

RAISA VARSTA, ANNE-MARI RAIVIO &
TARU RUOTSALAINEN (TOIM.)



Kohtaatko ihmisiä uralla?
Voimavaraistava ohjausote

KOHTAATKO IHMISIÄ URALLA? – Voimavaraistava ohjausote

© Metropolia Ammattikorkeakoulu ja tekijät 2021

Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja

Mikrokirjat n:o 38

Helsinki 2021

Julkaisija

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimittanut

Raisa Varsta, Anne-Mari Raivio, Taru Ruotsalainen

Sarjan ulkoasu

Tuomas Aatola ja Juhana Kokkonen

Taitto ja kansikuva

Laura Tyrväinen

ISBN 978-952-328-273-5 (pdf)

ISSN 2669-8323 (pdf)

<https://www.metropolia.fi/julkaisut>



Tämä teos on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiKaupallinen-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen

Tämä julkaisu on tehty yhdessä täydennyskoulutukseen osallistuneiden opiskelijoiden kanssa Opetushallituksen rahoittamassa Voimavaraistava ura-ohjaajan valmistus ammatillisille opettajille -hankkeessa.



Kohtaatko ihmisiä uralla?
Voimavaraistava ohjausote

Alkusanat	6
RAISA VARSTA	
Voimavaraistamalla kohti uusia uratarinoita	9
RAISA VARSTA & ANNE-MARI RAIVIO	
Podcast: Uraohjaus työhyvinvoinnin tukena	17
HELI URNBERG, RAISA VARSTA & ANNE-MARI RAIVIO	
Podcast: Uraohjausta työuran päätepisteessä	19
ANNE-MARI RAIVIO	
Voimavaraistava kohtaaminen – myös verkossa!	21
RAISA VARSTA, ANNE-MARI RAIVIO	
Podcast: Epävarmuus uraohjauksen voimavarana	33
HELI URNBERG	
Sen minkä luonnontieteet pilkkovat osiksi, humanismin pitäisi koota yhteen	34
KATRI MÄKELÄ-NÄKKI, JAANA TAMSKI, PIA MIETTINEN & JANNE GUSTAFSSON	
Sosiodynaaminen ohjausteoria voimavaraistavassa uraohjauksessa	39
DINAH ARIFULLA & ULLA LEINO	
Voimavaraistava ohjaus – kyvyt, taidot ja osaaminen keskiöön!	51

KATRI KOIVULA, MAARIT KIVIKARI

Ratkaisukeskeinen ohjausteoria – teoriasta käytäntöön 59

SUSANNA VALKEAPÄÄ, KOULUTTAJA JA
AMMATILLINEN ERITYISOPETTAJA, TAITOTALO

Asiakaspalvelun ammattilaiseksi oman työn reflektoinnin kautta 67

TUULA ELORANTA, JENNI JAKKU & OILI KINNUNEN

Narratiivisen ohjauksen jäljillä 73

LEENA POHJOLA

**Näkymättömästä näkyväksi –
positiivinen pedagogiikka ammatillisessa koulutuksessa** 81

ANU-HELENA PITKÄNEN

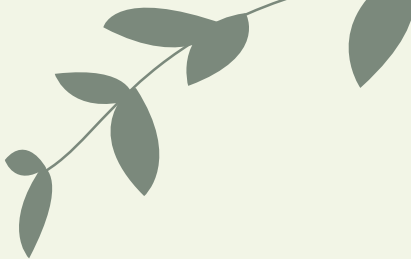
**Utopia uraohjauksesta? – taidelähtöiset menetelmät
uraohjauksen välineenä** 97

ANU-HELENA PITKÄNEN

Uraohjauksen kysymysten muuttaminen taiteen kielelle 105

MARJA RIIITA LYGDMAN, MARIA SANTAVUORI
JA JAANAMARI TORNIAINEN


Asioihin voi vaikuttaa - tulevaisuusohjaus 113



Alkusanat

Metropoliassa on vuoden 2020 ajan kehitetty opiskelijalähtöisen ohjauksen mallia. Kehittämistyö liittyy suurempaan Metropolia Match®-kokonaisuuteen, jossa tavoitteena on tarjota asiakaslähtöisiä ratkaisuja osaamisen kehittämiseen ihmisen kaikissa elinkaaren eri vaiheissa. Metropolia Match®-palvelukonsepti auttaa yhdistämään niin yhteiskunnan, yksilön kuin työelämän jatkuvan oppimisen ja osaamisen tarpeet ja Metropolian koulutustarjonnan, osaamisen ja resurssit. Metropolian opiskelijaohjauksen ytimessä on voimavaraistavien työskentelytapojen ja menetelmien hyödyntäminen. Kun opiskelijan toimijuus ja itseohjautuvuus vahvistuvat, myös työelämä hyötyy.

Sinulla on nyt luettavanasi voimavaraistavan uraohjauksen mikrokirja, joka on tuotettu osana Opetushallituksen rahoittamaa ja Metropolia Ammattikorkeakoulun toteuttamaa Voimavaraistava uraohjaaja-täydennyskoulutusta. Nämä täydennyskoulutukseen osallistuneiden opiskelijoiden kirjoittamat artikkelit kuvaavat mainiosti juuri niitä



tilanteita, joissa uraohjaaja voi vahvistaa ohjattavan toimijuutta omalla työrullaan opiskelijälähtöisesti ja voimavaraistavasti! Ne kuvaavat ratkaisuja arjen tilanteisiin – käytännönläheisesti ja uraohjauksen käytänteitä uudistavasti.

Kiitän lämpimästi kaikkia kirjoittajia. Näitä artikkeleita lukiessa tulee hyvä mieli ja into lähteä kokeilemaan näitä vinkejä myös omassa työssä!

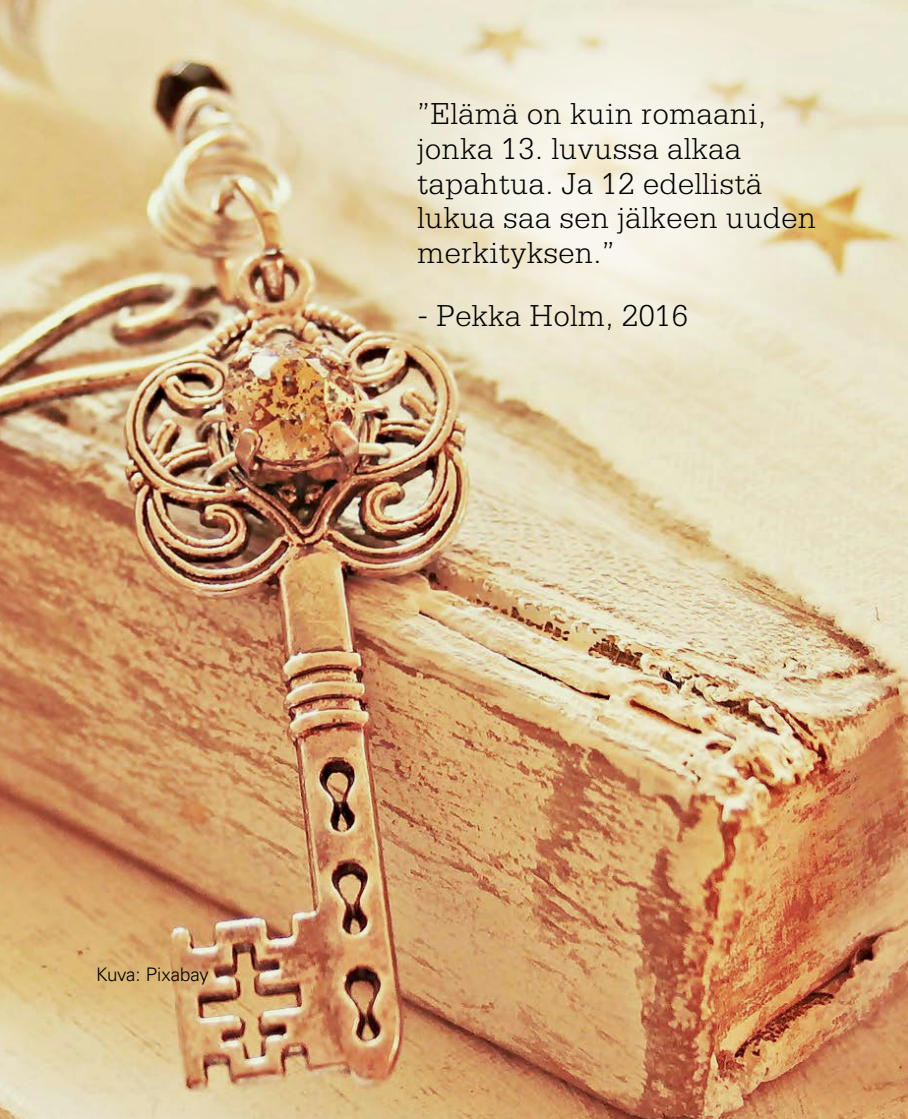
Taru Ruotsalainen

*Taru Ruotsalainen toimii jatkuvan oppimisen päällikkönä Metropolia-
liassa. Hän kehittää Metropolia Match -mallia kokonaisuudessaan
kuin myös eri asiakasryhmien palveluita.*

"Elämä on kuin romaani,
jonka 13. luvussa alkaa
tapahtua. Ja 12 edellistä
lukua saa sen jälkeen uuden
merkityksen."

- Pekka Holm, 2016

Kuva: Pixabay



RAISA VARSTA

Voimavaraistamalla kohti uusia uratarinoita

Millainen on sinun työelämän romaanisi? Missä kohtaa huomasit olevasi juuri 13. luvun kohdalla? Vai etkö vielä ehtinyt sinnekään saakka, kun muutoksen tuulet jo alkoivat puhaltaa urakirjasi sivuilla?

Työn ja työurien muutospyörteisyyys on tiivistynyt, eikä myllerrys näytä ennusteiden mukaan ainakaan laantuvan. Tästä syystä tulisi tuleville ammattilaisille tarjota eväitä oman uran nopeaankin uudelleensuuntaamiseen – jopa uraloikkaamiseen – jo koulutuksen aikana. (Eskelinen ja Kareinen, 2020.) Ura- ja työelämätaitojen lisäksi tarvitaan myös voimavaroja työstää uudelleen jo kertaalleen suunnattua työuraa, samoin kuin rohkeutta hypätä työuralle vailla mitään tietoa sen tulevista juonenkäännteistä. (Herättele ajatuksiasi lisää uraohjauksesta keski-iässä kuuntelemalla Voimavaraistava uraohjaaja -täydennyskoulutuksen aikana tekemämme podcast, jonka linkki löytyy tästä julkaisusta sivulta 17.)

Luettavanasi on nyt voimavaraistaviin uraohjausmenetelmiin keskittyvä mikrokirja. Se koostuu Opetushallituksen rahoittaman täydennuskoulutushankkeen oppimistehtävistä ja oivalluksista. Koulutukseen osallistui toisen asteen ammatillisia opettajia ja uraohjaajia ympäri Suomea.

Voimavaraistavan uraohjauksen koulutus syntyi tarpeesta tuoda moninaisten ja välillä varsin sirpaleistenkin työurien maailmassa tempoileville uratarinoiden päähenkilöille helpotusta ja pystyvyyden tunnetta. Tavoitteena oli löytää työkaluja, joilla uraohjaajat voivat vahvistaa ohjattavaa tämän omalla työuralla - *työelämän ja elämän kaikista mahdollisista myrskyistä ja muista olosuhteista huolimatta.*

Voimavarakeskeisyys on toimijuuteen ohjaamista

Voimavaraistavien menetelmien sisältöä ja toteuttamista on tutkailtu jo pitkään ja monissa eri ympäristöissä. Toisinaan voimavarakeskeinen viitekehys rinnastetaan ratkaisukeskeisyyteen (esim Ratkes ry), mutta myös vaikkapa terveydenhoitoalalla on oma ajatuksensa voimavaraistavasta potilasohjauksesta (kurkkaa vaikkapa Dinah Arifullan ja Ulla Leinin artikkeli tästä kirjasta). Laajasti ajateltuna voimavaraistamisen teemasta kirjoitetaan myös esimerkiksi johtamisen kirjallisuudessa (englanniksi empowering) ja onpa voimavaraistava puhe yltänyt jo urheiluvalmennukseenkin (ks. Packalen 2015)!

Siitä, mitä kaikkea voimavaraistava työskentelytapa on ja miten sitä voidaan toteuttaa, on siis jo olemassa monenlaisia ajatuksia ja malleja. Lähemmin tarkasteltuna näille ajatuksille löytyy kuitenkin vähintään yksi yhteinen tavoite: **ohjattavan toimijuuden tunteen vahvistaminen** (englannin kielellä "agency"; Harré 1993).

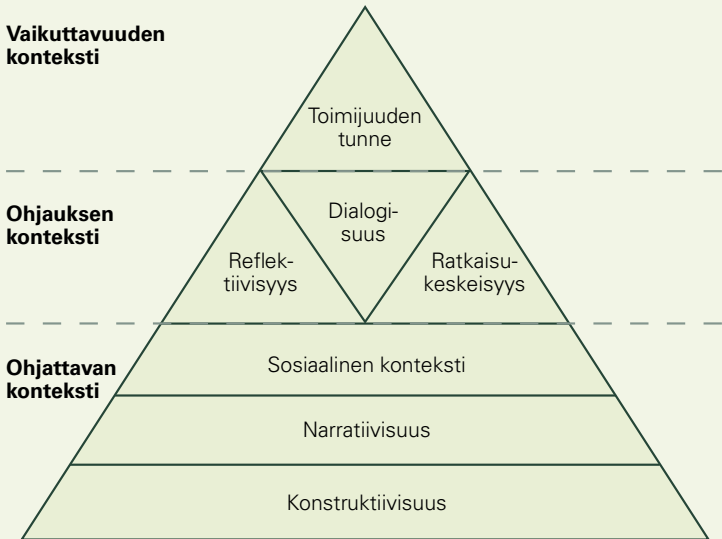
.....
"Voimavaraistavan
työskentelyn tavoitteena
on ohjattavan toimijuuden
vahvistaminen."
.....

Voimavaraistavan uraohjauksen peruspilarit

Voimavarakeskeisyyden "alkupamaus" yhteisen ymmärryksen tueksi johdettiin tässä koulutuksessa psykoterapian maailmasta (ks. esim. Seikkula, Wahlström ja Holm, 2003; Holm 2015). Voimavarakeskeinen ohjauskeskustelu rakentuu viidelle, monille jo tutulle elementille. **Sosiaalinen konstruktioismi** tarjoaa vahvan kontekstin voimavaraistavaan työskentelyyn: se näkyy esimerkiksi siinä, että ohjattavan oma sosiaalinen verkosto kutsutaan uramuutoksen tueksi. **Dialogisuus** uraohjauksessa takaa ohjattavan kohtaamisen ja kuulluksi tulemisen tunteen, **narratiivisuuden** avulla rakennetaan vanhojen uratarinoiden rinnalle uusia, vaihtoehtoisia tarinoita ja **reflektiivisyyden** avulla kannustetaan tutkimaan omia uraan liittyviä ajatuksia ja tarinoita tietoisesti. Viidennen pilarin voimavaraistavaan työskentelyyn antaa aiemminkin mainittu **ratkaisukeskeisyys**: tunnistetaan sitä, mikä työelämässä ja uralla jo toimii sekä etsitään keinoja edetä omalla uralla, haasteista huolimatta. Näitä elementtejä tukee vahva kontekstuaalisuus ja ohjattavan tilanteeseen asettuminen.

Itse olen kuvannut kokonaisuutta pyramidina, jonka huipulla on koko voimavarakeskeisen työskentelyn tavoite: ohjattavan toimijuuden vahvistuminen. Ohjaajan tehtävänä on pohtia, miten näitä rakennusaineita voisi kussakin ohjauskontekstissa hyödyntää ja miten auttaa ohjattavaa löytämään reitin kohti oman uransa johtoroolia.

Voimavarakeskeinen ohjausote



Kuva 1: Voimavaraistavan uraohjauskeskustelun elementit.

Voimaraistava uraohjaus kiinnittyy moniin eri rajapintoihin

Lähtöasetelman rikastamiseksi osallistujat toivat koulutukseen myös monenlaisia muita näkökulmia hyväksi havaituista viitekehyksistä, menetelmistä ja toimintamalleista. Saimme monipuolisen ja kattavan näkymän siihen, mitä ammatillisen 2. asteen uraohjaustyössä tarvitaan ohjattavien toimijuuden vahvistamiseen. Puheeksi tulivat niin pedagogiikka, menetelmät, ohjattavan osaamisen ja vahvuuksien tunnistaminen, ohjauksen rakenteisiin liittyvät tekijät, viestintä, ohjaajan oma osaaminen ja hyvinvointi kuin vaikkapa taidelähtöisten menetelmienkin hyödyntäminen.

Kerrassaan voimavaraistavaa oli myös huomata, että monella meistä oli jo paljon toimijuutta tukevaa työkalupakkia käytössä. Samalla saimme kuitenkin kokonaan uusien näkökulmien kautta uutta puhtia ja voimaa myös omaan työhön - ja jopa omalle työuralle!

Voimavarakeskeiseen lähestymistapaan sopiikin mainiosti sallivuus ja joustavuus. Katsotaan kaikkea sitä, mikä jo toimii ja löydetään uusia ituja sekä ohjattavaa vahvistavia, tuoreita tarinoita. Myös ohjaajan omaa reflektiota ja tietoisuutta tarvitaan työskentelyn tueksi, sillä uraohjauksesta on myös tähän koulutukseen osallistuvilla ollut varsin merkittäviäkin kokemuksia omilta opiskelua ajoiltaan. Kun asetamme ohjattavan kanssa läsnä olevaan dialogiin (lähellä tai etänä), annamme ohjattavalle tilaa ja voimavaroja työstää juuri hänen uransa kannalta merkityksellisiä kysymyksiä, toiveita ja tavoitteita.

Voimavaraistava uraohjaus pähkinänkuoressa

Jos tämän koulutushankkeen opit tiivistettäisiin viiteen vinkkiin, ne olisivat nämä:

1. **Kohtaa, kuuntele ja kerro.** Anna aikaa ja läsnäoloa ohjattavallesi. Joskus jo muutama minuutti riittää siihen, että huomaat ohjattavassasi ainutlaatuisia vahvuuksia. Sano ne ääneen, kirjoita sähköposti, tee ohjattavallesi vaikkapa ikioma podcast!
2. **Tunnista hyvä ja lihota sitä.** Kiinnitä ohjattavan huomio siihen hyvään, mitä hänen matkaansa on jo tarttunut. Sitä on hyvä kasvattaa ja käyttää. Oman portfolion rakentaminen voi avata paitsi tulevien työnantajien myös hakijan omat silmät.
3. **Muotoile uuden tarinan alkuja.** Uupumus ja kiire torppaavat unelmoinnin, mutta juuri unelmissa on motivoivien tavoitteiden alkujuuri. Reittejä voi sitten ollakin jo monia! Unelmakartta tai oman elämäntarinan kuvaaminen voi auttaa ohjattavaa alkuun.
4. **Kutsu tukijoukkoja.** Muutos on matka, ja sille on hyvä ottaa kumppaneita mukaan. Haasta ohjattavaa hyödyntämään verkostoja tai vaikka pyytämään suosituksia LinkedIn-profiiliin. Mitä isompi muutos, sitä enemmän joukkovoimaa tarvitaan.
5. **Ammenna ja kartuta.** Helposti annamme itsestämme, kun joku sitä tarvitsee. Mikä kartuttaa sinun voimakoriasi? Keneltä sinä saat tukea ja sparrausta? Reflektiivisyys katoaa kiireeseen ja kuristuksen tunteeseen, silloin on hyvä pyytää vaikkapa kollegaa sanomaan ääneen sitä, mitä itse ei huomaa. Myös me ohjaajat tarvitsemme ohjausta!

Lisää loistavia vinkkejä seuraavissa artikkeleissa. Lue ja voimava-
raistu!

