



# VOIMAANNUTTAVAN KÄYTTÖ- TEORIAN MUODOSTAMINEN

- ARVOT PUNTARISSA -  
Virva Jylänki

Toukokuu 2008



JYVÄSKYLÄN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Ammatillinen opettajakorkeakoulu*

JYVÄSKYLÄN  
AMMATTIKORKEAKOULU

KUVAILULEHTI  
6.6.2008

Tekijä(t) JYLÄNKI, Virva	Julkaisun laji Kehittämishankeraportti	
	Sivumäärä 46 + 3 liitettä	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi  Voimaannuttavan käyttöteorian muodostaminen – arvot puntarissa		
Koulutusohjelma Ammatillinen opettajakorkeakoulu		
Työn ohjaaja(t) KUUKASJÄRVI, Markku		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Kehittämishankkeessa tarkasteltiin voimaannuttavan käyttöteorian muodostamista sekä opettajan että oppijan näkökulmasta. Työssä pohdittiin, mitä käyttöteoria, arvot, ihmis-, oppimis- ja tiedonkäsitys ovat sekä pyrittiin selvittämään, kuinka moniulotteinen käsite voimaantuminen käytännössä on.</p> <p>Työn tavoitteena oli tehdä oma käyttöteoria näkyväksi ja pohtia, kuinka sen avulla voi pitää yllä sekä opettajan että opiskelijan omavoimaisuutta. Voimaantuminen on sisäinen, henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, joka lähtee ihmisestä itsestään; tällöin voimaa ei voi antaa toiselle. Vaikka toista ei voi voimannuttaa, oman käyttöteorian tiedostaminen auttaa kasvuprosessissa; tiedostetun käyttöteorian avulla yksilöä voidaan tukea hänen voimaantumisosuudessaan.</p> <p>Hankkeessa käytettiin tutkimusmenetelminä eksploratiivista, selittävää tutkimusotetta, mutta osittain myös toimintatutkimusta. Kehittämishankkeen tuloksena syntyi käyttöteoria, joka auttaa opettajaa, opiskelijaa ja yksilöä yleensäkin löytämään hämärtyneen ihmisyytensä polun; voimaantumaan, saamaan oman tahtonsa takaisin ja pitämään itsensä voimaantuneena.</p> <p>Työn tulosten perusteella voidaan todeta, että opettajaksi kasvaminen ja yksilön henkinen kasvu liittyvät kiinteästi toisiinsa. Keskeisimmät menetelmät voimaantumisen saavuttamiseksi ovat reflektointi ja avoin dialogi. Myös omalle itselle näkyviksi tehdyt arvot ovat tärkeitä. Voimaantumisosuuden tukemiseksi on tarpeellista lisätä luovien arvojen, elämäisarvojen ja asennearvojen kokemistapoja ja -mahdollisuuksia esimerkiksi lisäämällä kulttuuriaineiden opetusta.</p>		
Avainsanat (asiasanat) arvot, dialogi, ihmis-, tiedon- ja oppimiskäsitys, kasvatus, koulutus, käyttöteoria, ohjaus, omavaltaisuus, omavoimaisuus, opetus, oppiminen, reflektio, voimaantuminen		
Muut tiedot		

Author(s) JYLÄNKI, Virva	Type of Publication Development Project Report	
	Pages 46 + 3 attachment	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title Forming the Empowerment Theory of Practice – Attitudes in the balance		
Degree Programme Vocational Teacher Education College, Degree Programme in Teacher Pedagogical Education		
Tutor(s) KUUKASJÄRVI, Markku		
Assigned by		
Abstract <p>This development project is about forming empowering theory of practice in both student's and teacher's viewpoint. The project also explains what are the theory of practice, values and understanding of humans, learning and information. The multidimensional concept of empowerment is also discussed.</p> <p>The goal was to make own theory of practice visible and think how it can be used to upkeep both student and teachers empowerment. Empowerment is inner, personal and social process which comes from within in which and cannot be given away. Even though one cannot empower another, acknowledging own theory of practice helps in this process and supports empowerment process.</p> <p>Explorative research methods were used in the development project. The development project produced the empowering theory of practice which helps teacher, student and anyone in general to rediscover path to humanity. In other words, to start empowering process to regain own will and stay empowered.</p> <p>According to the results of this work growing into a teacher and psychological growth are linked together. The most important methods to achieve empowerment are reflection and free dialog. Realization of own values is important as well. It's necessary to increase possibilities to experiment with own values to support empowering process for example by increasing teaching of cultural subjects.</p>		
Keywords theory of practise, values, understanding of humans, learning and information, empowerment, dialog, reflection, education, growing, learning, teaching, guiding		
Miscellaneous		

# SISÄLLYS

<b>1 TUTKIMUSMATKANI SUUNTA JA TARKOITUS.....</b>	<b>4</b>
<b>2 MATKA VOIMAANNUTTAVAN KÄYTTÖTEORIAN MAAILMAAN.....</b>	<b>8</b>
<b>3 MATKATOVERINI .....</b>	<b>9</b>
<b>4 ARVOT PUNTARISSA – KÄYTTÖTEORIA JA SEN SEURALAISET .....</b>	<b>9</b>
<b>4.1 Käyttöteoria .....</b>	<b>9</b>
<b>4.2 Arvot .....</b>	<b>11</b>
4.2.1 Arvon käsite .....	11
4.2.2 Normin käsite.....	12
4.2.3 Omat arvoni .....	12
<b>4.3 Ihmiskäsitys .....</b>	<b>13</b>
<b>4.4 Tiedonkäsitys .....</b>	<b>14</b>
<b>4.5 Oppimiskäsitys .....</b>	<b>15</b>
4.5.1 Konstruktivistinen oppimiskäsitys .....	16
4.5.2 Kokemuksellinen oppiminen .....	18
4.5.3 Humanistinen oppimiskäsitys .....	23
<b>5 VOIMAANTUMINEN .....</b>	<b>24</b>
<b>5.1 Voimaantumisen filosofia.....</b>	<b>24</b>
<b>5.2 Voimaantumisen käsitteitä.....</b>	<b>24</b>
<b>5.3 Voimavarat hukassa? .....</b>	<b>24</b>
<b>5.4 Voimaantuminen eri konteksteissa .....</b>	<b>26</b>
<b>5.5 Millainen käyttöteoria ylläpitää opettajan voimavaroja? .....</b>	<b>29</b>
<b>5.6 Millainen käyttöteoria auttaa ylläpitämään opiskelijan voimavaroja?.....</b>	<b>30</b>
5.6.1 Dialogi on aidon yhteistyön edellytys .....	33
5.6.2 Reflektion merkitys oppimiskokemuksissa.....	33
<b>5.7 Kokemuksia voimaantumisesta opetusharjoittelussani.....</b>	<b>36</b>
5.7.1 Kädentaitojen työpaja ja sille asettamani tavoitteet .....	36
<b>5.8 Voimaantumisen merkkejä.....</b>	<b>43</b>
<b>6 PERILLÄ MÄÄRÄNPÄÄSSÄ .....</b>	<b>44</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>47</b>
<b>LIITTEET .....</b>	<b>49</b>
Liite 1: Arvojen kartoitus Hyväksymis- ja omistautumisterapian arvojen mukaan .....	491
Liite 2: Omaa oppimismateriaalia: Mihin kädentaitojen opetus vaikuttaa?.....	492
Liite 3: Arviointilomake opiskelijoille.....	493

## KUVAT

KUVA 1. Kasvun voimaa.....	6
----------------------------	---

## KUVIOT

KUVIO 1. Kokemuksellisen oppimisen rakenne.....	21
KUVIO 2. Elämänalueet, joilla opiskelijan sosiaalisuutta on vahvistettava.....	32
KUVIO 3. Neljä poisoppimistyyliä.....	39

## TAULUKOT

TAULUKKO 1. Oppimiskäsitysten yhteydet oppimisen kannalta merkittäviin piirteisiin	15
TAULUKKO 2. Tasapainoisesti luova ihminen.....	29
TAULUKKO 3. Reflektiokyvyn kehittymiseen vaikuttavat seikat.....	35
TAULUKKO 4. Vahvaa itsetuntoa ilmentäviä tekijöitä.....	44



KUVA 1. Kasvun voimaa. Sekä opettajaksi kasvaminen että yksilön henkinen kasvu liittyvät kiinteästi toisiinsa.

# 1 TUTKIMUSMATKANI SUUNTA JA TARKOITUS

Tutkimusmatkani päämääränä on löytää sekä opettajaksi kasvamiseen että ihmisenä kasvuun väline, jonka avulla voin tämän, toivottavasti kokemusrikkaan, matkan taittaa oppimalla siitä mahdollisimman paljon. Hyvä opettaja vastaa sanoistaan ja pyrkii herättämään oppijoissa innon ja motivaation opetettavaan asiaan - opettajan tulisi voida ”kukoistaa ihmisenä” (Saarinen & Lonka 2000). Opettajan on oltava rehellinen ja oikeudenmukainen sekä itseään että oppilaitaan kohtaan. Hänen tulee tiedostaa oma käyttöteoriansa, sillä tiedostettua käyttöteoriaa on helpompi muokata elämäntilanteen mukaan kuin tiedostamattomana. Sisäistääkseen oman käyttöteoriansa, sen muotoutuminen ja tiedostaminen vaativat runsaasti aikaa ja pohtimista. Aikeni on tehdä käyttöteoriani näkyväksi, sillä itselle näkyväksi tehty käyttöteoria on mielestäni opettajan tärkein työkalu. Käytän termejä opetus ja ohjaus toisilleen synonyymeinä sanoina tässä kehittämishankkeessani, koska molemmat liittyvät toisiinsa kiinteästi kaikessa kasvatustyössä.

Voimaannuttava työ- ja opiskeluympäristö, jossa kuunnellaan ja arvostetaan, on erittäin tärkeä ihmisen hyvinvoinnille. Nykyään elämänmeno on kiireistä, kuluttavaa ja uuvuttavaa - toisinaan suorastaan kaoottista. Linaan arvostamani (terapeutti, mentori, kirjailija, kouluttaja) Tommy Hellstenin sanoja: ”Länsimaisessa työelämässä riehuu kulkutauti, moderni musta surma, joka ei tapa kehoa vaan ihmisen sisimmän.” (Suhola 2008). Olen huomannut, etteivät useat ihmiset elä elämäänsä, vaan suorittavat sitä ja toimivat jatkuvasti oman jaksamisensa äärirajoilla. Moni väsyä, uupuu ja masentuu. Hellstenin mukaan herkimät = terveimmät reagoivat, ja heillä on viisautta; heitä tulisikin kuunnella. Terveys ei ole sitä, että ei ole ongelmia, vaan sitä, että pystyy kohtaamaan ongelmat. (Voimala 2008.) Työskentelyni kuntouttavan ohjauksen ja opetuksen parissa on ollut minulle arvokasta ihmisenä kasvun aikaa. Oikeudenmukaisuus ja halu auttaa heikompia ovat olleet minulle tärkeitä asioita jo lapsuudestani asti. Haluan auttaa ihmisiä löytämään kadottamansa voimavarat ja auttaa heitä heidän henkisessä kasvussaan sekä itsetuntonsa vahvistamisessa. Tehtäväni on haasteellinen, mutta toivottavasti ei mahdoton.

Kulttuuriaineiden opettamista on nykyään vähennetty opetussuunnitelmissa, mikä on mielestäni ajattelematon suuntaus ja saattaa kostautua ihmisten pahoinvoinnin lisääntymisenä. Kädentaidot ja kaikki luova toiminta ovat tärkeitä toimintakunnon ylläpitäjiä. On otetta-

va huomioon inhimillinen suuntautuminen mahdollisuuksiin, tarkoitukseen ja arvoihin. Räsänen (2006) mukaan voimaantumiseen saattamisessa on tarpeen lisätä luovien arvojen, elämysarvojen ja asennearvojen kokemistapoja ja -mahdollisuuksia. Käsillä tekemisen kautta voi tehdä psyykkisen matkan omaan sisimpäänsä ja kehittää itsetuntemustaan ja -ymmärrystään. Kaiken lähtökohdaksi on oman itsensä tunteminen ja hyväksyminen. Kun hyväksymme itsemme, voimme hyväksyä myös toiset ihmiset. Oma toiminta ja kokemisen tavat tulevat tekemisen kautta tutummiksi. Muodostuu pohja hyväksyä monenlaiset tunteet elämään kuuluvana osana. Omaan elämään keskittyminen voikin parhaimmillaan myös vapauttaa omasta elämästä, erilaisten keskeneräisten kokemusten ja tunteiden energiaa sitovista pauloista. On kysymys siitä, miten ymmärrämme kokemamme erilaisen kivun, ahdistuksen, ilon ja hyvänolon tunteet luonnolliseksi osaksi omaa elämäämme eli miten kokonaisvaltaisesti näemme elämämme ihmisenä: osana kasvuhistoriaamme ja kulttuuriamme. Erilaisten työtapojen avulla nostetaan esiin tarinoita, jotka opettavat asioita itsestämme. Oma tarina on tärkeä, ja se tekee minusta juuri minut. Jokaisella on oma tarinansa, eikä kenenkään elämä ole helppoa, vaikka se saattaa sellaiselta ulospäin näyttääkin. On tärkeää työstää oman elämänsä solmukohtia, jottei niihin jumituta. Sisällä olevat ”möyköt” sitovat paljon omaa elämäniloa ja voimavaroja. (Sava 2004, 49 - 50.) Ihmisen on tärkeää voida muodostaa looginen, kronologisesti etenevä kertomus elämästään oman sisäisen eheyden kokemisensa vuoksi.

## **2 MATKA VOIMAANNUTTAVAN KÄYTTÖTEORIAN MAAILMAAN**

Kehittämishankkeeni tavoitteena on pohtia opettajan työhön liittyvää ensiarvoisen tärkeää ja ajankohtaista asiaa: Kuinka muodostan voimaannuttavan käyttöteorian? Kuinka opettajana muodostan käyttöteorian, joka pitää minut voimaantuneena opettajan työssä ja ihmisenä? Minkälainen käyttöteorian tulee olla, jotta sen avulla voi auttaa oppijaa voimaantumaan ja pitämään voimantunteensa yllä? Näkemykseni mukaan voimattomuuden tunteessa on kysymys siitä, että elämässä nyky-yhteiskunnassamme on vallalla kovat arvot - inhimillinen ihmisyyys ei läheskään aina pääse toteutumaan. Elämme kiireistä aikaa, jossa valitettavan usein inhimilliset arvot tulevat vasta taloudellisten arvojen jälkeen.



### 3 MATKATOVERINI

Opintojeni edetessä olen saanut monenlaista tietoa, mutta matkaa täytyi taittaa vielä paljon, jotta aiheesta muodostui eheä ja itseäni tyydyttävä kokonaisuus. Aiheen keskeisenä kirjallisuutena käyttöteorian osalta haluan mainita Sinikka Ojasen (2006) teoksen ”Oppimisesta Oivallukseen. Ohjausteorian käsittelyä” ja Risto Patrikaisen (1999) kirjan ”Opettajuu- den laatu”. Voimaantumisen osalta merkittävää tietoa sain Juhani Räsäsen (2006) teok- sesta ”Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut. Yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön valtaistaminen” sekä Jorma ja Kristiina Heikkilän (2005) teoksesta ”Voimaantuminen työ- yhteisön haasteena”. Myös näihin aiheisiin liittyvistä erilaisista lehtileikkeistä sain arvokas- ta ja ajankohtaista tietoa. Tämän matkan aikana minulle ovat olleet suurena apuna kes- kustelut eri ihmisten kanssa sekä oma elämän- ja työkokemukseni. Myös opetusharjoitte- lussa saamani kokemus työskentelystä mielenterveyskuntoutujaopiskelijoiden parissa on edistänyt matkaani voimaannuttavan käyttöteorian maailmaan.

### 4 ARVOT PUNTARISSA – KÄYTTÖTEORIA JA SEN SEURALAISET

”Kokemukset ovat käyttöteorian raaka-ainetta. Käyttöteoria auttaa ymmärtämään omaa käyttäytymistä” (Ojanen 2006, 88).

