

DIGIHYVINVOINTI KUULUU KAIKILLE

Riina Hämäläinen, Terhi Halonen
ja Marika Mäkinen (toim.)

XAMK

Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Riina Hämäläinen, Terhi Halonen & Marika Mäkinen (toim.)

DIGIHYVINVOINTI KUULUU KAIKILLE



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



XAMK KEHITTÄÄ 149

KAAKKOIS-SUOMEN AMMATTIKORKEAKOULU
MIKKELI 2021

© Tekijät ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
Etu- ja takakansi: Lesonen Miikka-Petteri, kuvituskuva Pixabay

Taitto ja paino: Grano Oy

ISBN: 978-952-344-341-9 (nid.)

ISBN: 978-952-344-334-1 (PDF)

ISSN: 2489-2467 (nid.)

ISSN: 2489-3102 (verkkójulkaisu)

julkaisut@xamk.fi

LUKIJALLE

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu oy (Xamk) on nyt vuonna 2021 Suomen suurin tutkimus-, kehittämis- ja innovaatioammattikorkeakoulu (TKI). Oppilaitoksen toiminnan tavoitteena on turvata ja vahvistaa Etelä-Savon ja Kymenlaakson elinvoimaisuutta sekä kilpailukykyä pitkälle tulevaisuuteen.

Nuorisoalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Juvenian toiminta on käynnistynyt vuonna 2008, ja siellä toteutetaan nuorisoalaan liittyviä paikallisia, kansallisia ja kansainvälisiä tutkimus- ja kehittämishankkeita sekä koulutus- ja asiantuntijapalveluita. Juvenia yhdistää nuorisoalan kehittämistä nuorisotutkimukseen, ja tavoitteena on nuorten osallisuuden, kansalaisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen.

Tämä julkaisu on osa Juvenian kansallista kehittämistoimintaa. Digivoimaa – digihyvinnöllä yhteiskunnallista osallisuutta -hanke on toteutettu yhdessä Etelä-Savon liikunta ry:n, Mediakasvatusseura ry:n ja Ammattiopisto Spesian kanssa. Hanketta rahoittivat Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus ja Euroopan sosiaalirahasto. Hanke toteutettiin 1.10.2018–31.12.2020.

Julkaisun kirjoittajat ovat Digivoimaa-hankkeen osatoteuttajia, yhteistyökumppaneita ja toimintaan osallistuneita nuoria. Kirjan taustatoimitustyöhön on osallistunut myös hankkeen projektipäällikkö Jarmo Rinne. Me kiitämme lämpimästi kaikkia hankkeen toiminnassa mukana olleita tahoja, rahoittajia, opinnäyte- ja projektitöiden tekijöitä, nuoria ja nuorisoalan ammattilaisia sekä kaikkia muita yhteistyökumppaneita.

Mikkelissä keväällä 2021

Riina Hämäläinen ja Terhi Halonen

KIRJOITTAJAT

HAAPALAINEN ANNA, liikunnan ja terveystiedon opettaja, Rantakylän yhtenäiskoulu, Mikkeli

HALONEN TERHI, projektipäällikkö, Waypoint nuorten pelillistetty polku työelämään -hanke. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, nuorisoalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Juvenia

HALTTUNEN KATRI, kuraattori, Ammattiopisto Spesia, Jyväskylä

HÄMÄLÄINEN RIINA, TKI-asiatuntija, Digivoimaa – digihyvinvoinnilla yhteiskunnallista osallisuutta- & Waypoint pelillistetty polku työelämään -hankkeet. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, nuorisoalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Juvenia

IKONEN ONNI, opiskelija, Suomen Nuoriso-opisto, Mikkeli

JAATINEN, MAIJA-STIINA, erityisopettaja, Ammattiopisto Spesia, Jyväskylä

JÄRVENTAUS ANTTI, kehittämisspäällikkö, Pelastakaa Lapset ry

LAPPALAINEN PETRA, opettaja, Suomen Nuoriso-opisto, Mikkeli

LEIVO JESSE, opiskelija, ammattiopisto Gradia, Jyväskylä

MÄKINEN MARIKA, kehittämisspäällikkö, projektipäällikkö, Digivoimaa – digihyvinvoinnilla yhteiskunnallista osallisuutta -hanke, Spesia Asiantuntijapalvelut, Jyväskylä

PITKÄNEN JOOSE, yhteisöpedagogiopiskelija, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

SILLANPÄÄ LAURA, projektipäällikkö, Digivoimaa – digihyvinvoinnilla yhteiskunnallista osallisuutta -hanke, Mediakasvatusseura

TUHKANEN NETTA, projektipäällikkö, Digivoimaa – digihyvinvoinnilla yhteiskunnallista osallisuutta -hanke, Etelä-Savon liikunta

SISÄLTÖ

LUKIJALLE.....	3
KIRJOITTAJAT	4
JOHDANTO.....	7
Hämäläinen Riina, Halonen Terhi ja Mäkinen Marika	

OSA I

DIGIHYVINVOINNIN KÄSITTEET JA KONTEKSTI.....	11
ENNAKKOLUULOTTOMASTI KOHTI DIGITAALISTA YHDENVERTAISUUTTA.....	13
Hämäläinen Riina ja Mäkinen Marika	
DIGIHYVINVOINNISTA UUSI KANSALAISTAITO.....	21
Mäkinen Marika, Jaatinen Maija-Stiina ja Halttunen, Katri	
TEKNOLOGIA HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ	29
Tuhkanen Netta	
HAAVOITTUVUUS VERKOSSA	37
Järventaus Antti	
VERKKO-OHJAUS DIGITAALISENA PALVELUNA.....	45
Hämäläinen Riina ja Halonen Terhi	

OSA II

DIGIHYVINVOINTI OPETTAJIEN JA KOULUTTAJIEN NÄKÖKULMASTA	53
NUORTEN DIGIHYVINVOINNIN TUKEMINEN EDELLYTTÄÄ AMMATTILAISILTA MONI-PUOLISIA TAITOJA JA VALMIUKSIA	55
Sillanpää Laura	
DIGIHYVINVOINTI OPETTAJAN NÄKÖKULMASTA.....	63
Lappalainen Petra	
LIIKUNNANOPETUKSEN DIGILOIKKA.....	67
Haapalainen Anna	

OSA III

DIGIHYVINVOINTI OPISKELIJOIDEN NÄKÖKULMASTA.....	78
DIGIHYVINVOINTI OPISKELIJAN NÄKÖKULMASTA.....	81
Ikonen Onni	
DIGIKOUTSAAMINEN.....	85
Pitkänen Joose	
MAAILMA MONIAISTISESTI DIGITAALISIN KEINAIN.....	91
Leivo Jesse	



JOHDANTO

Kädessäsi on valtakunnallisesti toteutetun ja Euroopan sosiaalirahaston rahoittaman Digivoimaa – digihyvinvoinnilla yhteiskunnallista osallisuutta -hankkeen loppujulkaisu. Tässä julkaisussa avaamme lukijalle Digivoimaa-hankkeen näkökulmasta erilaisia digihyvinvoinnin ulottuvuuksia sekä digitaalisissa ympäristöissä tapahtuvaa ohjaustyötä. Mukana on myös Digivoimaa-hankkeen toimenpiteisiin osallistuneiden nuorten kokemuksia hankkeen toimintaan osallistumisesta ja näkemyksiä digitaalisesta hyvinvoinnista.

Digivoimaa-hanke toteutettiin neljän organisaation yhteistyössä. Hankkeen koordinoinnista vastasi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun nuorisoalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Juvenia (Xamk Juvenia). Hankkeen osatoteuttajina olivat Ammattiopisto Spesia, Mediakasvatusseura sekä Etelä-Savon liikunta. Hankkeessa toteutettiin muun muassa kolme koulutuspakettia: digikoutsikoulutus, digihyvinvointipilotit ja Digivoimaa-koulutus, jotka ovat räätälöity eri koulutusasteille sopiviksi kokonaisuuksiksi.

Xamk Juvenian yksikön ja Etelä-Savon liikunnan yhteistyön tuloksena kehitettiin vertaisnuorikoulutus eli *digikoutsikoulutus*, joka soveltuu korkeakouluihin ja toiselle asteelle opintojaksoksi. Digikoutsikoulutukseen osallistuneet opiskelijat tutustuivat digitaaliseen hyvinvointiin ilmiönä sekä digitaalisessa ympäristössä toteutettuun verkko-ohjaukseen. Ammattiopisto Spesia kehitti erityistä tukea tarvitseville opiskelijoille digikoutsikoulutuksen sisältöineen ja arvioitukriteereineen valinnaiseksi opintojaksoksi. Spesia laati myös oppilaitoksen opettajille ja ohjaushenkilöille oman opetuksen ja ohjauksen tukipaketin digikoutsikoulutusta varten.

Digihyvinvointipilotit toteutettiin verkkoympäristössä, jossa digikoutsikoulutuksen suorittaneet nuoret toimivat digikoutseina eli vertaisnuorina ja vahvistivat tarvelähtöisesti pilotteihin osallistuneiden nuorten digitaalista hyvinvointia. Digihyvinvointipilotit toteutettiin työ- ja starttipajoissa sekä oppilaitoksissa, ja niiden pohjalta mallinnettiin digihyvinvoinnin valmennusohjelmaa.

Digivoimaa-koulutuspaketista vastasi Mediakasvatusseura, ja koulutus oli suunnattu nuorisoalan ammattilaisille. Koulutus koostui webinaareista, itsenäisestä työskentelystä sekä työpajoista, ja koulutuksen aikana tutustuttiin mediakasvatuksen näkökulmasta nuorten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kysymyksiin.

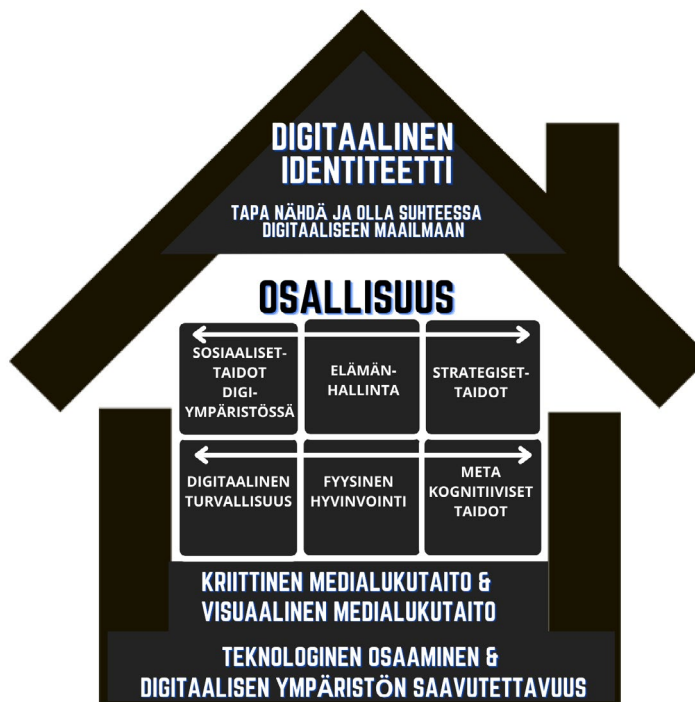
Digivoimaa-hankkeen yhteisen kehitystyön tuloksena syntyi digitaalisen hyvinvoinnin arviointimittari eli digihyvinvointimittari. Mittari koostuu digihyvinvoinnin eri teemoista. Digihyvinvointimittari toimi hankkeessa ennen kaikkea suuntaa antavana työkaluna,

jonka avulla nuoret pystyivät pohtimaan ja reflektoimaan omaa subjektiivista kokemustaan digihyvinvoinnista. Koulutusten jälkeen nuoret tekivät uudestaan digihyvinvointimittari-kyselyn. Näin muutos tuli konkreettisesti esille ja siitä virisi vilkasta keskustelua ryhmissä. Hanke tavoitti nuoria niin työ- ja starttipajoista, erityistä tukea tarvitsevien oppilaitoksista, toisen asteen opiskelijoista kuin maahanmuuttajistakin. Digikoutsikoulutuksen kautta hankkeen toiminnassa oli mukana runsas joukko opiskelijoita Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta, Ammattiopisto Spesialta sekä Suomen Nuorisio-pistolta. Lisäksi Mediakasvatusseuran järjestämässä Digivoimaa-koulutuksessa syvennettiin 200 nuorisotyön ammattilaisen mediakasvatusosaamista.

Digivoimaa-hankkeen aikana kehitimme työkaluja, toimintamalleja ja menetelmiä niin nuorten kanssa toimiville ammattilaisille kuin nuorille itselleen digihyvinvoinnin vahvistamiseksi. Hankkeen aikana suunnitelluista ja toteutetuista menetelmistä osa jäi elämään hankkeen toiminnan päättymisen jälkeen. Näistä mainittakoon digihyvinvoinnin valmennusohjelman mallinnus, nuorisualan ammattilaisille suunnattu Digivoimaa-verkkokurssikokonaisuus sekä työkalupaketti nuoris- ja ohjausalan organisaatioille. Lisäksi Ammattiopisto Spesia juurrutti oppilaitosympäristöönsä digitaalisen hyvinvoinnin, -opiskelun ja -elämänhallinnan tukemisen toimintamallin.

Kun aloitimme hankkeen syksyllä 2018, oli digihyvinvointi käsitteenä ja ilmiönä uusi ja siten melko määrittämätön. Digivoimaa-hankkeen aikana pyrimme osaltamme lisäämään ymmärrystä digihyvinvoinnista ilmiönä, mutta ennen kaikkea kehitimme menetelmiä digitaalisen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Kuviossa 1 esitellään hankkeen aikana laadittu digihyvinvoinnin mallinnus talon muodossa.

Talon perusta on kaksiosainen. Ensimmäinen perusta on syntynyt teknologisesta osaa-misesta ja digitaalisten ympäristöjen saavutettavuudesta. Toinen perusta sisältää kriittisen medialukutaidon ja visuaalisen lukutaidon. Nämä yhdessä luovat perustan, jonka varaan digihyvinvointia voidaan rakentaa. Talon seinät ja runko koostuvat digitaalisesta turvallisuudesta ja sosiaalisista taidoista verkkoympäristössä, strategisista taidoista, kuten itseil-maususta digitaalisissa ympäristöissä, elämänhallinnasta ja fyysisestä hyvinvoinnista sekä metakognitiivisista taidoista. Nämä kaikki ovat paloja, joista digihyvinvoinnin kokonaisuus rakentuu. Yhdessä nämä edellä mainitut asiat vahvistavat digitaalista osallisuutta. Talon katon muodostaa digitaalinen identiteetti, joka tarkoittaa henkilön tapaa olla suhteessa digitaaliseen maailmaan. Mallinnuksen tekeminen auttoi meitä hanketyöntekijöitä hah-mottamaan omaa tapaamme olla suhteessa digitaaliseen maailmaan.



Kuvio 1. Digitaalisen hyvinvoinnin mallinnus

Digivoimaa-hankkeen aikana kentältä kerätyn palautteen perusteella kehitystyössä on onnistuttu, mutta nähdäksemme työ digitaalisen hyvinvoinnin ympärillä on vasta alkamassa. Jäämme mielenkiinnolla odottamaan, miten digihyvinvointiin sekä digitaaliseen ohjaustyöhön liittyvät ilmiöt kehittyvät tulevaisuudessa. Digitaalisuuteen ja osallisuuteen liittyvien teemojen kehitystyö jatkuu muun muassa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Waypoint nuorten pelillistetty polku työelämään -hankkeessa, jossa nuorten osallisuuden kokemusta tuetaan hyödyntämällä digitaalisia pelillisiä menetelmiä.

