien eri henkilöiden kanssa hankkeen myötä, on lisännyt henkilökunnan tietoisuutta kuraattorin olemassa olostani. Hankkeen myötä moni opettaja on ottanut rohkeammin yhteyttä ongelmatilanteissa.

Kurssin tulevaisuutta on pohdittu organisaatiossamme monessa eri foorumissa. Selvää on ollut koko ajan, että kurssi tulee jatkumaan, mutta sen toteuttamis- muotoa on mietitty opistoittain. Kurssin yhtenä toteuttamisvaihtoehtona olisi toteuttaa sitä niin, että sille ohjattaisiin kuraattorin ja terveydenhoitajan asiakkaita. Tällä tavalla toteutettuna hyöty voitaisiin kohdentaa juuri niihin opiskelijoihin, joiden koetaan sitä eniten tarvitsevan. Mutta jos opiskelija on jo selkeästi vaarassa esimerkiksi keskeyttää opintonsa niin onko tällaisesta, ennemminkin ennaltaehkäisyyn painottuvasta, kurssista enää siinä kohtaa apua? Vapaastivalittavana kurssi palvelisi juuri niitä opiskelijoita, jotka oikeasti kokevat, että he hyötyisivät tämännäköisestä tiedosta. Tällaiset opiskelijat olisivat motivoituneita kurssin läpi käymiseen, koska olisivat saaneet itse päättää sille osallistumisestaan.

Kolmas, ja minua itseäni koko ajan eniten kiehtonut vaihtoehto, on toteuttaa kurssi pakollisena kaikille uusille opiskelijoille. Jos kurssi toteutettaisiin kaikille uusille ryhmille heti ensimmäisen opiskeluvuoden syksyllä, niin sen avulla voitaisiin varmasti ennaltaehkäistä ainakin muutaman ensimmäisen vuoden opiskelijan keskeytys. Tällä tavoin toteutettuna kurssi palvelisi opistoja juurikin keskeytyksiä ennaltaehkäisevänä työvälineenä sitouttaen opiskelijoita opintoihin heti niiden alkuvaiheessa. Samalla kurssi ryhmyttäisi uusia, aloittavia ryhmiä entistä tehokkaammin ja kuraattori oppisi tuntemaan paremmin uudet opiskelijat ja opiskelijat kuraattorin. Heti ensimmäisen vuoden syksyllä järjestettynä kurssi

todennäköisesti karsisi myös kuraattorin ja terveydenhoitajan asiakkaita, koska kurssi antaisi todennäköisesti jo vastauksia monien kysymyksiin ja ongelmiin. Ainoana ongelmana tässä muodossa on ryhmien suuri koko, joka karsii tietynlaisten toiminnallisten menetelmien käyttämistä oppitunneilla.

Kurssin tulevaisuudesta keskusteltiin Ammattiopisto Livian tiiminvetäjien palaverissa maaliskuun lopulla 2013. Palaverissa päätettiin, että kurssit tulevat jatkuamaan maaseutuopiston Kaarinan ja Paimion toimipaikoissa syksyllä 2013 pakollisina kursseina kaikille uusille opiskelijoille. Kurssi jatkuu myös viime syksyn tapaan Paraisten kalatalous- ja ympäristöopistolla syksyllä 2013. Sotella kurssia tullaan todennäköisesti käyttämään taas vapaastivalittavana kurssina keväällä 2014.

Tämän hankkeen pohjalta olen myös miettinyt miten voisimme osallistaa opiskelijoita yhä enemmän ja lisätä sen kautta opistomme yhteisöllisyyttä entisestään. Ideoita ja ajatuksia kumpuaa mieleeni päivittäin yksittäisistä päihde- ja seksuaalisuusteemapäivistä erilaisiin liikuntakursseihin ja kuraattorin osallistumisesta koulutunneille. Kaikkea ei varmastikaan voida järjestää heti, tai välttämättä koskaan, mutta positiivista tulevaisuuden kannalta on se, että tämän hankkeen seurauksena ideat eivät varmasti tule loppumaan kesken.

Koen erittäin vahvasti, että tämän hankkeen toteuttaminen oli pelkästään positiivinen asia. Oppilaitoksemme sai olla mukana Valmis-hankkeessa, mutta elämänhallintakurssin osioon päästiin sen lisäksi paneutumaan vielä paremmin tämän hankkeen myötä. Opiskelijat kokivat kurssin selkeästi tarpeelliseksi ja sen toteutusmuotoa keuhuttiin jatkuvasti. Kurseilla mukana olleet opiskelijat ovat myös tulleet selkeästi kuraattorille tutummiksi ja kynnyksensä avun hakemiseen kuraattorilta on tätä kautta varmasti madaltunut monin kerroin. Myös henkilökunta on erilaisissa yhteyksissä ilmaissut, että kurssia todella tarvitaan ja sen järjestämistä halutaan edelleen jatkavan.

Tämän hankkeen myötä voin rehellisesti sanoa olevani monin verroin rikkaampi. Työnkuvani on kurssin myötä kehittynyt itselleni mielekkäämpään suuntaan ja olen päässyt opettelemaan hankkeiden parissa työskentelyä. Olen luonut

hyödyllisiä kontakteja ja lisännyt omaa itseluottamustani paitsi työntekijänä, mutta myös muuten. Toivon, että tämä hanke kantaa hedelmää vielä pitkälle tulevaisuuteen ja avaa vielä uusia ja mielenkiintoisia ovia organisaatiollemme ja ennen kaikkea opiskelijoillemme.

Suuri kiitos tästä kaikesta kuuluu tietysti Ammattiopisto Livian pedagogiselle tiimille, joka valitsi minut tähän hankkeeseen mukaan. Vielä suuremman kiitoksen ansaitsee kuitenkin hankesuunnittelija Essi Erävesi. Essi on ohjannut innokkaasti minua, sekä muuta hanketyöryhmää, koko prosessin ajan vastaten jokaiseen kysymykseen aina perusteellisesti ja kärsivällisesti. Heikkoina hetkinä Essi on luottanut ja valanut toivoa. On ollut suuri ilo työskennellä tämän projektin parissa niin taitavan ihmisen kanssa. Kiitos Essi!

LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R., & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. 2., uudistettu painos. Porvoo: WSOY.

Ahola, S., Galli, L. & Ikonen, S. 2009. Koulutuksesta syrjäymisen ehkäisy Varsinais-Suomessa. Turku: Turun yliopisto.

Ammattinetti 2013. Koulukuraattori. Viitattu 2.1.2013.
http://www.ammattinetti.fi/ammattinetti/ammattit/detail/12/2/287_ammatti

Ammattiopisto Livia 2012. Peimarin KKY. Viitattu 30.10.2012. <http://livia.fi/fi/content/peimarin-kky>

Ammattiopisto Livia 2012. Opiskelijahuolto. Viitattu 30.10.2012.
<http://www.livia.fi/fi/content/opiskelijahuolto>

Ammattiopisto Livian opiskelijarekisteri. 2013.

Erävesi, E. 2012. Organisaatiokohtainen raportti 22.9.2011 - 29.2.2012. Julkaisematon raportti. Turku: Turun ammatti-instituutti.

Euroopan Komissio. 2011. Komission tiedonanto Euroopan parlamentille, neuvostolle, Euroopan talous- ja sosiaalikomitealle sekä alueiden komitealle. Koulunkäynnin keskeyttämisen vähentäminen: ratkaiseva osa Eurooppa 2020-strategiaa. Viitattu 30.10.2012.
http://ec.europa.eu/education/school-education/doc/earlycom_fi.pdf

Euroopan parlamentti 2011. Koulunkäynnin keskeyttämistä EU:ssa koskeva tutkimus. Viitattu 19.3.2012. http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/etudes/cult/2011/460048/IPOL-CULT_ET%282011%29460048%28SUM07%29_FI.pdf

Heikkilä, A.; Jokinen, P. & Nurmela, t. 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY.

Heikkonen, K. & Välikangas, H. 2011. Elämänhallinta yksilön kokemuksena. Pulinapaja-projektin merkitys nuorten elämänhallinnan kokemukselle. Oulu: Oulun yliopisto.

Helsingin kaupunki. 2013. Lapsen ja nuoren elämänhallinta. Viitattu 19.2.2013
http://www.hel.fi/hki/Terke/fi/Terveyspalvelut/Koulu-+ja+opiskeluterveydenhuolto/Lapsen+ja+nuoren+el_m_nhallinta

Hämäläinen, Juha & Kurki, Leena 1997. Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: WSOY.

Hämäläinen, Juha 1999. Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Kuopio: Kuopion yliopisto.

Ihatsu M. & Koskela, H. 2001. Keskeyttääkö vai ei? Ammatillisten oppilaitosten aktivointi ja koulutuksen keskeyttämisen vähentäminen -projektin alkukartoitus. Opetushallitus. Viitattu 12.2.2013 http://www.oph.fi/download/49151_keskeyttaako_vai_ei.pdf

Kananoja, Aulikki, Lähteinen, Martti & Marjamäki, Pirjo (toim.) 2010. Sosiaalityön käsikirja. Asiasryhmäkohtainen sosiaalityö. Tallinna: Tietosanoma.

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi suomalainen. Juva: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.

Ketomäki, J. 2011. Elämänhallinnallisten tekijöiden yhteys ammatillisten perusopintojen negatiiviseen keskeyttämiseen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 20.2.20103
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37090/URN:NBN:fi:juu-2011121511806.pdf?sequence=1>

Kivinen, O. 2011. (toim.) Friski. Elämänhallinnan oppimateriaali. Oppimateriaaleja 59. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Kurikka, P. 1997. Elämän eväät. Nuorten Suomi 2001. Tutkimuksia nro 3. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Kurki, Leena 2007. Nuorisokasvatus sosiokulttuurisen innostamisen kehyksessä. Teoksessa Nivala, Elina & Saastamoinen, Mikko (toim.) 2007. Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja. Tampere: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusverkosto. Julkaisuja 73.

Kurki, Leena, Nivala, Elina & Sipilä-Lähdeskorpi, Pirkko 2006. Sosiaalipedagoginen sosiaalityö koulussa. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab.

Kuronen, I. 2011. ”Mun kompassin neula vaan pyörii.” Keskeyttämiskokemuksia ammatillisesta koulutuksesta. Koulutuksen tutkimuslaitos. Tutkimuslauseita 41. Jyväskylä. Väitöskirja.

Kärki, S. 2005. Kuraattorin työ ammatillisessa oppilaitoksessa. Kuntouttavan sosiaalityön näkökulma erityisopiskelijoiden tuen tarpeen arviointiin. Kuopio: Kuopion yliopisto. Viitattu 24.2.2013
<http://www.nuortenkeskus.fi/binary/file/-/fid/376>

Laki ammatillisesta koulutuksesta 21.8.1998/630. Viitattu 5.2.2013
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980630>

Lastensuojelulaki 13.4.2007. Viitattu 17.2.2013
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Linnakangas, R. & Suikkanen, A. 2004. Varhainen puuttuminen. Mahdollisuus nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:7. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Lämsä, A-L. 2011. Mitä tarkoitamme nuorten masennuksella? Teoksessa Lämsä, A-L. (toim.) 2011. Masentuneen Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. Jyväskylä: PS- kustannus.

Läpäisyn tehostaminen 2012. Viitattu 9.10.2012.
<http://teholapaisy.wikispaces.com/L%C3%A4p%C3%A4isyn+tehostaminen>

Martin, M, Heiska, H, Hoikkala, M & Syvälahti, A. 2012. Satoa ryhmästä – opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Oppaita 9. Turku: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

Nurmi, J-E. 2011. Miksi nuori syrjäytyy? NMI Bulletin 21 (2), 28–35. Viitattu 13.2.2013
<https://www.jyu.fi/ytk/opiskelijavalinta/artikkelikokoelma-psyka/11%20Nurmi.pdf>

Nyyti ry. 2013. Elämänhallinta - henkinen voimavara. Viitattu 19.2.2013
<https://www.nyyti.fi/tietoa/elamanhallinta/>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013. Ammatillinen koulutus ja sen kehittäminen. Viitattu 12.2.2013. http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/ammatillinen_koulutus

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013. Lainvalmistelu. Oppilas- ja opiskelijahuollon lainsäädännön uudistus. Viitattu 22.3..2013

http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/koulutuspolitiikka/vireilla_koulutus/oppilas_ ja_opiskelijahuolto/index.html?lang=fi

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013. Nuorisotakuu tuli voimaan. Viitattu 4.2.2013
<http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2013/01/nuorisotakuu.html?lang=fi>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013. Tiedotteet. Viitattu 22.3.2013
<http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2012/11/oppilashuolto.html>

Opetushallitus 2007. Kuraattorit ammatillisessa koulutuksessa. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 18.2.2013 http://www.oph.fi/download/46873_kuraattorit_ammattillisessa_koulutuksessa2.pdf

Opetushallitus 2012. Valmis-hanke kuvaus. Viitattu 19.3.2012.
http://www.oph.fi/download/136557_turku.pdf

Opetusministeriö 2002. Oppilaan hyvinvointi ja oppilashuolto. Helsinki: Opetusministeriö. Viitattu 18.2.2013
http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2002/liitteet/opm_492_oppilashuolto.pdf?lang=fi

Opiskelijahallintotyöryhmä. Opiskelijahallintotyöryhmän kokousmuistio 1/2013. Ammattiopisto Livian intra. Julkaisematon muistio. Kaarina: Peimarin koulutuskuntayhtymä

Peimarin koulutuskuntayhtymä 2011. Tasekirja 31.12.2011. Ammattiopisto Livian intra. Julkaisematon muistio. Kaarina: Peimarin koulutuskuntayhtymä.

Peimarin koulutuskuntayhtymä 2012. Tilinpäätös 31.12.2012. Ammattiopisto Livian intra. Julkaisematon muistio. Kaarina: Peimarin koulutuskuntayhtymä.

Peimarin koulutuskuntayhtymä 2013. Johtoryhmän muistio 2/2013. Ammattiopisto Livian intra. Julkaisematon muistio. Kaarina: Peimarin koulutuskuntayhtymä..

Rantanen, E. & Vehviläinen, J. 2007. Kannattavaa opiskelua? Opintojen keskeyttäminen ammatillisissa oppilaitoksissa. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 20.2.2013
http://www.oph.fi/download/46975_kannattavaa_opiskelua.pdf

Rautiainen, A. (toim.) 2005. Koulu yhteisöllisenä toimijana. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.

Saarinen, M. 2013. Elämänhallinta. Viitattu 6.2.2013
<http://opettajatv.yle.fi/teemat/aine/16/181/m1932/Hyv%C3%A4+el%C3%A4m%C3%A4+%28ET1%29>

Seppänen-Järvelä, R. 2007. Suunnittelurationalismista hyviin käytäntöihin. Kehittämisen menetelmien ja ajattelutapojen muodonmuutos. Teoksessa Seppänen-Järvelä, R. & Karjalainen, V. (toim.) Kehittämistyön risteyksiä. Helsinki: Stakes, 25–117.

Sipilä-Lähdekorpi, Pirkko 2004. Hirveesti tekijänsä näköistä. Koulukuraattorin työ peruskoulun yläluokilla. Tampere: Oy FINN LECTURA Ab.

Sosiaalikehitys Oy. 2013. Raportit. Nuorten koulutuksen keskeyttäminen ja sen hinta. Leinonen, T. Viitattu 4.2.2013.
http://www.sosiaalikehitys.com/uploads/Nuorten_syrjaytymisen_kustannukset.pdf

Sosiaaliportti 2013. Koulun sosiaalityö. Oppilashuolto ja koulun sosiaalityö ehkäisevänä lastensuojeluna. Viitattu 2.1.2013. http://www.sosiaaliportti.fi/fi-fi/lastensuojelukasikirja/tyoprosessi/ehkaiseva_lastensuojelu/toimintamuotoja/oppilashuolto_ ja_koulun_sosiaalityo/

- Terveysten ja hyvinvoinninlaitos 2012. Koulun keskeyttäminen on usean eri riskitekijän summa. Viitattu 12.2.2013 http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=30943
- Tilastokeskus 2012. Keskeyttäminen lisääntyi ammatillisessa koulutuksessa. Viitattu 4.2.2013 http://www.stat.fi/til/kkesk/2010/kkesk_2010_2012-03-20_tie_001_fi.html
- Tilastokeskus 2013. Keskeyttäminen lisääntyi korkeakoulukoulutuksessa. Viitattu 21.3.2013 http://www.stat.fi/til/kkesk/2011/kkesk_2011_2013-03-20_tie_001_fi.html
- Tilastokeskus 2013. Tilastot. Viitattu 21.3.2013. http://www.stat.fi/til/kkesk/2011/kkesk_2011_2013-03-20_tau_001_fi.html
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3., korjattu painos. Tampere University Press: Tampere.
- Turunen, K. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena kustannus Oy.
- Työ- ja elinkeinoministeriö 2012. Nuorten yhteiskuntatakuu 2012. TEM raportteja 8/2012. Viitattu 13.2.2013 http://www.nuorisotakuu.fi/files/34024/Nuorten_yhteiskuntatakuu_2013_-raportti.pdf
- Vehviläinen, J. 2008. Kuvauksia koulutuksen keskeyttämisestä. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 14.2.2013 http://www.oph.fi/download/46566_kuvauksia_koulutuksen_keskeyttamsesta.pdf

Opiskelijoille teetetty kysely elämänhallintakurssin aihealueiden kartoittamiseksi

Hei!

Joka vuosi tietty määrä opiskelijoita keskeyttää opiskelunsa. Opiskeluun sitoutumiseen ja keskeyttämiseen vaikuttavat monenlaiset syyt liittyen opiskeluihin tai vapaa-aikaan.

1. Kerro omin sanoin minkälaiset konkreettiset asiat voisivat motivoida tavallista opiskelijaa jatkamaan opintojaan?

2. Minkälaiset asiat voisivat saada opiskelijan motivaation laskemaan tai mahdollisesti jopa keskeyttämään opinnot?

3. Mitä keinoja Sinun mielestäsi voisi olla keskeyttämisten vähentämiseen? Millaista tukea ja tietoa opiskelijoiden olisi hyvä saada liittyen kouluun tai vapaa-aikaan?

Kiitos avustasi!

Opiskelijoiden vastaukset elämänhallintakurssin aihealueiden kartoittamiseksi tehtyyn kyselyyn

1. Kerro omin sanoin minkälaiset konkreettiset asiat voisivat motivoida tavallista opiskelijaa jatkamaan opintojaan?

- jos kotona olisi iso piha niin siellä voisi vapaa-ajalla tehdä jotain
- uudet ystävät
- hyvä ruoka
- mukavat oleskelutilat
- kivat opettajat
- laadukas opetus
- tukiryhmä esim. opinnoista jälkeen jääneille
- nam, nam ruoka
- hyvä luokkahenki
- vanhempien ja ystävien kannustus
- kaikkien tehtävien/töiden arviointi ulkomaailmassa
- itsenäiset tehtävät, jotta vapaa-ajalla ei pääsisi kokonaan unohtamaan mitä koulussa on opittu
- opettaja
- hyvä tieto paikasta, jonne on menossa opiskelemaan (jos ala ei kiinnostakaan)
- hyvä luokkahenki
- asuntola
- käytännön töitä enemmän
- teoriaa vähemmän
- mukavat opiskelutilat
- laadukas opetus
- luokkahenki
- henk.koht kiinnostus
- hyvä opintotuki
- oppimisympäristö
- viihtyisät vapaa-ajantilat
- tulevaisuuden suunnitelmat ja haaveet
- oman elämän toteuttaminen
- hyvä olo koulussa
- ei kiusattu
- vaihtelut opinnoissa
- jos koulussa olisi joitakin esim. oppilaan harrastukseen liittyviä asioita mitä siellä voisi tehdä
- mielenkiintoiset luokkaretket
- mielenkiintoiset ja monipuoliset opetusohjelmat/aiheet
- lukujärjestykset voisivat tulla aikaisemmin kuin sunnuntaina
- olisi selkeät "ajat" kun mikäkin kurssi alkaa (niin kuin lukiossa/yläasteella)
- esim. netissä olisi paikka missä opiskelija näkisi kuinka paljon tiettyä kurssia on jäljellä
- vapaastivalittavien aineiden valikoima

- että tunnit myös järjestetään jos ne joku valitsee
- mukava koulu
- selkeä opintosuunnitelma
- työssäoppimispaikkojen etsiminen yhdessä opiskelijan kanssa
- tiedonkulku opettajien ja oppilaiden välillä ilman katkosta
- selkeä palaute ja tiedottaminen opintosuorituksista
- mukavat opettajat, jotka tsemppaa opiskelijoita paljon
- enemmän käytännöntunteja
- se että saako töitä
- hyvät tulevaisuuden näkymät työrintamalla
- mahdollisuus jatko-opintoihin
- hyvät koulukaverit
- laadukas opetus
- pätevät opettajat
- järkevä opiskelujen organisointi
- kannustavuus
- mielenkiintoiset uudet aineet, joita haluaa oppia
- oppilasystävälliset koulupäivät
- oman terveydenhallinta -> tukeminen
- palaute tärkeää ja sitä pitää myös osata ottaa vastaan
- opettajat, jotka ovat ammattitaitoisia sekä osaavat motivoida oppilaitaan
- oppilas kehittyä koko opiskelun ajan
- kiinnostus alaan
- opiskelijoille infoa, että miten alalla voi pärjätä (tähän mennessä kerrottu "huono palkka, ei töitä")
- vaihtelevat päivät
- se että asioista informoitaisiin aikaisemmin
- innostavat opettajat
- jos ala on oikea, niin luulisi motivaatiota olevan
- opiskelun aikana tulisi voida hakea paljon onnistumisen tunteita
- myös opettajat ja muut opiskelijat motivoivat
- mielenkiintoiset tunnit
- ammatin saaminen
- ammatin saaminen
- mielenkiintoiset ja monipuoliset tunnit
- opetuksen laatu
- oikealla alalla oleminen
- opintoedut
- ammattitaitoinen henkilökunta koulussa ja kouluun liittyvissä työpaikoissa
- opiskelijan yksilöllinen kohtelu ja yksilöllisten tarpeiden huomioiminen
- jos hän näkee, että opinnot etenevät
- opintojen sisällön mielekkyys
- opintojen joustavuus – esim. valinnaisten suhteen
- otetaan huomioon yksittäisen opiskelijan elämäntilanne opintoja suunniteltaessa esim. tutorin kanssa
- ryhmähengestä huolehtiminen
- puuttuminen ajoissa mahdollisiin kiusaamistilanteisiin

- Tunnit olisivat erilaisia, esimerkiksi välillä etäpäiviä, ryhmätöitä ym. Mielenkiintoiset oppitunnit, näytettäisiin videoita jne. Lisäksi keskustelut esim. opon kanssa ja kyseisen henkilön opetussuunnitelmaa voisi muuttaa.
- hyvä luokkahenki
- osaavat ja helposti lähestyttävät opettajat
- tasokas opetus
- opintojen kokeminen hyödylliseksi
- monipuolisuus
- joutavuus läsnäolopakosta
- uuden oppiminen ja turhan poisto
- eri luennoitsijoita eri aiheista
- opettaja, joka osaa asiansa
- kannustavat ja osaavat opettajat
- hyvä ilmapiiri
- kiinnostavat asiat
- mukavat ja ymmärtäväiset opettajat
- mukava opiskeluympäristö/kaverit
- vapaatahtoa jos haluaa tulla teorian tunneille, pääasia, että kokeesta pääsee läpi (itseopiskelu)
- mielenkiintoiset tunnit
- mahdollisuus valita mikä itseään kiinnostaa
- osaavat opettajat
- jos kerrottaisiin missä päin töitä on yleensä tarjolla ja kerrottaisiin palkan suuruudesta
- opettajat
- erilaiset opetustavat
- koulun järjestämä virkistystapahtuma
- oppilaat
- joustavuus
- tulevaisuuden suunnitelmat
- kaverit
- saa ammatin minkä haluaa
- sellaiset todentuntuiset
- ruoka
- kiinnostava ala
- tunneilla saa itse tehdä jotain
- vähän teoriaa
- rennot opettajat
- lyhyemmät päivät
- mukavammat teoria aineiden opettajat
- pääsee töihin helpommin kuin on opiskellut jonkun alan
- Opettajat voisivat kannustaa ns. ”heikompia” oppilaita. Sanalla heikompi tarkoitan vähemmän motivoitunutta oppilasta. Tässä koulussa on muutamia erittäin mukavia opettajia, jotka saavat minut mielellään tunneille, mutta muutamia myös joiden tunneille en mielellään tule. Opettaja vaikuttaa tunneilla olemiseen/viihtymiseen/oppilaaseen eniten. Hyvien opettajien tunneilta ei mielellään ole poissa.
- rento meininki