Lähteet:

Eskelinen, T ja Kareinen, J. (2020) Uraloikkarin käsikirjasta tukea muuttuvan työelämän urapoluilla. Julkaisussa Uraloikkarin käsikirja. Metropolia ammattikorkeakoulu. <https://www.uraloikka.fi/kasikirjan-tausta/uraloikkarin-kasikirjasta-tukea-muuttuvan-tyoelaman-urapoluilla/>

Harré, R. (1993). Social Being. Blackwell Publishers. Englanti.

Holm, P. (2016). Voimavaraistava työnohjaaja -koulutuksen materiaaleja. Lue myös: https://www.dialogic.fi/wp-content/uploads/pdf/pt_julkaisut/muutos%20artikkeli.pdf

Packalen, Heidi, Harkitut sanat, parempi valmennus: kohti voimavarakeskeistä kielellistä urheiluvallennusta, 2015. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu.

Ratkes ry. Ratkaisu- ja voimavara-suuntautuneiden menetelmien edistämisyhdistys ry, www.ratkes.fi Luettu 25.11.2020.

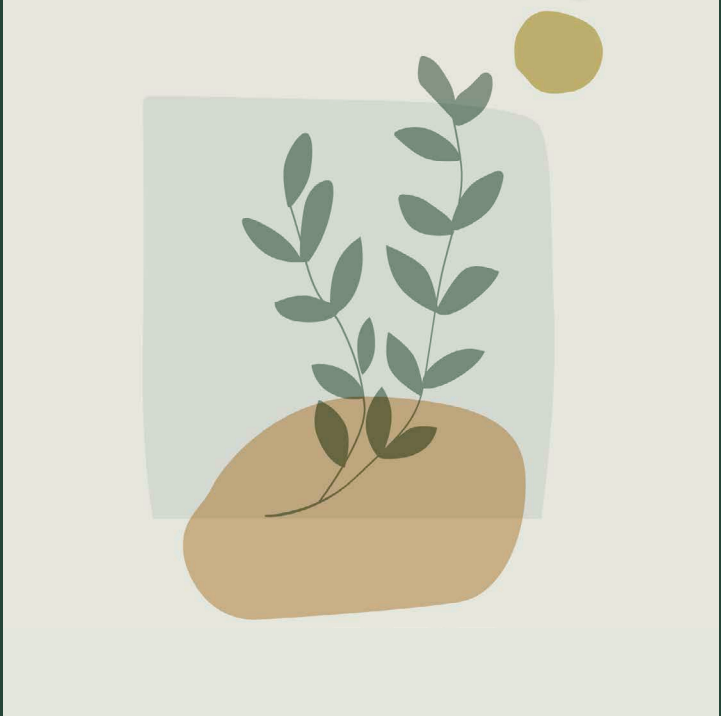
Seikkula, J., Wahlström, J. & Holm, P. (2003). Voimavarakeskeinen psykoterapia ja sen teoreettinen tausta. Päivitetty 2014, luettu 25.11.2020. Luettavissa: https://www.dialogic.fi/wp-content/uploads/pdf/pt_julkaisut/imavarakeskeinen-psykoterapia.pdf

Lukuvinkkejä aiheeseen liittyen:

Cauffman, L. (2017). Ratkaisukeskeinen coaching. Lyhytterapiainstituutti Oy. Helsinki.

Iisacs, W. (2001) Yhdessä ajattelemisen taito. Kauppakaari. Helsinki.

Ruutu, S. ja Salmimies, R. (2016). Työnohjaajan opas. Valmentava ja ratkaisukeskeinen ote. Alma Talent. Helsinki.

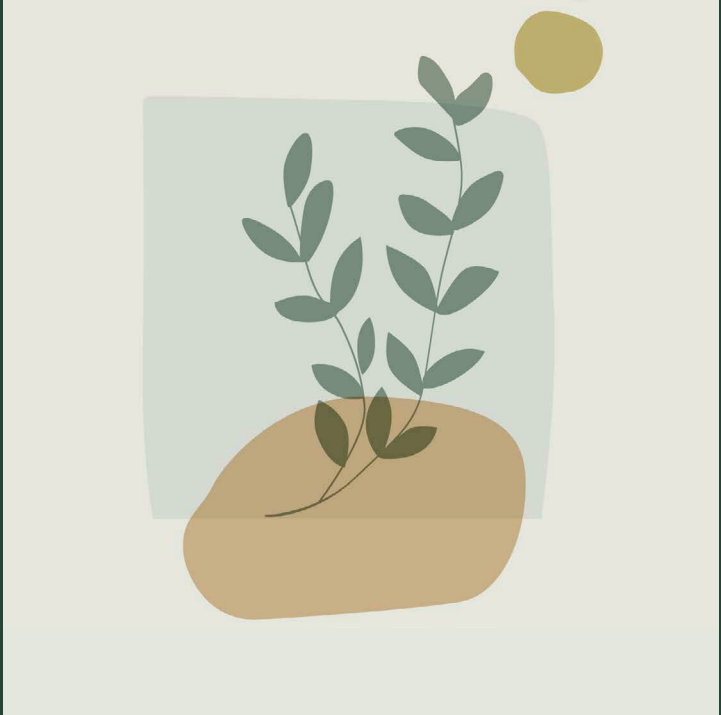


RAISA VARSTA & ANNE-MARI RAIVIO

Podcast: Uraohjaus työhyvinvoinnin tukena

[Kuuntele Uraohjaus työhyvinvoinnin tukena MetroPodiasta](#)

Voimavaraistava uraohjaaja -täydennyskoulutuksen aikana käydyt keskustelut herättivät ja haastoivat ajattelemaan. Näitä oivalluksia me pohdimme erilaisissa podcast-keskusteluissa. Tässä podcastissa meitä puhututtaa uraohjauksen rooli myös siinä vaiheessa, kun työura on jo hyvässä vauhdissa. Pohdimme uraohjaajan roolia mm. työhyvinvoinnin vahvistajana, omien vahvuuksien tunnistamisen taitoa sekä työn kuormittavuuden eri puolia.



HELI URNBERG, RAISA VARSTA & ANNE-MARI RAIVIO

Podcast: Uraohjausta työuran päätepisteessä

[Kuuntele Uraohjausta työuran päätepisteessä MetroPodiasta](#)

Voimavaraistava uraohjaaja -täydennyskoulutuksen aikana käydyt keskustelut herättivät ja haastoivat ajattelemaan. Näitä oivalluksia me pohdimme erilaisissa podcast-keskusteluissa. Tässä podcastissa kurkistamme siihen, miten uraohjaus voi tukea meitä siinä vaiheessa, kun työura saavuttaa päätepisteensä, mutta elämänura vielä jatkuu. Millä tavoin tätä nivelvaihetta voidaan tukea voimavaraistavasti?

Sillä, joka saa kertoa todellisuudesta oman tarinansa, on aina valtavasti valtaa. Siksi onkin kiinnostava ja keskeinen kysymys, ketä kuunnellaan, ja kuka missäkin asiassa pääsee ääneen.

- Marisha Rasi-Koskinen
(Aamulehti 11.11.2020)



Kuva: Pixabay

ANNE-MARI RAIVIO

Voimavaraistava kohtaaminen – myös verkossa!

Voimavaraistavan ohjausotteen ytimessä on ajatus ihmisen oman toimijuuden tunteen kasvattamisesta. Sen ymmärtämisestä, että minulla itselläni on valta omasta elämästäni ja omasta tarinastani, en ole passiivinen kohde vaan aktiivinen toimija. Voimavaraistavien kohtaamisten tavoitteena onkin luoda sellainen ajattelun ja toiminnan ympäristö, joka mahdollistaa omaa toimijuutta vahvistavien oivallusten synnyn. Kohtaamisissa parhaimmillaan oma ymmärrys muuttuu, ja rakentuu yhteinen ymmärrys - jotain sellaista, mihin yksin ei edes pääsisi.

Vuonna 2020 koronapandemia haastoi meidät kaikki miettimään turvallisia keinoja kohdata toisiamme. Etätapaamisiin tarkoitettut sovellukset toivat tekniset työkalut käyttöömmme ja aloittivat pohdinat siitä, miten etätapaamisista saataisiin laadukkaampia. Käymme keskustelua siitä, voiko yhteistä ymmärrystä rakentava aito kohtaaminen edes onnistua verkossa. Jääkö jotain olennaista väistämättä puuttumaan? Tässä artikkelissa tarkastelen joitakin voimavaraistavan kohtaamisen keskeisiä elementtejä ja pohdin, miten niiden toteutumista voisi tukea myös verkossa. Miten saisimme aikaan sellaisia kohtaamisia verkossa, joiden jälkeen osallistujat kokevat tulleensa kuulluksi ja nähdyksi, vahvistaneensa omaa toimijuuttaan?

Yhteisen ihmettelyn ja ajattelun äärellä

Kaiken ytimessä on sen ymmärtäminen, millaista on aito, arvostava ja voimavaraistava kohtaaminen. Jos emme sitä tiedä, niin on ihan sama, millaisia vippaskonsteja käytämme verkossa toimiessamme – tapaaminen jää tapaamiseksi, kohtaaminen vajavaiseksi. Toisaalta, kun ymmärrämme sen, mistä elementeistä voimavaraistava kohtaaminen syntyy, meidän on helpompi tunnistaa, miten voimme muokata yhteistä tilaa verkon yli kohtaamista mahdollistavaksi.

Pekka Freesen (2020) mukaan inhimillinen kohtaaminen on **läsnäoloa, aitoa kiinnostusta ja hyvän olettamista toisesta**. Se antaa tilaa tunteille, tarpeille ja tarinalle – siis niille asioille, jotka löytyvät voimavaraistavan viitekehyksen ytimestä. Dialogisuutta, reflektiivisyyttä, narratiivisuutta.

Kohtaamisen lähtökohtana on dialoginen minä-sinä -suhde (Buber 1947 Anttilan 2011 mukaan), joka antaa ihmisille kokemuksen kuuntelemisesta ja näkemisestä sekä kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta (Heinilä 2012). Se ei ole vain vuorovaikutusta, vaan **molemminpuolista aitoa pyrkimystä osallistua toisen kokemukseen**. Kyse on toista kohti kääntymisestä, häneen ja tilanteen ainutkertaisuuteen virittäytymisestä. Aidossa dialogisessa kohtaamisessa ei siis ole ennalta määrättyä oikeata päämäärää, samoin keinot ja menetelmät menettävät merkityksensä. (Anttila 2011.) Olemme yhteisen ajattelun ja ihmettelyn äärellä tässä hetkessä, tutkailemassa yhdessä, mihin se meidät vie ja millaista polkua pitkin sinne pääsemme.

.....

"Olemme yhteisen ajattelun ja
ihmettelyn äärellä tässä hetkessä,
tutkailemassa yhdessä, mihin
se meidät vie ja millaista polkua
pitkin sinne pääsemme."

.....

Psykologinen turvallisuus kohtaamisen mahdollistajana

Aito, läsnäoleva kohtaaminen vaatii paljon. Se on monikerroksista virittäytymistä toiseen ihmiseen ja itseemme. Parhaimmillaan kohtaaminen muuttaa meissä jotain. Ymmärrämme toisiamme, itseämme ja maailmaamme eri tavalla, syvemmin ja paremmin. Tällainen transformaatio, eli muutos ajattelussa, asenteissa, jopa maailmankatsomuksessa, vaatii voimakseen sellaisen dialogisen kohtaamisen, joka mahdollistaa reflektoinnin: mitä ajattelen, mitä tunnen, miten toimin? (Mezirow 2009).

Dialogisen kohtaamisen edellytyksenä on turvallinen ja hyväksyvä oppimis- ja ajatteluympäristö (Mezirow 2009). Amy Edmondsonin mukaan psykologisesti turvallinen tila eli jaettu ilmapiiri on sellainen, jossa läsnäolijat **kokevat olevansa arvostettuja ryhmän jäseniä ja uskaltavat ottaa riskejä**, olla haavoittuvaisia ja tuoda keskeneräiset ajatuksensa muiden nähtäville (Edmondson 2018). Uskallan siis olla läsnä, omana aitona itsenäni, tullen nähdyksi ja kuulluksi juuri sellaisena kuin olen. Tutkimusten mukaan psykologinen turvallisuus mahdollistaa muun muassa syvemmän inhimillisen kohtaamisen, luovuuden sekä uuden oppimisen ja tiimityöskentelyn (Edmondson 2018).

Ilmapiirimuotoilu kutsuu kohtaamiseen

Oppimista, ajattelua ja oivallusta tukeva turvallinen ja hyväksyvä ympäristö muodostuu vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Meillä kaikilla on vastuu siitä, millaisen ympäristön ja ilmapiirin yhteiselle kohtaamisellemme rakennamme. Vaikka kyse on miltei itsestään selvästä asiasta, tilanne vaikeutuu, kun siirrymme verkkoon. Monissa fyysisissä kohtaamisissa osaamme jo lähes intuitiivisesti vaikkapa asetella tuolit tai pöydät niin, että ne tukevat hyvää, läsnäolevaa kohtaamista. Huomaamme kehonkielen ja pystymme konkreettisesti aistimaan sitä, mitä minussa, sinussa ja meidän välillämme on meneillään. Verkon yli kohdatessamme intuitiomme ei kuitenkaan välttämättä yksin riitä, vaan on tärkeää **tietoisesti luoda ja muotoilla kohtaamiselle avoin ympäristö ja ilmapiiri jo ennen tapaamista.**

Pekka Freese (2020) käyttää termiä ilmapiirimuotoilu puhuessaan siitä, miten verkossa voi luoda psykologista turvallisuuden tunnetta. Se syntyy pienistä, mutta merkityksellisistä teoista tapaamisen aikana mutta myös jo ennen sitä. Se, **millä tavoin kutsumme ihmisiä verkkotapaamiseen,** miten ja mitä jo tässä vaiheessa sanoitamme, luo odotuksia ja valmistaa kohtaamiseen. Samoin se, **millä yhteinen virtuaalinen tila näyttää sinne saavuttaessa,** vaikuttaa siihen, millaiseksi kohtaamisen ilmapiiri lähtee muodostumaan. Miten tila viestii luottamusta, läsnäoloa, hyväksyntää? Onko siellä vastassa tyhjä ruutu vai kenties jokin pieni henkilökohtainen tervehdys luomassa virtuaalista läheisyyden tunnetta? Millä tavoin voimme asettua tilaan ja virittäytyä toisiimme ennen kuin aloitamme?

Ilmapiiiriä muotoillaan myös itse tapaamisen aikana. Tässä oman sisäisen dialogisi näkyväksi tekeminen ja sen aktiivinen reflektointi – myös ääneen toiselle – on keskeisessä roolissa. Mitä minä tuon mukani tähän tilanteeseen? Mitä ajatuksia ja tunteita tämä tilanne minussa herättää? Miten se näkyy siinä, miten toimin? Miten varmistan, että **kohtaamisessa on tilaa tunteille, hiljaisuudelle, omalle luontaiselle tavalle ajatella ja viestiä?** Miten annan luvan toiselle olla oma itsensä? Millä tavoin annan myös itselleni luvan olla keskeneräinen ja epävarma ei-tietäjä aiheen ja tekniikankin äärellä? (Herättele ajatuksiasi lisää epävarmuudesta ohjaustilanteessa kuuntelemalla Voimavaraistava uraohjaaja -täydennyskoulutuksen aikana tekemämme podcast, jonka linkki löytyy tästä julkaisusta sivulta 33.)

Luottamusta ja turvallisuutta rakentaa virtuaalisen tilan lisäksi fyysinen tila. Tässä siirtyminen verkon yli tapahtuviin kohtaamisiin voi toimia jopa voimaannuttavana – parhaimmillaan kukin voi valita itselleen sellaisen fyysisen ympäristön, jossa tuntee olonsa mukavaksi ja suojatuksi. Vaikeistakin asioista voi olla helpompi puhua, kun voi olla vaikkapa oman kotinsa turvassa. Myös tätä kannattaa suunnitella ennakoon: mikä on minulle turvallinen ja mukava tila? Kuinka varmistan, että saan olla siellä rauhassa ja keskeytyksettä? Miten voin ohjeistaa ja tukea keskustelukumppaniani jo ennakoon tällaisen tilan löytämisessä? Miten voimme luoda tunnetta yhteistä jaetusta tilasta nyt, kun olemme fyysisesti erillämme?

Olen viime aikoina huomannut käyttäväni videokuvassani näkyvää taustaa luottamuksen rakennuspalikkana. Sijoitan itseni kotikonttorillani tietoisesti johonkin sellaiseen kohtaan, jossa **taustalla näkyy jotain persoonallista omasta kodistani.** Kutsun ikään kuin ihmiset kylään luokseni, avaan oveni heille – eli toisin sanoen osoitan pitäväni heitä luottamuksen arvoisina.

.....

"Sijoitan itseni kotikonttorillani
tietoisesti johonkin sellaiseen
kohtaan, jossa taustalla näkyy
jotain persoonallista omasta
kodistani."

.....

Rinnalla kulkijana

Se, että annan itsestäni jotain henkilökohtaista vaikkapa sitten päästämällä ihmiset omaan henkilökohtaiseen tilaani, vahvistaa myös tunnetta läsnäolosta, minun online presenssistäni (*online presence*). Läsnäolo ei tarkoita pelkästään sitä, että olemme paikalla, vaan sitä, miten me olemme olemassa toisillemme kokonaisina ihmisinä, rinnalla kulkijoina mukana tässä ainutkertaisessa kohtaamisen tilassa.

Verkossa läsnäoloon tuo oman haasteensa se, että joudumme aistimaan ja tulkitsemaan tilannetta vähemmällä informaatiolla kuin mihin olemme tottuneet. Ihmiset viestivät koko ajan – puheellaan, hiljaisuudellaan ja kehonkielilläään. Emme välttämättä huomaa toisen osapuolen käsillä puhumista tai levotonta liikehdintää tai vaikkapa sitä, kun toinen henkäisee keskeyttämisen merkiksi. Joudumme keskittymään enemmän pelkkiin sanoihin ja näin **kuvamme siitä, mitä viestiä puhuja itse asiassa välittää ja mitä hän kuulijaltaan odottaa, jää vajavaiseksi** (Sklar 2020). Keskustelusta tulee joko kilpalaulantaa tai hämmentyneiden hiljaisuuksien miinakenttä, jossa pahimmillaan käy niin, että puheenvuorot eivät kohtaa vaan kulkevat omia latujaan. Dialogisuuden voima uuden ymmärryksen rakentajana loistaa poissaolollaan.

Virtuaalisen läheisyyden luomisessa ja läsnäolon tunteen vahvistamisessa katsekontaktilla on tärkeä rooli. Tampereen yliopistossa tarkastettavan psykologian maisteri Jonne Hietasen väitöskirjan mukaan kokemus vastavuoroisesta katsekontaktista – siis siitä, että toinen ihminen myös katsoo takaisin – herkistää tulkitsemaan informaatiota itseän liittyväksi, aktivoi autonomista hermostoa ja vähentää valehtelemista. Hietanen osoitti tutkimuksessaan, että katsekontakti videopuhelun aikana aiheutti samanlaisia fysiologisia

reaktioita kuin kasvokkaisessa tilanteessa. (Hietanen 2020.)
Helposti kuitenkin tunne katsekontaktista ja nähdyksi tulemisesta jää puutteelliseksi, sillä luontaisesti päädyimme tuijottamaan omaa näyttöämme. Siellähän se keskustelukumppani on! **Vaikutelma katsekontaktista syntyy, kun muistamme katsoa kameraan.**

Tunnetietoista läsnäoloa voi lisätä verkkokohtaamisissa muutamalla yksinkertaisella keinolla. Ole oma itsesi, silloin olet kaikkein rennoimmillasi ja muut aistivat sen. Jos sinä heittäydyt, niin muutkin ehkä uskaltavat. **Kasvata omaa hiljaisuuden sietokykyäsi** – keskustelujen luontevat hiljaisuudet tuntuvat helposti epämukavilta verkossa ja usein kiirehdimme niitä täyttämään. Asetu kuuntelemaan, anna tilaa omien ajatusten koonnille ja keskeneräisyydelle. Jutustele. Pysy rauhallisena ja vältä kiireen tuntua. (Ala-Nikkola & Raivio 2020.) **Sanoita myös sitä, mitä olet tekemässä:** jos sinun tarvitsee etsiä jotain tietoa tai tehdä jotain muuta, mikä vie huomiosi hetkeksi pois keskustelukumppanistasi, kerro se selkeästi. Näin vältät sen, ettet huomaa missä riko tunnetta läsnäolosta ja yhteydestä.

