

Päivi Laakkonen, Leena Hiltunen, Joni Ranta

# Vartu 2.0 – Holistinen kinttupolku

Opiskeluhyvinvointimallin manuaali





# **Vartu 2.0 – Holistinen kinttupolku**

## Opiskeluhyvinvointimallin manuaali

Päivi Laakkonen, Leena Hiltunen, Joni Ranta

Julkaisusarja

B, Oppimateriaaleja ja kokoomateoksia:80

Taitto:

PunaMusta Oy

Tekijät:

Päivi Laakkonen, Karelia-ammattikorkeakoulu  
Leena Hiltunen, Karelia-ammattikorkeakoulu  
Joni Ranta, Karelia-ammattikorkeakoulu

© Tekijät ja Karelia-ammattikorkeakoulu



Tämä julkaisu on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiKaupallinen-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä.

ISBN 978-952-275-356-4

ISSN-L 2323-6876

ISSN 2323-6876

Karelia-ammattikorkeakoulu

Joensuu

2022

julkaisut@karelia.fi



# Sisällys

<b>Lukijalle</b>	<b>6</b>
<b>1 Johdanto</b>	<b>7</b>
<b>2 Vartu ja toiminnan tausta</b>	<b>8</b>
<b>3 Vartu 2.0</b>	<b>9</b>
3.1 Uudet taustat ja tavoitteet	9
3.2 Holistinen näkökulma	10
3.3 Holistinen kinttupolku	11
3.4 Toimintatapana yhteisöllisyys	13
3.5 Toiminnan rakenteita ja huomioita	15
3.6 Oppimisanalytiikka edistymisen seurannan työkaluna	16
3.7 Toimintamallin levittäminen ja juurtuminen	17
<b>4 Havainnot ja pohdinta</b>	<b>18</b>
4.1 Toiminnan aloitus	18
4.2 Kehittämiskohteet	19
4.3 Kenelle toimintamalli sopii?	19
4.4 Verkoston laajeneminen ja hankeyhteistyö	20
<b>Lähteet</b>	<b>21</b>
<b>LIITTEET</b>	<b>22</b>
Liite 1. Eräohjaajan ohjevihko	22
Liite 2. Analytiikkatyökalun käyttöopas	46

# Lukijalle

**V**artu 2.0 - Holistinen Kinttupolku on Karelia-ammattikorkeakoulun toteuttama ja William ja Ester Otsakorven säätiön rahoittama hanke opiskelijoiden kokonaisvaltaisemman, tuetun ryhmäohjauksen ja analytiikan kehittämiseen sekä pilotointiin. Tässä manuaalissa kuvataan kehitetyn toimintamallin historia, teoreettiset ja käytännön taustat ja tavoitteet, pilotoidun mallin vaiheet teemoittain sekä kehitetyn analytiikkatyökalun kokemukset ja kuvaus.

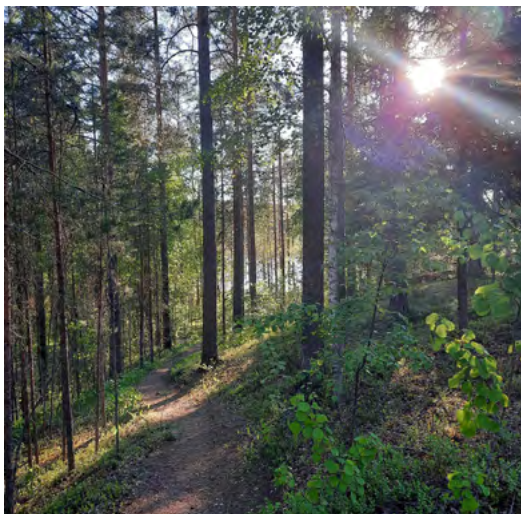
Manuaali on tarkoitettu ohjeeksi ja oppaaksi kaikille koulutussektorin toimijoille, joilla on tarvetta toteuttaa enemmän ennaltaehkäisevää, kokonaisvaltaista ohjausta tehokkaalla resurssikäytöllä. Manuaalin sekä manuaalin liitteenä olevien käyttöoppaiden avulla toimintamallin käyttöönotto on helppoa, ja malli on muokattavissa juuri omaan kouluyhteisöön sopivaksi.

Opiskelun muutoksen myötä opiskelijan arki on entistä rikkonaisempaa vaihdellen lähiopetuksen, etäopetuksen ja itsenäisen opiskelun välillä. Tämä vaatii opiskelijalta entistä enemmän itseohjautuvuutta sekä hyviä arjenhallintataitoja. Oman ajanhallinnan haasteet saattavat johtaa opiskelijan opintojen hidastumiseen ja aiheuttaa opiskelijalle opinnoista putoamisen vaaran. Haasteiden varhainen havaitseminen analytiikan avulla sekä vertaistuellinen pienryhmätoiminta auttavat opiskelijan takaisin opintojensa pariin kohti tutkintotavoitettaan. Toimintamallin tavoitteena on erityisesti löytää nämä putoamisvaarassa olevat opiskelijat varhaisessa vaiheessa, jotta Vartu-toimenpiteillä pystyttäisiin pysäyttämään opiskeluhaasteiden kasaantuminen.

Vartu 2.0 -toiminnan keskeisenä tavoitteena on yksilön kokonaisvaltainen varhainen tukeminen ja vahvistaminen omien opintojen aktiiviseksi suunnittelijaksi ja toimijaksi. Tavoitteen saavuttamisessa hyödynnetään oppimisanalytiikkaa, vertaistuellista ryhmäohjausta sekä monipuolisia yhteistyöverkostoja.

Joensuussa 13.5.2022

Päivi, Leena ja Joni



# 1 Johdanto

Tämä manuaali on tarkoitettu Vartu 2.0 – Holistinen kinttupolku -opiskeluhyvinvointimallin käyttöönoton helpottamiseksi. Manuaali on suunnattu korkeakoulujen hyvinvointitoimijoille, mutta myös toimintaan osallistuvat opiskelijat voivat tutustua toiminnan taustoihin, materiaaleihin, työkaluihin ja malleihin sekä verkostoihin ja tekijöihin. Manuaalin liitteissä ovat selkeät toiminnan toteuttamisen apuvälineet: eräohjaajan ohjevihko sekä analytiikkatyökalun käyttöopas.

Manuaali on koostettu kehittämis- ja pilotointivaiheessa, jolloin uusia käytänteitä ja työkaluja on otettu käyttöön kokeilevalla ja kehittäväällä työotteella. Esimerkiksi tässä manuaalissa esitelly analyysityökalu perustuu Kareliassa käytettävään Moodle-oppimisympäristöön ja välillisesti opintohallintajärjestelmä Peppiin. Pääasiallisena tietolähteenä on Opetushallinnon tilastopalvelu Vipunen.

Manuaaliin on pyritty kokoamaan niitä hyväksi havaittuja keinoja ja ohjeita, joilla Vartu 2.0 -mallin mukaista toimintaa voidaan lähteä kehittämään eri korkeakouluorganisaatioissa. Jokainen tekee ohjaustyötään kuitenkin omalla tavallaan, joten manuaali voi toimia myös hyvänä referenssinä omille kehittämisajatuksille.



## 2 Vartu ja toiminnan tausta

**V**artu tarkoittaa varhaista tukea, joka koostuu ennaltaehkäisevistä toimenpiteistä, varhaisesta puuttumisesta opiskelun esteisiin ja korjaavasta toiminnasta niiden ratkaisemiseksi opintojen eri vaiheissa. Sen keskeisiä tehtäviä on varmistaa sujuva oppiminen ja edistää tavoitteellista opiskelua sekä opiskelijan henkilökohtaista ja ammatilliseksi asiantuntijaksi kasvua.

Vartu edistää opiskelijan hyvinvointia ja opiskelukykyä huomioimalla mm. aikuisopiskelijoiden, erilaisten oppijoiden ja erilaisista kulttuuritaustoista tulevien opiskelijoiden ohjaustarpeet. Vartu pyrkii huomioimaan eri elämänalueiden kokonaisuuksia, kuten terveys ja fyysinen hyvinvointi, työ/opiskelu, ihmissuhteet ja ympäristö sekä elämän tarkoituksellisuus. Vartun tavoitteena on tavoittaa kaikki opiskelijat ja mahdollistaa tarvittaessa henkilökohtaisen ohjauksen aina silloiseen opintojen erikoiskysymyksiin keskittyen.

Vartua alettiin kehittää yhdessä Karelian opiskelijakunta POKAn kanssa vuonna 2012 Otsakorpi-säätiön rahoituksella. Kymmenessä vuodessa on saatu rakennettua ja vakiinutettua toimintamalli, joka on opiskelijahyvinvoinnin keskiössä vielä tänäkin päivänä.

Vartuun on oltu pääosin tyytyväisiä (Kurula 2015). Keskeytymiset ovat vähentyneet ja opintosuoritusten ja tutkintojen määrät kasvaneet. Vaikka Vartun lopullista vaikutusta on vaikea arvioida, opiskelijahyvinvointia on kuitenkin ryhdytty edistämään määrätietoisesti aivan omana kehittämiskohteenaan.

Vartu-hankkeessa pilotoidut menetelmät on otettu käyttöön, ja opintojen ohjaus kulkee opiskelijan rinnalla tämän opintojen ajan. Jokaisella opiskelijalla on nimetty opettajatutor ja opinto-ohjaaja, joiden tehtävänä on huolehtia opiskelijan seuraamisesta, ohjaamisesta ja vuosittaisista kehityskeskusteluista. Kareliassa on kaksi kuraattoria vastaamassa opiskelijoiden elämässä vastaan tuleviin haasteisiin; opiskeluterveydenhuollosta vastaa YTHS. Lisäksi keskeisiä hyvinvointitoimijoita Kareliassa ovat oppilaitospastori, opiskelijakunta POKA sekä SYKETTÄ-korkeakoululiikunta.



## 3 Vartu 2.0

Vartu 2.0 on William ja Ester Otsakorven säätiön rahoittama kehittämishanke, jonka tavoitteena on päivittää Karelian Vartu-mallia vastaamaan opiskelijoiden nykypäivän haasteisiin. Tavoitteena on tavoittaa putoamisvaarassa olevat opiskelijat mahdollisimman varhaisessa vaiheessa oppimisanalytiikan sekä vertaisuuteen perustuvan tuetun pienryhmätoiminnan avulla.

### 3.1 Uudet taustat ja tavoitteet

Opiskelijoiden elämänhallinnan ja itseohjaavuuden vahvistaminen vaatii opiskelijan rinnalla kulkemista erityisesti opintojen alkuvaiheessa. Opiskelijoiden elämänhallintaa vaikeuttavat arjenhallinnan haasteet, opiskelutaitojen harjaantumattomuus, useat käytössä olevat tietojärjestelmät sekä haasteet ulkopuolisten tukipalvelujen saatavuudessa. Jos opiskelijan haasteet pääsevät kasvamaan, inhimillinen kärsimys lisääntyy ja selviytymisen arjessa nousee kynnyksysymykseksi.

Avun saamisen pitkittyminen, haasteiden havaitsemisen viive sekä opintojen etenemisen esteiden huomiotta jääminen näkyvät syrjäytymisenä, opintojen pitkittymisenä sekä opintojen loppuun saattamisen vaikeutena. Tällaisen opiskelijan kiinnittyminen opintoihin uudelleen voi osoittautua ylivoimaiseksi, jolloin hän joutuu monesti harkitsemaan opintojensa lopettamista. Opiskelijoiden tukemisessa yksilöohjauksen rinnalle tulee tarjota enemmän ennakoivaa ja ylläpitävää tuettua ryhmätoimintaa, jossa opiskelija saa paitsi vertaistukea myös jatkuvaluontoista ja tavoitteellista ohjausta. Haasteiden havaitsemisen viiveeseen pystytään vastaamaan opintosuorituksia seuraavien analytiikkatyökalujen avulla, jolloin opintojen etenemättömyys havaitaan ajoissa, ja opiskelija voidaan ohjata Vartu-toimien piiriin.

Viimeisimmän **Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (2021)** mukaan korkeakouluopiskelijoista kolmannes oli psyykkisesti kuormittunut. Lähes saman verran vastaajista koki, ettei kuulu mihinkään opiskelu- tai opiskeluun liittyvään ryhmään. Eniten kuulumattomuuden tunnetta oli 25 vuotta täyttäneillä opiskelijoilla. Saman tutkimuksen mukaan lähes puolet korkeakouluopiskelijoista kokee työmääränsä lisääntyneen koronapandemian aikana. Pandemian koetaan vaikeuttaneen opintoja sekä lisänneen yksinäisyyttä. Tätä taustaa vasten opiskelijoiden tukitoimien lisääminen, tehostaminen sekä monipuolistaminen ovat erittäin ajankohtaisia.

Vartu 2.0 -mallin tavoitteena on kehittää hyväksi havaittua Vartu-mallia vastaamaan entistä paremmin opiskelijoiden tämän hetken haasteisiin sekä yhteiskunnan muutoksiin. Itsenäisen opiskelun lisääntymisen myötä opiskelijoilta vaaditaan entistä enemmän elämäntaitojen hallintaa, itsenäistä ajankäytön hallintaa sekä keskeneräisyyden sietokykyä. Vartu 2.0 -mallissa itsenäisen työskentelyn rinnalle rakennetaan vertaisryhmiä, joissa opiskelija voi jakaa kokemuksia samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Lisäksi mallissa luodaan oppimisanalytiikan työkaluja varhaisen havaitsemisen tueksi sekä madalletaan palvelujen pariin hakeutumisen kynnyks mahdollisimman matalaksi.

### 3.2 Holistinen näkökulma



Kuvio 1. Opiskelukyvyn osatekijät. (<http://www.opiskelukyky.fi/tietoa/>)

Opiskelukyky (kuvio 1) muodostuu opiskelijan voimavaroista, omaksutuista opiskelutaidoista, saavutettavista opiskeluympäristöistä ja itse opetustoiminnasta. Opiskelukyky onkin toiminnallinen kokonaisuus, jossa eri tekijät ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Opiskelukyvyyttä vaikuttavat yksilöllisesti myös yleiset sosioekonomiset, kulttuurilliset ja ympäristölliset olosuhteet. Vartun ytimessä olevat moninaisuuden huomioiminen, yksilöllisten koulutuspolkujen ja -tapojen tunnistaminen sekä esteiden vähentäminen kuuluvat olennaisina osina opiskelijan opiskelukyvyyteen.