- rennot opettajat
- jo entuudestaan motivoituneet opiskelijat
- oppilasta voisi innostaa ehkä vielä hieman enemmän
- koulun jälkeen olisi vähän enemmän menoa ja meininkiä
- haluaa ammatin
- mielenkiintoiset tunnit
- ystävät
- luokan ilmapiiri
- tuki
- raha (työpaikan (tulevan) noin palkkamäärä)
- tulevaisuudessa saa paremmin töitä, jos on koulutus pohjalla
- mukavat opettajat
- mieleinen tekeminen opiskelun parissa (saa tehdä mistä pitää, ei tietenkään aina)
- ei liikaa asiaa yhdellä tunnilla
- omasta mielestä vähemmän kirjoittamista, saisi aina monisteet, voisi kuunnella ja keskittyä mitä opettaja sanoo.
- MUKAVAT opettajat...
- kannustavat opettajat
- mukavat opettajat
- kiinnostava opetus
- hyvä ilmapiiri
- joustavuus
- monipuolinen opetus
- opettajien asiallisuus
- joustavuus opinnoissa
- oppilaan pohjatietojen huomiointi = ei liian helppoa/hankalaa
- hyvät opettajat
- mielenkiintoiset kurssit
- hyvä työympäristö
- hyvä opiskeluympäristö
- mahdollisten henkilökohtaisten vahvuuksien tukeminen ja keinoja heikkouksien kehittämisen.
- Pyrittäisiin positiiviseen kannustamiseen eikä aina ensimmäisenä etsittäisi heikkouksia.
- Jos olisi mahdollista saada oman alan töitä jo ennen koulun loppumista
- ehkä infoa pitäisi lisätä siitä, ettei rahaa saa oikein mistään ilman ammattia/ilman työtä
- opintosuunnitelman ja tavoitteiden läpikäynti ja tavoitteiden onnistumisista puhuminen opion, opintosihteerin, opettajien (luokanvalvoja), kuraattorin kanssa
- opetuksen mielekkyys
- työympäristö/yhteishenki olisivat hyvät
- valmistuminen
- mielenkiintoiset aineet
- opettajien ja vanhempien kannustus
- tukiverkko, ei syrjäänny
- hyvät kaverit
- työllistyminen
- uusi ammatti ja sopiva työpaikka tulevaisuudessa

- tutkinnon saaminen
- ammatti + ammattitutkinto joka johtaa työhön
- hyvä porukka
- kannustava ilmapiiri (opettajat + oppilaat)
- kasvava kiinnostus alaa kohtaan – halu päästä kokeilemaan eri erikoistumisopintoja
- työllistyminen tulevaisuudessa/ammatti
- valmistuminen
- perheen paremmat tulot työllistymisen vuoksi
- halu oppia lisää
- kiinnostus asiaa kohtaan
- halua valmistua
- työpaikan löytyminen kun on valmistunut
- ammatin saanti
- mielenkiintoinen ala
- halu valmistua
- ihana luokka
- uusi ammatti
- uuden oppiminen
- oman perheen elättäminen
- hyvä opiskeluryhmä
- opintomenestys
- opettajien tuki ongelmatilanteissa
- hyvät välit kanssa opiskelijoihin
- palaute
- mukavat harjoittelupaikat
- kutsumus alalle
- erinomaiset työnäkymät
- ystävät
- ilmainen kouluruoka
- hyvä ryhmä
- tavoitteiden saavuttaminen
- opinnoissa menestys
- innokkaat ja motivoivat opettajat
- hyvä ja motivoiva oppimisympäristö
- tasokas opetus
- ryhmä hyvä ilmapiiri
- mielenkiintoinen opiskeltava aihe
- kohtalaisen selkeät ajatukset tulevaisuudesta eli mitä tulen valmistuttua saamaan – pääsee tekemään työtä, josta nauttii
- mukava luokka
- opettajien kiinnostus opiskeluistani”
- ammatin saaminen
- työhön pääseminen
- uuden oppiminen
- hyvä työllistyminen
- oman itsensä kehittäminen
- ilmapiiri
- motivaatio opiskeluun

- alussa jo niin innostunut ettei motivaatio opiskeluun tule hiipumaan
- hyvä ilmapiiri
- hyvä ja kannustava opetus
- työhön valmistuminen
- hyvä yhteishenki
- ammatin kiinnostavuus
- tutkinnon saanti
- työelämän pääseminen
- omat suorituspaineeet
- ”varma” työpaikka – hyvät työllistymismahdollisuudet
- koulutuksen kiinnostavuus
- viihtyisämmät tilat (lämmin/kylä)
- riittävä vapaa-aika

2. Minkälaiset asiat voisivat saada opiskelijan motivaation laskemaan tai mahdollisesti jopa keskeyttämään opinnot?

- jos ei ole käytännöntöitä eli olisi vaan pelkkää teoriaa
- huono luokkahenki
- ongelmat kotona
- huono ilmapiiri
- opiskeluvaikeudet
- stressi
- väsymys
- huonot opettajat
- jos koulussa ei ole mukavaa
- vapaa-ajalla tapahtuneet asiat, jos kaikki asiat eivät ole menneet niin kuin kuuluisi
- stressi
- tuntien tylsyys
- koulumatka jos hankala kulkea
- kaikki sanovat että ei ole sinun alasi
- haukkumiset koulusta
- koulukiusaaminen
- opinnoissa huonosti pärjääminen
- ärsyttävät opettajat
- laaduton opetus
- odotusten latistuminen
- liian pieni opintotuki, rahat eivät riitä
- rahaongelmat
- erimielisyydet koulun henkilökunnan kanssa
- koulutus ei vastaakaan sitä mitä on odottanut
- jos kokee olonsa syrjityksi
- kiusaaminen
- ala ei kiinnosta
- vaikeudet omassa elämässä
- jos oppilaat eivät ole mukavia
- sinua ei hyväksytä
- ei ole rahaa kulkea

- jos opinnot/ala ei kiinnosta
- kotona menee huonosti
- opintotuen lasku
- ikävät tilat
- huonot suhteet perheessä tai koulussa
- kiinnostuksen kohde paikkaan, jossa haluaa opiskella – ei jaksaa opiskella paikassa josta ei pidä
- jos ala ei ole mitä odotit
- jos koulun ulkopuolella olevat ystävät eivät opiskele
- jos ei pidä omasta luokastaan
- epätietoisuus tuntien pitämisestä/aikataulut
- lukujärjestyksen puuttuminen/sekavuus
- muuttuvat lukujärjestykset (keskellä viikkoa)
- jos lähdetään maastoon eikä siitä ilmoiteta
- ei ilmoiteta kokeesta etukäteen
- tiedonkulun puute
- opiskelee tylsiä opintoja
- tylsät tunnit
- jos kotona on ongelmia
- huonot arvosanat
- koulukiusaaminen
- väärä ala
- huonot opettajat
- huono luokkahenki
- vittumaiset opettajat
- edellisten asioiden laiminlyönti (pätevät opettajat, järkevä opiskelujen organisointi, kannustavuus)
- vapaa-ajan elämän häirintä (kyllä, puhun Ruuskasen Markusta)
- rankat päivät
- vähäiset unet
- stressi
- ympäristön vaikutus opiskelijaan
- kiinnostus kyseistä alaa kohtaan hiipuu niin silloin on syytä miettiä mitä ylipäättänsä elämältä haluaa
- tuen puute
- lukujärjestykset eivät tule ajoissa tai ollenkaan
- opettajat tulevat myöhässä tunneille
- opetuksen taso on liian huonoa
- koulun sekava opetus
- opiskeluihin liittyvä info, mitä on? koska? missä?
- asuntolanohjaaja
- opettajat eivät hoida arvioitaan
- tunteista puolet menee turhien asioiden hoitoon
- aikatauluissa pitäisi pysyä
- henkilökohtaiset ongelmat
- perheen ja yhteiskunnan asettamat paineet
- masennus
- vaikea elämäntilanne

- päihdeongelmat
- huonot välit opettajan kanssa
- alisuoriutuminen opinnoissa
- sairastuminen
- uusi suhde siviilielämässä
- jos on ongelmia elämässä tai muita huolia
- opiskelijan huono elämäntilanne
- kiusaamisen uhriksi joutuminen
- tragedia lähipiirissä
- taloudelliset realiteetit (omat)
- opiskelu ilmapiirin totaalinen loppuminen (esim. muutokset koulun omissa järjestelmissä voi kriisiyttää ilmapiirin) esim. omistusmuutokset tai isot hallintomuutokset
- jos koulu ei suju
- lähimmäisen kuolema
- itsestä riippuvat ulkoiset häiriötekijät
- jos aika ei millään riitä kaikkiin tehtäviin, perheeseen ym.
- huono oppimisympäristö
- (läheisen) perheenjäsenen tai oma vakava sairastuminen
- taloudellisen aseman/tilanteen muutos huonompaan
- huono ilmapiiri
- liikaa tehtäviä = stressi
- oma tai lähiomaisen sairastuminen
- raha on kaiken pahan alku ja juuri
- terveyden pettäminen
- huono opintomenestys
- ajan puute
- huono opetus
- motivaation puute
- vakava sairaus
- ylitsepääsemättömät henkilökohtaiset ongelmat
- huono henki luokassa (ikävä tulla kouluun)
- elämäntilanne
- sen olisi oltava jotain niin katastrofaalista, etten edes halua ajatella mitä se tarkalleen voisi olla
- kotihuolet
- jos jokin perheessäni sairastuu
- tulla hyväksytyksi korkeatasoisempaan koulutukseen
- opiskeluvaikeudet, ei etene opiskeluissa
- perheessä tapahtuvat muutokset
- vakava sairaus
- oma tai läheisen vakava sairaus
- koulukiusaaminen
- tärkeän ihmisen kuolema
- huonotasoinen opetus
- epävarmuus töistä
- oman taloudellisen tilanteen heikkeneminen
- opetuksen tason heikkous
- huono ilmapiiri

- stressi
- ei pääse kurssista läpi
- huono luokkahenki
- liian pitkät päivät ja liikaa etätehtäviä

3. Mitä keinoja Sinun mielestäsi voisi olla keskeyttämisten vähentämiseen? Millaista tukea ja tietoa opiskelijoiden olisi hyvä saada liittyen kouluun tai vapaa-aikaan?

- koulussa järjestettäisiin vapaa-ajalla juttuja joista oppilaat pitävät
- enempi tuki
- kannustaminen
- hyvä koulumenestys
- kannustaa oppilasta ja antaa vinkkejä yms.
- mahdollisuuksien antaminen
- mielenkiintoiset tunnit
- muutakin kuin teoriaa
- oppilaan pitää pystyä kertomaan, jos jokin painaa mieltä ja saada opettajalta ymmärrystä ja tukea
- opintotuen nosto
- opinnoista pitää antaa kattavaa tietoa
- säännölliset tapaamiset oman ryhmänohjaajan kanssa
- hyvät tukiyhteisöt koulussa
- opettajat
- auttaminen
- opintojen seuraaminen ja niistä havainnointi
- koulumatkatuet
- helpot liikkumismahdollisuudet
- monipuolinen opetus
- käytännön töitä enemmän
- teoriaa vähemmän
- mukavat opiskelutilat
- laadukas opetus
- hyvät suhteet toisiin ihmisiin
- kiinnostus ja halu alaan jota opiskelee
- opiskelijat voisivat vaikka tehdä jotain enemmän keskenään
- kyselemällä aina välillä miten koulu on mennyt
- tukea voisi antaa kannustamalla
- antamalla tietoa eri alan kouluista
- opetussuunnitelma olisi hyvä olla
- vähemmän tunteja ja haus Kempaa
- kannustava opetus
- opiskelijoihin tulisi luottaa paremmin
- sitä tietoa, joka kertoo koulun todellisen tilan
- ei yhtä tiär
- opastusta
- kun tietäisi edes milloin kurssi alkaa ja loppuu
- olisi hyvä saada enemmän tietoa opiskelun etenemisestä ja siitä mitä on vielä jäljellä

- opiskelijoiden ohjaaminen ja tukeminen
- yhteistyö koulun ja kodin tai muun auttavan/ohjaavan tahon kanssa kuten sosiaaliviraston, psykologin, terapeutin, lääkärin, kelan, työvoimatoimiston tai vaikka tukihenkilön/vanhempien kanssa
- kannustaminen
- joustovara
- henkilökohtainen opintojen suunnittelu
- Tuen antaminen ja asioihin puuttuminen ja joustaminen myös koulun puolelta, jos esim. sairastuu, niin pystyisi kumminkin joskus jatkamaan.
- tukiopetus
- kannustaminen
- kannustaminen
- kertoa opinnot tärkeistä
- vapaa-ajalla aloittaa uusi harrastus
- henkilökohtainen puuttuminen jos esim. paljon poissaoloja
- kannustaminen ja tukeminen
- opiskelijan talouteen ja tukiin liittyvä tieto
- opettajien kannustus
- tukiopetus
- lisää henkilökohtaista opetusta
- ei tuijotella yksilöön, vaan annetaan kaikkien opiskelijoiden pärjätä omana itsenään ja tuetaan
- toisten/ryhmäläisten kannustus ja tuki
- perheen tuki
- tehtävien/kokeiden jaksottaminen eri viikoille, ettei kaikki ole samassa sumassa
- työilmapiirin parantaminen
- Puuttukaa ajoissa jos paljon esim. poissaoloja.
- Kaikki eivät itse osaa tai uskalla pyytää apua.
- En tiedä. En osaa kuvitella mitä keskeyttäjän päässä liikkuu.
- välittäminen
- opetuksen mielenkiintoisuus/vaihtelevuus
- keskustelu
- motivaation kartoittaminen hyvin heti alkuun
- ongelmista keskustelu
- saada luokkaan "me henki"
- toisen vaihtoehdon löytäminen yhdessä
- kannustus
- "ammattilaisen" kanssa keskustelu
- uusi opintojärjestys ehkä
- vaikka haastateltaisiin jossain vaiheessa opintojen alkamisen jälkeen jokainen opiskelija läpi (vaikka ennen ensimmäistä työharjoittelupaikkaa)
- riittävän nopea apu ja tuki henkilöille, joiden opinnot "tökkivät" motivaation puutteen tai jonkun muun syyn vuoksi
- sitouttaminen
- pidetään huolta oppilaista
- omaisten/läheisten/ystävien tuki
- välitön puuttuminen poissaoloihin
- motivointi

Sähköposti ja liitekirje Ammattiopisto Livian henkilökunnalle kurssin suunnitteluun/toteutukseen liittyen

Heippa kaikki!

Ammattiopisto Livia on mukana Valmis - hankkeessa, jonka tarkoituksena on ammatillisen koulutuksen läpäisyn tehostaminen ja opintojen keskeyttämisen vähentäminen. Olen mukana hankkeessa suunnittelemassa ja toteuttamassa (pääsääntöisesti) ensimmäisen vuoden opiskelijoille suunnattua vapaastivalittavaa Elämänhallinta - kurssia. Kurssin suunnittelu/toteuttaminen on myös kehittämishankkeeni sosionomi (YAMK) tutkintoa suorittaessani.

Olisin äärimmäisen kiitollinen, jos viitsisitte uhrata muutaman minuutin ajastanne ja lukisitte ohessa olevasta liitteestä ajatukseni ja osallistuisitte Elämänhallinta - kurssin suunnitteluun/toteutukseen jakamalla hyvät ideanne ja osaamisenne kanssani.

Mukavaa kevättä kaikille! :)

Janna

Muutama sana opiskelujen keskeyttämisen ehkäisemisestä!

Valmis-hanke

Varsinais-Suomen alueella on lähivuosina ollut käynnissä monia hankkeita, joissa yhtenä osana on ollut koulunkäynnin keskeyttämisen ehkäiseminen ja keskeyttävien tukeminen. Ammattiopisto Livia on mukana Valmis-hankkeessa, joka on menossa Varsinais-Suomen maakunnassa parasta aikaa.



Hankkeen tavoitteena on ammatillisen koulutuksen läpäisyn tehostaminen ja opintojen keskeyttämisen vähentäminen Varsinais-Suomen maakunnan eri tason asteen ammatillisissa oppilaitoksissa kehittämällä ennakoivia ja yksilöllisiä ohjaus- ja tukimalleja. Laajan kumppanuusverkoston monipuolista osaamista hyödyntäen tuetaan sekä koulutukseen ohjautumista että työelämään ja jatko-opintoihin siirtymistä.

Kuka tekee? Mitä tekee?

Yksi osa Valmis-hanketta Ammattiopisto Liviassa on vapaastivalittavan **Elämönhallinta – kurssin** suunnittelu ja toteuttaminen (pääsääntöisesti) ensimmäisen vuoden opiskelijoille. Minä, Janna Aksela, vastaan kurssin suunnittelusta ja toteuttamisesta osana Valmis-hanketta. Kurssin suunnittelu ja toteuttaminen on myös kehittämishankkeeni/opinnäytetyöni suorittaessani Turun amk:lla sosionomi (yamk) tutkintoa (syksy 2011- kevät 2013).

Kurssin tavoite

Elämönhallinta - kurssin tavoitteena on opiskelijoiden keskeyttämisen vähentäminen, opiskelijoiden läpäisyn tehostaminen, opiskelijoiden osallisuuden ja opiskeluun kiinnittymisen tukemiseen liittyvän mallin kehittäminen. Sivutavoitteena on myös se, että esim. opinto-ohjaajan ja kuraattorin luona käyvien apua tarvitsevien opiskelijoiden määrä vähentyisi samalla, kun opiskelijat pystyisivät hallitsemaan itse paremmin elämänsä ja opiskelunsa. Kurssi on opiskelijoille **vapaastivalittava** ja sisältää 10 tapaamiskertaa + etätehtäviä.

Koska ja missä?

Kurssia on tarkoitus alkaa toteuttamaan porrastetusti jokaisessa Ammattiopisto Livian neljässä yksikössä ja siitä on tarkoitus suunnitella sellainen, että siitä tulisi tulevaisuudessa pysyvä osa opistojen lukujärjestyksiä. Kurssi toteutetaan syksyllä 2012 Tuorlassa ja Paraisilla (vko 39 ->), keväällä 2013 Paimiossa ja Soteo:lla.



Mitä sisältää?

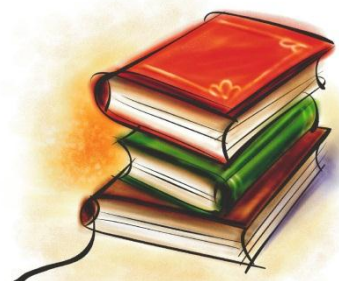
Kurssin aihepiirit tulevat liikkumaan nuorta lähellä olevissa asioissa. Tavoitteena on muodostaa aiheiden käsittely enemmän erilaisten toiminnallisten menetelmien ja pienten tehtävien kautta kuin luentomaisesti. Aiheita tulevat varmasti olemaan mm. päihteet ja riippuvuudet, mielenterveys, terveelliset elämäntavat, itsenäistyminen, seksi, vapaa-aika jne. Tässä kohtaa haluaisin kuitenkin myös teiltä apua;

**MILLAISIA ASIOITA TEIDÄN MIELESTÄNNE KURS-
SILLA PITÄISI EHDOTTOMASTI KÄSITELLÄ?****MILLAISIIIN ASIOIHIN TEIDÄN MIELESTÄNNE MEI-
DÄN OPISKELIJAMME TARVITSEVAT TUKEA JA
APUA?****Kuka pitää?**

Kurssille on tarkoitus ottaa ulkopuolisia luennoitsijoita hankerahan turvin. Kursista on kuitenkin tarkoitus tehdä pysyvä, joten sen vuoksi haluaisin käyttää kurssilla myös oman talomme osaamista hyväksi ja siksi kysynkin teiltä, että

**ONKO JOUKOSSAMME IHMISIÄ, JOTKA OLISIVAT HALUKKAITA OH-
JAAMAAN JONKIN OSION KURSSISTA?****HALUAAKO JOKU MUUTEN VAIN JAKAA
JONKIN HYVÄN JUTUN, JOTA VOISI HYÖDYN-
TÄÄ KURSSILLA?**

Otan enemmän kuin mielelläni vastaan kaikki ideat ja ajatukset, joita Teille nyt mahdollisesti heräsi. Opiskelijoiden tukeminen on meidän kaikkien tehtävä ja jokaisella meillä on tärkeä rooli keskeyttämisen vähentämisessä!



Ps. Ammattiopisto Livian yksiköissä keskeytti opintonsa syystä tai toisesta vuosina 2009–2011 yhteensä 545 opiskelijaa.

EVVK-kurssin mainos

Kuk-kuu! sinä ensimmäisen vuoden opiskelija!

Tiesithän, että opiskelujesi aikana Sinun täytyy kerätä 10ov vapaasti valittavia opintoja.

Mikset aloittaisi niiden keräämistä jo nyt heti eikä vasta viime tipassa?

Miksi?

- * Siksi, että Sinä voisit saada paljon hyödyllistä tietoa oman olosi parantamiseksi ja opiskelujesi tueksi.
- * Siksi, että voisit pitää hauskaa ja samalla kartuttaa vapaastivalittavien saldoa.
- * Siksi, että kukaan ei halua jättää tätä välistä! ☺

Nyt Sinulla on mahdollisuus osallistua uudelle, hauskalle, täysin nuorten elämän lähtökohdista rakennetulle, mielenkiintoiselle vapaastivalittavalle kurssille.

Kurssi toteutetaan viikoilla 39-49.

EVVK!

Mikä kurssi?

- * 10 tapaamiskertaa
- * Asiaa ruoasta harrastuksiin, päihteistä asunnon hankkimiseen ja rahankäytöstä seksuaalisuuteen ja työelämäasioihin + paljon muuta kivaa ja mielenkiintoista.
- * Ei kalvosulkeisia vaan asioita käsitellään remmolla meinigillä mm. toiminnallisten menetelmien avulla.
- * Näillä tunneilla ei varmasti tarvitse tylsistyä! :)

Kurssin vastuuvetäjänä toimii kuraattori Janna, mutta melkein joka kerralla paikalla on oman alansa asiantuntija opiston ulkopuolelta.

Mukaan mahtuu noin 15 nopeinta.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot Jannalta!

janna.aksela@livia.fi,
050-406 8751 tai tule käymään!

Ilmoittautumiset 14.9.2012 mennessä!

Ammattiopisto Livian henkilökunnalta tulleita ajatuksia elämänhallintakurssin sisällöksi

Terveelliset elämäntavat

- ajoissa nukkumaan, ei jakseta olla tunnilla
- makaavat illat pitkät, katsovat telkkaria, notkuvat netissä ja syövät sipsejä
- säännöllinen ja virka-aikainen vuorokausirytmä
- riittävästi nukkuminen, rauhoittuminen, rentoutuminen
- nukkumisen ja syömisen vaikutus jakamiseen
- ruokapäiväkirja

Opiskelu

- asioiden tekeminen ajoissa, oman toiminnan suunnittelu
- rästitentteihin ilmoittautuminen, valmistautuminen, paikalle saapuminen
- asioista ajoissa ilmoittaminen
- toisten vaivannäön ja ajan arvostaminen
- avun pyytäminen ajoissa
- toimeen tarttuminen
- ajankäytön suunnittelu
- oman toiminnan ja seurausten ymmärtäminen
- ajan taju (myöhästely, ilmoittamatta jättäminen)
- opiskelun suunnittelu; kalenterin käyttö, kielenkäyttö, suhtautuminen opiskelijakavereihin ja opettajiin
- ryhmäytyminen
- motivaation avaimet ja lukot

Raha-asiat

- opiskelijoiden menetetyt luottotiedot/velkaantuminen muuten vain, pikavippien vaarat ja seuraukset, velkaantuminen ja sopimusoikeudet

- opintojen rahoitus, rahojen riittävyys, pikavipit, yleinen rahataloudenhoito
- raha-asiat

Työelämä

- työmarkkinat ja työelämänpelissäännöt
- poissaoloista ilmoitetaan ennakoon/ajoissa, yleiset käytännöt poissaoloista työelämässä/koulussa, sairastapauksessa menetteleminen (osa ei osaa varata edes terveyskeskukseen aikaa/käsitä miksi lääkärintodistus tarvitaan poissaolosta), esimiehen kunnioittaminen, pukeutuminen, myöhästyminen jne.