#### 4.1 Käyttöteoria

Käyttöteoria tarkoittaa käsitteenä ihmisen ajattelun sisäistä ohjausjärjestelmää, henkilö- kohtaista viitekehystä, sisään rakennettua säännöstöä, joka koostuu henkilön arvoista, uskomuksista ja tiedoista. Käyttöteoria toimii enimmäkseen tiedostamattomalla tasolla. (Ojanen 2006, 86.)

Opettajalla käyttöteoriaan sisältyvät mm. omat arvot ja asenteet sekä ihmis-, tiedon- ja oppimiskäsitykset, joiden mukaan hän työssään toimii. Ojasen psykodynaamiseen meto- diin pohjautuvassa tutkimuksessa keskeisenä piirteenä on kiinnittää huomiota ihmisten sisäiseen maailmaan, heidän mielikuviinsa, uskomuksiinsa ja fantasioihinsa sekä heidän tiedonkäsitykseensä ja myös oppimiskäsitykseensä eli koko maailmankuvaan. Opettajan

tai ohjaajan omat arvot ovat määräävin elementti käyttöteorian muodostumisessa. Ohjaajat ovat luoneet käsityksensä vuorovaikutuksen luonteesta ohjaussuhteessa omaksumansa maailmankatsomuksen ja omien kokemustensa pohjalta. Tässä ohjausteoriassa kuvataan monitasoisesti ohjaussuhdetta eli sitä, mitä tapahtuu aidossa ja kohtaavassa vuorovaikutuksessa ohjaajan ja ohjattavan välillä. Edistyksellisessä kasvatuksessa ja ohjauksessa pääajatuksena on inhimillinen kokemus ja kyky oppia käyttämään kokemusta hyväksi oppimisessa. Tietoa ei voi irrottaa elämäkokemuksesta, ja se saa pätevyytensä siitä, kuinka se voidaan integroida oppijan kokemukseen. Opettajasta, joka tiedostaa käyttöteoriansa, kehittyy vähitellen oman työnsä tutkija ja opetuksen aktiivinen uudistaja. Käyttöteorian tiedostaminen onkin ehdoton edellytys muutokseen. Tiedostettu käyttöteoria auttaa ymmärtämään omaa käyttäytymistä. Opiskelijat oppivat merkityksistä, joita he antavat kokemuksilleen. Ojaseen mukaan käyttöteoria on yksinkertaistettuna suuressa määrin persoonallisen kokemuksellisen oppimisen tulos. (Ojanen 2006, 87.)

Kun opettaja tutkii omaa käyttöteoriaansa, tekee sitä itselleen näkyväksi, SWOT-analyysi on tässä hyvä työkalu. SWOT-analyysissä kartoitetaan tämän hetken vahvuudet ja kehittämiskohteet sekä tulevaisuuden mahdollisuudet ja uhkat. Kannattaa tarkastella myös opettajan pätevyysalueitten kautta käyttöteoriaansa. Näitä ovat Jyväskylän ammatillisen opettajakorkeakoulun Ammatillisen opettajankoulutuksen opikelijan käsikirjan mukaan seuraavat alueet:

1. Oppimisen ohjaaminen, joka sisältää ainakin kolmenlaista toisiinsa liittyvää osaamista:
  - oppimisteoriaosaamisen,
  - oppijaosaamisen ja
  - opetus- ja ohjausosaamisen.
2. Toimintaympäristöjen kehittäminen, joka sisältää ainakin kolmenlaista toisiinsa liittyvää osaamista:
  - kontekstiosaamisen,
  - oman alan sisältöosaamisen ja
  - kehittämisaosaamisen.

3. Yhteistyö ja vuorovaikutusosaaminen, joka sisältää ainakin kolmenlaista toisiinsa liittyvää osaamista:
  - yhteistyö- ja verkosto-osaamisen,
  - vuorovaikutusosaamisen ja
  - verkko-osaamisen.
  
4. Jatkuvan oppimisen pätevyysalue, joka sisältää ainakin kahdenlaista toisiinsa liittyvää osaamista:
  - tiedonhallintaosaamista ja
  - reflektio-osaamista.
  
5. Oppimisen ja osaamisen arviointi.  
(Opiskelijan käsikirja 2007, 4 - 9.)

## 4.2 Arvot

Tärkeintä ei ole, mitä sinä teet, vaan kuka sinä olet. Kun ihminen alkaa tiedostaa asioita, hänen arvonsa muuttuvat, hän voi valita toisin ja lopulta ymmärtää, että on vain kahdenlaisia ihmisiä. Niitä, jotka jo tunnistavat repaleisuuttaan, ja niitä, jotka eivät vielä sitä tee. (Voimala 2008.)

### 4.2.1 Arvon käsite

Sanan 'arvo' (value) alkujuurat ovat latinankielisessä sanassa *valere* = olla vahva ja kreikkankielisessä sanassa *axios* = olla toivottu, olla arvostettu. Monenlaisia ja eritasoisia asioita nimitetään arvoiksi. Filosofi Kari E. Turusen mukaan arvot jaetaan seuraavasti:

- Varsinaiset eli platoniset arvot ovat: kauneus, totuus ja hyvyys. Näiden arvojen ominaispiirteenä on, että niitä voidaan tavoitella ja niiden mukaan voidaan suuntautua, mutta niitä on mahdotonta saavuttaa lopullisesti. Varsinaisia arvoja voisimme nimittää myös ajattomiksi ja ikuisiksi.
- Arvoluontoiset asiat eli ihanteet ovat usein konkreettisempia kuin varsinaiset arvot, esimerkiksi rehellisyys, tasapuolisuus, vastuullisuus, kriittisyys ja avoimuus. Nämä

arvot ovat välttämättömiä edellytyksiä ihmisten väliselle sosiaaliselle kanssakäymiselle.

- Arvostusten skaala on hyvin laaja, esimerkiksi terveys, kyvyt, asema, tavarat, vapaa-aika, taide ja tiede. Jotkut arvostukset tuntuvat itsessään arvokkailta (esim. terveys), kun taas toisilla arvostuksilla on välineellinen arvo joidenkin muiden arvokkaiden asioiden saavuttamiseksi.
- Inhimillisesti arvokkaiksi koetut asiat ovat henkilökohtaisia ja kokemuksellisia ja voivat nousta mistä tahansa edellä mainituista arvokategorioista. Tällaisia voivat olla onnellisuus, ilo, vapaus, pyhän kokeminen, rakkaus ja elämä sinänsä. (Sopanen 2008.)

#### 4.2.2 Normin käsite

Erik Allardt ja Yrjö Littunen (1964) ovat määritelleet sosiaalisen normin ominaispiirteitä mm. seuraavasti:

- Normi on käyttäytymistä koskeva sääntö, joka käskee, kieltää, sallii tai suosii normin mukaista käyttäytymistä tietyissä tilanteissa.
- Normit voivat olla yleisiä, kaikkia koskevia (esim. lait) tai kohdistua tiettyyn joukkoon (esim. järjestyssäännöt kouluissa).
- Jos normin alkulähdettä tai lausujaa ei voida jäljittää, puhutaan tavoista.

Arvot ja yleiset normit ovat pysyviä ja yleisluontoisia, mutta johdetut normit ovat erityissääntöjä ja tilanteesta määräytyviä. (Sopanen 2008.)

#### 4.2.3 Omat arvoni

Olen kartoittanut omat arvoni Suomen Käyttäytymistieteellisen Tutkimuslaitoksen teoksen Hyväksymis- ja omistautumisterapia käytännön terapiatyössä (Lappalainen & Lehtonen 2007) arvojen kartoitustehtävän (liite 1) perusteella. Tehtävä sisältää kymmenen eri osaluetta, joita olen pohtinut: Mitä pidän tärkeänä näillä elämänalueilla ja millaista hyvä elämä mielestäni on näillä eri sektoreilla?

Läheisissä ihmissuhteissa on tärkeää toisen kunnioitus ja hyväksyminen omana persoonanaan. Läheisiltä odotetaan tukea ja kannustusta silloin, kun se on tarpeen. Tällainen

ihmissuhde perustuu aina luottamukseen ja tasapuolisuuteen. Toisen kuuleminen on tärkeää aina myös ystävyys- ja sosiaalisissa suhteissa. Työ- ja opiskeluympäristön tulisi olla voimaannuttava eikä missään nimessä voimia kuluttava ja latistava. Ilmapiirin on oltava hyvä, ja haasteita tulee olla sopivasti. Työssä myös palkan pitäisi olla vähintään kohtuullinen, jotta taataan riittävä toimeentulo. Yksilöllä tulee olla mahdollisuus elinikäiseen oppimiseen. On oltava mahdollisuus opiskella myös ammatillisen koulutuksen jälkeen oman kiinnostuksensa mukaan. Hyvä työnantaja suo työntekijälleen mahdollisuuden lisä- tai jatkokoulutukseen. Vapaa-ajalla on tärkeä merkitys hyvinvoinnille. Jokaisen tulisikin miettiä, mitkä ovat hänelle ne harrastukset tai elämänalueet, joista voi ammentaa voimaa ja iloa – tätä ei tule jättää ainoastaan miettimisen tasolle, vaan näitä asioita tulee myös toteuttaa elämässään. Myös omat yhteiskunnalliset arvot on hyvä tiedostaa, samoin fyysiseen hyvinvointiin kuuluvat asiat ja niiden toteuttaminen.

Itselleen on oltava rehellinen ja omia tuntojaan on kuultava. Itseään ei saa hukata eikä unohtaa – sen verran itsekäs täytyy olla. On opittava näkemään, missä oman jaksamisen raja kulkee, ja pysyttävä rajan oikealla puolella.

### 4.3 Ihmiskäsitys

On olemassa hyvin monenlaisia ihmiskäsityksiä. Muodostamme omat käsityksemme kokemustemme varassa, ja ihmiskäsitys on meistä jokaisella. Osana kokemuksiamme ovat meidän havaintomme, kohtaamisemme eri ihmisten kanssa sekä saamamme kohtelu, ja osan muodostavat saamamme kasvatus ja opetus. Kasvattajan oma maailmankatsomus ja vakaumus vaikuttavat elämäntavan ja lasten kohtelun välityksellä. Tämän lisäksi elämäntavan kautta tulee myös muita vaikutteita. Kouluikäisten elämäntapaan vaikuttavat koulu ja ikätoverit, kuten myös opiskelu- ja työtoverit myöhemmin elämässä. Voimakkaimmin saamamme kohtelu vaikuttaa minäkäsityksemme. Kohtelun vuoksi minä muuttuu ja yleistää kohtelijan laadun toistenkin ihmisten ominaisuudeksi. Minäkäsitys ei välttämättä ole samanlainen kuin käsityksemme muista ihmisistä, koska katsomme itseämme eri suunnasta kuin muita. (Tuomaala 2002.)

Oma ihmiskäsitykseni on melko kokonaisvaltainen, ja siinä on mukana myös ihmisen henkisyys. Humanistisen ihmiskäsityksen keskeisin asia on ihmisen ja sivistyksen kunnioitta-

minen. Ihminen itse on tärkein, ja siksi tärkeintä onkin ihmisen kunnioittaminen. Haluan ohjata ja tukea oppimista ja ihmisenä kasvamista, mutta samalla kunnioittaa oppijan itsemääräämisoikeutta ja arvomaailmaa. Ihmiskäsitykseni on myös kulttuurinen, sillä ihminen on toimiva ja aktiivinen olento ja on itse luonut ympäristönsä, jossa elää. Hän myös muuttaa jatkuvasti ympäristöään, ja ympäristö muokkaa koko ajan häntä. NPL:n ihmiskäsityksessä ihmiskuva vaihtelee eri roolien ja tilanteiden mukaan. On totta, että meillä on monia erilaisia rooleja, emmekä silti itse ole sama asia kuin roolimme, joita käytämme.

#### 4.4 Tiedonkäsitys

Nykyään tietomäärä kasvaa jatkuvasti yhä kiihtyvämpään tahtiin. Informaatiota tulee meille kaiken aikaa. Tietotulva aiheuttaa uusia vaatimuksia kouluissa annettavalle tiedolle. On koko ajan pyrittävä ratkaisemaan, mikä on ajatonta ja oleellista tietoa, jota koulun tulee välittää eteenpäin. Tiedon tulee olla olennaista tai merkittävää, jotta se olisi todellista tietoa. Tietoon tuleekin mielestäni suhtautua avoimin mielin, mutta kriittisesti arvioiden tiedonlähteen luotettavuutta. Opettajalla on velvollisuus pyrkiä totuuteen: hänen tulee varmistaa esittämänsä tiedon perusteet, jotta tiedon voi erottaa luulosta. Jos puhutaan luulosta, se tulee tehdä oppilaille selväksi. Opettajan asenne kriittisyyteen toimii mallina myös oppijoille.

Humanistisen ihmiskäsityksen mukaan oppija on aktiivinen ja tavoitteellinen tiedonhankkija, käsittelijä ja arvioija sekä oman tietorakenteensa jäsentäjä. Konstruktivistisen tiedonkäsityksen mukaan havainnoitsija ja havainnoitava ilmiö ovat toisiinsa sidoksissa, eli oppija luo itse omia tietorakenteitaan. Tällöin tiedon rakentaminen on tulkinnallista, kriittistä ja soveltavaa. Absoluuttista, oikeaa tietoa maailmasta ei ole, sillä jokainen havainnoi ja konstruoi kokemuksensa ja tietämyksensä perusteella omat tietämysrakenteensa, oman todellisuutensa.

Kognitiivisen psykologian mukaan keskeistä oppimisessa ovat aikaisemmat tieto- ja merkitysrakenteet sekä vuorovaikutus ympäristön kanssa eli kontekstisidonnaisuus. Humanistisen psykologian mukaan oppimisen lähtökohtana ovat oppijan subjektiiviset kokemukset ja elämykset. Konstruktivismissa tiedot liittyvät laajempiin kokonaisuuksiin eivätkä yksittäiseen sirpaletietoon. Tietoon kuuluu aina myös taito eli ymmärtäminen ja soveltaminen. Tieto yhtälöstä jää vaillinaiseksi, jollei siihen liity taitoa ratkaista yhtälö. Tästä hyvänä esi-

merkkinä voidaan pitää taitoaineista vaikkapa kädentaitojen opetusta, jossa tarvitaan myös tietoa tekemiseen ja taitoa ratkaisun löytämiseen.

#### 4.5 Oppimiskäsitys

Alla olevassa taulukossa on esitetty keskeisimpiä oppimiskäsityksiä, joita ovat behavioristinen, kognitiivinen, humanistinen ja konstruktivistinen näkemys.

TAULUKKO 1. Oppimiskäsitysten yhteydet oppimisen kannalta merkittäviin piirteisiin Koskinen-Ollonqvist 2002. <http://www.comlab.hut.fi/opetus/205/Koskinen.doc>.