Kokonaisvaltainen opiskelijoiden hyvinvointi on edellytys opiskelukyvylle ja opintojen edistymiselle, joka vaikuttaa opintojen sujumiseen, oppimistuloksiin ja opiskelijan sekä

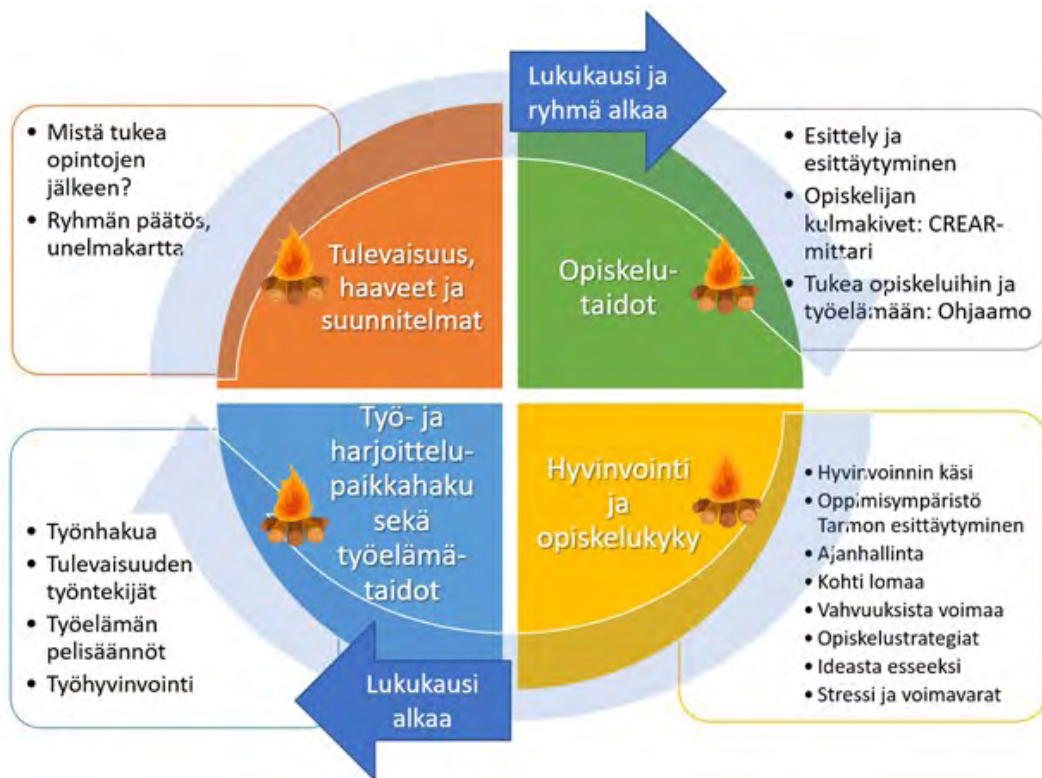
ympäröivän opiskeluyhteisön hyvinvointiin. Hyvä opiskelukyky kantaa hedelmää myös opintojen jälkeen antamalla toimintatapoja työkyvyn ylläpitämiseen.

Opiskelijan opiskelukykyä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia ei tueta eikä turvata ainoastaan korkeakouluyhteisön omien toimien kautta. Keskeisessä asemassa ovat talon sisäisten toimijoiden (opettajatuutorit, opinto-ohjaajat, opettajat ja opintokuraattorit) lisäksi toimivat ja monipuoliset ulkoiset verkostot. Vartu 2.0 -mallin verkostoihin kuuluvat mm. Opiskelijakunta **POKA**, **Ohjaamo**, **Luotsi**, **Joensuun erilaiset oppijat**, **etsivä nuorisotyö**, **seurakunnan oppilaitostyö**, **YTHS** ja **SYKETTÄ**-korkeakoululiikunta. Verkostoyhteistyön tavoitteena on osaamisen jakaminen sekä erityisesti opiskelijan oikea-aikaisen ja oikean palvelun piiriin saattaminen haastavissa tilanteissa huomioiden opiskelijan tilanne kokonaisuutena.



### 3.3 Holistinen kinttupolku

Holistinen kinttupolku on Vartu-toimenpide, jossa opinnoissaan haasteita kohdannut opiskelija ohjataan vertaistuelliseen Tuetun ryhmäohjauksen piiriin (TURO-ryhmät). Holistisen kinttupolun TURO-ryhmäläisiltä odotetaan aitoa motivaatiota omien opintojensa edistämiseen sekä halua sitoutua ryhmään. Ryhmässä opiskelija saa tiivistä ohjausta, tukea, kannustusta, vertaisuutta ja tiedollisia sekä taidollisia eväitä opintojensa edistämiseen myös ryhmän jälkeen. Holistisen kinttupolun TURO-ryhmät kokoontuvat joka toinen viikko omassa pienryhmässään; lisäksi ryhmille tarjotaan viikoittain yhteisöllisyyttä tukevaa liikuntaa. Kaikki pienryhmät kokoontuvat neljästi lukuvuoden aikana teemalliseen "nuotio-paikkaan". Teemat näissä yhteisissä tapaamisissa ovat: 1. opiskelutaidot, 2. hyvinvointi ja opiskelukyky, 3. työ- ja harjoittelupaikkahaku ja työelämätaidot sekä 4. tulevaisuus, haaveet ja suunnitelmat (Kuvio 2).



Kuvio 2. Kinttupolun vuosikello.

Tuetun ryhmätoiminnan lähtökohtana on opiskelijan osallisuuden tunne ryhmässä, tavoitteellinen opintojen edistäminen ja elämänhallintataitojen vahvistaminen. Näihin tavoitteisiin nivoutuvat ryhmä vetävän eränomin tehtävät ja työskentelyä tukevat ohjaajan ominaisuudet.

Eränomin tehtävänä on sitoutua pitkäjänteiseen työskentelyyn opiskelijoiden kanssa. Koska opiskelijoilla on haasteita opintojen etenemisessä, pyritään ryhmässä vahvistamaan osallistujien onnistumisen kokemuksia ja minäpystyvyyttä sekä luomaan uskoa tuleviin opintoihin ja työelämään siirtymiseen.

Eränomin tietämys opintojen rakenteesta, henkilökohtaisesta opintosuunnittelusta, oppimisen tukemisen keinoista ja oppilaitoksen ulkopuolisten tukipalveluiden mahdollisuuksista auttaa hahmottamaan tuen suunnittelua kokonaisvaltaisesti. Eränomi tekee tiivistä yhteistyötä opinto-ohjaajien ja ryhmän opettajatuutorin kanssa. Käytännössä opiskelijaa ohjataan ottamaan oma vastuu opintojensa etenemisestä, mutta eränomi on rinnalla tukemassa ja varmistamassa etenemistä. Ryhmätapaamisten samana pysyvä rakenne on vahva runko toiminnalle; opiskelijalle muodostuu selkeä käsitys siitä, ettei hän ole yksin.

*“Olen saanut monta uutta tyyliä hallita omaa ajankäyttöä sekä tekemään asioita järkevämmässä järjestyksessä.”*

*“Ajan hallinta ja opiskelun suunnittelu ovat kehittyneet selvästi.”*

*“Olen tehnyt tehtäviä enemmän ajoissa”*

*“Illoitsen onnistumisista ja huomaan stressin paremmin. En pety niin helposti. ”*

*“Olen järjestelmällisempi kuin ennen. Pidän aikatauluista paremmin kiinni.”*

Eränomin joustavat vuorovaikutustaidot ja kyky luottamuksellisen ilmapiirin rakentamiseen ovat avainasemassa ryhmää rakennettaessa. Eränomin työssä kulkevat rinnakkain ryhmän rakentaminen sekä yksittäisen opiskelijan ohjaaminen. Vehviläisen (2014) kuvaus ohjauksesta tiivistää työn ytimen: ”Ohjauksen ilo, arvokkuus ja palkitsevuus kumpuavat aina samasta lähteestä: kunnioittavasta, yhteistyöhön perustuvasta suhteesta ohjattavan kanssa ja etuoikeudesta saada olla mukana, kun toinen ihminen käy läpi vaativaa ja palkitsevaa oppimis- ja työskentelyprosessia ja tulee sen myötä hieman enemmän toimijaksi, osalliseksi – ja omaksi itsekseen.”

Vuorovaikutustaidot ja positiivinen ilmapiiri korostuvat tuetun ohjauksen ryhmässä työskennellessä. Opiskelijat ovat kriittisimpiä oman toimintansa arvioijia. Ryhmässä keskiytään realistisen henkilökohtaisen opintosuunnitelman laatimiseen. Eränomin kyky nähdä ja sanoittaa opiskelijan vahvuuksia vahvistaa opiskelijan onnistumista tavoitteissaan. Erja Sandberg (2019) on tiivistänyt ohjaajan huoneentauluksi sopivia periaatteita vahvuusperustaisesta kohtaamisesta:

Vahvuusperustaiseen kasvatukseen ja opetukseen kuuluu

- Hyvien asioiden huomaaminen (micro moments)
- Myönteisten asioiden sanoittaminen
- Tietoisesti hyvään keskittyminen
- Vahvuuskieli (esim. sinnikkyys tai resilienssi)
- Tulevaisuuteen suuntautuminen
- Innostaminen, kannustaminen, tsemppaaminen
- Vahva itsetunto, positiivinen minäkuva
- Usko itseen myös pidemmällä ajanjaksolla, hyvinvointi!

### 3.4 Toimintatapana yhteisöllisyys

Ohjaajan rooli ryhmätyöskentelyssä on keskeinen, erityisesti jos omaehtoinen työskentely on haasteellista ryhmäläisille. Ohjaajan roolin aktiivisuutta kuitenkin pyritään pienentämään ja siten lisäämään opiskelijoiden itseohjautuvuutta ja vastuunottoa aktivoimalla heitä osallistumaan ja toimimaan. (Kupias 2002.)

Ryhmässä opitaan vertaisilta ja saadaan palautetta omille ajatuksille ja saavutuksille. Samalla jaetaan hiljaista tietoa kokemuksista ja selviytymistarinoista. Ryhmäläisten henkilökohtaiset vahvuudet ja taidot hyödyttävät koko ryhmää avoimen keskustelun ja kyselyn kautta, ja jokainen voi omakohtaistaa käsiteltäviä asioita turvallisessa ja ohjaavassa ympäristössä.

*”Ryhmästä sai vinkkejä oman toiminnan kehittämiseen ja näki muidenkin ryhmäläisten pääsevän eteenpäin opinnoissa niin siitä sai itselle intoa. Sai myös sosiaalista toimintaa muiden opiskelijoiden kanssa, mikä tuntui todella merkitykselliselle, kun omasta opiskeluryhmästä jo monet ovat valmistuneet.”*

*”Ryhmästä on ollu todella paljon apua hahmottamaan opintojen etenemistä kun joka kerta asetetaan tavoitteet ja seurataan miten ne toteutuvat. Se motivoi saavuttamaan tavoitteet ja pääsee jakamaan etenemistä muiden kanssa, eikä jää tunnetta, että jäisi opiskelun kanssa yksin.”*

Oman tilan ja ajan saaminen on lähtökohtana ryhmässä toimimiselle. Jokaista kunnioitetaan ja jokaisen tapa osallistua on hänen päätettävissään. Ohjaajat johtavat keskustelua ja toimintaa tavoitteellisesti kunkin tapaamisen teeman mukaisesti. Ryhmäläiset kuvailevat tilannettaan kokonaisvaltaisesti, jolloin syy-seuraussuhteet tulevat näkyviksi ja haitallisiin sekä haasteellisiin toimintamalleihin pystytään reagoimaan nopeasti. Toiminnan tavoitteet ja toimintatapa on esitelty toiminnan alussa ja niitä voidaan tarvittaessa muuttaa. Pääsääntöisesti ryhmätapaamiset noudattavat samaa toimintatapaa; näin ryhmäläisille luodaan turvallinen paikka kokoontua.

*”paine” hyvällä tavalla”*

*”Pääsee puhumaan opiskeluun liittyvistä ongelmista ja kertojen aikana niihin yleensä myös löytyy ratkaisu. Muuten tulisi itsekseen murehdittua eikä asia etenisi. Näkee, että ei ole yksin ongelmensa kanssa.”*



Opintojen järjestyminen henkilökohtaisten opintosuunnitelmien ympärille auttaa tavoitteiden asettamisessa. Hops-työskentelyssä hyödynnetään ryhmäläisten näkemyksiä ja kokemuksia opetuksesta ja opiskelun järjestämisestä. Työskentelyssä opiskelijat miettivät ja sanoittavat:

- Mitä on tapahtunut opinnoissa ja vapaa-aikana – mikä on auttanut tai toisaalta estänyt opintojen suunnitelman mukaista edistymistä.
- Suunnitelman, mitä tulee tapahtumaan kahden viikon aikana – mitä tavoitteita asettaa itselleen.
- Mitä muuta haluaa kertoa. Esimerkiksi harrastuksista tai tapahtumista arjessa.
- Muiden kokemukset ja ajatukset ovat tukena. Ohjaajat auttavat avun- ja tuentarpeen sanoittamisessa.

Yllä oleva lista on runkona kunkin osallistujan omalle ajalle. Ryhmäläiset kuuntelevat ja tarvittaessa kommentoivat puheenvuoroa. Ohjaajien tehtävä on ohjata keskustelua rakentamaan suuntaan sekä luoda rento ja turvallinen ilmapiiri. Yhteisöllinen työtapa innostaa ja motivoi asettamaan tavoitteita sekä tarjoaa konkreettisia neuvoja niiden saavuttamiseen. (Kupias 2002.)