Vastuu/vastuullinen käyttäytyminen

Oman itsensä arvostaminen

- itsetuntemus
- itseluottamus
- vuorovaikutustaidot
- opiskelijan itsetunnon/omanarvontunnon kohottaminen

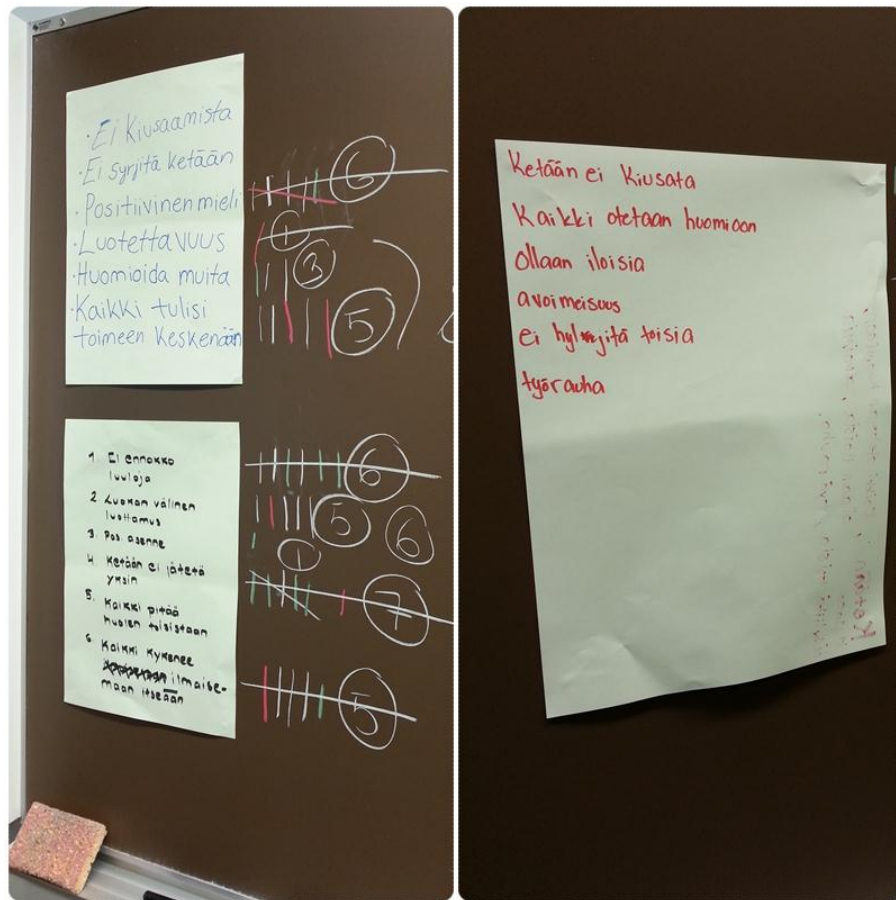
Seksuaalisuus

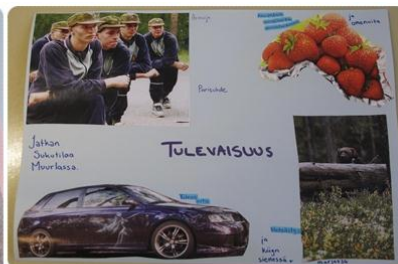
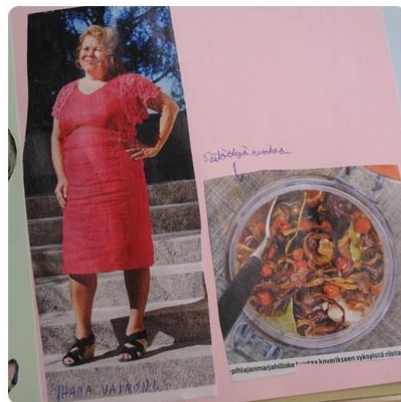
- seurustelusuhhteissa tapahtuva käyttäytyminen; mitä tulee sietää, mitä ei saa sietää, miten itse tulee käyttäytyä/kohdella kumppania
- parisuhdetaidot
- seksissä on tärkeää tietää rajat
- ehkäisy
- toisen ihmisen kunnioittaminen

Itsenäistyminen

- pelkoja kotoa pois muuttamisesta
- nuoruuteen liittyvät kasvupelot

Valokuvia elämäntuntokursseilta

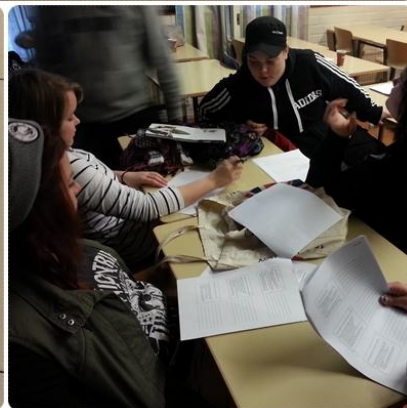




1) Ei osta mitään tarvitse
 Tekee itselleen budjetin.
 Pitää työ elämän tasa painossa
 (ei loppu tiliä)

Pikavipit

- Vakuudettomia alle 3 kuukauden pituisia lainoja, joita voi ottaa netin kautta tai tekstarilla.
- Yleensä 50- 200 euroon ja takaisinmaksuaika 7-14 vuorokautta.
- Lainasta peritään käsittelykulut ja muut mahdolliset toimituskulut
- Yleensä tarkistetaan luottotiedot!



HETEROKYSELY (LIITE 5)

1. Mistä luulet heteroseksuaalisuutesi johtuvan? *no, se on normaalia*
2. Milloin ensimmäinen kerran huomasit, että saatat olla hetero? *Ilkkinen ihastus*
3. Oikein kertonut tästä vanhemmillesi? *Mitä he sitä ajattelevat?*
olen olin miina
4. Johtuuko heteroseksuaalisuutesi siitä, että sinulla on riittämätön iia tai aihahmo?
ei tiedä
5. Voisiko oikeasti olla niin, että heteroseksuaalisuus on vain ohimenevä vaihe?
uo
6. Pelkäätkö oman sukupuolesi edustajia?
ei
7. Voisiko olla mahdollista, että tarvitset vain hyvän lesbo/homo-rakastajan?
ei
8. Vaikka yhteiskunta antaa kohtuullisen paljon tukea avioliittoinstituutiolle, avioerojen määrä on kasvussa. Miksi heteroilla on niin vähän vakaita ihmissuhteita?
ei osaa sanoa
9. Heterot tuntuvat olevan kovin onnettomia. Oletko sinä harkinnut terapiaa?
ei
10. Miksi yrität väkisin vietiellä muita heteroseksuaalisuuteen?
huhuuuus
11. Miksi teet asiasta niin suuren numeron? Etkö voi pitää seksuaalisuuttasi omana tietona?
niin
12. Yli 90% lapsiin sekaantujista on heteroseksuaaleja. Eikö sinusta tuntuu pahalta antaa koulutus hetero-opettajan käsiin?
ei
13. Yhdyntä seksissä on yleisintä heteroilla. Etkö pelkää AIDSia?
ei



Esitiedot

1. Näkövammaisten elämäntapa
2. Kuntala loppu ja uni
3. Näkövammaisten elämäntapa
4. Rentoutuminen, hengitys- ja mielikuvaharjoitukset, pooga
5. Loppuosa ja puoleiso
6. Pienet tauot päivän mittaan (esim. istumapausi joka tunti yksi muutamaksi minuutiksi verryttelyä ja jumppaamista)
7. Terveellinen ympäristö (työergonomia, luonnonsoi liikkuminen, terveellinen ravinto)
8. Kohtuullinen päihtedekäyttö

Tunne-elämästä liittyvät asiat

9. Sosiaalinen tuki ja yhteenkuuluvuus
10. Itsetä huolehtiminen ja hennottelu
11. Vuorovaikutustaitojen harjoittaminen
12. Kyky pitää omaa puoltaan mutta loukkaamatta
13. Virkistyttyminen, luova toiminta, "hulluttelu"
14. Tuntesta puhuminen
15. Huumorintaju
16. Siisikkyyttä



Millainen fiilis jäi tästä kerrasta?

Jonkin OK
Tästä OK

han OK.

hauskaa!!!!!!!!!!!!

Asiat ol' moneen kertaan aiemmin läpi läytyä

Mitä jäi mieleen?

Katku

Juttua

Keskustelu

Kalkeet

Vähän kailua

et mistä saa apua

Pitää kuulla!

se että kuraattori on kaveri

Palautelomake EVVK-kurssista

Palautelomake / EVVK-kurssi

Tuorla / Parainen

Tyttö Poika Ikä: _____

1. Vastasiko kurssi mielestäsi sitä miten sitä mainostettiin ja mitä tavoitteita sillä kerrottiin olevan? (Ympyröi sopiva vaihtoehto!)

Kyllä

Ei, miksi:

2. Vastasiko kurssi omia odotuksiasi? (Ympyröi sopiva vaihtoehto!)

Kyllä

Ei, miksi:

3. Mikä oli mielestäsi mukavin tapaamiskerta, miksi?

Tapaamiskerta numero: _____

4. Mistä kerrasta koit olevan sinulle kaikkein eniten hyötyä, miksi?

Tapaamiskerta numero: _____

5. Mikä oli mielestäsi tylsin tapaamiskerta, miksi?

Tapaamiskerta numero: _____

6. Mistä aiheesta koit olevan sinulle vähiten hyötyä, miksi?

Tapaamiskerta numero: _____

7. Mitä aihetta ei saa jättää sinun mielestäsi kurssilta missään nimessä pois, miksi?

Tapaamiskerta numero: _____

8. Mikä aihe pitäisi jättää sinun mielestäsi kurssilta pois, miksi?

Tapaamiskerta numero: _____

9. Kuka luennoitsijoista oli mielestäsi parhain, miksi?

Tapaamiskerta numero: _____

10. Kuka luennoitsijoista oli mielestäsi huonoin, miksi?

Tapaamiskerta numero: _____

11. Mitä mieltä olet kurssilla käytetyistä toiminnallisista harjoituksista?

12. Mikä oli mieleenpainuvuin ja mukavin harjoitus kurssilla, miksi?

13. Mikä oli tylsin/typerin/tyhmin harjoitus kurssilla, miksi?

14. Oliko ryhmän koko mielestäsi sopiva? Perustelee.

15. Oliko ryhmässä mielestäsi turvallinen tunnelma?

Jos ei, niin miten siihen olisi mielestäsi voinut vaikuttaa?

16. Saitko kurssilta apua johonkin ongelmaasi/mieltä painaneeseen asiaan? Jos, niin mihin?

17. Jäikö kurssista mielestäsi puuttumaan jotain, mitä?

18. Oliko tapaamiskertojen pituus mielestäsi sopiva? (Ympyröi sopiva vaihtoehto!)

Kyllä

Ei, liian pitkä / lyhyt

19. Olisiko joku yksittäinen kerta saanut olla pidempi tai lyhyempi?

20. Jos saisit valita nyt uudestaan, osallistuisitko kurssille? (Ympyröi sopiva vaihtoehto!)

Kyllä

Ei, miksi:

21. Onko EVVK-nimi kurssille mielestäsi hyvä?

Kyllä

Ei, ehdottaisin uudeksi nimeksi

Arvioi jokaista tapaamiskertaa kouluarvosanoin 4-10.

Tapaamiskerran aihe ja luennoitsijan nimi	Arvosana 4-10
Tutustuminen, ryhmän tavoitteet ja säännöt / Janna Aksela	
Opiskelu ja opiskelijan oma vastuu / Janna Aksela	
Terveelliset elämäntavat / th Eveliina Kinnari	
Mielenterveys ja rentoutuminen / psykologi Anne Syvälahti	
Päihteet / Iina Vahalahti MLL	
Työelämän pelisäännöt ja raha-asiat / lehtori Thomas Byskata	
Seksuaalisuus / Katriina Bildjuschkin	
Asuntoasiat / Johanna Pulkkinen Aktia	
Vapaa-aika (kahvakuula) / Markku Saarinen	
Tulevaisuus ja kurssin päättäminen / Janna Aksela	

Sana on vapaa!

Kiitos osallistumisestasi kurssille ja kiitos paljon palautteestasi!



OHJAAJAN OPAS

Nuorten elämänhallintaryhmän
ohjaamiseen

Lukijalle!

Suurin osa nuorista suorittaa opintonsa menestyksellisesti ja aikataulussa ja siirtyy tämän jälkeen työelämään tai jatko-opintoihin. Nykyään kuitenkin yhä useampi opiskelija keskeyttää opintonsa, opiskelu-aika venyy pitkäksi tai opinnot tuottavat suuria vaikeuksia. Vuosittain noin 25% keskeyttää ammatillisen koulutuksen Suomessa. Usein nuoret keskeyttävät opintonsa syistä, jotka olisivat olleet ennaltaehkäistäväissä tai heitä olisi voitu auttaa tilanteessa eteenpäin.

Keskeyttämisen ehkäisemiseen pyritään ammattiopistoissa yleensä jo perustyössä. Tämä ei kuitenkaan aina riitä, vaan perustyön lisäksi tarvitaan muita ennaltaehkäiseviä tuki- ja ohjausmuotoja. Suomessa ja muualla Euroopassa onkin lähivuosina pyritty yhä enemmän puuttumaan opintojen keskeyttämiseen ennaltaehkäisevin toimenpitein.

Ammattiopisto Livia on mukana Varsinais-Suomen maakunnan alueella toteutettavassa Valmis – hankkeessa. Hankkeen tavoitteena on ammatillisen koulutuksen läpäisyn tehostaminen ja opintojen keskeyttämisen vähentäminen kehittämällä ennakoivia ja yksilöllisiä ohjaus- ja tukimalleja. Hanketta toteutetaan yhteistyössä Varsinais-Suomessa toimivien, toisen asteen ammatillisten oppilaitosten kanssa. Hankkeen taustalla on valtakunnallinen läpäisyn tehostamisohjelma, joka Opetushallituksen toimesta on asetettu toteutettavaksi vuosina 2011–2014.

Ammattiopisto Livia toteuttamassa Valmis hankkeessa pilotoitiin vuonna 2012 ensimmäisen vuoden opiskelijoille suunnattu elämönhallintakurssi, jonka sisältö suunniteltiin opiskelijoiden tarpeista ja lähtökohdista käsin. Kurssin suunnittelu- ja toteutusvaiheessa työskenneltiin yhteistyössä Valmis – hankkeen työryhmän sekä Ammattiopisto Livia opiskelijoiden ja henkilökunnan kanssa. Pilotoinnit toteutettiin syksyllä 2012 Ammattiopisto Livia, Kaarinan maaseutuopistolla sekä kalatalous – ja ympäristöopistossa Paraisilla. Pilotoinnin tavoitteena oli luoda pysyvä toimintamalli elämönhallintakurssista, jota pystyttäisiin toteuttamaan tulevaisuudessa vuosittain oppilaitoksen kaikissa opistoissa.

Kurssin lähtökohtana oli käsitellä nuorten elämänvaiheeseen liittyviä asioita. Tavoitteena oli antaa nuorille työkaluja elämönhallintaan liittyvien vaikeuksien kohtaamiseen, pyrkiä vahvistamaan nuorten omia valintoja ja päätöksiä oman elämänsä suhteen ja auttaa opiskelijoita ohjaamaan omaa elämäänsä heidän haluaansa suuntaan. Lisäksi kurssin avulla pyrittiin vähentämään opintojen



keskeyttämistä, estämään syrjäytymistä ja auttamaan opiskelijoita valmistumaan ajallaan. Erilaisten kirjallisten harjoitusten, toiminnallisten menetelmien ja muun osallistamisen avulla pyrittiin vahvistamaan nuorten osallisuutta, elämäntaitoja ja yhteiskunnallista toimintakykyä.

Tämän ohjaajan oppaan tavoitteena on selventää Ammattiopisto Liviassa nuorille suunnatun elämäntaitokurssin kokonaisuutta. Opas antaa vinkkejä elämäntaitokurssin tai tiettyyn teemaan perustuvan oppitunnin toteuttamiseen nuorten kanssa työskenteleville tahoille. Osa oppaassa esitellyistä harjoituksista ja toiminnallisista menetelmistä on tarkoitettu tehtäväksi itsenäisesti kotona ja osa tapausmiskerroilla ryhmässä. Opas on luotu osana Janna Akselan sosionomi (YAMK) opintojen kehittämishanketta.

Oikein lämmin kiitos kaikille elämäntaitokurssin kehittämisessä mukana olleille tahoille!

Kaarinassa 2.4.2013

Janna Aksela

Ammattiopisto Livia

Valmis-hanke: http://www.oph.fi/download/136557_turku.pdf

Aksela, Janna. 2013. Elämäntaitokurssin pilotointi Ammattiopisto Liviassa. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Löytyy osoitteesta: www.theseus.fi



Sisällysluettelo

Lukijalle.....	2
Elämönhallintakurssin sisältö.....	5
Hyvä mieltä ennen kurssin aloitusta.....	6
Tutustuminen ryhmään, ryhmän tavoitteet, odotukset ja säännöt.....	7
Opiskelu - mistä apua opiskelijan turvaamiseksi ja opiskelijan oma vastuu.....	12
Terveelliset elämäntavat - ravinto, uni ja liikunta.....	18
Mielenterveys ja rentoutuminen.....	28
Päihhteet.....	36
Työelämän pelisäännöt ja raha-asiat.....	38
Seksuaalisuus.....	44
Itsenäistyminen/oman asunnon hankkiminen.....	58
Vapaa-aika ja harrastukset.....	68
Tulevaisuus ja ryhmän päättäminen.....	73
Lisätietoa ja linkkivinkkejä.....	74

Kuvat: Janna Aksela, Ammattiopisto Livia elämönhallintakurssit maaseutuopisto Kaarina ja kalatalous- ja ympäristöopisto Parainen syksy 2012



Elämänhallintakurssin sisältö

- Tutustuminen ryhmään, ryhmän tavoitteet, odotukset ja säännöt
- Opiskelu ja opiskelijan oma vastuu
- Terveelliset elämäntavat
- Mielensterveys ja rentoutuminen
- Päihteet
- Raha-asiat ja työelämän pelisäännöt
- Oman asunnon hankkiminen
- Seksuaalisuus
- Vapaa-aika ja harrastukset
- Tulevaisuus



Hyvä miettiä ennen kurssin aloittamista

- Kuka tai ketkä kurssia vetävät?
- Onko kurssin ohjaajilla riittävästi tietoa ryhmätoiminnasta?
- Kenelle kurssi järjestetään; terveydenhoitajan ja kuraattorin asiakkaille, vapaastivalittavana kurssina, kokonaiselle luokalle, asuntolassa asuville?
- Minkä kokoinen ryhmä?
 - ➔ Muista, että ryhmän koko vaikuttaa toimintaan. Mitä pienempi ryhmä, sen helpompi on toimia. Tällöin myös keskusteluista saadaan syvällisempiä ja ryhmän luottamus paremmaksi.
- Kuinka kauan yksi tapaaminen kestää?
- Missä tilassa kurssi järjestetään?
- Tuleeko kurssille ulkopuolisia asiantuntijoita vai pystytäänkö hyödyntämään oman organisaation ammattitaitoa?
- Miten kurssia markkinoidaan?



1. Tutustuminen ryhmään, ryhmän tavoitteet, odotukset ja säännöt

Ensimmäisen kerran tavoitteena on, että osallistujat ja ohjaaja/t tutustuvat toisiinsa tutustumisharjoitteiden avulla. Lisäksi osallistujat saavat tietoa kurssin taustasta, tavoitteista ja he laativat ryhmätyönä turvallisen ja mukavan ryhmän säännöt.

Tietoa osallistujille kurssin taustasta ja sisällöstä

- Kuka kurssia ohjaa?
- Onko tulossa ulkopuolisia luennoitsijoita?
- Hyötyvätkö osallistujat kurssista esimerkiksi vapaastivalittavalla opintoviikolla?
- Kurssin aikataulu, tilat jne.
- Tuleeko kurssilta kotitehtäviä vai tehdäänkö kaikki tapaamisten aikana?
- Kurssilla käsitellään opiskelijan omaan elämään liittyviä asioita luentojen, keskustelujen ja toiminnallisten harjoitusten kautta.
- Harjoitusten tarkoituksena on saada nuori pohtimaan asioita omasta näkökulmastaan ja antaa työkaluja oman elämän suuntaamiseen haluttuun suuntaan.
- Osa harjoituksista tehdään itsenäisesti kotona ja osa tapaamiskerroilla ryhmässä.
- Kurssin tarkoituksena on auttaa opiskelijaa hahmottamaan nuoren ja nuoren aikuisen elämänvaiheeseen liittyviä asioita.
- Tavoitteena on, että kurssin jälkeen jokainen osallistuja olisi oikeasti kiinnostunut omista asioistaan ja hyvinvoinnistaan ja olisi saanut työkaluja elämään liittyvien vaikeuksien kohtaamiseen.
- Tavoitteena on myös vähentää kurssin käyneiden opiskelijoiden opintojen keskeyttämistä, tukea opiskelijan omaa osallisuutta ja opiskeluun sitoutumista sekä auttaa opiskelijaa valmistumaan ajallaan.



Tutustumisharjoituksia

Nimijana

Opiskelijat asettuvat etunimiensä ensimmäisen kirjaimen mukaan jonoon aakkosjärjestyksessä. Jos harjoitusta halutaan hieman vaikeuttaa, voidaan sopia, että jonoa muodostaessa ei saa puhua, vaan toiminta tapahtuu ilmeiden ja eleiden avustuksella.

Tavoite: tutustuminen, ryhmässä toimiminen

Kartan avulla esittäytyminen

Luokkatila on kuvitteellisesti Suomen/maailmankartta, niin että tilan toisessa päässä on etelä ja toisessa pohjoinen. Opiskelijoita pyydetään menemään siihen paikkaan kartalla, jossa he ovat syntyneet, seuraavaksi sinne missä he nyt asuvat ja lopuksi sinne missä on heidän lempipaikkansa. Jokaisen väittämän jälkeen käydään läpi kaikkien sijainnit.

Tavoite: tutustuminen

Olenko minä ainoa, joka...

Opiskelijat istuvat piirissä lattialla. Vuorotellen jokainen nousee ylös ja sanoo esimerkiksi: *”Minä olen Malli-Majja. Olenko minä ainoa, joka söi tänään aamulla kaurapuuroa.”* Jos joku toinen on tehnyt samaa, hän nousee ylös. Opiskelija esittää niin monta asiaa, jotta hän on ainoa jossain asiassa.

Tavoite: tutustuminen, itsetunnon kohottaminen

Mitä odotuksia – harjoitus

Lattialle levitetään kuvakortteja, joista jokainen saa valita yhden kortin, joka kuvaa sitä mitä odotuksia hänellä on kurssista.

Tarvikkeet: kuvakortit

Tavoite: aiheeseen virittäytyminen



Turvallisen ja mukavan ryhmän määrittely

Jokainen pohtii mielessään ja kirjaa omaan pyramidiinsa kuusi asiaa, jotka luovat omasta mielestä turvallisen ja mukavan ryhmän. Tämän jälkeen neuvotellaan pareittain luoduista 12 periaatteesta yhteiset kuusi asiaa

Lopuksi neuvotellaan neljän hengen pienryhmissä (kaksi lähellä olevaa paria yhdessä) yhteinen kuuden kohdan ehdotus turvallisen ja mukavan ryhmän pyramidiksi. Jokainen ryhmä kirjaa ehdotuksensa fläpille/taululle.

Kaikki fläpit kiinnitetään seinälle. Jokainen opiskelija saa viisi ääntä, jotka saa antaa niille periaatteille, joita pitää tärkeimpinä. Omille periaatteille saa antaa korkeintaan kaksi ääntä.