Voimavaraistavalla otteella hyvinvointia

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos tutki syksyllä 2020 ihmisten hyvinvointia koronapandemian aikana. Yksi tulos oli, että opiskelijoiden voimavarat ovat vähentyneet, osittain koska yhteisöllisyys on vähentynyt. (Rissanen, Härmä, Kestilä (toim.) 2020). Ohjaus- ja oppimistoiminta on siirtynyt suurilta osin verkkoon, ja se voi olla yksinäistä, voimia vievää ja kaoottista. Tarve voimavaraistavalle kohtaamiselle verkossa on ilmeinen, niin ohjaus- kuin opetustyössä. **Kohtaamisen edellyttämä dialoginen vuorovaikutus vaatii kuitenkin verkossa enemmän suunnittelua ja ennakkovalmistelua.** On tärkeää pysähtyä sen äärelle, millä tavoin saamme verkossa aikaan tunteen kuuntelemisesta, näkemisestä sekä kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta. Miten sinä luot verkkokohtaamisesta voimavaraistavan kaikille?

Lähteet:

Ala-Nikkola, E. & Raivio, A-M (2020). Yhteisellä asialla – hyvää vuorovaikutusta verkkotapaamisiin. Teoksessa Silmälä, P. (toim.) Digi 2020 – Verkon uusia välineitä ja menetelmiä. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja, Mikrokirjat n:o 37. Helsinki.

Anttila, E (2011). Taiteen tieto ja kohtaamisen pedagogiikka. Teoksessa Anttila, E (toim.) Taiteen jälki – Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä. Teatterikorkeakoulu. Helsinki.

Edmondson, A. (2018). The Fearless Organisation: Creating psychological safety in the workplace for learning, innovation and growth. Wiley.

Freese, P. (2020). Kohtaamisen taito, osa 1: Palvele ihmisiä, älä asiakkaita! <https://pekkafreese.com/kohtaamisen-taito-osa-1-palvele-ihmisia-ala-asiakkaita/> Luettu 11.11.2020.

Freese, P. (2020). Hostaamisen taidokkuus – näillä 9 taidolla rakennat psykologista turvallisuutta. <https://pekkafreese.com/hostaamisen-aidokkuus-nailla-9-aidolla-rakennat-psykologista-turvallisuutta/> Luettu 15.11.2020.

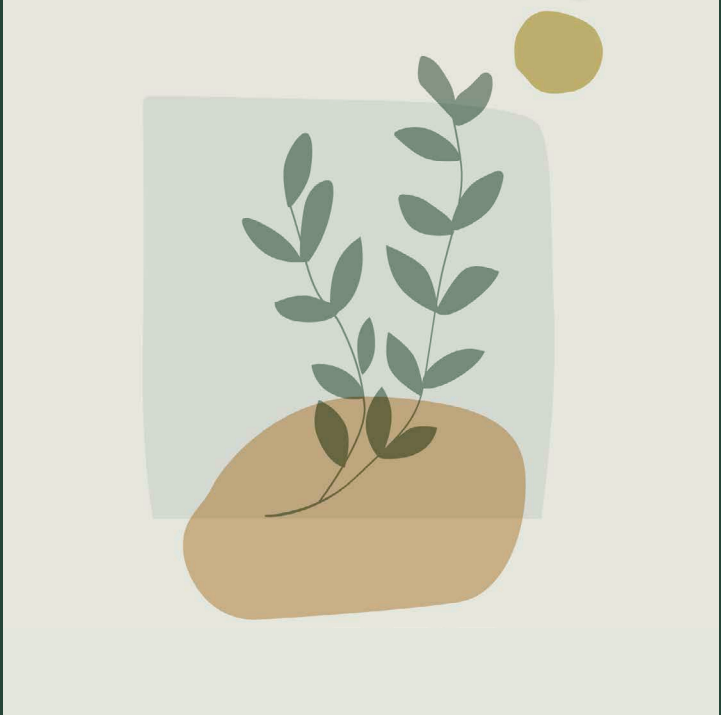
Heinilä, H. (2012). Vuorovaikutuksesta kohtaamiseen. Teoksessa Heinilä ym. Kohtaaminen keskiössä – näkökulmia ohjaukseen ammattikorkeakoulussa. Haaga-Helian julkaisusarja Puheenvuoroja 3/2012. Helsinki.

Hietanen, J. (2020). All Eyes on Eye Contact: Studies on cognitive, affective and behavioral effects of eye contact. Tampere University Dissertations 316. PunaMusta Oy – Yliopistopaino. Vantaa.

Mezirow, J. (2009). Transformative learning theory. In J. Mezirow, and E. W. Taylor (Eds), Transformative Learning in Practice: Insights from Community. Jossey-Bass.

Rissanen, L., Härmä, V. & Rissanen, P. (toim.) (2020). Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Asiantuntija-arvio, syksy 2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. PunaMusta Oy. Tampere.

Sklar, J. (24.4.2020). 'Zoom fatigue' is taxing the brain. Here's why that happens. National Geographic. <https://www.nationalgeographic.com/science/2020/04/coronavirus-zoom-fatigue-is-taxing-the-brain-here-is-why-that-happens/> Luettu 25.11.2020.



RAISA VARSTA, ANNE-MARI RAIVIO

Podcast: Epävarmuus uraohjauksen voimavarana

[Kuuntele Epävarmuus uraohjauksen voimavarana MetroPodiasta](#)

Voimavaraistava uraohjaaja -täydennyskoulutuksen aikana käydyt keskustelut herättivät ja haastoivat ajattelemaan. Näitä oivalluksia me pohdimme erilaisissa podcast-keskusteluissa. Tämä podcast oli ensimmäinen sarjassamme. Keskitymme siinä epävarmuuteen osana hyvää ohjaamista. Miksi epävarmuus voi toisinaan olla juuri se, mitä tarvitaan voimavarakeskeisessä kohtaamisessa?

SEN MINKÄ LUONNONTIETEET PILKKOVAT OSASIKSI, HUMANISMIN PITÄISI KOOTA YHTEEN

Artikkeli "Runo päivässä" Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 1996



Jos meillä ei ole teoriaa, meillä ei ole myöskään lähtökohtaa, jota vasten tapahtumia voi arvioida.
Jos meillä ei ole teoriaa, olemme tuomittuja toimimaan sokeasti ja sattumanvaraisesti.

- Isaacs 2001

Äly vahvistuu – vai heikkenee?

EI HENRIKÄÄN OLE HUMANISTISTA ARVOMAAILMAANSA TYHJÄSTÄ LUONUT.

HUMANISMI ON LÄNSIMAISSA RENESSANSSIN MYÖTÄ NOUSSUT KULTTUURIVIRTAUS SEKÄ AATTEELLISENA KÄSITTEENÄ IHMISSYYTEEN PERUSTUVA ELÄMÄNKÄT SOMUS.



RENESSANSSIAN ITALALAINEN TAIDEMAALARI RAFAEL TOI HUMANISTISEN AJUTTELLAN JUURET NÄKYVILLE FRESKOSSAAN 'ATEENAN KOKOUS' (1509-1510). SIHEN ON MAALATTU TUNNETUMMAT ANTEKIN FILOSOFIT

LÄNSIMAISSA UUSI HUMANISTINEN NÄKÖKULMA SAAVUTTI JALANSIJAA ERITYISESTI PSYKOLOGIASSA 1950- JA 60-LUVULLILLA JA SILLOIN HAETTIIN YMMÄRRYSTÄ YKSILÖN ELÄMÄNTILANTEESEEN JA HÄNEN HISTORIAANSA, SEN ANJUTLAUTUISUUTEEN JA HENKILÖKOHTAISUUTEEN. NÄHTIIN, ETTÄ HENKINEN KASVU JA MUUTOS OVAT MAHDOLLISIA.

ABRAHAM MASLOW



TUNNETTUJA HUMANISTISEN SUUNTAUKSEN EDUSTAJIA OLIVAT ESIM. PSYKOLOGIASSA ABRAHAM MASLOW JA LAURI RAUHALA, JA AIHEESTA JATKAAT MONET TAHOT EDELLEEKKIN.

LAURI RAUHALA

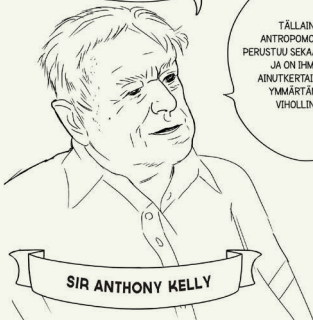


SIR ANTHONY KENNY, HUMANISTIFILOSOFI:

IHMISTÄ KUVAAVIA KÄSITTEITÄ KÄYTETÄÄN USEIN ALKUPERÄISESTÄ YHTYTYKSESTÄÄN IRRAILIAMI. GEENISTÄ PAKKAITAAN NIEN KUIN NE OLISIVAT ITSENÄISIÄ MORAALEISIA TOIMILUJIA. TIETOKONITIA INHIMILLISTEÄÄN JA JOSKUS INSTITUUTIOITAKIN KUVAATAA IKKÄÄN KUIN NE OLISIVAT INHIMILLISII OLENTUJA.

TÄLLAINEN ANTPROMORFISMI PERUSTUU SEKAANNIKSEEN JA ON IHMISEN ANJUTLAUTUISUUDEN YMMÄRTÄMISEN VIHOLLINEN.

SIR ANTHONY KELLY



TÄMÄ SAATTAA KUULLUA IHMISEN ELÄMÄNKULKUUN YLIPÄÄTÄÄN. POKAIN MUKAAN SAMA PÄTEE EKONOMISTEIHIN.

NUORINA HE INNOSTUVAT MATEMATIIKASTA JA FORMALISMEISTA JA VANHETESSAAN - LIITTYNEKÖ SITTEN ÄLYN HEIKENTYMISEEN VAI VAHVISTUMISEEN - HE KIINNOSTUVAT HUMANISTISEMMASTA NÄKÖKULMASTA. (INEN & NÄÄN, 2010)

MIÄ, BRÄINENI MUUTTUJA LÄN MÄSÄJÄ KYLLÄ.



Vaikka puitteet olisivat kuinka pienet, ajatuksen pitää olla aina iso

(Erikki Astala, Yle, 2010)



HUMANISTINEN NÄKEMYKSEN ARVOSTAA YKSILÖN ARVOA, AINUTLAATUISUUTTA JA LUOVUUTTA. JA HEI, SILLOINHAN SE TARKOITTAI MINULLE URAOHJAAJANA, ETTÄ PYRIN YMMÄRTÄMÄÄN OHJATTAVANI ARVOJA, IHANTEITA, TUNTEITA JA MORAALISIA RATKAISUJA



EHKÄ PYSTYME TAVOITTAMAAN TOISEMME KUIN POKHIDIME UNIVERSAALEJA KÄSITTEITÄKÜTEN DEMOKRATIA, VAPAAUS, RAKKAUS, TYÖ, OPISKELU JA SEN MERKITYS.

VAATIVAA EIKÖ TOTTA?



MIELENKIINTOISINTA ON SE, ETTÄ IHMINEN KUITENKAAN OLE HUMANISTISEN KÄSITYKSEN MUKAAN MUUTTUMATON. NÄO ARVOT JA KÄSITYKSET MUUTTUVAAT AJAN, ELÄMÄNTILANTEEN MUKAAN. TÄMÄ HAASTAA MEIDÄT URAOHJAAJAT MYÖS POHTIMAAN, MIKÄ OHJATTAVANI TILANTEESSA ON NYTT MERKITYKSELLISTÄ, MIKÄ SAATTAA MUUTTUA, VOIMME KULKEA MUKANA KAPPALREEN MATKAA, TUKEA TIUKASSA MUTKASSA JA SITTEN JATKAA ERILLÄÄN MATKAA.



LUOVUUS EI TARKOITA VAIN TAITEELLISTA LUOVUUTTA, VAAN KYKYÄ JA HALLUA ONGELMANRATKAISUJUN, AVOIMUUTTA UUSIIN TOIMINTATAPPOIHIN, KOKEILUNHALLUA TAI OIVALTAVAA KYSEENALAISTAMISTA.



TOIVOTTAvasti JÄIT MIEHTIMÄÄN SARJAKUVAN OTSIKKOJA.

MINÄ VALITAN, ETTÄ FILOSOFIT USEIN OVAT HYVIN VÄHÄN TAITEELLISIA.

(VON WRIGHT NINENÄIN 1995)



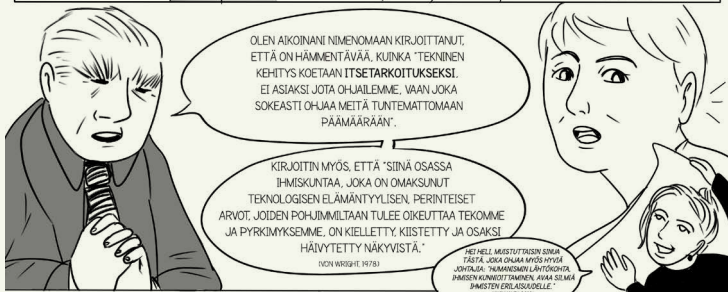
Uskalla olla humanisti



MEIDÄN
IHMIKÄSI-
TYKSISSÄMMÉ
ILMENEVÄT
PERIMÄ,
YMPÄRISTÖ
JA MINUUS.

perimä
ympäristö
minuus

EMME KOULLUTAJINA
TAI URAOHJAAJAINA TULE
TYHJÄSTÄ. VAATTI TYÖTÄ,
ETTÄ NÄITÄ POHDIMME EMMEKÄ
TYÖYD VAIN MEKAANISIN
TOIMINTATAPoiHN,
DIGITAALISIIN SOVELLUKSIIN
TAI EXCEL- TAULUKKOIHIN.
HUMANISMI ON
ELÄMÄNKÄNTSOMUS JA SE
VAATTI TUTUSTUMISTA
AIHEESEEN.



OLEN AIKoiNANI NIMENOAMAAN KIRJOITTAJUT,
ETTÄ ON HÄMMENTÄVÄÄ, KUINKA "TEKNINEN
KEHITYS KOETAAN ITSETARKOITUKSEKSI.
EI ASIAKSI JOTA OHJALLEMME, VAIN JOKA
SOKEASTI OHJAA MEITÄ TUNTEMATTOMAAN
PÄÄMÄÄRÄÄN."

KIRJOITIN MYÖS, ETTÄ "SIINÄ OSASSA
IHMIKUNTAÄ, JOKA ON OMAKSUNUT
TEKNOLOGISEN ELÄMÄNTYYLISEN, PERINTEISET
ARVOT, JOIDEN POHJIMILTAAN TULEE OIKEUTTAA TEKOMME
JA PYRKIMYKSEMME, ON KIELLETTY, KIISTETTY JA OSAKSI
HÄIVYTTETTY NÄKYVISTÄ."

(VOIN WRIGHT 1978)

"HEI HELI, MUUSTUTUISIN OMAA
TÄSTÄ, JOKA OULAA MYÖS HYVÄ
JOKIJA. "HUMANISMI" LAITTOIKSI
IHMISEN KUNNOSTI TAMINEN, AVAA SE MEÄ
IHMISTEN ERILAISUDELLE."
-MIRRA KYKKÄNEN

KOLLEGAMME HUMANISTISESTA
AMMATTIKORKEAKOULUSTA
USKALLAA LAATIA STATEMENTIN:

HUMANISMI MÄÄRITTÄÄ TYÖTÄNI,
TEKEMÄNI ITSETUTKISKELUN
PERUSTEELLA TOTEAN: KYLLÄ,
HUMANISMI ON KESKEINEN
TYÖNI JA TOIMINTANI
MÄÄRITTÄJÄ KOLMESSA
OLENNAISESSA MERKITYKSESSÄ.

YKSI LIITTYY HUMANISTISEEN
IHMIKÄSITYKSEEN,
TOINEN HUMANISTISEEN
ELÄMÄNASEENTEeseen
PYRKIMYKSENÄ VAALLA
"IHMISEN HYVÄÄ"
JA KOLMAS HUMANISMIN
PERUSTANA OLEVAAN USKOO,
ETTÄ IHMISSILLÄ
ON KYKY RATKAISTA ONGELMIA
TIE TOON JA JÄRKEEN PERUSTUEN."

(LÄITINEN, 2017)



Uskallatko sinä laatia itsellesi
statementin siitä, miten teet
uraohjaustyötäsi?

Lisää aiheesta

NINNI LUOTO LUKKA, TAVATELVAAN PESSONISTIN ELÄMÄNVAIHTAJA,
DR. VON WRIGHT PIRHEU IRIKSEN JA JÄRKEN PUOLESTA, HELSINKIIN SAONNAT 12 1987

VON WRIGHT GEORGE HENRIK, ELÄMÄNI NIIN KUIN SEN MUSTAN (2002)

VON WRIGHT GEORGE HENRIK, HUMANISMI ELÄMÄNASEENTEENÄ (1978)

[HTTPS://WWW.MPS.FI/tylobo/-toimintani-maailmaa-5-syita-miksi-maailma-tyrvitse-humanisiteja.html](https://www.mps.fi/tylobo/-toimintani-maailmaa-5-syita-miksi-maailma-tyrvitse-humanisiteja.html),
KIRJOITTAJA EEVI KUOKKANEN, MPS PREWISSE

[HTTPS://WWW.HUMAK.FI/tylobo/toimintani-maailmaa-keskeinen-tyoni-ja-toimintani-maailmaa-kirjoittaja-hanna-laitinen](https://www.humak.fi/tylobo/toimintani-maailmaa-keskeinen-tyoni-ja-toimintani-maailmaa-kirjoittaja-hanna-laitinen),
HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

"Ura on jatkuva projekti,
joka kattaa ajallisesti ja
sisällöllisesti ihmisen koko
elämän."

Kuva: Pixabay

KATRI MÄKELÄ-NÄKKI, JAANA TAMSKI,
PIA MIETTINEN & JANNE GUSTAFSSON

Sosiodynaaminen ohjausteoria voimavaraistavassa uraohjauksessa

Ihmisen elämä on hänen tärkein uransa

Sosiodynaamisessa ohjauksessa uravalinta käsitetään laajemmin kuin monissa muissa ohjausteorioissa. Ura on jatkuva projekti, joka kattaa ajallisesti ja sisällöllisesti ihmisen koko elämän. Ohjaustyön lähtökohtana tuleekin olla ymmärrys, että ihmiset ovat sosiaalisia olentoja, jotka elävät jatkuvassa yhteiskunnallisessa muutoksessa. Ihmistä ei tule määrittää vain yksilöllisten piirteiden ja yhteisöllisten roolien summana. Ohjauksessa on tärkeää ymmärtää, minkälainen maailmankuva (sisäistyneet arvoasetelmat ja uskomukset) ja minäkäsitys ovat ihmisen käyttäytymisen taustalla. Sosiodynaaminen ohjaus on mahdollistavaa toimintaa, joka auttaa ihmistä ottamaan omat voimavarat käyttöönsä.

Kanadassa asuva, englanniksi ja tanskaksi kirjoittava emeritusprofessori R. Vance Peavy julkaisi ensimmäisen sosiodynaamista ohjausteoriaa käsittelevän kirjansa vuonna 1998. Hänen mukaansa ihmisen elämänkenttä muodostuu viidestä osa-alueesta: 1) työelämä ja oppiminen, 2) ihmissuhteet, 3) maailmankatsomus, hengelliset asiat ja spiritualiteetti, 4) luovuus, leikki ja virkistyminen sekä 5) terveys, ruumiillisuuteen kuuluvat asiat ja hyvinvointi. Sosiodynaamisessa kontekstissa ohjaus on koko elämän suunnittelua koskeva holistinen menetelmä, jota ei voi jakaa erillisiin ohjauksen alalajeihin kuten uraohjaus tai perheneuvonta, koska holistisen periaatteen mukaisesti muutos yhdessä elämän osa-alueessa vaikuttaa myös muihin elämän osa-alueisiin.