Nuorten sosiaalisella ympäristöllä on keskeinen rooli siihen, kuinka kouluinnostus kehittyy. Opiskelijalle innostava ja tukeva sosiaalinen ympäristö on keskeinen opiskeluhuvinvointia lisäävä tekijä. Kaveripiiriin uupumus tarttuu nuoriin, mutta toisaalta Katariina Salmela-Aron tutkimuksen mukaan nuoret hakeutuvat innostavien kavereiden pariin. Voimaannuttavat, oikeudenmukaiset ja kannustavat opettajat vaikuttavat opiskelijaan innostavasti. Sen

sijaan kiire, aikapaineet, kritiikki ja korostetusti epäoikeudenmukainen kohtelu heikentävät innostusta selkeästi. (Salmela-Aro 2015.)

Pilottiryhmät toteutetaan sekä lähiryhmissä että verkossa toteutettavina etäryhminä. Tapaamisten aikataulut ja sisällöt ovat molemmissa toteutustavoissa samanlaiset. Lähiryhmissä keskustelu on joustavaa ja teemaan käytettävä aika nivoutuu keskustelun lomaan joustavasti. Opiskelijat tutustuvat lähiryhmissä tavatesaan nopeasti, ja luontaiset rakenteet yhteisöllisyyden luomiseen ovat valmiiksi olemassa.

Verkko-ohjauksessa hyödynnetään samoja mahdollisuuksia kuin lähiryhmissä, mutta yhteisöllisyyden ja ryhmään kuulumisen rakentamiseen käytetään verkossa sopivia tapoja. Verkko-ohjauksen erityispiirteisiin kuuluu tietoinen puheenvuorojen jakaminen, ajankäytön tarkempi suunnittelu ja harjoitteiden valinta niin, että ne lisäävät vuorovaikutteisuutta myös verkossa. Myös ilmapiiriin luomiseen alusta lähtien kiinnitetään erityistä huomiota. Opiskelijat kaipaavat itsenäisen ajasta ja paikasta riippumattoman opiskelun rinnalle reaaliaikaista osallistumista vertaisryhmiin, jossa saa tukea sekä samassa tilanteessa olevilta opiskelijoilta että ohjaajalta. Pienet harjoitteet ryhmässä ja avoin ilmapiiri tukevat ryhmän osallistujien välistä tutustumista. (Oppikamutyöryhmä, Otavan Opisto 2018.)



### 3.5 Toiminnan rakenteita ja huomioita

Tuetun oppimisen ryhmään tulevilla opiskelijoilla on yhteinen tavoite, joka sitouttaa heidät ryhmätoimintaan. Ryhmässä omalla opiskelualalla tai opintojen vaiheella ei ole keskeistä merkitystä, vaan motivaatio opintojen edistämiseen oman henkilökohtaisen suunnitelman mukaan korostuu. Opiskelijat huomaavat, että muilla ryhmäläisillä on aivan samanlaisia kokemuksia, ja yhdessä on mahdollista pohtia konkreettisia keinoja opintojen sujumiseksi. Tiiviit tapaamiset läpi vuoden vahvistavat sitoutumista ja tekevät etenemisen näkyväksi.

Ryhmässä opiskelijat etsivät aluksi omaa paikkaansa osana ryhmää. Vapaassa ja rohkeavassa ilmapiirissä toisten kannustaminen ja onnistumisista iloitseminen on luontevaa. Ryhmälle on luotu ennalta säännöt, jotka luovat turvallisuuden tunteen ryhmään tultaessa. Tapaamisissa opiskelijat pystyvät avoimesti kuvaamaan omaa arkeaan ja elämänhallintaansa sekä niiden onnistumisia ja haasteita. Luottamuksellisen ja välittävän ilmapiiriin ryhmään on matala kynnyksellä tulla omalla itsellä. Opiskelija voi luottaa siihen, että hänen tilannettaan ei väheksytä tai kritisoida, vaan hän saa tarvitsemaansa tsemppausta onnistua jatkossa.

Eri alojen opiskelijoiden kuvaukset opintojen etenemisestä, mahdollisten rästien syntymiseen liittyvistä syistä ja erot esimerkiksi opinnäytetyön ohjauksessa avaavat uusia näkökulmia omiin opintoihin. Opiskelijat pystyvät ehdottamaan toisilleen toimivia keinoja kalenterin käyttöön, tavoitteiden asettamiseen ja etäopiskeluun sekä jakamaan vinkkejä opiskelumotivaation ylläpitämiseen.

## 3.6 Oppimisanalytiikka edistymisen seurannan työkaluna

Avun saamisen pitkittyminen, haasteiden havaitsemisen viive sekä opintojen etenemisen esteiden huomiotta jääminen näkyvät syrjäytymisenä, opintojen pitkittymisenä sekä opintojen loppuun saattamisen vaikeutena. Opiskelija saattaa kokea näissä tilanteissa häpeän tunnetta, jolloin yhteydenotto viivästyy ja ongelmat kasautuvat.

Analytiikka seuraa opiskelijan edistymistä organisaation käytössä olevista tietojärjestelmistä. Opiskelijan aktiivisuus oppimisympäristössä tai eteneminen opinnoissa joko arvosanojen tai suoritettujen opintopisteiden kautta on havaittavissa ja visualisoitavissa. Analytiikka pyrkii olemaan osa paitsi opiskelijan omaa reflektiivistä työskentelyä, myös ohjaajien ennalta ehkäiseviä tai varhaisen puuttumisen keinoja.

Hankkeessa on kehitetty analytiikkatyökalu (Liite 2 – Analytiikkatyökalun käyttöohje), joka käyttää hyväkseen Moodle-oppimisolustan loki- ja osallistujatietoja sekä Peppi-opiskelijahallintajärjestelmää kartoittaessaan opiskelijoiden aktiivisuutta. Analytiikkatyökalun jalkautuminen osaksi arjen ohjaustyötä varmistetaan opinto-ohjaajien ja kuraattorien koulutuksella.

Työkalu on toteutettu Power BI -ratkaisulla. Analyysiaineistona käytetään Opetus- ja kulttuuriministeriön ja Opetushallituksen ylläpitämää Vipunen-tilastopalvelua. Aineisto päivitetään öisin, joten analyysit ovat hyvin reaaliaikaisia. Moodle-aktiviteettien osalta päästään täyteen reaaliaikaisuuteen, sillä työkalu lukee Moodle-tietoja suoraan.

Analyysityökalu käyttää visualisoinnissa liikennevaloja ja graafeja. Näiden tarkoituksena on kiinnittää ohjaustoimijan huomio ja kutsua ohjaaja tutkimaan asiaa tarkemmin. Analyysituloksista on vaarallista lähteä tekemään suoria johtopäätöksiä, sillä analyysi saattaa hälyttää herkästi, vaikka sinänsä mitään suurta ongelmaa ei olisikaan. Pääsääntöisesti mittaristoa on pyritty määrittelemään kuitenkin niin, että hiljaiset signaalit haasteista näkyvät kokonaiskuvasta.

Huolimittariston avulla voidaan poimia ryhmästä tarkistettavat opiskelijat seuraavien pääkriteerien mukaisesti:

- a. opiskelija ei ole toiminut aktiivisesti Moodle-työtilassa kahteen viikkoon
- b. opiskelija ei ole saanut suoritettua 15op viimeisen 6kk aikana
- c. opiskelijan arvosanat ovat tippuneet merkittävästi viimeisen 6kk aikana
- d. opiskelijan arvosanat ovat merkittävästi ryhmän arvosanoja matalammat.

Näihin hälytyksiin kannattaa kuitenkin suhtautua varauksella. Esimerkiksi kohdassa a) kysymyksessä saattaa olla tarkastelujakson loma-aika, tai opiskelija voi olla sairauslomalla, tai hänellä ei parhaillaan ole menossa opintoihin kuuluvaa opintojaksoa Moodlessa. Samoin pitää muistaa, että tämän tarkastelukohdan analytiikkatietoja kerätään vain opintojaksoista, joissa Analytiikkasihteeri on mukana.

**Opiskelijan edistyminen verrattuna ryhmään** -työkalu näyttää nopeasti graafina, miten opiskelijan suoriutuminen poikkeaa opintopisteinä ryhmän suorituksesta koko opiskeluajalta. Siinä näkyvät poikkeamat avaavat parhaimmillaan kysymyksiä, joita ei voida nähdä suoraan yksittäisten opintojaksojen arvioista.

**Vuosittaiset opintojaksojen arvosanat** -työkalusta voidaan tarkastella opintojaksoitain saatuja arvosanoja vuosittain. Arvosanajakaua kiinnostaa erityisesti silloin, kun kyseessä on vuosittain esille nouseva, hankalasti läpäistävä opintojakso. Tämä diagrammi näyttää tehdyt toimenpiteet ja voi toimia sisäisen kehittämiskohteen indikaattorina.



**Opintojaksojen keskiarvot ryhmittäin** -työkalulla voidaan verrata kahden ryhmän suorituksia keskenään arvosanoina. Ryhmät voivat tuntua erilaisilta itse opetuksessa, mutta saadut arvosanat ovat monesti kahdella eri ryhmällä hyvin samanlaiset. Kuitenkin poikkeamat ryhmien suorituksista voivat olla osoitus ryhmän ongelmasta tai ongelmasta opetuksessa yleensä. Tämä voi toimia toisinkin – positiivinen poikkeama kielii hyvästä ryhmähengestä tai opetuksen laadusta.

**Tehtävien palautustilanne** -työkalu perustuu jälleen Analytiikkasihteeriin Moodlessa. Sillä voidaan tutkia opiskelijan tehtävänpalautustilannetta aktiivisilla opintojaksoilla reaalijasssa. Tulkinnassa kannattaa kuitenkin jälleen olla varovainen, sillä opettajilla on hyvin erilaiset tavat ajoittaa tehtäviä tai tehdä tehtävistä pakollisia. Kutenkin suuntaa antavana mittarina työkalu edesauttaa opiskelijan tilanteen kokonaiskuvan hahmottamista.

### 3.7 Toimintamallin levittäminen ja juurtuminen

Toimintamallia on pilotoitu vuoden 2021 alusta viidessä erillisessä ryhmässä. Opinto-ohjaajat on osallistettu analytiikkatyökalun kehitystyöhön ja heille on järjestetty kampuksittain tunnin mittainen koulutus työkalun käyttöön. Opiskelijan näkymää omaan analytiikkatietoon ollaan kehittämässä yhteistyössä opiskelijoiden kanssa. Tarkoituksena on tarjota mahdollisimman luonteva ja opiskelua tukeva tapa tarkastella omaa etenemistä ja omien opiskelutavoitteiden toteutumista. Yhteistyössä toteutettu työkalu leviää opiskelijoiden käyttöön helpommin.

Tuetun ryhmäohjauksen toimintamalli jatkuu pilotointivaiheen neljällä ryhmällä. Näistä kaksi ovat pilottikoulutuksen omia etäryhmiä ja kaksi sekaryhmiä. Ryhmiä täydennetään vähintään puolivuositain, mikäli ryhmään vapautuu paikkoja. Hankkeen päätyttyä toimintamallia toteutetaan osana perustehtävää eli neuvontaa, opinto-ohjausta ja oppilaitoksen kokonaisvaltaista hyvinvointityötä.

Vartu 2.0 -hankkeen tavoitteena on Holistinen Kinttupolku -mallin levittäminen ja juurruttaminen osaksi Karelia-ammattikorkeakoulun varhaisen tuen toimintaa. Tämän manuaalin tarkoituksena on edistää toimintamallin käyttöönottoa myös muissa koulutusorganisaatioissa ja tuoda työkalun opiskelukyvyn tukemiseen. Lisätietoja ja ohjeistusta menetelmän käyttöönottoon antavat manuaalin kirjoittajat.

# 4 Havainnot ja pohdinta

**O**ngelman havaitseminen, hyväksyminen ja sekä toiminnan toteuttajien että johdon (ml. ylin johto) tuki työlle on onnistumisen peruspilari. Toimintamallissa voi kokeilla erilaisia lähestymistapoja erilaisille oppijoille, hyödyntää laajojakin verkostoja ja muokata mallia omannäköiseksi. Tämä vaatii kuitenkin organisaation yleisen tuen ja luottamuksen siitä, että asiaa edistetään, vaikka toisinaan eteneminen voi-kin vaikuttaa hitaalta. Osa ryhmästä saaduista hyödyistä voi tulla esille yksilön elämässä vasta vuosien jälkeen, ja hyötyjen mittaaminen voi olla haastavaa.

## 4.1 Toiminnan aloitus

Toimintamallin ensimmäiset toteutukset alkoivat jo vuonna 2015, jolloin mietittiin keinoja edistää loppuvaiheen opiskelijoiden tutkinnon loppuunsaattamista. Ongelma koski useaa opiskelijaa, joten oli luontevaa perustaa ohjauksellinen ryhmä ja asettaa vetäjiksi opinto-ohjaaja ja opintokuraattori. Opiskelijoiden eteneminen opinnoissa vaikuttaa koulutuksen saamaan rahoitukseen, joten resurssista ei tarvinnut keskustella; työ koettiin tärkeäksi ja toiminta tavoitteelliseksi. Ensimmäiseen ryhmään kutsuttiin seitsemän opiskelijaa ja paikalle tuli yhdeksän, mikä osaltaan kertoo toiminnan tarpeellisuudesta.

Päätäväisellä työllä ja onnistumisista yhdessä voimaantuneina opiskelijoita valmistui. Usein viimeisissä tapaamisissa opiskelijat mainitsivat, että juuri tästä ryhmästä sekä tällaisesta ohjauksesta oli merkittävää hyötyä opintojen loppuunsaattamiselle.