Tämä julkaisu koostuu kolmesta eri artikkelisarjasta. Julkaisun ensimmäinen osa *Digihyvinvoinnin käsitteet ja konteksti* avaa lukijalle digihyvinvointia ilmiönä sekä siihen liittyvää ohjaustyötä. Ensimmäisessä artikkelissa *Ennakkoluulottomasti kohti digitaalista yhdenvertaisuutta* Riina Hämäläinen ja Marika Mäkinen avaavat yhdenvertaisuuden suhdetta digitaalisuuteen ja digihyvinvointiin. Toisessa artikkelissa *Digihyvinvoinnista uusi kansalaistaito* Marika Mäkinen tarkastelee yhdenvertaisuuden digitaalisia mahdollistajia erityisen tuen näkökulmasta sekä pohtii hyvinvointia kokonaisvaltaisemmin. Netta Tuhkanen artikkeli *Teknologia hyvinvoinnin edistäjänä* avaa lukijalle liikuntateknologian ja sovellutusten suhdetta hyvinvointiin. Antti Järventaus kertoo lasten ja nuorten digitaalisesta turvallisuudesta verkkoympäristössä artikkelissaan *Haavoittuvuus verkossa*. Ensimmäisen osan viimeisessä artikkelissa Riina Hämäläinen ja Terhi Halonen kirjoittavat ohjauksesta digitaalisissa ympäristöissä artikkelissa *Verkko-ohjaus digitaalisena palveluna*, joka suuntaa katseen jo kohti tulevaa.

Julkaisun toinen osa *Digihyvinvointi opettajien ja kouluttajien näkökulmasta* antaa äänen opettajille sekä hankkeen kouluttajalle. Laura Sillanpää kertoo artikkelissaan *Nuorten digihyvinvoinnin tukeminen edellyttää ammattilaisilta monipuolisia taitoja ja valmiuksia* tulevaisuuden vaateista digitaalisissa ympäristöissä hyvinvoinnin tukemiseksi. Petra Lappalainen pohtii artikkelissaan *Digihyvinvointi opettajan näkökulmasta* digitaalista hyvinvointia oppilaitoskontekstissa sekä digihyvinvointivalmennuksen pilotointia covid-19-poikkeusaikana. Anna Haapalainen kertoo artikkelissaan *Liikunnanopetuksen digiloikka*, kuinka digitaalisuutta on pystytty hyödyntämään liikunnan opetuksessa nyt poikkeusaikana osana nuorten fyysisen hyvinvoinnin vahvistamista.

Julkaisun kolmannessa osassa *Digihyvinvointi opiskelijoiden näkökulmasta* hankkeen toiminnassa mukana olevat opiskelijat kertovat kokemuksiaan hankkeesta ja digihyvinvoinnista. Onni Ikosen *Digihyvinvointi opiskelijan näkökulmasta* kuvaa opiskelijan kokemusta digikoutsikoulutuksesta sekä digihyvinvointivalmennuksen pilotoinnista koronakeväänä. Joose Pitkänen avaa artikkelissaan *Digikoutsaminen yhteisöpedagogiopiskelijan näkökulmaa* Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun digikoutsikoulutuksen ensimmäisestä toteutuskierroksesta. Jesse Leivon *Maaailma moniaistisesti digitaalisin keinoin* -artikkeli kertoo lukijalle erilaisten digitaalisten sovellutusten hyödyllisyydestä, mutta myös digikoutsikoulutuksesta Ammattiopisto Spesian näkökulmasta.

Matkamme on ollut antoisa, avartava ja ainutlaatuinen. Toivottavasti myös sinun lukuhetkesi.

Riina, Marika ja Terhi

OSA I

DIGIHYVINVOINNIN KÄSITTEET JA KONTEKSTI

Kirjan aloittaa viisi artikkelia, joista kolme käsittelee digitaalista hyvinvointia yhdenvertaisuuden, kansalaistaidon ja teknologian näkökulmasta tarkasteltuna. Digitaalisuus ei ole pelkästään uusi ihmeellinen sampo, joka tuottaa käyttäjälleen hyvää ja rikkauksia. Sillä on myös päinvastaista vaikutusta hyvinvointiin, ja kirjan kahdessa artikkelissa tuodaankin esille verkon ja digitaalisten laitteiden tuottamia riskitekijöitä: ei-normatiivista passiivisuutta, koukuttavuutta ja digitaalisten ympäristöjen saalistajia, lasten huijariystäviä eli groomaajia.

Digitaalisuus on myös vaikuttanut yhteiskunnallisiin palveluihin. Ne ovat sähköistyneet, ja siten ajasta ja fyysisestä tilasta vapaiden palveluiden saavutettavuus on parantunut. Palvelujen siirtyminen verkkoon on osaltaan lisännyt myös yhteiskunnallista eriytymistä, mikä on luonut digitaalisia kuiluja ja kahtiajakoa (ks. esim. van Dijk 2005). Kirjan ensimmäisen osan viimeinen artikkeli käsittelee digitaaliseen nuorisotyöhön sisältyvää verkko-ohjausta ja sen mahdollisuuksia ja uusia työkaluja, esimerkiksi pelin sisälle rakennettavaa ohjausmoduulia, jossa avatar ohjaa pelaajaa.

Kirjoittajien huoli lasten ja nuorten hyvinvoinnista on yhteinen, sillä digihyvinvointi, digitaalinen hyvinvointi, eHyvinvointi, digital wellbeing ja eWellbeing tarkoittavat yksinkertaisesti tilaa, jossa nuoren on hyvä ja turvallinen olla. Allardtin (1976) 45 vuotta vanhat hyvinvoinnin ulottuvuudet – *having*, *loving* ja *being* – pätevät edelleen myös digitaalisessa ympäristössä. Kirjan ensimmäisen osan viisi artikkelia pyrkivät antamaan ilmiöstä realistisen kuvan ja työkaluja, miten asiaa voi lähestyä. Allardtin (1976) mukaan hyvinvointi pitää aina määritellä uudestaan yhteiskunnan muuttuessa, ja sitä tässä teoksessa yritämme toteuttaa.

LÄHTEET

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.

Van Dijk, J. 2005. The deepening divide: Inequality in the information society. Sage.



ENNAKKOLUULOTTOMASTI KOHTI DIGITAALISTA YHDENVERTAISUUTTA

Hämäläinen Riina ja Mäkinen Marika

Digitaalisuus on tuonut mukanaan ennennäkemättömän elämäntavan muutoksen. Helposti odotamme ja oletamme, että erityisesti kaikki nuoret ovat läsnä digimaailmassa, ja heitä kutsutaankin joukkona diginatiiveiksi. Pidämmekö kuitenkin asioita itsestäänselvyytenä ja sivuutamme nuorten yksilölliset lähtökohdat digitaalisuuteen sekä valmiuksien että saatavuuden osalta? Digivoimaa – digihyvinvoinnilla yhteiskunnallista osallisuutta -hankkeen tavoitteena on ollut vahvistaa nuorten digihyvinvointitaitoja, jotta jokainen pystyisi kehittämään itseään voimavaralähtöisesti kohti yhdenvertaisempaa digitaalista tulevaisuutta. Yhdenvertaisuus digimaailmassa on muutakin kuin teknologiaan kietoutuvia ulottuvuuksia, sillä nähdäksemme siihen liittyvät kiinteästi esimerkiksi yksilön valmiudet sekä kyky oppia uusia asioita. Tässä artikkelissa pohdimme digitaalista yhdenvertaisuutta ennen kaikkea nuorten näkökulmasta huomioiden myös digitaalisen hyvinvoinnin.

Digitaalinen yhdenvertaisuus on tärkeä yhteiskunnallinen tavoite, jonka edistäminen vaatii rakenteellisia muutoksia, mutta myös rohkeutta kyseenalaistaa vakiintuneita toimintamalleja esimerkiksi organisaatioitasoilla. Digivoimaa-hankkeen alkuvaiheissa huomasimme nopeasti, että esimerkiksi korkeakouluopiskelijat, toisen asteet opiskelijat, työpajanuoret ja erityistä tukea vaativat opiskelijat ponnistavat digimaailmaan hyvin erilaisista lähtökohdista. Samalla meille konkretisoitui, että ennakko-oletuksia yksilön digitaidoista ei tule asettaa esimerkiksi iän tai koulutustaustan perusteella.

Nähdäksemme digitaalisuus on parhaimmillaan yhdenvertaisuutta edistävä asia, mutta se vaatii toteutuakseen vielä runsaasti kehitystyötä esimerkiksi palveluiden ja koulutuksen kehittämisen osalta. Toisaalta meidän tulee muistaa, että digitaalinen syrjäytyminen on olemassa oleva haaste, joka pahimmillaan kasvattaa eriarvoisuutta. Digitaalinen yhdenvertaisuus on merkittävä tavoite, sillä se vaikuttaa olennaisesti yksilön kykyyn ja mahdollisuuksiin osallistua täysipainoisesti yhteiskuntaan.

Heikkojen digitaitojen ja syrjäytymisen välisestä yhteydestä on käyty julkista keskustelua viime vuosina. Helsingin Yliopisto-lehden julkaisussa (Tuusvuori 2020) todetaan, että kaikki digitaidot eivät tarkoita kykyä osallistua digiyhteiskuntaan. Erityisesti syrjäytymis-

vaarassa olevien osallistumista digitaaliseen yhteiskuntaan voidaan pitää haastavana, joten nuoruuden ja digitaitojen välistä yhteyttä on arvioitava kriittisesti. Ville Alijoki (2019, 51) viittaa artikkelissaan *Digitaidot kansalaistaitoina* Turun yliopiston tutkimukseen, jossa havaittiin heikkojen digitaitojen ja yhteiskunnallisen syrjäytymisen välinen yhteys. Digi-voimaa-hankkeen lähtöoletuksena onkin ollut vahvistaa digitaalista hyvinvointia erityisesti syrjäytymisvaarassa olevien nuorten kohdalla, jotta osallisuuden kokemus vahvistuisi. Myös Sirkku Kotilainen on todennut (2007, 143), että ”mediataidot kietoutuvatkin oman elämänhallinnan ja yhteiskunnallisen osallisuuden taitoihin”. Voimme havaita, miten merkityksellistä osallisuuden ja yhdenvertaisuuden näkökulmasta on digitaalisten valmiuksien vahvistaminen. Digitaitoja onkin alettu pitää kansalaistaitoina, mikä kasvattaa tarvetta yhdenvertaiseen mahdollisuuteen hyödyntää digitaalisia välineitä ja palveluita.

Nuorista puhutaan usein diginatiiveina, mikä synnyttää mielikuvan ryhmästä, joka sosiaalistuu digitaalisiin ympäristöihin lapsuudesta saakka. Liian usein keskusteluissa sorrutaan puhumaan nuorista yhtenä ryhmänä, vaikka tosiasiaa nuoret ovat heterogeeninen joukko, jossa yksilöiden digitaaliset valmiudet ja motivaatio vaihtelevat suuresti. Esimerkiksi Sari Tuuva-Hongisto ja Susan Eriksson (2019, 10) ovat muistuttaneet, että yksilöllisillä ominaisuuksilla on merkitystä henkilön suhtautumisessa digitalisaatioon, joten digitaidot eivät näyttäytykään automaattisena kansalaistaitona. Kuitenkin esimerkiksi palveluverkosto vaatii yhä enemmän läsnäoloa ja pääsyä digitaalisiin ympäristöihin (Tuuva-Hongisto & Eriksson 2019, 9).

Julkisessa keskustelussa ovat olleet paljon esillä asianmukaiset laitteistot, mutta niiden rinnalla tulee korostaa esimerkiksi riittäviä valmiuksia, joissa huomioidaan myös erilaiset rajoitteet. Kaiken kaikkiaan digitaalisten ympäristöjen saavutettavuus voi olla haastavaa, mikäli yksilöllä on erityisiä rajoitteita esimerkiksi näkökyvyssä tai muussa toimintakyvyssä. Kokemuksemme mukaan digitaalisen yhdenvertaisuuden kehittäminen vaatii uusia näkökulmia ja myös opettajalta tai ohjaajalta rohkeutta heittäytyä. Mutta mitä digitaalinen yhdenvertaisuus oikeastaan on?

YHDENVERTAISTA DIGIARKEA

Yhdenvertaisuudella viitataan Suomen perustuslaissa kaikkien ihmisten samanarvoisuuteen. Ihmiset ovat samanarvoisia riippumatta sukupuolesta, iästä, kansalaisuudesta, kielestä, uskonnosta, mielipiteestä, vammasta, terveydentilasta, seksuaalisesta suuntautumisesta tai muusta henkilöön liittyvästä syystä (yhdenvertaisuuslaki 2014; Yhdenvertaisuus.fi). Kaikille on taattava yhdenvertaiset mahdollisuudet oppimiseen ja palveluiden saatavuuteen. Erilaisten oppijoiden tunnistaminen, opiskelun tukeminen, oppimisympäristöjen muovautuvuus, elämänhallinnan taidot, työelämään integroituminen ja digitaaliset taidot ovat osa yhdenvertaisuutta. (Oppia kaikille 2013.) Yhdenvertaisuus lisää osallisuutta ja oikeudenmukaisuutta sekä vähentää syrjäytymistä (Pimiä 2017).

Yhdenvertaisuuteen liittyvät läheisesti käsitteet esteettömyys ja saavutettavuus. Esteettömyydellä viitataan usein fyysisen ympäristöön, joka on rakenteiltaan ja ominaisuuksiltaan soveltuva kaikkien käytettäväksi. Saavutettavuus puolestaan liitetään usein verkkopalvelujen selkeyteen, ymmärrettävyyteen ja sujuvuuteen. Näistä näkökulmista katsottuna esteettömyys ja saavutettavuus mahdollistavat ja tukevat yhdenvertaisuutta. Celia¹ tarkastelee saavutettavuutta myös laajemmasta näkökulmasta, jolloin tarkoituksena on vastata erilaisten ihmisten tilanteisiin, tarpeisiin sekä mahdollisiin rajoitteisiin tai haasteisiin. Saavutettavuus voidaan nähdä sekä teknisenä että sisällöllisenä saavutettavuutena (Celia). Digitaalisuus mahdollistaa muun muassa näkövammaisille ruudunlukuohjelmien ja puhetta tukevien kommunikaatioapplikaatioiden käytön, hahmottamisen tukemisen karttasovelluksilla sekä vr-tekniikan hyödyntämisen uuden oppimisessa ja osiin pilkkomisessa. Digitaalisuus helpottaa myös sosiaalisiin verkostoihin osallistumista.

Asenne-esteettömyys on näkymättömien esteiden tunnistamista ja huomioimista. Näkymättömien esteiden huomioiminen johtaa parempiin toimintaympäristöihin ja toimivampaan vuorovaikutukseen. Tällöin meidän toimintamme mahdollistaa jokaisen nuoren osallisuuden. Esteettömyys voi olla aistiyliherkkyyksien huomioimista, ennakkoinnin mahdollistamista tai tasa-arvoista suhtautumista jokaiseen ihmiseen. Asenne-esteettömyys on enemmän ajatuksissa ja asennoitumisessa toisiin. Asenne-esteettömyys mahdollistaa yhdenvertaisuuden ja tarjoaa jokaiselle mahdollisuuden osallisuuteen ja sosiaaliseen tasa-arvoisuuteen. (Oksanen & Sollasvaara 2019.)

Aslak Rantakokko toimii Vanhempainliiton yhdenvertaisuusasiantuntijana. Meillä oli suuri ilo haastatella häntä yhdenvertaisuudesta. Rantakokko (2020) kuvaa yhdenvertaisuutta toimintakulttuurina. Sallimmeko? Ohjaammeko? Näemmekö? Kuulemmeko? Kohtaammeko? Välitämmekö? Joustammeko? Kysymmekö? Huomioimmeko? Toimintakulttuuria kuvastaa yhdenvertaisuuskieli. Yhteinen puhe ja yhteiset tavoitteet mahdollistavat yhdenvertaisen toiminnan arjessa ja työssä. Yhdenvertaisuus on aistittavissa kaikilla aisteilla. Se on kunnioittamista ja kohtaamista, kyvykkyyttä astua kohti esteetöntä toimintaa. Mainitaanko meillä esteettömät vanhempainillat, esteettömät tutustumispäivät tai esteettömät työpaikat? Kaikilla tulisi olla samanarvoinen mahdollisuus osallistua. Osallisuus ja esteettömyys johtavat yhdenvertaisuuteen. Kaikki lähtee asenteesta ja halusta mahdollistaa yhteinen arki. Pohdinta alkaa yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelmasta.