Katsotaan tulokset ja yhdistellään tarvittaessa asioita. Keskustellaan siitä, mitä periaatteet käytännössä tarkoittavat, jotta niistä vallitsee yhteisymmäryks. Tehdään näistä ryhmän yhteinen pyramidi, johon voidaan palata tarvittaessa kurssin aikana.

Samalla lisätään sääntöjen viereen vielä ajatuksia siitä miten poissaoloista ilmoitetaan, millä syyllä saa olla poissa, miten suhtaudutaan myöhästymisiin, puhelinkäyttäytyminen ryhmän aikana, toisten ryhmäläisten kunnioitus, luottamus, sallassapito...

Tarvikkeet: Paperi, johon on piirretty pyramidi, joka on jaettu 6 osaan (voit käyttää tämän oppaan mallia), isoja papereita

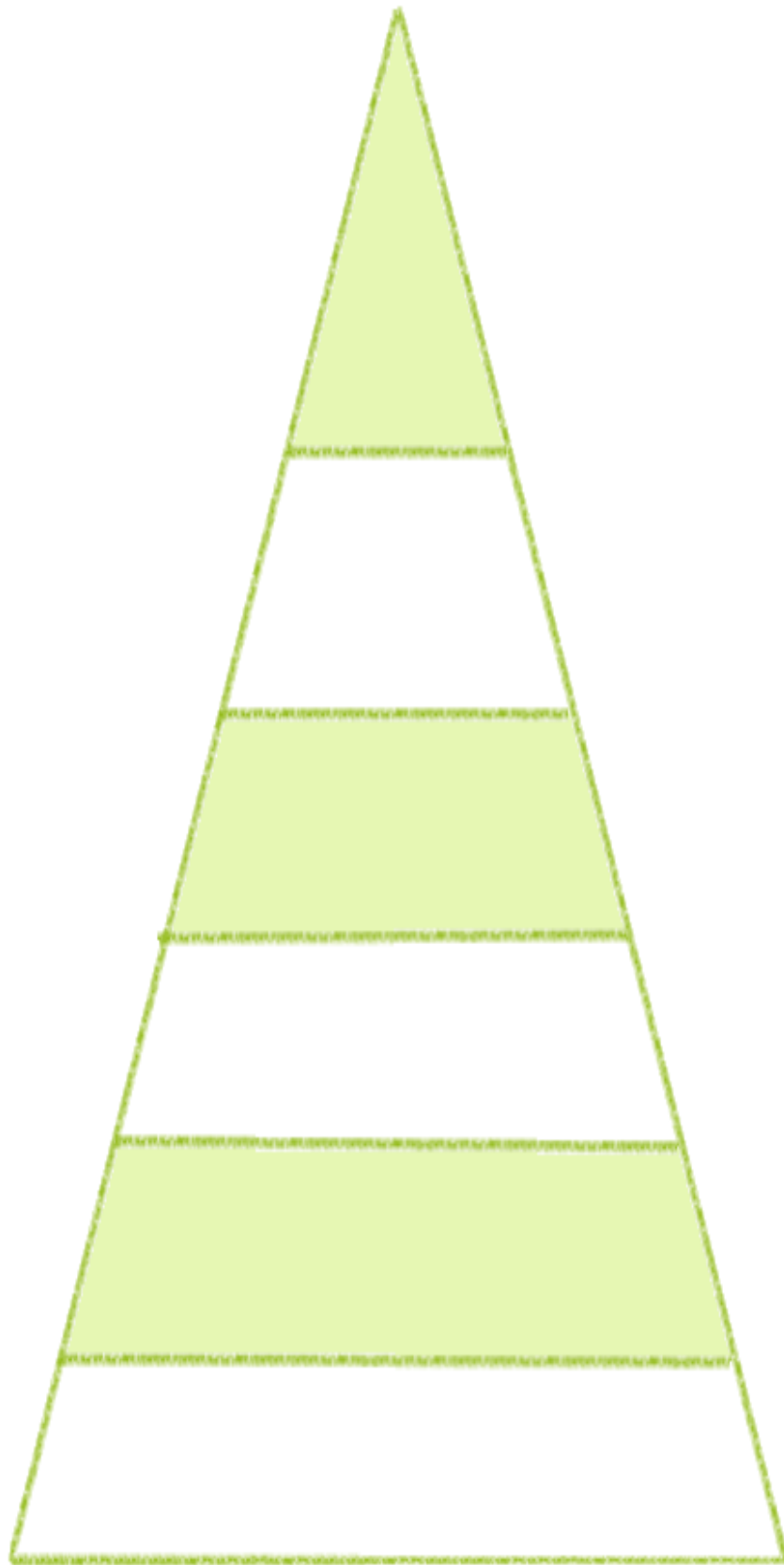
Tavoite: luoda ryhmälle yhdessä säännöt ja tutustua samalla toisiin

Ensimmäisen kerran lopettaminen

Kaikki menevät seisomaan rinkiin. Jokainen saa vuorollaan kuvata yhdellä sanalla sitä olotilaa millaisilla fiiliksillä lähtee tämän päivän ryhmätapaamisesta. Vaihtoehtoisesti voidaan käyttää myös kuvakortteja.

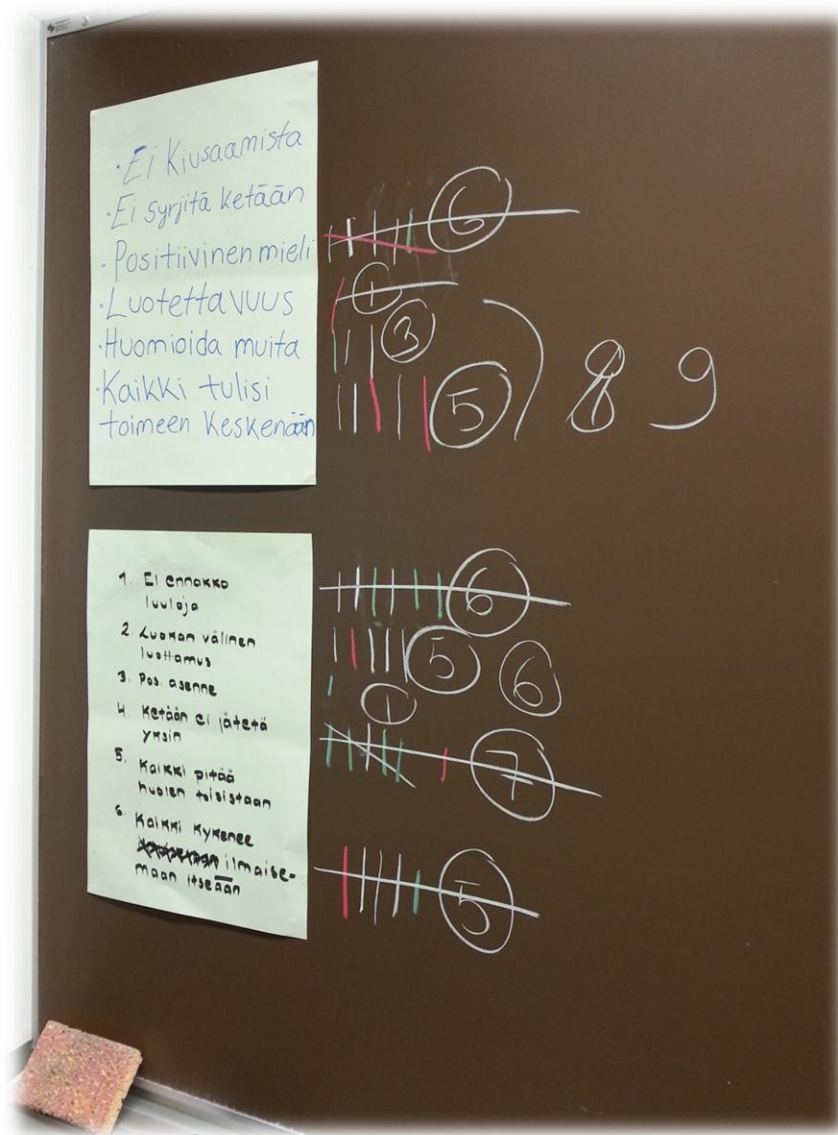


Mukavan ja turvallisen ryhmän pyramidi



Tutustuminen ryhmään, ryhmän tavoitteet, odotukset ja säännöt – kotitehtävät

- Miksi päätit osallistua kurssille?
- Mitkä asiat kurssin sisällössä kiinnostavat Sinua eniten?
- Miksi haluat lisää tietoa juuri näistä asioista?
- Millaisia tavoitteita ja odotuksia Sinulla on tälle kurssille?
- Millainen olotila Sinulle jäi ensimmäisen kerran jälkeen?
- Tuntuiko ryhmä mukavalta ja turvalliselta?
- Olisiko jotain voinut tehdä Sinun mielestäsi toisin?



Opiskelu - mistä apua opiskelijan turvaamiseksi ja opiskelijan oma vastuu

Toisen tapaamisen aikana on tarkoitus jatkaa tutustumista toisiinsa ryhmätehtävän avulla. Tapaamisen aikana pohditaan casejen avulla minkälaisia ongelmia opiskelija voi kohdata opiskelunsa aikana. Mistä/keneltä näihin ongelmiin saa apua koulussa tai sen ulkopuolella? Lisäksi mietitään yhdessä mitä opiskelijalta itseltä vaaditaan, jotta opiskelut etenisivät ongelmitta. Millaisia pelisääntöjä koulussa täytyy jokaisen noudattaa?

Fiilisjana

Janan toisessa päässä seisovalla tämän hetken tuntemukset ovat erittäin positiivisia (10, asteikolla 1-10): "Ihanaa että pääsin tähän ryhmään!" Keskikohdassa (5) tuntemukset ovat neutraaleja: "Ihan ok olla täällä." Janan toinen pää (1) edustaa negatiivisia tuntemuksia: "Aiemmat ryhmäkokemukseni ovat olleet huonoja." Kukin asettuu janalle siihen kohtaan, joka sopii omiin tuntemuksiin juuri nyt.

Tavoite: käsitellään ryhmässä olevien ryhmään tuloon liittyviä tunteita ja odotuksia



Puheharjoitus

Jokainen miettii mielessään itselleen yhden tärkeän/tutun asian, josta pystyy kertomaan yhtäjaksoisesti minuutin ajan. Tämän jälkeen ryhmä jaetaan palapelikorttien avulla 3–4 hengen ryhmiin. Ryhmät asettuvat ringiin. Yksi opiskelijoista aloittaa kertomalla muille minuutin verran itselleen tärkeästä asiasta. Muut ryhmäläiset eivät saa kuunnella kertomusta lainkaan vaan he voivat tehdä mitä haluavat, mutta eivät saa kuitenkaan poistua paikalta tai pitää ääntä. Kierros etenee niin, että jokainen on vuorollaan puhuja minuutin ajan.

Kierroksen jälkeen puretaan tuntemuksia siitä: miltä tuntuu kun ketään ei kuuntele; miten tärkeää kuunteleminen on; arvostus puhujaa kohtaan jne.

Tavoite: luoda pohjaa kuuntelemisen taidolle

Opiskelijoiden erilaisia ongelmia – ryhmäharjoitus

Alkuharjoitusten jälkeen opiskelijat jaetaan kolmen hengen ryhmiin, joissa he kiertävät luokassa 7 eri pistettä. Jokaisella pisteellä on erilainen kuvaus tavallisen opiskelijan mahdollisesta elämäntilanteesta. Jokaisen tarinan opiskelijalla/opiskelijoilla on jonkinlainen ongelma. Voit käyttää mallitarinoita tai keksiä vastaavia tarinoita, jotka sopivat omalle ryhmällesi paremmin.

Ryhmä pohtii yhdessä vastauksia tarinoissa esiintyvien opiskelijoiden ongelmiin ja kirjaa ne ylös. Kierroksen jälkeen jokainen tarina puretaan yhdessä keskustelun avulla. Opiskelijat eivät näe pisteitä kiertäessään tarinoiden otsikoita

Jokaisella pisteellä on aikaa 5min = 35min.

Tämän jälkeen purkamiseen käytetään noin 30min.



Ihmissuhteet

Matti ja Maija aloittivat syksyllä opiskelut samalla luokalla. Jo ensimmäisten päivien aikana he ihastuivat toisiinsa ja alkoivat seurustella. Koulussa oli kivaa olla tunneilla yhdessä ja vapaa-ajallakin kaikki aika vietettiin yhdessä. Puolentoista vuoden jälkeen suhde alkoi rakoilla ja päättyi lopulta eroon. Maija otti eron todella raskaasti ja entistä vaikeammaksi tilanteen tekee se, että heidän täytyy olla jatkuvasti samoilla tunneilla ja nähdä toisiaan joka käänteessä.

- Kenen kanssa Maija / Matti voisi asiasta keskustella?
- Miten sinä opiskelijakaverina voisit auttaa Maijaa / Pekkaa tässä tilanteessa?
- Olisiko tilannetta voinut välttää?

Päihhteet

Pekka aloitti opiskelut tämän lukukauden alussa ja muutti asuntolaan asumaan. Vähitellen hän pääsi mukaan porukoihin asuntolassa ja päätti lähteä eräänä keski- viikkoiltana mukaan bileisiin. Illan aikana yksi vanhemmista opiskelijoista tarjosi hänelle kannabissätkää. Pekka päätti maistaa, jotta häntä ei ainakaan heivattaisi porukasta ulos juuri kun hän oli mukaan päässyt. Muutaman kuukauden jälkeen Pekka huomaa, että hän tarvitsee opiskelukiireidensä keskellä sätkähetkiä jo vähän enemmänkin. Kannabiksen käytöstä on tullut hänelle jo vakituista ja se alkaa hieman pelottaa.

- Kenen puoleen Pekka voisi asiansa kanssa kääntyä koulussa tai koulun ulkopuolella?
- Miten Pekka olisi voinut välttää tällaisen tilanteen syntymisen?
- Miten sinä opiskelijakaverina voisit auttaa Pekkaa tässä tilanteessa?

Hojks

Mikko käy ammattiopiston maatalouspuolta. Hän tykkää tehdä käytännönteitä ja on niissä todella hyvä. Matematiikan ja kemian tunnilla hänelle taas iskee ahdistus, kun tuntuu, ettei hän osaa mitään, vaikka kuinka yrittäisi.

Jukka sai opettajalta tehtäväkseen pitää esitelmän eri kalalajeista. Pelkkä ajatus luokan eteen menemisestä pelottaa ja ahdistaa niin, että Jukka on menettänyt yönensäkin asian vuoksi. Mitä lähemmäksi tilanne tulee, sitä vaikeammalta se tuntuu. Tämän lisäksi isot ryhmätyöt tuntuvat Jukasta välillä vaikeilta.

- Kenen puoleen nämä opiskelijat voisivat koulussa kääntyä?
- Minkälaista apua he voisivat ongelmiinsa saada?



Masennus/Yksinäisyys

Ville on 16-vuotias poika, joka asuu samassa solussa sinun kanssasi asuntolassa. Ville ei koskaan oikein puhu mitään, eikä hän poistu omasta huoneestaan tai osallistu asuntolan iltajuttuihin. Ville näyttää mielestäsi usein hyvin surulliselta.

- Mieti minkälaista apua Ville sinun mielestäsi tarvitsee?
- Millä tavalla sinä toisena opiskelijana voisit auttaa Villeä?
- Ketä Villeä voisi auttaa koulussa?
- Entä koulun ulkopuolella?

Koulukiusaaminen

Huomaat luokassa, että yhtä teidän luokan opiskelijaa kiusataan jatkuvasti. Tämän kyseisen opiskelijan tavaroita siirrellään ja piilotellaan, hänelle nälvitään luokassa ja oikein kukaan ei halua ottaa häntä omaan ryhmäänsä mukaan.

- Miten sinä toisena opiskelijana voisit puuttua asiaan?
- Miten toivoisit, että koulun puolelta puututtaisiin asiaan?
- Mieti kenelle voisit asiasta kertoa?

Kouluvaikeudet/motivaatio-ongelmat

Maija aloitti kouluvuoden kesäloman jälkeen hirmuisella innolla. Jo muutaman kuukauden jälkeen tuntuu kuitenkin siltä, että olisi kivempaa jäädä aamusta kotiin kuin lähteä kouluun. Koulutehtävien tekeminenkään ei oikein innosta. Mitä enemmän on poissa koulusta, sitä vaikeammalta tuntuu ajatus koko opiskeluista.

- Mistä opiskelijoiden motivaatio-ongelmat voisivat yleisesti ottaen johtua?
- Minkälaisiin tilanteisiin tällainen tilanne voi johtaa?
- Keneltä opiskelija voisi hakea apua koulussa?

Opiskelijan oma vastuu opinnoista

- Mieti millaisia asioita opiskelijalta itseltään vaaditaan, jotta opiskelut sujuisivat mutkattomasti valmistumiseen asti?
- Millainen vastuu opiskelijalla itsellään on opinnoistaan?



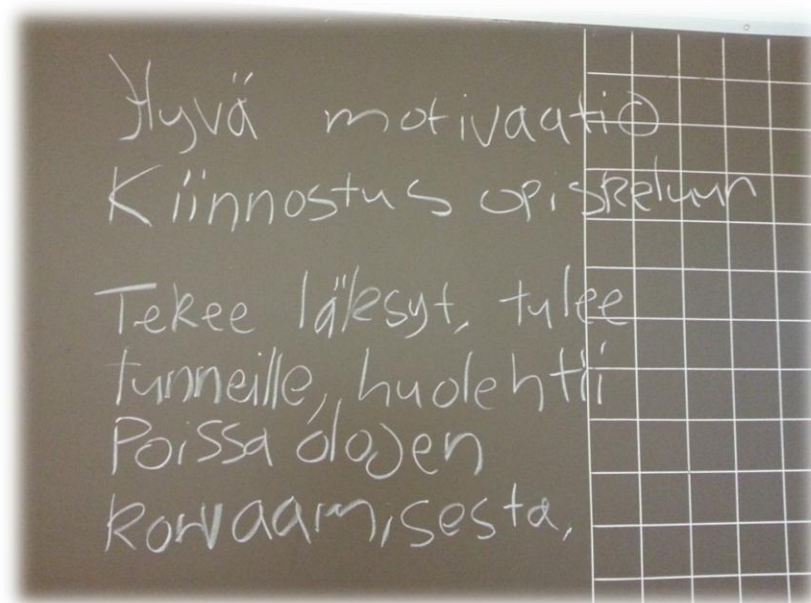
Fiilisrinki

Tunnin loppuksi käydään suullisesti kierros ringissä ja jokainen saa sanoa yhden asian joka jäi tunnilta mieleen.

Opiskelu ja opiskelijan oma vastuu - kotitehtävät

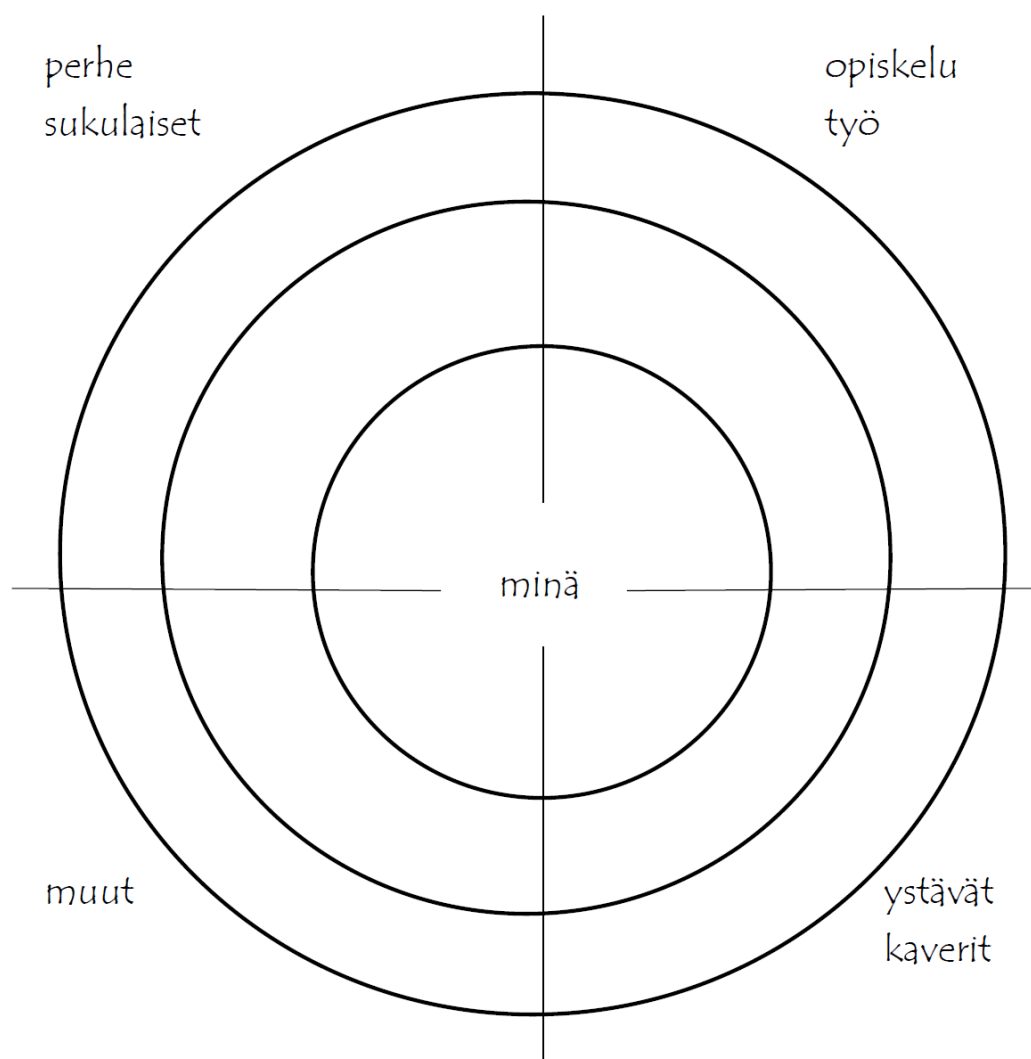
- Miten itse olet ajatellut toimia, jotta opiskelusi sujuisivat loppuun asti sujuvasti?
- Onko Sinulla tällä hetkellä jonkinlaisia esteitä, jotka voisivat estää opiskelujesi sujumista?
- Jos sinulla on ongelmia, miten olet ajatellut ratkaista ne?
- Oletko ajatellut hakea apua ongelmiin?
- Keneltä Sinun olisi helpointa hakea koulussa apua omiin ongelmiisi - miksi?
- Onko Sinulla joku aikuinen ihminen koulun ulkopuolella, jolle voit kertoa omista tai ystäväsi ongelmista? Millaisista asioista voit puhua tälle henkilölle?
- Voisitko kuvitella, että Sinulle tapahtuisi samankaltaisia tilanteita opiskelujesi aikana mitä opiskelijoille tunneilla käydyissä esimerkeissä kävi? Perustele vastauksesi.
- Onko avun hakeminen Sinun mielestäsi helppoa? Perustele vastauksesi.

Piirrä lisäksi oma sosiaalinen tukiverkostosi kaavion avulla.



Piirrä sosiaalinen tukiverkostosi kaavion avulla

Merkitse kaavioon elämäsi tämänhetkiset tärkeät ihmiset ja ne ammatti-ihmiset/muut ihmiset, joilta voisit hakea apua ongelmiisi. Merkitse lähellesi tärkeimmät ihmiset ja kauemmas ihmiset, jotka eivät ole sinulle niin tärkeitä. Voit merkitä kuvioon myös lemmikkieläimet ja ne läheiset suhteet, joita sinulla on ollut aikaisemmin. Jos tuntuu, ettei ole ketään, jonka voisit merkitä kuvaan, niin ajattele kaikkia ihmisiä, joita kohtaat tai tapaat, joille ehkä hymyilet tai joita tervehdit ja piirrä kuvasi heistä.



Terveelliset elämäntavat

- ravinto, uni ja liikunta

Kolmannella kerralla puhutaan terveellisistä elämäntavoista: ruoka, uni ja liikunta.

Tapaamisen alussa virittäydytään aiheeseen kuvakorttien avulla. Jokainen nostaa yhden kortin: Mitä tulee mieleen aiheesta terveelliset elämäntavat?