Opiskeluryhmälle tarjottiin mahdollisuutta kynnyksettömään liikuntaan, jossa Karelian oppimisympäristö Tarmon opiskelijat toteuttivat kerran viikossa tunnin mittaisia ohjattuja aktiviteetteja. Onnistumiseksi voi laskea opiskelijoiden kommentit:



*“Tulee ainakin kerran viikossa lähdettyä neljän seinän sisältä liikkumaan.”*

*“[Ajankäyttö] Tehostunut, olen oppinut taukojen merkityksen työskentelyssä sekä osannut rajata paremmin opiskelu- ja vapaa-ajan.”*

*“Kalenterin käyttö on tullut käyttöön”*

*“Teen aikatauluja ja suunnittelen mitä opiskelen etukäteen.”*

*“Ajanhallinta on paljon parempi kuin ennen.”*

*“Nykyään varaa aikaa opiskelulle etukäteen eikä odota vapaan ajan ilmestymistä.”*

## 4.2 Kehittämiskohteet

Jatkossa opiskelijat olisi pystyttävä sitouttamaan entistä paremmin pitkäkestoiseen vertaisryhmätoimintaan opintojen eri vaiheissa. Keskeistä sitouttamisessa on esimerkiksi henkilökohtainen kutsu ryhmään, ryhmän hyötyjen avaaminen yksilölle sekä hyvinvoinnin opinnollistaminen korkeakoulussa.

Ryhmäläisille tarjottu liikuntamahdollisuus houkutteli ryhmäläisiä liikkumaan vain muutamana kerrallaan. Liikuntatapoja oli tarjolla useita, mutta osallistujamäärät jäivät vähäisiksi. Olisikin selvitettävä, miten opiskelijat saataisiin sitoutumaan myös tällaiseen hyvinvointiaktiiviteettiin.

Tulevaisuuden kannalta tärkeää on opiskeluhyvinvointityön näkyvyyden tehostaminen sekä vertaisuuteen perustuvista tukitoimista hyötyvien varhainen löytäminen ja sitouttaminen tuetun opiskelun ryhmiin. Opiskelukyvyn merkityksen näkyväksi tuominen osana tulevaisuuden työkykyä on erityisen tärkeää, jotta voimme turvata valmistuvien opiskelijoiden tulevaisuuden hyvinvoivina ammattilaisina.

## 4.3 Kenelle toimintamalli sopii?

Ryhmään osallistuneet opiskelijat esittivät näkemyksiä siitä, kuka hyötyisi ryhmästä.

*“Motivaation hävittäneelle”*

*“Kaikille jotka tuntevat jääneensä yksin opintojen kanssa tai joilla on hankaluuksia pysyä aikataulussa tai suunnitelmissa opintojen suhteen.”*

*“Joka kaipaa vertaistukea!”*

*“Erityisesti jos on haasteita opiskelumotivaation, ajanhallinnan tai jaksamisen kanssa.”*

*“Kaikille opiskelijoille joilla on opiskelu- tai motivaatio-ongelmia, tai ovat vaikkapa valmistumassa vuoden sisällä.”*

*“Opiskelijat, jotka kaipaavat rakennetta arkeen, tai yksinäiset / vähällä kontaktilla olevat, tai joille lyhyen tai pitkän matkan kuviot eivät ole selvät, tai joilta puuttuu motivaatiota, tai jotka haluavat motivoida / auttaa toisia.”*

## 4.4 Verkoston laajeneminen ja hankeyhteistyö

Hyvinvointityössä yksilön ja ryhmän haasteet ovat monitahoisia, ja työtä tekevän verkoston tulisi olla vieläkin moninaisempi. Vaikka jo pilotointivaiheessa mukana olleiden toimijoiden verkosto on ollut laaja, sitä on tulevaisuudessa kasvatettava ja monipuolistettava entisestään. Huomioon on otettava paremmin erityisesti vapaa-ajan palveluja tarjoavat toimijat, kolmas sektori sekä kaupungin eri palvelujen asiantuntijat. Alueellinen ammattitaito on Joensuun seudulla vahvaa ja alueella toimii paljon asiantuntijoita, jotka voisivat olla osana opiskelijoidemme arkea heidän matkallaan kohti asiantuntijuutta. Nämä toimijat on löydettävä ja kiinnitettävä osaksi organisaatorajoja ylittävää yhteistyötä yksilön ja yhteisön hyvinvoinnin turvaamiseksi.

# Lähteet

Kupias, P. 2002. Oppia opetusmenetelmistä. Helsinki: Educa-Instituutti.

Kurula, M. (toim.) 2015. Sujuva ohjaus - Tyytyväinen opiskelija. Joensuu: Karelia-ammattikorkeakoulu. <https://issuu.com/karelia-amk/docs/sujuva-ohjaus-tyytyvainen-opiskelij>.

Sandberg, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka painottaa lasten ja nuorten vahvuuksia. <https://erjasandberg.fi/positiivinen-pedagogiikka-painottaa-oppilaiden-vahvuuksia-2/>.

Oppikamu-työryhmä, Otavan Opisto. 2018. Oppikamu - Vertaisuus ja verkko-yhteisöllisyys verkko-ohjauksessa -hankeraportti. [https://hyvinvoivaamis.fi/beta/sites/default/files/attachments/good\\_practices/oppikamu\\_loppuraportti\\_2018\\_-\\_vertaisuus\\_ja\\_yhteisollisyys\\_etaohjauksessa\\_-\\_otavan\\_opisto.pdf](https://hyvinvoivaamis.fi/beta/sites/default/files/attachments/good_practices/oppikamu_loppuraportti_2018_-_vertaisuus_ja_yhteisollisyys_etaohjauksessa_-_otavan_opisto.pdf)

Salmela-Aro, K. 2015. Taitoa ja tahtoa opiskelunnuosta työn imuun. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.). Positiivisen psykologian voima. Juva: PS-Kustannus.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2022. KOTT-tutkimuksen tuloksia. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott-/kott-tutkimuksen-tuloksia>.

Vehviläinen, S. 2014. Ohjaustyön opas. Helsinki: Gaudeamus.

## LIITTEET

### Liite 1. Eräohjaajan ohjevihko

# Eräohjaajan ohjevihko



# Eräohjaajan ohjevihkon sisällys

## Ensimmäinen lukukausi \_\_\_\_\_ 1

Alkuhaastattelut (työparityönä) _____	1
1. tapaaminen – Esittely ja esittäytyminen _____	2
2. tapaaminen – CREAR-mittari _____	3
3. tapaaminen – Ohjaamo _____	4
Nuotiopaikka 1. Opiskelutaidot (JOSE) _____	5
4. tapaaminen – Hyvinvoinnin käsi _____	6
5. tapaaminen – TARMOn esittäytyminen _____	7
6. tapaaminen – Ajanhallinta opiskelutehtävissä _____	8
Nuotiopaikka 2. Hyvinvointi ja opiskelukyky _____	9
7. tapaaminen – Kohti lomaa _____	10

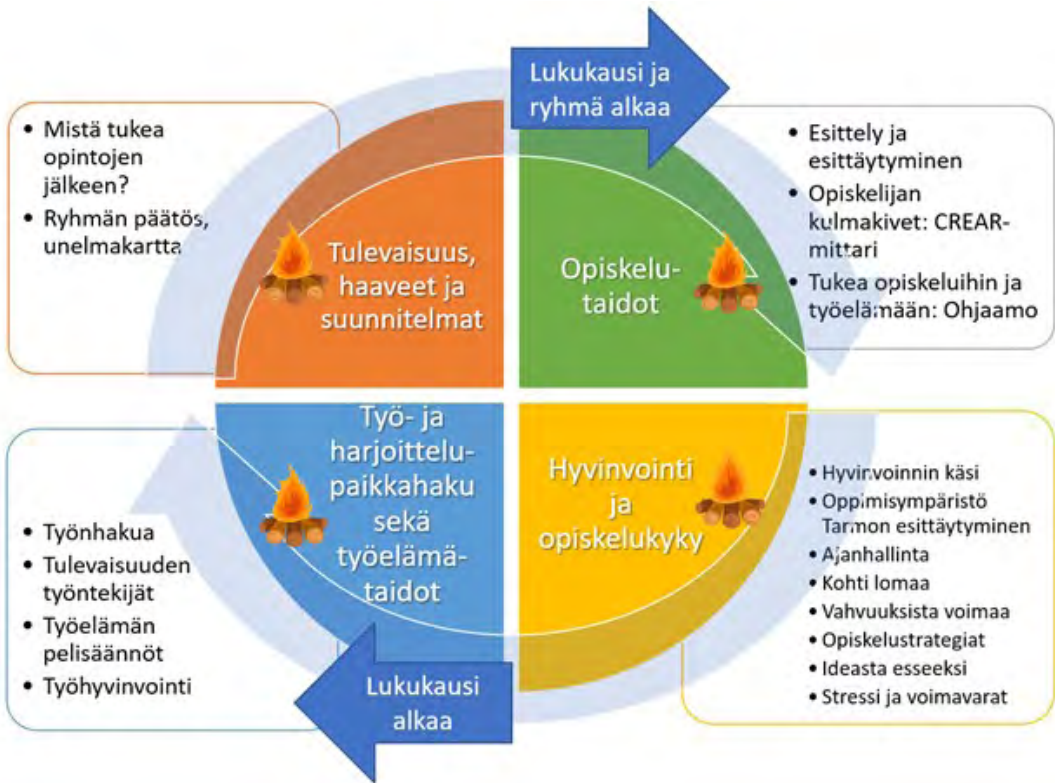
## Toinen lukukausi \_\_\_\_\_ 11

1. tapaaminen – Vahvuuksista voimaa _____	11
2. tapaaminen – Opiskelustrategiat _____	12
3. tapaaminen – Ideasta esseeksi _____	13
4. tapaaminen – Puhetta stressistä ja voimavaroista _____	14
Nuotiopaikka 3. Työ- ja harjoittelupaikkahaku sekä työelämätaidot __	15
5. tapaaminen – Luotsiin liittyvä teema _____	16
6. tapaaminen – Tulevaisuuden työntekijät _____	17
7. tapaaminen – Kohti työelämää _____	18
8. tapaaminen – Työhyvinvointi ja työyhteisössä toimiminen _____	19
Nuotiopaikka 4. Tulevaisuus, haaveet ja suunnitelmat _____	20
9. tapaaminen – Mistä tukea opintojen jälkeen? _____	21
10. tapaaminen – Ryhmän päätös _____	22

# Ensimmäinen lukukausi

## Alkuhaastattelut (työparityönä)

Ryhmän toiminta alkaa alkuhaastatteluilla. Opiskelijan alkuhaastattelu toimii samalla ohjauskeskusteluna. Keskustelun tavoitteena on arvioida opiskelijan kokonaistilannetta sekä motivaatiota ja kykyä sitoutua ryhmätoimintaan. Keskustelussa esitellään ryhmän toimintaa konkreettisesti, jotta mielikuva tulevasta toiminnasta on mahdollisimman realistinen. Ennakointi ja selkeä ohjelmarunko vähentävät jännitystä tai kynnystä ryhmään sitoutumiseen.





# 1. Ensimmäinen tapaaminen – Esittely ja esittäytyminen

<b>Ohjelma</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tapaamiset alkavat aina tapaamisen lyhyellä esittelyllä. Tapaamisen ohjelmavaihtelun läpikäynti luo struktuurin tapaamisille ja luo osaltaan turvallisuuden tunnetta ja selkeyttä yhteiselle työskentelylle.</li><li>• Esittäytyminen, hankkeen taustat, ryhmän säännöt ja omien tavoitteiden esittäminen</li></ul>
<b>Esittäytyminen</b>	<p>Uudessa ryhmässä tutustuminen on ensimmäinen askel vuorovaikutukseen ja sen kautta ryhmän muodostumiseen.</p> <p>Välineenä ovat kortit, joissa on kysymyksiä eri aiheista. Korttityöskentely vapauttaa tunnelmaa ja on väline, joka madaltaa kertoa omista asioista hyvin neutraalistikin ryhmässä.</p> <p>Opiskelijoita ohjeistetaan kertomaan itsestään nimi, opiskeluala ja opintojen tilanne. Lisäksi kehoitetaan kertomaan muuta harrastuksista tai elämäntilanteesta. Lopuksi opiskelija lukee korttien kysymykset ja voi halutessaan lyhyesti perustella vastaustaan.</p> <p>Ohjaaja korostaa luottamuksellisuutta ryhmässä ja sitä, että jokainen voi tuoda tilanteeseen omia asioitaan haluamansa verran. Tavoitteena kuitenkin on, että ryhmässä opiskelijat kokevat saavansa tukea muilta opiskelijoilta jatkosuunnitelmaan ja tekemiseensä.</p> <p>Ensimmäisellä tapaamiskerralla esittäytyminen vie valtaosan ajasta. Ohjaajan välikysymykset ja kuvausten liittäminen isompiin kokonaisuuksiin tekevät esittäytymisestäkin vuorovaikutteisia ja keskustelevia.</p>
<b>Hankkeen esittely</b>	<p>Opiskelijoiden kanssa käydään läpi tulevan vuoden aikataulut päivämäärineen läpi. Pienryhmätapaamisten lisäksi kuvataan matalan kynnyksen liikuntaryhmien toimintaa ja nuotiopaikkojen sisältöä ja aikatauluja.</p> <p>Ryhmän osallistujilta pyydetään lupa, että heistä saadaan muodostaa WhatsApp-ryhmä. Ryhmässä muistutetaan tulevista tapaamisista ja tehtävistä, jotka tulee olla suoritettuna ennen seuraavaa tapahtumaa.</p>
<b>Kahden viikon sitoumus</b>	<p>Esittäytymisissä opiskelijat kuvaavat tämänhetkistä tilannettaan opinnoissa. Opiskelijoiden kanssa tutustutaan yhdessä ryhmän Teams-pohjaan. Ensimmäisen kerran tehtävä on kirjata Teams-pohjaan asia tai tehtävät, joiden suorittamiseen sitoutuu ensimmäisen kahden viikon aikana. Seuraavassa tapaamisessa palataan suoritukseen. Jos osallistujalla on hankaluuksia päästä kirjaamaan tavoitteitaan mobiililaitteilla, sitoumukset kirjataan muistikirjaan ja siirretään sähköiseen muotoon myöhemmin.</p>
<b>Kotitehtävä</b>	<p>Ensimmäisen kerran jälkeen opiskelijat käyvät tekemässä opiskelukykyyn liittyvän testin <a href="https://retumittari.fi/language">https://retumittari.fi/language</a>. Tuloksen he lähettävät ohjaajalle. Tulokset ovat pohjana seuraavan kerran yhteiselle keskustelulle.</p>
<b>Lisämateriaalia</b>	<p>Tutustumiskortit: <a href="https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2018/01/Tulemme-tutuiksi-kortit-2021.pdf">https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2018/01/Tulemme-tutuiksi-kortit-2021.pdf</a></p>