Oppimiseen liittyviä piirteitä	Oppimiskäsitykset			
	Behavioristinen	Kognitiivinen	Humanistinen	Konstruktivistinen
Tietoaines	Oppijasta riippumaton	Skeemojen perusteella oppija havainnoi ja tulkitsee maailmaa	Korostetaan oppijan aiempaa kokemusta	Tieto on toimijasta riippuvaista; tieto on yksilöiden ja yhteisöjen sosiaalisesti rakentamaa; oppijan aiemman tiedon huomioon ottaminen
Tavoite	Tiedon jakaminen; havaittavat ja mitattavat tulokset	Sisäisen mallin luominen; mitä ilmiöt ovat ja miten tapahtumat etenevät	Ihmisen mahdollisuuksien ja kokemusten kehittäminen	Asioiden ja ilmiöiden ymmärtäminen; tiedon käsittely
Opettajan rooli	Opettajakeskeinen	Oppijakeskeinen; oppimisprosessin aikana ohjataan oppija havaitsemaan, mitä pitää oppia	Oppijakeskeinen; opettaja ohjaa oppijaa kasvamaan, kehittymään ja löytämään sisäisen tasapainon	Oppivaan tiimiin painotunut; opettaja agenttina
Oppijan rooli	Passiivinen vastaanottaja	Oppijan aktiivinen toiminta	Aktiivinen, itseään toteuttava	Tarkastelun kohteena oppija, joka rakentaa ymmärrystään sekä tulkitsee maailmaa ja sen ilmiötä omalla aktiivisella toiminnallaan
Oppimisprosessi	Tiedon jakamisen teknologiat; kerääminen	Vuorovaikutukselliset teknologiat	Vuorovaikutukselliset teknologiat; uuden tiedon ja taidon merkitys niveltyy aiempaan kokemustautaan	Yhteistoiminnalliset teknologiat; prosessin aikana oppijan käsitykset muuttuvat ja kehittyvät; lisääntyvä oppimisen itsesäätely
Oppimisen ja tiedon käytön kytkeminen	-	-	-	Tiedon oppiminen ja tiedon käyttö kytkeytyvät toisiinsa; oppiminen ja soveltaminen eivät erotu toisistaan
Oppimisen yhteydet ympäröivään maailmaan	-	Havaintojen perusteella oppija poimii ympäröivästä maailmasta informaatiota	Yhteys ympäröivään maailmaan epäsuora, omat aiemmat kokemukset	Oppimista ei tarkastella irrallaan ympäröivästä yhteisöstä ja kulttuurista
Oppimateriaali	Pilkottu osiin; helposta vaikeaan eteneminen	Yleiskuva opiskeltavasta aiheesta, käsitteet ilmiöiden toiminnasta; mallioppiminen	Elämyksellinen oppijan kokemustautaa lähellä oleva materiaali	Välineitä, joiden avulla oppijat voivat liittää omia kommenttejaan käsiteltävään tietoon, esimerkiksi tietokoneet
Motivaation	Palkkio ja rankaisu	Luodaan odotuksia ja	Oppimisen itseohjau-	Opittujen tietojen ja

lähde		yhteenliittyviä opiskeltavan asian ja oppija nykyisen tietoraketeen välillä	tuvuus ja sisäisen motivaation vahvistaminen	taitojen käyttämistä ja hyödyntämistä muissa tilanteissa
Oppimisen arviointi	Mitattavissa oleva ulkoinen käyttäytyminen; kuinka paljon tietosisällöstä oppija kykenee toistamaan	Opetuksen jälkeen käydään läpi, mitä on opittu	Kehittymisen prosessit	Arviointi kohdistuu koko oppimistilanteeseen; miten edennyt ja minkälaisia konstruointeja on syntynyt; laadulliset oppimistulokset

Oma oppimiskäsitykseni koostuu kolmesta eri oppimiskäsityksestä: konstruktivismista ja sitä kautta kokemuksellisesta oppimisesta sekä humanismista.

#### 4.5.1 Konstruktivistinen oppimiskäsitys

Omassa opiskelussani Jyväskylän ammattikorkeakoulussa, ammatillisessa opettajakorkeakoulussa konstruktivistinen oppimiskäsitys tuli tutuksi ja havaitsin sen hyväksi ja erittäin käyttökelpoiseksi tavaksi oppia. Oppiminen on tiedon konstruimisprosessi, jossa tietoa rakennetaan aikaisemmin opituista tiedoista, muodostuneista käsityksistä ja eleyistä kokemuksista käsin sekä etsitään ja käsitellään uutta tietoa. Tässä oppimisenäkemyksessä mielenkiinto kohdistuu yksilön sisäisiin prosesseihin oppimistoiminnassa, jolloin oppimisen yksilöllisyys korostuu. Opettajan tehtävänä on olla ohjaaja ja oman alansa asiantuntija. Jyväskylän ammattikorkeakoulun mukaan tiedot ja jopa taidot vanhenevat nykyään alasta riippuen muutamassa vuodessa. Oppimisen tarpeet nousevat elävästä elämästä, joten tarpeisiin täytyy pystyä vastaamaan tarkasti ilman ajallista viivettä. Elävän elämän kompleksisuus heittää haasteensa myös koulutuksen käytännöille. (Pylkkä 2005.)

Oppimistavoite on hyvä tiedostaa ja hahmottaa opetettava kokonaisuus. Ymmärrettyä asiaa on helpompi jäsentää kuin asiaa, jota ei ymmärrä. Opetussuunnitelmaan tulee kirjata vain keskeiset tavoitteet ja ideat, jotka mahdollistavat koulutusvaiheen kokonaisosaamisen. Jo lapsena ihmettelin: Mihin tätä kaikkea tietoa elämässä tarvitaan, jota koulussa opetetaan? Asiat esitettiin behavioristisesti kaadettuna sirpaleisena tietona suoraan oppilaan päähän. Olen siis tiedostamattani aina kokenut konstruktivistisen tavan paremmaksi tavaksi oppia ja muistaa oppimansa asiat paremmin. Mielestäni tieto pitää liittää elämään omien kokemusten kautta, jotta tieto voi jäädä elämään kokevalle oppijalle. Oppiminen kehittää aina henkilön persoonaa, joten persoonallisuuden kehittyminen tulisikin integroida ihmisen oppimiseen. Opiskelijan itseohjautuvuus on erittäin keskeisellä sijalla konstruktivistisella oppimiskäsityksellä.



vismissa. Erilaiset oppimistyyliä voidaan ottaa huomioon käyttämällä monipuolisia opetusmenetelmiä. Ammatillisen opettajakorkeakoulun päättötyössä Tiedonhankinta- ja oppimistyyliä Palho (2001) toteaa, että ihmiset oppivat melkein mitä vaan, jos he saavat opiskella omalla tyyllillään ja vahvuuksiaan käyttäen. Mikäli oppijoiden erilaisuutta arvostetaan ja hyödynnetään, oppimistulokset ovat positiivisia; tällöin motivaatio kasvaa ja opiskelijat vastaavat itse opiskelustaan. Oppimistyylien tunnistaminen auttaa opettajaa suunnittelemaan ja järjestämään opetustaan. Näiden tyylien tuntemisen tavoitteena on lisätä kaikkien osapuolten itsetuntemusta. Kun opettaja tuntee oppilaan ja oman opetustyyliänsä, hän voi käyttää joustavasti erilaisia opetusmenetelmiä opetuksessaan. Jos opettaja opettaa etupäässä omalla tyyllillään, ei toivottuja oppimistuloksia synny niiden opiskelijoiden keskuudessa, joilla oppimistyyli on erilainen. Opettajan oma tyyli suosii saman tyylin opiskelijoita ja sordaa muita. (Palho 200, 23 - 24.)

Konstruktivismissa onkin olennaista herättää oppijassa omiksi koetut opittavaan asiaan liittyvät kysymykset, oma kokeilu, ongelmanratkaisu ja ymmärtäminen. Tällöin oppiminen on oppijan oman toiminnan tulosta, jolloin oppija kokee oppimisen mielekkääksi ja jopa voimaannuttavaksi. Oppiminen on aina konteksti- ja tilannesidonnaista, asiayhteyteen sidottua vuorovaikutuksen tulosta; ihminen oppii koko ajan myös koulutustilanteiden ulkopuolella. Rauste-von Wrightin (1997) mukaan on tärkeää luoda oppimisympäristöjä, jotka herättävät oppijassa kysymyksiä ja auttavat häntä konstruoimaan vastauksia niin, että hän ymmärtää, mihin ollaan pyrkimässä.

Opettaja on ohjaaja ja oman alansa asiantuntija, ja hänen toiminnassaan on oleellista sekä opiskeltavan asian kannalta tärkeiden kysymysten virittäminen että opiskelijoiden ajattelu- ja ymmärtämisvalmiuksien harjaannuttaminen. Kun opitaan itseohjautuviksi ja itsereflektiivisiksi, minän kasvu on mahdollista. Myös metakognitiivisten taitojen kehittäminen on tärkeä tavoite. Metakognitiolla tarkoitetaan yksilön tietoa on omista kognitiivis-emotionaalisista prosesseistaan, joita ovat ajattelu ja muisti. Metakognitiivisen tiedon perusteella pystytään tietoisesti säätelemään omaa oppimis- ja ajattelutoimintaa. Reflektion merkitys on asia, jota tuskin koskaan korostetaan liikaa. Itse koin kirjallisen reflektion todella tärkeäksi tavaksi tutustua omaan ajatuksiini. Kun asiat on kirjoitettu muistiin, niihin voi tarvittaessa aina palata. Olen huomannut, että moni asia helposti unohtuu ajatustasolle, jollei sitä kirjoiteta muistiin eikä ole ennättänyt viedä käytännön tasolla toimintaansa ja sitä kautta muistiinsa sekä omaan käyttöteoriaansa. Myös vuorovaikutus toisten kanssa ja dialogi ovat tärke-

ässä asemassa, jotta oppimista tapahtuu. Keskeisiä työmuotoja ovat yhteistoiminnalliset opiskelumuodot, joissa on mahdollisuus tiedon jakamiseen, keskusteluun, neuvotteluun, erilaisten tulkintojen esittämiseen ja perusteluiden esittämiseen.

Subjektiiivisista kokemuksista on mahdollisuus muodostaa objektiivista tietoa sosiaalisen vuorovaikutuksen ja keskinäisen yhteistoiminnan kautta. Tästä syystä mm. verkostoituminen niin yksilöille kuin yhteisöillekin on kasvattavaa. Ei ole olemassa vain yhtä totuutta, vaan sama asia voidaan käsittää ja tulkita monella eri tavalla. Maijaliisa Rauste-von Wright on sanonut, että opitun siirtäminen uusiin tilanteisiin riippuu tietojen ja taitojen kytkeytymisestä toisiinsa. Tämän olen omakohtaisesti kokenut kädentaitojen oppimisessa, jossa uudet tekniikat oppii sitä helpommin, mitä enemmän on käsillään tehnyt erilaisia asioita ja kokeillut erilaisia tekniikoita. Rauste-von Wrightin (1997) teos *Opettaja tienhaarassa* selvensikin minulle erinomaisesti, mitä konstruktivismi käytännössä parhaimmillaan on.

#### 4.5.2 Kokemuksellinen oppiminen

”Mikään ei ole tietoa, ennen kuin se tulee tietona koetuksi. Tieto ei ’näyttäydy’ eikä mene perille kaikille samanlaisena.” (Ojanen 2006, 98.)

Oppijan alitajunnalla on kokemuksellisen oppimisen prosessissa erittäin suuri merkitys. Oli ainutlaatuinen kokemus itse ymmärtää alitajunnan merkitys omassa oppimisprosessissa. Ensimmäisen kerran tiedostin tämän asian opetusharjoittelussani. Keskustellessani ohjauvan opettajani kanssa huomasin puhuvani asioista juuri niin kuin ”ajattelin ja koin oikeaksi”. En ollut näitä asioita edes tietoisesti pohtinut, mutta silti alitajuntani oli työstänyt kaiken saamansa aineiston (tiedot, käsitykset, kokemukset) perusteella. Kokemus oli mielenkiintoinen ja hämmentävä; se kummastutti minua vielä tuolloin, ja ihmettelinkin ääneen: Miten voin tietää asioita, joita en ole missään tietoisesti oppinut enkä ajatellut? Nämä ajatukset olivat mielestäni hienoja, omiani ja oikeita! Itselleni tie konstruktivismin kautta kokemukselliseen oppimiseen alkoi vähitellen hahmottua ja muotoutua omimmaksi oppimistavakseni. Olen aina ollut ajattelija, nauttinut ajattelemisesta ja pohtimisesta sekä filosofisista keskusteluista toisten ihmisten kanssa. Keskustelu etenkin vertaisten eli samassa tilanteessa olevien henkilöiden kanssa on usein muodostunut antoisaksi ja opettavaiseksi, ja eniten nauttin keskustelusta, jossa päästään aitoon dialogiin. Ensimmäisen tietoisesti kokemukseni dialogin voimasta koin noin kolmetoista vuotta sitten Kuopiossa tutustuessani erääseen ystävääni, jonka kanssa meille syntyi antoisa keskusteluyhteys, aito dialogi välillemme.

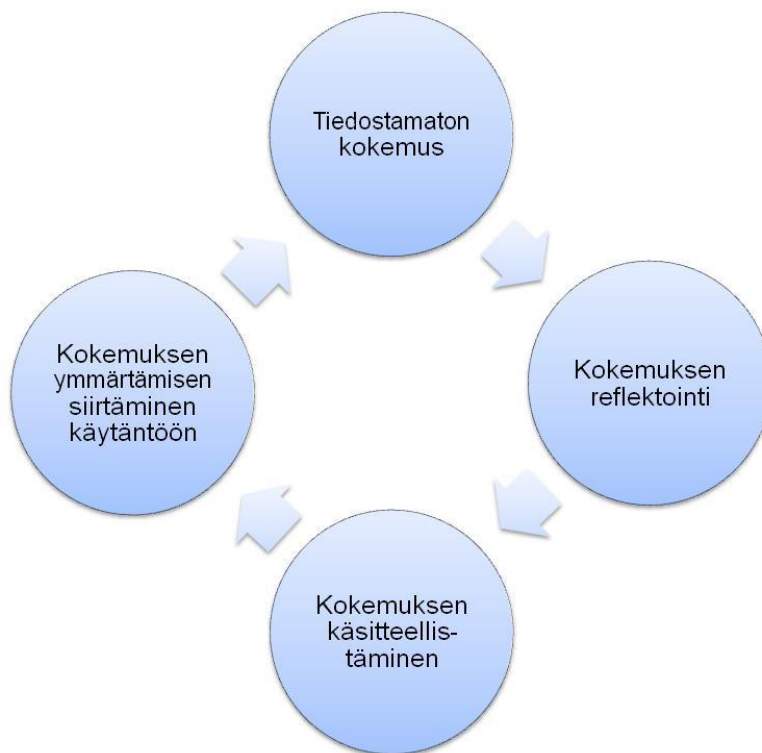
Dialogin avulla omia ajatuksiaan voi peilata toisen kautta ja saada näin uutta näkemystä asioihin ja oppia uutta. Ojanen (2006) onkin sanonut, että kasvavan kokemuksen tunnusomaisin ominaisuus on reflektiivisyys, ja sen tavoitteena on pyrkimys reflektion avulla parempaan tietoisuuteen.

Todennäköisesti vaatii vielä paljon pohtimista ja kokemusta, jotta voin menestyksellisesti opettaa tällä tavalla opettajan työssäni tulevia oppilaitani. Kokemukseksi tästä oppimisprosessista jäi, että alitajunta todellakin työstää asioita, kun sille antaa tilaa ja aikaa. Myös riittäväällä yöunella on tärkeä merkitys; unen aikana alitajunta työstää päivän aikana ajateltuja ja koettuja asioita. Tämän lisäksi itselleen on annettava aikaa ja tilaa, oltava mieli avoinna oppimaan, ja on kuultava omaa sisäistä puhettaan - omaa viisauttaan. Ihminen on todellakin henkinen olento ja ihmeellisen hieno luomus. Samoja ajatuksia tuli mieleeni silloin kun poikani olivat vastasyntyneitä, niin pieniä mutta niin täydellisiä ihmisiä pieniä sormenpäitään ja varpaitaan myöten. Ihmisen kokonaiskehitys ja kasvu, niin ruumiillinen kuin henkinenkin, on asia, jota voi vain ihmetellä yhä uudestaan.

Oppimiskäsityksistä etenkin humanistinen näkemys korostaa kokemusten tärkeyttä oppijan aktiivisessa toiminnassa. Jokaisen oppijan matkassa oppimiseen tulevat heidän omat, ainutlaatuiset kokemuksensa. Nämä kokemukset monipuolistavat ja laajentavat oppimisen kohteena olevia asioita. Henkilökohtaiset kokemukset voidaan jakaa muiden oppijoiden ja opettajien kanssa. Pelkät kokemukset eivät takaa oppimista, vaan ne on käsiteltävä tietoisesti, ettei oppiminen jää pinnalliseksi. Ojasen (2006) mukaan ohjaajan tärkeä haaste onkin oppijan kokemusprosessin rikastuttaminen. Yksilön persoona on aina hänen siihenastisen elämänsä ja kokemushistoriansa tulos. Tietoisessa kokemuksellisessa oppimisessa on mukana aina myös kognitiivinen näkökulma, joka lähentää kokemuksellisuutta konstruktivistiseen oppimisnäkemykseen. Reflektiivisten ja metakognitiivisten taitojen kehittyessä arkipäivän kokemuksista päästään etenemään uusille abstraktiotasoille, jolloin kokemuksista todella opitaan, eikä niistä keskusteleminen ole (ainakaan pelkästään) viihdyttävää tarinoimista "tehokkaan" opiskelun lomassa. (Mäkinen 2004.)