Tavoite: virittäytyä päivän aiheeseen

Aiheeseen virittäytymisen jälkeen puhutaan terveellisistä elämäntavoista. Jokaisella opiskelijalla on käytössään vihreä ja punainen lappu, jonka avulla he vastaavat luennon aikana esitettyihin kysymyksiin. Lappujen tarkoituksena on osallistaa nuoria aiheeseen ja samalla he pääsevät yksinkertaisella tavalla kertomaan omista tottumuksistaan ilman, että jokaisen täytyy kertoa niistä yksitellen.

Terveellisiä elämäntapoja voidaan käsitellä muun muassa näiden otsikoiden tiimoilta.

- **Terveellinen ravitsemus**
 - Säännölliset ruokailuajat
 - Lautasmalli
 - D-vitamiini – kalsiumin imeytyminen
 - Kuidut
 - Rasvat
 - Veden juonti

- **Uni**
 - Riittävä unentarve – mihin vaikuttaa
 - Unihäiriöt

- **Liikunta**
 - Aineenvaihdunta, uni, mihin vaikuttaa
 - Hyvä mieli liikunnasta
 - Lihashunto – kestävyys – venyttely



Kysymyksiä, joihin opiskelijat vastaavat luennon aikana.

Voit keksiä kysymyksiä itse lisää. ☺

(vihreä = kyllä punainen = ei)

- Onko joku väsynyt?
- Kuinka moni on nukkunut viime yönä alle 6h?
- Kuinka moni on nukkunut viime yönä yli 8h?
- Kuka istui koneella / television ääressä illalla myöhään, eikä mennyt sen vuoksi nukkumaan?
- Kuinka moni on syönyt aamupalan?
- Kuinka moni on käynyt syömässä tänään koululounaan?
- Juotko maitoa?
- Ulkoiletko vapaa-ajalla?
- Kenellä on säännöllinen harrastus?
- Kenellä on säännöllinen liikuntaharrastus?

Tietokilpailu

Luennon jälkeen pidetään tietokilpailu, jossa jokainen opiskelija vastaa kysymyksiin itsenäisesti. Tietokilpailun päätteeksi opiskelijat vaihtavat lappuja vierustoverinsa kanssa ja vastaukset tarkistetaan yhdessä ja keskustellaan mahdollisista lisäkysymyksistä. Rasva- ja sokerimäärien havainnollistamiseksi voi kurssille tuoda pienissä rasioissa kysymyksissä esiintyvien tuotteiden rasva- ja sokerimäärät.

1. Paljonko rasvaa on keskimäärin 300g perunalastupussissa?
(Perunalastut 300g pussi / 99g rasvaa)
2. Paljonko rasvaa on keskimäärin 200g maitosuklaalevyssä?
(Maitosuklaa 200g / 33g rasvaa)
3. Paljonko sokeria on keskimäärin 1.5l Coca Cola pullossa?
(1.5l Coca cola tai Jaffa / 55 palaa sokeria)
4. Paljonko sokeria on keskimäärin 1 litrassa appelsiinitäysmehua?
(1l Appelsiinitäysmehu / 40 palaa sokeria)
5. Paljonko sokeria on keskimäärin 0,33l Battery energiajuomassa?
(0,33l Battery energiajuoma / 15 palaa sokeria)
6. Paljonko sokeria on keskimäärin suklaa jäätelötuutissa?
(65g Suklaa jäätelötuutti / 8 palaa sokeria)



7. Paljonko sokeria on keskimäärin 180g Ässä Mix - pussissa?
(180g Ässä Mix / 43 palaa sokeria)
8. Makuuhuoneen lämpötilan kannattaa olla
a) alle 30 astetta b) alle 25 astetta c) **alle 20 astetta**
9. Paras nukkumaanmeno-aika on
a) klo 20 aikaan
b) **klo 21–24 välillä**
c) vasta sitten kun väsyttää todella paljon
10. Krooninen univaje (unettomuus, liian lyhyt uni, huonolaatuinen uni) lisää riskiä keskivartalolihavuuteen ja tyypin 2 diabetekseen?
a) **kyllä**
b) ei
11. Liikunta parantaa keskittymiskykyä ja unenlaatua
a) **kyllä**
b) ei
12. Uuteen makuun tottuminen voi viedä yli
a) 5 kertaa
b) **10 kertaa**
c) 20 kertaa
13. Vyötärön ympäryksen tavoitemitta on MIEHILLÄ:
a) **< 94**
b) < 100
c) < 104
14. Vyötärön ympäryksen tavoitemitta on NAISILLA
a) < 70
b) **< 80**
c) < 90
15. Pehmeät rasvat pienentävä veren kolesteroli- ja LDL-pitoisuutta
a) **kyllä**
b) ei



16. Proteiineja saadaan

- a) kalasta
- b) pavuista
- c) maidosta

17. D-vitamiinia on luonnostaan maidossa

- a) kyllä
- b) ei



Terveelliset elämäntavat -lisätietoa opiskelijoille jaettavaksi

(Muokattu Nyyri ry:n elämänhallintataidot oppaasta)

Hyvä päivä

Hyvään päivään kuuluu muun muassa riittävä lepo ja nukkuminen, terveellinen ruokailu ja sopivamäärä liikumista. Huolehtimalla näistä kerrot olevasi itsellesi tärkeä. Kiireessä tai stressaantuneena tinkii helposti itsestään huolehtimisesta. On tärkeää opetella pitämään itsestään huolta.

Arkea voi rytmittää säännöllisillä nukkumaanmeno- ja heräämisajoilla. Ateriat, välipalat, hyötyliikunta, harrastukset ja rentoutuminen rytmittävät päivää. Kehoa- si kuuntelemalla löydät luontaisen rytmisi.

Tunnista hyvä päivä

- Olosi on virkeä ja levännyt hyvän yön jälkeen.
- Aamurutiinien ja terveellisen aamupalan jälkeen olet pirteä ja työt sujuvat.
- Aamupäivä on monille tehokkainta työskentelyaikaa.
- Kevyt lounas virkistää. Sen jälkeen jaksat jatkaa tehtäviäsi.
- Pieni lepotauko voi olla tarpeen iltapäivällä.
- Välipala, esimerkiksi hedelmä, hetken rentoutuminen tai torkahtaminen voi lisätä vireyttä iltapäivällä.
- Päivän aikana vireystila vaihtelee jonkin verran.
- Liikunta piristää. Siitä saa energiaa ja hyvän mielen.
- Päivällinen tai illallinen auttaa iltaan siirtymisessä.
- Illalla omat rutiinit auttavat rentoutumaan ja rauhoittumaan myös nukkumiseen.
- Kofeiinipitoisia tuotteita, tupakointia ja alkoholia kannattaa ilta-aikaan välttää. Kun on tottunut näihin aineisiin, ei ehkä havaitse, miten ne vaikuttavat. Ne heikentävät unen laatua ja voivat aiheuttaa tai lisätä ahdistuneisuutta, hermostuneisuutta tai levottomuutta.
- Sujuva arki vahvistaa itseluottamusta, lisää voimavarojasi ja auttaa sinua jaksamaan stressaavienkin jaksojen aikana.



Hyvään päivään kuuluvia asioita

Nukkuminen ja lepo

Uni on tärkeä jokapäiväiselle hyvinvoinnillemme. Unen tarve on yksilöllistä, mutta nukumme keskimäärin 7-8 tuntiayössä. Jotkut selviävät vähemmällä; jotkut tarvitsevat yli yhdeksänkin tuntia unta.

Nukkumaan on hyvä mennä klo 21-24 välillä. Siihen aikaan illalla kehon lämpötila laskee ja tulee väsymyksen tunne. Silloin nukahtaminen on helpompaa.

Unessa työstämme kokemuksia ja elimistömme toipuu fyysisestä rasituksesta. Hyvä uni vaikuttaa hormonitasapainoon ja vastustuskykyyn myönteisesti. Hyvä uni auttaa psyykkisen tasapainon säilymisessä ja stressin hallinnassa. Jos univaikeudet jatkuvat pitkään, kyky prosessoida monimutkaisia asioita heikentyy.

On tärkeää tuntea itsensä aamulla levänneeksi ja päivän aikana vireäksi. Jos huomaat usein yöunen jäävän alle kuuteen tuntiin ja/tai tunnet itsesi väsyneeksi, tarkista päivä- ja elämänrytmisi ja tee tarvittavat muutokset.

Riittävä ja hyvälaatuinen uni

- parantaa oppimista ja muistia
- täyttävät aivojen energiavarastot
- parantaa keskittymiskykyä
- auttaa pysymään energisenä
- parantaa reaktiokykyä
- lisää luovuutta ja joustavuutta
- parantaa ongelmanratkaisukykyä
- auttaa rentoutumaan
- parantaa vastustuskykyä

Univaje

- heikentää aivojen toimintakykyä
- huonontaa elämänlaatua ja kokonaisterveydentilaa
- heikentää harkintakykyä ja koordinaatiota
- lisää stressiä, kohottaa elimistön kortisolitasoa
- lisää ärtyneisyyttä ja alakuloisuutta
- altistaa masennukselle ja ahdistukselle
- heikentää aineenvaihduntaa
- lisää näläntunnetta ja syömistä



- vaikuttaa mielitekoihin, tekee mieli makeaa ja rasvaista syömistä
- altistaa sokeritasapainon häiriölle

Tee näin

- noudata säännöllisiä nukkumaanmeno- ja ylösnousuaikoja
- liiku reippaasti mielellään päivällä tai vähintään 2-3 tuntia ennen nukkumaanmenoa
- yritä olla kirkkaassa valossa päivällä
- pidä makuuhuoneen lämpötila alhaisena (alle 20 astetta)
- huolehdi, että makuuhuone on hiljainen ja riittävän pimeä
- käytä vuodetta ainoastaan nukkumiseen ja rakasteluun
- yritä rentoutua ennen nukkumaanmenoa (rentoutustekniikat, meditaatio, mielikuvaharjoitukset, hieronta, lämmin kylpy, sauna tms. sekä huolien kirjaaminen ennen nukkumaanmenoa)
- huolehdi, että kädet ja jalat ovat lämpimät
- tee tavalliset "unirituaalit" (peseytyminen, hampaiden pesu, iltatee)
- valmistaudu nukkumaan (käy läpi päivän tapahtumat ja rauhoita ajatukset)

Vältä

- kovaa liikuntaa 2-3 tuntia ennen nukkumaanmenoa
- mieltä innostavia tai kiihdyttäviä tapahtumia (esim. elokuvat, kirjat, riidat vuoteessa)
- kofeiinipitoisia nautintoaineita (kahvi, tee, energiajuomat, suklaa)
- vuoteessa lukemista, television katselua, syömistä, tupakointia
- alkoholin nauttimista unen saamiseksi
- tupakointia sen piristävän vaikutuksen vuoksi
- nälkäisenä tai ylensyöneenä nukkumaan menemistä
- liiallista nesteiden juomista ennen nukkumaanmenoa
- päivätorkkuja
- unen yrittämistä



Ruokailu

Terveellisen ruokailun perusta on säännöllinen syöminen, monipuolinen ruokavalio ja sallivuus. Monipuolinen ruokavalio takaa riittävän ravintoaineiden saannin. Omaa kehoasi ja vireystilaasi kuunnellen opit tunnistamaan mitä tarvitset pysyäksesi virkeänä ja energisenä sekä voidaksesi hyvin.

Vältä ruokailun yhteydessä jonkin muun asian tekemistä, esimerkiksi television katselua tai lukemista. Kun otat ruokaa, täytä vähintään puolet lautasesta kasviksilla, juureksilla ja vihanneksilla. Laita vajaaseen neljäsosaan täysjyväpastaa, tummaa riisiä, ohraa, hirssiä, tattaria tai perunaa. Näiden tilalla voi olla myös kookojyväviljatuotteita, siemeniä tai pähkinöitä. Laita loppuosaan lautasesta kalaa, kanaa, lihaa tai soijatuotteita.

Hyvä ateriarytmi on syödä keskimäärin neljä kertaa päivässä: **aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala**. Tarpeen mukaan voit lisätä yhdestä kahteen välipalaa. Viireystilan kannalta on hyvä, jos lounas on kevyempi. Päivällisen voi siirtää myöhäisemmäksi ja tehdä siitä päivän pääaterian. Pienen, unta tukevan iltapalan voi nauttia vähän ennen nukkumaanmenoa. Nälän ja kylläisyyden tunteita kuunnellen ja omaa vireystilaa seuraten löytää itselleen parhaan ateriarytmin. Raskas lounas voi aiheuttaa viireystilan laskun ja väsymyksen tunteen lounaan jälkeen. Syömättä jättäminen ei ole hyvä ratkaisu, sen sijaan voit keventää lounasta.

On tärkeää että syöt:

Aamupala: esimerkiksi puuroa tai jogurttia, marjoja, leipää, hedelmä tai lasillinen tuoremehua ja kahvia, kaakaota tai teetä

Kevyt lounas

Välipala tarvittaessa: esimerkiksi hedelmiä, pähkinöitä tai voileipä. Jos lounaan ja päivällisen välillä on pitkä tauko, välipala auttaa pitämään verensokerin tasaisena.

Kunnon päivällinen ja halutessasi jälkiruokaa. Kunnon päivällinen auttaa hyvään yöuneen.

Iltapala: esimerkiksi pieni hiilihydraattipitoinen iltapala, kuten ruisvoileipä. Iltapala auttaa nukahtamaan.

Vältä: napostelua, makeisia ja virvoitusjuomia. Niistä tulee turhaa energiaa ja ne väsyttävät. Syömällä säännöllisesti ja tasapainoisesti vältät napostelun tarpeen.

Suosi: kasviksia, hedelmiä, kalaa, täysjyvätuotteita, kasviöljyjä (rypsi- tai oliiviöljy) ja pähkinöitä.



Liikkuminen

Liikkuminen on tärkeä hyvinvoinnin perusta. Se kuuluu jokaisen hyvään arkeen. Liikkuessa erittyy mielihyvähormoneja, jotka kohentavat mielialaa.

Virkisty liikkumalla, se

- parantaa keskittymiskykyä.
- tehostaa (myös) aivojen verenkiertoa ja tekee hyvää hermostolle.
- lisää oman kehon tuntemusta ja helpottaa rentoutumista.
- kohentaa itsetuntoa ja helpottaa stressin tunnetta.
- parantaa yöunen laatua.
- toimii lääkkeenä esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinten vaivoissa.
- Päivittäinen käveleminen ja muu hyötyliikunta tuo hyvääoloa, energisyyden tunnetta, rentoutta ja tyytyväisyyttä itsen. Hyötyliikunnan lisäksi voit etsiä itsellesi sopivia liikuntamuotoja. Liikkuminen saa olla sellaista, että siitä nauttii ja kokee iloa.
- Liikunnalla on paljon terveystaivikutuksia.

Pysy kunnossa liikkumalla, se

- hoitaa tuki- ja liikuntaelimestöä.
- auttaa painonhallinnassa ja vähentää erityisesti nimenomaan haitallista vatsaontelon rasvaa.
- parantaa elimistön rasva- ja sokeritasapainoa.
- edistää ruoansulatusta ja aineenvaihduntaa.
- vahvistaa luustoa.
- parantaa liikkuvuutta, liikkeiden hallintaa ja tasapainoa.
- pienentää riskiä sairastua esimerkiksi tyyppin 2 diabetekseen ja sydän- ja verisuonitautteihin.
- parantaa verenkiertoa ja hapenkulkua elimistössä.
- laskee verenpainetta ja kolesterolitasoa.
- tehostaa kuona-aineiden poistumista elimistöstä.

Arki- ja hyötyliikuntaa päivittäin noin 30 minuuttia, esimerkiksi

- kävele reippaasti luennoille, asioille tai kauppaan ja kotiin
- kävele portaat ja vältä hissien ja liukuportaiden käyttöä
- reipas happihyppely / ihan muuten vaan
- ulkoilu ja mielen virkistys työrupeaman jälkeen
- pyöräile, kun mahdollista

Lisäksi kuntoliikuntaa pari kolme kertaa viikossa 20–60 minuuttia kerrallaan

- kuntosali, tanssi, pallopelit uinti, juoksu, hiihto, pyöräily



Terveelliset elämäntavat – kotitehtävät

- Millainen on sinun unirytmisi?
- Havaitsetko muutostarpeita unirytmissäsi?
- Miten voit hyvin nukutun yön jälkeen?
- Miten voit huonosti nukutun yön jälkeen?

- Milloin, miten ja mitä syöt?
- Miten voit, jos olet syönyt säännöllisesti/jättänyt aterioita väliin?
- Onko ruokailutottumuksiisi mielestäsi syytä tehdä muutoksia?

- Miten liikut arkipäivässäsi?
- Miten voit, jos olet liikkunut päivän aikana/istunut koko päivän sisällä?
- Mitä liikkuminen sinulle merkitsee?
- Mikä on sinulle mieleinen tapa liikkua?
- Mitä haluaisit muuttaa liikkumisessasi?



Mielenterveys ja rentoutuminen

Neljännellä kerralla ohjaaja keskustelee opiskelijoiden kanssa siitä, mistä tunnistaa oman tai ystävän uupumisen. Lisäksi mietitään missä kohtaa tulee huolestua ystävästä tai itsestään. Mistä voi hakea apua? Millä keinoilla voi itse vaikuttaa jaksamiensa ja mielentilaansa. Tapaamisen lopuksi tehdään pieni rentoutusharjoitus.

Tapaamisen alkuvaiheessa keskustellaan masennuksesta, jota voidaan käydä läpi psykologi Anne Syvälahden muokkaaman Tunnista masennuksen oireet ajoissa – monisteen avulla. Keskustelun aikana on hyvä puhua siitä miten opiskelijat voivat tunnistaa masennuksen oireet itsessään tai ystäväissään ja miten oireisiin pystyy itse vaikuttamaan. Opiskelijoille tulee myös kertoa mistä he voivat hakea apua opistolla tai sen ulkopuolella havaitessaan esimerkiksi itsessään masennuksen oireita.

Keskustelua ja luentoa stressinhallintakeinoista voidaan käydä läpi 25 stressinhallintakeinoa – monisteen avulla. Sen tarkoituksena on, että opiskelija ympyröi itsenäisesti esim. ne fyysiset keinot, joita hän nyt käyttää itse stressinhallitsemiseen tämän hetkessä elämässään. Ympyröimisen jälkeen voidaan opiskelijoiden valinnoista käydä lyhyttä keskustelua. Samalla tavalla käydään läpi tunne-elämään liittyvät keinot jne.

Harjoituksia mielenterveys- ja rentoutuminen tunnille

Stressijana

Jokainen opiskelija sijoittaa itsensä kuvitteelliselle janalle, jossa toisessa päässä on piste, jolloin kyseisellä henkilöllä ei ole lainkaan stressiä (0 %) ja toisessa päässä on piste, jossa stressitaso on 100 %: Opiskelijoita voidaan pyytää sijoittumaan janalla esimerkiksi niin, että "Minkälainen stressi sinulla on ollut tänä syksynä/tänä keväänä/kuluneen jakson aikana/opiskelun aikana/tällä viikolla..."

Kuvakorttiharjoitus

Jokainen valitsee kortin, joka kuvaa sitä missä on hyvä.



25 stressinhallintakeinoja

Fyysiset keinot

1. Säännöllinen ateriarytmi
2. Riittävä lepo ja uni
3. Säännöllinen liikunta
4. Rentoutuminen, hengitys- ja mielikuvaharjoitukset, jooga
5. Loppoaika ja joutenolo
6. Pienet tauot päivän mittaan (esim. istumatyössä joka tunti ylös muutamaksi minuutiksi venyttelemään ja jumppaamaan)
7. Terveellinen ympäristö (työergonomia, luonnossa liikkuminen, terveellinen ravinto)
8. Kohtuullinen päihteidenkäyttö

Tunne-elämään liittyvät keinot

9. Sosiaalinen tuki ja yhteenkuuluvuus
10. Itsestä huolehtiminen ja hemmottelu
11. Vuorovaikutustaitojen harjaannuttaminen
12. Kyky pitää omaa puoltaan muita loukkaamatta
13. Virkistäytyminen, luova toiminta, "hulluttelu"
14. Tunteista puhuminen
15. Huumorintaju
16. Sinnikkyys

Ajatteluun liittyvät keinot

- Rakentava ajattelu, kyky vastustaa kielteisiä ajatuksia
- Rakentava suhtautuminen haasteisiin
19. Hyväksyminen, kyky suhtautua takaiskuihin oppimiskokemuksina
 20. Kyky hyväksyä asioiden eri puolet ja vivahteet
 21. Realistiset ja johdonmukaiset tavoitteet
 22. Ajanhallinta, aikataulujen ja työjärjestysten luominen

Elämänfilosofiset keinot

23. Myönteinen itseä tukeva elämänsenne
24. Itselle merkityksellisten asioiden vaaliminen, oman identiteetin puolien vahvistaminen (opiskelija, jääkiekkoharrastaja, tytär, ystävä jne.)
25. Merkityksen ja tarkoituksen etsiminen asioille, henkisyys (uskonto, maailmankuva)

Muokattu lähteestä: Bourne, E. (2000). Vapaaksi ahdistuksesta – Työkirja paniikista ja peloista kärsiville. RIKUREX kustannus, Helsinki.



Tunnista masennuksen oireet ajoissa

Suru ja alakuloisuus ovat terveen ihmisen perusreaktioita ja ne kuuluvat toisinaan elämään. Pitkään jatkuessaan masennus voi olla sairaus. Masennuksen syyt vaihtelevat. Useimmiten ne liittyvät henkisiä voimavaroja sitovaan kokemukseen tai elämäntilanteeseen.

Erityisen rankka kokemus nuorelle saattaa olla seurustelusuhteen loppuminen, ystävän vakava sairaus tai kuolema. Pahaa oloa aiheuttavat myös riidat kotona vanhempien kanssa tai vanhempien keskinäiset riidat ja perheväkivalta. Myös taloudelliset vaikeudet ja huoli tulevaisuudesta ahdistavat.

Runsa alkoholin käyttö ja masennus liittyvät hyvin usein yhteen. Alkoholi laskee serotoniinin eritystä ja aiheuttaa siten masennusta.

Masennuksen oireita ovat muun muassa:

- jatkuvasti synkkä, surullinen ja tyhjä mieliala
- syyllisyyden, avuttomuuden ja arvottomuuden tunteet
- aloitekyvyn ja keskittymiskyvyn puute
- kyvyttömyys tuntea nautintoa tai mielenkiintoa
- unihäiriöt, väsyneisyys
- ärtyinen, levoton ja ahdistunut olo
- itsetunnon ja itseluottamuksen lasku
- vaikeus tehdä päätöksiä
- ruokahalun väheneminen ja laihtuminen
- erilaiset säröt
- itsetuhoajatukset



Masennuksen oireisiin voi vaikuttaa itse

Voit vaikuttaa masennuksen lievempiin oireisiin esimerkiksi seuraavin keinoin:

- Älä haudo ongelmiasi yksin vaan puhu niistä läheisten kanssa.
- Pidä yhteyttä ystäviin, vaikka se tuntuisikin vaikealta ja haluaisit vain käpertyä itseesi.
- Kirjoita, miltä sinusta tuntuu. Kirjoittaminen auttaa miettimään, mistä tilanteessasi on kysymys.
- Lähde ulos, liiku. Liikunnalla on myönteinen vaikutus mielialaan.
- Pidä kiinni harrastuksistasi, vaikka se olisi vaikeaa. Luopuminen lisää masennusta.
- Mieti, onko elämässäsi stressitekijöitä, joita voit vähentää.
- Pidä lomaa ja joutilaita päiviä.
- Pimeään vuodenaikaan liittyvään kaamosmasennukseen saattaa löytyä helpotus kirkasvalohoidosta.

Masennus kannattaa hoitaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jolloin toipuminen on nopeampaa ja vaivattomampaa. Voit hakea apua kouluterveydenhoitajalta, kuraattorilta tai terveyskeskuksesta. On tärkeää, että et käperry yksinäisyyteen.