Rantakokko (2020) kertoi mielenkiintoisesta koulumaailman esimerkistä, kuinka osallisuutta ja esteettömyyttä voidaan rakentaa yhdessä. Tärkeää on pohtia yhdessä yhteisiä pelisääntöjä: mistä asioista meidän tulisi sopia, jotta meillä kaikilla olisi hyvä ja turvallinen ympäristö kasvaa ja kehittyä ja jotta se olisi paras mahdollinen kuntoutuksellinen ympäristö? Osallisuus edellyttää kaikkien osallistumista – niin lasten, nuorten, vanhempien kuin opet-

¹ Celia on saavutettavan julkaisemisen asiantuntija, jonka tehtävänä on tukea yhdenvertaisuutta lukemisessa ja oppimisessa.

tajien ja ohjaajienkin. Kaikkien, jotka osallistuvat ja työskentelevät yhdessä. Kaikkien lasten, nuorten ja aikuisten ominaisuuksien tulisi sopia samaan kouluun ja samaan työpaikkaan. Yhdenvertaisuus on myös asennetyötä ja ehkä joskus jopa silmienkin avaamista. Keinoja ja välineitä on – otammehan yhdessä ne käyttöön! Esteettömän tapahtuman tsekkauslistasta (Vanhempainliitto) voi aloittaa keinojen ja välineiden etsimisen.

Digivoimaa-hanke on kehittänyt valtakunnallisesti nuorten digitaitoja ja -osaamista, tukenut digihyvinvointia sekä edistänyt digitaalisten välineiden käyttöä yhdenvertaisuuden ja saavutettavuuden tukemiseksi. Puutteelliset digitaaliset taidot ja osaaminen voivat hankaloittaa yhdenvertaisuuden ja saavutettavuuden toteuttamista. Digitaalisuus voi olla siten mahdollistaja, este tai hyvinvointia heikentäväkin asia.

DIGIVERTAISUUS VAI DIGITULEVAISUUS?

Perttu Pölönen (2020) käsittelee mielenkiintoisella tavalla tulevaisuuden vaikutusta nykypäivän opetukseen kirjassaan Tulevaisuuden lukujärjestys. Opetuksen tulisi keskittyä niihin taitoihin, joita tarvitsemme läpi koko elämän. Jos ajattelemme itseämme nykyisessä työssä, voimme miettiä Pölösen tavoin, mitä minulle olisi pitänyt opettaa, jotta selviytyisin, innostuisin ja kehittäisin uutta juuri nyt, juuri tässä työssä. Tulevaisuuden lukujärjestys sisältää seuraavia opintoja: tulevaisuus ja teknologia, uteliaisuus ja kokeilu, luovuus ja improvisaatio, ongelmanratkaisutaidot ja sopeutumiskyky, intohimot ja luonne, kommunikaatio ja tarinankerronta, kriittinen ajattelu ja tulkinta, yrittäjyys ja tiimityöskentely, pitkäjänteisyys ja kärsivällisyys, hyvinvointi ja itsetuntemus, myötätunto ja rehellisyys sekä moraalinen rohkeus ja etiikka. Pölönen (2020) nimeää nämä osuvasti sydämen taidoiksi. Digihyvinvointi kuuluu myös sydämen taitoihin. Se on taitoa arvioida omaa hyvinvointia digitaalisissa ympäristöissä. Se on taitoa uudistaa omaa osaamistaan laajemmassa digitaalisessa maailmassa. Se on rohkeutta kohdata uutta ja harjoitella yhdessä. Se on luovaa uteliaisuutta kokeilla, millaiset asiat lisäävät mielen hyvinvointia, hyvää oloa ja myönteisiä tunteita. Myönteiset tunteet johtavat kykyyn toimia luovasti ja ratkaista ongelmia moniulotteisesti.

Millaisia haasteita, mahdollisuuksia, kohtaamisia sekä toiveita ja tarpeita tulevaisuuden taidot asettavat digitulevaisuudelle ja digihyvinvoinnille? Teknologinen muutos ja digitalisaatio vaikuttavat yhä enemmän arkeemme, toimintaamme ja käyttäytymiseemme. Pölönen (2020) rinnastaa sosiaalisen median pikaruokaan. Tämä rinnastus vaatii huomiota ja pysähtymistä – se suorastaan häkellyttää hetkeksi lukijan. Jatkuva digitaalinen informaatiotulva vaatii uudenlaisia tulevaisuuden taitoja ja huomion kiinnittämistä erityisesti digitaaliseen hyvinvointiin. Millaisia taitoja tarvitsemme ylläpitääksemme digitaalista hyvinvointia? Digitaalisen hyvinvoinnin kannalta korostaisin muutamaa kohtaa Pölönen (2020) ansiokkaasta listasta. Näitä ovat kriittinen ajattelu ja tulkinta, ongelmanratkaisukyky, sopeutumiskyky ja itsetuntemus, sekä viimeiseksi muotoilisin uuden taidon yhteyden toisiin ihmisiin. Yhteys toisiin on muun muassa Pölönen (2020) myötätuntoa ja rehellisyyttä, kommunikaatiota ja tarinankerrontaa, intohimoa ja luonnetta. Näiden ominaisuuksien merkitys painottuu, kun

pohdimme, kuinka nopeasti digitaaliset ympäristöt kehittyvät. Digitaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta olennaista ei välttämättä ole esimerkiksi tiettyjen digitaalisten ympäristöjen oppiminen vaan tahto elinikäiseen oppimiseen digimaailmassa.

Vertaisoppimisen merkitys oppimisprosessille on kiistaton. Vertaisoppiminen rakentuu yksilöllisten vahvuksien varaan, jolloin oppimisen laajentuminen ja syventyminen on luonnollinen jatkumo oppimisprosessille. Vertaisoppiminen edistää oheistaitoja, jotka itse asiassa ovat keskeisiä tulevaisuuden taitoja. Näitä ovat muun muassa yhteistyötaidot sekä viestintä- ja vuorovaikutustaidot. Vertaisoppimien edistää myös henkilökohtaista ja sosiaalista kehittymistä. (Topping 2007.) Vertaisuus tuo uuden ulottuvuuden oppimiseen, asioiden käsittelyyn, vuorovaikutukseen, toimintaan ja käyttäytymiseen. Vertaisuus mahdollistaa samankaltaisen kontekstin hyödyntämisen sekä tarjoaa tuttuutta ja turvallisuutta. Elämätilanteista voidaan poimia yhteiset asiat, jolloin samaistuminen mahdollistuu. Toisaalta näkökulmat uudistuvat ja yhteisiin ongelmiin voidaan ideoida uudenlaisia ratkaisuja. Parhaimmillaan koutsaus on kuitenkin molemminpuolinen oppimisprosessi, jossa molemmat osapuolet tarjoavat toisilleen uusia näkökulmia. Hankeväen kokemuksen mukaan tietynlainen tausta ei ole este eikä myöskään edellytys onnistuneelle vertaiskokemukselle. Paljon tärkeämpää on löytää yhteinen kieli, jolla asioista keskustellaan ja luottamusta rakennetaan, sekä usko, että tästäkin selviää.

KOHTI TULEVA

Viimeistään covid-19-poikkeusolojen alkaessa digitaalisuus tarjosi haasteiden lisäksi uudenlaisia mahdollisuuksia yhdenvertaisuuteen. Vaikka haastavat poikkeusolot tekivät meistä riippuvaisempia digitaalisista ympäristöistä, ne myös avasivat toisille parhaimmillaan uusia osallistumismahdollisuuksia, kuten keikalle pääsemisen kotisohvalta. Samalla keskusteluun nousi uusia sävyjä, kun digiloikkaan ponnistettiin eri yhteiskunnan osa-alueilla. Poikkeusolot nostivat silmiimme huomion, kuinka ratkaisukeskeisesti voidaan lähestyä vaikeuksia, kun on oikeanlainen tahtotila. Sirkku Kotilainen (2007, 150) on todennut: ”Teknologia kehittyi, joten on huomattava, että mediakasvatus on kokeilevaa ja jatkuvasti kehittyvää.”

Tulevaisuudessa digitaalista yhdenvertaisuutta on tarkasteltava laajassa kontekstissa. Mitä yhdenvertaisuus digitaalisesti merkitsee? Mitkä taidot ovat ratkaisevia? Miten vahvistetaan esimerkiksi syrjäytymisvaarassa olevien digitaitoja kansalaistaitojen näkökulmasta? Usein yhdenvertaisuuden ja digitaalisuuden suhdetta tarkastellaan käyttötaitojen sekä osallistumismahdollisuuksien kautta.

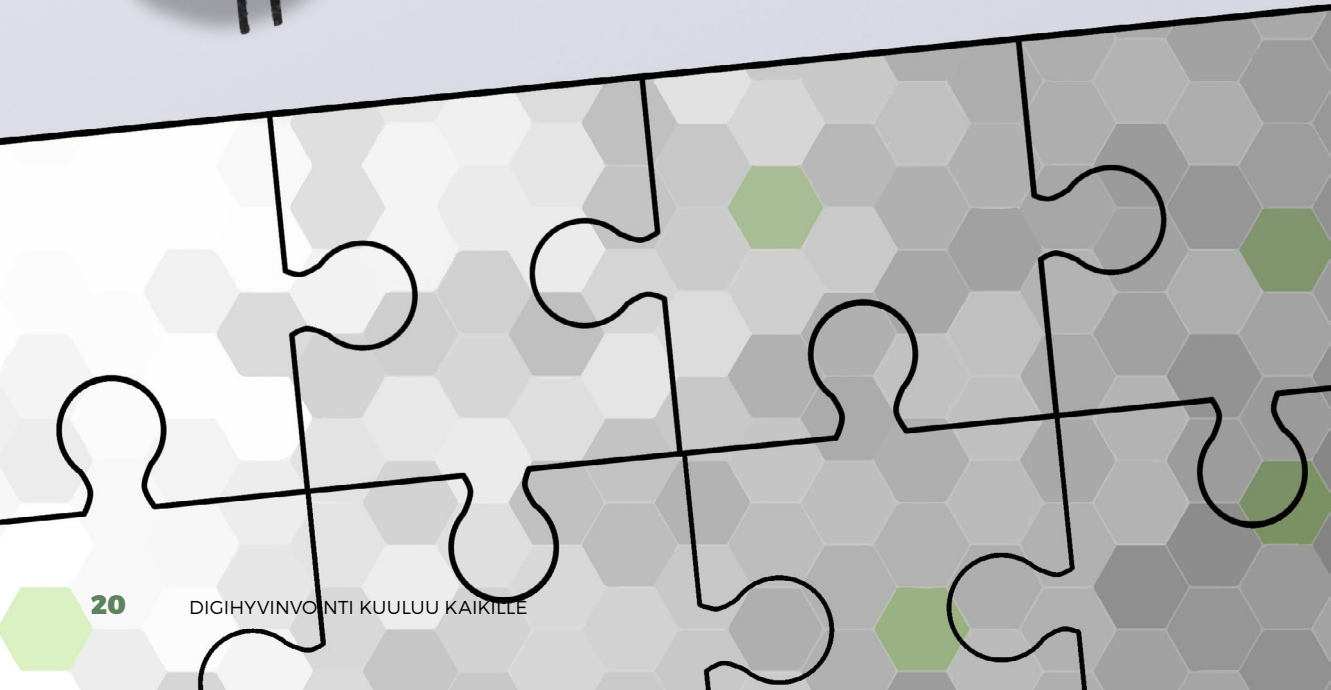
Digitaalinen hyvinvointi on kuitenkin paljon muuta. Tulevaisuudessa meidän tulee osata tarkastella yhdenvertaisuutta myös vahvemmin teknologisten näkökulmien ulkopuolella. Esimerkiksi tulee varmistaa vastuullinen käyttäytyminen digiympäristöissä sekä empaattinen asenne, jotka ovat vahva osa digitaalisuutta. Kuinka inhimillisiä näkökulmia yhdenvertaistetaan, jotta voidaan tukea myös yksilön kokonaishyvinvointia digitaalisissa ympäristöissä? Tämä on haaste, johon olisi hyvä tarttua myös Digivoimaa-hankkeen jälkeen.

LÄHTEET

- Alijoki, V. 2019. Digitaidot kansalaistaitoina. Teoksessa Lauha, H. & Nölvak, K. (toim.) Digitalisaatio ja nuorisotyö. Helsinki: Verke & Eesti Noorsootöo Keskus (ENTK), 51–55. Saatavissa: <https://www.verke.org/wp-content/uploads/2019/02/Digitalisaatio-ja-nuorisotyö.pdf> [viitattu 30.10.2020].
- Kotilainen, S. 2007. Mediakulttuuri nuorisotyössä. Teoksessa Hoikkala, T. & Sell, A. (toim.) Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, 139–154.
- Oksanen, J. & Sollaavaara, R. 2019. Esteille hyvästit! Opas autismitietäjien sekä adhd- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille. Helsinki: Autismitietäjä.
- Oppia kaikille. 2013. Yhdenvertaisuussuunnittelun opas oppilaitoksille. Helsinki: Sisäministeriön julkaisu 26/2013.
- Pimiä, K. 2017. Yhdenvertaisuus ja syrjimättömyys. Helsinki: Oikeusministeriö.
- Pölonen, P. 2020. Tulevaisuuden lukujärjestys. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Rantakokko, A. 2020. Yhdenvertaisuusasiantuntija. Vanhempainliitto. Henkilökohtainen tiedonanto 27.10.2020.
- Topping, K. J. 2007. Trends in peer learning. *An International Journal of Experimental Educational Psychology* 25 (6), 631–645.
- Tuusvuori, A. 2020. Digitalisaatio jättää haavoittuvimpia ihmisiä ilman lakisääteisiä palveluja. Yliopistolehti. Saatavissa: <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/hyvinvointiyhteiskunta/digitalisaatio-jattaa-haavoittuvimpia-ihmisia-ilman-lakisaaiteisia-palveluja> [viitattu 1.11.2020].
- Tuuva-Hongisto, S. & Eriksson, S. 2019. Nuorisotyön digitalisaatio 2030. Meidän tulisi osata tarjota nuorille työkaluja maailmaan, jotka me emme vielä itse tunne. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Xamk tutkii 11. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/261063/URNISBN9789523441927.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 28.10.2020].

Yhdenvertaisuus.fi. Saatavissa: <https://yhdenvertaisuus.fi/etusivu> [viitattu 26.10.2020].

Yhdenvertaisuuslaki. 2014/1325. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325> [viitattu 25.10.2020].



DIGIHYVINVOINNISTA UUSI KANSALAISTAITO

Mäkinen Marika ja Halttunen Katri

Ammattiopisto Spesia on ammatillinen erityisoppilaitos, joka järjestää valmentavaa ja tutkintoon johtavaa koulutusta Järvenpäässä, Jyväskylässä, Pieksämäellä, Turussa sekä useilla pienemmillä paikkakunnilla Suomessa. Oppilaitoksessamme opiskelee noin 1 200 vaativaa erityistä tukea tarvitsevaa nuorta ja aikuista. Spesian tunnuksena on tähti, joka kertoo kirkkaan missiomme: jokainen saa loistaa!

Koulutuksen järjestämisen lisäksi toimimme erityisopetuksen ja erityisen tuen kehittämis- ja palvelukeskuksena. Haluamme jakaa erityistä tukea tarvitseviin nuoriin ja aikuisiin liittyvää osaamistamme myös muille toimijoille ja näin edistää erityisryhmien asemaa koulutuksessa, työelämässä ja yhteiskunnassa.