Kokemuksellisesta oppimisesta lopullisesti silmäni avasi Sinikka Ojasen (2006) teos "Ohjauksesta oivallukseen. Ohjausteorian kehittelyä". Tässä on kirja, jossa asiat on esitetty mielestäni selkeästi ja ymmärrettävästi. Tätä kirjaa voin suositella jokaiselle tästä oppimiskäsityksestä kiinnostuneelle omaan käsikirjastoon. Ojasen mukaan kokemuksiin sisältyy

aina elämyksien ja tunteiden kirjo. Ne liittyvät olennaisesti vuorovaikutukseemme ja niiden ilmaisu vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin. Tunteille ei aina löydy käsitteitä, sillä ihminen ilmaisee tunteitaan monin eri tavoin esimerkiksi ilmein ja elein, äänensävyin, ruumiinkielen ja liikehdinnän avulla. Kokemuksellisessa oppimisessa ja oppimisen ohjaamisessa oppimistapahtuma on kehittyvä ja syvenevä sykleittäin etenevä prosessi, sillä onnistunut oppimisprosessi tuottaa aina uutta sovellettavaa tietoa ja uusia kokemuksia, jotka jälleen reflektoidaan. Tämä prosessi sisältää kaksi oppimisulottuvuutta: tiedostamattoman ja tiedostetun ymmärtämisen sekä näihin liittyvän Kolbin kokemuksellisen oppimisen malliin (1984) kuuluvat neljä vaihetta, joita kutsutaan myös ”Kolbin kehäksi”, ja se etenee seuraavasti:



KUVIO 1. Kokemuksellisen oppimisen rakenne

## 1 TIEDOSTAMATON KOKEMUS

”Katsele, kuuntele, koe, älä yritä osata, tietää tai ymmärtää kokeemaasi” (Ojanen 2006, 123).

- Lähtökohtana on käytännön ongelma, omakohtainen problemaattinen kokemus.
- Orientaationa opittavaan asiaan oppijoiden omakohtaiset kokemukset ja käsitykset, Ojasen mukaan ns. muisteluakti eli välittömään kokemukseen keskittyminen.

- Apuna opetustilanteessa on esimerkiksi mielikuvamatka, tai se voidaan tuottaa muilla erilaisilla elämyksellisillä tavoilla.
- Suotuisan oppimisympäristön luominen on tärkeää, samoin tavoitteiden selvä määrittely.
- Kokemusvaiheessa esiin nousseiden tunteiden realisointi ja esille tuominen.
- Arvostelusta pidättäytyminen – arvostelu saattaa haitata prosessia.
- Prosessipäiväkirjan pitäminen tuottaa löytämisen ja keksimisen uusia oivalluksia. (Ojanen 2006; Pylkkä 2005.)

## **2 KOKEMUKSEN REFLEKTOINTI**

”Reflektio on ikään kuin vastaus kokemukseen” (Ojanen 2006, 124).

- Reflektointi on kokemuksen tutkimista. Se on pohtimisvaihe, jossa palataan takaisin koettuihin tunteisiin ja ajatuksiin; sisäinen puhe, joka merkitsee minuuden laajenemista ja mahdollista on samanaikainen dialoginen vuorovaikutus toisen henkilön tai ryhmän kanssa. Dialogissa omat näkemykset avartuvat muiden erilaisten kokemusten sekä niiden tulkin-tojen avulla.
- Itsetutkiskelussa, minuuden ja itsereflektion prosessissa, ihmisen minuus on jakautuneena refleктоivaan tietoisuuteen ja muuttuvaan minuuteen.
- Reflektointi edellyttää herkkyyttä nähdä elämää ja ympäristöä uusin silmin, kykyä ihmetellä ja löytää uusia ideoita.
- Affektiivisyys kuuluu reflektion – on oltava läsnä kokemukseen liittyvissä tunteissa ja ajatuksissa.
- Opetusmenetelminä ovat esimerkiksi opetuskeskustelu, porinaryhmä tai kirjoittaminen.
- Ohjaajalla on tärkeä rooli. (Ojanen 2006; Pylkkä 2005.)

### 3 KOKEMUKSEN KÄSITTEELLISTÄMINEN

Kolmas vaihe on uudelleenarvioinnin vaihe ja käsitteellistäminen - kokemukseen palaaminen ja tunteiden tunnistaminen (Ojanen 2006, 126).

- Teorian luominen: abstrahointi tai käsitteellistäminen.
- Tietäminen: kriittinen reflektio, pohtiminen, uuden luominen ja arviointi. Kriittinen reflektio tarkoittaa omien merkitysskeemojen ja -perspektiivien jäsentymistä ja selkiytymistä; sitä on vaikea kuvata ja käsitteellistää sillä se on kielen ulottumattomissa ja käyttää hermeneuttista kommunikaatiota ja tulkintaa, mutta pyrkii tietoisuuden korkeampiin muotoihin ja yleistyksiin.
- Tietoiseksi tuleminen tapahtuu, kun omat merkityskokemukset selkiytyvät ja jäsentyvät. Ymmärrettäessä eli tiedostamisprosessin edetessä asiat virittyvät uudelleen, palaset "loksahtavat" paikoilleen.
- Kokemuksellisen oppimisen tavoite on käsitteellistää oppimista. Ilmiön käsitteellistäminen merkitsee oman persoonallisen käyttöteorian tutkimista ja se johtaa ymmärtämiseen uudella tasolla. Voidaankin sanoa Ojaseen (2006) mukaan: "Tutkimustehtävä ei siis ole pelkästään yleinen. Tie yleiseen käy yksilöllisen todellisuuden kautta."
- Asiasta haetaan teoreettista tietoa mm. asiantuntijoiden avulla.
- Opetusmenetelminä voivat olla esittävä opetus, ryhmätyö tai lukeminen. (Ojanen 2006; Pyykkä 2005.)

### 4 KOKEMUKSEN YMMÄRTÄMISEN SIIRTÄMINEN KÄYTÄNTÖÖN ELI TESTAUSVAIHE

"Kun on yhdistetty kokemuksen tunteet ja uudet ideat olemassa olevaan tietoon, niistä on tehtävä johtopäätöksiä ja kokeiltava käytännössä. Tiedon toteuttaminen, testaaminen käytännön tasolla ennen tiedon omaksumista." (Ojanen 2006, 127.)

- Löydösten testaamiseen.

- Mallien ja kokemusten pohdinnoista ja teorioista tehtyjen päätelmien testaus käytännössä.
- Kokemuksen ymmärtämisen muuttunut perspektiivi aktivoi kokeiluihin ja ihmisiin vaikuttaminen ja asioiden muuttaminen.
- Tiedon soveltaminen käytäntöön esimerkiksi case-tapausten, roolipelien, harjoitusten ja työssäoppimisen avulla. (Pylkkä 2005.)

#### 4.5.3 Humanistinen oppimiskäsitys

Humanistista oppimiskäsitystä aion noudattaa opettaessani silloin, kun oppijalta puuttuvat valmiudet itseohjautuvaan työskentelyyn. Taideaineita opettaessa erilaisille oppijoille, esimerkiksi osalle kehitysvammaisista tai mielenterveyskuntoutujista, humanistinen oppimiskäsitys voi toimia paremmin kuin konstruktivistinen. Kun tutustun opiskelijoihin, muodostan käsityksen heidän itseohjautuvuusvalmiuksistaan. Humanistisessa oppimiskäsityksessä oppiminen on aktiivista ja kehittävää toimintaa, jossa oppijan ja opettajan vuorovaikutus korostuu. Painopisteenä on oppijan persoonallinen kasvu ja itsensä toteuttaminen, päämääränä on kokonaisvaltainen, eheä ihminen. Oppijan tulee olla sisäisesti motivoitunut, jolloin hän on asettanut itse sisäiset tavoitteensa ja parhaaksi katsomansa oppimisen muodot. Kokemusten tärkeys korostuu oppijan aktiivisessa toiminnassa. Opettajana minulla on tärkeä tehtävä olla saattamassa opiskelijoita löytämään oma sisäinen motivaationsa; tällöin opettajan tehtävä on saattaa oppijaa voimaantumaa. Opettajan tehtävänä on toimia oppaana ja asiantuntijana tarvittaessa ja luoda suotuisia opiskelu- ja oppimistilanteita. Opettajan roolina on ohjaajan, valmentajan tai fasilitaattorin rooli. Opetukselle annetaan suuntaviivat, mutta ei suunnitella kovin tarkasti.

Arviointi kohdistetaan opiskelijan yksilöllisiin oppimisprosesseihin ja siihen miten hän itse kehittyi oppijana. Käytössä on myös itsearviointi, jossa opiskelijat arvioivat itse omaa prosessiaan ja toimintaansa. Ei kilpailla kenenkään kanssa, vaan oma oppiminen ja kasvu ovat tärkeitä. Kiinnitetään huomio siihen, kuinka paljon oppija on oppimisprosessissaan edennyt ja minkälaisia kontruointeja hän on saamansa materiaalin perusteella saanut aikaan. Kiinnitetään huomiota myös siihen, minkälaisia hänen oppimistuloksensa ovat laadullisesti ja kuinka hänen käsityksensä ovat oppimisprosessin aikana muuttuneet. (Koskinen-Ollonqvist 2002.)

## 5 VOIMAANTUMINEN

Jokaisen on pidettävä itsestään huolta, sitä ei kukaan toinen voi tehdä meidän puolestamme, itseään ei saa unohtaa tai se voi johtaa vakaviinkin seurauksiin, jopa terveyden menettämiseen.

### 5.1 Voimaantumisen filosofia

Heikkilän ja Heikkilän (2005) mukaan voimaantumisen filosofia kyseenalaistaa itsestäänselvyydet ja se vaikuttaa työskentelytapoihin sekä ihmissuhteisiin. Voimaantuminen on päättymätön prosessi, joka välillä etenee, pysähtyy, taantuu ja etenee jälleen erilaisten elämäntilanteiden mukaan. Sisäistä voimaantumisprosessia voidaan tietoisesti rikastuttaa ja edistää luomalla ulkoiset olosuhteet sellaisiksi, että ne edistävät ihmisen optimaalista muuttumista ja kasvua. (Heikkilä & Heikkilä 2005, 4.)

### 5.2 Voimaantumisen käsitteitä

Voimaantuminen (empowerment) on ihmisten omaehtoista auttamista, joka lähtee aina henkilöstä itsestään. Itse käytän tässä kehittämishankkeessani enimmäkseen käsitettä voimaantuminen, mutta muita käytettyjä termejä samasta asiasta ovat vaikuttaminen, valtauttaminen ja valtautuminen. Vaikuttaminen on nimenä siksi, että meihin pyritään vaikuttamaan, käyttämään valtaa ja jopa manipuloimaan usealta eri taholta kaiken aikaa. Meidän tulee huolehtia omavaltaisuudestamme ja pyrkiä vaikuttamaan itse itseemme meille hyvää tekevin tavoin – tavoin, jotka vain me itse pystymme tietämään. Meidän jokaisen onkin opittava näkemään oman jaksamisemme rajat ja tietämään omat keinomme, joilla voimme ylläpitää omat voimavaramme. Tämä on välttämättömyys, jotta emme uuvu meihin kohdistettujen vaatimusten alla ja menetä elämänenergiaamme. Elämämme ei saa olla yhtä uuvuttavaa valtataistelua.

### 5.3 Voimavarat hukassa?

Heikkilä ja Heikkilä (2005) mainitsee kärtyisten, lamaantuneiden ja mukautuvien ihmisten menettäneen vallan suhteessa itseensä; tällöin he eivät pysty toimimaan virkeästi ja oma-



aloitteisesti. He tuntevat itsensä voimattomiksi omassa elämässään ja ovat menettäneet voimavaransa sekä kadottaneet itsensä. He eivät ole kuunnelleet omaa sisäistä ääntään. Jyväskylän ammattikorkeakoulun esteettömyysseminaarin (2008) ”Uupuminen ja mielen-terveyden haasteet” -työpajassa keskusteltiin opiskelu-uupumuksesta. Tämä ilmeni kokonaisvaltaisena emotionaalisenä väsymyksenä, asenteen muuttumisena kyyniseksi opiskelua kohtaan ja heikentyneenä itsetuntona (vrt. heikentynyt ammatillinen itsetunto). On siis nähtävissä, että opiskelu-uupumus ja työuupumus ovat keskenään hyvin samankaltaisia oloiloja. Itsensä kadottanut ihminen voi tuntea olevansa hukassa. Hän voi kysellä itseltään:

- Kuka olen?
- Mitä haluan elämältäni?
- Mitä arvostan?
- Elätkö elämäni vai jonkun muun elämää?
- Elätkö elämäni vai suoritan ko sitä?
- Teenkö niin kuin oletan, että muut haluavat minun tekevän vai teenkö niin kuin haluan?
- Haluanko jotain erityistä?
- Mitä haluan?
- Osaanko elää tässä hetkessä vai elätkö menneisyydessä tai tulevaisuudessa?
- Olenko onnellinen ja tyytyväinen elämäni?

Nämä kysymykset ovat suoraan verrannollisia henkilön omaan arvomaailmaan. Liitteenä 1 on arvojen kartoituskysymyksiä, joita käytetään hyväksymis- ja omistautumisterapiassa (ACT). Näissä kysymyksissä on kymmenen eri osa-aluetta, jotka voivat olla apuna omia arvoja pohdittaessa. Voidaan myös ajatella:

- Millaista elämää haluan elää?
- Mihin voin vaikuttaa?
- Mihin en voi vaikuttaa?
- Mitä tulee hyväksyä?

Jos ihminen joutuu manipuloinnin kohteeksi, hänen oma-aloitteisuutensa ja uskonsa omaan suorituskyykyyn heikkenevät. Tästä seuraa, että epäluottamus, pelot ja kyynisyys

kasvavat. Jos ihmisiä ohjailaan heidän ulkopuoleltaan, he eivät pidä omaa minäänsä tekojen alkuunpanijoina. Kukaan ulkopuolinen ei voi meitä voimaannuttaa, vaan voimme odottaa ulkopuoleltamme ainoastaan tukea, turvallisuutta ja rohkaisua. Kun halutaan olla auttamassa ihmisiä löytämään kadottamansa voimavarat, heitä motivoidaan ja tuetaan kantamaan vastuuta itsestään, oman elämänsä kanssaihmisistä ja ympäristönsä hyvinvoinnista. Voimien menettämisessä kyse on oman tahdon menettämisestä.

#### **5.4 Voimaantuminen eri konteksteissa**

Räsänen (2006) mukaan ihmisellä on oikeus elää ja voida hyvin, ja jos tätä oikeutta rikotaan, on oikeudenmukaista puuttua tapahtumiin. Räsänen mainitsema ihmisen perusvoimaisuus syntyy silloin, kun taloudellinen pohja ja sosiaalinen tuki ovat riittäviä kaikissa elämäntilanteissa. Jos aineelliset ja fyysiset olosuhteet eivät ole kunnossa, on mahdotonta vaatia elinikäistä oppimista ja henkistä itsensä kehittämistä. Vakava este hyvän ja merkityksellisen elämän luomisessa on rikkoutunut identiteettikäsitys; identiteettiin liittyvien kysymysten tuleekin olla mukana elämän kaikissa konteksteissa: perheissä, kouluissa, työpaikoilla ja koko yhteiskunnassa. On luotava valtaistamisen kokemuksia, jotka johtavat voimaantumiseen. (Räsänen 2006, 37.)

Perhe-elämän ihmissuhteissa perheenjäsenten keskinäisen kunnioituksen ja persoonan hyväksymisen pitäisi olla itsestäänselvyksiä. Kodin tulisi olla turvapaikka, jossa saa olla oma itsensä ja jossa tarvittaessa saa tukea, kannustusta ja ymmärrystä. Kuulluksi tuleminen on merkityksellistä kaikissa ihmisten välisissä suhteissa. Työ- ja opiskeluympäristön tulisi olla voimaannuttava. Hyvä ilmapiiri on tärkeä jaksamisen edellytys. Kun yksilöllä on sopivasti haasteita työssään tai opinnoissaan, tämä motivoi tekemään tehtävänsä hyvin. Tulee myös taata mahdollisuus elinikäiseen oppimiseen. Myös yhteiskunnallisella tasolla yksilön on voitava kokea olevansa arvostettu inhimillinen olento eikä mikään kone, joka suorittaa hänelle määrättyt tehtävät tehokkaasti, nopeasti ja taloudellisesti esittämättä mitään suuria vaatimuksia tai vastaväitteitä. Seuraavassa kerron työelämän voimaantumiseen liittyvistä asioista. Mielestäni kaikkea tätä voidaan soveltaa voimaantumisen kaikissa muissakin edellä mainituissa konteksteissa.