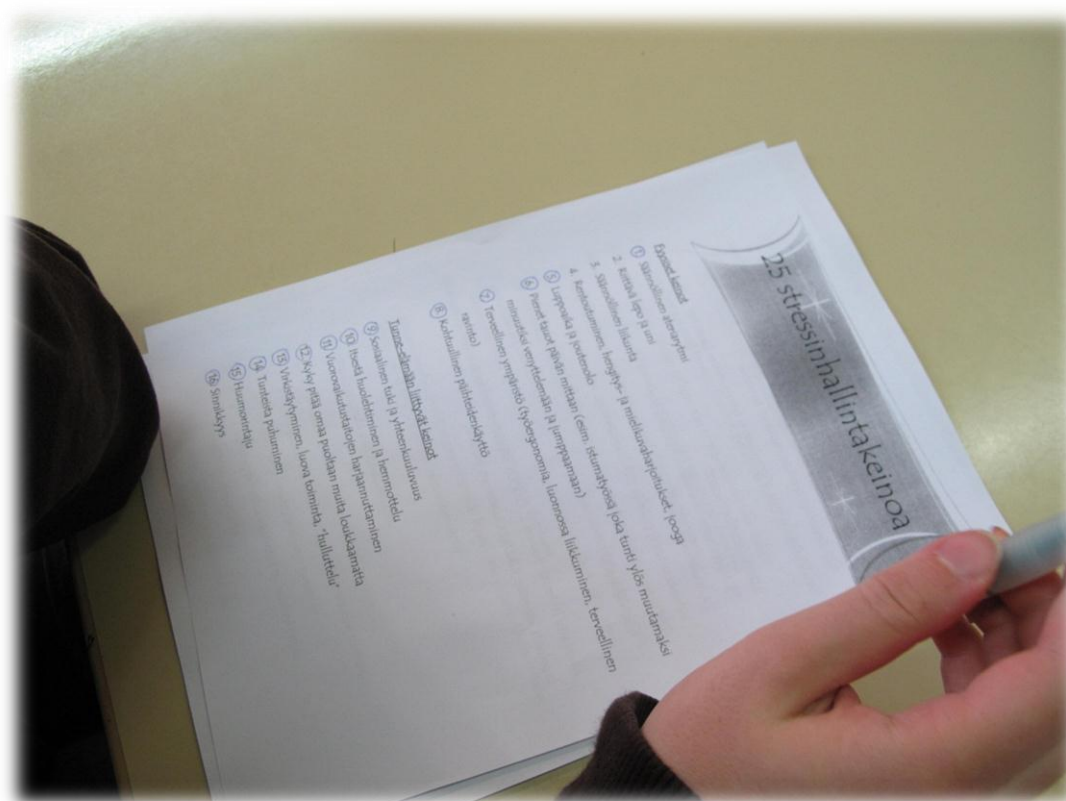
(Muokannut Anne Syvälahti Nyyti Ry:n elämäntaitokurssin oppaasta.)



Mielenterveys ja rentoutuminen kerran päätteeksi pidetään noin 15min rentoutumisharjoitus. Harjoituksen aikana opiskelijat saavat nukahtaa, vaihtaa asentoa jne. mutta kaikilta vaaditaan hiljaisuutta, jotta ne, jotka todella haluavat kaiken hyödyn irti harjoituksesta, myös sen saavat. Erilaisia rentoutumisharjoituksia voi etsiä internetistä ja kirjoista.

Mielenterveys ja rentoutuminen osion kotitehtävät:

- Hyvään päivään kuuluvia asioita: rengasta, mitä sinun hyvään päivääsi jo kuuluu ja täydennä listaa
- Mieliäla
- Sateenvarjotehtävä



Hyvään päivään kuuluvia asioita:

Rengasta, mitä sinun hyvään päivääsi jo kuuluu ja täydennä listaa

heräsin aamulla virkeänä

söin hyvän ja terveellisen aamiaisen

kävelin / pyöräilin
työmatkat

olin virkeänä päivän askareissa

kävelin portaat
siivosin

söin hyvän ja terveellisen lounaan

rentouduin

kehuin / kannustin itseäni

autoin toista ihmistä

kävin harrastamassa liikuntaa

söin hyvän ja terveellisen päivällisen

tein kotitöitä tai muita arkiaskareita

tapasin ystävän tai perhettä

kävin teatterissa / konsertissa

nautin mieluisasta harrastuksesta

tein jotain mukavaa

hymyilin vastaantulijalle

tein käsitöitä

vietin rauhallisen illan

kävin saunassa, kylvyssä, lämpimässä suihkussa

menin ajoissa nukkumaan



1. Miten syön?
0 = En syö terveellisesti
10 = Syön terveellisesti

2. Miten olen levännyt?
0 = Olen väsynyt 10 = Jaksan hyvin

3. Miten voin?
0 = Voin huonosti
10 = Olen tyytyväinen olooni

4. Miten viihdyn koulussa?
0 = En viihdy
10 = Viihdyn hyvin

5. Onko minulla riittävästi vapaa-aikaa?
0 = Vapaa-aikaa ei ole lainkaan
10 = Minulla on riittävästi vapaa-aikaa

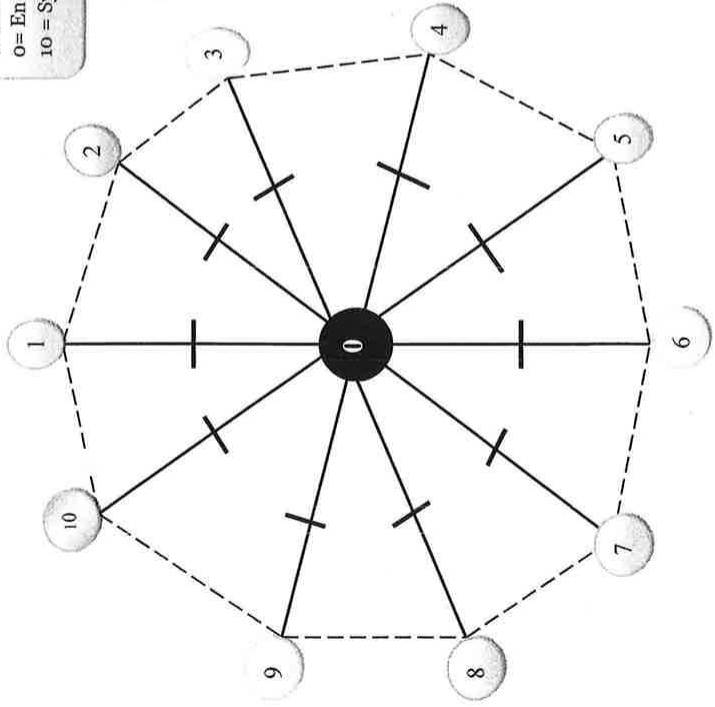
6. Liikun tarpeeksi?
0 = En liiku lainkaan
10 = Liikun riittävästi

7. Alkoholi / tupakka / päihteeet?
0 = Käyttö häiritsee elämäni
10 = Käyttö ei häiritse elämäni

8. Olenko tyytyväinen ystäväsuhteisiini ?
0 = En ole tyytyväinen
10 = Olen tyytyväinen

9. Olenko tyytyväinen perhesuhteisiini?
0 = En ole tyytyväinen
10 = Olen tyytyväinen

10. Oma tärkeä juttuni _____
0 = huono 10 = hyvä



Kohta 10: Pohdi mitä teet vapaa-ajallasi tai mitä haluaisit tehdä. Onko sinulla jotain harrastusta tai toimintaa, joka auttaa sinua jaksamaan arjessa / josta saat energiaa.



SEURAAVAN VIIKON TEHTÄVÄT: TEORIASTA ARKIPÄIVÄÄN

1. Millainen mielialasi on?

Täytä mielialan arviointiasteikko ensi viikon ajan. Muista täyttää asteikko päivittäin. Merkitse pistemääräsi välittömästi arviointilomakkeeseen aamulla, päivällä ja illalla. Ykkönen vastaa huonointa mahdollista mielialaa ja yhdeksikkö parasta mahdollista, minkä voit kuvitella. Viitonen tarkoittaa arkielämässä riittävän hyvää mielialaa. Laske ja merkitse myös päivittäinen mielialasi keskiarvo. Käytä arvioinnissasi seuraavia merkkejä:

△ = AAMU ○ = PÄIVÄ × = ILTA

PÄIVITTÄINEN MIELIALAN ARVIINTIASTEIKKO							
Viikko nro _____		Viikon alkamispäivä _____					
Päivämäärä.....							
PÄIVITTÄINÄ	Paras mahdollinen.....	9	9	9	9	9	9
		8	8	8	8	8	8
		7	7	7	7	7	7
		6	6	6	6	6	6
	Keskinkertainen.....	5	5	5	5	5	5
		4	4	4	4	4	4
		3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	
	Huonoin mahdollinen.....	1	1	1	1	1	1
Mielialapisteiden keskiarvo.....							
Mukavien tekemisten määrä.....							
Myönteisten ajatusten määrä.....							
Kielteisten ajatusten määrä.....							
Käytin ongelmanratkaisua.....							
Myönteiset kontaktit toisiin ihmisiin							
Kielteiset kontaktit toisiin ihmisiin							

Päihhteet

Viidennellä kerralla opiskelijoiden kanssa pohditaan päihhteitä toiminnallisten menetelmien avulla. Tapaamisen aikana on hyvä pohtia muun muassa sitä miksi päihhteitä käytetään ja miksi ei. Mietitään myös päihhteiden käytön seurauksia ja riippuvuutta.

Aiheeseen virittäytyminen

Jokainen opiskelija saa valita kuvakorteista sellaisen kortin, joka kertoo siitä, miksi ihmiset eivät käytä päihhteitä. Jos sopivaa kuvaa ei löydy, voi omat ajatukset kertoa ilman kuvaakin. Jokainen näyttää ryhmälle kuvansa ja kertoo miksi valitsi juuri sen kortin.

Aiheeseen virittäytymisen jälkeen voidaan avata päihhteitä hieman käsitteenä. Mitä ovat päihhteet? Tämän jälkeen voidaan keskustella yhdessä siitä miksi jotkut ihmiset käyttävät päihhteitä.

Väittämiä

Osallistujille esitetään erilaisia väittämiä päihhteisiin liittyen: tupakka on vaarallisempaa kuin alkoholi, huumeiden käyttäminen ja kokeileminen ovat aivan eri asioita jne. Jos osallistujat ovat väittäjästä samaa mieltä, he saavat istua paikoillaan. Jos he ovat väittäjästä eri mieltä, heidän tulee nousta seisomaan. Osallistujien pitää pystyä myös perustelemaan kantansa. Jos kesken keskustelujen ja perustelujen haluaa vaihtaa mielipidettä, niin sen saa tehdä.



Päihteet – kotitehtävä

1. Kirjoita 10 positiivista ominaisuuttasi:
2. Kirjoita 5 asiaa, joissa koet olevasi hyvä:
3. Jatka lauseita:

Ihailen...

Pelkään..

Minuun luotetaan koska...

Toivoisin...

Kun olen vihainen...

Surullisena...

Arvostan...

Minulle on tärkeää...

Rentoudun...

Lempipaikkani on..

Haluaisin oppia...

Minua ärsyttää...

10 vuoden kuluttua toivoisin...

Jos saisin kolme toivomusta, toivoisin...

Unelmoin...



Työelämän pelisäännöt ja raha-asiat

Kuudennella tapaamiskerralla puhutaan työelämän pelisäännöistä; mistä työpaikat löytyvät, miten tehdään työhakemus, miten työhaastatteluun valmistaudutaan ja mikä on työsopimus?

Lisäksi käsitellään raha-asioita; pikavipit, velkasuhde, takuu, vakuudet, laina, perintä, luottotietojen menetys, pikavipit ym. Mitä teen jos minulla on luottotiedoissa merkintä ja miten se vaikuttaa tulevaisuuden suunnitteluun?

Asioita voidaan käydä läpi muun muassa Ammattiopisto Liviän lehtori Thomas Byströmin luoman esityksen avulla.

TYÖELÄMÄN PELISÄÄNNÖT

- ▶ Mitä työtä haluat tehdä?
- ▶ Mistä alasta olet kiinnostunut?
- ▶ Missä olet hyvä?
- ▶ Tee itsestäsi swot-analyysi

Vahvuudet

Heikkoudet

Mahdollisuudet

Uhkakuvat

Mistä työpaikat löytyvät?

- ▶ Työkkärin sivut eli www.mol.fi
- ▶ Ilmoitustaulut
- ▶ Lehti-ilmoitukset
- ▶ Työssäoppimispaikka
- ▶ Puskaradio
- ▶ Oven koputus

Työhakemus

- ▶ Lyhyt ja ytimekäs
- ▶ Tuo esiin vahvuksiasi älä heikkouksiasi
- ▶ Myy itsesi!
- ▶ Pysy totuudessa
- ▶ Mielellään kuva mukaan työhakemukseen
- ▶ Tee työhakemuksestasi mieleenpainuvan
- ▶ Mukaan CV

Työhaastattelu

- ▶ Ole ajoissa!!! Mielummin 10 minuuttia etuajassa.
- ▶ Pukeudu asiallisesti
- ▶ Hygienia
- ▶ Reipas käden puristus ja katse silmiin
- ▶ Ota mukaan kaikki asiakirjat; todistukset entiset työtodistukset ym
- ▶ Asiakirjat siististi mapissa



Työhaastatteluun valmistautuminen

- ▶ Ota selvää työtehtävästä mitä haet
- ▶ Tutustu työnantajaan (käy kotisivuilla)
- ▶ Perehdy toimialaan
- ▶ Tiedä mitä haet!

Oletetut kysymykset

- ▶ Miksi haet juuri tätä paikkaa?
- ▶ Miksi juuri sinut pitäisi valita?
- ▶ Mitkä ovat vahvuutesi/ heikkoutesi
- ▶ Mitä tiedät meidän yrityksestä?
- Sinä voit kysyä.....
- ▶ Palkasta
- ▶ Työajasta
- ▶ Määräaikainen vai vakituinen
- ▶ Mitä sinulta odotetaan?

Työpaikan pelisäännöt

- ▶ Työaika
- ▶ Pukeutuminen
- ▶ Poissaolot
- ▶ Vaitiolovelvollisuus

Työsopimus

- ▶ Työehtosopimus eli TES
- ▶ Työnkuva
- ▶ Työsuhteen muoto (määräaikainen vai toistaiseksi voimassaoleva)
- ▶ Koeaika
- ▶ Alkamisajankohta
- ▶ Työaika

Väittämiä(juu tai ei)

- ▶ Työnantaja voi työhaastattelussa kysyä mitä vain?
- ▶ Työaikana jokainen saa käydä päivittämässä facebookinsa?
- ▶ Tauot voit määrätä itse
- ▶ Pukeutumisesta päätät itse?
- ▶ Aina voi "liukua" ainakin 15 minuuttia?
- ▶ Työnantaja voi vaatia lääkärintodistuksen jos olet sairaana?
- ▶ Voit vapaasti kommentoida työpaikan asioita esim facebookissa tai lehdistölle?



Lainat ja vipit

- ▶ Mikä on rahapelaamisen ikäraja?
- ▶ Minkä ikäisenä saa itse avata pankkitilin?
- ▶ Minkä ikäisenä saa ottaa pikavipin?

15-vuotiaan oikeudet

- ▶ Oikeutettu rajoitetusti tekemään sopimuksia
- ▶ Oikeutettu avaamaan pankkitilin itse ansaituille rahoille ja käyttämään niitä
- ▶ Oikeutettu saamaan Visa Electron-kortti ja tietyissä tapauksissa tunnarit verkkopankkiin.
- ▶ Oikeutettu huoltajan suostumuksella käyttämään myös muita tilejä.

18-vuotias on täysi-ikäinen

- ▶ Vastaa itse varoistaan ja veloistaan.
- ▶ Oikeutettu tekemään itse sopimuksia esim. luottosopimus, osamaksusopimus tai tilisopimus.
- ▶ Oikeutettu hakemaan pankkikorttia tai luottokorttia
- ▶ Voi pelata rahapelejä

Tulot ja menot

- ▶ Tuloja ovat esim. palkka, opintoraha, palkkiot, eläke, lapsilisä tai asumistuki
- ▶ Osa menoista on kiinteitä esim. Vuokra, sähkölasku tai vakuutusmaksu.
- ▶ Muita menoja ovat esim. ruoka-, vaate-, puhelin- ja harrastuskulut, joiden suuruuteen voi itse vaikuttaa.
- ▶ Harvalla on rahaa niin paljon, että saisi kaiken minkä haluaa?!

Säästäminen

- ▶ Menojen vähentäminen on helpompaa kuin tulojen kasvattaminen!!
- ▶ Säästäminen on kannustavaa ja kannattavaa kun sillä on jokin tavoite, esim. ulkomaanmatka.
- ▶ Mitä turhia menoja sinulla on, missä menoissa voit säästää?
- ▶ Miten voit säästää esim. kännykkäkuluissa, vaatemennoissa?

Erilaisia luottoja

- ▶ Opintolaina
- ▶ Kulutusluottoja
 - pankkilaina, luottokortti, pikavipit.
- ▶ Osamaksukauppa
- ▶ Asuntolaina
- ▶ Olkoon luotto tai laina mikä tahansa, kaikki on maksettava takaisin!

Kulutusluotto

- ▶ Kulutus- ja korttiluottoja myöntävät
 - pankit, luottokortti- ja rahoitusyhtiöt
 - Eriaiset yritykset (kaupan luottokortti, pikavipit)
- ▶ Myös pankkikorttiin voi liittää luotto-ominaisuudet.
- ▶ Huom! Myönnettäessä tarkistetaan luottotiedot!!

Osamaksukauppa

- ▶ Ostohetkellä maksetaan osa hinnasta käteisellä ja tavaran saa heti mukaan
- ▶ Laskun loppuosa suoritetaan useassa erässä
- ▶ Lopullinen hinta on kalliimpi kuin käteisellä maksettaessa.
- ▶ Omistusoikeus tavaraan siirtyy vasta, kun koko hinta on maksettu.
- ▶ Myös Ostos TV tai luetteloista ostetut tavarat
- ▶ Huom! Myönnettäessä tarkistetaan luottotiedot



Pikavipit

- ▶ Vakuudettomia alle 3 kuukauden pituisia lainoja, joita voi ottaa netin kautta tai tekstarilla.
- ▶ Yleensä 50- 200 euroon ja takaisinmaksuaika 7-14 vuorokautta.
- ▶ Lainasta peritään käsittelykulut ja muut mahdolliset toimituskulut
- ▶ Yleensä tarkistetaan luottotiedot!



Laskut on maksettava!

- ▶ Laskut ja velan lyhennykset tulee maksaa ajallaan.
- ▶ Jos sinulla ei ole rahaa maksaa laskua tai lainaa eräpäivänä, tee näin
 - Ota heti yhteyttä pankkiin tai siihen yritykseen jolle olet velkaa.
 - Sovi uudesta maksuajasta, se onnistuu kyllä yleensä.
- ▶ Maksuvaikeuksista kannattaa neuvotella ajoissa!



Perintä

- ▶ Jos laskua ei ole maksettu eräpäivän mennessä, velkoja lähettää 1-2 muistutuskirjettä – ota yhteyttä velkojaan!
- ▶ Viivästyskorkoa joutuu maksamaan eräpäivästä lähtien ja muistutuksesta peritään maksu
- ▶ Jos ei vielääkään maksa, asia siirtyy perintätoimistolle joka lähettää maksuvaatimuksen.
- ▶ Jos laskun maksamisesta ei sovi perintätoimiston kanssa, asia menee käräjäoikeuteen.



Ulosotto

- ▶ Ulosottomies lähettää maksukehotuksen
- ▶ Jos vieläkään et maksa, ulosottomies voi periä 1/3 palkastasi suoraan työnantajalta tai ulosmitata esim autosi
- ▶ Ulosottomiehen kanssa voi vielä tehdä maksusuunnitelman velan maksusta



Lainan hinta

- ▶ Korko on lainan hinta
- ▶ Lainan korkoprosentin lisäksi pitää maksaa järjestelypalkkioita
- ▶ Lainan todellinen vuosikorko on siis suurempi kuin korkoprosentti
- ▶ Vinkki: Ennen kuin otat lainan, kokeile säästää lainan lyhentämiseen vaadittava summa muutaman kuukauden ajan.



Apua tiukkaan tilanteeseen

- ▶ Laskujen uudelleenjärjestely ja maksuvaikeuksien järjestely on pankeille ja yrityksille normaalia toimintaa.
- ▶ Kuntien talous- ja velkaneuvojilta saa apua esim neuvotteluissa velkojien kanssa.
- ▶ Jotkut kunnan myöntävät myös sosiaalisia luottoja vanhojen velkojen järjestelyissä



Perintä

- ▶ Jos laskua ei ole maksettu eräpäivän mennessä, velkoja lähettää 1-2 muistutuskirjettä – ota yhteyttä velkojaan!
- ▶ Viivästyskorkoa joutuu maksamaan eräpäivästä lähtien ja muistutuksesta peritään maksu
- ▶ Jos ei vieläkään maksa, asia siirtyy perintätoimistolle joka lähettää maksuvaatimuksen.
- ▶ Jos laskun maksamisesta ei sovi perintätoimiston kanssa, asia menee käräjäoikeuteen.



Ulosmittaus

- ▶ Sakot, verot ja vakuutusmaksut voidaan suoraan ulosmitata
- ▶ Jos sakkoa ei maksa tuomioistuimien voi muuntaa sen vankeusrangaistukseksi



Maksuhäiriömerkintä

- ▶ Jos laiminlyö laskujen maksamisen, saa maksuhäiriömerkinnän Suomen Asiakastietorekisteriin.
- ▶ Se merkitsee luottotietojen menettämistä
- ▶ Merkintä pysyy 2 tai 4 vuotta asiasta riippuen.
- ▶ Luottotietoja tarkistetaan kun haet esim. opintolainan takausta, pankki- tai luottokorttia, vuokra-asuntoa tai lainaa



Mitä haittaa on maksuhäiriömerkinnällä?

- ▶ Maksuhäiriömerkintä tarkoittaa sitä, että
 - Luotto ja pankkikortit vaaditaan takaisin
 - Luotonsaanti vaikeutuu olennaisesti
 - Et voi tehdä osamaksusopimusta
 - Vuokra-asunnon saanti vaikeutuu
 - Puhelinliittymäsopimukseen vaaditaan vakuutta tai ennakkomaksuja
 - Työpaikan saanti vaikeutuu erityisesti, jos työtehtävään liittyy taloudellista vastuuta



Ryhmätehtävä (3 henkilön ryhmät)

- ▶ Kuvitelkaa mielessänne Pekkaa, jolta on rahat vähissä ja laskut uhkaavat jäädä maksamatta.
 - 1) Mitä ratkaisumalleja on olemassa?
 - 2) Mitä Pekka olisi voinut tehdä välttääkseen tilanteensa?
 - 3) Tuottakaa kolme ohjetta tiukan talouden hoitoon ja kirjoittakaa ne taululle, paras ohje voittaa!



Työelämänpelisäännöt ja raha-asiat kotitehtävä

Omat tuloni ja menoni kuukaudessa

Mieti, mitä tuloja/menoja sinulla on kuukaudessa. Kirjoita ensin mikä tulo on kyseessä ja kuinka iso summa on euroina. Tee sama asia menojen suhteen.

Tulot		Sum- ma/kk	Menot		Sum- ma/kk
Tulot yhteensä kuukau- dessa			Menot yhteensä kuukaudessa		

Jos tulot ovat suuremmat kuin menot, asia ok!

Jos taas menot ovat suuremmat niin mieti miten voisit saada tulot ja menot tasapainoon.

Ideoitä tähän:



Seksuaalisuus

Seitsemännellä kerralla keskustellaan seksuaalisuuteen ja seksiin liittyvistä asioista toiminnallisten menetelmien avulla.

Harjoituksia seksuaalisuustunnille

Aiheeseen virittäytyminen

Tunnin alussa voidaan käydä läpi seksuaalisuuteen liittyviä peruskäsitteitä ennen itse asiaan menemistä. Aiheeseen virittäytymiseen voit käyttää ohessa olevia Selkenevää hankkeen yhteydessä luodun Juurikin näin – pelin kysymyskortteja. (Varsinainen peli on jaettu loppuun, eikä sitä ole enää saatavilla.)