Arkijärjellä oikealle tielle

Pelkällä informaatiolla on vain vähäinen merkitys sosiodynaamisessa ohjauksessa. Peavyn mukaan nykypäivän kiihkeä sosiaalinen elämä, joka ajaa ohjaajat ja asiakkaat turvautumaan sellaisiin käyttäytymisteknologisiin temppuihin, kuten stressin- ja ajanhallinta sekä teholounaat, on luonteeltaan tuhoavaa. Yleispätevien tilastollisen keskivertoihmisen käyttäytymistä koskevien psykologisten ja luonnontieteellisten lakien sijasta ohjaaminen perustuu tietyissä tilanteissa olevaan kulttuuriseen ns. arkijärkeen ja paikallistietoon.

Tavoitteena on, että ihminen ymmärtää esitetyn tiedon merkityksen omassa elämässään ja oppii ennakoimaan valintojensa seurauksia (vrt. sisäistetty tieto). Täten ohjattava voi pyrkiä rakentamaan sellaista kestävää elämäntapaa, joka auttaa häntä etenemään elämässään haluamaansa suuntaan. Näin ihminen voi elämyksellisesti kokea olevansa "oikealla tiellä" ja elävänsä "oman näköistä elämää".

Minuuksien muokkausta

Valintojensa kautta ihminen luo toiminnallaan omaa minuuttaan. Samanaikaisesti osallistumme muiden ihmisten toimiin ja näin ollen minuutemme muotoutuu myös sosiaalisen osallisuuden kautta. Sosiaalisen elämän toimintoihin osallistuminen voimaannuttaa ihmistä.

Kokemuksellisuus, merkityksenanto ja elämän tarkoituksellisuus ohjaavat ihmisen toimintaa ja valintoja. Tämän päivän nopeasti muuttuvassa yhteiskunnassa ihmiset ovat entistä enemmän itse yksin vastuussa jatkuvasti kehittyvien ja sopeutuvien minuuksiensa muokkaamisesta. Nopeasti muuttuvassa maailmassa oman minuuden tarkastelu ja refleksiivisyys korostuvat aikaisempaa enemmän yksilön hyvinvointia edistävän identiteetin muodostamisen, valintojen tekemisen ja vastuullisen toiminnan onnistumiseksi.

Elämämme perustuu sosiaalisiin neuvotteluihin ja sopimukseen sekä makro- että mikrotasolla. Kieli on tärkein merkityksen rakentamisen väline. Esimerkkejä kielen minuutta määrittelevästä ja muuttavasta toiminnasta ovat mm. jatkuvasti elämänvirran mukana muokkautuvat elämäntarinat sekä ihmisen omaa elämää kuvaavat metaforat. Ohjaajan tulee ymmärtää, että yhden objektiivisen todellisuuden sijasta on olemassa monia yksilöllisiä todellisuuksia. Tämä ei kuitenkaan tarkoita relativismia. Ohjaussuhteessa on mahdollista tutkia näitä yksilöllisiä todellisuuksia ja havaita, etteivät kaikki tulkintatodellisuudet ole yhtä hyödyllisiä ja toivottavia.

.....

"Kieli on tärkein merkityksen rakentamisen väline. Esimerkkejä kielen minuutta määrittelevästä ja muuttavasta toiminnasta ovat mm. jatkuvasti elämänvirran mukana muokkautuvat elämäntarinat sekä ihmisen omaa elämää kuvaavat metaforat."

.....

Menetelmätasolla ohjaajalla on kolme päätehtävää

1. Rakentaa mielekäs ja luotettava kommunikaatio asiakkaan kanssa,
2. pyrkiä saavuttamaan asiakkaan kanssa yhteinen ymmärrys asiakkaan kohtaamasta vaikeudesta
3. suunnitella ja rakentaa toimintaprojekteja, joilla pyritään:
 - asiakkaan vastuullisuuden ja hallinnan lisäämiseen
 - lisäämään asiakkaan mielekästä sosiaaliseen elämään osallistumista
 - auttaa asiakasta valitsemaan, millaista tulevaisuutta hän haluaa sekä auttaa asiakasta suuntautumaan siihen.

Käytännön sovellus: Esimerkkinä "elämäntapatyöttömän" stigma

Ajankohtaisissa työllisyyden kuntakokeiluissa lisätään työllisyys- ja koulutuspalveluita paremmin yhteensovittavia ratkaisuja. Tarkoituksena on parantaa pidempään työttömänä olleiden ja heikossa työmarkkina-asemassa olevien pääsyä työmarkkinoille.

.....

Mitä tämä kaikki minulle merkitsee?

.....

Sosiodynaamisen ohjauksen tavoitteena on auttaa ihmistä parantamaan omaa elämänhallintaansa. Eksperttien ohjaamien päätöksentekoprosessien sijasta yksilön tulevaisuutta rakentavan toiminnan tulisi perustua hänen omiin itse tekemiinsä valintoihin. Seuraavassa tarkastellaan esimerkin avulla, kuinka ohjaustilanteessa voidaan luotsata yksilöä kohti näitä valintoja sosiodynaamisen tulevaisuuden luomisen kaavan avulla. Tulevaisuuden luomisen kaavassa on kolme vaihtetta: *Kuvittele – Halua – Toimi*. Ihmisen valintojen tulee perustua vaihtoehtoisten tulevaisuuksien hahmottamiseen ja tietoiseen valitsemiseen näiden vaihtoehtojen välillä. Tätä valitsemista voidaan kutsua myös minuuden rakentamiseksi tai ”omaksi projektiksi”, joka antaa ihmiselle tehtävän ja tarkoituksen.

Esimerkiksi ”Tulevaisuuden suunnittelu” -kurssilla voidaan tarkastella julkisessa keskustelussa pitkittyneeseen työttömyyteen liitettyä ”elämäntapatyöttömän” -stigmaa, joka saattaa muuttua myös työttömän omaksi sisäistyneeksi minuudeksi. Minkälaista tarinaa ihminen tällöin kertoo omasta elämästään ja itsestään? On huomattava, että tarinoiden kertominen voi toimia sekä keinona keksiä uusia ratkaisuja että keinona estää ratkaisujen syntymistä. Stigma, joka on muuttunut sisäistyneeksi identiteetiksi, on lannistava eikä ohjattava kykene hyödyntämään omia hyvinvointia edistäviä voimavarojaan.



Kuva: Pixabay

Kuvittele

Ihmisen minuus, identiteetti, muuttuu jatkuvasti samalla kun olosuhteet, kokemukset ja merkitykset muuttuvat. Merkityksiä luotaavien kysymysten avulla sosiodynaaminen ohjaaja rohkaisee asiakasta tutkimaan "elämäntapatyöttömän" identiteettiin liittyviä merkityksiä elämänkentän viiden eri osa alueen näkökulmasta.

Ohjaussuhteessa ohjattava voi monipuolisesti pohtia (reflektoida) esimerkiksi:

- mitä se, että olen "elämäntapatyötön," merkitsee minulle maailmankatsomuksen ja arvojen alueella?
- mitä se, että olen "elämäntapatyötön," merkitsee minulle ihmissuhteiden alueella?
- mitä se, että olen "elämäntapatyötön," merkitsee pyrkimyksiini hakeutua työhön tai koulutukseen?
- mitä se, että olen "elämäntapatyötön," merkitsee minulle terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta?
- mitä se, että olen "elämäntapatyötön," merkitsee elämässäni luovuuden tai virkistykseen alueella?

Tämän jälkeen ohjaaja ja ohjattava voivat yhdessä tutkia (kuvitella) ohjattavan erilaisia vaihtoehtoisia tulevaisuuksia ja niihin sisältyviä merkityksiä. Tätä yhteistä tarkastelua voidaan tehdä esimerkiksi kysymällä: *mitä se, että olen opiskelija, merkitsee minulle ihmissuhteiden alueella? Mikä tällöin muuttuu? Miten muuttuu? Mitä tämä ihmissuhteissa tapahtuva muutos minulle merkitsi? Entä maailmankatsomuksen ja arvojen alueella: Mikä muuttuu, jos aloitan opiskelun (enkä ole enää "elämäntapatyötön")?*

Nykytilaa ja vaihtoehtoisia tulevaisuuksia voidaan havainnollistaa piirtämällä vaihtoehtoisia tulevaisuuskarttoja.

Halua

Useimmiten vaihtoehtoisten tulevaisuuksien tarkastelussa ohjattavan elämänkentän joidenkin osa-alueiden merkitys nousee toisia alueita tärkeämmiksi. Tämä selkeyttää ohjattavalle hänen omaa ajatteluaan ja kirkastaa hänelle omia prioriteetteja ja luo täten pohjan itsenäisten omien valintojen tekemiselle.

Toimi

Usein valintojen tekeminen merkitsee samanaikaisesti luopumista joistakin toisista asioista. Luopuminen ei ole aina helppoa ja ihminen saattaa jumittua pitkäksi aikaa päättämättömyyden tilaan. Jumittuneena ohjattava ei kykene tekemään ratkaisuja, joihin voisi päämäärätietoisesti sitoutua ja ryhtyä konkreettisesti toteuttamaan valintojaan. Ohjaaja rohkaisee asiakasta osallistumaan näitä uusia valintoja vahvistavaan sosiaaliseen elämään kuten esimerkiksi erilaisiin kansalaisyhteiskunnan toimiin kuten vertaistukiryhmään.

Sosiodynaamisessa ohjaussuhteessa ohjattava voi turvallisesti rauhassa tutkia, mitä erilaiset valintojen seurauksina muodostuneet mahdollisuudet ja uudet todellisuudet merkitsisivät ohjattavan eri elämänkentillä ja mikä näiden muutosten merkitys on ohjattavan elämän kokonaisuudelle. Sosiodynaaminen ohjaaja auttaa ohjattavaa huomaamaan, että myös valitsematta jättäminen on valinta. Kuten valitsemiseen, myös valitsematta jättämiseenkin, liittyy aina vastuu. Tässä sosiodynaaminen ohjausteoria nojaa vahvasti eksistentiaalisen filosofian peruseräisiin.

Kohti yllättävää tulevaisuutta

Modernissa ajassa tarvitaan uudenlaista elämäntaitoa käsitellä epävarmuutta. Ahdistus ja sielullinen puristus voivat olla heijasteita vaihtoehdottomasta tulevaisuudesta. Hyvällä ohjauksella voidaan vahvistaa uskoa itseen ja antaa välineitä rakentaa vaihtoehtoisia karttoja tulevaisuudelle. Samanaikaisesti ohjaajan ja ohjattavan on oltava tietoisia siitä, että maailma ympärillä on jatkuvassa muutoksessa eikä yksittäinen ihminen voi näin ollen kattavasti hallita elämäänsä ja tulevaisuuttaan. Tulevaisuus on aina viime kädessä yllättävä.

.....

"Hyvällä ohjauksella voidaan vahvistaa uskoa itseen ja antaa välineitä rakentaa vaihtoehtoisia karttoja tulevaisuudelle."

.....

Lähteet:

Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi työllisyyden edistämisen kuntakoikeilusta (Kuntakoikeilu HE) TEM 00/2019 SÄÄDÖSVALMISTELU <https://tem.fi/hankesivu?tunnus=TEM060:00/2019> Luettu 29.11.2020.

Juutilainen, P. 2011. Sosiodynaaminen ohjaus. <https://www.slideshare.net/otavanopisto/sosiodynaaminen-ohjaus-pivikatriina-juutilainen> Luettu 10.11.2020.

Peavy, R.V. 1999. Sosiodynaaminen ohjaus. Konstruktivistinen näkökulma 21. vuosisadan ohjaustyöhön. Helsinki. Psykologien kustannus Oy.

Peavy, V. 2001. Elämäni työkirja. Helsinki: Psykologien Kustannus.

Sannamo, H. 2013: Elämän suuntaa etsimässä: Ammattistartti ammatillisen suuntautumisen tukena. Ammatillisen opettajankoulutuksen kehittämishanke. Ammatillinen opettajakorkeakoulu. Tampereen ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/handle/10024/56890> Luettu 10.11.2020.

Väistö R. 2007: Sosiodynaamisen ohjauksen soveltaminen työelämän kehittämiseen. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Ammatillinen korkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/19505/jamk_1183453437_0.pdf?sequence=1 Luettu 10.11.2020.



Kuva: Pixabay

DINAH ARIFULLA & ULLA LEINO

Voimavaraistava ohjaus – kyvyt, taidot ja osaaminen keskiöön!

Voimavarakeskeinen ajattelu on tullut ohjaajan arkityön menetelmäksi viime vuosikymmenten kuluessa. Ajattelun juuret ovat psykologiassa ja kasvatustieteessä, joissa ongelmasuuntautuneen ajattelun tilalle pyrittiin löytämään toiveikkaampaa näkökulmaa. Näin kehittyi ratkaisukeskeinen toimintamalli, jolle on ominaista voimavaroihin keskittyminen. Ongelmiin takertumisen sijaan tutkitaan ja hyödynnetään asiakkaan kykyjä, taitoja ja osaamista pulman ratkaisemisessa tai tavoitteiden saavuttamisessa. Menneisyyttä tarkastellaan voimavarana. Ratkaisukeskeisyydessä huomioidaan edistys ja tutkitaan erityisesti niitä aikoja, jolloin vaikeudet ovat hallinnassa tai jokin tavoite toteutuu, vaikka vain osittain (Sesay 2013).

Voimavarakeskeisyys opiskelu- ja uraohjauksessa

Voimavaraistuminen on moniulotteinen ja -määritteinen käsite, jossa keskeistä on vastavuoroisuus, kunnioitus ja aktiivinen osallistuminen. Voimavaraistumisessa ympäristö tarjoaa mahdollisuuksia, tietoa, tukea ja resursseja, joilla tuetaan osallistuvuutta ja siten mahdollistetaan hallinnan tunne. Voimavaraistumiseen vaikuttavat arvot, uskomukset sekä näkökannat. Usein voimavaraistuminen onkin henkilökohtaisen kasvun ja kehittymisen mahdollisuus. (Gibson 1991, Foucault 1995, Bradbury-Jones ym. 2008). Voimavaraistumista tukevalla ohjauksella voidaan tukea opiskelijoiden itsenäistä päätöksentekoa ja osallistumista opintojen suunnitteluun ja toteutumiseen.

Voimavaraistavan tiedon avulla opiskelijalla on tietoa, miten toimia ja tunne siitä, että osaa suoriutua opinnoista ja siihen liittyvistä tekijöistä. Biofysiologinen alue tarkastelee opiskelijan tuntemuksia terveyteen ja hyvinvointiin liittyvien asioiden kautta. Toiminnallinen alue sisältää tiedot, miten opiskelija voi toimia itse ja miten hänen ei kannata toimia. Kokemuksellinen alue tarkastelee nykyisten opintojen hallitsemiseen ja selviytymiseen vaikuttavia aiempia kokemuksia ja tunteita. Eettisellä alueella tarkastellaan opiskelijan ainutkertaisuuteen, henkilökohtaisiin arvoihin ja oikeuksiin liittyvien asioiden ilmenemistä. Sosiaalinen alue sisältää tiedot siitä, miten opintoihin liittyvät asiat vaikuttavat tai estävät opiskelijan sosiaalista kanssakäymistä ja kuinka toimia sosiaalisen yhteisön jäsenenä kotona tai töissä. Taloudellinen alue tarkastelee selviytymiseen liittyviä asioita, kuten esimerkiksi opintojen rahoitusta. (Bradbury-Jones ym. 2008, Arifulla 2012.)

Taulukko 1: Voimavaraistumisen kuusi ulottuvuutta opiskelijaohjauksessa (mukaillen Arifulla 2012, Leino-Kilpi ym. 2005)

Voimavaraistumisen ulottuvuus	Ilmeneminen opiskelijaohjauksessa
Bio-fysiologinen	Ohjeistaa, miten opiskelu ja hyvinvointi vaikuttaa opiskelun tuloksellisuuteen. Opiskelijaohjauksella tuetaan opiskelijan palautumista ja toimintakykyä.
Eettinen	Ohjeistaa opiskelijan oikeuksista ja huomioi opiskelijan sekä koulutusorganisaation arvot. Opiskelijaohjaus sisältää koulutusorganisaation, opiskelijan sekä toiminta-alan arvojen mukaisen toiminnan sekä ihmisoikeuksien kunnioittamisen.
Kokemuksellinen	Ohjeistaa, miten aikaisemmat kokemukset vaikuttavat ja miten niitä huomioidaan. Voimavaraistuminen ilmenee opiskelijan käyttäessä aiempia kokemuksiaan nykyisen tilanteen selviytymisen tukemiseen.
Taloudellinen	Ohjeistaa taloudellisesta vaikutuksesta ja siitä selviytymisestä. Ulottuvuuden tulisi mahdollistaa taloudellinen selviytyminen tilanteessa.
Toiminnallinen	Ohjeistaa toiminnallisessa selviytymisessä. Mahdollistetaan opiskelijan oma toiminta ja sen vaikutukset.
Sosiaalinen	Ohjeistaa, miten tukiverkkoa voi käyttää ja mistä apua saa. Selvittää mahdolliset ja käytettävissä olevat sosiaaliset tukiverkot.

.....
"Henkilökohtaistaminen toteutuminen
haastaa kaikkia opetuksen kontekstissa
toimivia oman työnsä reflektointiin ja
uudelleen arviointiin."
.....

Esimerkkejä voimavaraistavasta ohjauksesta

Opiskelijaohjauksessa henkilökohtaistaminen voidaan nähdä voimavaraistavana toimintana. Sen kautta voidaan lisätä opiskelijan hallinnan tunnetta opiskelussa, jolloin tuottavuuden ja ammatillisen kehittymisen lisäksi myös jaksaminen paranee. Henkilökohtaistaminen toteutuminen haastaa kaikkia opetuksen kontekstissa toimivia oman työnsä reflektointiin ja uudelleen arviointiin. (Harju ym. 2006, Mäkinen 2007).

Leino (2011) on väitöskirjatutkimuksessaan tutkinut oppisopimusopiskelijoiden kokemuksia opintojen henkilökohtaistamisesta. Tutkimuksen mukaan henkilökohtaistamista tapahtui erityisesti opintojen alussa ja opintojen loppua kohden kokemus opintojen henkilökohtaistamisesta voimistui. Yllättäen työpaikalla olevien oppimismahdollisuuksien koettiin vähenevän valmistumista kohden mentäessä. Työpaikkakouluttajien sosiaalisilla taidoilla ja motivaatiolla oli positiivinen vaikutus näihin. Henkilökohtaistamista koettiin enemmän pienissä, alle 10 hengen yrityksissä oppisopimuksella olevilla sekä työttömänä opintonsa aloittavilla. Motivaatio tutkinnon suorittamiseen ajoittuu opintojen loppuvaiheeseen. (Leino 2011).

Itsetuntemusharjoitus urapyörän avulla

Opiskelijaa voi ohjata kohti parempaa itsetuntemusta. Ohjaaja voi ottaa työssä avukseen erilaisia harjoitteita, jotka auttavat opiskelijaa hahmottamaan paremmin vahvuuksiaan, oppimiansa taitoja sekä kehittämiskohteitaan. Menetelmäopas ammattikorkeakouluopiskelijoiden uraohjaukseen (2014) esittelee menetelmiä, joita voi soveltaa myös muiden kohderyhmien urapohdintoihin.

Uraapyörä-harjoitus auttaa konkretisoimaan eri tekijöitä ammatillisten tulevaisuudensuunnitelmien taustalla. Sen kahdeksan sektoria käsittelevät esimerkiksi arvoja, taitoja, kiinnostuksen kohteita ja koulutustaustaa. Se haastaa opiskelijan hahmottamaan, mitä kukin sektori hänen kohdallaan sisältää. Pyörää täytetään yhdessä ohjaajan kanssa ja tällainen yhteinen tutkiskeluprosessi voi selventää opiskelijan tulevaisuuden suuntaa. Uraapyörä toimii myös muistilistana ohjauskeskustelun aikana. Sektorien sisältöjä avataan esimerkkien avulla oppaan sivuilla 1-2.

Katso tarkemmin:

http://vipuajavetoea.turkuamk.fi/heidi_laine.pdf

.....

"Voimavaraistavan tiedon avulla opiskelijalla on tietoa, miten toimia ja tunne siitä, että osaa suoriutua opinnoista ja siihen liittyvistä tekijöistä."