Spesia Asiantuntijapalvelut -yksikkömme toteuttaa vuosittain satoja koulutuksia, valmennuksia ja webinaareja, joiden aiheet liittyvät erityistä tukea tarvitseviin kohderyhmiin ja erityisopetukseen. Lisäksi kehitämme omaa ja muiden organisaatioiden toimintaa ja osaamista hankkeissa. Digivoimaa on yksi yhteistyöhankkeemme, jossa meillä on ollut ilo kehittää ajankohtaista ja tärkeää asiaa, digihyvinvointia.

DIGIHYVINVOINTI – IHMISEN NÄKÖKULMA DIGIAJASSA

Digitalisaatio on levinnyt koko maailmaan ja kaikkeen toimintaan. Vaatimukset kansalaisten digiosaamiselle ovat kasvaneet nopeasti. On myös huomattu, että digiaika voi tuoda uudenlaisia haasteita ihmisten hyvinvoinnille. Tästä tarpeesta on syntynyt digihyvinvoinnin käsite.

Jo kauan sitten sosiologi Erik Allardt (Uusitalo & Simpura 2020, 581) määritteli hyvinvoinnin käsitteillä *having*, *being* ja *loving*. Näkemys hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä on subjektiivinen kokemus.

Miten digitaalinen hyvinvointi voidaan määritellä? Miten voisimme tarkastella ilmiötä, sanoittaa sitä ja samalla vaikuttaa omaan digihyvinvointiimme? Digi-etuliitteen vaikuttavuutta hyvinvoinnin käsitteeseen voidaan tarkastella kahdesta eri näkökulmasta. Yhtäältä digitaalisuus on muuttanut hyvinvointiamme muun muassa ajanhallinnan, sähköisen asioinnin, sosiaalisen median, laitteiden ja sovelluksien, tietoturvan sekä tiedon saatavuuden muodossa. Näillä tekijöillä voi olla joko positiivisia, negatiivisia tai molempia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Toisaalta hyvinvointimme tasoa voidaan mitata digitaalisin välinein ja sovelluksin. Näin tutkitaan esimerkiksi unen ja liikunnan vaikutusta hyvinvointiin.

Digitaalinen osallisuus parhaimmillaan lisää sosiaalista kanssakäymistä ja yhteydenpitoa ihmisten välillä, mutta se on aiheuttanut myös lieveilmiöitä, kuten kiusaamista ja syrjintää sosiaalisessa mediassa. Digihyvintointi voidaankin määritellä kokonaisvaltaiseksi hyväksi oloksi niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Se on myös kykyä hallita ja hyödyntää digitaalisia laitteita ja sovelluksia, omaksua tietoturvaan liittyviä kysymyksiä, suhtautua kriittisesti internetin sisältöön, säädellä omaa ajankäyttöä sekä huomioida digiympäristön sosiaaliseen toimintaan liittyvät uhat.

Mielestäni myös digitaalinen ilmapiiri on tärkeä digihyvintoinnin tekijä. Ilmapiirin kokemus syntyy siitä, millaisia tuntemuksia meissä itsessämme herää, miten ilmaiseimme näitä tunteita ja kuinka vastaamme toisten tunteisiin. Lahtinen ja Rantanen (2019) ovat perehtyneet tunteiden merkityksellisyyteen arjessamme: ”Tunteet ovat ikkuna tarpeisiimme.” Tunteet kertovat, mitä me ajattelemme, mitä me tarvitsemme, miten me suhtaudumme asioihin ja miten me käyttäydymme. Meillä on tarve saada arvostusta sekä tulla kohdatuksi, ymmärretyksi ja kuulluksi. Tunnekokemuksiin liittyy taito säädellä omia tunteita, mutta myös muiden ihmisen kyky kohdata toisen ihmisen tunteita.

Oppimiseen ja käsitykseen itsestä oppijana vaikuttaa merkittävästi henkilön tunnekokemus opetussisällöstä, tilanteesta, ympäristöstä ja vuorovaikutuksesta. Kun oppimistapahtuma ja vuorovaikutus tapahtuu verkossa, tilanne muuttuu luonnollisesti erilaiseksi. Verkon välityksellä ilmeet, eleet ja sanaton viestintä jäävät usein kokonaan pois tai pienempään rooliin. Osalla erityistä tukea tarvitsevista henkilöistä nimenomaan tunteiden ja sosiaalisen ilmapiirin tulkitseminen verkossa tuottaa haasteita. Esimerkiksi henkilöille, joilla on Aspergerin oireyhtymä, sekä omien että toisten tunteiden tulkinta on usein vaikeaa. Siksi sosiaalisten nettitaitojen opettaminen on kokemuksemme mukaan tärkeää.

Yleisellä tasolla voidaan todeta, että digitaalisuus on edistänyt erityistä tukea tarvitsevien ihmisten yhdenvertaisuutta ja heille tarjottavien palveluiden saavutettavuutta. Saavutettavuuden kriteerit toteutuessaan lisäävät erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden osallisuutta ja itsenäisyyttä verkossa ja siten oletettavasti elämänhallintaa, arjen sujumista ja oppimista. Verkkosaavutettavuus muodostuu havaittavuudesta, hallittavuudesta, ymmärrettävyydestä ja toimintavarmuudesta (WCAG 2.1.). Näitä kriteereitä voisimme hyödyntää kaikessa vuorovaikutuksessa ja kohtaamisissa – sitä paitsi niistä hyötyvät kaikki, eivät ainoastaan erityistä tukea tarvitsevat henkilöt.

Digitaaliset välineet toimivat myös puhetta tukevana tai korvaavana kommunikaatiomenetelminä. Ne ovat sekä nopeuttaneet itseilmaisua että mahdollistaneet nopean viestien kuvittamisen. Webkameroin voidaan kätevästi viestiä viittomakielellä vaikka viranomaistahojen kanssa. Vr-tekniikka (*virtual reality*, virtuaalitodellisuus) auttaa työelämään, opintoihin ja oppilaitokseen tutustumisessa. Ruudunlukuohjelmaa, joka puhuu näytöllä olevan tekstin, voidaan hyödyntää esimerkiksi verkko-opetuksessa. Mahdollisuudet ovat moninaiset. Tässä artikkelissa esittelen, miten digihyvintointia ja digikoutsusta voidaan näppärästi ja tehokkaasti opettaa ja oppia silloin, kun kohderyhmänä ovat erityistä tukea tarvitsevat oppijat.

DIGITUESTA DIGIOSAAMISEEN

Tieto- ja viestintäteknologian taidot ovat sekä oppimisen väline että opetuksen kohteena oleva sisältö. Digitalisaatio ja digiosaaminen ovat tulleet jäädäkseen. Erityisopetuksen kentällä digitaalisuus ja digilaitteet tarjoavat uuden ulottuvuuden kommunikaation mahdollistajina, sosiaaliseen verkostoon liittäjinä ja yhdenvertaisuuden tukijoina. On selvää, että niiden käyttö ja hyödyntäminen vaativat tietoa ja osaamista. Siksi on alettu puhua saavutettavuudesta. Valitettavaa on, että edelleen 2020-luvulla ammatillisessa koulutuksessa opiskelevien kehitysvammaisten nuorten opiskelussa tieto- ja viestintäteknologiaa hyödynnetään vain rajallisesti (Miettinen 2020). Todistetusti panostus tieto- ja viestintäteknisiin tvt-taitoihin edistää oppimista ja luo pysyvyyttä näiden taitojen osaamisessa (Miettinen 2020). Miettisen (2020) johtopäätöstä tvt-taitojen keskeisestä tavoitteesta voi hyvin yleistää laajemminkin. Tavoitteena on *”ymmärtää internetin ja sen sisältämien yhteisöpalvelujen luonne, kyky arvioida tiedon luotettavuutta ja toimia vuorovaikutustilanteissa siten, että pystyy sekä puolustamaan omia rajojaan, että kunnioittamaan toisten rajoja”* (Miettinen 2020, 9).

Vaativaa erityistä tukea tarvitsevat opiskelijat käyttivät opiskelussaan ammatillisessa koulutuksessa eniten Googlen ja yhteydenpidon sovelluksia sekä vähiten pelillistämisen sovelluksia (Ek 2019). Talk Now- ja Moi-sovelluksia käytettiin eniten kommunikaation tukemiseen ja struktuurin laatimiseen. Yllättävän harvoin käytettiin Moodlerooms-oppimislustaa. Digitaalisuuden haasteiksi koettiin sekä ammattilaisten että opiskelijoiden tekninen osaaminen ja asenne. Vaativaa erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden digitaalinen osaaminen koettiin vähiten merkitykselliseksi työelämätaitojen kannalta. Yhteiskunnallisesti työelämä on kuitenkin digitalisoitunut, ja vaatimukset tämänkaltaiseen osaamiseen ovat olemassa. Koronapandemia osoitti toisaalta digitaalisen osaamisen vaatimukset, mutta toisaalta myös erinomaisen osaamisen. Meidän on syytä miettiä, pystymmekö riittävästi opettamaan digitaalisten välineiden käyttöä sekä integroimaan riittävästi digitaalisuutta oppisisältöihin. Asenteiden muokkaaminen haastaa ympäristöä eniten. Ekin (2019) tutkimuksessa osa vastaajista kuvasi digitaalisuutta sanoin kiinnostamaton ja ei-ihannoitava. Digitaalisuudelta toivottiin myös ajoittaista staattista tilaa.

Koramon, Brauerin ja Jauholan (2018) tutkimuksen mukaan digitaalisuuden haasteiksi ammatillisessa koulutuksessa koettiin resurssit, asenteet ja sitoutumattomuus. Opettajat kaipasivat enemmän teknistä ja pedagogista tukea sekä digitaalista oppimateriaalia. Opiskelijoiden toiveet olivat melko yhdenmukaisia opettajien toiveiden kanssa. Lisänä opiskelijat toivoivat yhdenmukaisuutta opetuksen digitaalisissa ratkaisuissa sekä erilaisten digitaalisten ratkaisujen hyödyntämisessä. Enemmistö toivoi eniten tukea digitaalisten sovellusten ja ratkaisujen hyödyntämiseen. Vastauksissa korostui digitaalisten taitojen eriarvoisuus; kaikki opettajat eivät hyödynnä digitaalisuutta riittävästi opetuksessa. (Koramo ym. 2018.)

Kehittyvää digitaalisuutta edistävät digimentoritoiminta, vertaistuki, koulutussuunnitelma ja ajanmukaiset koulutukset sekä osaamiseen kohdistuvat kartoitukset (Koramo ym. 2018). Digivoimaa-hankkeessa kehitetty digihyvinvointimittari vastaa digihyvinvoinnin kartoi-

verkko-opetusta Teamsin ja Zoomin välityksellä. Lisäksi koutseilla on yhteistoiminnallista työskentelyä verkossa. Koulutuksessa varmistetaan myös koutsien osaaminen keskeisissä digitaalisissa sovelluksissa ja laitteissa opiskelun kannalta.

Osiot on rakennettu tosiaan tukevaksi. Niitä voidaan hyödyntää myös tvt-taitojen ja digihyvinvoinnin opetuksessa. Ryhmässä-osiolla käsitellään mentoroinnin tarkoitusta ja mentorointia prosessina. Lisäksi opiskelija pohtii omia vahvuuksiaan vertaisohjaajana sekä sitä, millaisia taitoja ja osaamista hän voi jakaa toisille. Turvallisuusjaksossa perehdytään tietoturvaan ja tekijänoikeuksiin. Sosiaaliset nettitaidot sisältävät viestinnän harjoituksia, tunnetaitoja, palautteenantoharjoituksia, some-sääntöjen laatimista, kiusaamisen ehkäisyä ja siihen puuttumista sekä netiketin harjoittelua. Hyvinvointi ja some -osio muodostuu fyysisen hyvinvoinnin, mielen hyvinvoinnin ja elämönhallinnan sisällöistä, ja siinä hyödynnetään aktiivisuusrannekkeita ja esimerkiksi Chillaa-sovellusta. Tietoteknisten taitojen CV on sisällytetty osioon hyödyllisyys ja osaaminen. Opintokokonaisuus päättyy opiskelijoiden tunteiden digimatkaan, jossa pohditaan esimerkiksi seuraavia asioita:

Millaisia tuntemuksia digimatka on herättänyt? Millaiselta tuntui aluksi? Jännitystä, iloa, hämmennystä? Millainen tunne on nyt loppusuoralla? Haikeus, Onnellisuus, rohkeus, rakkaus? Millaisia uusia vahvuuksia ja taitoja olet itsestäsi löytänyt? Millaisena koutsina näet itsesi tulevaisuudessa?

DIGIHYVINVOINTI ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVAN NUOREN ARJESSA

Digikoutsikoulutusta ja digihyvinvointia erityistä tukea tarvitsevan nuoren arjessa selvitetiin osana Katri Haltusen (2020) opinnäytetyötä *Digihyvinvointia vaativaa erityistä tukea tarvitseville opiskelijoille*. Tutkimus toteutettiin teemahaastatteluin neljän eri teeman avulla: digihyvinvoinnin tukeminen yksilö- ja yhteisötasolla, digitaaliset työvälineet hyvinvoinnin ja opiskelun tukena, hyvinvointimittari tuen tarpeiden arvioinnissa ja yhteiskunnallinen osallisuus. Digikoutsikoulutuksen sisällöistä tärkeimmiksi nousivat etäopiskeluvinkit, netiketti, tietoturva ja kriittinen medialukutaito. Hyvinvointimittarista saadut tulokset olivat samansuuntaiset. Mahdollisuus auttaa toisia tietoteknisissä asioissa koettiin erittäin merkitykselliseksi. Digitaalisista välineistä, niiden käytön oppimisesta ja vaikutuksista haastateltavat nostivat esille aktiivisuusrannekkeen käytön. Sen avulla he ovat voineet seurata omaa hyvinvointia – jo sekin on tuonut hyvää oloa ja mieltä! Haastateltavat olivat tehneet havaintoja omasta aktiivisuudesta: istumiseen ja nukkumiseen käytetystä ajasta tai ruokarytmistä sekä ruoan monipuolisuudesta. Haastateltavien mielestä erilaiset sovellukset ovat hyödyllisiä arjessa. Oma tietoteknisten taitojen CV esimerkiksi jatko-opintojen kannalta koettiin erittäin tärkeäksi. Edelleen digihyvinvointi koetaan hankalaksi asiaksi määritellä – internetin olemassaolo kaikkialla vaikuttaa varmasti tähän. Tästä syystä ajan ja huomion antaminen hyvinvoinnillemme on tärkeää.

TASAPAINOISTA DIGIARKEA

JAATINEN MAIJA-STIINA

Digihyvinvointi on uusi kansalaistaito, sillä digitaalisuus on mukana kaikilla elämäntilanteilla. Digitaalisuutta on pidetty monissa yhteyksissä kasvun ja kehityksen uhkana ja huonojen vaikutteiden työssijana. Siksi on tärkeää ohjata oppimaan digitaitoja sekä ymmärtämään ilmiön laaja-alaisuus ja se, kuinka paljon hyötyä ja apua erilaisista digitaalisista ratkaisuista voi olla. Olennaista on opettaa myös se, mitä digitaalisessa maailmassa tulee välttää, ja keskustella tekojen seurauksista. Digihyvinvointi kaikessa arkisuudessaan tarkoittaa tasapainoista arkea, jossa uni, ravinto, liikunta sekä perhe- ja ystävyys-suhteet ovat tasapainossa. Jos jokin näistä huolestuttaa verkko- ja ruutuajan takia, on hyvä tarkastella henkilön digitaalisen ajan ja kohteiden käyttöä.

Pelaaminen on varmasti yksi tutuimmista ja paljon puhutuista digitaalisista ympäristöistä. Pelaamisella on huono kaiku, ja siihen liitetään paljon elämäntilanteita horjuttavia elementtejä, kuten vähäinen unen määrä, keskittymiskyvyttömyys, lyhytjänteisyys ja arkirytmien häiriintyminen. Osin nämä ovatkin aiheellisia huolia. Pedagogisissa ratkaisuissa pelillistäminen tarkoittaa asian käsittelemistä pelillisin ottein muun muassa tietovisoina, vaihtoehtoisina kysymyksinä, arvoituksina ja elämyksellisen oppimisen menetelmin.