Kuvakortit

Jokainen osallistuja nostaa kortin joka kuvaa omasta mielestä seksuaalisuutta ja toisen kortin joka kuvaa seksiä. Jokainen opiskelija kertoo omista kuvistaan miksi valitsi juuri ne.

Piparkakku-ukko

Lattialle tehdään ihmishahmo (esimerkiksi maalarinteipillä), jonka avulla pohditaan tunteiden tuntumispaikkaa. Ohjaaja sanoo esimerkiksi: "Missä rakkaus tuntuu?" Ja jokainen opiskelija menee piparkakku-ukossa seisomaan siihen kohtaan, jossa kysyty asia omasta mielestään tuntuu. Tunteita voi keksiä niin monta kuin haluaa. Harjoitus voidaan tehdä myös paperille, johon jokainen merkkää paikat itse, mutta liikuminen ja ryhmässä oman paikan hakeminen lisää vaikuttavuutta.

Heterokysely

Jokainen täyttää heterokyselyn.

Pieni, onnellinen tarina seksistä

Osallistujat kirjoittavat lyhyen tarinan pienissä ryhmissä; mitä tapahtuu, missä ja kenen kanssa? Lopuksi tarinat luetaan ääneen. Seksuaalikasvatus painottuu usein negatiivisten puolien ja epäonnistumisten korostamiseen, joten onnistuneen tapahtuman kuvaaminen tarinamuodossa vapaasti, omin sanoin korostaa hyvinvoinnin merkitystä.



HETEROKYSELY (LIITE 5)

1. Mistä luulet heteroseksuaalisuutesi johtuvan?
2. Milloin ensimmäisen kerran huomasit, että saatat olla hetero?
3. Oletko kertonut tästä vanhemillesi? Mitä he siitä ajattelevat?
4. Johtuuko heteroseksuaalisuutesi siitä, että sinulla on riittämätön isä- tai äitihahmo?
5. Voisiko oikeasti olla niin, että heteroseksuaalisuus on vain ohimenevä vaihe?
6. Pelkäätkö oman sukupuolesi edustajia?
7. Voisiko olla mahdollista, että tarvitset vain hyvän lesbo/homo-rakastajan?
8. Vaikka yhteiskunta antaa kohtuullisen paljon tukea avioliittoinstituutiolle, avioerojen määrä on kasvussa. Miksi heteroilla on niin vähän vakaita ihmissuhteita?
9. Heterot tuntuvat olevan kovin onnettomia. Oletko sinä harkinnut terapiaa?
10. Miksi yrität väkisin viettelä muita heteroseksuaalisuuteen?
11. Miksi teet asiasta niin suuren numeron? Etkö voi pitää seksuaalisuuttasi omana tietonasi?
12. Yli 90% lapsiin sekaantujista on heteroseksuaaleja. Eikö sinusta tunnu pahalta antaa lapsesi koulutus hetero-opettajan käsiin?
13. Yhdyntä seksissä on yleisintä heteroilla. Etkö pelkää AIDSia?



Seksuaalisen hyvinvoinnin
vahvistamishanke 2010 - 2012

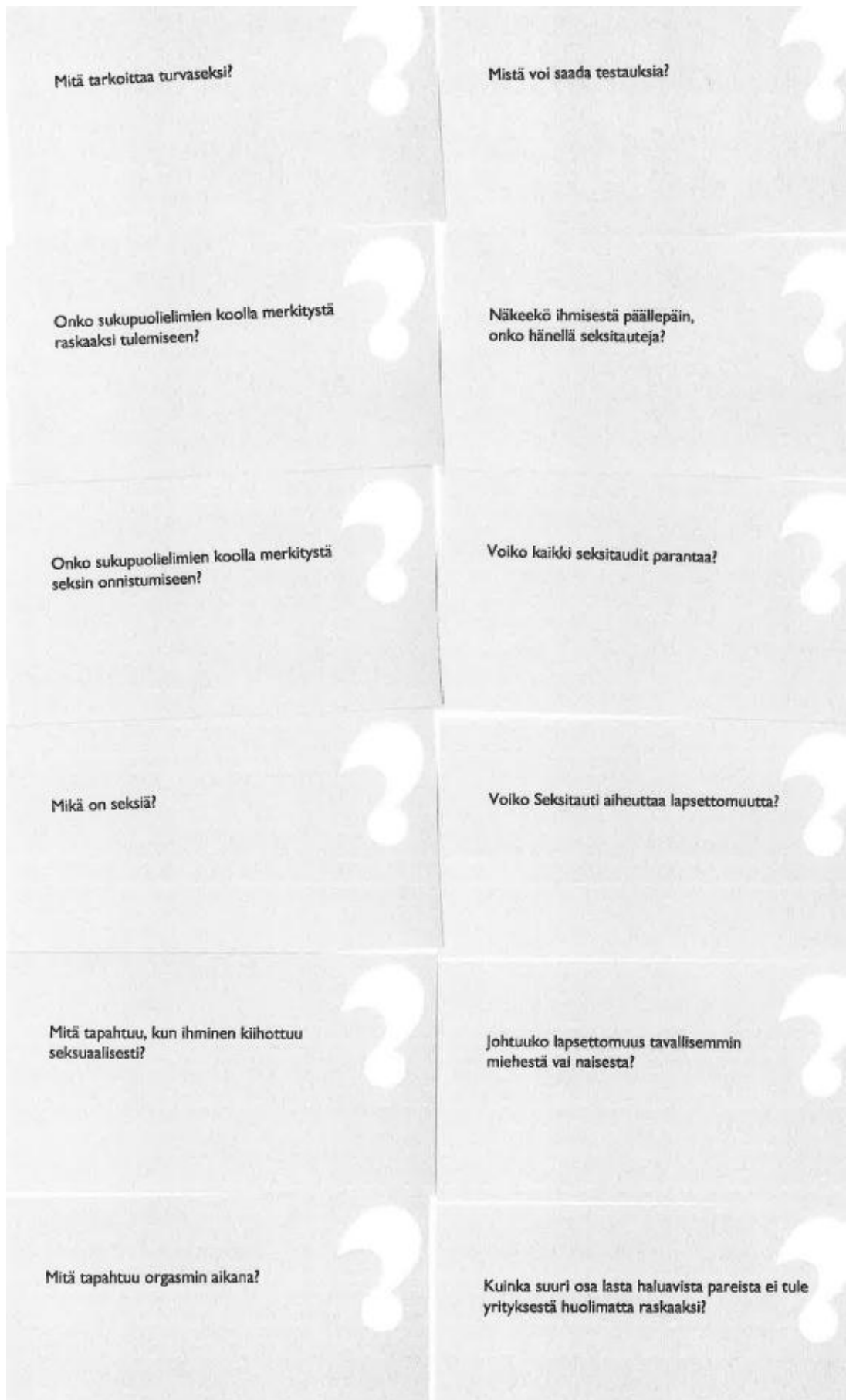


Miksi ehkäisy on niin tärkeää?	Mitä tarkoittaa transvestiitti?
Kuinka todennäköistä on saada seksitauti?	Mitä tarkoittaa intersukupuolinen?
Pitääkö väkkeitä pestä ennen aktia?	Mitä tarkoittaa transsukupuolinen?
Kuinka usein kuuluu harrastaa seksiä?	Onko anaaliseksi vaarallista?
Miten seksiä synnytyksen jälkeen?	Onko normaalia viehättyä samasta sukupuolesta haluamatta kuitenkaan seksiä?
Minkä ikäisenä keskimäärin neitsyys menetetään Suomessa?	Onko kondomi todellakin ainoa, joka suojaa sukupuolitautilta vai onko olemassa muitakin?



Mikä on hormonikierukka?	Miksi eka kerta on niin jännää?
Mikä on ehkäisyrengas?	Mikä on kuparikierukka?
Pitääkö tehdä gynekologinen tutkimus, jotta voi aloittaa e-pillereiden käytön?	Mikä on ehkäisylaastari?
Miten mies voi huolehtia raskauden ehkäisystä?	Mistä voi saada ehkäisyvälineitä?
Minkä verran spermaa tulee yhden siemensyöksyn aikana?	Missä kuukautiskierron vaiheessa voi tulla raskaaksi?
Onko mahdollista otattaa kaikki sukupuolitautiltestit?	Näkeekö spermasta onko siinä siittiöitä?





Mikä on asexuaalisuus?	Mitä on prostituutio?
Liittyykö seksuaalisuuteen aina seksi?	Onko prostituutio laillista suomessa?
Millaisia tunteita ja ajatuksia sana seksuaalisuus herättää?	Mikä on huora?
Vaikuttaako perhe seksuaalisuuteen? Perustelee.	Edellyttääkö seksin harrastaminen avioliittoa?
Kuinka tärkeää on seksuaalisuus ihmisen elämässä?	Milainen ihminen on hyvä kertomaan seksuaalisuudesta nuorille?
Mitä tarkoittaa metroseksuaali?	Milaisista asioista nuorille tulisi kertoa seksuaalisuudesta? Entä aikuisille?



Mitkä ovat geishakuulat?	Mikä on kohdun ulkopuolinen raskaus?
Mikä on dildo?	Mikä on kondomi?
Miten lantionpohjalihaksia voi harjoittaa?	Mikä on kondomin tehtävä?
Mitkä ovat lantionpohjalihakset?	Mistä kondomi valmistetaan?
Mistä ehkäisyvälineitä saa?	Miten käytetty kondomi tulisi hävittää?
Mikä on suuseksisuoja?	Kenen vastuulla on ehkäisy?



Miksi vittu on kirosana?	Mitkä ovat munasarjat?
Mikä on siittiö?	Mitkä ovat kuukautiset?
Mikä on munasolu?	Miksi naisilla on kuukautiset?
Missä siittiöt kehittyvät?	Milloin kuukautiset alkavat?
Miksi kivekset roikkuvat kehon ulkopuolella?	Mikä on siemensyöksy?
Miksi miehillä on kivekset?	Mikä on erektio?



Milloin on nk. varmat päivät?	Mitä raiskaus on?
Mikä on ovulaatio?	Voiko nainen olla seksuaalisesti väkivaltainen?
Milloin nainen on sukukypsä?	Kuka voi kokea seksuaalista väkivaltaa?
Miten murrosikä näkyy pojilla?	Mitä on seksuaalinen väkivalta?
Miten murrosikä näkyy tytöillä?	Miten miehet voivat harrastaa seksiä keskenään?
Mitä tarkoittaa murrosikä?	Voiko anaaliseksiä saada seksitaudin?



Miten seksitautilta voi suojautua?	Mistä seksitautin voi saada?
Millaisia ehkäisykeinoja on? Luettele ainakin neljä.	Mikä on ehkäisyväline?
Voiko suuseksistä tulla raskaaksi?	Mitä on suuseksi?
Suojaako ulkonäkö seksitaudeilta?	Suojaako hormonaalinen ehkäisy seksitaudeilta?
Mitä on anaaliseksi?	Voiko suuseksistä saada seksitautin?
Voiko anaaliseksiä tulla raskaaksi?	Missä seksitautin voi käydä tutkituttamassa?

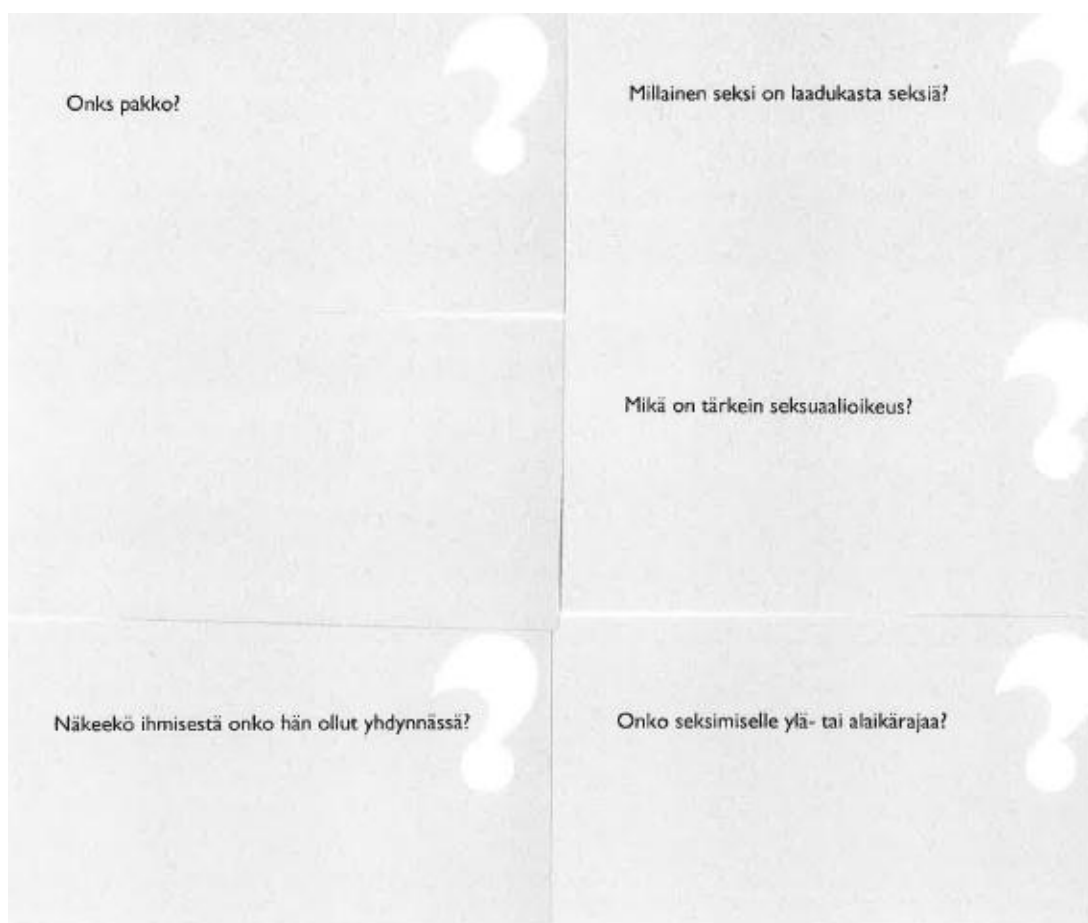


Nimeä kolme seksitautia.	Mitä tarkoittaa homoseksuaali?
Mikä on seksitauti?	Määrittele seksuaalisuus sinulle sopivalla tavalla.
Millainen kiihottuminen on normaalia?	Mitä seksuaalisuus on?
Mistä ihminen voi kiihottua?	Mitä seksuaalisuuteen kuuluu?
Tarvitseeko seksiä harrastaa? Perustelee.	Mitä on yhdyntä?
Ketkä harrastavat seksiä? Harrastavatko kaikki seksiä?	Mitä on seksi?



Mitä tarkoittaa biseksuaali?	Antaako porno realistisen kuvan seksistä? Perustele
Mitä tarkoittaa transvestiitti?	Mikä on orgasmi?
Mitä tarkoittaa inesti?	Mistä orgasmin saa?
Millainen ihminen on pedofiili?	Ketkä saavat katsoa pornoa?
Mikä on suojaikäraja?	Mitä on porno?
Mitä nimiä keksit naisen sukupuolielimelle? Mainitse vähintään kolme.	Mitä nimiä keksit miehen sukupuolielimelle? Mainitse vähintään kolme.





Seksuaalisuus kerran kotitehtävä



HYVÄ SEKSI

YouTube: Hyvä seksi, <http://youtu.be/BqCxtInhqCU>

Seksuaalikasvatuksessa seksistä puhutaan usein oikeastaan asian vierestä. Seksipuhe on helposti varoittelua ja riskien minimointia. Siitä, mitä seksi on, miltä se tuntuu ja mikä on sen merkitys ihmisen terveydelle, vaietaan usein. Seksi on moninaisia asioita ja jokaiselle se lienee hieman erilaista. Keskustelemalla ja pohtimalla asioita, joita hyvä seksi voisi pitää sisällään, edistetään hyvinvointia, mahdollisuutta nauttia hyvistä, turvallisista kokemuksista ja samalla edistetään nuorten valintojen tekemisessä, myös silloin kun valinnan tulisi olla kyllä. Hyvä seksi – keskustelu avaa mahdollisesti ovia pohtimaan omaa seksiä – millaista se on, onko se seksiä lainkaan, kenen ehdoilla ja toiveista sitä tehdään tai miten omaa ja kumppanin nautintoa voisi jatkossa lisätä. Miten seksiä harrastavat ne, joiden seksiin penis-emätinyhdyntä eivät kuulu ja entäpä ne, joille se ei jostakin syystä ole mahdollista? Turvaseksinäkökulmasta meidän tulisi opettaa muitakin kuin limakalvokontaktillisia seksin tapoja sekä huomioida eri seksuaaliset suuntautumiset.

Klipin tarkoituksena ei ole tuottaa totuutta seksistä vaan herättää tuntemuksia ja ajatuksia aiheesta, jotta keskustelua ryhmässä syntyisi ja näin katsojalle syntyisi mahdollisuus pohtia omia vastauksiaan kysymyksiin. Asiantuntijat klipillä ovat Joel Lapi-lainen ja Lotta Vainiola, jotka rohkeasti ottivat haasteen seksistä vastaan. Alun tanssiesityksen esittää tanssija Otto Akkanen.

Ennen katsomista

1. Mitä on hyvä seksi?
2. Miltä tuntuu hyvä seksi?
3. Voiko olla hyvää seksiä ilman rakkautta?
4. Mitä muuta seksi on kuin penis-emätinyhdyntöjä?

Katsomisen jälkeen

1. Mitä tunteita heräsi? Miksi?
2. Mitä ajatuksia nousi? Miksi?
3. Mitä jäi mieleen?
4. Mitkä sinusta olivat klipin tärkeimmät viestit?



Itsenäistyminen/oman asunnon hankkiminen

Kahdeksannella kerralla keskustellaan ja selvittää vuokra-asunnon hankkimiseen liittyviä asioita; mistä etsitään, vuokrasopimuksista, vakuutukset, vuokralaisen velvollisuuksista ja oikeuksista. Asiasta voidaan pyytää kertomaan esimerkiksi kiinteistövälittäjä.

Asunnon vuokraamiseen liittyviä asioita voidaan käydä läpi esimerkiksi tämän kiinteistövälittäjä Johanna Pulkkisen luoman Power Point –esityksen avulla.

Tämän lisäksi osallistujille voidaan jakaa asunnonvuokraus.com sivuston Asunnonvuokraajan tietopaketti, joka löytyy täältä:
<http://www.asunnonvuokraus.com/tietopaketti.pdf>

Itsenäistyminen/oman asunnon hankkiminen kotitehtävä

Kuvaile millainen olisi sinun unelma asuntosi.

- missä se sijaitsee
- miltä se näyttää
- miten löytäisit sen
- mitä sen saaminen edellyttäisi



Huoneiston vuokraus

Vuokra-asunnon etsiminen

Yksityinen vuokrananjata
Vuokra-asunnon välitykset
Netti (vuokraovi.com)

Esittely

Näyttö
Hakemus



Vuokrasopimus

Tehdään aina kirjallisesti
Määrä-aikainen
Toistaiseksi

Vuokravakuus

3 kk vuokraa vastaava summa

Muuttaminen

Avaimet
Huoneiston tarkistus
Muutto-ilmoitus



**Asuinhuoneiston luovutus toisen
käyttöön**

(alivuokraus)
Luovutus toisen käyttöön

Vakuutus

Kotivakuutus

Remontointi

Lupa vuokranantajalta
Mahdollista toteuttaa itse tai
vuokranantaja tekee



Vuokran määrä ja korotus

Vuokra määräytyy sen mukaan mitä
on sovittu
Indeksikorotus

Asunnon kunto ja asuminen

Mikä on häiritsevä elämä?
Kuinka hoidat asuntoa?

**Vuokranantajan oikeus käydä
asunnossa**

Käynti-ilmoitus



Vuokrasopimuksen
irtisanominen

Kirjallisesti
Vuokralainen (1 kk)
Vuokranantaja (3 kk tai 6 kk)

Vuokrasopimus
Tehdään aina kirjallisesti
Määrä-aikainen
Toistaiseksi



OTTEITA HYVÄSTÄ VUOKRATAVASTA

Huoneenvuokrasopimuksissa korostuu erityisesti sopimuskumppaneiden luottamus toisiaan kohtaan. Vuokranantaja luovuttaa huoneistonsa toisen käyttöön ja vuokralainen perustaa kotinsa vuokrattuun huoneistoon. Sopimussuhteen pitkäaikaisuus mahdollisine odottamattomine muutoksineen korostaa sopimuskumppaneiden lojaliteetti- ja avoimuusvelvollisuutta toisiaan kohtaan.

Hyvän vuokratavan tarkoituksena on edesauttaa ongelmattoman ja toimivan huoneenvuokrasuhteen luomisessa, sen jatkuvassa hoitamisessa sekä asianmukaisessa päättämisessä. Hyvän vuokratavan laatineet järjestöt suosittelivat sen noudattamista asuinhuoneistojen vuokrasuhteissa erityisesti silloin, kun osapuolet eivät ole sopineet mitään esiin tulevista tilanteista. Jos osapuolet kuitenkin ovat määrittäneet vuokrasuhteelle toimintatapoja, noudatetaan niitä sopimuksen mukaisesti.

Hyvään vuokratapaan kuuluu myös hyvä naapuruus asuinyhteisössä. Asuinyhteisön hyvinvointi perustuu siihen, että asukkaat ovat kiinnostuneita yhteisistä asioista ja huomioivat muut asukkaat. Viihtyisässä asuinympäristössä asukas tuntee vastuunsa yhteisiä tiloja ja piha-alueita käyttäessään. Yhteisten tilojen käytössä tulee huomioida sekä järjestys- että normaalit käyttäytymissäännöt.

Avoimuus ja vuorovaikutus

Sopimussuhteen hoitamisessa tärkeää on yhteydenpito sopimuskumppaneiden välillä. Vuorovaikutuksen turvaamiseksi osapuolet huolehtivat siitä, että yhteystiedot ovat ajan tasalla vuokrasuhteen kestäessä. Vuokralaisen päävelvoite on maksaa sovittua vuokraa täysimääräisenä viimeistään eräpäivänä. Hyvä vuokratapa edellyttää, että vuokralainen ilmoittaa vuokranantajalleen vuokranmaksuvaikeuksista heti niiden ilmaantuessa.

Hyvä vuokratapa edellyttää, että vuokranantaja ja vuokralainen keskustelelevat vuokrauksen tavoitteista kuten mahdollisesta omasta käytöstä tulevaisuudessa. Hyvän vuokratavan mukaista on ilmoittaa esimerkiksi taloyhtiössä päätetyistä remonteista, jotka ovat vuokranantajan tiedossa ja jotka voivat vaikuttaa huoneiston käyttöön. Tulossa olevista muista kuin vuokranantajan tekemistä remonteista tulee ilmoittaa niin pian kuin ne ovat vuokranantajan tiedossa.

Vuokrasopimuksen tekeminen

Hyvä vuokratapa edellyttää, että vuokrasopimus tehdään aina kirjallisesti. Sopimusmalleja voi ostaa hyvin varustetuista kirjakaupoista. Sopimus on laadittava selkeäksi ja yksiselitteiseksi. Lisäksi vuokrasopimuksessa luetellaan kaikki ne liitteet, joiden halutaan tulevan osaksi sopimusta. Jos vuokrasopimukseen sisältyy liitteitä, ne eivät saa olla ristiriidassa vuokrasopimuksen tai asuinhuoneiston vuokrauksesta annetun lain (481/1995) kanssa.

Vuokrankorotuksista sopiminen ja vuokran korottaminen vapaarahoitteisissa vuokrasuhteissa

Vuokra määräytyy sen mukaan, mitä siitä on vuokranantajan ja vuokralaisen välillä sovittu. Uusissa vuokrasuhteissa vuokrataso vastaa käypää tasoa, kun taas vanhoissa vuokrasuhteissa saattaa olla, että vuokrat ovat jääneet jälkeen asuntojen käyvästä vuokra-arvosta. Lain mukaan vuokra voidaan korottaa sopimuksen perusteella vain, jos tätä koskeva ehto on kirjattu vuokrasopimukseen. Tämä edellyttää, että korottamisen peruste ja korottamisen voimaantulopäivä on kirjattu sopimukseen. Alle kolmen vuoden määräaikaiseen sopimukseen ei voida sisällyttää indeksiin tai muuhun vastaavanlaiseen sidonnaisuuteen perustuvaa korotusehtoa.