.....

Lopuksi

Siinä missä uraan ja opintoihin liittyvien ajatusten työstämistä sävytti 1980-luvulla ongelmiin suuntautuminen, arviointi sekä neuvojen ja tiedon antaminen, näyttäytyy tämän päivän lähestymistapa ohjaustyöhön toisenlaisena. Aiempia työtapoja korvaamaan on tullut tilan ja ajan antaminen pohdinnalle, kuuntelemisen merkitys sekä ohjaajan pyrkimys ymmärtää ohjattavaansa kokonaisvaltaisesti. Uusien ajattelutapojen ja toimintamallien omaksuminen lähtee ohjaajan itsensä valmiuksista oman ajattelun reflektointiin. Askeleet muutokseen ovat ehkä pieniä, mutta niistä kertyy ohjaajan työkalupakkiin toimivia välineitä rohkeasti harjoittelemalla. Matkalla eteenpäin ovat sekä ohjaaja että ohjattava.

Lähteet:

Arifulla, D. 2012. Kirurgisten potilasohjeiden laatu ja valmius tukea potilaan voimavaraistavaa potilasohjausta sekä infektioiden torjuntaan liittyvä sisältö. Pro gradu-tutkielma. Hoitotiede. Turun yliopisto.

Bradbury-Jones, C., Sambrook, S. & Irvine, F. 2008. Power and empowerment in nursing: a fourth theoretical approach. *Journal of Advanced Nursing* 62(2), 258–266.

Foucault, M. 1995. *Discipline and punish: The birth of the prison*. Vintage Books, New York.

Gibson, C. 1991. A concept analysis of empowerment. *Journal of Advanced Nursing* 16, 354–361.

Harju, A., Kallio, P. & Kurhila, A. 2001. Aikuisopiskelun henkilökohtaistaminen ja ohjaaminen. *Aikuiskasvatus* 1: 14–25.

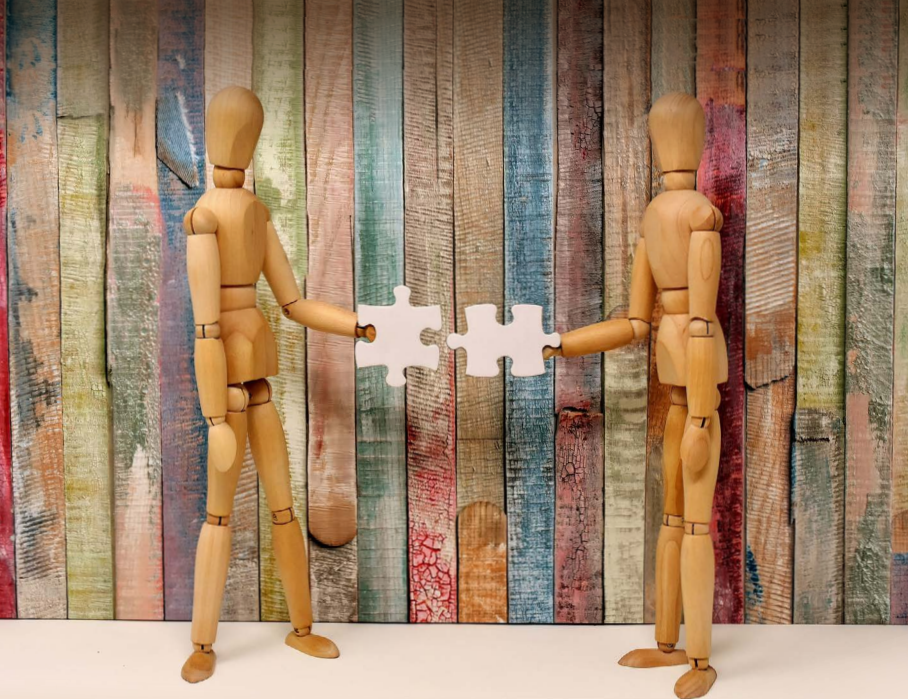
Laine, H. 2014. Menetelmäopas ammattikorkeakoulunopiskelijan ohjaukseen. Vipua ja vetoa töihin-hankeraportti. Saatavilla http://vipuajavetoa.turkuamk.fi/heidi_laine.pdf, 29.3.2020.

Leino, O 2011. Oppisopimusopiskelijan oppimisen henkilökohtaistaminen ja oppimismahdollisuudet työpaikalla. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto.

Leino-Kilpi, H. Johansson, K., Heikkinen, K., Kaljonen, A., Virtanen, H. & Salanterä, S. 2005. Patient education and health-related quality of life. Surgical hospital patients as a case in point. *Journal of Nursing Care Quality* 20(4), 307–316.

Mäkinen, S. 2007. Työssäoppiminen osana aikuiskoulutuskeskuksen ohjaussuunnitelmaa. Ohjauksen kehittämishankkeita ja käytänteitä. ISSN 1796-4717. Opettajankoulutuslaitos. Jyväskylän yliopisto.

Sesay, A. 2013. Voimavara- ja ratkaisukeskeinen näkökulma ohjaustyössä. Saatavilla <https://verkkolehdet.jamk.fi/elo/2013/06/07/voimavara-ja-ratkaisukeskeinen-nakokulma-ohjaustyossa/>, 29.3.2020.



“Ratkaisukeskeinen valmennus luo kontekstin, jossa valmentaja auttaa valmennettavaa löytämään tai palauttamaan uskonsa omiin mahdollisuuksiinsa.”

- Cauffman 2017

Kuva: Pixabay

KATRI KOIVULA, MAARIT KIVIKARI

Ratkaisukeskeinen ohjausteoria – teoriasta käytäntöön

Rakas päiväkirjani, onpas siitä jo aikaa, kun oon viimeks ehtinyt kirjottaa. Ja kuinka paljon mulle onkaan tässä välissä ehtinyt tapahtua!

Mistähän aloittaisin?

Viimeksi kun kirjoitin, olin muistaakseni juuri aloittanut opinnot hiusalalla. Minähän siis lopulta valitsin alan sen peruskoulun opon suosituksesta. Koulussa huomasin kuitenkin nopeesti, että vaikka teenkin mielelläni kavereille kampauksia, ei se juttu mua niin paljon kiinnosta, että haluaisin sitä työkseni tehdä. No, hyvin äkkiä koulun alkamisen jälkeen menin siis tapaamaan uuden koulun opoa ja sanoin, että ei tää kampaajahomma ole mun juttuni. Pitäis miettiä jotain muuta. Äiti on sanonut, että kokonaan ei saa koulua lopettaa, joten jotain piti keksiä tilalle. Opo oli aika vanha eikä vissiin oikein tajunnut mun ongelmaa. Ei se yhtään kyselly mitä mä haluaisin tehdä tai mistä mä tykkään. Se vaan sano, että ainoo minne nyt mahtuis olis kosmetologi -puoli. Ei mulla siinä sitten tuntunut olevan paljon vaihtoehtoja...joten kolme viikkoo koulun alkamisen jälkeen olin jo vaihtanut linjaa.

.....

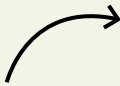
"Sen kans juttelu autto mua
tajuamaan mitä oikeesti haluan
tehdä, vaikka jälkikäteen
ajateltuna ei se ite kamalasti
edes puhunut koko aikana."

.....

Tajusin tietty aika äkkiä siellä kosmetologien kans pyöriessä, ettei mua sekään yhtään kiinnosta. Juttelin äidin kans kotona ja se ehdotti, että menisin sille koulun toiselle opolle juttelemaan. Ok boomer! Joskus äidilläkin välähtää 😊

Se Minna-opo olikin ihan huippu tyyppi! Se kuunteli mua tosi paljon ja kerroin sille paljon sellasia juttuja mitä en ole oikeestaan itsekään ennen ollut tullut ajatelleeksi. Sen kans juttelu autto mua tajuamaan mitä oikeesti haluan tehdä, vaikka jälkikäteen ajateltuna ei se ite kamalasti edes puhunut koko aikana. Kysyi välillä jotain, niinku missä mä oon hyvä, mistä mä tykkään jne. ja muuten se vaan kuunteli. Mä tein sen kans vielä sellasen "kartan," minne kirjoitin mulle tärkeitä asioita. Se ei kertaakaan sanonut mulle, että mun pitäis vielä koittaa jatkaa siellä vanhassa luokassa vaan ymmärsi heti, etten haluu sitä. Se vähän niinku koitti hakea ratkaisua mun ongelmaan. Tai oikeestaan itsehän mä sen taisin tehdä. Ja nythän mä siis opiskelenkin lähihoitajaksi ja se tuntuu niin mun jutulta. Oon tosi happy!

Nelli ❤️

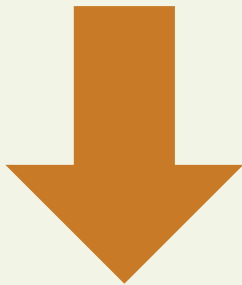


**Tässä on mun
motivaatiokarttani**



Kuva: Motivaatiokartta

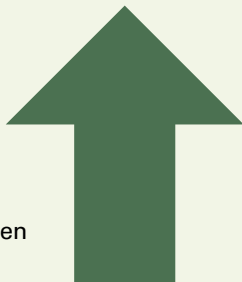
Ps. Eilen täytin 17V!! Enää vuosi niin saan ajokortin. Jes! 😍



Ongelmien kuvaaminen
Kielteisen kehityksen miettiminen
Ongelmien syiden miettiminen
Taustatekijöiden pohtiminen
Esteiden ja rajoitusten näkeminen
Syllisten etsiminen



Tavoitteiden, toivotun
tilannekuvauksen kuvaaminen
Myönteisen kehityksen huomaaminen
Myönteisen kehityksen selittäminen
Aikaisempien onnistumisten pohtiminen
Mahdollisuuksien ja voimavarojen tutkiminen
Ansion jakaminen edistymisessä



Kuvio: Ongelmasta ratkaisuihin. (Meyer-Jokiranta 2018, muokattu)

🤔 Ratkaisukeskeisestä lähestymistavasta on hyötyä niille, jotka auttavat tai valmentavat ihmisiä. Louis Cauffmanin (2017) mukaan ratkaisukeskeinen coaching auttaa valmennettavaa oppimaan käyttämään omia voimavarojaan tavoitteidensa saavuttamiseksi. Ratkaisukeskeinen valmennus luo edellytykset käytännönläheiselle ja realistiselle oppimisprosessille, joka voi olla nopea, pysyvä ja tehokas. (Cauffman 2017.)

😓 Ratkaisukeskeisyys ei tarkoita sitä, etteikö tässä lähestymistavassa saa puhua lainkaan ongelmista. Kyseessä ei ole myöskään temppukokoelma, vaan toisen henkilön auttamista oppimaan uudeleen ratkaisemaan ongelmansa itse. Kuten Cauffman (2017) toteaa, ratkaisukeskeisessä ajattelussa ja työskentelyn opettelemisessa ei ole kyse pois oppimisesta mistään aikaisemmasta, vaan uuden opitun voi yhdistää jo olemassa olevaan tietotaitoon, kokemukseen ja asiantuntemukseen.

🤔 Ben Furman (2001) puhuu ratkaisukeskeisyydestä lähestymistapana, jossa ihmiset voivat yhteistyössä, toinen toisiaan kunnioittaen käynnistää ja ylläpitää haluttuja muutoksia. Hänen mukaansa ratkaisukeskeisyys on terveyden edistämisen metodologia. Tavoitteista lähtevää työskentelyä, jonka avulla edistetään terveyttä tai vahvistetaan hyvinvointia. Furman (2001) toteaa ratkaisukeskeisyys termin olevan harhaanjohtava, sillä hänen mukaansa kyseessä on tavoitteiden edistämistyöskentely, joka on tavoitelähtöistä (asianomaisen itsensä asettama tavoite), ja jossa kuljetaan kohti tavoitteita.

Sonja Meyer-Jokirannan (2018) *ongelmasta ratkaisuihin* -kuviossa oranssivärinen nuoli kuvaa ongelmapuhetta ja vihreä nuoli ratkaisupuhetta. Ratkaisukeskeisessä lähestymistavassa on tärkeää ongelmien irrottaminen pysyvyydestä, siirrytään pois ongelmapuheesta ja nähdään ongelmat väliaikaisina ja muutettavissa olevina. Huomio on hyvä siirtää kielteisen kehityksen pohdinnasta tarkastelemaan itse ongelmaa, sillä ongelmissa on itsenäinen elämä ja elinkaari. Erilaisia haasteita tulee ja menee. Tämän vuoksi on hyvä irrottaa ongelmat syys-seuraussuhteista ja keskittyä huomaamaan myönteinen kehitys toiminnassa. Syyllisten etsiminen ihmisistä kuvaa ongelmapuhetta. Siirryttäessä ratkaisukeskeiseen puheeseen, ongelmia ei nähdä ihmisten ominaisuuksina, vaan ratkaistavina asioina. Tavoitteena on sopivan ratkaisutavan löytäminen hyödyntämällä aikaisempia onnistumisia ja omia voimavaroja.



Merkittäviä ovat myös ne työskentelytavat, joiden avulla ihmistä autetaan, kannustetaan ja rohkaistaan sekä innostetaan jaksamaan hänen pyrkiessään kohti tavoitetta. Furmanin (2001) mukaan nerokain idea on auttaa ihmistä luomalla konkreettisilla asioilla mielikuva siitä, että hän on jo matkansa alussa tai jo yllättävän pitkällä prosessissa. (Furman 2001)



“Ratkaisukeskeinen valmennus luo kontekstin, jossa valmentaja auttaa valmennettavaa löytämään tai palauttamaan uskonsa omiin mahdollisuuksiinsa.” (Cauffman 2017.) Ratkaisukeskeinen valmennus tähtää tulevaisuuteen ja on siten tavoitesuuntautunutta valmennusta. Toivotun tulevaisuuden kuvauksessa ei tämän hetken ongelmaa ole, vaan keskitytään kuvailemaan niitä askeleita, jotka johtavat tuohon toivottuun tulokseen. Tulevaisuus luodaan yhteisessä keskustelussa valmennettavan kanssa askel askeleelta.

Valmennettavasta tulee omien ratkaisujensa suunnittelija ja siten oman tulevaisuuden käsikirjoittaja. (Cauffman 2017.)

Lähteet:

Cauffman, L. 2017. Ratkaisukeskeinen coaching. Opas myönteiseen muutokseen. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti Oy

Meyer-Jokiranta, S. 2018. Ratkaisukeskeinen työote asiakastyössä, tiivistelmä. Sataosaa - Maakuntakokeilu ja Satapolku – Hanke. Satakunnan ELY-keskus, ELY AREENA, PORI. <https://virtuaalikirja.fi/satapolku-hanke/wp-content/uploads/sites/14/2018/08/Ratkaisukeskeinen-ty%C3%B6ote-asiakasty%C3%B6ss%C3%A4-SATAPORI-2018.pdf> Luettu 16.3.2020.

Ratkes. Ratkaisu- ja voimavarakeskeisten menetelmien lehti n:o 2/2001. 31.5.2001. 7.vuosikerta. http://www.toimisait.com/ratkes/userData/lehdet_pdf/ratkes2_2001.pdf Luettu 16.3.2020.

Tieteen termipankki 13.3.2020: Filosofia: tietoteoria. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:tietoteoria> Luettu 13.3.2020.

"Tie ihmisen itsensä
luomien merkitysten
tulkitsemiseen tapahtuu
kokemusten reflektoinnin
ja aidon dialogin kautta."

- Sinikka Ojanen



Kuva: Pixabay

SUSANNA VALKEAPÄÄ, KOULUTTAJA JA
AMMATILLINEN ERITYISOPETTAJA, TAITOTALO

Asiakaspalvelun ammattilaiseksi oman työn reflektoinnin kautta

Oppimismatkaa asiakaspalvelun ammattilaiseksi voisi kuvata ainutlaatuisena tutkimusretkenä itseensä ja oman osaamisen kasvamisen kautta tapahtuvana seikkailuna kohti muita ihmisiä ja heidän maailmoitaan. Omat vahvuudet ja kehittämiskohteet löytyvät vain oman kokemuksellisen tekemisen kautta. Matkalle mukaan tarvitaan aitoa kiinnostusta ja innostumista kohdata uusia ihmisiä päivittäin sekä intohimoa auttaa ja palvella asiakkaita löytämään juuri heidän tarpeitaan vastaavia palvelukokemuksia. Ihan arjen tekemisessä se voi tarkoittaa ihan konkreettisten tuotteiden etsimistä ja tarjoamista asiakkaalle. Palvelun myötä asiakkaan elämä kenties helpottuu tai hän saa valmiin ratkaisuja arjen helpottamiseksi.

Asiakaspalvelu on kohtaamista

Olen työskennellyt jo kymmeniä vuosia asiakaspalvelu- ja myyntityössä. Ensin kaupan alan toimintaympäristössä ja tällä hetkellä oma oppimis- ja työympäristö on aikuiskoulutuksen maailmassa ohjauksen ja opettamisen äärellä. Asiakaspalvelutyö kuuluu meille kaikille tavalla tai toisella ja teemme sitä työtä ihan jokainen työtehtävästä riippumatta.

Toisen ihmisen kohtaaminen on aina ainutlaatuinen hetki, jolloin hetkeksi pysähdymme toisen maailman äärelle. Asiakaspalvelutyössä se tarkoittaa sitä, että on ainakin hetkeksi pystyttävä kuuntelemaan toisen ihmisen tarinaa ja löytää merkitys asiakkaan kohtaamisessa. Kaupan toimintaympäristössä se merkitys voi löytyä palvelun tai tuotteen muodossa, mutta myös itse kohtaaminen asiakkaan kanssa on merkityksellinen.

Reflektoinnilla uusien voimavarojen äärelle

Olen keskustellut jo vuosia opiskelijoiden kanssa asiakaspalvelun tärkeydestä, vuorovaikutuksen ja dialogin merkityksestä kohtaamisessa. Ohjaustilanteessa tämän aiheen äärelle on erityisen antoisaa pysähtyä. Hyvän palvelukokemuksen merkitys on meille jokaiselle erilainen kokemus tai ainakin se voi olla hyvinkin erilainen. Oman toiminnan reflektoinnin avulla voimme löytää itsestämme ihan uusia ulottuvuuksia ja voimavaroja.

Pystyäksesi irrottautumaan itsellesi tutusta työympäristöstä tarvitset reflektoivaa suhtautumista työhösi. Asiakaspalvelun ammattilaisena hallitset yrityksen palvelukonseptin, pystyt ratkaisemaan

"Jokainen kohtaaminen on ainutlaatuinen ja se on myös mahdollisuus tarkastella tuttua työkenttää ja itseään uudesta näkökulmasta."

kulloisenkin asiakkaan tarkoittaman asian tai tilanteen. Jokainen kohtaaminen on ainutlaatuinen ja se on myös mahdollisuus tarkastella tuttua työkenttää ja itseään uudesta näkökulmasta, nähdä asiat ikään kuin uusin silmin. Reflektoinnin kautta havahtuu arvoihin, normeihin ja käsityksiin, joilla toteuttaa omaa työtään. Tämä havahduminen ei aina välttämättä ole ihan helppoa, mutta oman ammattitaidon vahvistamisen kannalta jokaiselle ammattilaiselle tarpeellista ja uusia näkökulmia avaavaa toimintaa.

Reflektointia tapahtuu työvuosien eri vaiheissa hyvin eri tavalla. Meidän jokaisen oppimismatka voi myös olla hyvinkin erilainen. Alussa tärkeimmältä tuntuu oma selviytyminen uudesta tehtävästä ja oman osaamisen hahmottaminen. Seuraavaksi alkaa suunnata katsetta asiakkaisiin ja heidän tarpeisiinsa. Olemme tietoisia jo silloin, että edessämme on kenties pitkä matka alan ammattilaiseksi. Tämän jälkeen alamme kiinnostua asiakkaan ja organisaatiomme välisestä toiminnasta, havaitsemme toimintaa haittaavat tai vahvistavat tekijät. Ammattitaidon kehittyessä oman työn hallinnan tunne on kehittynyt. Varmuutesi ja ammatillinen osaamisesi antaa mahdollisuuden ratkaista ammatillisesti haastavia tilanteita.