## 2. Toinen tapaaminen – CREAR-mittari

<b>Ohjelma</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tapaamisen runko toistuu samana joka kerta:</li><li>• Kuulumiset ja tavoitteen toteutuminen – keskustelupiiri</li><li>• CREAR-mittarin esittely ja siihen liittyvän tehtävän antaminen</li><li>• Tavoitteiden asettamisen kierros</li></ul>
<b>Kuulumiset ja tavoitteen toteutuminen</b>	<p>Suuri osa opiskelijoista osallistuu ryhmään tunteakseen olevansa osa ryhmää. Tämä vaatii alussa työtä toisiin tutustumisessa. Tämän tukena ensimmäisissä tapaamisissa käytetään erilaisia harjoitteita, jotta opiskelijan on luontevaa kertoa muille osallistujille itsestään.</p> <p>Esimerkiksi taustalla voi näkyä sanalista (Linkki lisätiedoissa), josta opiskelijat poimivat seuraaviin lauseisiin sopivat käsitteet:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tätä ette minusta tienneet, mutta olen ollut...</li><li>• Tämä kuvaa sinua.</li><li>• Tämä kuvaa sitä, millainen haluaisit olla.</li></ul> <p>Tavoitteen saavuttamisesta kysellään kannustavasti ja rohkaisevasti. Konkreettinen kirjaus vahvistaa tätä tehtävää, ja jo heti alussa korostuu, kuinka tavoitteen kannattaa olla hyvin pieni ja konkreettinen.</p>
<b>Crear-mittari</b>	<p>Opiskelijoille esitellään CREAR-mittaria. Testin tavoitteena on kohdentaa oppilaitosten palveluita oikein ja nopeasti, jos tarvetta on. Tämän avuksi hankkeessa on kehitetty digitaalinen palvelutarpeen arviointiväline, joka tunnetaan nimellä CREAR. Se tulee sanoista Career, Resilience, Education, Agency ja Readiness.</p> <p>CREAR-mittarissa on kysymyksiä teemoista, jotka voivat olla vahvuuksia, toimivia tai vaikeita alueita opiskelijan elämässä. Arviointiväline neuvoo eteenpäin ja auttaa pohtimaan omaa tilannetta. (<a href="https://retu.fi/">https://retu.fi/</a>)</p> <p>Ohjaaja on tutustunut tuloksiin ja nostaa sieltä keskeisimpiä huomioita esille. Mitä tietoa CREAR-mittari antoi?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Opiskelukyky ja -taidot</li><li>• Urasuunnittelutaidot</li><li>• Työllistymistaidot</li><li>• Hyvinvointi ja toimintakyky</li><li>• Toimijuus</li></ul> <p>Syksyn tapaamisiin voidaan nostaa keskeisimpiä testissä nousseita teemoja.</p> <p>Opiskelijoiden kanssa perehdytään hankkeen materiaaleista löytyvän Opiskelijan muistilistaan.</p>
<b>Kahden viikon sitoumus</b>	Käydään läpi opiskelijoiden asettamat tavoitteet tuleville kahdelle viikolle.
<b>Kotitehtävä</b>	Tavoitteen kirjaaminen Teamsiin.  Kotitehtävänä tutustua Ohjaamon ja Luotsin palveluihin verkossa: Selvitä, mihin tarvitsisit ohjaamokumppia.
<b>Lisämateriaalia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sanalista tutustumisen avuksi: <a href="https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2018/01/Tutustumiskierros-Tallinen-olen.pdf">https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2018/01/Tutustumiskierros-Tallinen-olen.pdf</a></li><li>• Opiskelijan muistilista opintoihin onnistumiseen: <a href="https://retu.fi/wp-content/uploads/2021/01/1-Opiskelijan-vinkkilista.pdf">https://retu.fi/wp-content/uploads/2021/01/1-Opiskelijan-vinkkilista.pdf</a></li></ul>

# 3. Kolmas tapaaminen – Ohjaamo

<b>Ohjelma</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vierailija ohjaamosta, toiminnan esittelyä</li><li>• Keskustelua</li><li>• Kuulumiset ja samalla tavoitteen asettaminen</li></ul>
<b>Ohjaamon esittely, keskustelua</b>	Ohjaamon ja Etsivän nuorisotyön työntekijät kuvaavat opiskelijoille heidän tarjoamia tukimuotoja, esittelevät toimitilojaan ja näin madaltavat kynnystä hakeutua myös heidän palveluihinsa. Vierailun aikana opiskelijalle muodostuu kuva, kuinka he voivat saada tukea eri elämäntilanteisiin ja erilaisiin opintojen/työuran vaiheisiin. Esittely on vuorovaikutteinen ja keskusteleva.
<b>Kuulumiset ja tavoitteen asettaminen</b>	Opiskelijat kuvaavat kuinka ovat saavuttaneet tavoitteensa kuluneiden viikkojen aikana ja asettavat opintoihin tai elämäntilanteeseen liittyvät tavoitteensa tuleville kahdelle viikolle.
<b>Kotitehtävä</b>	Tutustuminen Joensuun seudun erilaisten oppijoiden sivustoon. <a href="https://www.lukijose.fi/">https://www.lukijose.fi/</a>
<b>Linkit</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ohjaamon kotisivut: <a href="https://www.joensuu.fi/ohjaamo">https://www.joensuu.fi/ohjaamo</a></li><li>• Etsivän nuorisotyön sivut: <a href="https://www.nuortenjoensuu.fi/fi/etsiv%C3%A4-nuorisoty%C3%B6/#.YcF6JGhBwuU">https://www.nuortenjoensuu.fi/fi/etsiv%C3%A4-nuorisoty%C3%B6/#.YcF6JGhBwuU</a></li><li>• Luotsin sivut: <a href="https://luotsijoensuu.fi/">https://luotsijoensuu.fi/</a></li></ul>



## Nuotiopaikka 1. Opiskelutaidot (JOSE)

Nuotiopaikalla tutustutaan Joensuun seudun erilaisten oppijoiden (JOSE) toimintaan. Jose on järjestö, joka tarjoaa tietoa, tukea, ohjausta ja toimintaa henkilöille, jotka kokevat vaikeuksia oppimisessa. Tapaaminen on rakennettu toiminnalliseksi, jolloin opiskelijat pääsevät konkreettisesti tutustumaan erilaisiin oppimisen tuen välineisiin ja menetelmiin.



Tapaamisen teemat:

- Opiskelustrategiat
- Kielten oppimiseen vinkkejä
- Ajanhallinnan keinoja

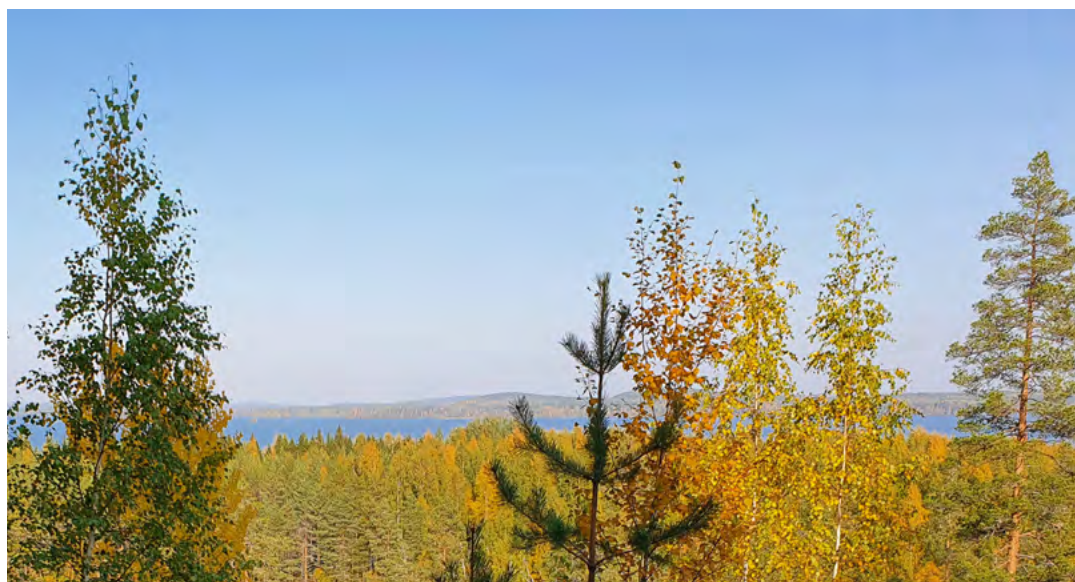


# 4. Neljäs tapaaminen – Hyvinvoinnin käsi

<b>Ohjelma</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kuulumiset</li><li>• Hyvinvointia ajankäytön teemaan keskittyen</li><li>• Tavoitteen asettaminen</li></ul>
<b>Kuulumiset</b>	<p>Palaute nuotiopaikasta, vierailusta. Mietteitä nuotiopaikasta? Mitä jäi mieleen? Sainko uusia oivalluksia tai herättikö ajatuksia?</p> <p>Opiskelijoiden totuttua tapaamisten rakenteeseen voi alkukuulumisten kierros sujua myös vuorovaikutteisesti keskustellen. Keskeistä on kuitenkin huomioida, että jokainen saa oman puheenvuoron ja ajan sekä huomion ryhmäläisiltä.</p>
<b>Hyvinvoinnin käsi, ajankäyttö</b>	<p>Mielenterveyden käsi -julisteen kautta orientoituminen aiheeseen. Keskitytään vuorokausirytmiiin.</p> <p>Keskustelua ajankäytöstä. Tehtävänä piirtää 24h kellotaulu ja kuvataan siihen omaa päivärytmiä mahdollisimman tarkasti. Ohjataan merkitsemään opiskeluun, työhön, ruokailuihin, unelle ja liikunnalle käytetty aika.</p> <p>Parityöskentelynä kuvion purku. Apukysymyksiä:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mihin olen tyytyväinen?</li><li>• Onko jotakin muutoksen tarvetta?</li><li>• Näenkö muutoksen tarpeen?</li></ul> <p>Lopuksi yhteenveto keskustelua ja annetaan kotitehtäväksi pohtia, olisiko jonkin kellotaulun osa-alueeseen mahdollista tehdä tulevan kahden viikon aikana muutosta.</p> <p>Liitteissä ajankäyttöön liittyvää taustatietoa ja näkökulmia pohdintaan opiskelijan näkökulmasta.</p>
<b>Tavoitteen asettaminen</b>	<p>Opiskelijat asettavat opintojen osalta tulevan kahden viikon tavoitteen ja lisäksi kertovat ajanhallintaan liittyvästä tavoitteestaan.</p>
<b>Linkit</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mielenterveyden käsi -julistee: <a href="https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveyden-kasi-juliste/">https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveyden-kasi-juliste/</a></li><li>• Opas sujuvampaan opiskeluun: <a href="https://oppimisvaikeus.fi/assets/files/2018/10/Opas-sujuvampaan-opiskeluun.pdf">https://oppimisvaikeus.fi/assets/files/2018/10/Opas-sujuvampaan-opiskeluun.pdf</a></li><li>• Mielenterveyden käsi -artikkeli: <a href="https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/hyvinvointia-rakennetaan-joka-paiva/">https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/hyvinvointia-rakennetaan-joka-paiva/</a></li><li>• Opiskelijan opas elämäntaidoista: <a href="https://www.nytyi.fi/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf">https://www.nytyi.fi/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf</a></li><li>• Ajankäyttöni-tehtävä: <a href="https://verkkokauppa.pesapuu.fi/product/27/ajankayttoni">https://verkkokauppa.pesapuu.fi/product/27/ajankayttoni</a></li></ul>

## 5. Viides tapaaminen – TARMOn esittäytyminen

<b>Ohjelma</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oppimisympäristö TARMOn esittäytyminen</li><li>• Kuulumiset, tavoitteen asettaminen</li></ul>
<b>Vierailija</b>	<p>Oppimisympäristö TARMOn esittely. Opiskelijat saavat kuvauksen tarjolla olevista palveluista, tutustuvat toimijoihin ja pääsevät pohtimaan, kuinka TARMOn palvelut voisivat lisätä heidän hyvinvointiaan.</p> <p>TARMOn toimintaperiaatteena on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen ja terveyden edistäminen. Toimintatapamme on moniammatillinen tiimimalli, jossa terveydenhuoltoalan opiskelijat työskentelevät työparina tai pienryhmissä.</p> <p>Opiskelijoiden kanssa käydään läpi palveluita, kuten yksilöfysioterapiakäynnit, mittaukset, matalan kynnyksen liikuntaryhmät, stressinhallintaryhmä.</p>
<b>Kuulumiset</b>	<p>Opiskelijat kuvaavat tämän hetken tilannettaan ja tavoitteiden saavuttamista. Kahden viikon tavoitteen asettaminen ja kirjaaminen Teamsiin. Lisätehtävänä pohtia, kuinka hyödynnän TARMOn palveluja omassa elämässäni.</p>
<b>Lisätietoa</b>	<p>TARMO-oppimisympäristö: <a href="https://karelia.fi/tarmo/">https://karelia.fi/tarmo/</a></p>