Työelämässä voimaantumisessa on keskeistä elämänarvojen kunnioittaminen ja työntekijöiden tasa-arvoisuus niin yksilöinä kuin työyhteisön jäseninäkin. Kaikkia kuunnellaan ja kunnioitetaan, heidän lahjakkuuttaan arvostetaan, palkitaan hyvin suoritetusta tehtävästä

ja annetaan rakentavaa palautetta. Rakentava palautekulttuuri on voimaantuvan organisaation elinehto. Palautteen antajan on syytä aina ensin analysoida oma mielentilansa, ettei hänellä olisi kielteisiä tunnelatauksia palautetta antaessaan. (Heikkilä & Heikkilä 2005, 115 – 116.) Mikäli palautteen antaja antaa palautteensa kielteisesti motivoituneena, vastaanottaja suhtautuu siihen itseään puolustellen, tai viesti saattaa jäädä osittain kuulematta. Palautteen antajan tulee asettua samalle tasolle palautteen saajan kanssa. Voimaantuneen ihmisen on vaivatonta työskennellä vilpittömästi yhteistyössä muiden kanssa arvoisessaan työyhteisössä. Työssä aito voimaantuminen edellyttää organisaatioiden hierarkioiden madaltamista ja johtamiskäytäntöjen uudelleen arviointia. Nämä kumpikin aktiivivat ihmistä käynnistämään itsessään itsevoimaantumista, jolloin koetaan uutena mahdollisuutena muutos omassa itsessä ja ympäristössä. Prosessi kasvattaa sitoutumista, itsekontrollia, itsejohtajuutta, työtyytyväisyyttä, halua kehittää omaa potentiaaliaan ja työn merkityksen uudenlaista mieltämistä. Työyhteisössä jokaisen itsensäjohtamista on tuettava, jotta voimaantuneet yksilöt voivat toimia yhteisössä tasavertaisina vaikuttajina. Jokaisen tulee pysähtyä pohtimaan suhdetta itseensä ihmisenä, suhdetta työyhteisöönsä ja omaa rooliaan siinä. Omaa käyttäytymistä on helpompi ryhtyä tietoisesti muuttamaan, kun tiedostaa omien näkökulmiensa taustat. Voimaantuneessa työyhteisössä ihmisiä rohkaistaan ottamaan riskejä, tekemään aloitteita, olemaan luovia ja kyseenalaistamaan perinteisiä käytäntöjä. Oman näkemykseni mukaan monissa työpaikoissa koetaan uhkaksi etenkin sellaiset henkilöt, jotka kyseenalaistavat perinteisiä käytäntöjä ja koettavat muuttaa käytäntöjä. Usein asiat tehdään, niin kuin on aina tehty, eikä niihin haluta muutoksia. Vanhat tavat koetaan hyviksi ja toimiviksi; kaikki uusi pelottaa ja koetaan uhkaksi. Tämä johtaa muutosvastarintaan. Jos yksilö kohtaa toistuvasti tätä vastustusta kaikissa esille tuomisissa asioissa ja kehittämisehdotuksissa, hänelle tulee vähitellen tunne, että hän taistelee ”tuulimyllyjä” vastaan, ja hän kokee tilanteen toivottomaksi. Pahimmassa tapauksessa hän alkaa menettää voimiaan ja tuntemaan itsensä arvottomaksi. Kroonistuessaan tämä tunne alkaa vaikuttaa hänen käsitykseensä omasta identiteetistään.

Voimaantumiseen tarvitaan välittämistä, rohkaistusta, varmuuden tunnetta ja tukea. Avoimuus ja luottamus eivät yksin riitä, vaan tarvitaan myös ymmärtävää ohjausta ja kontrollia psykologisesti turvallisessa ympäristössä. Kun työyhteisö on voimaantunut, ihmiset uskovat aktivoitua persoonansa käyttöön yksilönä ja yhteisön jäsenenä. Jokainen voikin kysyä itseltään, onko hänellä valtaa suhteessa itseensä tehdä jotakin merkittävää. Työyhteisössä ylletään kestävään ja jatkuvaan kehitykseen silloin, kun ihmisten omaa voimaa tuetaan ja

kehitetään. Mitä enemmän ihmiset kokevat, että heillä on tätä valtaa, sitä paremmiksi ihmisiksi ja työnsä osaajiksi he pyrkivät. Voimaantumista ilmentävä aktiivisuus, osaaminen ja halu kehittyä tulisikin ottaa käyttöön. Kukaan ei voi toimia kauan luovalla tavalla, jos ei saa tukea ja kehitä omaa luovuuttaan uusiutumalla. (Heikkilä & Heikkilä 2005, 153.) Organisaattorakenteiden, johtamistapojen ja työolosuhteitten tulisi tukea voimaantumisprosessia, ja myös työntekijän elinikäistä oppimista tulisi tukea. Ihminen kohdataan tasavertaisena, omaa elämäänsä hahmottavana ja ohjaavana persoonana voimaantuvassa työyhteisössä. Seuraavassa taulukossa on koottu tasapainoisesti luovan ihmisen ominaisuuksia, joita voimaantuvassa organisaatiossa kannattaa tukea.

### **Tasapainoisesti luova ihminen**

- Ongelmaherkkyys, uteliaisuus, tiedonhalu ja avoimuus uusille kokemuksille (Meeker 1978, Martindale 1989).
- Mielikuvitus ja omaperäisyys (Bachtold 1980, Heikkilä 1981).
- Sisäinen motivaatio ja aloitteellisuus (Maguary-Beck 1990).
- Tavanomaisen kyseenalaistaminen, harkittu riskinotto ja ristiriitojen sietäminen (Amabile 1988, Dacey 1989).
- Keskittyminen olennaiseen ja joustavuus uusein faktojen suhteen (MacKinnon 1978).
- Vahva energisyys, sitkeys ja sitoutuminen omiin ideoihin ja ratkaisuihin (Maguari-Beck 1990, Yong 1994).
- Ajattelun itsenäisyys ja yhteistyökyky (Organovic 1972).
- Kyky nauttia epäselvistä, moniselitteisistä ja avoimista tilanteista (Pagano 1979).
- Vahva innostuneisuus, kokeilunhalu, intuitiivinen oivaltaminen ja laaja tunneskaala (Halpin ym. 1974, Heikkilä 1999a).
- Laaja-alainen mielenkiinto ja harrastukset (Martindale 1989).
- Visionäärinen ote maailmaan ja realistinen käsitys omista luovista kyvyistä ja niiden kehittämistarpeista (Heikkilä 2001b).

TAULUKKO 2. Tasapainoisesti luova ihminen (Heikkilä & Heikkilä 2005, 154).

Yhteisvoima näkyy yhteistoiminnallisissa suhteissa muodossa valta vastaan yhteisvoima. Sillä pyritään poistamaan hierarkkisyyden säätelevää vaikutusta siten, ettei valta etene

enää hierarkian tuttuja kanavia myöten. Vapaata ideointia estävät ja rajoittavat hierarkiata-  
sot. Kun nämä tasot poistetaan, yhteisvoima alkaa kehittyä luonnostaan, ja työntekijät al-  
kavat tuottaa ja ilmaista uusia ideoitaan. Päätöksentekoprosessiin osallistutaan laaja-  
alaisesti, mikä rikastuttaa ja monipuolistaa keskustelua. (Heikkilä & Heikkilä 2005, 27.)

### **5.5 Millainen käyttöteoria ylläpitää opettajan voimavaroja?**

Huolellisesti pohdittu ja omakohtaisesti sisäistetty omien kokemusten kautta syntynyt käyt-  
töteoria auttaa pitämään yllä opettajan omaa sisäistä eheyden tunnetta, voimaantumusta  
olotilaa. Kun opettaja on miettinyt, mitkä ovat hänen arvonsa, ihmiskäsityksensä, tiedon-  
käsityksensä ja oppimiskäsityksensä, hänen on helppo perustella tarvittaessa, miksi toimii  
niin kuin toimii. Tällöin hän on itselleen rehellisenä pohtinut opettajan työn perusasioita ja  
on tietoinen omasta toiminnastaan. Koska opettaja on kasvattajana myös vaikuttaja, hän  
voi täydestä sydämestään seistä sanojensa ja tekojensa takana. Ohjaajalla tulee olla sub-  
jekttiivinen tietoisuus toimintansa seuraamuksista eli kasvatustietoisuus. Kaikki ohjaus, jon-  
ka päämääränä on ammatillinen kasvu, voidaan nähdä kasvuprosessina. Ohjaajan tunne  
omasta vaikuttavuudestaan, tietoisuus itsestään, omasta merkityksellisyydestään ja ”te-  
hokkuudestaan” on hänen kokemuksensa omavaikutuksesta. Tällä tarkoitetaan henkilö-  
kohtaista suhdetta omaan ajatteluun ja toimintaan sekä sen kautta myös toisen ihmisen  
ajattelun arvostukseen. Omavaikutuksesta tietoinen opettaja on työssään motivoitunut  
ja samanaikaisesti vähemmän kontrolloiva. Mielestäni tällöin voidaan puhua myös voi-  
maantumisesta.

Dewey on sanonut, että ohjaajan on oltava kasvatusfilosofi, siedettävä avuttomuutta ja  
epävarmuutta siitä, ettei heti tiedä, ja silti uskaltauduttava kohtaamaan tuntematon ilman  
pelkoa ja ahdistusta. Vain näin hän voi johdattaa ohjattavansa uusien mahdollisuuksien  
tielle. Elämänkokemukset ja uusi tieto muuttavat kuitenkin käyttöteoriaa vähitellen. Tommy  
Hellsten on sanonut: ”Ihmisenä olemista ei koskaan saa lopullisesti näppeihinsä, ja niin on  
hyvä, sillä elämä on matka, jossa perillä ollaan vain väliaikaisesti.” Opettajan tulisi pyrkiä  
ottamaan reflektointi työkalukseksi, jotta se olisi yhtä luonnollinen osa hänen elämänsä  
kuin ajattelu. Tällä tavalla opettajan käyttöteoria on aina riittävän hyvin ajan tasalla oleva  
työkalu hänen työssään. Näin opettaja pitää oman käyttöteoriansa hallinnassa, ja se pysyy  
jatkuvasti sisäistettynä alitajunnassa, mukana ja matkassa. Ojanen (2006) muistuttaa, että  
myös opettaja oppii uutta kaiken aikaa: Kun opettajalle muodostuu ryhmässä voimakas

tunne, että nyt on pysähdyttävä tutkimaan meneillään olevaa asiaa, silloin on syytä toimia siten. Tällöin muuttuu käsitys teorian merkityksestä, siitä tulee ”omaa käyttöteoriaa”.

Opettajalla tulee olla sisäistettynä myös käyttöteoria omasta elämästään. Hänen tulee tiedostaa omat voimavaransa ja jaksamisensa rajat. Hänen tulee hoivata itseään huolehtimalla tarpeistaan, jotta hän jaksaa antaa itsestään ja olla saattamassa ihmisiä oppimaan ja voimaan hyvin. On myös muistettava, että parhaansa voi aina tehdä, mutta kaikkeaan ei pidä antaa. On pidettävä huolta siitä, että energiaa jää omaan elämään riittävästi; ei saa luovuttaa kaikkea energiaansa toisille. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, jolloin kaikki vaikuttaa kaikkeen.

Niinhän elämässä yleensä on, että kun antaa, niin saa. Jos ei anna, ei voi saada-kaan. Mutta aina on olemassa ”energiasieppareita”, jotka vievät voimasi, jopa tahtosi - saavat sinut voimaan huonosti, väsymään... Syynä voi olla kateus tai oma pahoinvointi. Usein he eivät itsekään tiedosta, mitä sinulle tekevät - on aika herätä ja herätellä näkemään!

## **5.6 Millainen käyttöteoria auttaa ylläpitämään opiskelijan voimavaroja?**

”Kuinka oppilaitoksissa voidaan tukea opiskelijoiden jaksamista?” oli keskeinen kysymys Jyväskylän ammattikorkeakoulun esteettömyysseminaarissa opintopsykologi Eeva-Liisa Lerberin johtamassa ”Uupuminen ja mielenterveyden haasteet” -työpajassa. Kollaboraati- on tuloksena mielenterveyden keskeiseksi haasteeksi muodostui sosiaalisuuden vahvistaminen. Opiskelijan sosiaalisuutta tuleekin vahvistaa seuraavilla elämänalueilla:

**OPIKELU****VAPAA-AIKA****OMASTA  
ITSESTÄ  
HUOLEHTIMI-  
NEN**

KUVIO 2. Elämänalueet, joilla opiskelijan sosiaalisuutta on vahvistettava.

Kokemukseni mukaan kaikessa ihmisten keskeisessä vuorovaikutuksessa on tärkeintä kokemus ja tunne siitä, että yksilöä kuullaan ja hänet hyväksytään juuri sellaisena kuin hän on omine ajatuksineen, mielipiteineen, näkemyksineen, tapoineen jne. Humanistisessa ihmiskäsityksessä ydin on ihmisen ja sivistyksen kunnioittamisessa. Jotta omavoimaisuus-

den tunnetta voidaan pitää yllä, on muistettava: kaikista luomuksista ihminen itse on tärkein, minkä tuntomerkinä on ihmisen kunnioittaminen.

Positiiviset oppimiskokemukset auttavat ylläpitämään opiskelijan voimavaroja. Opettajan tulee tukea opiskelijaa havaitsemaan, ajattelemaan ja refleктоimaan kokemuksiaan ja tietojaan. Motivaatio ja opiskelijan vastuuntunto lisääntyvät, kun opetuksessa otetaan huomioon opiskelijoiden erilaiset oppimistyyli, annetaan rakentavaa palautetta ja rohkaistaan. Pienryhmissä voi olla mahdollisuus opettaa kutakin opiskelijaa heidän omalla tyylillään, mutta isossa ryhmässä on mahdollisuus käyttää vain monipuolisia opetusmenetelmiä, joissa otetaan huomioon erilaiset tyylit oppia. Opettajan tulee olla oppimisessa kanssakulkija, oppimisen ohjaaja ja tuki. Ojanen (2006) kertoo, että empaattisesti samastuva ohjaaja ottaa vastaan informaatiota erityisesti tiedostamattomalla tasolla tapahtuvasta vuorovaikutuksesta - ei pelkästään empatian avulla, vaan itse kokien. Näin ohjaaja saa omista tunteistaan informaatiota luonnollisella tavalla eläytymällä vakavasti ohjattavan kokemukseen ja pysähtymällä kysymään itseltään, mistä tässä on kysymys. Käytetään mielen sisäistä puhetta, sisäistä diskurssia, jotta ymmärrettäisiin oman kokemuksen synnyttämiä merkityksiä. Puhutaan "tunneälykkyydestä". Opettajalla tulee olla kuitenkin myös kontrollointikykyä, joka käytännössä ilmenee rajojen järkevästi asettamisena. Bion (1975) on sanonut, että tässä tilanteessa ohjaaja käyttää sensitiivisesti omaa mieltään instrumenttinaan.

Opettaja auttaa kykyjensä mukaan myös opiskelijan henkisessä kasvussa, ja tarvittaessa hän myös ohjaa eteenpäin, jos opiskelija tarvitsee vaikkapa jonkun muun ammattiapua elämäntilanteessaan. Hyvin rakennettu opettajan käyttöteoria on suunniteltu siten, että se mahdollistaa opiskelijalle myös aikaa ajatella, olla vain ja antaa alitajunnankin tehdä töitä. Aikataulu ei saa olla liian kiireinen, tehtävien tekemiseen on varattava riittävästi aikaa; asioiden kypsyttely vie oman aikansa, ja aina pitää muistaa myös vapaa-ajan merkitys hyvinvoinnille. Opiskelijan roolissa kokemuksellisen oppimisen käsityksen selkiytymisen myötä olen muodostanut seuraavanlaisen johtopäätöksen: Tärkeimmät asiat sekä oppimisessa että voimaantumisessa ovat dialogi ja reflektointi. Tavallaan on kysymys saman asian eri puolista, sillä reflektio on dialogista kysymistä, kertoo Ojanen (2006). Näillä molemmilla on vaikutusta koko ihmiselämään ja elämänhallintaan.