Vähemmän on enemmän. Olemme digitaitojen opetuksessa lähteneet siitä, että perehdymme yhteen tärkeään asiaan ja opettelemme sen. Digitaitojen opettaminen on vastuullisuuteen ja tiedostavaan varovaisuuteen ohjaamista. Vaikka taidot olisivat heikot eikä digitaalinen maailma tuntuisi kovin tutulta, parantaa osallistumisen ja osallisuuden kokemus tässäkin asiassa motivaatiota, asiaan keskittymistä ja uskallusta kokeilla uusia asioita.

Digikoutsimallissa ideana on vertaisen auttaminen ja ohjaaminen samalta tasolta. Toimintamalli lisää yhteisöllisyyttä ja opiskelijoiden keskinäistä vuorovaikutusta yli luokkaryhmien. Haasteena on kouluttaa uusia mentoreita oppilaitoksesta valmistuneiden opiskelijoiden tilalle. Koronakevät osoitti hyvin konkreettisella tavalla koulumaailmassa sen, kuinka tärkeä kansalaistaito digiosaaminen on.

LOPUKSI

Digihyvinvointi on asia, joka koskettaa meitä jokaista. Digihyvinvointi on subjektiivinen tila, jossa henkilöllä on hyvä ja turvallinen olla, kun hän toimii digitaalisissa ympäristöissä ja sosiaalisessa mediassa. Siihen liittyy riittävä digitaalisten laitteiden käyttötaito ja hallintatunne omasta sosiaalisen median käytöstä. Tässäkin yhteydessä tunnekokemukset muodostavat keskeisen hyvinvoinnin alustan. Mitä minä tarvitsen lisää, jotta voin mahdollisimman hyvin? Millaisia muutoksia toivoisin elämääni, jotta hyvinvointini lisääntyisi? Millaiset asiat

vahvistavat ja voimaannuttavat? Milloin on aika levolle ja rauhoittumiselle? Digitaalisissa ympäristöissä toimimista ei voida enää ajallisesti rajata, sillä digitaalisuus liittyy olennaisesti myös arkipäivän tärkeiden asioiden hoitamiseen. Hyvä suhde digitaaliseen maailmaan muodostuu suhteessa omaan itseen ja oman hyvinvoinnin arvioimiseen. On uskoakseni olemassa vain yhden kaltaista hyvinvointia – osa siitä on työtä, osa digitaalisuutta, osa sosiaalisia suhteita ja osa terveyden tunnetta. Toivotan Sinulle voimaannuttavaa digiarkea!

LÄHTEET

Ek, K. 2019. Digitaalisuus vaativaa erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden ammatillisessa koulutuksessa. Kiipulan ammattiopiston opetus- ja ohjaushenkilöstön kokemuksia digitaalisuudesta opetuksessa. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma.

Halttunen, K. 2020. Digihyvinvointia vaativaa erityistä tukea tarvitseville opiskelijoille. Jyväskylä: Humanistinen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Koramo, M., Brauer, S. & Jauhola, L. 2018. Digitalisaatio ammatillisessa koulutuksessa. Helsinki: Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2018:9.

Lahtinen, A. & Rantanen, J. 2019. Tunnetaidot opetustyössä. Opas haastaviin tilanteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Miettinen, S. 2020. Digiosaamisella osallisuuteen: Kirjallisuuskatsaus kehitysvammaisten ammatillisen erityisopetuksen opiskelijoiden tieto- ja viestintäteknologian lukutaidosta. Helsinki: Kehitysvammaliitto.

Spesia Digistrategiakysely. 2020. Ammattiopisto Spesia. Kysely on toteutettu koko Spesian opiskelijoille digimentoreiden toimesta. Kysely artikkelin tekijöiden hallussa.

Uusitalo, H. & Simpura, J. 2020. Erik Allardt hyvinvoinnin tutkijana. *Yhteiskuntapolitiikka* 85, 5–6.

WCAG 2.1. 2018. Verkkosisällön saavutettavuusohjeet. W3C-suositus. Helsinki: Kehitysvammaliitto.



**DIGITAALIN
HYVINVOINTI**

TEKNOLOGIA HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

Tuhkanen Netta

Teknologian yleistymisen tuo mukanaan paljon erilaisia sovelluksia ja liikuntateknologisia innovaatioita, jotka kehittyvät hurjaa vauhtia. Laitteiden ja sovellusten yleistymisen ja nopea kehittyminen mahdollistaa myös niiden saatavuuden yhä suuremmalle osalle kansasta. Teknologia jakaa mielipiteitä. Puolestapuhujat pitävät teknologian ja hyvinvoinnin yhteyttä isona mahdollisuutena, kun taas vastustajat ajattelevat teknologian passiivoivan ihmisiä. Ymmärrän teknologiaa vastustavien yskän, sillä olemme tällä hetkellä fyysisesti passiivisempia kuin koskaan. Miten voimme vähentää kansamme passiivisuutta ja lisätä liikettä? Eivätkö suomalaiset koe terveyttään tärkeäksi?

Mieli ry:n artikkelissa ”*Millaisia arvoja arvostan?*” selitetään, että arvot ovat ihmiselle tärkeitä ja arvokkaina pidettyjä asioita, ja ne muodostavat toiminnan perustan. Arvot ohjaavat ihmisiä toimimaan tietyllä tavalla, jotta he pääsisivät lähemmäksi asettamia tavoitteita. Haukkalan (2017) mukaan terveys on ollut suomalaisille tärkein arvo jo pitkään. Vastapainona todettakoon, että THL:n (2017) mukaan Suomi on Pohjoismaiden lihavin kansa. Voisivatko uudet sovellukset ja teknologia olla meidän toivomme kohti terveellisempää elämää sekä mahdollistaa paremman suunnan tulevaisuudessa?

TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ ILMIÖ – ITSEMITTAAMINEN

Jatkuvasti uudistuva teknologia on tuonut mukanaan lisääntyneen itsemittaamisen eli niin sanotun biohakkeroinnin. Biohakkeroinnin voidaan katsoa olevan tietynlaista pitkälle vietyä terveystietoutta, jonka avulla pyritään muokkaamaan kehoa ja mieltä terveempään suuntaan. (Knuutti 2017.) Halttu (2020) kertoo itsemittauksen ytimen olevan varsin yksinkertainen. Mittarin muuttaa arkomme numeroiksi, jolloin monet tiedostamattomat tapamme tulevat näkyviin ja niihin on helpompi päästä käsiksi.

Haukkalan (2017) mukaan hyvinvoinnista ja itsemittaamisesta kiinnostuneiden kansalaisten lisäksi mittaamista hyödyntävät nykyään yhä useammat kroonisten sairauksien, kuten diabeteksen kanssa elävät. Tilastokeskuksen (2018a) julkaiseman tiedon mukaan lähes 40 % suomalaisista alle 65-vuotiaista on käyttänyt joskus liikuntasuorituksessa sovellusta kerätäksensä dataa omasta toiminnastaan. Itsemittaaminen lisää itsesätelyn mahdollisuuksia tavoitteiden asettamisen ja tulosten seurannan ulottuvuuksien avulla. Sovellukset myös tyydyttävät uteliaisuutta, sillä niitä käyttäessään voi oppia uutta ja vertailla aikaisemmin saamiaan tuloksia keskenään. Näiden lisäksi itsemittaus tuo myös vertaisuutta, mikäli mittaustuloksia haluaa jakaa. (Haukkala 2017.)

Tutkimusnäyttö on kuitenkin osoittanut, että lukuisat mittaukset ja pelkkä palaute mittaus-tuloksista eivät saa kaikkia ihmisiä autuaasti muuttamaan elämäntapojaan ja käyttämään erilaisia sovelluksia (Haukkala 2017). Miten saisimme mitatun tiedon oikeasti vaikuttamaan terveempiin elämäntapoihin? Nykytilanteen ymmärtäminen on ensimmäinen tehtävä, jotta voimme lähteä tekemään muutoksia (Halttu 2020). Mittaaminen voi saada henkilön poh-timaan omaa toimintaansa ja näin parantamaan hyvinvointiaan (Valtonen 2016). Itsemit-taamisen tavoitteena ei ole ainoastaan muuttaa ihmisten käyttäytymistä, vaan erityisesti muuttaa pystyvyyteen sekä itseen kohdistuviin uskomuksiin liittyviä asenteita (Halttu 2020).

Muutosten tarkasteluun mittaaminen ei anna heti vastauksia. Hitaita pitkän aikavälin muutoksia mittaustieto sen sijaan auttaa havaitsemaan. (Valtonen 2016.) Itsemittaamisen avulla voi saada pitkällä aikavälillä paremman käsityksen omista tavoistaan toimia, joten yksittäisten päivien tai öiden tuloksien on turha antaa liikaa vaikuttaa omaan toimintaan (Pörsti 2020).

Lisääntyneen mittaamisen riskinä on kuitenkin se, että oma kehon tuntemusten kuunte-leminen unohtuu ja tuijotetaan vain mittaria. Tällöin mittaaminen on ottanut vallan ja alkanut hallita elämää, ja se pahimmillaan stressaa, aiheuttaa suorituspaineita sekä synnyttää epäonnistumisen kokemuksia. Oman kehon mittaaminen on yksi monista asioista, joihin voi hurahtaa liikaa. (Valtonen 2016.)

LIIKUNTATEKNOLOGIA – MONIEN MAHDOLLISUUKSIEN MAAILMA

Mihin liikuntateknologiaa käytetään? Ketkä sitä käyttävät? Entä miksi sitä käytetään? Moilanen (2014) kertoo artikkelissaan *Kannustin, koriste vai kuntoilijan kaveri* liikunta-tekniologian olevan yksi mahdollinen keino fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Hänen mukaansa liikuntateknologiaa käytetään esimerkiksi liikuntasuoritusten mittaamiseen ja tulosten analysointiin. Aikaisemmin liikuntateknologiaa, kuten sykemittareita, kehitettiin huippu- ja kilpaurheilijoiden käyttöön mahdollistamaan harjoittelun kuormituksen seuranta. (Sipola 2016.) Nykyään huippu-urheilijoiden liikuntateknologia on tullut saataville tavallisille terveys- ja kuntoliikkuville (Moilanen 2014).

Liikuntateknologia saattaa aiheuttaa myös negatiivisia kokemuksia. Liikuntateknologian käytön lisääntyessä on tärkeää huomioida, että käyttö on kannustavaa eikä tuo vapaa-aikaan työnomaista suorittamista (Ehrlén 2020). Mikäli teknologia ei toimi halutulla tavalla, saattaa se aiheuttaa turhautumista sekä pahimmillaan pilata koko harjoituksen. Yleensä teknologia tuo kuitenkin vain liikkumista tukevaa ja täydentävää informaatiota. (Moilanen 2014.)

Liikuntateknologiaa hankitaan monesti motivoimaan omaa liikkumista, mutta sitä voidaan käyttää myös, jotta pysyttäisiin kartalla omasta edistymisestä ja kehittymisestä esimerkiksi omilla tavoitteilla. Monet kokevat liikuntateknologian myös tuovan liikkumiseen pelil-lisyyttä, joka lisää motivaatiota ja vie ajatukset pois itse liikuntasuorituksesta. Tällaisen

teknologia käyttö on hausempaa sekä mielekkäämpää. Mittareiden antamien tarkkojen fysiologisten tulosten sijaan terveys- ja kuntoliikkujat ovat enemmän kiinnostuneita numeroiden tulkitsemisesta. Mitä tulokset kertovat käytännössä? Tuleeko minulle liikettä riittävästi? Voinko tehdä jotain toisin, että kuntoni paranisi? (Moilanen 2014.)

RUUTU KOUKUTTA JA PASSIVOI

Lapsuudessa ja nuoruudessa istuvan elämäntavan yleistyminen ja fyysisen aktiivisuuden väheneminen ovat vakava kansanterveydellinen ongelma (Nissinen 2015). Puhelimen käyttöön ja istumiseen käytettyä aikaa on tutkittu. Näiden käytön yhteydessä on havaittu olevan vaikutuksia hyvinvointiin (Lahti, Pietilä & Palomäki 2020), ja lisäksi liiallisen ruutuajan on todettu altistavan passiivisille elämäntavoille (Nissinen 2015). Istuminen luokitellaan inaktiiviseksi ajaksi, ja koska ruudun ääressä aika kuluu pääasiassa istuen, se heikentää terveyttä monin tavoin (Nissinen 2015).

Runsas ruutu-aika vähentää liikkumista, aiheuttaa riittämätöntä yöunta, niska- ja hartiakipuja, lisää ylipainon riskiä sekä heikentää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa (Lahti ym. 2020). Tutkimusten mukaan ruutu-aika on yhteydessä vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen ja alhaiseen energiankulutukseen, ja se vie aikaa liikunnan harrastamiselta (Nissinen 2015). Näin ruutu-aika vaikuttaa heikentävästi fyysiseen kuntoon (Lahti ym. 2020). Myös epäterveelliset ruokailutottumukset ovat osittain selittäneet ruutuajan ja ylipainon yhteyttä (Nissinen 2015).

Tilastokeskuksen (2018b) mukaan 16–24-vuotiaista 99 % käyttää älypuhelinta. Lahden ja kollegojen (2020) tutkimuksen mukaan älypuhelimien käytön päivittäinen keskiarvo oli tutkimukseen vastanneiden kesken 4 tuntia 40 minuuttia, mikä on mielestäni vielä kohtuullinen määrä. Kuitenkin jopa kolmasosalla Lahden ja kollegoiden (2020) kyselyyn vastanneista päivittäinen älypuhelimien käytön määrä oli yli 6,5 tuntia. Samaisessa tutkimuksessa havaittiin älypuhelimien käytön määrän ja fyysisen aktiivisuuden välillä tilastollisesti merkittävä negatiivinen korrelaatio.

KERTOVATKO MITTARIT UNESTA KOKO TOTUUDEN?

Unen mittaaminen on kasvanut liikuntateknologian käytön yleistyessä ja monipuolistuessa. Muun muassa aktiivisuusrannekkeita on nykyään monen terveysliikkujan ranteessa. Uudistuneen ja nopeasti kehittyvän teknologian ansiosta unta mittaavat rannekkeet ovat myös hinnoiltaan tulleet tavallisten kansalaisten ulottuville. Uniominaisuuksia sisältävät mittarit eivät ole enää vain huippu-urheilijoiden ja varakkaiden saatavilla.

Kotikäyttöön tarkoitettuja laitteita ja mittareita, jotka mittaavat unen laatua ja määrää, voivat olla hyvinkin asian, mikäli niiden avulla käyttäjä kiinnostuu huolehtimaan riittävästä palautumisesta ja unesta (Järnefelt & Virkkala 2017). Vaikka kehitys kehittyy, eivät mittarit anna 100-prosenttista varmuutta nukkumisen laadusta ja määrästä. Tämä voi hämmäntää käyttäjää, mikäli oma kokemus nukkumisesta ei vastaa lainkaan laitteiden antamia tietoja.

Järnefeltin ja Virkkalan artikkelin (2017) ”*Miten unta mitataan*” mukaan monet unen mittarit mittaavat unta sykkeen ja unen aikaisen liikehdinnän kautta. Mikäli henkilö pyörii ja nukkuu levottomasti, voi mittari tulkita henkilön olevan valveilla. Vastaavasti jos henkilö on vuoteessa hereillä mutta liikkumatta, voi mittari tulkita hänen nukkuvan. Jo tämä kertoo, etteivät unimittarin antamat tulokset ole täysin aukottomia.