# 6. Kuudes tapaaminen – Ajanhallinta opiskelutehtävissä

<b>Ohjelma</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kuulumiset</li><li>• Hyvinvoinnin teemaa ajankäytön teemaan keskittyen</li><li>• Tavoitteen asettaminen</li></ul>
<b>Kuulumiset</b>	Opiskelijat kuvaavat tämän hetken tilannettaan ja tavoitteiden saavuttamista.
<b>Ajanhallinnan työkaluja</b>	<p>Käydään läpi konkreettisia aikatauluttamisen apuvälineitä ja työkaluja.</p> <p>Alustus: Mitä on ajanhallinta? -video <a href="https://youtu.be/0S_hpluwzSA">https://youtu.be/0S_hpluwzSA</a></p> <p>Käydään läpi priorisointia, konkreettisesti kalenterin käyttöä, tutustutaan Kanbaniin ja Pomodoro-tekniikkaan, asennetaan Time Timer -sovellus.</p> <p>Useilla ryhmän jäsenillä on paljon itsenäistä opiskelua ja verkkokurssien suorittamista. Tähän liittyen kiinnitetään huomiota keskittymiskykyyn. Aiheeseen liittyvä Ylen artikkeli ja video kadonneesta keskittymiskyvystä: <a href="https://yle.fi/uutiset/3-10472461">https://yle.fi/uutiset/3-10472461</a></p>
<b>Tavoitteen asettaminen</b>	Opiskelijat asettavat itselleen tulevan kahden viikon tavoitteen, kirjaavat sen ja lisäksi kertovat, mitä ajanhallinnan tekniikkaa kokeilevat käytännössä.
<b>Lisätietoa</b>	<p>Pomodoro-tekniikka: <a href="https://duunitori.fi/tyoelama/pomodoro-tekniikka">https://duunitori.fi/tyoelama/pomodoro-tekniikka</a></p> <p>Lisätietoa Kanban-työkalusta: <a href="https://www.lukijose.fi/materiaalipankki/">https://www.lukijose.fi/materiaalipankki/</a></p> <p>Tulosta Kanban: <a href="https://www.lukijose.fi/wp-content/uploads/2021/04/jose_kanban_A3_3os_tulostus.pdf">https://www.lukijose.fi/wp-content/uploads/2021/04/jose_kanban_A3_3os_tulostus.pdf</a></p> <p>Ajanhallinnan työkaluja: <a href="https://karelia.fi/2021/12/tyopaikan-sammakot-ja-norsut-hallintaan-ajanhallinnan-tyokaluja/">https://karelia.fi/2021/12/tyopaikan-sammakot-ja-norsut-hallintaan-ajanhallinnan-tyokaluja/</a></p>

## Nuotiopaikka 2. Hyvinvointi ja opiskelukyky

Nuotiopaikka toteutetaan hyvinvoinnin teemaan liittyen. Verkostosta Ohjaamon toimijat ovat suunnitelleet sisällön vahvuusalueiden ja työkalujen mukaan. Tapaaminen on toiminnallinen, sisältäen opiskelijan omiin hyvinvoinnin osa-alueisiin liittyvää työskentelyä.



Nuotiopaikan teemat:

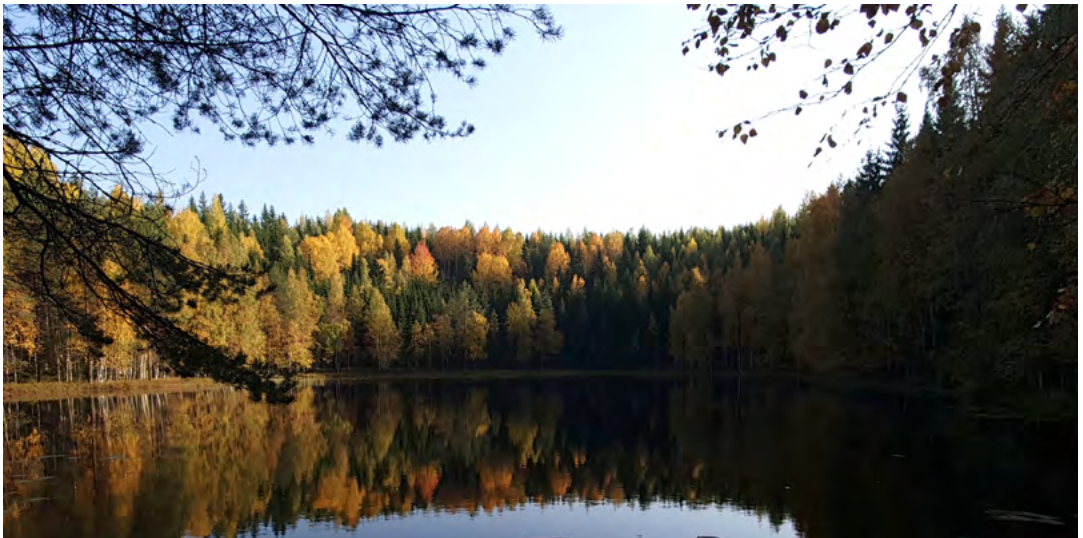
- Hyvinvoinnin osa-alueiden kartoittaminen
- Ajanhallinta /arjenhallinta
- Jaksaminen
- Palautuminen
- Opiskelukyky
- Nelikenttämallilla opiskelijan tilanteen arviointi ja kuvaus
- Ohjaamon palveluihin tutustuminen





# 7. Seitsemäs tapaaminen – Kohti lomaa

<b>Ohjelma</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kuulumiset</li><li>• Syksyn päätös, rentoutuminen</li><li>• Tavoitteen asettaminen</li></ul>
<b>Kuulumiset</b>	Opiskelijat kuvaavat tämän hetken tilannettaan ja tavoitteiden saavuttamista.
<b>Syksyn päätös</b>	<p>On loppuyhteenvedon paikka, laskeutuminen kohti lomaa.</p> <p>Keskustelussa käydään läpi aktiivisen palautumisen keinoja, rentoutumisen merkitystä ja vapaa-ajan viettoon erilaisten vaihtoehtojen ideointia.</p> <p>Ole oman elämäsi tahti -materialissa vinkkejä rentoutumiseen, s. 46.</p> <p>Kootaan ryhmän oman Padlet, otsikkona ”Mitä kaikkea voisin lomalla tehdä? Vinkkejä palautumiseen ja rentoutumiseen.”</p> <p>Keskustelussa kevyt katsaus tulevaan kevääseen ja ennakkotietoa tulevista aikatauluista.</p>
<b>Lisätietoa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Opas elämäntaidoista: <a href="https://www.nyyti.fi/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf">https://www.nyyti.fi/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf</a></li><li>• Tietoa rentoutumisesta: <a href="https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/stressi/rentoutuminen-uusi/">https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/stressi/rentoutuminen-uusi/</a></li></ul>



## Toinen lukukausi

# 1. Ensimmäinen tapaaminen – Vahvuuksista voimaa

<b>Ohjelma</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kuulumiset</li><li>• Vahvuudet teemana</li><li>• Tavoitteen asettaminen</li></ul>
<b>Kuulumiset</b>	Opiskelijat kuvaavat tämän hetken tilannettaan ja tavoitteiden saavuttamista.
<b>Vahvuudet ja voimavarat</b>	<p>Omien vahvuuksien tunnistaminen ja kehittämiskohteet.</p> <p>Opiskelijoilta odotetaan työelämään siirtyessään kykyä arvioida omia taitojaan. Käsitys itsestä, omista vahvuuksista ja toimintatavoista on jokaisen hyvinvoinnin perustaa. Tapaamisessa palataan perusasioiden äärelle; korttityöskentely auttaa sanallistamaan ja tunnistamaan omia piirteitä ja osaamista. Omien vahvuuksien sanoittaminen ja osaamisen tunnistaminen eri elämän osa-alueilla tukee opiskelijaa sekä opinnoissa että työnhaun eri vaiheissa.</p> <p>Vahto-korttien tai muiden vahvuuskorttien avulla opiskelijat valitsevat 3 omaa vahvuuttaan ja yhden kehittämiskohteen. Käydään kierros keskustellen: Missä tilanteessa vahvuutesi on päässyt esille? Mitä haluaisit kehittää?</p>
<b>Tavoitteen asettaminen</b>	Opiskelijat asettavat itselleen tulevan kahden viikon tavoitteen ja kirjaavat sen.
<b>Lisätietoa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vahvuusperustaisen ohjauksen työkirja: <a href="https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-293-1">https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-293-1</a></li><li>• Luontevahvuustesti: <a href="https://sujuvahanke.files.wordpress.com/2017/05/via-ohjeet_sandberg.pdf">https://sujuvahanke.files.wordpress.com/2017/05/via-ohjeet_sandberg.pdf</a></li><li>• Vahvuuksien tunnistaminen -harjoituksia: <a href="https://www.tamaelama.fi/vahvuudet/">https://www.tamaelama.fi/vahvuudet/</a></li><li>• VAHTO-vahvuuskortit: <a href="https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-291-7">https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-291-7</a></li></ul>



## 2. Toinen tapaaminen – Opiskelustrategiat

<b>Ohjelma</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kuulumiset</li><li>• Opiskelustrategiat, lukutekniikat</li><li>• Tavoitteen asettaminen</li></ul>
<b>Kuulumiset</b>	Opiskelijat kuvaavat tämän hetken tilannettaan ja tavoitteiden saavuttamista.
<b>Opiskelu- strategiat, lukutekniikat</b>	<p>Opiskelustrategiat ovat käyneet monelta osin tutuksi, mutta usein niiden läpikäyminen konkreettisesti jää korkeakouluopinnoissa vähäiseksi. Tapaamisen aikana tutustutaan konkreettisiin tekniikoihin ja kannustetaan opiskelijoita kokeilemaan omassa opiskeluarjessa erilaisia menetelmiä.</p> <p>Opiskelustrategioista keskitytään lukutekniikoihin ja erilaisiin tapoihin oppia uusia asioita.</p> <p>Keskustelun virittämiseen: Missä, millaisessa tilassa sinun on helpointa opiskella? Huomioi tila/valaistus/asento/ympäristön äänet.</p> <p>Käydään lukutekniikkaa läpi, materiaali Opas-sujuvampaan-opiskeluun (2018) s. 24.</p>
<b>Tavoitteen asettaminen</b>	Opiskelijat asettavat itselleen tulevan kahden viikon tavoitteen ja kirjaavat sen.
<b>Lisätietoa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Opas sujuvampaan opiskeluun: <a href="https://oppimisvaikeus.fi/assets/files/2018/10/Opas-sujuvampaan-opiskeluun.pdf">https://oppimisvaikeus.fi/assets/files/2018/10/Opas-sujuvampaan-opiskeluun.pdf</a></li><li>• Vinkkejä lukutekniikkaan: <a href="https://www.uplus.fi/lukutekniikka-haltuun/">https://www.uplus.fi/lukutekniikka-haltuun/</a></li></ul>

### 3. Kolmas tapaaminen – Ideasta esseeksi

<b>Ohjelma</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kuulumiset</li><li>• Vinkit kuinka tulla taitavaksi kirjoittajaksi</li><li>• Tavoitteen asettaminen</li></ul>
<b>Kuulumiset</b>	Opiskelijat kuvaavat tämän hetken tilannettaan ja tavoitteiden saavuttamista.
<b>Ideasta esseeksi</b>	<p>Opiskelijoiden kokemuksia ja ajatuksia kirjoittamisesta, sen aloittamisesta, kirjoitusprosessin haasteista. Tapaamisessa kootaan hyviä kokemuksia ja käydään materiaalin kautta läpi kirjoittamisen eri vaiheet.</p> <p>Tutustutaan Joensuun seudun erilaisten oppijoiden materiaaliin Esseen kirjoittamisesta ja kirjoittamisen vinkeistä.</p>
<b>Tavoitteen asettaminen</b>	Opiskelijat asettavat itselleen tulevan kahden viikon tavoitteen ja kirjaavat sen.
<b>Lisätietoa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esseen rakenne: <a href="https://www.lukijose.fi/wp-content/uploads/2021/04/esseenrakenne_A4_tulostus.pdf">https://www.lukijose.fi/wp-content/uploads/2021/04/esseenrakenne_A4_tulostus.pdf</a></li><li>• Vinkkejä kirjoittamiseen: <a href="https://www.lukijose.fi/wp-content/uploads/2021/04/kirjoittaminen_A4_tulostus.pdf">https://www.lukijose.fi/wp-content/uploads/2021/04/kirjoittaminen_A4_tulostus.pdf</a></li><li>• Esseetekniikka: <a href="https://opiskelukoulu.fi/esseen-kirjoittaminen/">https://opiskelukoulu.fi/esseen-kirjoittaminen/</a></li><li>• Opas sujuvampaan opiskeluun, ks. s. 32: <a href="https://oppimisvaikeus.fi/assets/files/2018/10/Opas-sujuvampaan-opiskeluun.pdf">https://oppimisvaikeus.fi/assets/files/2018/10/Opas-sujuvampaan-opiskeluun.pdf</a></li></ul>

# 4. Neljäs tapaaminen – Puhetta stressistä ja voimavaroista

<b>Ohjelma</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kuulumiset</li><li>• Puhetta stressistä</li><li>• Mistä voimavaroja?</li><li>• Tavoitteen asettaminen</li></ul>
<b>Kuulumiset</b>	Opiskelijat kuvaavat tämän hetken tilannettaan ja tavoitteiden saavuttamista.
<b>Stressi, voimavarat</b>	<p>Alustuksena stressitesti Nyytin sivulta.</p> <p>Meistä jokainen tuntee ajoittain stressiä. Tapaamisessa käydään konkreettisesti läpi, miten stressi meissä näkyy. Lähteistä löytyy mielenkiintoista lisätietoa stressin vaikutuksista ja keinoista, joilla ladata voimavarojaan.</p> <p>Miten stressi ilmenee? Pitkittyneen stressin haitat.</p> <p>Minimoi stressin vaikutukset – lisää voimavarojasi</p>
<b>Tavoitteen asettaminen</b>	Opiskelijat asettavat itselleen tulevan kahden viikon tavoitteen ja kirjaavat sen.
<b>Lisätietoa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stressitesti: <a href="https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/loyda-apua/testit/tee-stressitesti-testaa-tietosi-ja-tilanteesi/">https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/loyda-apua/testit/tee-stressitesti-testaa-tietosi-ja-tilanteesi/</a></li><li>• Tietoa stressinhallinnasta: <a href="https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/stressi/stressinhallinta-uusi/">https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/stressi/stressinhallinta-uusi/</a></li><li>• Mielen terveyden ensiapu 1 -materiaali, s. 193–199</li></ul>



## Nuotiopaikka 3. Työ- ja harjoittelupaikkahaku sekä työelämätaidot

Tapaaminen toteutettu Luotsilla, joka on nuorten työllistämispalveluiden hanke.