Reflektio vahvistaa osaamista

Oman työn tarkastelu ja pysähtyminen sen ääreen kuljettaa omien oletuksien eri puolille ja opettaa näkemään asiakaspalvelutyön kokonaisuutena yksityiskohtia unohtamatta. Jokaisella on oma tarina kerrottavanaan. Niiden kautta avautuvat keinot ja mahdollisuudet auttaa asiakasta eteenpäin omalla polullaan ja vahvistaa asiakassuhdetta. Se vaatii halua tutkia ja keksiä erilaisia tapoja toteuttaa tuttua osaamista uudella tavalla. Reflektio on osa ammatillista kehittymistä, joka tapahtuu usein luonnostaan työvuosien kertyessä. Jakamalla tarinoita työkokemuksista huomaat rakentavasi koko työyhteisön osaamista työpaikalla ja opiskelun aikana myös muiden opiskelukavereiden osaamista.

Erilaiset asiakaskohtaukset ja asiakkaiden kautta rakentuvat työtilanteet luovat mahdollisuuden reflektoida omiin otteisiin omaan työhön. Parhaimmillaan reflektio on kuin peili, jonka kautta huomaat oman kehityksesi työssäsi ja samalla huomaat tarpeita, joilla kehityksesi vain vahvistuisi. Reflektoinnin kautta pystyt nimeämään arjen hiljaisen tiedon ja jäsentämään osaamistasi. Osaat irrottautua arjen rutiineista ja nähdä asiakaspalvelutyön tärkeänä osana yritystoimintaa ja toisaalta arvokkaana sosiaalisen elämän rikastuttajana sekä mahdollisuutena kasvaa ihmisenä.

Ennakkotehtävä asiakaspalvelun ammattilaiseksi -ryhmälle

1. Mitä asioita olen oppinut kevään ja kesän aikana?
2. Mitkä ovat tärkeimmät oivallukset?
3. Miten hyvä asiakaspalvelu näkyy omassa työssäni?
4. Miten jo toteutan omassa työssäni?
5. Mitä uutta vien tästä viikosta omaan työhöni?
6. Mitä askarruttaa, mietityttää tässä aiheessa, tämän toteuttamisessa omassa työssäni, opinnoissa, elämässä ...

“Narratiivisen ohjauksen päämäärä on auttaa ohjattavaa ymmärtämään ja suunnittelemaan narratiivejaan keskittyen tähän hetkeen, mutta samalla pitäen mielessä tulevaisuuden mahdollisuudet.”
(Cochran 1997)



Kuva: Pixabay

TUULA ELORANTA, JENNI JAKKU & OILI KINNUNEN

Narratiivisen ohjauksen jäljillä

Ihmiset ovat kautta aikojen kerääntyneet yhteen kertomaan kokemastaan. Tarinat ovat meidän mieleemme sisäinen tapa hahmottaa elämää ja maailmaa. Tarina on ihmisen kokemus, joka ei välttämättä avaudu koskaan sellaisenaan ulkopuoliselle. Tarinan osia ovat tapahtumat, tapahtumiin liittyvät henkilöt, tapahtumapaikat ja aika, eikä sillä välttämättä ole kertojaa. Se voi esiintyä eri konteksteissa erilaisena tai olla osa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa tuotettua kertomusta. Ihmisen tarina muovautuu kertomukseksi sen mukaan, missä se kerrotaan ja kenelle se kerrotaan – samaa tarinaa voidaan siis kertoa monissa eri kertomuksissa.

Ihmisen aivot ovat rakentuneet sekä loogis-analyttiseen että narratiiviseen ajatteluun (Bruner 1986, Rahmelin mukaan 2019). Loogis-analyttinen ajattelu tutkii asioita toisiin asioihin pohjautuen ja etsii asioihin liittyvää logiikkaa. Narratiivinen ajattelu luo ehyttä kertomusta, täydentää avoimia kohtia omilla kokemuksilla ja subjektiivisilla näkökulmilla. Ihmisellä on siis luontainen tarve luoda kokonaiskuvaa elämässä tapahtuvista ilmiöistä, ja jännitteet herättävät kiinnostuksemme siihen, mitä asioille tapahtuu tai miten jollekulle elämässä käy. (Rahmel 2019.) Tässä ajassa, jossa faktat ja fiktiokoitoivat jopa pelottavalla tavalla, on tärkeää oppia tunnistamaan tarinan voima sekä tarun ja toden ero (Torkki 2014).

Tarina voi olla myös sisäinen tarina. Sisäinen tarina on sosiaalisesta tarinavarannosta tuotettu tulkintamalli, jonka mukaan ihminen tekee tulkintoja ja valintoja eri tilanteissa. Sisäistä tarinaa apuna käyttäen ihminen määrittelee arvojaan, identiteettiään, tavoitteitaan ja asemaansa suhteessa muihin ihmisiin. Ihmisen sisäinen tarina saa uusia piirteitä tai muuttuu kun ihminen joutuu elämässään uusien tai erilaisten tilanteiden eteen. (Vuokila-Oikkonen 2002.)

Kertomukset ohjauksen lähtökohtana

Narratiivisen ohjauksen lähtökohtana ovat kertomukset, jotka voivat toimia sekä tiedon välittäjänä että rakentajana ohjauksen luonteesta riippuen. Mielenkiinto kohdistuu erityisesti niihin merkityksiin, joita ohjattava antaa kokemilleen asioille autenttisten, omaan elämään liittyvien tarinoidensa kautta. Huomion kohteena voi olla esimerkiksi ohjattavan elämään liittyvä muutos, kulttuuriset sekä opitut mallitarinat omasta kyvykkyydestä, osaamisesta tai taidoista, tai muut ohjattavan identiteettiin liittyvät ilmiöt.

Narratiivinen lähestymistapa on yksilölähtöinen, ja se auttaa ohjattavaa antamaan tietoa ja jakamaan kokemuksiaan omista lähtökohdistaan. Samalla se muistuttaa ohjaajaa siitä, että ohjattavan kokemus omasta elämästään on ohjauskeskustelun tärkein lähtökohta. (Tikka 2007.) Kertoessaan kokemuksistaan ohjattava luo itseään ja mielikuvaa siitä, millä tavoin hän haluaa tulla muiden tuntemaksi, jolloin kertomusta voidaan tarkastella valikoituna ja kertomista valikoivana (Hänninen, 1996).

Narratiivisuus on lähtökohdiltaan siis sosiaalis-konstruktivistinen. Ohjattavan ajatellaan rakentavan ymmärryksensä ja identiteettinsä jatkuvasti muuttuvien kertomusten avulla, joissa henkilö ilmentää niitä merkityksiä, joita on luonut elämästään ja itsestään. Tietäminen on tällöin vahvasti sidoksissa aikaan, paikkaan ja sosiaaliseen kontekstiin. Narratiivisessa ohjauksessa ohjaaja ja ohjattava pyrkivät luomaan kertomuksen avulla yhteisen ymmärryksen ja merkityksen asioille. Väistämättä ohjattavalta kuullun tai saadun narratiivisen aineiston analysointi vaatii ohjaajalta aina tulkintaa.

Narratiivisen ohjauksen avainidea on ohjattavan henkilön kulttuuritaustan ja perheen narratiivien tunnistaminen ja näkeminen suhteessa ohjattavaan, hallitsevan narratiivin löytäminen sekä tukea antavan verkoston korostaminen. Hallitseva narratiivi tarkoittaa elämässä vallalla olevaa kertomusta, joka heijastuu ohjattavan muihin kertomuksiin ja sen ymmärtäminen on tärkeää tasapainoisen elämän mahdollistamiseksi sekä muiden narratiivien ymmärtämiseksi. Narratiivisen ohjauksen päämäärä on auttaa ohjattavaa ymmärtämään ja suunnittelemaan narratiivejaan keskittyen tähän hetkeen, mutta samalla pitäen mielessä tulevaisuuden mahdollisuudet. (Cochran 1997.) Narratiivisessa ohjauksessa siis painotetaan kokemusten tiedostamista, niiden rikasta tulkintaa,

moninäkökulmaisuutta ja vaihtoehtoisten tarinoiden löytämistä sekä merkitysten alueita.

Ohjaajan rooli on tukea ohjattavaa asettumaan ulkopuolisen asemaan suhteessa omiin narratiiveihinsa, auttaa näkemään niiden mahdolliset ongelmat ja mahdollistaa narratiivien uudelleen rakentaminen kohti parempaa tarinaa (Cochran 1997). Ohjaaja voi olla apuna pettymysten ja huonon itsetunnon äärellä, hyvien vaihtoehtoisten tarinoiden esiin kutsujana. Olennaista on oppia näkemään asioita monista eri näkökulmista käsin ja tunnistaa jokaisen omalta valita se merkitys, jonka haluaa kokemalleen antaa. Positiivista identiteettiä vahvistavien merkitysten löytäminen on elämäntaito, joka kantaa läpi elämän. Se on opittavissa oleva taito. (Rahmel 2019.)

Narratiivisuus käytännön ohjaustyössä

Menetelminä narratiivisessa ohjauksessa käytetään muun muassa havainnollistamista, esimerkiksi unelmien kuvaamista tai elämäarviivaa, aktiivista kuuntelua, metaforia, musiikkia sekä jäsentämistä. Menetelmät valikoituvat yksilöllisen tarpeen mukaan. Tavoitteena on auttaa ohjattava vapaammaksi elämäänsä ja identiteettiinsä liittyvistä kielteisistä ”totuuksista”, ohuista johtopäätöksistä. Tämä mahdollistuu rakentamalla vaihtoehtoisia tapoja, jossa käsityksiä itsestään voidaan kuvata eri tavoin. Kuvaukset sisältävät ne tiedot ja kyvyt, joita tarvitaan ongelmien kohtaamisessa.

Harjoitus opiskelijan kanssa tehtäväksi/ sovellettavaksi

Oman nimen tarinan kertominen on mukava narratiivinen lämmitteley- ja virittäytymisharjoitus opiskelijan kanssa tehtäväksi. Opiskelijaa voi pyytää kertomaan siitä, mitä hän tietää oman etunimensä historiasta. Miten hänelle on valittu juuri kyseinen nimi? Miten hän on elämänsä varrella itse suhtautunut omaan nimeensä? Harjoitus on sillä tavalla keveä ja helppo, että se sopii hyvin tehtäväksi siinäkin vaiheessa, kun ohjaaja ja opiskelija eivät ole vielä kovin tuttuja keskenään. Toisaalta harjoitus voi avata hyvinkin syvällisesti ohjattavan tarinoita ja hänen niille antamiaan merkityksiä.

Erilaisten korttinenetelmien käyttö soveltuu myös hyvin tarinalliseen ohjaukseen. Tarjolla on monenlaisia valmiita korttisarjoja, mutta etenkin kuvakortteja ohjaajan on helppoa tuottaa itsekin työnsä tueksi esimerkiksi lehdistä leikkaamalla tai netistä tulostamalla. Ohjattavaa voi ohjaustilanteessa pyytää valitsemaan muutamia kuvakortteja, jotka kuvaavat hänen elämäänsä. Millainen kuva kuvastaa parhaiten kouluvuosiäsi? Entä unelma-ammattiasi? Korttien avulla ohjattavan on usein helppo tuottaa ajatuksia ja kertomuksia silloinkin, kun pelkkä keskustelu ei tunnu synnyttävän ajatustenvaihtoa. Kortit ja kuvat auttavat viemään keskustelua eteenpäin myös silloin, kun tarina katkeaa. Samalla tavoin voidaan käyttää erilaisia luonnosta löytyviä materiaaleja, joita ohjattavaa pyydetään keräämään lyhyen kävelylenkin aikana jokamiehen oikeuden muistaen.

Kohti omaa unelmatyötulevaisuutta-harjoitus on käytännöllinen harjoite koulutustaan päättämässä olevalle opiskelijalle, jossa hän rakentaa tulevaisuutensa tarinaa. Opiskelija muokkaa oman ansio- luettelonsa sellaiseksi, jollainen hän haluaa sen olevan 2-5 vuoden päästä. Muutaman vuoden päähän tehty CV auttaa hahmottamaan tulevaisuutta ja omassa haavetyössä tarvittavia taitoja. Se auttaa opiskelijaa hahmottamaan toivomansa tulevaisuuden ja nykytilansa eroa. Ennen CV:n kirjoittamista opiskelijaa laajemmin elämäänsä ja paneutumaan sen jälkeen työtulevaisuuteensa. Häntä ohjataan unelmoimaan rohkeasti leijumatta pilvissä. Samoin pyrkimään konkretiaan: "Mitä kokemusta hän on saanut ja missä, ketä kuuluu hänen verkostoonsa, missä hän suoriutuu hyvin ja miksi jne. Opiskelija saa myös 12 kuukauden suunnitelmani –pohjan, johon hän voi lähteä suunnittelemaan, millaisin askelin hän etenee konkreettisesti kohti oma työelämänsä unelmatarinaa. Hän arvioi tulevaisuuden CV:nsä pohjalta osaamisen ja kokemuksen kerryttämistarpeensa. Koulutuksen päätökeskustelussa ohjaaja pyytää opiskelijaa kertomaan tulevan tarinansa keskusteluhetkestä aina tulevaisuuden Cv:nsä päiväyspäivään.

Lähitulevaisuuden muistelu-harjoite sopii käytettäväksi korona-poikkeustilanteessa. Opiskelijaa ohjeistetaan kirjoittamaan kirje itselleen. Ohjeistus: Elämme syyskuun loppua 2021. Siivoat omia papereitasi ja löydät avaamattoman kirjeen, jonka päällä on nimesi. Avaat kirjeen ja ryhdyt lukemaan... Sinulle kuuluu hyvää. Miten asiat ovat, kun ne ovat hyvin? Mistä / keneltä sait tukea, voimavaroja ja millaista? Mitä kuuluu tilanteellesi? Opiskelija voi lukea kirjeen ohjaajalle halutessa. Opiskelija sulkee kirjeensä kirjekuoreen, joka on varustettu hänen nimellään ja tulevalla avauspäivällä 30.9.2021.

.....

Positiivista identiteettiä
vahvistavien merkitysten
löytäminen on elämäntaito, joka
kantaa läpi elämän.

.....

Lähteet:

Bruner, J. (1986). *Actual minds, Possible words*. London: Harvard University.

Cochran, L. 1997. *Career counseling: a narrative approach*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Hänninen, V. 1996. Coping with unemployment as narrative reorientation. *Nordiske Udkast* 24:19-32.

Rahmel P. 2019. *Taru - Tarinallisuus opetuksessa*. Oppimateriaalipankki. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja. OIVA-sarja 11. <https://sites.google.com/metropolia.fi/taru-oppimateriaalipankki/tarinallisuus-pedagogiikassa-oppimateriaalipankki>
Luettu 23.9.2020.

Tikka, E. 2007. *Narratiivien käyttömahdollisuuksista opinto-ohjauksessa*. Jyväskylän yliopisto, Opettajankoulutuslaitos.

Torkki, J. 2014. *Tarinan valta*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Vuokila-Oikkonen, P. 2002. *Akuutin psykiatrisen osastohoidon yhteistyöneuvottelun keskustelussa rakentuvat kertomukset*. Väitöskirja. Oulun yliopisto.

"Onni on kuin parfyymi,
sitä ei voi roiskia toisten
päälle saamatta muutamaa
pisaraa itseensä"

- William Shakespeare

Kuva: Pixabay

LEENA POHJOLA

Näkymättömästä näkyväksi – positiivinen pedagogiikka ammattillisessa koulutuksessa

”Äkkiä kuului kevyitä koputuksia ikkunaruuutuun, ja enempää odottamatta Tuu-tikki astui kuistille ja pudisti veden sadetakistaan. Sitten hän piti ovea avoinna ja huusi houkuttelevasti sateeseen: -Tule, tule!

- Kuka sinulla on mukanas? kysyi Muumipeikko. - Ninni, sano! Tuu-tikki. Lapsen nimi on Ninni. Hän piti vielä ovea auki ja odotti. Ketään ei tullut. – No jaa, Tuu-tikki sano! ja kohautti harteitaan. Olkoon sitten ulkona, jos on niin ujo. - Mutta eikö hän kastu? kysyi Muumipeikon äiti. - Mahtaako se paljonkaan haitata, kun on näkymätön, Tuu-tikki vastasi, tuli peremmälle ja istui. Perhe lopetti sienien puhdistuksen ja odotti selitystä.

- Tiedättehän, että jos jotakuta säikäyttää kovin usein, hän muuttuu näkymättömäksi, sanoi Tuu-tikki pistäen suuhunsa maamunan, joka muistutti pientä mukavaa lumipalloa. - No jaa. Tuota Ninniä säikäytteli pahasti eräs täti, joka oli ottanut tytön hoiviinsa, vaikkei pitänyt hänestä. Tapasin tädin, ja hän oli kauhea. Ei vihainen, käsitätkö, sellaisenhan voi ymmärtää. Hän oli vain jätävän kylmä ja ironinen.

- Mitä on ironinen? kysyi Muumipeikko. - No, kuvittele että liukastut limasieneen ja läsähdät istumaan keskelle puhdistettuja sieniä, sanoi Tuu-tikki. Tietenkin odotat äidin suuttuvan, se oli luonnollista. Mutta ehei, hänpä ei suutukaan, sanoo vaan kylmästi ja museravasti: - Ymmärrän että tuo on sinun käsityksesi tanssimisesta, mutta olisin kiitollinen, ellet tanssisi ruuassa. Suunnilleen sellaista on ironia.

- Hyi miten epämiellyttävää, sanoi Muumipeikko. - Eikö olekin, myönsi Tuu-tikki. - Ja juuri sillä tavalla se täti puhui, hän oli ironinen aamusta iltaan. Lopulta lapsen ääriviivat alkoivat häipyä ja hän muuttui näkymättömäksi. Viime perjantaina häntä ei näkynyt enää ollenkaan."

(Tove Jansson, Näkymätön lapsi ja muita kertomuksia).



Kuva: Pixabay

.....

"Tiedättehän, että jos jotakuta
säikäyttää kovin usein, hän
muuttuu näkymättömäksi."

.....

Oletko sinä kokenut olevasi näkymätön? Tunnetko sinä näkymättömiä ihmisiä? Tove Janssonin kertomuksessa Näkymätön lapsi kuvataan myrkyllistä aikuinen-lapsisuhdetta, jonka seurauksena Ninnistä tulee näkymätön lapsi. Voitko sinä auttaa koulumaailman näkymättömiä Ninnejä, ei ainoastaan jälleen näkymään, vaan suorastaan loistamaan?

On varmaankin turvallista sanoa, että meistä jokainen toivoo tulevansa nähdyksi ja arvostetuiksi sellaisina persoonina kuin olemme. Joissakin elämäntilanteissa olemme itse näköalattomia oman ihannuutemme tai taitavuutemme suhteen. Erityisesti silloin tarvitsemme muita ihmisiä näyttämään meille, millaisia vahvuuksia meillä on.

Positiivinen pedagogiikka perustuu positiivisen psykologian tieteenalaan ja vahvuusperusteiseen ajatteluun. Positiivinen psykologia kääntää katseen yksilön heikkouksien arvioinnista ja diagnosoinnista kohti yksilön vahvuuksia. Positiivinen pedagogiikka tuo vahvuusperusteisen ajattelun koulu- ja opiskelumaailmaan. Sen tavoitteena on saada yksilöt ja yhteisöt kukoistamaan, edistää hyvinvointia sekä kasvattaa tietoja ja taitoja vahvuusperusteisen ajattelun kautta. Positiivinen pedagogiikka pyrkii lisäämään myönteisiä tunnekokemuksia ja merkityksellisiä ihmissuhteita sekä hyödyntämään vahvuuksia ja kasvattamaan sinnikkyyttä. (Leskenoja & Sandberg 2019, Ojanen 2007.)