Valtonen (2016) käyttää artikkelissaan esimerkkiä, jossa henkilö nukkuu päivittäin 7,5 tuntia, vaikka unentarve olisi yli 8 tuntia. Univaje on päivittäin suhteellisen pieni, joten muodostunutta univajetta henkilö ei todennäköisesti huomaa kovinkaan nopeasti. Pitkään jatkuva univaje voi kuitenkin heikentää muun muassa suoritus- ja keskittymiskykyä. Mittaustuloksia onkin syytä seurata pitkältä aikajaksolta, kuten kuukausien tai jopa vuosien ajalta, jolloin muutokset on helpompi havaita. (Valtonen 2016.)

Mikäli nukkumisesta tulee suorittamista, voi itsemittaaminen tuottaa myös ahdistusta. Tiettyjen lukujen tavoittelemisen tai tavoittamattomuus voi aiheuttaa painetta suoriutua nukkumisesta hyvin. Tällöin on mahdollista, että nukkuminen aiheuttaa stressiä ja ahdistusta, mikä pahimmillaan jopa lisää univaikeuksia. (Järnefelt & Virkkala 2017.) Järnefeltin ja Virkkalan (2017) mukaan unen yrittäminen nostaa kehon vireystilaa, jolloin nukahtaminen ja laadukas uni voivat heikentyä. Sanonta ”tieto lisää tuskaa” pätee itsemittaamiseenkin. Vaikka myös uneen liittyvä teknologia ja itsemittaaminen ovat tulleet jäädäkseen, tärkeintä on kuitenkin edelleen oma kokemus unen virkistäväyydestä sekä oma vireystila valveillaolon aikana. Itsensä kuunteleminen on edelleen ensisijainen mittaustapa, riippumatta laitteiden antamista tuloksista ja alla olevasta kuvasta tulee esille kellon antama esimerkki yhteenveto menneestä yöstä.



Kuva 1. Kellon antama yhteenveto menneeltä yöltä

SININEN VALO – SYY UNENPUUTTEeseen JA SILMÄVAURIOIHIN?

Pitkäaikaisen altistumisen siniselle valolle on arvioitu vaurioittavan silmien herkkiä kudoksia sekä verkkokalvon soluja. Tutkimuksien mukaan tämä pätee hiirillä tehtyihin kokeisiin, mutta ihmisillä tehdyt tutkimukset eivät tue tutkimustulosta. Ihmisillä silmät sisältävät

suojaavia elementtejä, joissa on luontainen sinistä valoa suodattava kyky, kun taas jyrksijöillä tätä suojaavaa tekijää ei ole. (Yuhas 2019.)

Yuhas (2019) pohtii artikkelissaan auringon valon kirkkauden olevan lähes 100 000 kertaa suurempi kuin tietokoneen tai puhelimen ruudun valon kirkkaus. Tästä huolimatta tutkimukset ovat osoittaneet auringonvalon ja huomattavan näön heikkenemisen välisen yhteyden olevan todella pieni. Sinisen valon säteily teknologialaitteen näyttöpäätteeltä ei pysty vaurioittamaan silmän verkkokalvoja, mikäli auringon valokaan ei siihen pysty. (Yuhas 2019.)

Vaikka sininen valo ei vahingoita silmän verkkokalvoja, ei se ole täysin haitatonta. Sininen valo häiritsee unen fysiologiaa aktivoimalla siniselle valolle herkkiä gangliosoluja. Gangliosolujen aktivoituessa sisäinen kellomme tahdistuu päiväaikaisen valppauden tasolle. Kyseiset solut ovat kuitenkin herkkiä aktivoitumaan myös muun kuin sinisen väriselle valolle. Pelkkä sinisen valon minimointi ei välttämättä ole ratkaisu unen parantamiseen, vaan liian lähellä nukkumaanmenoaikaa mikä tahansa kirkas valo häiritsee unta. (Yuhas 2019.)

Älypuhelimien käyttäminen lähellä nukkumaanmenoa pidentää nukahtamiseen käytettyä aikaa. Tällöin palauttava syväuni jää lyhyemmäksi ja aivojen aktiivisuus seuraavana päivänä on vähäisempää. Paremmun unen saamiseksi pitää kiinnittää huomiota ainakin näihin asioihin: himmennä laitteiden näytöt riittävän ajoissa illasta ja pidä makuuhuone näytöttömänä paikkana. (Yuhas 2019.)

MUUTOKSEN TAUSTALLA TEKNOLOGIA VAI AJATTELUN MUUTOS?

Koska terveys on tutkitusti suomalaisille tärkein arvo (Haukkala 2017), itsemittaamisesta kiinnostuneiden määrän kasvu ei ole yllätys. Järnefelt ja Virkkala (2017) korostavat tekstissä, etteivät mitkään mittausratkaisut ole sinänsä ehdottoman huonoja tai hyviä. Liikunta-teknoologiaa käytettäessä on tärkeää pohtia, mitä hyötyjä ne tuovat elämäämme. Edistävtkö ne kokonaisvaltaista hyvinvointiamme vai lisäävätkö ne stressiä? Miten toimimme sen jälkeen, kun kellomme kertoo päivän olleen passiivinen tai yöunien lähes poikkeuksetta viimeisen kuukauden aikana huonoja? Kun saamme teknologian kautta tuloksia, tärkeintä on se, miten tuloksia tulkitsemme. Luemmeko tuloksen ja jatkamme samaan malliin vai pohdimmeko tulokseen johtaneita syitä? Teemmekö toiminnan ja ajattelun muutoksia, jotta tuloksemme muuttuisivat meille edullisemmiksi?

Teknologia tuo kiistatta paljon positiivista terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen, mutta mukana on myös negatiivisia puolia. Uusin teknologia on useimmiten ensin käytettävissä vain parhaassa asemassa olevilla henkilöillä, mikä voi kasvattaa terveyseroja. Teknologia ei kuitenkaan ole yksinomainen syy, joka vaikuttaisi positiivisesti terveyteen tai auttaisi pysyvään muutokseen. Ihmisillä itsellään on oltava sisäinen motivaatio, ja ympäristön on tuettava tätä prosessia. (Haukkala 2017.) Voidaankin todeta teknologian olevan hyvä renki, mutta muista, että isäntänä toimit sinä itse.

LÄHTEET

Ehrlén, V. 2020. Medioituminen vaikuttaa liikuntakulttuuriin. *Liikunta & tiede* 4, 19–21.

Gigantti. s.a. Tarkkaile unesi laatua älykellolla. Saatavissa: <https://www.gigantti.fi/cms/alykello-uniseuranta/tarkkaile-unesi-laatua-alykellolla/> [viitattu 2.10.2020].

Halttu, K. 2020. Itsemittaa arkesi numeroiksi. Saatavissa: <https://www oulu.fi/blogs/science-with-arctic-attitude/itsemittaus> [viitattu 28.9.2020].

Haukkala, A. 2017. Mihin oman terveyden mittaaminen johtaa? *Lääkärilehti* 48/2017. Saatavissa: <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/kommentit/mihin-oman-terveyden-mittaminen-johtaa/> [viitattu 22.9.2020].

Järnefelt, H. & Virkkala, J. 2017. Onko unen itsemittaus välttämättä hyvä juttu. Päivitetty 18.4.2017. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/tyopiste/onko-unen-itsemittaus-valttamatta-hyva-juttu/> [viitattu 2.10.2020].

Knuutti, J. 2017. Biohakkerointi – onko itsensä mittaamisessa järkeä. Blogi. Saatavissa: <https://blogit.ts.fi/terveys-tiede/biohakkerointi-onko-itsensa-mittaamisessa-jarkea/> [viitattu 28.9.2020].

Lahti, J., Pietilä, J. & Palomäki, S. 2020. Viekö älypuhelin aikaa liikunnalta. *Liikunta & tiede* 4, 79–85.

Mieli ry s.a. Millaisia asioita arvostan? Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/millaisia-asioita-arvostan> [viitattu 30.9.2020].

Moilanen, P. 2014. Kannustin, koriste vai liikkujan kaveri. *Liikunta & tiede* 5, 12–17. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/269404506_Kannustin_koriste_vai_kuntoilijan_kaveri_-_Liikuntateknologia_on_yha_useamman_arkea [viitattu 30.9.2020].

Nissinen, E. 2015. Fyysinen aktiivisuus, ruutuaika sekä tuki- ja liikuntaelimestön kipuoireet 7.- ja 8.-luokkalaisilla. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201511163663> [viitattu 6.10.2020].

Pörsti, L. 2020. Uni kuntoon: Ota avuksi unen mittaaminen. Saatavissa: <https://elisa.fi/ideat/ota-avuksi-unen-mittaaminen/> [viitattu 2.10.2020].

Sipola, T. 2016. Sykemittarin keksijä ei jäänyt makaamaan laakereilla. Yle Uutiset 12.5.2016. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-8873583> [viitattu 1.10.2020].

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2018a. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. Helsinki: Tilastokeskus. Liitetaulukko 13. Kuntoilusovellusten käyttö matkapuhelimella, aktiivisuusrannekkeiden ja älykellojen käyttö 2018, %-osuus väestöstä 1. Saatavissa: http://www.stat.fi/til/sutivi/2018/sutivi_2018_2018-12-04_tau_013_fi.html [viitattu 25.9.2020].

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2018b. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. Helsinki: Tilastokeskus. Saatavissa: http://www.stat.fi/til/sutivi/2018/sutivi_2018_2018-12-04_tie_001_fi.html [viitattu: 30.9.2020].

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Lihavuuden yleisyys Suomessa. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kansallinen-lihavuus-ohjelma-20122015/lihavuus-lukuina/lihavuuden-yleisyys-suomessa> [viitattu 29.9.2020].

Valtonen, T. 2016. Askeleet, uni, stressi – oman hyvinvoinnin mittaaminen lisääntyy. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/tyopiste/askleet-uni-stressi-oman-hyvinvoinnin-mittaamisen-lisaantyy/> [viitattu 24.9.2020].

Yuhas, P. 2019. Sininen valo ei ole pääsyllinen väsyneisiin silmiin ja unen puutteeseen. Saatavissa: <https://tekniikanmaailma.fi/sininen-valo-ei-ole-paasyyllinen-vasyneisiin-silmiin-ja-unenpuutteeseen-vaikka-moni-niin-luulee-tassa-selitys-miksi-ei/> [viitattu 5.10.2020].



HAAVOITTUVUUS VERKOSSA

Järventaus Antti

Televisio, radio ja jopa romaanit ovat herättäneet yhteiskunnassa huolta nuorista silloin, kun ne olivat uusia välineitä. Aikaisempiin medioihin verrattuna netissä on kuitenkin tiettyjä erityispiirteitä, joiden takia siihen liittyy aikaisempia medioita suurempi riski erilaisiin haittailmiöihin.

Verkon ”paluukanava” mahdollistaa sosiaalisen vuorovaikutuksen. Aikaisempiin medioihin kohdistunut huoli liittyi erityisesti arvoja korruptoivaan sisältöön tai käyttöön poliittisen vallan välineenä – vallanpitäjien hyväksi tai heitä vastaan.

Nykyiset viestimet mahdollistavat kaikenlaisen sisällön kustannustehokkaan levittämisen ja erilaisten toimijoiden verkostoitumisen ja koordinoitun toiminnan vieläpä suhteellisen tunnistamattomana. Varsinkin sosiaalinen media on avannut pahantahtoisten toimijoiden ovet ammolleen suoraan uhriensa yksityisalueelle. Verkossa vietetään paljon aikaa, ja se kerää meistä runsaasti tietoja aiempia välineitä tarkemmin ja huomaamattomammin.

Lasten näkökulmasta verkko merkitsee mahdollisuutta pitää yhteyttä tärkeisiin ihmisiin, löytää uusia ystäviä, nauttia viihteestä, harrastaa, etsiä tietoa ja rentoutua. Verkolla on kuitenkin myös varjopuolensa. Sen kyky levittää informaatiota ohi vanhempien tai opettajien valvonnan sekä mahdollisuus tuntemattomien yhteydenotoille tekevät siitä myös vaarallisen paikan varsinkin haavoittuvassa asemassa oleville.

ERITYINEN HAAVOITTUVUUS VERKKOYMPÄRISTÖSSÄ

Osa lapsista joutuu verkossa muita helpommin ongelmiin. Haavoittuvuutta voidaan tarkastella esimerkiksi seuraavan mallin avulla.

ERITYINEN HAAVOITTUVUUS



Kuvio 1. Erityinen haavoittuvuus

Kuviossa 1 Pelastakaa Lapset ry:n kehittämän erityisen haavoittuvuuden mallin mukaan lapsi on sitä haavoittuvampi, mitä enemmän kasaantuvia akuutteja ja pitkäaikaisia riskitekijöitä ja mitä vähemmän suojaavia voimavaroja hänen elämässään on. Suojaavat tekijät ja riskitekijät voidaan jakaa edelleen yksilöllisiin, yhteisöön liittyviin ja yhteiskuntaan liittyviin tekijöihin.

Pitkäaikaisia riskitekijöitä ovat muun muassa korostunut huomion tarve, riskinottoon kannustava sosiaalinen paine tai toksinen verkkokulttuuri. Akuutteja riskitekijöitä voivat olla esimerkiksi toiminta tunnekuohun vallassa, kaveripiirissä yleistynyt trendi jakaa alastonkuvia tai vahingollisen verkkoilmion leviäminen sosiaalisessa mediassa. Suojaavia voimavaroja ovat muun muassa hyvä medialukutaito, huoltajien taitava opastus ja läsnäolo tai koulujen laadukas ja ajan tasalla oleva seksuaalikasvatus.

Lapsen riskit ja mahdollisesti kokemat haitat riippuvat erilaisten riskitekijöiden ja suojaavien tekijöiden vuorovaikutuksesta. Etenkin pitkäaikaisten riskitekijöiden ehkäisyssä keskeistä on tunnistaa ja vähentää riskejä esimerkiksi kasvatuksen, opetuksen ja vaikuttamistyön keinoin. Akuutit riskitekijät ilmaantuvat usein varsin lyhyellä aikavälillä, ja niihin reagoimiseen on rajallinen määrä aikaa. Niitä voidaan kuitenkin pyrkiä ennakoimaan ja niihin voidaan varautua. Tärkeää on myös suojaavien tekijöiden tunnistaminen ja vahvistaminen.

REIKÄJUUSTOVIIPALEMALLI TURVA-AUKKOJEN TUNNISTAMISEEN

Yksi keino ymmärtää verkossa tapahtuvia väärinkäytöksiä on tarkastella tapahtuneita vahinkoja James Reasonin (1990) reikäjuustomallin avulla. Mallin perusajatus on, että jokaisessa suojaavassa tekijässä on aukkoja samaan tapaan kuin reikäjuustossa. Joskus kaikki reiät asettuvat kohdakkain siten, että niiden läpi näkyy. Silloin suojaus on pettänyt.

Esimerkiksi groomingin² uhriksi joutunut teini-ikäinen on pudonnut usean turva-aukon läpi ennen rikoksen tapahtumista. Hänellä ei kenties ole ollut riittävästi tietoa siitä, että verkossa liikkuu aikuisia pahat mielessään, hän ei tunnistanut vaaran merkkejä tai unohti huomionkaipuussaan ohjeet varovaisuudesta. Verkkoalusta, jolla hän ja groomaaja ovat kohdanneet, ei ole tunnistanut ja ehkäissyt aikuisen lähestymisyrittästä. Vanhemmatkaan eivät saaneet tietoa vuorovaikutuksesta epäilyttävän some-kaverin kanssa.

Tunnistamalla suojaavissa tekijöissä olevat aukot niitä voidaan pienentää. Tietoturvaa voidaan lisätä, lasten tietoja ja taitoja kehittää ja vanhempien roolia vahvistaa, kun ymmärretään, missä aukot ovat.

MILLAISIA VAAROJA VERKOSSA LYMYÄÄ?