Nuotiopaikan teemat:

- Työnhaun vaiheet
- Työhaastatteluun valmistautuminen
- Työhakemuksen ja cv:n laatiminen ja merkitys
- Vinkit kesätyöhön



# 5. Viides tapaaminen – Luotsiin liittyvä teema

<b>Ohjelma</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kuulumiset</li><li>• Työnhaku-teema</li><li>• Tavoitteen asettaminen</li></ul>
<b>Kuulumiset</b>	<p>Opiskelijat kuvaavat tämän hetken tilannettaan ja tavoitteiden saavuttamista.</p> <p>Edellinen nuotiopaikka on antanut opiskelijoille kattavan kuvauksen työnhauusta. Tapaamisessa kerrataan kokemukset tapaamisesta ja kerrotaan niistä ryhmässä, mikäli kaikki eivät olleet paikalla. Työhaun vaiheisiin perehdytään Duunitorin etusivuun tutustuen. Nettisivun esittely on muutenkin paikallaan, sillä sieltä löytyy paljon hyvää lisätietoa työnhakijalle.</p> <p>Lyhyet videot sekä hyvästä työhakemuksesta että CV:stä toimivat johdatuksena teemaan.</p> <p>Työhaun pohjustusta jatketaan vahvuusteemalla. Vahvuuksien ja osaamisen kerääminen eri osa-alueisiin vahvuuskarttaa apuna käyttäen luo pohjaa työhakemuksen ja cv:n laadintaan.</p> <div data-bbox="417 790 1171 1367"><p><b>2. Vahvuuskartta</b> Tee pohdinnan ja esimerkkikuvion avulla kartta vahvuuksista. Kartta toimii pohjana ottaessasi yhteyttä työnantajaan, laatiessasi työhakemuksia tai valmistautuessasi työhaastatteluun.</p><p>Diagrammi on neljän osan vahvuuskartta, jossa keskellä on vihreä ympyrä, josta neljä nuolta osoittaa ulospäin. Osat ovat: Opinnot (ylävasen), Työkokemus (yläoikea), Harrastukset (alavasen) ja Tulevaisuus ja työ (alaoikea). Kartan ympärillä on neljä vihreää tekstiä: 'Vahvuudet ja osaaminen' (ylen ylävasen), 'Vahvuudet ja osaaminen' (ylen yläoikea), 'Vahvuudet ja osaaminen' (alvasen) ja 'Taitojen hyödyntäminen' (alaoikea). Alkuperäisen kuvituksen numeroina on 29.</p></div>
<b>Tavoitteen asettaminen</b>	Opiskelijat asettavat itselleen tulevan kahden viikon tavoitteen ja kirjaavat sen.
<b>Lisätietoa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Duunitorin työnhakuopas: <a href="https://bit.ly/3wEbsbK">https://bit.ly/3wEbsbK</a></li><li>• Duunikoutsi-mobiilisovellus: <a href="https://tat.fi/palvelu/duunikoutsi/">https://tat.fi/palvelu/duunikoutsi/</a></li><li>• Videotyöhaemus: <a href="https://youtu.be/4rAwmh85IS4">https://youtu.be/4rAwmh85IS4</a></li><li>• Video-CV: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=28ed9k0TBA4&amp;t=18s">https://www.youtube.com/watch?v=28ed9k0TBA4&amp;t=18s</a></li><li>• Vahvuuskartta, ks. s. 29: <a href="https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-293-1">https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-293-1</a></li></ul>

## 6. Kuudes tapaaminen – Tulevaisuuden työntekijät

<b>Ohjelma</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kuulumiset</li><li>• Tulevaisuuden työntekijä</li><li>• Tavoitteen asettaminen</li></ul>
<b>Kuulumiset</b>	<p>Opiskelijat kuvaavat tämän hetken tilannettaan ja tavoitteiden saavuttamista.</p> <p>Opiskelijat ovat valmistumassa ammatteihin, joista heillä on jo hyvä käsitys, mutta tulevaisuuden työelämän uusia haasteita voimme vain aavistella ja ennustaa. Tapaamisen aikana keskustellaan tulevaisuuden työelämän asettamista vaatimuksista. Korkeakouluopinnot itsessään ovat valmiina opiskelijoita jo usean vuoden ajan tulevaan. Opiskelijoille keskeisintä on korostaa opiskelussakin tarvittavien metataitojen merkitystä, itseohjautuvuutta ja omien valintojen merkitystä työelämässä.</p> <p>Lisätietoihin linkitetyt videot toimivat keskustelun pohjana.</p> <p>Video tulevaisuuden työelämätaidoista.</p>
<b>Tavoitteen asettaminen</b>	<p>Opiskelijat asettavat itselleen tulevan kahden viikon tavoitteen ja kirjaavat sen.</p>
<b>Lisätietoa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Video tulevaisuuden työelämätaidoista: <a href="https://www.bonfire.fi/tiimialy-5-tulevaisuuden-tyoelamataidot/">https://www.bonfire.fi/tiimialy-5-tulevaisuuden-tyoelamataidot/</a></li><li>• Lisätietoa työelämätaidoista: <a href="https://youtu.be/TZRyCrTX9oQ">https://youtu.be/TZRyCrTX9oQ</a></li><li>• Tietoa megatrendeistä: <a href="https://www.sitra.fi/aiheet/megatrendit/#megatrendit-2020">https://www.sitra.fi/aiheet/megatrendit/#megatrendit-2020</a></li><li>• Itseohjautuvuus, etätö 8 minuutissa: <a href="https://yle.triplot.io/uutiset/tulevaisuuden-tyoelamassa-kaivataan-itseohjautuvuutta">https://yle.triplot.io/uutiset/tulevaisuuden-tyoelamassa-kaivataan-itseohjautuvuutta</a></li></ul>



# 7. Seitsemäs tapaaminen – Kohti työelämää

<b>Ohjelma</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kuulumiset</li><li>• Kohti työelämää</li><li>• Tavoitteen asettaminen</li></ul>
<b>Kuulumiset</b>	<p>Opiskelijat kuvaavat tämän hetken tilannettaan ja tavoitteiden saavuttamista.</p> <p>Keskustelua kokemusten kautta työelämän pelisäännöistä.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Millaisia kokemuksia opiskelijoilla tai ohjaajilla on uudessa työpaikassa aloittamisesta?</li><li>• Mikä auttaisi sinua uutena työntekijänä, mitä kannattaa tehdä tai ottaa huomioon?</li><li>• Perehdytyksen periaatteet</li></ul> <p>Työturvallisuuslaki velvoittaa työnantajan perehdyttämään työntekijän työhön ja työolosuhteisiin sekä työvälineiden oikeaan käyttöön ja turvallisiin työtapoihin. Perehdyttäminen ja työnopastus ovat parhaita ennakoivaa turvallisuustoimintaa. Puutteet työnopastuksessa ovat yleisiä työtatapaturman syitä. Erityisen tärkeää on perehdyttää työuraansa aloittavat nuoret työntekijät. (<a href="https://ttk.fi/tyoturvallisuus_ja_tyosuojelu/tyosuojelu_tyopaikalla/vastuut_ja_velvoitteet/tyohon_perehdyttaminen_ja_tyonopastus">https://ttk.fi/tyoturvallisuus_ja_tyosuojelu/tyosuojelu_tyopaikalla/vastuut_ja_velvoitteet/tyohon_perehdyttaminen_ja_tyonopastus</a>)</p>
<b>Tavoitteen asettaminen</b>	<p>Opiskelijat asettavat itselleen tulevan kahden viikon tavoitteen ja kirjaavat sen.</p>
<b>Lisätietoa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tietoa perehdytyksestä: <a href="https://tyoelamaan.fi/tyosuhde/perehdytys/">https://tyoelamaan.fi/tyosuhde/perehdytys/</a></li><li>• Etättyö ja työelämätaidot: <a href="https://yle.fi/uutiset/3-11962188">https://yle.fi/uutiset/3-11962188</a></li></ul>



# 8. Kahdeksas tapaaminen – Työhyvinvointi ja työyhteisössä toimiminen

<b>Ohjelma</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kuulumiset</li><li>• Työhyvinvointi</li><li>• Tavoitteen asettaminen</li></ul>
<b>Kuulumiset</b>	<p>Opiskelijat kuvaavat tämän hetken tilannettaan ja tavoitteiden saavuttamista.</p> <p>Tapaamisen teemana on työhyvinvointi. Kaikkien tapaamisten läpileikkävana teemana on ollut opiskelijahyvinvointi ja opiskelukyky. Työelämään siirtyessä opiskelijat huomaavat, että työpaikoilla hyvinvoinnin ja työssäjaksamisen jatkuvat teemat ovat samoja tuttuja opiskeluhuvinvoinnin sisältöjä. Näkökulma niihin muuttuu – työntekijän työhyvinvoinnin kulmakivenä on oma työyhteisö, usein henkilöstöhallinnon laatimat raamit ja tukena työterveyshuolto.</p> <p>Tapaamisessa keskitytään työhyvinvointiin siitä näkökulmasta, että opiskelija on osa työyhteisöä ja jatkuvia vuorovaikutustilanteita. Tapaamisessa tutustutaan Eriksonin kuvaukseen erilaisista tyypeistä vuorovaikutustilanteissa. Opiskelijoiden kanssa tutustutaan myös työsuojelun näkökulmiin – erityisesti työsuojelu.fi -sivuston kautta esiteltäviin teemoihin Epäasiallinen kohtelu ja Psykososiaalinen kuormitus.</p> <p>Kirjailija ja tutkija Thomas Erikson esittelee kirjassaan <b>Idiootit ympärilläni – Kuinka ymmärtää muita ja itseään</b> neljä käyttäytymismallia: punaisen, keltaisen, vihreän ja sinisen. Testaa, mikä väri sinä olet. Lukuisia yrityksiä valmentaneen Eriksonin mukaan 90 prosenttia työpaikkojen ongelmista johtuu kommunikaatiosta. Hänestä onkin tärkeää vahvistaa omaa itsetuntemusta ja siten vuorovaikutusta muiden kanssa. Testi värijaotteluun: <a href="https://bit.ly/38uBqUV">https://bit.ly/38uBqUV</a></p> <p><b>Idiootit ympärilläni</b> auttaa ymmärtämään oman toiminnan lisäksi sitä, kuinka voi ymmärtää paremmin muita. Tämä auttaa myös huomaamaan, mitä muut työyhteisössä odottavat meiltä, ja kuinka voit onnistuneesti sopeutua toimimaan erilaisten ihmisten kanssa.</p> <p>Opiskelijoiden kanssa käydään läpi käytännön esimerkkejä ja kuinka työsuojeluun liittyvät ohjeistukset ja lait ovat työntekijöiden tukena. Opiskelijoille painotetaan asian tärkeyttä uutena työntekijänä.</p>
<b>Tavoitteen asettaminen</b>	Opiskelijat asettavat itselleen tulevan kahden viikon tavoitteen ja kirjaavat sen.
<b>Lisätietoa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Persoonallisuustyyppitesti: <a href="https://anna.fi/hyvinvointi/itsetuntemus/testaa-mita-persoonallisuustyyppia-edustat-punaista-keltaista-vihreaa-vai-sinista">https://anna.fi/hyvinvointi/itsetuntemus/testaa-mita-persoonallisuustyyppia-edustat-punaista-keltaista-vihreaa-vai-sinista</a></li><li>• Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu: <a href="https://www.tyosuojelu.fi/">https://www.tyosuojelu.fi/</a></li></ul>

## Nuotiopaikka 4. Tulevaisuus, haaveet ja suunnitelmat

Neljäs nuotiopaikka toteutetaan viihtyisässä ja toiminnalliseen työskentelyyn sopivassa tilassa. Pilottiryhmien kanssa kokoontuminen on toteutettu huvilalla, jossa osallistujat ovat päässeet aivan erilaisessa ympäristössä keskittymään unelmakarttatyöskentelyyn.

Tapaamisen aikana koostetaan aikakauslehtien kuvista oma huoneentaulu otsikolla Unelmia, haaveita ja toiveita. Työskentelyn lomassa viritellään eri teemoista keskustelua ja vaihdetaan näkökulmia tavoitteiden asettamiseen ja saavuttamiseen.



Lisätietoa unelmakarttatyöskentelystä: <https://duunitori.fi/tyoelama/unelmakartta>

Tapaamisessa keskeistä:

- Tulevaisuus, mitä tästä eteenpäin
- Haaveet, toiveet tulevalle
- Mitä ryhmän jälkeen?



# 9. Yhdeksäs tapaaminen – Mistä tukea opintojen jälkeen?

<b>Ohjelma</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kuulumiset</li><li>• Omaan elämään</li><li>• Tavoitteen asettaminen</li></ul>
<b>Kuulumiset</b>	<p>Opiskelijat kuvaavat tämän hetken tilannettaan ja tavoitteiden saavuttamista.</p> <p>Tapaamisessa otetaan näkökulmaa valmistuvan opiskelijan näkökulmasta tukipalveluiden saatavuuteen. Useat opiskelijat ovat olleet aina eri oppilaitosten tukipalvelujen piirissä ja myös ikänsä puolesta saaneet monet palvelut hyvin valmiina.</p> <p>Mistä tuki ja apu valmistumisen jälkeen? Keskustelussa painotetaan tukitahoja terveydenhuollon, taloudellisen tilanteen, itsenäisen elämän ja sosiaalisten suhteiden teemoista.</p> <p>Tutustutaan Marttojen Omaan kotiin, itsenäiseen elämään -materiaaliin.</p> <p>Kerätään opiskelijalle oma muistilista eri tahoista, joista tukea voi hakea elämän eri osa-alueille.</p>
<b>Tavoitteen asettaminen</b>	<p>Opiskelijat asettavat itselleen tulevan kahden viikon tavoitteen ja kirjaavat sen.</p>
<b>Lisätietoa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vinkejä omaan kotiin muuttamiseen: <a href="https://www.martat.fi/marttakoulu/omaan-kotiin/">https://www.martat.fi/marttakoulu/omaan-kotiin/</a></li><li>• Nuortenlinkin tietoaikkeleita: <a href="https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit">https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit</a></li></ul>



# 10. Kymmenes tapaaminen – Ryhmän päätös

## Ohjelma

- Kuulumiset
- Ryhmän päätös
- Onnea tulevaan!