### 5.6.1 Dialogi on aidon yhteistyön edellytys

Aidossa ja onnistuneessa dialogissa kanssakäymisessä henkilöt avoimin mielin kuuntelevat ja ovat valmiita ymmärtämään toistensa näkökantoja sekä tarvittaessa muuttamaan omia näkökantojaan.

Dialogin ominaispiirteitä ovat välittömyys, tapahtuu tässä ja nyt sekä vastavuoroisuus, joka tarkoittaa sekä riippuvuutta toisistaan että välitöntä reagoitua, jolloin keskustelijat vastaavat toistensa lausumiin. Dialogissa keskustelijat pyrkivät luomaan yhteisiä merkityksiä ja yhteisesti jaettua näkemystä yhteisestä asiasta. Eri mielipiteet ja näkökannat hakeutuvat toisiaan kohti. Lopputuloksena voi olla yhteinen havainto aiemmasta erimielisyydestä. Dialogi mahdollistaa uusien merkitysten ja yhteisen ymmärryksen muodostuminen uudellisessa yhteistyökontekstissa. Mitä enemmän on avointa keskustelua ja demokraattista dialogia, sitä vähemmän on tilaa epätietoisuudelle, väärinkäsityksille ja luottamuksen puutteelle. Aidossa dialogissa luovutaan oman alan spesiaalikielen esittämisestä, jolloin yhteisymmärrys kasvaa.

Dialogiin tarvitaan seuraavia valmiuksia:

- Aktiivisen kuuntelemisen taitoa.
- Avoimuutta arvostelun sijaan.
- Omalla äänellä oman ajattelun taitoa ja uskallusta.

### 5.6.2 Reflektion merkitys oppimiskokemuksissa

”Reflektion avulla voi löytää uudelleen tien ihmisyyteensä, joka on hämärtynyt” (Ojanen 2006, 75).

Reflektion merkityksen ymmärtäminen on omassa oppimisessäni ollut tärkeä kokemus. Reflektion avulla on mahdollisuus löytää itsestään Ojasen mainitsema tutkiva puoli. Tätä puolta meidän tulisikin lisätä itsessämme sekä oppia havaitsemaan, mitä itsessämme tapahtuu. Pieni lapsikin kyselee oppiakseen yhtä mittaa: ”Miksi?” Reflektoidulla haetaankin vastauksia tähän tuttuun kysymykseen. Reflektio on vastaus kokemukseen. Meidän tulisikin löytää jälleen tuo sisäinen lapsemme ja etsiä vastauksia hänen kysymyksiinsä. Reflektointi mahdollistaa luopumisen rutiinomaisesta ja auktoriteettiä koskeista toimin-

nasta; tilalle tulevat omat käsitykset ja uskomukset, jotka syntyvät tarjotusta informaatiosta oman aktiivisen ja huolellisen harkinnan tuloksena omassa prosessissaan. Ojasen (2006) mukaa auktoriteettisidonnaisuudet muodostavatkin helposti esteen luonnollisen kehityksen tielle. Reflektiokyvyn kehittymiseen vaikuttavat alla olevasta taulukosta ilmenevät seikat.

### Reflektiokyvyn kehittyminen

- Avoin, molemminpuolinen, vastavuoroinen dialogi, jolloin ohjaaja auttaa tulemaan tietoiseksi siitä, miten ohjattava näkee tulkintansa ja miten sitä voi testata.
- Ohjaajan on ymmärrettävä, että ohjattavan halu puolustella omaa näkemystään johtuu hänen kyvyttömyydestään vastaanottaa tietoa tai käyttää sitä eikä haluttomuudesta vastaanottaa tietoa ja palautetta tai itsepäisyydestä.
- Hämilläänolo on reflektion keskeinen piirre. Ohjaajan tehtävänä on avata ohjattavan mieli hämmennykselle ja rohkaistava häntä pysymään siinä, kunnes hän oivaltaa.
- Ohjauksessa kyseessä on yhteisymmärryksen löytyminen jollain oleellisella alueella erilaisten aistikanavien kautta saadun tiedon pohjalta. Kuten psykoterapiassa, myös tässä on parasta aloittaa pienistä oivalluksista, sillä kokonaisuutta ei voi tiedostaa kerralla.
- Toisen henkilön tai ryhmän apu, kollaboratiivinen yhteisreflektio, voi tukea tiedostamattomien asioiden alkulähteille, jolloin on mahdollisuus päästä paremman itseymmärryksen tasolle. Ryhmäytymisprosessi on erittäin tärkeä heti opintojen alkuvaiheessa, jotta kollaboraatio sekä vertaisohjaus voivat toimia ja oppimista voi tapahtua. Toinen ihminen voi toimia tässä ikään kuin peilinä. (Ojanen 2006, 85.)

TAULUKKO 3. Reflektiokyvyn kehittymiseen vaikuttavat seikat (Ojanen, 2006).

Reflektointi on erinomainen työkalu oppia tiedostamaan oma käyttäteoriasa. Opettajalla on oma käyttäteoria, jonka mukaan hän toimii, ja oma käyttäteoria on myös opiskelijalla. Opiskelijallekin on todellista hyötyä oman käyttäteoriasa tiedostamisesta. Ojasen (2006) mielestä opettajan tehtävänä on auttaa ja tukea opiskelijaa käsitteellistämään tietoa ja prosessoimaan omia sisäisiä tapahtumiaan sokraattisin kysymyksin ja kommentein. Tällöin

opiskelijan persoonallisuus rekonstruoituu uudelleen parhaassa tapauksessa niin, että hän pystyy luomaan uutta käyttöteoriaa.

Yleensä, kun ihminen on kyllin kypsä pohtimaan elämäänsä ja pohtimaan tai vaikka kirjoittamaan oman elämänsä tarinaa, hänellä on siihen valmius. Jos kokee asian kyllin tärkeäksi, järjestää sen läpikäymiseen riittävästi aikaa. Asioita voi käydä läpi ajattelun ja dialogisen keskustelun lisäksi vaikka kirjoittamalla tai tekemällä taidetta (kuva, kädentaidot, musiikki, draama, laulu, tanssi ...) Varsinkin jos kokee voimavarojensa olevan vähissä ja ihmettelee, mistä se johtuu, pidän asian pohtimista todella tärkeänä ja voimaannuttavana tekijänä. Tommy Hellsten on sanonut, että pahin oravanpyörä, jossa ihminen polkee, on hän itse. Ihminen pelkää sitä, mitä ei tiedosta. Ihminen pelkää itsensä kohtaamista, koska se on matka tuntemattomaan. Ajaessaan takaa elämäniloa ja ihmisarvoa hän juoksee itseään pakoon eli sitä, mitä ajaa takaa. Joskus ihminen voi huonosti eikä tiedä, mistä huono olo johtuu. Paha olo on arvokas signaali, joka tulee ottaa huomioon. (Suhola 2008.)

Selittämättömän pahan olon syynä voi olla traumaperäinen stressireaktio, jonka jokin elämäntilanne on nostanut pintaan. Tästä asiasta opetusharjoitteluani ohjaava opettajani sai oivalluksen, kun pohdimme, mistä jonkun mielenterveyskuntoutujaopiskelijan käytös saattaisi johtua. Yhdyn Tommy Hellstenin mielipiteeseen: inhimillistä kohtaamista korvataan kemiallisella hoidolla. Mielestäni ihmisiä lääkitään esimerkiksi mielialaa kohottavilla lääkkeillä joskus turhaankin; joissakin tapauksissa parempi hoitomuoto voisi olla dialoginen keskustelu psykoterapeutin kanssa. Ojasen (2006) mukaan psykoanalyysi opettaa myös reflektiivisyyteen. Traumaterapiakeskuksen loppuraportissa Matkalla eheäksi ja eläväksi (2003) psykoterapeutti Anne Suokas-Cunliffen mukaan laaja-alaisten somaattisten oireiden, joihin ei löydy lääketieteellistä selitystä, taustalta löytyy usein jokin traumaattinen kokemus. Jos ihminen joutuu ylivoimaiselta tuntuvaan, henkeä tai eheyttä uhkaavaan tilanteeseen, aivojen ja kehon toiminnot voivat muuttua dramaattisesti ja jäädä pysyvästi vaikuttamaan toimintakykyyn, vaikka tilanteesta ei ulkoisia vammoja jäisikään. (Suokas-Cunliffe 2002.) Tommy Hellsten mukaan traumatisoituminen on terveen ihmisen tapa reagoida. Joissakin elämän kriisitilanteissa traumat saattavat alkaa ”tihkua läpi”. Kun tunteita alkaa nousta syvemmältä esiin, tulisikin olla valmiina ja valppaana. Tällöin ihminen reagoi suojautumalla: aggressiolla, ärtymyksellä ja kiukulla, jonka takana on inhimillinen haavoittuvuus, epävarmuus ja riittämättömyys. Kun asioita aletaan käsitellä ja käydä läpi, energiataso nousee ja henkilö voimaantuu vähitellen. (Voimala 2008.)

Oman elämän tarinan kirjoittaminen on hyvä tapa jäsentää omaa elämäänsä. Se voi parhaimmillaan olla eheyttävä kokemus, jonka avulla voidaan pistää elämässä unohtuneet ”palaset” paikoilleen. Kokemukset, tunteet ja kehon tuntemukset tulisi purkaa, sillä psyykinen energia sitoutuu lukkoihin, traumaista kiinni pitämiseen. Tällöin energia menee selviytymiseen eikä elämiseen. (Voimala 2008.) Jos intoa riittää, seuraavana kirjoitusvuorossa voisi olla oman elämän käsikirjoitus: kertomus siitä, mitä kohti tulevaisuudessa halutaan kulkea, mikä on päämääränä. Tampereen yliopistossa (2002) on ollut filosofian Alma-hanke, johon tutustumalla saa hyviä vinkkejä oman tarinan kerrontaan. Esimerkiksi ”Hetki tarinan äärellä” oli osa Alma-Viisautta –prosessia, jonka idea oli tarjota tilaisuus oman tarinan läpikäymiselle ja jalostamiselle yksilöllisesti. Prosessiin osallistuvalla oli tilaisuus tulla kuulluksi. (Harra 2002.) Kuulluksi tuleminen on voimaantumisen kannalta erityisen merkittävää. Tekstin jalostamisessa oli tarkoituksena lisätä tietoisuutta oman elämän realiteeteista ja mahdollisuuksista sekä aktivoida harkintaan ja toimintaan. Alma-hankkeen hyötynä on ollut omien kokemusten erityislaadun havaitseminen verrattuna toisten kokemuksiin, oman elämän tunnistaminen pääpiirteittäin samanlaiseksi kuin toistenkin. Omia ”suuria juttuja” on löydetty muidenkin tarinoista tai omasta mielestä jokin asia, jota ei pidetä mainitsemisen arvoisena, voikin olla toiselle varsin merkittävä. Näiden taitojen harjoittelun lisäksi on mahdollisuus suhteuttaa oma erityinen ihmisen osa koko ryhmän esiin tuomiin ihmiskohtaloihin tai hienoista huumoria ihmisyyteen yleisemmällä tasolla. (Tuomaala 2002.) Vaikka kuljemme kohti asetettuja tavoitteitamme, emme kuitenkaan saa unohtaa tämän päivän merkitystä. On osattava myös elää tässä ja nyt ja oppia kokemuksistamme, luoda uutta käyttöteoriaa.

## **5.7 Kokemuksia voimaantumisen opetusharjoittelussani**

### **5.7.1 Kädentaitojen työpaja ja sille asettamani tavoitteet**

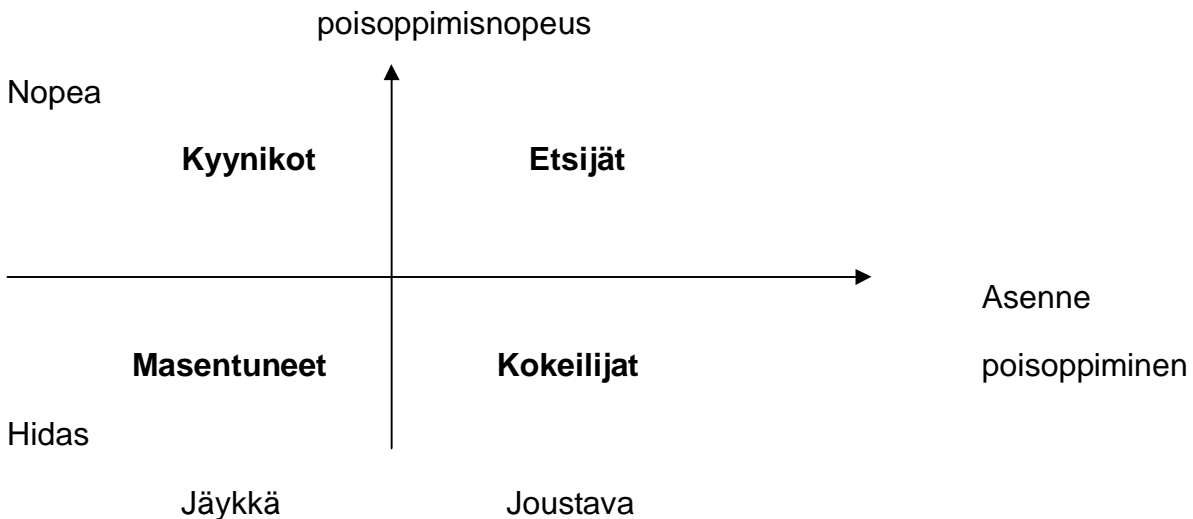
Opetusharjoittelussani suunnittelin ja toteutin kädentaitojen työpajan kahdelle eri ryhmälle erilaisia oppijoita, aikuisia mielenterveyskuntoutujia. Työpajan tavoitteena oli valmistaa voimahahmo ja pitää prosessipäiväkirjaa työpajan herättämistä tunteista ja ajatuksista. Tietotavoitteeksi määrittelin, että opiskelija tietäisi, mitä positiivisia vaikutuksia käsin tekemisellä ihmiseen on (liite 2). Taitotavoitteena taas oli, että opiskelija osaisi valmistaa suun-

nittelemansa voimahahmon pään annettujen ohjeiden mukaan, vartalon omien suunnitelmiansa mukaan, jaksaisi keskittyä pitkäjänteiseen työskentelyyn tehtävän loppuun saattamiseksi ja pystyisi toimimaan yhteistyössä opettajan ja ryhmän kanssa. Asennetavoitteen sa opiskelijan oli tarkoitus muodostaa käsitys siitä, miten käsillä tekeminen häneen itseensä vaikuttaa. Lisäksi opiskelija oppisi käyttämään luovuuttaan persoonallisen lopputuloksen aikaansaamiseksi ja voitaisi käsillä tekemiseen liittyvät mahdolliset negatiiviset ennakkokäsitykset – tämä oli myös yksi toivomustavoitteistani. Toivomustavoitteena minulla oli tämän lisäksi, että työpaja edesauttaisi opiskelijoiden voimaantumista ja tukisi opiskelijan luovuuden, ongelmanratkaisukykyvyn ja organisointikyvyyn kehittymistä. Myös itsetuntemus ja itseymmärrys lisääntyisivät, ja tätä kautta olisi helpompi hyväksyä toiset ihmiset sellaisina kuin he ovat. Tämän taas olisi tarkoitus johtaa siihen, että opiskelijoilla olisi mahdollisuus sisäistää tämä ajatus omaan arvomaailmaansa. Tällöin he voisivat omalta osaltaan olla luomassa voimaannuttavaa elinympäristöä toisille ihmisille kaikkialla, mm. omassa perheessään, kaikissa sosiaalisissa suhteissaan, oppilaitoksissa joissa opiskelevat, työpaikoillaan ja koko suomalaisessa yhteiskunnassa. Työpajan tarkoituksena oli myös auttaa hyväksymään monenlaiset tunnot elämään kuuluvana osana - vaikeatkin. Nämä itse asettamani tavoitteet ovat mielestäni melko realistisia eivätkä ole välttämättä mahdottomia toteuttaa.