Vakuus

Vuokralaisen toimittama vakuus turvaa niin vuokranmaksua, huoneiston huolellista hoitamista kuin muitakin vuokrasuhteeseen liittyviä velvollisuuksia. Selkeyden vuoksi vuokrasopimukseen on hyvä kirjata, että vakuus annetaan kaikkien sopimuksesta johtuvien velvoitteiden täyttämisen turvaamiseksi. Vakuus pyydetään ennen huoneiston hallinnan ja avainten luovutusta. Vuokranantajan on säilytettävä vakuutta huolellisesti ja sen on oltava erotettavissa vakuudenhaltijan muusta omaisuudesta koko vuokrasuhteen ajan. Rahavakuudelle kertyvästä korosta tulee sopia vuokrasuhteen alussa.



Vakuudesta voidaan pidättää vain ne kohtuulliset kulut, jotka vuokralaisen laiminlyöntien johdosta ovat vuokranantajalle tosiasiallisesti aiheutuneet. Vuokralainen ei kuitenkaan ole vastuussa esimerkiksi pienehköistä naarmuista, kolhuista tai muista vastaavista tavanomaisesta kulumisesta aiheutuvista korjauskustannuksista. Vuokralaisella ei ole oikeutta vakuuteen vedoten jättää viimeisiä vuokria maksamatta. Mikäli perusteita vakuuden käyttämiseen ei ole, on vakuus palautettava täysimääräisenä viivytyksettä, kun vuokrasuhde on päättynyt, huoneisto ja siihen liittyvät tilat siivottu, huoneiston avaimet luovutettu ja huoneistossa tehty kunnontarkastus. Jos vuokranantajalla on perusteita pidättää osa vakuudesta, on erotus palautettava vuokralaiselle viivytyksettä. Vakuuden pidättämisestä ja sen syistä on ilmoitettava vuokralaiselle kirjallisesti tai sähköpostitse vuokralaisen ilmoittamaan osoitteeseen. Vuokralaiselle tulee myös lähettää kirjallinen erittely syntyneistä kustannuksista.

Vakuutus

Vuokralaisen kannattaa ottaa kotivakuutus aina, edellytti vuokranantaja sitä sopimusehdoissa tai ei. Vuokralaisen ottama kotivakuutus, jossa on osana oikeusturva- ja vastuuvakuutus, on viisasta mieltää osaksi asumiskustannuksia. Pieni lisä peruskustannuksiin parantaa reilusti asumisen turvallisuutta ja korvaa yleensä esimerkiksi vahinkotilanteessa irtaimistovahingot sekä asukkaan sijaisasunnon kustannukset. Kiinteistövakuutukset eivät sen sijaan korvaa vuokralaisen irtainta omaisuutta, eivätkä asukkaan sijaisasumisen kustannuksia.

Avaimet

Hyvän vuokratavan mukaan vuokranantajan tulee huolehtia vuokrahuoneiston turvallisuudesta avainten ja lukitusten osalta. Avaimet luovutetaan vuokralaiselle kuittausta vastaan. Avaimia tulee luovuttaa riittävä määrä asukasmäärä huomioiden. Hyvänä määränä voidaan pitää vähintään kolmea avainta/huoneisto tai yhtä avainta/asukas ja yhtä vara-avainta. Vuokranantajan tulee teettää vuokralaisen pyynnöstä ja hänen kustannuksellaan vuokralaisen tarvitsemat lisäavaimet. Vuokrasuhteen päättyessä vuokralaisen tulee palauttaa vastaanottamansa määrä avaimia ja myös teetättämänsä lisäavaimet.

Vuokrasuhteen aikana vuokralainen on velvollinen säilyttämään avaimia huolellisesti ja harkitsemaan tarkoin kenelle antaa avaimia käyttöön. Avaimissa tai avainnippuissa ei saa olla huoneiston tunnistetietoja.

Vuokratun tilan hoito

Vuokratun tilan kunto tarkistetaan ennen vuokrahuoneiston hallinnan luovutusta vuokralaiselle ja kun vuokralainen luovuttaa huoneiston takaisin vuokranantajan hallintaan. Lain mukaan vuokralaisen on hoidettava vuokrattua tilaa ja tilassa olevia laitteita ja kalusteita huolellisesti. Mikäli vuokralainen havaitsee huoneistossaan sellaisen vian, joka voi aiheuttaa vahingon, on hänen ryhdyttävä tarpeellisiin toimenpiteisiin vahingon estämiseksi. Tämä voi tarkoittaa suojaustoimia tai ilmoitusta viranomaiselle, yhtiön edustajalle tai vuokranantajalle.

Vuokralaisen on ilmoitettava mahdollisuuksien mukaan kirjallisesti vuokranantajalle huoneistossa ilmenevistä vioista tai muista puutteista. Mikäli vika tai puute uhkaa huoneiston kuntoa tai rakenteita, ilmoitus on lain mukaan tehtävä heti. Vuokranantajan tulisi aina mahdollisuuksien mukaan vahvistaa vastaanottaneensa vuokralaisen ilmoituksen esimerkiksi sähköpostiviestillä. Lain mukaan, jos puutteen poistaminen on vuokranantajan vastuulla, tulee tämän käynnistää korjaaminen kohtuullisessa ajassa. Mikäli puutteellisuudella on kuitenkin olennainen merkitys huoneiston käytölle, korjaus tulee käynnistää viivytyksettä. Korjaus tulee suorittaa vuokralaiselle mahdollisimman vähän haittaa aiheuttavasti.

Vuokranantajan ja asunto-osakeyhtiön suorittamat remontit

Remonttien tavoitteena on parantaa asumisen laatua ja turvallisuutta. Lain mukaan vuokranantajalla on oikeus suorittaa vuokratuissa huoneistossa korjaus- ja muutostöitä. Hänen tulee ilmoittaa suunnittelemistaan remonteista vuokralaiselle kirjallisesti lainmukaisia tai sovittuja aikoja noudattaen. Kiireelliset korjaus- ja muutostyöt voidaan lain mukaan suorittaa heti. Sellaiset korjaukset, joista ei aiheudu olennaista haittaa tai häiriötä vuokraoikeuden käyttämiselle, voidaan suorittaa 14 päivän ilmoitusajan jälkeen.



Puutteellisessa kunnossa olevasta tai vain osittain käytössä olevasta huoneistosta vuokralainen maksaa remontin ajalta vain osittaista eli alennettua vuokraa. Lain mukaan vuokralaisella on aina oikeus saada remontin ajalta kohtuullinen vuokranalennus, paitsi jos vuokralainen on itse aiheuttanut vahingon asunnolle. Alennuksen määrään vaikuttaa erityisesti haitan määrä. Vuokralaisella on oikeus vuokranalennukseen riippumatta siitä, onko remontin suorittanut vuokranantaja vai asunto-osakeyhtiö. Mikäli huoneisto on remontin aikana asumiskelvoton, joutuu vuokralainen muuttamaan remontin ajaksi pois huoneistosta. Tällaisesta huoneistosta vuokralainen ei ole velvollinen maksamaan vuokraa.

Vuokralaisen suorittamat remontit

Lain mukaan vuokralaisella ei ole oikeutta tehdä muutos- tai korjaustöitä vuokratilassa ilman vuokranantajan lupaa. Tällaisina luvanvaraisina töinä pidetään muun muassa maalausta, tapetointia ja kiinteiden kalusteiden vaihtamista. Jos vuokralainen saa luvan tehdä huoneistossa muutos- tai korjaustöitä, on tätä ennen sovittava kirjallisesti työn ja materiaalien korvaamisesta. Vuokralaisen tulee sovittuna ajankohtana antaa vuokranantajalle mahdollisuus tulla tarkastamaan tehtyjä muutos- tai korjaustöitä. Samoin on sovittava korvaamisen ajankohdasta sekä erityisen tarkasti siitä, miten muutos- tai korjaustyö tullaan suorittamaan (aikataulu, materiaalit, tekijät, valvojat, laatutaso).

Huoneistossa käynnit

Lain mukaan huoneistossa käynneistä tulee aina sopia vuokralaisen kanssa. Sopimusesityksenä voidaan pitää käynti ilmoitusta, jossa on pyydetty ottamaan yhteyttä esitetyn ajan ollessa sopimaton. Sovittuna käyntiajankohtana vuokralaisten on jätettävä turvalukko avoimeksi, jotta huoneistoon pääsee yleisavaimella. Vuokralaisen tulee pitää huoli siitä, että sovittuna aikana kävijällä on turvallinen pääsy huoneistoon.

Lain mukaan vuokranantajalla on oikeus päästä vuokrahuoneistoon valvoakseen tilan kuntoa vuokralaisen kanssa sovittuna ajankohtana. Myös kohteen esitleminen uudelle vuokralaisehdokkaalle tulee järjestää molempien osapuolten kannalta sopivana ajankohtana silloin, kun asuntoa vuokrataan edelleen tai myydään. Vuokralainen ei saa aiheuttomasti estää tai vaikeuttaa huoneistoon pääsyä.

Vuokrasuhteen irtisanominen

Yleisin päättymistapa toistaiseksi voimassa olevissa vuokrasopimuksissa on sopimuksen irtisanominen. Vuokranantajan irtisanoessa vuokrasopimuksen ovat lakisääteiset irtisanomisajat alle vuoden kestäneessä vuokrasuhteissa kolme kuukautta ja vähintään vuoden kestäneissä vuokrasuhteissa kuusi kuukautta. Vuokralaisen irtisanomisaika on vuokrasuhteen kestosta riippumatta yksi kuukausi. Lain mukaan irtisanomisaika lasketaan sen kalenterikuukauden viimeisestä päivästä lukien, jonka aikana irtisanomisilmoitus on vastaanotettu.

Irtisanomisilmoitus on lain mukaan aina tehtävä kirjallisesti ja todisteellisesti esimerkiksi kuittausta vastaan. Sen sijaan sähköposti tai tekstiviesti ei täytä lain vaatimusta.

Mitä on häiritsevä elämä?

Asumiseen kuuluu jonkinasteisten äänten sietäminen ja huoneistossa on voitava viettää normaalia elämää. Esimerkiksi lasten leikeistä kuuluvia ääniä pidetään järjestyssääntöjen sallimina aikoina normaaleina. Yöaikaan tulee välttää kovien äänten aiheuttamista.

Sinällään sallittu ja hyväksyttäväkin toiminta voi kuitenkin muuttua häiritseväksi elämäksi, jos toiminta aiheuttaa naapureille kohtuutonta haittaa. Häiritsevää elämää voi olla esimerkiksi useita tunteja päivässä jatkuva pianonsoitto, koirien jatkuva haukkuminen ja kovaääninen musiikin kuunteleminen.

Lain mukaan vuokranantaja voi irtisanoa ja jopa purkaa vuokrasopimuksen varoituksen antamisen jälkeen, jos vuokralaisen huoneistossa vietetään häiritsevää elämää. Tällä tarkoitetaan sitä, että huoneistosta kantautuu säännöllisesti toistuvaa ja jatkuvaa muiden asumista häiritsevää ääntä tai muuta aistein havaittavaa haittaa. Lain mukaan myös se, että vuokralainen rikkoo terveyden ja järjestyksen säilyttämiseksi tarpeellisia määräyksiä, voi oikeuttaa vuokranantajan purkamaan vuokrasopimuksen. Tällaisia ovat muun muassa terveys- ja



pelastusviranomaisten ohjeet sekä kiinteistö- ja asunto-osakeyhtiön järjestyssäännöt. Järjestyssäännöllä ei kuitenkaan saa tarpeettomasti rajoittaa normaalia asumista.

Loppusiivous

Huoneisto ja muut vuokrasuhteen perusteella käytössä olevat tilat tulee vuokrasuhteen päätyttyä luovuttaa tyhjinä, hyvässä kunnossa ja siivottuina. Huoneiston, kaappien, lattioiden ja pintojen on oltava pyyhittyinä ja roskat vietyinä. Ikkunoiden tai kattojen pesu ei kuulu automaattisesti normaaliin loppusiivoukseen.

Hyvä vuokratapa –ohjeistuksen ovat yhteistyössä laatineet:

Vuokralaisten Keskusliitto ry
www.vuokralaistenkeskusliitto.fi

Suomen Vuokranantajat SVA ry
www.suomenvuokranantajat.fi

Suomen Kiinteistöliitto ry
www.kiinteistoliitto.fi

Asunto-, toimitila- ja rakennuttajaliitto RAKLI ry
www.rakli.fi



Vapaa-aika & harrastukset

Yhdeksännellä tapaamiskerralla on tarkoitus puhua vapaa-ajan aktiviteeteista sekä tutustua yhteen tai useampaan liikuntalajiin tai muuhun harrastukseen. Opiskelijoiden kanssa voidaan keskustella jo vaikka kurssin alkuvaiheessa siitä, mihin lajiin he haluaisivat tutustua. Toiveiden pohjalta voidaan pyytää yhden tai useamman lajin edustajaa pitämään tutustumiskerta lajista. Vaihtoehtoisesti valittuun lajiin voidaan lähteä tutustumaan myös paikan päälle jos laji sitä vaatii.

Ennen esittelylajiin tutustumista opiskelijoiden kanssa käydään keskustelua ennakkotehtävän pohjalta siitä, mitä kaikkea voi harrastaa edullisesti tai jopa täysin ilmaiseksi.

Ammattiopisto Liviassa kurssin vetäjä päätti ottaa pilottikursseilla tutustumislajiksi kahvakuulailun, koska se on lajina hyvin lihaskuntoa ylläpitävä, edullinen harrastaa ja sitä on mahdollista toteuttaa ihan missä vain. Kahvakuula ei maksa paljoa jos sellaisen haluaa ostaa omakseen. Lisäksi ainakin Ammattiopisto Livialla on kahvakuulia punttisaleilla opiskelijoiden vapaassa käytössä.



Edullisia vapaa-ajanvietto mahdollisuuksia

Erlaiset harrastukset ovat erihintaisia. Harrastusvälineiden hinta riippuu lajista. Lisäksi liikuntaharrastuksiin liittyvät pakolliset vakuutukset ja muut maksut voivat olla melko kalliitakin.

Kävely, hölkkääminen, pyöräily, uinti, lukeminen, kirjoittaminen ja musiikin kuuntelu ovat lähes ilmaisia harrastuksia. Edullisia harrastuksia ovat myös muun muassa erilaiset seurapelit, kuten lauta- ja korttipelit. Kirjaston ja museoiden palvelut ovat lähes tai kokonaan ilmaisia.

Kaikenikäiset opiskelijat ja työttömät saavat alennuksia kaupungin liikunta- ja kulttuuripalveluissa. Myös varusmiehet saavat alennuksia tietyissä palveluissa.

Monet kaupunkien nuorille tarjoamista palveluista ovat ilmaisia tai erittäin edullisia. Monilla nuorisotaloilla ja muun muassa Ammattiopisto Livia asuntoloissa on mahdollisuus erilaisiin liikuntaharrastuksiin, biljardin tai pingiksen pelaamiseen, lukemiseen, pelikonsoli- ja lautapelien pelaamiseen, ompelemiseen, maalaamiseen, askarteluun ja musiikin kuunteluun. Lisäksi nuorisotalot/asuntolat järjestävät nuorten toimien mukaista toimintaa, kuten leipomista, askartelua, retkiä, konsertteja jne.

- erilaiset kaupungin, koulujen, nuorisopalveluiden jne. järjestämät kurssit ja retket
- kävelyretket/sauvakävely
- hölkkä
- geokätköily
- luistelu
- pulkkamäki
- pilkkiminen
- kalastus
- pyöräily
- uinti
- vaellusretket
- ilmaiseksi museoon -päivät
- kasvitieteelliset puutarhat
- sukututkimus
- lintubongaus
- elokuvat (kirjastosta)
- ilmaiset tapahtumat
- sanaristikot, sudoku
- teatterissa näytteleminen
- ulkoilmakonsertit



- puistojumpat
- marjastaminen ja sienestäminen
- telttaretket
- säöpäiväkirjan pitäminen
- leipominen ja ruoanlaittaminen
- käsityöt ja askartelu
- kansalaisopistojen kurssit
- lauta- ja muistipelit sekä kortinpeluu
- kuorolaulu
- erilaisten tavaroiden (esim. postimerkit, kortit, reseptit jne.) keräily
- päiväkirjan, runojen, tarinoiden jne. kirjoittaminen
- lukeminen

Huomio! Kaupungeilta/kirjastoiltakannattaa kysyä mahdollisuutta liikuntavälineiden jne. lainaamiseen. Myös oppilaitoksilta on usein lainattavissa erilaisia harrastustavaroita esim. kävelysauvoja, polkupyöriä, ompelukone jne. Kysy esimerkiksi oman opistosi opolta, kuraattorilta tai asuntolajohtajalta lainattavista tarvikkeista lisää!



Edullisia harrastusmuotoja

Ennakkotehtävä vapaa-aika ja liikunta tapaamiselle

Mieti ja kokoa tähän sellaisia harrastuksia (sekä liikunta että muita harrastuksia), joita opiskelija voi harrastaa ilmaiseksi tai edullisesti ja joiden harrastaminen on helposti toteutettavissa.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



Vapaa-aika ja liikunta kotitehtävä

- Onko Sinulla säännöllinen harrastus, mikä?
- Miksi harrastat juuri tätä lajia/tekemistä?
- Jos Sinulla ei ole säännöllistä harrastusta, niin miksi?
- Mitä harrastaminen Sinulle merkitsee?
- Haluaisitko muuttaa jotain harrastamisessasi?
- Haluaisitko, että opistot järjestäisivät enemmän harrastusmahdollisuuksia iltaisin?
- Haluaisitko, että opistot järjestäisivät enemmän harrastusmahdollisuuksia vapaastivalittavina kursseina?



Tulevaisuus ja ryhmän päättäminen

Viimeisellä tapaamiskerralla pohditaan tulevaisuutta askartelemalla omat Unelmakartat. Lisäksi kerätään kursista palautetta suullisesti ja kirjallisesti. Juodaan loppukahvit ja päätetään ryhmä.

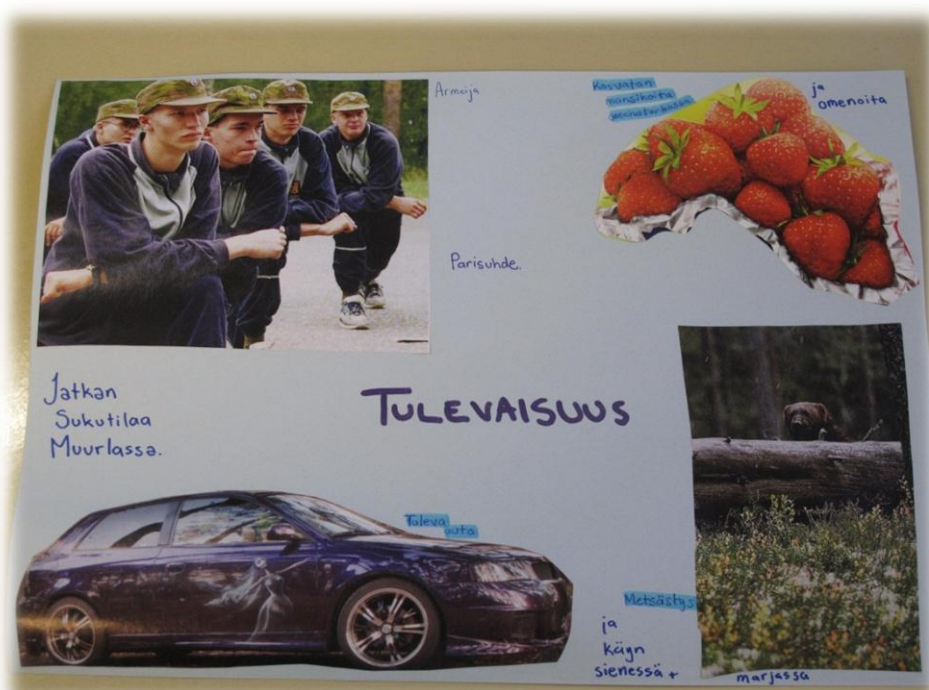
Unelmakarttatyöskentely

Jokainen opiskelija saa kartongin, johon alkaa kerätä lehdistä kuvia, jotka kuvaavat omaa toivetta tulevaisuudesta 10 vuoden päästä. Opiskelijoita voi ohjeistaa tuomaan omia aikakauslehtiä jne. jo kotoa.

Unelmakarttojen valmistuttua jokainen kertoo lyhyesti mitä toivoo tulevaisuudeltaan. Kirjataan asioita esille nousseita asioita ylös taululle. Tämän jälkeen voidaan lyhyesti miettiä sitä, että miten kurssilla opitut asiat voisivat vaikuttaa näihin unelmiin.

Tavoite: Jokainen saisi hetken pohtia tulevaisuuttaan ja unelmiaan rauhassa. Kerrataan sitä, miten kurssilla opitut asiat (terveelliset elintavat, päihteettömyys jne.) voivat vaikuttaa unelmien saavuttamiseen.

Tarvikkeet: aikakauslehtiä, saksia, liimaa, tarroja, kyniä



Lisätietoa ja linkkivinkkejä

Ryhmäyttäminen

http://www.yths.fi/filebank/1546-Satoa_ryhmasta.pdf

<http://www.nuortenakatemia.fi/trr>

Asunnonvuokraus

Asunnonvuokraajan tietopaketti:

<http://www.asunnonvuokraus.com/tietopaketti.pdf>

Terveelliset elämäntavat

<https://www.nyyti.fi/>

http://www.mll.fi/nuortennetti/terve_elama/

Opiskelu

http://www.mll.fi/nuortennetti/koulu_ja_työ/

Seksuaalisuus

<http://www.turku.fi/selkenevaa>

<http://www.mll.fi/nuortennetti/ihmissuhteet/seksuaalinen-hyvauskaytto/>

Päihteet

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

Työelämä ja raha-asiat

http://www.getset.fi/getset/fi/lataa_tyokirjat

http://www.getset.fi/getset/fi/koulutus_ja_tyonhaku

http://www.getset.fi/getset/fi/askeleet_kohti_tulevaisuutta

Nuoruus

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R., Vilen, M. 1999. Nuoren aika. WSOY.

Elämänhallinta

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2006. Voimavarat käyttöön. Gummerus.

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Suomalaisen itsetunto. WSOY.

Keltikangas-Järvinen L. 2008 Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. WSOY.

<https://www.nyyti.fi/>

http://www.getset.fi/getset/fi/lataa_tyokirjat



Mielenterveys ja rentoutuminen

Jännittäminen osana elämää – opiskeliopas: http://www.yths.fi/filebank/370-Jannittaminen_osana.pdf
<http://www.mll.fi/nuortennetti/mielenterveys/>

Harrastukset

<http://www.palkkatyolainen.fi/pt2010/pt2010-03/p070410-t3.html>
<http://www.palkkatyolainen.fi/pt2010/pt2010-03/p070410-t1.html>
<http://www.palkkatyolainen.fi/pt2010/pt2010-03/p070410-t4.html>
<http://www.saasto.fi/Ajanviete-2.php>

Pienryhmätyöskentely

Martin, M, Heiska, H, Hoikkala, M & Syvälahti, A. 2012. Satoa ryhmästä – opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Oppaita 9. Turku: Ylioppilaiden terveyden-hoitosäätiö. Löytyy osoitteesta:
http://www.yths.fi/filebank/1546-Satoa_ryhmasta.pdf

Elämänhallintakurssi

Kaunisto, S. 2012. Nuoren elämänhallinnan edistäminen toiminnallisilla menetelmillä: elämänhallintakurssi ammattikoulunuorille. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Löytyy www.theseus.fi

Kivinen, O. 2011. (toim.) Friski. Elämänhallinnan oppimateriaali. Oppimateriaaleja 59. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Nyyti ry. Elämäntaitokurssi. Löytyy osoitteesta:
<https://www.nyyti.fi/elamantaitokurssi/osallistujan-opas/>

Asu terveesti asuntolassa. Löytyy osoitteesta:
<http://www.laurea.fi/fi/hyvinkaa/tk/nops/Documents/Asu%20terveesti%20asuntolassa%20-ty%C3%B6kirja.pdf>