Verkon vaaratilanteet ovat moninaiset. Sosiaalipsykologian professori Sonia Livingstone (2008, 9) on jakanut vaarat karkeasti kolmeen luokkaan: sisältöön (content), yhteydenottoihin (contact) sekä lapsen tai nuoren omaan toimintaan (conduct) liittyviin riskeihin.

Lisäisin tarkasteluun lisäksi yhteisöt, joiden toiminnassa yhdistyy sisältöön ja yhteydenottoihin liittyviä piirteitä. Yhteisöt vaikuttavat lapsiin ja nuoriin kuitenkin syvemmällä tavalla. Lapset voivat kokea kuuluvansa yhteisöön, ja heillä voi olla siellä aktiivinen rooli. Yhteisöön liittyminen voi tukea lapsen identiteettiä monin tavoin, mutta altistaa myös erilaisille maailmankuvan ja arvomaailman vääristymille. Esimerkki tällaisesta voi olla incel-naisvihayhteisö, jossa miesten ja naisten roolit ja pyrkimykset on määritelty hyvin mustavalkoisesti.

Haittailmiöiden taustalla olevat syyt voidaan edelleen eritellä muun muassa kaupallisiin, poliittisiin, aggressiivisiin ja seksuaalisiin motiiveihin. Taulukkoon 1 on koottu esimerkkejä erilaisista verkon haitoista edellä kuvattujen kategorioiden mukaan jaoteltuna.

² Grooming eli lapsen houkutteleminen seksuaalisiin tarkoituksiin. Esimerkiksi verkkoympäristössä aikuinen antaa itsestään valheellisia tietoja ja esiintyy lapsen ikätoverina tekaistulla käyttäjäprofiililla. Lapsille ja nuorille lähetetään tai heiltä pyydetään seksuaalista kuvamateriaalia heidän tahtomattaan. (Pelastakaa Lapset.)

Taulukko 1. Haittailmiöiden taustalla olevat syyt

	Kaupallinen	Poliittinen, arvot	Aggressiivinen	Seksuaalinen	Muulla tavoin vahingollinen
Sisältö (lapsi näkijänä tai kokijana)	<ul style="list-style-type: none"> – Vanhempien valvonnan ohittava mainonta – Henkilökohtaisiin tietoihin perustuva automatisoitu mainonta 	<ul style="list-style-type: none"> – Disinformaatio – Propaganda – Salaliittoteoriat – Arvomaailmaa vääristävää 	<ul style="list-style-type: none"> – Vihasisällöt (rasismi, seksismi) – Väkivaltakuvasto 	<ul style="list-style-type: none"> – Pornografinen tai muutoin ei-toivottu seksuaalinen sisältö 	<ul style="list-style-type: none"> – Pelottavat (ikärajat!) – Ahdistavat (julmuus, onnettomuudet)
Yhteydenotto (lapsi kohteena)	<ul style="list-style-type: none"> – Seuranta (tracking) – Henkilökohtaisten tietojen kerääminen ilman lupaa 	<ul style="list-style-type: none"> – Ekstremistinen rekrytointi 	<ul style="list-style-type: none"> – Kiusaaminen, häirintä tai vainoaminen (stalking) – Perättömät ilmiannot, swattaus 	<ul style="list-style-type: none"> – Houkuttelu (grooming) – Asiattomien kuvien lähettäminen – Asiattomat kommentit – Kuvilla kiristäminen (sextortion) 	<ul style="list-style-type: none"> – Huijaukset: mm. salasana, käyttäjätilit, virtuaalilomaisuus – Kiristäminen
Yhteisö (lapsi osallistujana)	<ul style="list-style-type: none"> – Peliyhteisöt, joissa osallisuus maksaa kohtuuttomasti 	<ul style="list-style-type: none"> – Poliittiset äärijärjestöt – Propagandan läpäisemät some-ryhmät 	<ul style="list-style-type: none"> – Viharyhmitymät (incel, rasismi) – Toksinen verkkokulttuuri – Koulusurmaajien ihannointi 	<ul style="list-style-type: none"> – Pedofiiliyhteisöt 	<ul style="list-style-type: none"> – Itsetuhoiset (esim. viiltely) – Anoreksia
Toiminta (lapsi toimijana)	<ul style="list-style-type: none"> – Tekijänoikeusrikkomukset, laitton lataaminen – Ostot ilman vanhemman lupaa – Uhkapelit – Nettihuijaukset ja -rikkokset – Nettihuuheet ja muut laittomat tuotteet 	<ul style="list-style-type: none"> – Äärijärjestöjen viestin levittäminen 	<ul style="list-style-type: none"> – Kiusaaminen ja häirintä, rasistinen kommentointi – Trollaaminen – Maalittaminen 	<ul style="list-style-type: none"> – Omien arkaluonteisten kuvien jakaminen 	<ul style="list-style-type: none"> – Liiallinen käyttö, riippuvuus – Hakkerointi – Omien tai muiden yksityisten tietojen tai kuvien levittäminen (doxaaminen)

VIIMEAIKAISIA HUOLENAIHEITA

Viime aikoina keskusteluissa ovat olleet erityisesti internetin liiallinen käyttö ja nettiriippuvuus. Sosiaalisen median alustat ja monet pelit on rakennettu niin, että ne pyrkivät lisäämään käyttäjien sovelluksen parissa viettämää aikaa ja sisällön jakamista. Koukuttavien ratkaisujen taustalla työskentelee alan parhaita asiantuntijoita.

Muun muassa Center for Humane Technologyn perustaja Tristan Harris on esittänyt, että digiriippuvuus on kansanterveydellinen ongelma, jonka taustalla jyllääviä mekanismeja vastaan yksilöt ovat lähes voimattomia. Näytöt laitteiden riippuvuusvaikutuksista tuskin ovat yksiselitteisiä, mutta sosiaalisen median koukuttavuuden suhteen kannattaa noudattaa varovaisuutta, etenkin kun suurten alustapalveluiden tavoitteena on viime kädessä lisätä sosiaalisen median käyttöämme.

Hiljattain on puhuttu paljon myös groomingista, jolla tarkoitetaan lapsen houkuttelua seksuaalisiin tarkoituksiin. Tekijä esiintyy tyypillisesti jonakuna toisena kuin itsenään, pyrkii luomaan lapsen luottamuksellisen suhteen ja sisällyttää keskustelujen lomaan seksuaalisävytteistä sisältöä. Pyrkimyksenä voi olla saada alastonkuvia lapsesta tai päästä tapaamaan lasta henkilökohtaisesti.

Perinteiset turvataidot eivät automaattisesti suojele lasta verkossa. Lasten kanssa seksuaaliseen kanssakäymiseen pyrkivät henkilöt saavat lapsen huomion ja luottamuksen kehumalla, ihailemalla ja tarjoamalla huomiota. On erityisen tärkeää, että lapsi saa riittävästi positiivista tukea ja huomiota turvallisilta aikuisilta. Silloin hänen ei tarvitse hakea sitä verkosta. Turvallisuus on osa hyvinvointia myös verkossa.

Nettikiusaaminen on aihe, joka on huolettanut vanhempia ja kasvattajia jo pitkään mutta joka ajoittain nousee julkiseen keskusteluun. Sen yleisiä muotoja ovat muun muassa loukkaavien kommenttien ja viestien lähettely sekä huhujen, kuvien, videoiden tai yksityisen tiedon levittäminen loukkaamistarkoituksessa. Nettikiusaamisen keinot eivät riipu paikasta ja ajasta, ja erityisen nöyryyttäväksi uhrin kannalta sen tekee mahdollisuus, että todisteet kiusaamisesta leviävät hyvinkin suuren joukon nähtäväksi.

MITEN LAPSIA VOIDAAN SUOJELLA NETISSÄ?

Ensisijainen vastuu lasten suojelemisesta on vanhemmilla. Tärkein yksittäinen tekijä lapsen turvallisuuden kannalta on luottavainen ja avoin suhde vanhempaan tai huoltajaan. Kun tämä suhde on kunnossa, lapsi kertoo avoimemmin kokemuksistaan – ikävistäkin – ja myös keskustelu digimaailman vaaranpaikoista on helpompaa. Tämän suhteen rakentaminen kannattaa aloittaa mahdollisimman aikaisin.

Lapsen kanssa on hyvä sopia pelisäännöistä, joilla verkossa toimitaan. Lapsella on oikeus kertoa omista näkemyksistään itseään koskevissa asioissa, mutta vanhemmalla tulee aina olla vastuu näissäkin asioissa. Säännöt voivat koskea esimerkiksi ruutuaikaa, käytettäviä sovelluksia ja alustoja, viestittelyä, omien tietojen suojaamista ja ikävistä asioista kertomista. Lapselle voi kertoa avoimesti, että verkossa on myös ihmisiä, jotka haluavat pahaa lapselle. Lapsi voi myös itse olla kiusaaja verkossa.

Vanhemman on hyvä opetella lapsen älylaitteen turva-asetukset. Ruutuaikaa voi jonkin verran säädellä, mutta parasta on, jos lapsi oppii itse säätämään ruudun käyttöönsä. Se on varsinkin pienelle lapselle vaikeaa, mutta sinnikäs harjoittelu tuottaa tulosta. Tärkeimpiä asetuksia ovat ikäraja-asetukset ja latauksiin ja ostoihin liittyvät rajoitukset.

Huoltajan on hyvä seurata verkkoon liittyviä uusia ilmiöitä ja palveluita, joita lapset ja nuoret käyttävät. Suosittelemme vanhempia myös tutustumaan lasten käyttämien sovellusten käyttöehtoihin ja katsomaan ennen uuden pelin tai sovelluksen antamista sen saamat arviot vaikkapa yhdysvaltalaisen Common Sense Median verkkosivuilta.

Pitääkö lapsen viestittelyä kavereiden kanssa varmuuden vuoksi seurata? Lapsella on oikeus yksityisyyteen, joten mielivaltaisesti hänen viestejään ei saa ratsata. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä suurempi on vanhemman vastuu lapsen suojelusta. Jos vanhempi arvelee lapsen edun sitä vaativan, voi viestit tarkastaa, kunhan se tehdään avoimesti lapsen tietäen. Laitteiden ratsaamista parempi vaihtoehto on kuitenkin avoin keskustelu lapsen kanssa. Verkkoalustoilla on myös velvollisuus suojella niillä toimivia lapsia. Alustojen toimintaan on vaikea vaikuttaa, mutta vanhemmat voivat olla yhteydessä vaikkapa lapsen oikeuksia valvoviin järjestöihin, joilla usein on keskusteluyhteys verkkoalustojen turvallisuusasian-tuntijoihin, ja pyytää järjestöä auttamaan havaitsemansa epäkohdan korjaamisessa. Rikosasioissa on syytä olla yhteydessä suoraan poliisiin.

LAPSEN OIKEUDET DIGITAALISESSA AJASSA

YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen mukaan jokaisella lapsella on kiistämättömiä oikeuksia myös digitaalisella aikakaudella. Keskeisiä lapsen digioikeuksia ovat seuraavat:

Oikeus suojeluun verkossa. Tärkein turvan lähde ovat omat vanhemmat, mutta myös valtiolla on velvollisuutensa turvallisen verkkoympäristön luomisessa. Valtioiden tehtävänä on huolehtia, että verkkoalustat ovat lapsille turvallisia paikkoja.

Oikeus osallisuuteen verkossa. Tämä oikeus käsittää oikeuden kertoa mielipiteensä, etsiä ja jakaa tietoa sekä muodostaa ryhmiä muiden lasten kanssa. Valtioiden tulee huolehtia siitä, että lasten näkemykset otetaan huomioon verkkoa kehitettäessä.

Oikeus yksityisyyteen. Lapsen viestejä, kuvia, paikkatietoja tai muita hänen yksityisiä tietojaan ei saa katsoa tai levittää ilman lapsen lupaa, ellei se ole erityisesti lapsen edun mukaista.

Oikeus opetukseen. Koulujen tulee huolehtia siitä, että lapsilla on riittävät digitaalisen hyvinvoinnin ja kansalaisuuden taidot, mukaan lukien turvataidot.

Oikeus hyvinvointiin. Digitaalisuuden tulee edistää lasten hyvinvointia, ei rapauttaa sitä. Hyvinvointi syntyy tasapainoisesta ja turvallisesta arjesta, jossa lapsi saa riittävästi lepoa, liikuntaa ja terveellistä ravintoa ja jossa hänellä on merkityksellisiä sosiaalisia suhteita, mielekästä tekemistä ja turvallisuutta tuovat rutiinit.

Oikeus leikkiin ja vapaa-aikaan. Digitaalisuus mahdollistaa uudenlaisia tapoja leikkiä ja rentoutua. Niiden tulee kuitenkin olla aina turvallisia ja lapsen omia tavoitteita ja hyvinvointia edistäviä.

LÄHTEET

Harris, T. s.a. Center for Humane Technology. Saatavissa: www.tristanharris.com [viitattu 10.1.2021].

Hasebrink, U., Livingstone, S. & Haddon, L. 2008. Comparing children's online opportunities and risks across Europe: Cross-national comparisons for EU Kids Online. Lontoo: EU Kids Online (Deliverable 3.2.). Saatavissa: http://eprints.lse.ac.uk/21656/1/D3.2_Report-Cross_national_comparisons.pdf [viitattu 10.1.2021].

Pelastakaa Lapset. Lasten ja nuorten kokema seksuaalinen häirintä ja siihen liittyvä kiusaaminen digitaalisessa mediassa. Saatavissa: https://pelastakaalapset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/main/2018/08/31131602/Sexting_raportti_web-002.pdf [viitattu 10.1.2021]

Reason, J. 1990. the contribution of latent human failures to the breakdown of complex systems. Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences.



**Tarvitsetko
ohjausta?**

VERKKO-OHJAUS DIGITAALISENA PALVELUNA

Hämäläinen Riina ja Halonen Terhi

Kuvittele seuraava tilanne. Sinun on määrä kohdata verkon välityksellä anonyymisti täysin tuntematon ihminen. Tiedät ainoastaan, että tehtäväsi on ohjauksen kautta vahvistaa hänen digitaalista hyvinvointiaan. Et tunne hänen vahvuuksiaan tai kehitystarpeitaan ennalta. Et itse asiassa tiedä mitään tästä toisesta henkilöstä. Sinulla on ensimmäisellä kerralla käytettävissäsi ainoastaan teksti ja sanat sekä mahdollisuus tarjota puheystehtyä palvelimella – mikäli hän saapuu sovitusti paikalle. Et näe ilmeitä etkä eleitä, mutta silti sinun tulisi ohjata nuorta vertaisena digitaalisen viidakon parissa. Jännittävää? Ehdottomasti. Tulevaisuutta? Ei vaan nykypäivää, sillä verkkoympäristö on tullut jäädäkseen osaksi ohjauksen areenoita.