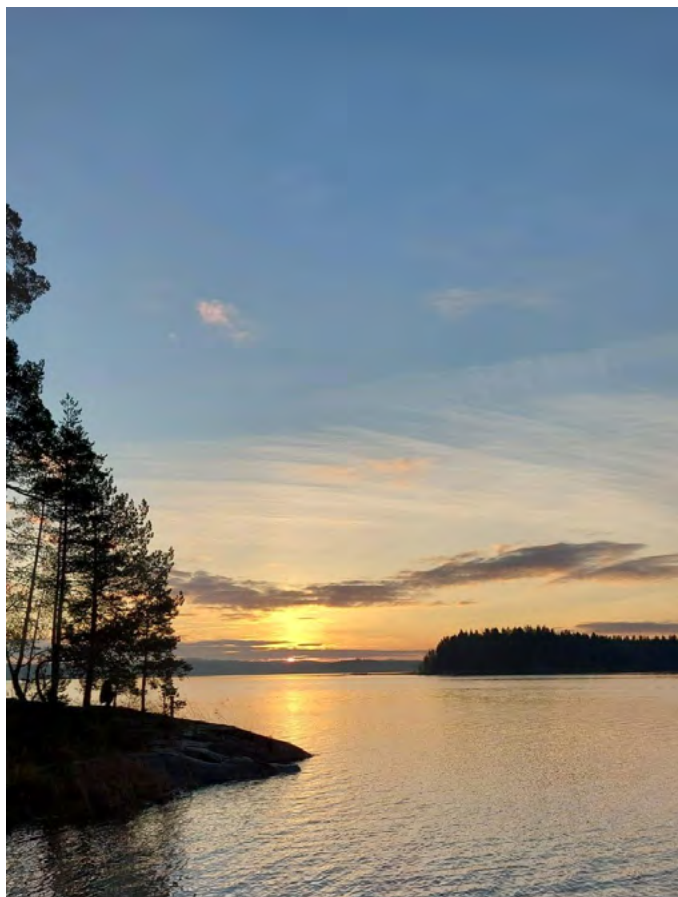
## Kuulumiset

Viimeinen tapaaminen varataan vapaamuotoiseen keskusteluun. Opiskelijoista suurin osa jatkaa kohti työelämää. Heidän kanssaan varmistetaan jatkosuunnitelmien ja mahdollisten tukitahojen kanssa jatkuvaa yhteistyötä. Osalla opiskelijoista opinnot vielä jatkuvat. Heille sovitaan tarvittaessa tapaamisia ja asetetaan tavoitteita tulevaan.

- Mitä tästä eteenpäin?
- Minne jatketaan opintojen jälkeen?
- Sovitaan kesäajan tavoitteista opintojaan jatkavien kanssa

Opiskelijoille toivotamme onnea ja menestystä tulevaan!

## Lisätietoa





Kokonaiskuvasta voidaan tarkastella ryhmän kokonaiskuvaa – kuinka monta opiskelijaa voidaan olettaa edistyvän normaalista (‘Huolettomien lkm’) ja kuinka monen suorituksia tulisi tarkastella lähemmin (‘Tarkastettavien lkm’). Piirakkakuviokäsittää vain opintopiste-suoritukset eikä ota kantaa Moodle-aktiivisuuteen.



Kuva 4. Kokonaiskuva

## Suodatustyökalu

OpiskelustatusAkti...

Aktiivinen  
 Ei-aktiivinen

Opiskelijatyyppi

Tutkinto-opiskelija  
 Ei-tutkinto-opiskelija

Saapumisryhmä

Hae

- BIEYS18
- BIEYS20
- BIMNS16
- BIMNS17
- BIMNS18
- BIMNS19
- BIMNS20
- BIYNS15

Lasnaolotunniste

- EO
- LA
- LY
- NULL
- PO
- POE
- POS
- VP
- YO

Kuva 5. Suodatus-työkalu

Suodattimet

Hae

Tämän sivun suodattimet

Email on (kaikki)

Opiskelijanimi ei ole tyhjä

Paattymispäivämaara on (kaikki)

Saapumisryhmä on (kaikki)

Kuva 6. Vaihtoehtoinen suodatustyökalu

Suodatustyökalulla valitaan näytettävät opiskelijat, ja valittavana on useita tarkasteltavia kohteita:

- Aktiivisuus / Ei-aktiivisuus. Perustuu Moodlen aktiivisuustietoihin.
- Opiskelijatyypit: Valittavana on tutkinto-opiskelijat sekä tutkintoon johtamattomien koulutusten opiskelijat.
- Saapumisryhmä: Valitaan tarkasteltava ryhmä (tai control-painike painettuna ryhmät).
- Läsnäolotunnisteella valitaan tarkasteltavat opiskelijat läsnäolotietojen perusteella. Lyhenteet ovat:

*EO Ei opiskeluoikeutta*

*LÄ Läsnä, normiaika*

*LY Läsnä, lisäajalla*

*NULL Läsnäolotieto puuttuu*

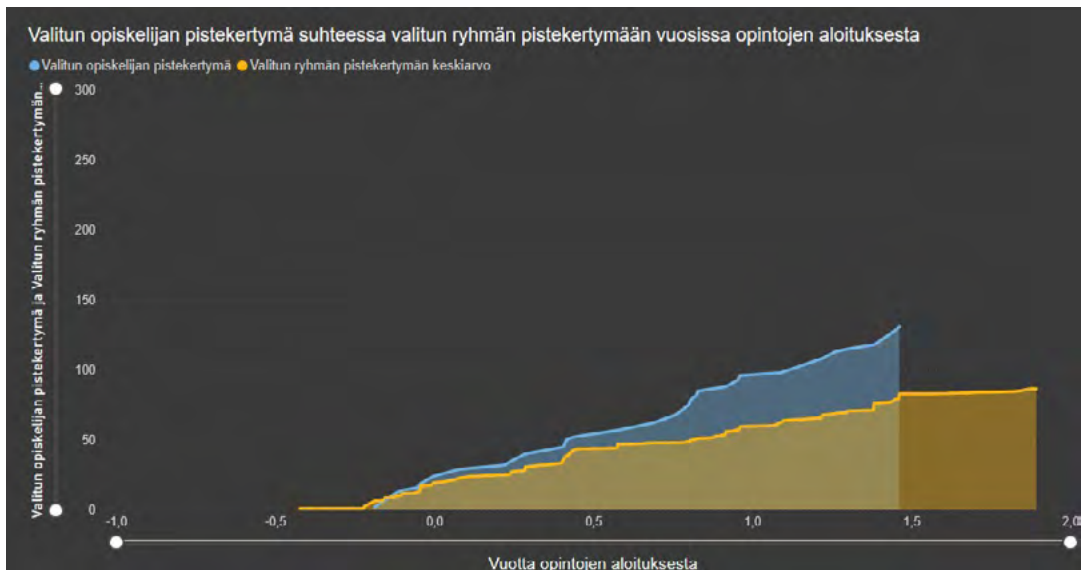
*PO Poissa, normiaika*

*POE Poissa, kuluttaa opiskeluaikaa*

*POS Poissa, lakisääteinen syy*

*YO Jatkoaikaopiskelija*

## Opiskelijan edistyminen verrattuna ryhmään

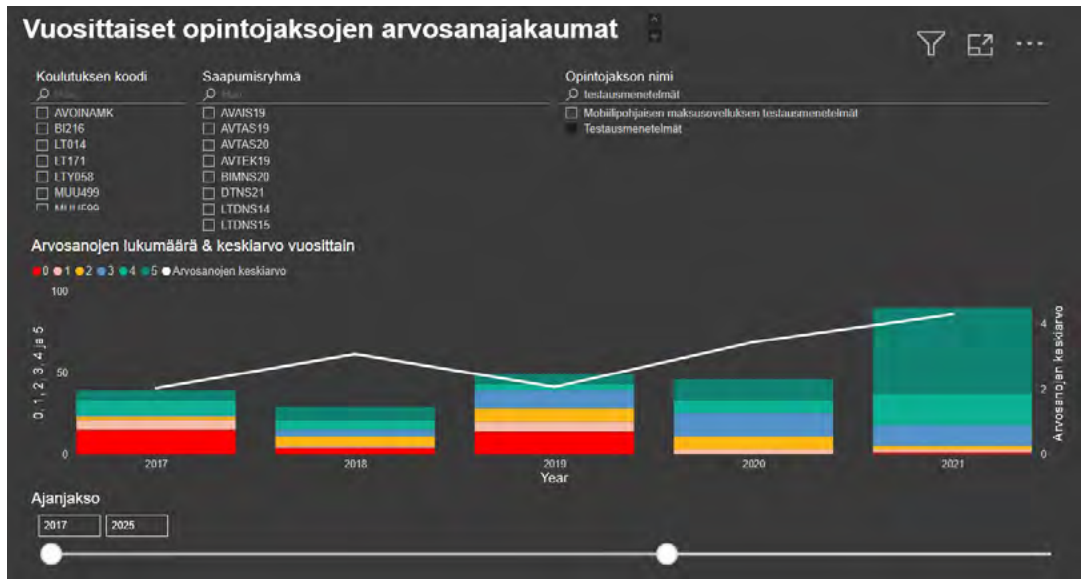


Kuva 7. Opiskelijan eteneminen verrattuna ryhmään

Kuvassa on valittuna opiskelija (sininen), sekä verrokkiryhmä (ruskea). Kuvasta voidaan todeta opiskelijan etenevän muuta ryhmää ripeämmin.



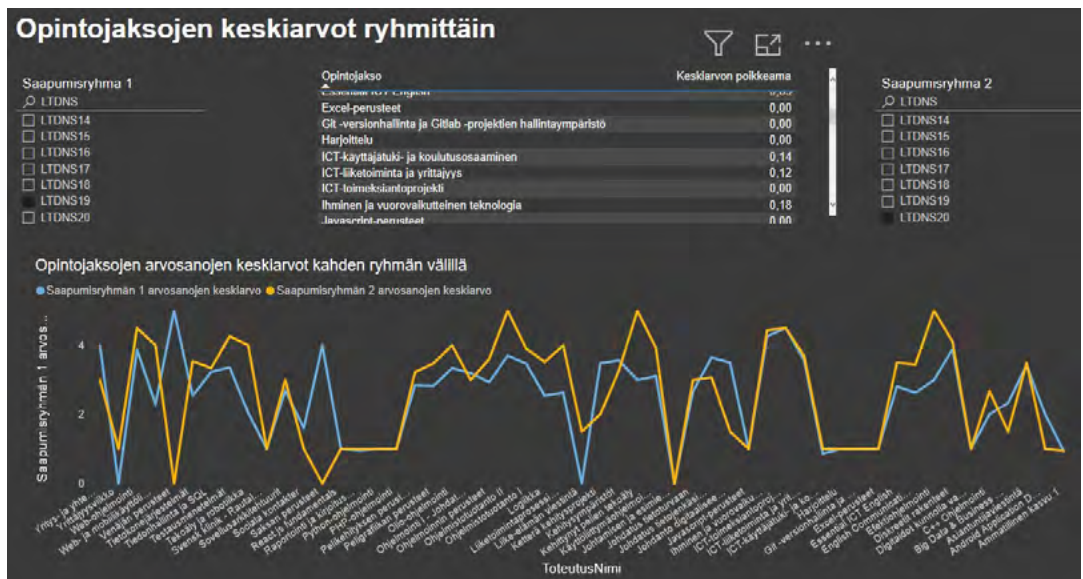
## Vuosittaiset opintojaksojen arvosanat



Kuva 8. Vuosittaiset opintojaksojen arvosanat

Kaaviosta voidaan tarkastella yksittäisen opintojakson vuosittaista käyttäytymistä. Esimerkiksi kuvan Testausmenetelmät-opintojaksolla hylättyjen arvosanojen määrä on romahtanut vuonna 2020 ja arvosanat ovat olleet nousussa vuodesta 2019.

## Opintojaksojen keskiarvot ryhmittäin



Kuva 9. Opintojaksojen keskiarvot ryhmittäin

Työkalussa voidaan tarkastella ryhmien tai opintojaksototeutusten eroavaisuuksia kokonaisuudessaan. Esimerkiksi kuvassa olevat opintojaksojen suuret poikkeamat selittyvät sillä, että saapumisryhmän 2 arviointeja ei ole vielä tehty. Kokonaisuudessaan ryhmät suoriutuvat opintojaksoista kohtuullisen samoilla arvosanoilla.

## Tehtävien palautustilanne



Kuva 10. Tehtävien palautustilanne

Kuvan mukaisessa kaaviossa voidaan tarkastella opintojakson tai -jaksojen tehtävien palautustilannetta toteutuksittain. Tämä vaatii Analytiikkasihteerin lisäämistä Moodle-työtilaan. Lisäksi on huomioitava opettajien erilaiset tehtävien takaraja-asetukset. Kaaviossa voidaan käyttää liukukykintä tarkasteltavan alku- ja loppuajan asettamiseksi.

Kinttupolin oppimisanalytiikka (vaatii kirjautumisen):

<https://reports.karelia.fi/reports/powerbi/Oppimisanalytiikka/kinttupolku>



Tämä manuaali on tarkoitettu Vartu 2.0 – Holistinen kinttupolku -opiskeluhyvinvointimallin käyttöönoton helpottamiseksi. Manuaali on suunnattu korkeakoulujen hyvinvointitoimijoille, mutta myös toimintaan osallistuvat opiskelijat voivat tutustua toiminnan taustoihin, materiaaleihin, työkaluihin ja malleihin sekä verkostoihin ja tekijöihin. Manuaalin liitteissä ovat selkeät toiminnan toteuttamisen apuvälineet: eräohjaajan ohjevihko sekä analytiikkatyökalun käyttöopas.

## **Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisuja B:80**

ISBN 978-952-275-356-4 | ISSN 2323-6876