### 5.7.2 Millaisia opiskelijoita työpajaan osallistui?

Monet opiskelijoista ovat kohdanneet elämässään monenlaisia vaikeuksia. Suurin osa opiskelijoista on joskus aloittanut opiskelun toisen asteen koulutuksessa, korkea- tai ammattikorkeakoulussa ja keskeyttänyt opintonsa. Syynä on ollut psyykinen sairastuminen. Opiskelijat valmistivat työpajassa voimahahmon antamieni ohjeiden mukaan. Molemmat ryhmät olivat pienryhmiä; toisessa oli pääsääntöisesti paikalla viisi opiskelijaa, toisessa kahdeksan. Osa opiskelijoista on ollut mukana työelämässä, osalle ei työkokemusta ole ehtinyt karttua. Jotkut heistä ovat harrastaneet kädentaitoja mielellään aikaisemminkin, mutta osalla on ikäviä muistoja kouluajan käsityön ja kuvaamataidon tunneilta. Muutamia käsillä tekeminen ei kiinnosta lainkaan. Negatiivinen ja motivoitumaton asenne saattaa liittyä heidän tämänhetkiseen terveydentilaansa: masentuneen mielialan yksi piirre ilmenee siten, ettei mikään erityisesti kiinnosta ja että kaikki voi tuntua yhdentekevältä. Näiden opiskelijoiden kanssa olisi pitänyt olla vielä enemmän aikaa käytössä, jotta esim. poisoppimista entisistä asenteista olisi voinut tapahtua enemmän. Kun on kyse aikuisista, jokai-

sella on usein jo valmiiksi muodostunut oma käsityksensä monista asioista. Neljä poisoppimistyyliä Wisonin (1996) mukaan on kuvattu alla olevassa kuviossa.



KUVIO 3. Neljä poisoppimistyyliä Wisonin (1996) mukaan (Heikkilä & Heikkilä 2005, 230).

### 5.7.3 Opetussuunnitelman voimaannuttavat tavoitteet

Suunnittelin työpajan ottamalla huomioon valtakunnallisen ja koulukohtaisen opetussuunnitelman tavoitteet. Opetussuunnitelmien tavoitteet ovat mielestäni varsin suuria, mutta voimaantumista tukevia. Uskon opiskelijoiden antaman palautteen perusteella (liite 3), että ainakin osa opiskelijoista saavutti monia annetuista tavoitteista. Näissä tavoitteissa on mainittu, että koulutuksen tulee tukea opiskelijan myönteistä kehitystä ja vahvistaa hänen elämäntaitoaan ja itsetuntoaan. Tavoitteena on itseluottamuksen kasvaminen ja aloitekyvyn lisääntyminen siten, että hän kykenee itsenäisesti tai opastetusti tekemään päätöksiä opiskeluaan ja elämäänsä koskevissa valinnoissa.

Työpajan tarkoituksena oli tukea opiskelijan aiemmin opittujen tietojen ja taitojen vahvistamista, auttaa myönteisen ja realistisen minäkuvan vahvistumisessa sekä kokonaisvaltaisen kuntoutumisen tukemisessa. Tarkoituksena oli myös auttaa heitä näkemään omat mahdollisuutensa sekä antamaan rohkeutta ja itseluottamusta. Tavoitteena oli opiskelijan

itsetuntemuksen lisääntyminen sekä itsensä ja muiden arvostaminen tasavertaisina yhteiskunnan jäseninä. Lisäksi keskeisinä tavoitteina olivat opiskelijan sosiaalisten ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen opiskelussa ja työelämässä selviytymistä varten. Myös vertaistuen hyödyntäminen kuntoutumisen edistäjänä oli tärkeää. Kädentaitojen työpajassa oli tarkoituksena, että opiskelija saa kosketuksen käsillä tekemiseen ja voi sitä kautta voi muodostaa oman käsityksensä käsi- ja taideteollisuusalaista mahdollisena ammatillisena jatkokoulutuspaikkana. Tietoisesti valittujen ja tavoitteellisten toiminnallisten menetelmien avulla opiskelijalle suotiin mahdollisuus edistää kokonaisvaltaista ammatillista kuntoutumistaan ja lisätä omaa elämänhallintaansa. Voimahahmotyöpajan avulla opiskelijan oli määrä hankkia toiminnan kautta kokemuksia omista voimavaroistaan, tiedostaa omaa toimintakykyään ja tunnistaa kuntoutumiseensa liittyvän tuen tarpeen ja oman jaksamisensa rajoja.

Tavoitteena oli myös, että opiskelija osaisi pohdiskella eettisiä ongelmia ja tiedostaa omia arvojaan sekä löytää omia vahvuuksiaan ja kehittämisalueitaan kehittyäkseen ihmisenä. Opiskelija tunnistaisi itsetuntoonsa vaikuttavia asioita ja oppisi rakentamaan itseluottamustaan. Hänen ongelmanratkaisukykynsä ja selviytymiskeinonsa kehittyisivät siten, että hänen kykynsä selvitä arjen vastoinkäymisistä lisääntyisivät. Opiskelijan tulisi tiedostaa itsestään huolehtimisen, päivittäistoimintojen, ajanhallinnan ja vapaa-ajan merkitys kokonaisvaltaiselle ammatilliselle kuntoutumiselle, ja lisäksi opiskelija lisäisi arjesta selviytymisensä ja itsestään huolehtimisen taitoja.

#### 5.7.4 Opiskelijoiden antama palaute opetuksesta ja sen tulkinta

Opiskelijat saivat työpajan lopussa täytettäväkseen arviointilomakkeen (liite 3) opetuksesta ja sen sisällöstä. Sain tästä palautteesta arvokasta tietoa sekä oman opetukseni kehittämiseen että suuntaa antavaa tietoa opiskelijoiden voimaantumisesta. Kolmestatoista opiskelijasta kahdeksan palautti lomakkeen, ja yksi antoi minulle vapaamuotoisesti laatimansa kirjallisen palautteen. Lomake on laadittu siten, että se on puolistrukturoitu; osa vastauksista on koodattu valmiiksi ja osaan opiskelija on voinut vastata vapaasti. Opiskelijat saivat vastata joko omalla nimellään tai anonyymisti. Melkein kaikki kirjoittivat vastaukset omalla nimellään. Olen laskenut numeroarvioinneista keskiarvot ja saanut seuraavat tulokset:

- Opetuksen sisältö 3,5

- Opetuksen hyödyllisyys 3,125
- Opetuksen organisointi 4
- Opetusmateriaali 3,25
- Oma oppiminen 3,875
- Oppimistehtävät 3,25
- Opetus kokonaisuutena 3,875
- Opettajan ja opiskelijoiden välinen vuorovaikutus 3,75
- Opettajan antama palaute 3,143

Tein palautteiden perusteella myös sekä yksittäisiin tapauksiin että yleiseen kuvaukseen liittyvää tulkintaa ja teoreettista pohdintaa. Tästä tekemäni yhteenvedon perusteella olen tehnyt seuraavia johtopäätelmiä:

Kädentaitojen opetus kokonaisuutena sai keskiarvoksi 3,875, mistä voidaan päätellä, että kokonaisuus oli hyvin onnistunut. *"Mitä odotuksia sinulla oli tälle opintojaksolle?"* – kysymykseen saamieni vastausten perusteella sain sen käsityksen, että osalla opiskelijoista oli voimakkaita ennakkokäsityksiä opintojaksosta ja osalla ei ollut mitään erityisiä ennako-odotuksia. Osalla oma terveys ja vointi vaihtelivat niin paljon, että heidän oli vaikeaa muodostaa mitään käsityksiä asiasta. Osa opiskelijoista odotti positiivisia kokemuksia, iloa arkeen ja katkosta "normaaleihin" koulupäiviin. Joillakin oma rajallinen keskittymiskyky ja vaikeudet itsensä hahmottamisesta ryhmään vaikuttivat heidän odotuksiinsa. Joku toivoi, että voisi opintojakson annin avulla jäsentää omaa elämäntilannettaan ja saada siitä apua tulevaisuuteen.

*"Miten opintojakso vastasi odotuksiasi?"* Opiskelijoiden mielestä opintojakso vastasi heidän odotuksiaan hyvin, olivatpa ne sitten positiivisia tai negatiivisia odotuksia. Positiivisista kommentteista mainitsen seuraavat: "hyvä lisä", "toisenlainen näkökulma", "hyvää vaihtelua", "lisää tilaa, lisää mahdollisuuksia" ja "Paremminkin kuin hyvin. Tehtävä oli mielenkiintoisempi ja laadukkaampi kuin osasin odottaa." *"Mitkä asiat edistivät oppimistasi eniten?"* -kysymys sai vastauksiksi: "Selkeä auktoriteetti ja rajat, kuitenkin annettiin luovuudelle ti-



laa. Hyvät työvälit, tarpeeksi aikaa ja rauhallinen oppimisympäristö” ja ”Opettajan antama palaute ja tuki.” Osa opiskelijoista koki, ettei oppinut mitään uutta. Joku koki alkuun annetut ohjeet liian rajoittaviksi ja koki, että toteutustekniikan olisi pitänyt olla vieläkin vapaampi.

*”Mitkä asiat häiritsevät oppimistasi?”* Oppimista häiritsevät mm. tuen puute

opiskelijatovereiden ja opettajan taholta, itseluottamuksen puute, jonkun toisen opiskelijan valittamisen kuuntelu, omat epäonnistumiset ja päättämättömyys. *”Jos olisit saanut muuttaa opetuksen sisältöä, mitä olisit jättänyt pois, mitä lisännyt?”* Haluttiin vieläkin enemmän tekemistä ja enemmän keskustelua. Osa olisi jättänyt pois opintojakson aikana pitämäni väriterapiakurssin. *”Mikä olisi parantanut vielä oppimistasi?”* –kysymykseen vastattiin mm.: ”Parempi vointi, että olisin voinut käydä koulua paremmin” ja ”Lisää varmuutta, että osaan.”

Viimeisenä esitetystä kysymyksestä *”Mitä muuta haluaisit kommentoida tai kritisoida?”*

sain varsin positiivista palautetta: ”Oli kivaa vaihtelua tavalliseen koulunkäyntiin”; ”Todella mielenkiintoinen ja antoisa tehtävä. Tulit hyvin toimeen oppilaiden kanssa, osasit asettaa rajat ja suhtauduit hyvin myös ongelmatilanteisiin (rauhallisesti). Kiitos paljon, piristi koulupäiviä erittäin mukavasti, ja muutenkin koko kevättä!”; ”Oli mukava tehdä voimahahmoa. Siitä on itselle ilo”; ”Tahti oli sopiva. Ehdin hyvin suunnitella ja ajatella voimahahmon toteutusta.”

### 5.7.5 Päätelmiä työpajan annista

Humanistisen ihmiskäsityksen mukaan jokainen opiskelija on yksilö, joka haluaa tehdä yksilöllisiä valintoja ja olla oppimisensa subjekti. Annoin kurssin aikana opiskelijoille mahdollisuuden tehdä paljon yksilöllisiä valintoja. Huomasin, että joillekin tämä oli todella hyvä asia; heiltä homma sujui, ja mielikuvitus otettiin sujuvasti käyttöön. Jotkut opiskelijoista olivat tottuneet saamaan valmiina tarkat työskentelyohjeet ja mallit tehtävästä työstä; heille itsenäisen omien valintojen tekeminen oli huomattavasti vaikeampaa. Opiskelijoiden aikaisemmin opitut taidot tulivat hyvin esille voimahahmotyöpajan aikana. Opiskelijat, jotka oli-

vat aikaisemmin tehneet käsitöitä, askarrelleet, maalanneet, kirjoitelleet, piirtäneet jne., toivat aikaisemmat taitonsa hyvin esille. Opiskelijoilla, joilla ei ollut ollut pitkään aikaan näitä taitoja käytössä tai jotka olivat muutenkin käyttäneet niitä hyvin vähän, tämä näkyi selvästi työskentelyssä. Heidän oli huomattavasti vaikeampaa työstää voimahahmoa ja päästä prosessissaan alkuun. Osalle oppimispäiväkirjan kirjoittaminen oli sujuvaa ja helppoa, osalle taas käsillä tekeminen. Kolmiulotteinen hahmottaminen oli jollekin vahva alue, kun taas jollakulla oli kaikki mainitut osa-alueet hyvin hallussa. Jokaiselta löytyivät sekä omat vahvuudet että kehittämiskohteet.

Voimahahmotyöpaja kurssin nimenä ei välttämättä ollut paras mahdollinen voimaannuttamistavoitteiden saavuttamiseksi, sillä nimi herätti joissakin vastarintaa. Ajattelin, että osaa heistä saattoi jo kyllästyttääkin koko voimaantumiskäsite, koska se oli varmasti tullut usein esille heidän kuntoutumisensa aikana. Osalle työpaja oli voimaannuttava kokemus lyhyestä kestostaan huolimatta, osa opiskelijoista saattaa kokea voimaannuttavan vaikutuksen vasta joskus myöhemmin, kun taas jotkut eivät koe mitään erityisiä tuntemuksia. Toivottavasti voimahahmotyöpaja ei kuitenkaan vie voimia niiltä opiskelijoilta, jotka ovat kokeneet työskentelyn pakolliseksi eivätkä millään tavalla mielekkääksi. Kaikki opiskelijat eivät olleet täysin opiskelukykyisiä; heidän terveydentilansa oli melko epävakaa, mikä varmasti vaikutti heidän kokemuksiinsa, kuten saamastani palautteesta käy ilmi.

Mielenterveyskuntoutujat ovat opiskelijaryhmänä haasteellisimpia opetettavista ja voimaantumaan saatettavista, koska monen omat voimavarat ovat vähäiset ja motivaatiokin saattaa olla välillä ”hakusassa”. Varmasti osalla opiskelijoista löytyy myös läpikäymättömiä traumoja, kuten uskon monilla muillakin ihmisillä olevan, jotka vaikuttavat heidän elämäänsä monin eri tavoin. Traumaterapiakeskuksen loppuraportissa Matkalla eheäksi ja eläväksi (2003) psykologi, psykoterapeutti Anne Suokas-Cunliffe on kirjoittanut artikkelin ”Lapsuuden kompleksisen trauman jäljet aikuisuudessa”. Tämä kirjoitus antoi minulle uutta näkemystä siitä, kuinka lapsuuden trauma voi vielä aikuisenakin vaikuttaa ja viedä voimat ja ilon elämästä. Jotkut opiskelijoista voisivat mielestäni hyötyä traumaterapiasta.

## 5.8 Voimaantumisen merkkejä

Herännyt itsetunto on ”voimaantumisen herkkä mittari” Heikkilän & Heikkilän (2005) mukaan. Voimaantuvassa kontekstissa itsetunto toimii herkästi ja joustavasti aina tilanteen mukaan ja pyrkii rekisteröimään vaikeissakin tilanteissa elämisen ja toimimisen mahdollisuudet. Itsetunto vaikuttaa käyttäytymiseemme riippuen siitä, kuinka varmoiksi tunnemme itsemme kyseisessä tilanteessa. Voimaantuvassa organisaatiossa itsetunnon vaikutus suorituksen onnistumiseen on aikaisempaa suurempi. Ulkoisen käskyvallan vähetessä koulutusta tulisi kohdistaa enemmän ihmisten sisäiseen minään, sen tuntemiseen ja kehittämiseen. Vahvalla itsetunnolla varustettu yksilö pystyy kohtaamaan rajutkin elämänmuutokset ja tekemään tarkoituksenmukaisia valintoja ristiriitatilanteissa. Toisia ihmisiä ei voi auttaa eikä kohdata, jollei itse ole selvillä omasta itsetunnostaan ja sen vaikutuksesta käyttäytymiseensä. (Heikkilä & Heikkilä 2005, 126 -127.)

Itsetunnolle on olemassa monia eri määritelmiä: Alla olevassa (Burley-Allen 1995) taulukossa esitetyt ominaisuudet kuvaavat myönteisen minäkäsityksen ja vahvan itsetunnon lisäksi myös voimaantuvaa ihmistä:

Vahvaa itsetuntoa ilmentäviä tekijöitä
<ul style="list-style-type: none"> <li>• On olemassa sisäinen tieto omasta hyvyysarvosta.</li> <li>• On myös visio elämän tarkoituksesta ja siihen sitoutumisesta.</li> <li>• Oma minä on kuin paras ystävä eikä vihollinen.</li> <li>• Jokaisella ihmisellä on vapaa tahto ja siksi vastuu elämästään sekä kyky ohjata sitä rakentavaan suuntaan.</li> <li>• On kyky tunnistaa itse ne tilanteen, joissa voi suorittaa tarkoituksenmukaisia valintoja.</li> <li>• Todellisuus hyväksytään sellaisenaan, ja elämänläksyihin vastataan myönteisellä tavalla.</li> </ul>



TAULUKKO 4. Vahvan itsetunnon tuntomerkkejä Burley-Allenin (1995) mukaan (Heikkilä & Heikkilä 2005, 127).