Positiivisen pedagogiikan toteuttamisen edellytyksiä

Positiivinen pedagogiikka on ideologia, johon koko koulu yhteisö sitoutuu ja joka toimii osana koulun päivittäistä arkea. Positiivinen pedagogiikka sulautuu opetuksen sisältöihin sekä koulun käytänteisiin ja toimintamalleihin tukien koko yhteisön hyvinvointia. Huomio keskitetään jokaisen ihmisen vahvuuksiin, jotka nähdään kiitettävänä ja potentiaalisina. Yhteisössä vaalitaan ajatusta yksilön mahdollisuuksista oppia ja kehittyä. Ihmisen ainutlaatuisuutta arvostetaan ja laadukkaisiin ihmissuhteisiin panostetaan. Nuorten hyvinvointia ja oppimista edistää koulun hyväksyvä ilmapiiri, kunnioittava vuorovaikutus ja tunne siitä, että aikuiset ovat olemassa koulussa heitä varten. (Leskenoja & Sandberg 2019.)

On huomionarvoista, että opetushenkilöstön oma hyvinvointi on avainasemassa hyvinvoivan yhteisön rakentamisessa ja ylläpitämisessä. Negatiivinen tunne, ahdistus ja masennus kaventavat ja kohdistavat tarkkaavaisuutta ja vaikuttavat kykyyn ratkaista ongelmia. Positiiviset tunteet puolestaan edistävät luovuutta, auttamista, ajattelun joustavuutta ja kykyä ottaa vastaan uusia asioita. (Leskenoja & Sandberg 2019, Ojanen 2007.)

Viisi vahvuuden polkua

Eliisa Leskenoja ja Erja Sandberg esittelevät teoksessaan *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi* nuoren myönteisen kehityksen teorian (engl. Positive Youth Development) sekä viisi vahvuuden polkua. Teorian mukaan jokaisella nuorella on vahvuuksia ja voimavaroja sekä ympäristöön (koti, koulu, vapaa-aika) liittyviä tekijöitä, jotka tukevat nuoren myönteistä kasvua. Teorian ajatuksena on, että kasvatuksellinen näkökulma siirretään niin sanotusta korjaavasta käyttäytymisestä voimavarojen ymmärtämiseen ja hyödyntämiseen. Keskeisenä tavoitteena on auttaa nuoria hankkimaan tietoja ja taitoja, jotka auttavat heitä elämään tervettä, menestyksellistä ja onnellista elämää. Nuoren henkilökohtaiset vahvuudet ovat myönteisen kehityksen suojaavia voimavaroja. Keskeistä on huomata nuorissa oleva hyvä ja sanoittaa sitä, sekä luoda nuoren uskoa itseensä.

Myönteisen kehityksen teorian mukaan hyvinvointi näkyy viidessä osa-alueessa: pätevyys, itseluottamus, ihmissuhteet, luonne ja välittäminen. Näistä osa-alueista koostuvat vahvuuden polut, joiden kanssa työskentelyyn Leskisenoja ja Sandberg antavat kirjassaan useita harjoitteita. Tässä artikkelissa on jokaisen vahvuuden lyhyen esittelyn jälkeen yksi esimerkki Leskisenojan ja Sandbergin kirjassa kuvatuista harjoitteista. Kaikkien vahvuuden polkujen perustana on kuitenkin kohtaaminen. Kohdatuksi tuleminen määrittelee sitä, miten hyvin yhteistyö opettajan ja opiskelijan välillä onnistuu. Opiskelijat toivovat opettajan oleva kohtauksissa aidosti läsnä ja kiinnostunut opiskelijan elämäntilanteesta. Luottamuksellisen suhteen muodostuminen on avainasemassa ja voi määrittää opiskelijan suhtautumista koko opiskeluun.

.....

"Opiskelijat toivovat opettajan
olevan kohtaamisissa aidosti
läsnä ja kiinnostunut opiskelijan
elämäntilanteesta."

.....

Pätevyys

Pätevä ihminen omaa tietoja ja taitoja, joilla hän selviytyy arjessa, pärjää elämässä ja toimii järkevästi erilaisissa tilanteissa. Pätevyyden erilaisia muotoja ovat akateeminen (opiskelutaidot), kognitiivinen (esim. kyky ilmaista omia näkökantoja, hankkia tietoa, luovuus), sosiaalinen (kyky toimia erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa), emotionaalinen (kyky tunnistaa, hallita ja säädellä omia tunteita) ja ammatillinen (työyhteisössä toimiminen, oma-aloitteisuus, vastuun kantaminen, ohjeiden noudattaminen) pätevyys.

Harjoite: Mikä meni hyvin?

Opiskelija pohtii koulupäivän/viikon/työpaikkajakson jälkeen seuraavia kysymyksiä:

- Missä asioissa onnistuin tänään/tämän viikon aikana/tässä jaksossa?
- Missä asioissa koko ryhmä onnistui?
- Mistä onnistuminen johtui?
- Miten voin varmistaa, että myös tulevaisuudessa onnistut vastaavissa tilanteissa?

Itseluottamus

Itseluottamus tarkoittaa omanarvontuntoa ja uskoa omaan kykyihin. Itseluottamus on yhteydessä pätevyden tunteeseen. Erona on kuitenkin se, että pätevyys kuvaa sitä, mitä yksilö osaa tehdä, ja itseluottamus sitä, mitä yksilö uskoo osaavansa tehdä. Käsitys omasta pätevyydestä voi vaikuttaa yksilön suoritukseen enemmän kuin mitä todelliset kyvyt ovat. Itseluottamus voi rakentua erilaisten asioiden varaan esim. koulussa, harrastuksissa ja ihmissuhteissa saatuihin hyviin kokemuksiin. Itsetunnon kohotuksessa huomiota kannattaakin suunnata niihin asioihin, joissa yksilöllä on jo hyvä itseluottamus. Nuoren kohdalla itseluottamuksen kasvattamisessa turvallisen aikuisen rooli on tärkeää. Nuoren on tärkeää kuulla usein olevansa ainutlaatuinen, tärkeä ja arvostettu.

Harjoite: Hyvien kokemusten vihko

Opiskelija valmistaa itsensä näköisen vihkon, johon hän voi kirjoittaa ilonaiheista, myönteisistä kokemuksista, onnistumisista ja erityisen tärkeistä hetkistä. Seuraavia lauseita voi hyödyntää: *Tässä onnistuin... Olen ylpeä itsestäni, kun... Tein hyvän työn, kun... Tänään oli huippupäivä, koska... Sain myönteistä palautetta, koska... Minusta tuntui hyvältä, kun...*

Ihmissuhteet

Ihmissuhteiden tarkastelussa huomio siirtyy yksilöstä häntä ympäröivään ympäristöön. Yksilön positiivinen suhtautuminen muihin ihmisiin lisää häneen kohdistuvaa positiivista palautetta ja lisää hänen hyvinvointiaan. Emotionaalisten ja sosiaalisten taitojen harjoittaminen lisää ihmissuhteiden laatua. Yhteisölliset ja yhteistoiminnalliset opetusmenetelmät tarjoavat opiskelijoille mahdollisuuden kehittää ihmissuhdetaitojaan.

Harjoite: Sata tapaa kehua

Harjoite toteutetaan ryhmässä. Ryhmä miettii yhdessä sata tapaa kehua toista. Ryhmässä voidaan miettiä millaisia kehuja haluaisi itse saada tai millaisia on mukava antaa. *Ihan nappiin! Olen ylpeä sinusta! Aivan mahtavaa!* Tämän jälkeen kehut askarellaan näkyville ja kiinnitetään eri puolille koulua.

Luonne

Luonne tarkoittaa yksilössä olevia ainutlaatuisia taipumuksia (esim. kiitollisuus, huumorintaju, rakkaus, reiluus, anteeksiantavaisuus, harkitsevaisuus). Tavoitteena on auttaa yksilöä tunnistamaan asioita, joissa hän on hyvä, ja pohtimaan, miten hän voi hyödyntää luontaitojaan arjessa. Luonteenvahvuuksia voi selvittää VIA-mittarin avulla (www.viacharacter.org/www/Character-Strengths-Survey)

Harjoite: Kiitollisuuspäiväkirja

Kiitollisuuden vahvistaminen lisää mm. itsetuntoa, tyytyväisyyttä elämään ja lievittää stressiä. Opiskelijat kirjoittavat itselleen ylös aiheita, joista he ovat kiitollisia. Kiitollisuuden aiheita pohditaan siitä hetkessä, jossa ollaan ja joista tänään ollaan kiitollisia. Kiitollisuuspäiväkirja voidaan toteuttaa myös valokuvien muodossa.

Välittäminen

Välittäminen ilmenee yksilön kykynä olla empaattinen, sympaattinen ja myötätuntoinen. Myötätuntoinen käyttäytyminen vaikuttaa positiivisesti ihmissuhteisiin, kognitiiviseen suoriutumiseen, luovuuteen ja merkityksellisyiden kokemiseen. Kaikista suurin välittämisen vahvistaja kouluissa on koulun toimintakulttuuri. Kouluissa olisi tärkeää vahvistaa yhteisöllisyyttä, yhteistyön kulttuuria ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Harjoite: Hyväntekeväisyysprojekti

Pohtikaa ryhmän kanssa mitä voisitte tehdä yhteisönne hyväksi. Tehkää lista mahdollisista hyväntekeväisyysprojekteista ja valitkaa toteutettavaksi yksi tai kaksi. Suunnitelkaa ja toteuttakaa projekti yhdessä.

Lopuksi

Tässä artikkelissa painottuu positiivinen pedagogiikka nuorten opiskelijoiden näkökulmasta. Mielestäni positiivinen pedagogiikka sopii erinomaisesti myös aikuisten opiskelijoiden kanssa toimimiseen. Opiskelu on iästä riippumatonta itsensä kehittämistä ja ihmisenä kasvamista.

Aikuisella on usein iän tuomaa kokemusta ja perspektiiviä, mutta hänellä voi olla myös elämäkokemuksia, jotka voivat jarruttaa opintojen etenemistä. Aikuisen voi olla myös haastavaa tuoda esille opiskeluun liittyviä epävarmuuksia. Uuden ammatin edessä meistä jokainen on noviisi, joka opettelee uuden ammatin harjoittamista ja ammattiin liittyviä normeja. Aikuinen vahvistuu ammatillisesti samanlaisista asioista, kuin nuorikin ja myös aikuisen vahvuuksia on tärkeää tuoda esille. Lisäksi iästä riippumatta opiskelijan voi olla vaikeaa asettaa osaamistaan työelämän vaatimuksiin ja tavoitteisiin, useimmiten aliarvioiden osaamistaan. Positiivisen pedagogiikan yksi tärkeä tavoite on tukea yhteisöllisyyttä ja jokainen opiskelija hyötyy yhteenkuuluvuuden tunteesta opintojensa aikana.

Suosittelen lämpimästi aiheeseen lisää perehtymistä ja erilaisiin harjoitteisiin tutustumista, jos olet kokenut aiheen kiinnostavana. Minulle positiiviseen psykologiaan ja positiiviseen pedagogiikkaan tutustuminen on antanut uusia ajatuksia sekä käytännön ideoita opetustyön tekemisen tueksi.

Kiitos mielenkiinnostasi!

Leena Pohjola, Ammatillinen opettaja

Lähteet ja kiinnostavaa luettavaa:

Aspinwall, Lisa G. & Staudinger Ursula M. 2006. Ihmisen vahvuuksien psykologia. Edita. Helsinki.

Jansson, Tove. 1962. Näkymätön lapsi ja muita kertomuksia. Werner Söderström Osakeyhtiö. Helsinki.

Leskinen, Eliisa & Sandberg Erja. 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. PS-kustannus. Keuruu.

Ojanen, Markku. 2007. Positiivinen psykologia. Edita Prima Oy, Helsinki.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.) 2014. Positiivisen psykologian voima. PS-kustannus. Juva.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta & Vuorinen, Kaisa. 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa. PS-kustannus. Juva.



Kuva: Pixabay

ANU-HELENA PITKÄNEN

Utopia uraohjauksesta? – taidelähtöiset menetelmät uraohjauksen välineenä

Pohdin artikkelissa taideperustaisten menetelmien käyttömahdollisuuksia uraohjauksessa. Aiheesta ei ole tehty juurikaan tutkimusta ja vaikuttaa siltä, että alan taitotieto on pieninä pirstaleina erilaisten hanketyöntekijöiden, taidetoimijoiden, työnohjaajien, pedagogien ja yksittäisten aiheeseen perehtyneiden ohjaajien hallussa. Koska taidelähtöiset menetelmät sisältävät kaikki kuviteltavissa olevat taiteenlajit variaatioineen, keskityn tässä artikkelissa lähinnä sellaisten taidelähtöisten menetelmien käyttöön, joita haluaisin itse käyttää ja tutkia ohjaustilanteessa. Yritän artikkelissa hahmotella sellaista uraohjauksen reseptiä, joka yhdistää metaforista kuvataiteen käyttöä, kehollista työskentelyä sekä ripauksen kirjoittamista tai draamaa.

Taiteen ja ohjauksen rajapinnoilla

”Taidelähtöiset menetelmät” on yleiskäsite hyvin monenlaiselle työskentelymuodolle taidelajista riippuen (Rantala 2011). Taideperustaisia menetelmiä on ollut käytössä Suomessa 1990-luvun puolivälistä alkaen mm. sosiaalialalla, opetuksessa, nuoriso- ja vanhustyössä, vankeinhoidossa, työnohjauksessa ja erilaisissa muutostilanteisiin liittyvissä kehittämishankkeissa (mm. Ylönen 2012, Korhonen TAIKA-hanke.) Yhteisenä nimittäjänä voidaan ajatella, että ne toimivat erilaisten asioiden rajapinnoilla tai liimana yhdistäen joskus yllättäviäkin asioita.

Taidelähtöiset menetelmät pakenevat määrittelyjä ja lokerointia, eikä niillä ole yhteistä teoreettista ”juurta.” Menetelmien yhteydessä ohjaajasta riippuen voidaan nojautua mm. kokonaisvaltaiseen ihmiskäsitykseen, Kolbin kokemuksellisen oppimisen teoriaan, sosiokulttuuriseen innostamiseen, dialogifilosofiaan tai vaikkapa humanistis-fenomenologiseen filosofiaan. (ks. mm. Anttila 2013, Foster 2015, Harjunkoski 2011, Vihersaari 2017.) Näkisin kuitenkin, että yhteistä kaikille suuntauksille on ihmisen oman ainutlaatuisen kokemuksen korostamisen ja toimijuuden vaaliminen. Ohjattava on oman elämänsä asiantuntija, jolla on aktiivinen rooli elämäänsä koskevissa merkityksellisissä havainnoissa tai päätöksenteossa.

Taideterapian puolelta on kulkeutunut vuosien saatossa erilaisia harjoitteita ja menetelmiä taiteen soveltavaan käyttöön mm. täydennyskoulutusten yhteydessä. Koulutuksiin osallistuneet henkilöt ovat jatkaneet menetelmien soveltamista ja kehittämistä edelleen omassa työssään. (Rankanen, 2011.) On myös hyvin vaikea määrittää menetelmien tai harjoitteiden alkuperäisiä kehittäjiä, sillä ne ovat kulkeutuneet perimätietona tekijältä toiselle. Näin ollen samoja

.....

"Ohjattava on oman elämänsä
asiantuntija, jolla on aktiivinen
rooli elämäänsä koskevissa
merkityksellisissä havainnoissa
tai päätöksenteossa. "

.....

harjoitteita saatetaan nykyään käyttää työnohjauksessa, tanssi- ja teatteriharrastuksessa, uraohjauksessa tai vaikkapa taideterapeuttisessa toiminnassa. Ohjaajan ammatillinen koulutus ja toiminnan tavoite luonnollisesti vaikuttavat siihen, onko kyseessä terapia vai muu toiminta. Taitava ohjaaja ei pelkää taidetyöskentelyn nostattamia tunteita, mutta ei lähde tulkitsemaan tai analysoimaan ihmisen taiteellisesta tuotoksesta tai kehollisesta kokemuksesta esille tulevia asioita (Foster 2015).

Millaista taidelähtöinen uraohjaus voisi olla?

Ohjauksen klassikkoteoksessa ”Aktiivinen ohjaus” Amundson (2005) kehottaa ohjauksen parissa työskenteleviä käyttämään erilaisia menetelmiä, joissa luovuutta ja mielikuvitusta käytetään moniaistisesti. Opinto-ohjaajakoulutuksessa Amundsonin lisäksi sosiodynaamisen ohjauksen tarinallisuus ja visuaalisten elämäntähtäkarttojen käyttäminen on tullut tutuksi. Erilaiset piirtämistehtävät ovatkin uraohjauksessa paljon käytettyjä menetelmiä. Usein ohjaus tapahtuu kuitenkin istuen ja keskustellen ohjattavan kanssa. Voisiko ohjausta lähestyä enemmän *taidelähtöisesti*?

Uraohjaus on aina tavoitteellista toimintaa, jossa on usein kysymys *muutoksesta*. Ohjattava saattaa olla hakemassa uutta koulutuspaikkaa, työtä tai suuntaa uralle, joka voi aluksi olla pelkkä epä määräinen ja hahmoton tunne. Toisinaan muutos tapahtuu olosuhteiden pakosta. Lähes aina uraohjauksessa työskennellään ohjattavan itsetuntemuksen parissa: etsitään vahvuuksia, osaamista, tavoitteita, piileviä kykyjä ja kiinnostuksen kohteita. Näiden oivallusten tekemiseen taide eri muodoissaan voi tuoda ohjattaville uusia havaintoja itsestä, toisista tai asioiden välisistä suhteista. Taiteellinen toiminta tuottaa tietoa ja merkityksiä itsestä itselle ja sen kautta ohjattava voi käydä sanatonta dialogia sisäisen maailmansa kanssa. (Anttila 2010:167-170.)

Lopuksi

Lyhyt epätieteellinen kyselykierrokseni taidelähtöisistä menetelmistä opinto-ohjaajien keskuudessa osoitti heidän olevan tällä hetkellä monissa paikoissa valtavan työtaakan alla. Opiskelijoita voi olla jopa n. 600 hlö yhtä opinto-ohjaajaa kohden. Taideperustaiset menetelmät vaativat usein suunnittelua ja aikaa työskennellä pitkäjänteisesti pienryhmissä tai yksilöllisesti. Yksityisen puolen uratai opinto-ohjaajilla näyttäisikin olevan paremmat mahdollisuudet taideperustaiseen toimintaan. Helposti toteutettavia menetelmiäkin on olemassa. Sellaisia ovat esim. taidekorttien ja piirtämistehtävien käyttäminen ohjauksessa sekä myös pieneen tilaan sopivat (esimerkiksi tuolilla istuen) keholliset harjoitukset rentoutumiseen ja stressin lievittämiseen.

Taidelähtöisten menetelmien käytöstä ura- ja opinto-ohjauksessa tarvittaisiin lisää tutkimustietoa. Oletettavasti maassamme toimii yksittäisiä opettajia/ohjaajia/opinto-ohjaajia, jotka ovat lisäkoulutaneet itseään ja käyttävät oppimaansa menetelmää osana omaa päivätyötään. Olisi kiinnostavaa kartoittaa kuinka paljon ja millaisia taidelähtöisiä menetelmiä Suomessa uraohjaajien ja opinto-ohjaajien keskuudessa käytetään. On tärkeää, että ohjaajien työkalupakissa olisi myös ei-sanallisia ja kehollisia menetelmiä erilaisten ohjattavien tarpeisiin. Tähän tarvitaan luonnollisesti lisäkoulutusta. On hyvä pitää mielessä, että taiteella on usein avaava vaikutus, joka taitamattomissa käsissä voi aiheuttaa ohjattavalle pahimmassa tapauksessa epäsuotuisia kokemuksia. Turvallinen ja salliva ilmapiiri on työskentelyn tärkein lähtökohta. Uskon kuitenkin, että taiteella on paljon annettavaa ohjauksen alueelle, sillä niiden luonteessa on paljon samankaltaisuutta: läsnäoloa ei-tietämisen tilassa, mahdollisuuksien tutkimista ja yhdessä ihmettelyä.

Lähteet:

Amundson Norman 2005. Aktiivinen ohjaus – opas uraohjauksen ammattilaisille. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.