## 6 PERILLÄ MÄÄRÄNPÄÄSSÄ

Mennyt vuosi on keikauttanut käsitykseni oppimisesta päällelleen. Olen omakohtaisesti saanut kokea oppimisen voimaannuttavan vaikutuksen ja kokemuksellisen oppimisen ai-  
nutlaatuisuuden kokemuksen. Ojanen (2006) on sanonut, että tunteet tekevät ihmisen elämän merkitykselliseksi ja merkityssuhde todentuu mielessämme oivallusten ”välähdyksinä”. Hellstenin mukaan ihminen ei ole vain aineesta muodostunut olento, vaan henkinen ja hengellinen olento, jolla on ruumis, sielu ja henki (Suhola 2008). Olen löytänyt keinon päästä käsiksi omaan kasvuun ja muutoksen välineeseen. Mitä enemmän ihminen tiedostaa ja opii ymmärtämään kokemustaan ja tunteitaan, sitä vahvempi hänen minästään, egostaan ja koko persoonallisuuden rakenteestaan tulee. (Ojanen 2006, 134.)

Kehittämishanketta työstäessäni olen käynyt perusteellisesti läpi käyttäteoriani ja sen liittymisen voimaantumiseen. Hankkeen työstäminen on ollut itselleni tärkeä kasvun kokemus. Työn määrää ei voi tunneissa mitata: olen etsinyt tietoa, perehtynyt löytämäni tietoon, pohtinut ja tehnyt ennalta odottamattomia oivallusmatkoja; myös alitajuntani on saanut työstää osansa. Unen merkitys ja tärkeys ovat tulleet menneen kevään aikana hyvin omakohtaisesti koetuksi. Riittävä uni takaa aivoille mahdollisuuden siirtää tietoa tiedostamattomasta tiedostettuun, mahdollisuuden oppimiseen ja oivaltamisen riemuun. Omien käytännön kokemusten integroituminen teoriaan on ollut palkitsevaa. Koko tämän tutkimusmatkan ajan minulla on ollut tunne, että aiheen valinta on ollut onnistunut, sillä tämä matka on ollut innostava ja energisoiva, ja määränpäässä olen saanut uurastuksestani pakkion: voimaannuttavan käyttäteorian. Tämä on ollut matka, joka kannatti tehdä ja jonka tekemistä en millään olisi malttanut lopettaa. Matka jatkuukin vielä tämän seisahduksen jälkeenkin – käyttäteoriani elää elämäänsä ja muotoutuu oman oppimiseni ja elämäntekemusteni kautta. Olen siis saavuttanut päämääräni. Kolme keskeistä asiaa, jotka liittyvät sekä käyttäteoriaan että voimaantumiseen, ovat omalle itselle näkyviksi tehdyt arvot, avoin dialogi ja reflektointi. Jos nämä asiat hallitsee, silloin päämäärä on lähellä. Voimaantumisteemaa voi tutkia jatkossa vaikka haastatteleamalla ihmisiä elämän eri konteksteissa: perheissä, kouluissa ja organisaatioissa. On suuri haaste saada työnantajat ymmärtämään, että yritys voi taloudellisesti hyötyä vain panostamalla työntekijöiden hyvinvointiin; suomalaisille heille niin taloudellisesti kuin henkisesti sellaiset ulkoiset olosuhteet, että ne edistävät yksilön optimaalista muuttumista ja kasvua. Räsänen (2006) onkin sanonut, että ihmisen

perusvoimaisuus syntyy silloin, kun taloudellinen pohja ja sosiaalinen tuki ovat riittäviä kaikissa elämäntilanteissa.

Voimaannuttava käyttöteoria muodostetaan ottamalla käyttöön inhimilliset arvot ja ihmissyys. Myös arvot on tehtävä näkyviksi itselleen. Pyrkimällä avoimeen dialogiin sekä reflektoidulla kokemuksiamme ja ajatuksiamme tavoite tulee lähemmäksi. Yksilön tulee saada kokea itsensä kuulluksi ja hyväksytyksi omana persoonanaan kaikissa eri konteksteissa ja kaikissa sosiaalisissa suhteissaan. Luova toiminta ja kädentaidot ovat tärkeitä toimintakunnan ylläpitäjiä. On merkittävää pystyä hahmottamaan omasta elämästään kronologisesti etenevä elämäntarina, koska sen avulla on mahdollisuus hahmottaa itsensä yhteisönä ja koko yhteiskunnan jäsenenä. Kun käyttöteoria on omalle itselle näkyvä, ymmärtää miksi toimii niin kuin toimii ja voi rehellisesti ja avoimesti seistä sanojensa takana. Olemalla rehellinen itselleen ja elämällä arvojensa mukaisesti voi pitää itsensä voimaantuneena. Jos aina vain rikkoo itseään vastaan, tekee niin kuin olettaa muiden tahtovan, menettää vähitellen oman tahtonsa – juuri oman tahdon menettämisestä, oman itsensä kadottamisesta kadonneessa voimantunteessa on kysymys. Olen tehnyt omat arvoni läpinäkyviksi itselleni. Yrity maailmassa jokaisella yrityksellä on olemassa omat arvonsa, johon sen pitäisi toimintansa perustaa, mutta niiden toteuttaminen valitettavan usein unohtuu - arvot näkyvät vain paperilla. Arvoista kannattaa niin yksilön kuin yhteisönkin tehdä näkyviä myös käytännössä. Arvot tuleekin aika ajoin punnita ja katsoa, kuinka paljon mikäkin arvo vaa'assa painaa.

Ennen matkani alkua esitin hypoteesin: voimattomuuden tunteessa on kysymys siitä, että elämässä nyky-yhteiskunnassamme on vallalla kovat arvot - inhimillinen ihmissyys ei pääse toteutumaan. Elämme todellakin kiireistä aikaa, jossa valitettavan usein inhimilliset arvot tulevat vasta taloudellisten arvojen jälkeen - tästä yksilön voiman tai voimattomuuden tunteessa onkin hyvin pitkälle kysymys. Kehittämishankkeen tekeminen vahvisti näkemystäni omasta rajallisuudestani sekä ihmisenä että opettajana. Itse on pidettävä huolta itsestään ja omasta jaksamisestaan. Kukaan toinen ei voi tietää, miltä minusta tuntuu ja missä ovat minun rajani. Jokaisen tuleekin itse määritellä omat rajansa: kuinka paljon on tarpeen joustaa ja milloin on osattava kieltäytyä.

Käyttöteorian ja voimaantumisteorian integroiminen kasvatukseen, ohjaukseen ja opetukseen sekä kasvamiseen ja oppimiseen sisältyvät nyt omaan opettajan työkalusalkkuuni. Sieltä tämä kallisarvoinen kasvun työkalu on tarvittaessa helppo ottaa käyttöön. Hankkeeni edetessä huomasin, kuinka kiinteästi opettajaksi kasvaminen ja ihmisen henkinen kasvu liittyvätkään toisiinsa; ne ovat ikään kuin saman kolikon eri puolia, niitä ei voi erottaa toisistaan. Myös käyttöteoria vaikuttaa sekä voimaantumiseen että voimantunteen ylläpitämiseen ja päinvastoin. Perille päästyäni voinkin todeta, että loppujen lopuksi kaikki asiat vaikuttavat toisiinsa; muodostuu päättymätön ajatusten kehä - kuin kallisarvoinen ja aito helminauha.

## LÄHTEET

- Harra, T. 2002. Hetki tarinan äärellä. Filosofian Alma-hanke. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 28.5.2008. <http://mtl.uta.fi/alma/almahanke/julkaisut/viisaukirja/harra.htm>.
- Heikkilä, J. & Heikkilä, K. 2005. Voimaantuminen työyhteisön haasteena. Helsinki: WSOY.
- Ammatillinen opettajakorkeakoulu. 2007. Opiskelijan käsikirja 2007-2008. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu, ammatillinen opettajakorkeakoulu.
- Lerber, E.-L. 2008. Opintopsykologi. Uupuminen ja mielenterveyden haasteet -työpaja. Esteettömyys ammattikorkeakoulukentällä – kuinka sen mahdollistamme? -seminaari 10.3.2008 Jyväskylän ammattikorkeakoulussa.
- Koskinen-Ollonqvist, P. 2002. Viestintä ja kommunikaatio-oppimista tukevat teknologiat. Televerkkoseminaari. Essee 10.1.2002. Viitattu 5.5.2008. <http://www.comlab.hut.fi/opetus/205/Koskinen.doc>.
- Lappalainen, R. & Lehtonen, T. 2007. Hyväksymis- ja omistautumisterapia käytännön terapiatyössä. 4.p. Jyväskylä: Suomen Käyttäytymistieteellinen Tutkimuslaitos.
- Suokas-Cunliffe, A. 2003. Lapsuuden kompleksisen trauman jäljet aikuisuudessa. Teoksessa Matkalla eheäksi ja eläväksi. Traumaterapiakeskuksen projektiraportti 1999-2000. Toim. Saarinen, P. & Rothschild, B. & Solomon, R.M. & Katajisto, J. & Vainikainen, K. & Pettersson, P. & van der Hart, O. & Boon, S. Oulu: Traumaterapiakeskus, 107 - 129.
- Mäkinen, P. 2004. Verkkotutor-sivut. Viitattu 29.4.2008. <http://www.uta.fi/tyt/verkkotutor/suunohj.htm> ja <http://www.uta.fi/tyt/verkkotutor/konstr2.htm>.
- Ojanen, S. 2006. Ohjauksesta oivallukseen. Ohjausteorian käsittelyä. Palmenia-sarja. 4.p. Helsinki: Yliopistopaino.
- Palho, R. 2001. Tiedonhankinta- ja oppimistyylyt. Päätötyö. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu, ammatillinen opettajakorkeakoulu.
- Patrikainen, R. 1999. Opettajuuden laatu. Ihmiskäsitys, tiedonkäsitys ja oppimiskäsitys opettajan pedagogisessa ajattelussa ja toiminnassa. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Pylkkä, O. 2005. Oppimiskäsitykset. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, ammatillinen opettajakorkeakoulu, Sisu-projekti. Viitattu 9.5.2008. <http://www.vte.fi/sisu/oppimisk/index.htm>.
- Rauste-von Wright, M. 1997. Opettaja tienhaarassa. Porvoo: WSOY.
- Räsänen, J. 2006. Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut. Yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön valtaistaminen. Suomen Työvalmennusakatemia. Järvenpää: Julkiviestintä Oy.
- Saarinen, E. & Lonka, K. 2000. Muodonmuutos. Helsinki: WSOY.

Sava, I. 2004. Kasvattajan oikeus – ja vastuu – omaan elämään. Teoksessa Sava, I. & Vesanen-Laukkanen, V (toim.) .Taiteeksi tarinoitu oma elämä. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Sopanen, R. 2008. Oppilaitos toimintaympäristönä -verkkokurssi. Tehtävän 4. vaihtoehtoinen toteutusmalli 2. Katsaus organisaatiokulttuuriin. Viitattu 5.5.2008.  
[Http://www.vte.fi/sisu/tyo/orgkult/tekst/02\\_3.html](http://www.vte.fi/sisu/tyo/orgkult/tekst/02_3.html).

Suhola, A. 2008. Moderni musta surma tappaa ihmisen sisimmän. Tommy Hellstenin haastattelu. Keskisuomalainen 7.5.2008, 14.

Tuomaala, M. 2002. Ryhmätyönä ihmiskuva. Filosofian Alma-hanke. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 5.5.2008.  
[Http://mtl.uta.fi/alma/almahanke/julkaisut/viisaukirja/almahahmoja.htm](http://mtl.uta.fi/alma/almahanke/julkaisut/viisaukirja/almahahmoja.htm).

Voimala. 2008. Ylen Ykkönen 21.4.2008. Tommy Hellstenin haastattelu.



## **LIITTEET**

**Liite 1: Arvojen kartoitus Hyväksymis- ja omistautumisterapian arvojen mukaan**

**Liite 2: Omaa oppimismateriaalia: Mihin kädentaitojen opetus vaikuttaa?**

**Liite 3: Arviointilomake opiskelijoille**

Arvojen kartoitus Hyväksymis- ja omistautumisterapian arvojen mukaan **Liite 1**

1. Avioliitto/parisuhde/läheiset ihmissuhteet
2. Suhteet perheessäsi
3. Ystävyys/sosiaaliset suhteet
4. Työ
5. Koulutus
6. Vapaa-aika
7. Henkisyys
8. Yhteiskunnallinen toiminta
9. Fyysinen hyvinvointi
10. Muu

## KÄDENTAITOJEN OPETUS

Mihin kaikkeen käsillä tekeminen vaikuttaa?

- Kädentaitoaineet kehittävät luovuutta.
- Luovuus on ongelmanratkaisutaitoa. Kaikki nykyaikana tehtävä työ vaatii hyvän ongelmanratkaisijan valmiuksia, käsillä tekeminen on luovaa ja auttaa ongelmanratkaisukyvyyn kehittämisessä.
- Käsillä tekeminen auttaa myös organisointikyvyyn kehittämisessä.
- Lisää itsetuntemusta ja itseymmärrystä – matka omaan sisimpään. Kun oppii tuntemaan itsensä, ymmärtämään omia tunteitaan ja omaa käyttäytymistään sekä hyväksymään itsensä sellaisena kuin on, oppii hyväksymään myös toiset ihmiset sellaisena kuin he ovat.
- Oma toiminta ja kokemistavat tulevat tekemisen kautta tutummiksi. Muodostuu pohja hyväksyä monenlaiset tunnot – vaikeatkin – elämään kuuluvana osana.

Periaatteeni kädentaitojen opetuksessa ovat:

- Pyrin suunnittelemaan tehtävät niin, että ne eivät ole liian vaikeita.
- Ei ole yhtä ainoaa oikeaa mallia valmiista työstä.
- Jokainen saa tehdä omanlaisensa työn.
- Kaikki ratkaisut ovat yhtä oikeita – työn laatua ei arvostella (kuten kouluissa yleensä on ollut tapana eli en anna arvosanaa enkä numeroa).
- Se prosessi, mitä mielessä tapahtuu työn aikana, on tärkeintä; valmis työ on vasta toisella sijalla.

Arviointilomake opiskelijoille

**Liite 3**

**OPINTOJAKSON ARVIOINTILOMAKE**

**1(2)**

Opiskelijan nimi \_\_\_\_\_ (vapaaehtoinen)

**Vastausohje:** Vastaa seuraaviin. Ympyröi vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa omaa mielipidettäsi. Voit täydentää vastaustasi myös kirjoittamalla.

**Vastausvaihtoehdot:** 1 = hyvin heikko; 2 = heikko; 3 = en osaa sanoa; 4 = hyvä;  
5 = hyvin hyvä.

1 2 3 4 5 Opetuksen sisältö

1 2 3 4 5 Opetuksen hyödyllisyys

1 2 3 4 5 Opetuksen organisointi

1 2 3 4 5 Opetusmateriaali

1 2 3 4 5 Oma oppimiseni

1 2 3 4 5 Oppimistehtävien hyödyllisyys

1 2 3 4 5 Opetus kokonaisuutena

1 2 3 4 5 Opettajan ja opiskelijoiden välinen vuorovaikutus

1 2 3 4 5 Opettajan antama palaute

Pohdi opetusta oman oppimisesi näkökulmasta ja vastaa seuraaviin kysymyksiin:

2(2)

- Mitä odotuksia sinulla oli tälle opintojaksolle?
- Miten opintojakso vastasi odotuksiasi?
- Mitkä asiat edistivät oppimistasi eniten?
- Mitkä asiat haittasivat oppimistasi?
- Jos olisit saanut muuttaa opetuksen sisältöä, mitä olisit jättänyt pois, mitä lisännyt?
- Mikä olisi parantanut vielä oppimistasi?