Anttila Eeva 2010. Taiteen jälki – Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä. Tanssi- ja teatteripedagogiikan laitos. Helsinki: Edita. Saatavilla myös sähköisesti: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/45263/TeaK_40.pdf?sequence

Anttila, Eeva 2013. Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluyhteisössä. Helsinki: Edita. Saatavilla myös sähköisesti: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/42322/Acta_Scenica_37.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Foster Raisa 2015. Tanssi-innostaminen. Kohti yksilön ja yhteisön hyvinvointia. Helsinki: Books on Demand.

Harjunkoski, Sirpa-Maija 2012. Taide voimauttaa – kuvien ja sanojen maailma taidepainotteisessa työnohjauksessa. Teoksessa Laine P. (toim.) Luovuutta työhön – Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineinä. UniPress.

Heimonen, Kirsi 2009. Sukellus liikkeeseen – Liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen lähteenä. Väitöstutkimus. Esittävien taiteiden tutkimuskeskus/ tanssitaiteen laitos. Acta Scenica 24. Teatterikorkeakoulu. Saatavilla sähköisesti: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/33936/Acta_Scenica_24.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Korhonen, Pekka. Taidelähtöiset menetelmät. TAIKA-hankkeen 2008-2013 www-sivu <https://blogs.helsinki.fi/taika-hanke/taidelahtoiset-menetelmat/> Luettu 26.3.2020

Känkänen Päivi 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa – Kohti tilaa ja kokemuksia. Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino. Saatavilla myös sähköisesti: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104494/URN_ISBN_978-952-245-911-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Parviainen Mari 2016. Taiteessa kaikki on sallittua. Taidelähtöiset menetelmät kehittämisen tukena Lahden varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu. Saatavilla myös sähköisesti: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/112676/Parviainen_Mari.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Peavy R. Vance 2006. Sosiodynaamisen ohjauksen opas. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.

Rankanen Mimmu 2011. Jaettuina maisemia – taideterapian tiedon- ja taidon alaa jäsentämässä. http://arted.uiah.fi/synnyt/3_2011/ranken.pdf Luettu 26.3.2020

Rantala Päivi 2011. Taidelähtöisiä menetelmiä työyhteisöihin: Prosessianalyysi. Teoksessa Rönkä, Anu-Liisa et al. (toim.) Taide käy työssä – taidelähtöisiä menetelmiä työyhteisöissä. Taika 2008-2011. Lahden ammattikorkeakoulu. N-paino Oy. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/133015/LAMK_2011_C_74.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vihersaari Heli 2017. Taide työvälineeksi. Taideherkkyyttä lähihoitajaopintoihin kokemuksellisen oppimisen keinoin. Teoksessa Tanskanen I. & Jouppi P. (toim.) Taiteen moniammatilliset kontekstit. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166470.pdf>

Ylönen Maarit 2012. Sanaton liike auttaa sanoittamaan – kinesteettisyys ja kehollisuus työnohjauksessa (114-128) Teoksessa Laine P. (toim) Luovuutta työhön – Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineinä. UniPress.



Kuva: Pixabay

ANU-HELENA PITKÄNEN

Uraohjauksen kysymysten muuttaminen taiteen kielelle

Taiteen erityinen voima on etäännyttää käsiteltävä asia johonkin toiseen muotoon, jolloin sitä on mahdollista tarkastella kauempaa. Etäisyys voi tuoda esille jotakin sellaista, mitä pelkässä keskustelussa ei tulisi ilmi. (Känkänen 2013.) Tässä artikkelissa syvennyttään erilaisten taidelähtöisten menetelmien hyödyntämiseen uraohjauksessa konkreettisin esimerkein.



Kuva: Anu-Helena Pitkänen 2020

Kuvakortit ja symbolityöskentely

Erilaisia kuvakortteja ohjaustyön tueksi on olemassa kymmeniä. Jokainen ohjaaja voi myös kerätä oman ”taidepakkansa” esimerkiksi leikkaamalla lehdestä kuvia tai käyttämällä taidepostikortteja.

Kuvataiteen käyttötapoja uraohjauksessa:

- *Tavoitteen asettaminen.* Valitse kaksi kuvakorttia. Toinen kuvaa tilannettasi nyt ja toinen tilannetta johon haluaisit päästä. Kerro valinnoistasi ja asioista jotka edesauttavat pääsemistä tavoitteeseen.
- *Muutoksen tutkiminen.* Valitse kuvakorteista 1-2 kuvaa, jotka symboloivat sinulle muutosta. Kiinnitä kuvat valitsemaasi paikkaan teipillä. Tutki välimatkaa itsesi ja kuvan välillä. Miltä tuntuu olla lähellä/kaukana asiasta? Käänny selin. Näe edessäsi jo eletty matka. Mitä näet? Mitä tunnet?
- *Päätöksentekotaidot.* TAIKA-hankkeessa (2016) toteutettiin työpajoja taidemuseossa, jossa tehtävänä oli tutkia taideasteen avulla päätöksentekoprosessia. Kaupungin varhaiskasvatuksen työntekijät saivat tehtäväkseen etsiä taideäyttelystä teoksen/teoksessa esiintyvän henkilön, jonka rekrytoisivat omaan organisaatioonsa ja perustella valintansa ryhmälle (Parviainen 2016.)



Kuva: Anu-Helena Pitkänen 2020

Kehotietoisuus ja liike

Kirsi Heimonen tutki väitöskirjassaan orientaatioviikon toteuttamista liikeimprovisaation keinoin Lundin teknisen korkeakoulun opiskelijoille. Muotoilijoiden koulutuksen aloitus ja toisiinsa tutustuminen tapahtui käytännössä tanssien työpajassa Moving Around – Bodily Experiences and Self. (Heimonen 2009.) Liikkeellisen työskentelyn lisäksi opiskelijat kirjoittivat kokemuksestaan. Heimosen mukaan tanssi on mahdollisuus heittäytyä ei-tietämisen tilaan, kysyä ja ihmetellä olemassaoloaan sekä suhdetta maailmaan. (Heimonen 2009: 123-127, 137)

Millaista tietoa keho voisi antaa uraohjaukseen? Jokainen meistä kantaa kehossaan elettyä historiaa sekä tekee jatkuvasti havaintoja ympäröivästä todellisuudesta kehon viestien kautta. Kehollinen ilmaisuus, erilaiset somaattiset menetelmät tai liikeimprovisaatio voivat vahvistaa ohjattavan itsetuntoa sekä tuottaa ei-kielellistä tietoa tai havaintoja, jotka yhdistyvät arkielämän kokemuksiin tuoden esiin uusia näkökulmia. (Ylönen 2012.) Kehollinen työskentely voi olla aluksi myös hyvin outoa ja hämmentävää. Työskentely vaatiikin mielen ja kehon huolellista lämmittelyä sekä ohjattavalta halua työskennellä uudella tavalla.

Kehollisuuden ja liikkeen käyttötapoja uraohjauksessa

Kehotietoisuusharjoitus

Laita silmät kiinni ja istuudu tuolille. Tunne kaikki pinnat, jotka koskettavat kehoasi. Tuolin selkänoja, lattia jalkoja vasten, vaatteet ihoa vasten. Kuuntele sitten ääniä huoneen ulkopuolelta ja ulkoa (esim. 1 min). Tämän jälkeen kuuntele ääniä jotka tulevat huoneesta jossa olet. Lopuksi kuuntele ääniä ja tuntemuksia jotka tulevat itsesi sisäältä. Tee kymmenen hengitystä, joista uloshengitys on aina puolet pidempi kuin sisäänhengitys. Avaa silmät.

Valintatilanne

Ajattele valintasi kohteita ja valitse kaksi symbolista esinettä tai korttia jotka edustavat vaihtoehtojasi. Valitse tilassa niille paikat. Lähdä liikkumaan tilassa aluksi tunnustellen omaa olotilaasi. Ohjaaja kulkee takanasi "varjona" peilaten liikkeitäsi. Lähesty sitten vaihtoehtoasi (esim. hakeminen korkeakouluun). Tee kehollisesti näkyväksi millaista liikettä tuo ajatus sinussa tuottaa. Kuuntele kehollisia impulsseja. Voit liikkua kahden valintasi välillä ja palata uudelleen toisen valinnan luo. Jos haluat tuottaa sanoja tai lauseita, voit tehdä sen liikkeiden lisäksi. Mikäli merkiksi asettamasi esine on sellainen, että voit olla vuorovaikutuksessa sen kanssa (esim. tuoli tai jokin pieni esine), voit ottaa sen mukaan harjoitukseen.

Ohjaaja on liikkeen varjona mukana koko harjoituksen ajan. Ohjaaja pyytää lopettamaan harjoituksen siihen paikkaan, joka tuntuu parhaalta etäisyydeltä suhteessa pohdittuihin vaihtoehtoihin. Lyhyt itsereflektio kirjoittamalla mieleen tulevia sanoja harjoituksesta, jonka jälkeen purku ohjaajan kanssa (soveltaen Ylönen 2012: 122-123.)

Kehollinen uraelämäkerta

Ajattele omaa uraasi janana tai ratana tilassa. Valitse janalta 1-3 kohtaa, jolloin olet ollut a) valinnan edessä, b) tuntenut onnistuvaksi tai olleesi erityisen inspiroitunut työstä, opiskelusta jne., c) sattuma on puuttunut urallesi ja mahdollistanut jotakin. Vie kortti/esine merkiksi tilaan kustakin asiasta. Lähde kulkemaan tilassa valitsemassasi järjestyksessä (musiikki apuna taustalla). Kun saavut merkin kohdalle "näytä kehollisesti ilman puhetta" millaista liikettä merkkeamasi asiat tuottavat. Anna tilanteelle antamasi merkityksen "sulaa liikkeeksi." Voit kasvattaa liikettä tai pienentää sitä, voit käyttää kuvaa tai esinettä materiaalina liikkeen tuottamiseen/ tanssia esineen kanssa. Jatka liikettä kunkin asian kohdalla niin kauan kuin haluat ja siirry seuraavaan. Kun olet käynyt oman uraratasasi läpi, siirry kirjoittamaan havaintoja paperille. Purku koetusta ohjaajan kanssa.

.....

" Jokainen meistä kantaa
kehossaan elettyä historiaa
sekä tekee jatkuvasti havaintoja
ympäröivästä todellisuudesta
kehon viestien kautta."

.....



Kuva: Pixabay

MARJA RIITTA LYGDMAN, MARIA SANTAVUORI
JA JAANAMARI TORNIAINEN

Asioihin voi vaikuttaa - tulevaisuusohjaus

Tässä artikkelissa haluamme avata uudenlaista tulevaisuusajattelua, josta sanotaan olevan hyötyä erityisesti ihmisen elämän taitekohdissa sekä muuttuvassa yhteiskunnassa ja työelämässä. On totta, että tulevaisuutta ei voi ennustaa, eikä se ole ennalta määrätty, mutta voimme omilla teoillamme ja valinnoillamme vaikuttaa omaan tulevaisuuteemme. Tästä syystä opiskelijoiden kanssa eri ohjaustilanteissa olisi erityisen hyvä pohtia ja käydä arvokeskusteluja tulevaisuutemme vaihtoehtoista: mikä kaikki on mahdollista, todennäköistä sekä toivottavaa. Se, mitä ihmisen elämässä sitten oikeasti toteutuu, on erilaisten inhimillisten sekä ihmisen toiminnasta riippumattomienkin toimijoiden ja tekijöiden yhteistulos. Tämän hetken todellisuus siis on aikaisemmin tehtyjen päätösten ja valintojen, niiden seuraamusten ja ihmisen toimista riippumattomien asioiden tuottama lopputulos.

Mistä oikein on kyse?

Tulevaisuusohjaus on syntynyt tulevaisuudentutkimuksen ja kokonaisvaltaisen ohjausajattelun yhdistelmästä. Keskeistä on ajatus nähdä tulevaisuus avoimena sekä monenlaisia mahdollisuuksia sisältävänä. Tulevaisuusajattelu on ihmiselle luontaista, mutta sitä voi myös oppia sekä opettaa.

Tulevaisuusohjauksen avulla annamme opiskelijoille ajattelun ja toimimisen välineitä, joiden avulla opiskelija voi jäsentää omia tulevaisuuden odotuksiaan sekä oppii varautumaan myös erilaisiin elämän sattumiin ja haasteisiin.

Kokemuksia tulevaisuusohjauksesta

Miten näemme tulevaisuuden? Tulevaisuutta ei voi kukaan tietää, mutta sitä voidaan pohtia ja erilaisia vaihtoehtoja voidaan punnita. Tulevaisuusohjauksessa mennään ajassa esimerkiksi 15-20 vuoden päähän. ”Aluksi opiskelijoiden mielessä oli vain negatiivisia tulevaisuusvaihtoehtoja. Tarvittiin ohjaajana myös näkökulman muutosta siihen, että voimme itse vaikuttaa tulevaisuuteen ja tehdä tulevaisuutta itse. Tietyillä asioilla ja valinnoilla voimme vaikuttaa tulevaisuuteen”, kertoo opo Päivi Koskinen haastattelussa.

Opot Marjukka Saarinen ja Päivi Koskinen kertovat käyneensä tulevaisuusohjauksen koulutuksen ja ottaneet tulevaisuusohjausta työhönsä erityisesti ryhmien kanssa. He ovat tehneet myös uraohjaukseen toteutuksia, joissa pohditaan tulevaisuutta ja työskennellään tulevaisuusohjauksen menetelmillä. Marjukka Saarisen mukaan työelämään suuntautunut uraohjaustoteutus on ollut erityisen suosittu. Erityisesti nuoret ajattelevat elämää tässä ja nyt, joten heille

on avartavaa pohtia tulevaisuuden mahdollisuuksia. Opot käyttäisivät tulevaisuusohjauksen menetelmiä mielellään enemmän myös yksilöohjauksessa.

Opinto-ohjaajat ovat käyttäneet opiskelijaryhmien kanssa tulevaisuusohjauksenkoulutuksessa opittuja ja kokeiltuja menetelmiä, mm. tulevaisuusäänestys, tulevaisuusjana, swot, lapsuuden haaveammatti, Future Camp sekä erilaisia kortteja mm. Sitran megatrendikortteja.

Tulevaisuusäänestys menetelmänä oli erityisen pidetty opiskelijoiden keskuudessa. Tulevaisuusäänestyksen ideana on ohjata opiskelijoiden ajatuksia tulevaisuuteen ja saada opiskelijat näkemään tulevaisuuden positiivisena ja erilaisia mahdollisuuksia tarjoavana. Oikeaa ja väärää vastausta ei ole olemassa, vaan menetelmä perustuu opiskelijan omiin tuntemuksiin. Käytännössä opiskelijoille jaetaan keltaisia ja vihreitä paperilappuja. Ohjaaja lukee erilaisia tulevaisuuden työelämään liittyviä väittämiä ja opiskelijat äänestävät, miten ajattelevat asiasta nyt. Tulevaisuusäänestyksen myötä on syntynyt todella hyviä keskusteluja ryhmässä.

Tulevaisuuden ammatteja voivat olla:

- Vr-matkaopas
- datahygienisti
- mokakouluttaja
- oppimisluotsi
- oppimispolkumuotoilija

Amisbarometrin mukaan opiskelijat uskovat löytävänsä tulevaisuudessa mielekästä työtä. Tätä mieltä oli 70% vastanneista. Yrittäjänä toimiminen nähdään epätodennäköisenä vaihtoehtona. Näin vastasi 57% vastanneista. Yrittäjänä toimimista piti todennäköisenä 20% vastanneista.

Utopiakonsultaatio - Kokemuksellinen ja tajunnallinen tulevaisuusohjaus

Utopiakonsultaatio on esitystaiteen kollektiivissa, Todellisuuden Tutkimuskeskuksessa, kehitetty esityksellinen palvelu, jossa dialogin avulla heittäydytään kokemaan haluttua tulevaisuutta. Sen keskiössä on dialogimalli, jonka avulla 1) kartoitetaan asiakkaan olotila tai

elämäntilanne 2) ohjataan keskustelu kysymysten avulla tulevaisuuteen 3) pohditaan sitä, mikä on mahdollista ja mikä on mahdollonta 4) haastetaan asiakasta kuvittelemaan jokin toivottu, mutta mahdottomalta tuntuva asia 5) lähdetään yhdessä tutkimaan ja syventämään tuota kuviteltua erilaisin toiminnallisoin harjoittein. Toiminnallisia harjoitteita ovat mm. mielikuvaharjoitukset, ympäristön tutkiminen tulevaisuudesta käsin ja keholliset harjoitukset, joissa esim. astutaan jonkun ympäristöstä löytyneen portin kautta tulevaisuuteen.

Utopiakonsultaatiossa korostuu kokemus mahdollisuuksien laajenemisesta. Kun alamme kuvittelemaan sitä, mitä olemme pitäneet mahdottomana, alkaa ajattelumme muuttua. Utopiakonsultaatio sopii herättelemään ihmisiä silloin, kun on ajautettu ajattelemaan tulevaisuutta liiaksi vain nykyhetken tarjoamien resurssien kautta tai vain maailman tarpeeseen vastaamisen valossa. Menetelmällä on vahvasti voimavaraistava laatu sen kokonaisvaltaisuuden ansiosta.

Menetelmää on käytetty mm. Helsingin Diakonissalaitoksen asu-
misyksiköissä, D-aseilla, Helsingin kaupungin taidemuseossa ja
erilaisissa tapahtumissa.

Lopuksi

Artikkelimme aihetta valitessa emme tiedäneet mihin tilaan tämä
yhteiskunta ja maailma menee hyvin nopeasti. Jo ennen pande-
miakriisiä puhuttiin, että tulevaisuuden työelämässä on käynnissä
jatkuva muutos. Käytännön tasolla muutos tapahtui yhdessä yössä.
Ammatillinen opetus ja ohjaus siirtyi verkkoon, jolloin opettajien,
ohjauksen asiantuntijoiden ja opiskelijoiden työ muuttui.

Risto Linturi toteaa 28.3.2020 Iltalehdessä, että ”iso osa poikkeus-
tilanteesta opituista toimintatavoista jää käyttöön ja se aiheuttaa
pysyvän muutoksen.” Tulevaisuudentutkijat antavat erilaisia skenaar-
ioita tulevaisuudesta, mutta kukaan ei oikeasti tiedä mitä tulevai-
suudessa tapahtuu.

Tulevaisuusohjaus antaa opiskelijoille ajattelumallin ja valmiuksia
ottaa vastaan tulevaisuus. Vaikka kulttuurimme suosii elämistä tässä
ja nyt, meidän on hyvä harjoitella erilaisia taitoja, jotka valmistavat
meitä ottamaan vastaan muuttuva tulevaisuus ja selviytyä siitä.

Lähteet:

- Amisbarometri 2019. <https://sakkiry.fi/amisbarometri-2/> Luettu 31.3.2020.
- Ahvenainen M., Korento K., Ollila J., Jokinen L., Lehtinen N., Ahtinen, J. (2014). Tulevaisuus - paljon mahdollista. Tulevaisuusohjauksen ajatuksia ja tekoja. Tulevaisuuden tutkimuskeskus, Turun yliopisto.
- Dufva M., Laine P., Lähdemäki-Pekkinen J., Parkkonen P, Vataja K. (2019) Tulevaisuusbarometri 2019. Millaisena suomalaiset näkevät tulevaisuuden? Sitran selvityksiä 147.
- Linturi Risto (28.3.2020) Koronan tulevaisuus, Iltalehti.
- Kangasmetsä, Eeva-Riitta (2019): Ammatillisen opinto-ohjaajan työn tulevaisuus: case: Omnia. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019121727109> Luettu 31.3.2020.
- Rubin, Anita (2004). Tulevaisuudentutkimus tiedonalana. TOPI – Tulevaisuudentutkimuksen oppimateriaalit. Tulevaisuuden tutkimuskeskus, Turun yliopisto. <https://tulevaisuus.fi/> Luettu 31.3.2020.
- Varamäki, Aku (2019): Future Proof - tulevaisuuden työkirja. Docendo.

Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisemat mikrokirjat ovat mikroartikkeleista koottuja kokonaisuuksia. Lyhyissä mikroartikkeleissa kirjoittajat kiteyttävät ajatuksensa meneillään olevasta kehitystyöstä tai aloittavat keskustelun uudesta aiheesta.



METROPOLIA AMMATTIKORKEAKOULU