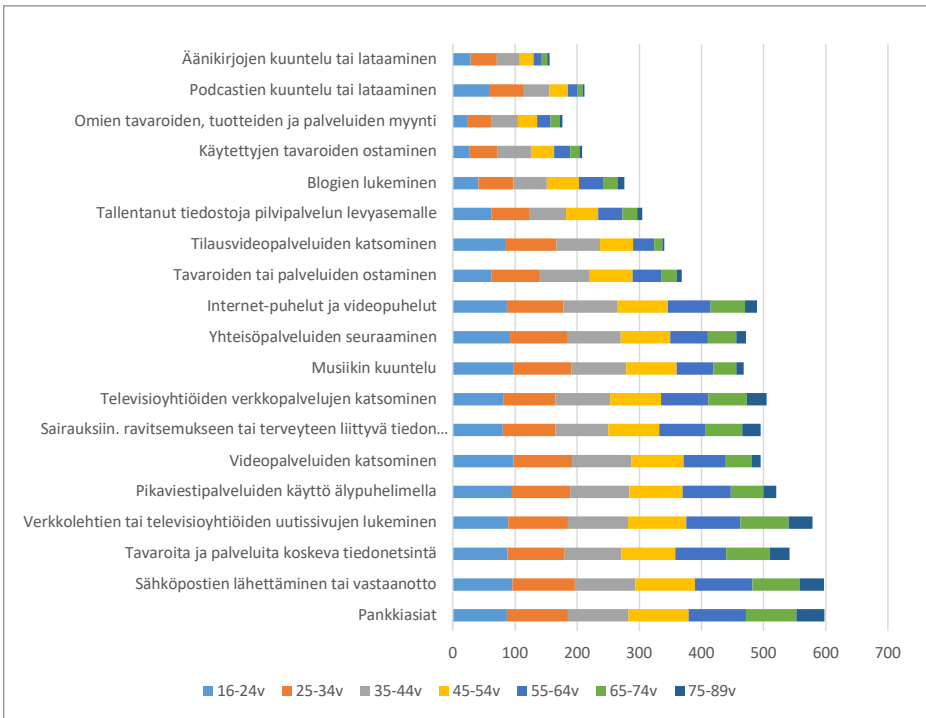
HANKKEISSA ON DIGIVOIMAA

Edellä kuvattu tilanne on Digivoimaa – digihyvinvoinnilla yhteiskunnallisuutta osallisuutta -hankkeen kouluttamille digikoutseille tuttu ja todellinen. Kuinka anonyymina tapahtuvaan verkko-ohjaukseen on mahdollista valmistautua? Miten onnistunut ohjaus toteutuu anonyymisti verkossa? Muun muassa tällaisiin kysymyksiin etsimme vastausta Digivoimaa-hankkeen aikana, kun koulutimme digikoutseja kymmenistä opiskelijoista Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta sekä Suomen Nuorisio-pistolta. Digikoutsikoulutus on ollut Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Juvenian yksikön ja Etelä-Savon liikunnan yhteiskehittelyn tulos. Lisäksi Ammattiopisto Spesia kehitti hankkeen aikana erityistä tukea tarvitseville opiskelijoille oman koulutusmuodon.

Erityisesti Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun digikoutsikoulutuksen ytimessä oli tutustua verkko-ohjaamiseen ja -kohtaamiseen digihyvinvoinnin osa-alueiden ohella. Koulutuksen opit vietiin käytäntöön digihyvinvointipiloteissa, joissa opiskelijat pääsivät harjoittelemaan verkko-ohjausta nuorten kanssa. Digihyvinvointivalmennuksissa digikoutsien ja nuorten tavoitteena oli verkko-ohjauksen ja verkkokeskustelujen avulla pohtia digitaalisen hyvinvoinnin merkitystä tarvelähtöisesti hyödyntäen hankkeen aikana kehitettyä digihyvinvointimittaria. Digihyvinvointipilottien verkko-ohjaus oli niin opiskelijoille kuin myös opettajille ja hanketyöntekijöille yhtä aikaa jännittävä, mutta myös opettava kokemus.

Waypoint nuorten pelillistetty polku työelämään -hanke jatkaa Digivoimaa-hankkeen nuoriin liittyvän digihyvinvoinnin asialla. Waypoint-hankkeessa hyödynnetään Digivoimaa-hankkeen aikana tuotettuja ja testattuja materiaaleja Kymenlaaksossa – Kouvolassa ja Kotkassa – toteutettavilla pelipajoilla, joissa toimitaan peruskoulun päättötodistuksen varassa olevien työttömien nuorten kanssa.

Räsänen (2021) tutkimuksen mukaan digitaalinen syrjäytyminen on monimuotoinen ja yhä tärkeämpi ilmiö. Se on kahteen suuntaan toimiva prosessi, jossa on huomioitava sekä alistavien tekijöiden vaikutus että tietyn käytön seuraus. Suomen virallisen tilaston (SVT 2020) mukaan perusasteen koulutuksen saaneista internetiä käyttää päivittäin tai lähes päivittäin 72 %, keskiasteen koulutuksen suorittaneista 88 % ja korkea-asteen koulutuksen suorittaneista 96 %. Taulukosta 1 käy ilmi internetin käyttötarkoitusten yleisyys ikäryhmittäin vuonna 2020.



Taulukko 1. Internetin käyttötarkoitusten yleisyys 2020

Taulukosta 1 tulee esille, mihin kaikkeen ja miten paljon eri ikäryhmittäin internetiä käytetään. Räsänen (2021) vielä julkaisemattoman tutkimuksen tulosten perusteella erot iän ja muiden taustatekijöiden mukaan ovat yhä suurempia. Korona-aikana nuorten digisyrjäytyminen voidaan jaotella kolmeen muotoon: ulkopuolisiin nuoriin (0–10 %), ongelmiin joutuneisiin nuoriin (10–30 %) ja kasautuvista ongelmista kärsiviin nuoriin (20 %). Nuorilla ongelmat ovat kasaantuvia, ja ne liittyvät sosiaalisen median käyttöön ja koettuun yksinäisyyteen. Nykyään vallitsevassa informaatioensensitiivisessä ajassa on keskeistä huomioida ongelman prosessiluonteisuus, olipa kyseessä nuoren asenne, tavat, taidot tai motivaatio. (Räsänen 2021.)

OHJAUKSEN JA NUORISOTYÖN ÄÄRELLÄ

Digitaalisuus liitetään tekniikkaan, tietokoneisiin, tablettitietokoneisiin, pelikonsoleihin ja älypuhelimiin sekä internetiin. Voidaan puhua digitaalisesta yhteiskunnasta tai informaatiotesensitiivisestä ajasta Räsänen (2021) mukaan. Keskeistä yhteiskunnallisessa ajassa ja tilassa tapahtuneelle ja kiihtyvälle muutokselle on se, että palvelut ja toiminnot siirtyvät kokonaan verkossa toteutettavaksi tai osittain verkkovälitteiseksi toiminnaksi.

Myös nuorisotyö ja ohjaus ovat kohdanneet digitalisaation mukanaan tuomat muutoshaasteet. Lauhan (2019, 22) mukaan kyseessä on prosessi, jossa nuoristyö elää ja mukautuu yhteiskunnallisessa ajassa ja tilassa ilmeneviin nuorten tarpeisiin ja toiveisiin, ja nyt koronapandemian aikana tämä tarve on vain entisestään korostunut (ks. esim. Räsänen 2021). Vaikka nuorten palvelut ja niihin liittyvä toiminta ovat yhä enemmän digitalisoituneet, on oleellista hahmottaa digitaalisen nuorisotyön ja ohjauksen sosiaalinen ulottuvuus. Nuorisotyötä ja -ohjausta tekevien ammattilaisten ei tarvitse olla tietotekniikan ammattilaisia, vaan heidän tärkein työkalunsa on halu ymmärtää digitaalisten kulttuureiden rooleja ja digitaalisen median merkitystä ja niiden vaikutusmekanismeja nuorten maailmaan. (Lauha 2016, 21.)

Digitaalisen nuorisotyön keskeinen päämäärä mutta samalla myös haaste on rakentaa ja tukea tavoitteellista toimintaa. Edellä mainittu haaste koskee myös ohjausta, sillä ohjaus on pääsääntöisesti erilaisissa institutionaalisissa rakenteissa tapahtuvaa tavoitteellista toimintaa, jonka tavoitteena on tiedottaa, tukea, neuvoa ja ohjata ohjauksen piirissä olevaa henkilöä haluttuun, oikeaan suuntaan.

Kaikessa ohjaustyössä samoin kuin myös nuorisotyössä pitää huomioida ympäristö, jossa työ toteutetaan. Tapahtuupa ohjaus fyysisessä tilassa, TE-toimistossa asiantuntijan huoneessa, nuorisotilan sohvilla, digitaalisessa ympäristössä tai pelissä, toiminnan keskiössä on aina ohjattava. Pääasia on nuori ja hänen elämänsä maailmansa iloineen, suruineen, haaveineen, tietoineen ja taitoineen, joten digitaalisuus ei saa olla itseisarvo nuorisotyössä (Lauha 2019, 18) eikä myöskään ohjauksessa.

On ymmärrettävä digitaalisuuden merkitys osana toiminnan kehittämistä, liittyipä se nuorten koulutukseen, ohjaukseen tai vapaa-aikaan. Digivoimaa-hankkeen digikoutsauksissa eli verkko-ohjauksissa tarvelähtöisyys ja digihyvinvoinnin tavoitteellinen tukeminen ovat olleet keskeisiä toimintaperiaatteita. Hankeväen kokemuksen mukaan verkko-ohjaukseen liittyvät onnistumisen kokemukset vahvistuivat, kun ohjauksessa löydettiin aito tarve, jota pystyttiin vahvistamaan digitaalisia apuvälineitä hyödyntämällä. Aito tarve tuli esille Waypoint-hankkeen Kouvossa järjestetyillä neljällä kuukautta kestäneillä pelipajoilla. Nuorten kanssa käytiin läpi pelin sisällölliseen suunnitteluun, graafiseen ilmeeseen ja ohjelmointiin liittyviä asioita. Nuoria kohdeltiin arvokkaina kanssatoimijoina ja pelin sisällöllisinä

ohjauselementin asiantuntijasuunnittelijoina. Nuorten näkemyksillä ja kokemuksilla on merkitystä, kun *Hamina 1810 – työ ei koskaan muutu* -peliin rakennetaan ohjauselementtejä, joissa pelin avatar vastaa pelaajan ohjaamisesta.

Tulee kuitenkin muistaa, että nuorisotyön ja ohjauksen näkökulmasta kriittinen arvio digitaalisuuden merkityksestä osana toimintaa ja tavoitteita on keskeistä (Verke 2019, 44). On tärkeää uskaltaa laittaa digitaaliset menetelmät ja laitteet tarvittaessa syrjään, jos tilanne niin vaatii, ja kohdata ohjattava aidosti kasvokkain ilman mitään välineitä, mikäli se on vain mahdollista.

Digivoimaa- ja Waypoint-hankkeiden yhteydessä ei ole mahdollista ohittaa covid-19-kevättä, kun koko nuorisotyön ja ohjauksen kentät ottivat poikkeusoloissa digiloikan. Esimerkiksi Esa Linna (2020) toteaa Nuoristyölehden artikkelissaan: *”Nuorisotyö on aina pyrkinyt olemaan siellä missä nuoretkin. Verkossa tehtävä nuorisotyö ei ole kentälle uutta. Kriisi kuitenkin alleviivaa sitä, mikä on nuorisotyössäkin tärkeintä: aito kohtaaminen – oli se sitten verkossa tai kasvotusten.”* Korona-aikaiset etäyhteydet viimeistään todensivat, että verkko-ohjaus on erottamaton osa nuorisotyötä ja poikkeusoloissa jopa ainoa mahdollinen kanava tavoittaa nuoria.

Susan Erikssonin ja Sari Tuuva-Hongiston (2019, 19–23) nuorisotyön ammattilaisille tekemän tutkimuksen mukaan verkkonuorisotyö kasvattaa muun muassa nuorten tavoitettavuutta, vaikka verkkokohtaamista pidetäänkin usein täydentävänä nuorisotyön muotona. Verkko-ohjauksen merkitys tunnustetaan ja tunnustetaan myös kentillä. Nähdäksemme tulevaisuudessa on kuitenkin merkityksellistä tutkia lisää muun muassa nuorten sitoutumista verkkovälitteiseen ohjaukseen – etenkin jos ei ole toista ohjausmuotoa eli kasvokkain tapahtuvaa ohjausta tarjolla.

Digitalisaation yhteydessä keskustellaan usein nuorten osaamisesta ja motivaatiosta, mutta sama keskustelu ulottuu myös nuoriso- ja ohjaustyön ammattilaisiin. Digitaalisen nuorisotyön ydin ei kuitenkaan ole vahva teknologinen osaaminen vaan kyky ymmärtää digitaalista kulttuuria sekä halu oppia uutta esimerkiksi menetelmien käyttämisestä (Lauha ym. 2017, 224).

Myös Digivoimaa-hankkeessa todentuivat yksilöiden kyky ja halu oppia esimerkiksi digitaalisen nuorisotyön menetelmiä sekä verkko-ohjaamista. Nähdäksemme tulevaisuudessa näiden valmiuksien merkitys tulee yhä enemmän korostumaan. Tulevaisuuden työelämässä tarvitaan muun muassa oppimiskykyä sekä valmiuksia hyödyntää monipuolisesti teknologiaa (Lappalainen 2019, 84). Koska digitaalisuus ja myös verkko-ohjaus kehittyvät nopeasti, olennaisia ovat halu ja sitoutuminen elinikäiseen oppimiseen eivätkä niinkään tietyt vakiintuneet alustat, sovellutukset tai toimintatavat. Elinikäinen oppiminen edellyttää elinikäistä ohjaamista, sillä digitalisoituneessa maailmassa tieto on helposti saatavilla ja sitä

on paljon. Jotta digitaalisen verkon vesillä seilaava navigoija ei eksy bittimerelle, kasvaa ohjauksen tarve suhteessa saatavilla olevan tiedon määrään.

KESKIÖSSÄ AITO KOHTAAMINEN

Tapahtuipa ohjaus verkkovälitteisesti tai kasvokkain, on ohjauksessa aina kyse ohjaajan ja ohjattavan yhteistoiminnasta. Toiminnan tavoitteena on vahvistaa ohjattavan toimijuutta tukemalla ja edistämällä hänen kasvu-, oppimis-, työ- tai ongelmanratkaisuprosessejaan. Jotta ohjauksen lopputulos olisi onnistunut, pitää ohjauskohtaamisen tapahtua dialogisessa vuorovaikutuksessa ja toisia osapuolia kunnioittavassa ilmapiirissä. (Vehviläinen 2020.)

Digivoimaa-hankkeen näkökulmasta verkko-ohjauskoulutuksen haasteet kiteytyivät erityisesti yhteen asiaan: kuinka valmistaa opiskelijat verkkokohtaamiseen, kun mitään valmista kaavaa kohtaamisille tai ohjauksille ei ole? Digivoimaa-hankkeessa raamit verkko-ohjaukselle asetti digihyvinvointimittari, joka tuki tavoitteellisen toiminnan rakentamista huomioiden yksilölliset toiveet. Toisaalta verkko-ohjausten aikana nousi toisinaan esiin digihyvinvointiin kuulumattomia inhimillisiä asioita. Näin ollen myös kyky kohdata sekä sietää epävarmuutta osoittautui tärkeäksi osaksi verkko-ohjausta. Digivoimaa-hankkeen aikana todentui, että digitaalisen hyvinvoinnin tukeminen ja verkko-ohjaus ovat paljon muuta kuin teknologista osaamista. Vaikka digitaalisuuteen kuuluvat perusasiat on hyvä olla hallussa, verkko-ohjaaminen on myös ennen kaikkea ennakkoluulotonta ohjaamista ja kohtaamista, jossa taito kuunnella on tärkeää. Toisin sanoen Esa Linnan (2020) artikkelissa esiin nostama aito kohtaaminen osoittautui keskeiseksi osaksi digikoutsauksia.

Digikoutsauksissa täysin anonyymi sekä useimmiten pelkkään tekstiin perustuva verkko-ohjaus vailla sosiaalisia vihjeitä koettiin välillä haastavaksi. Usein esille noussut kysymys oli, tulenko ymmärretyksi oikein. On kuitenkin syytä muistaa, että toisille anonyymi verkkokohtaaminen voi olla myös vapauttavaa. Olennaista on nuorten tarve tulla kohdatuksi, ja tähän pätevät samat eettiset periaatteet kuin kasvokkain kohtauksiin. (Eriksson & Tuuva-Hongisto 2019, 20–21.) Anonyymien verkko-ohjauksen suurin mahdollisuus on siinä, että se riisuu pois kaiken epäolennaisen, mikä oli nähdäksemme toisille myös vapauttavaa hankkeen digikoutsauksien näkökulmasta. Samalla se haastoi digikoutsit, koska kokonaiskuvaa piti rakentaa ikään kuin palapelin palasista. Digikoutsauksien peruseriaatteena olikin sanonta, että ”*ihmisellä on syystä kaksi korvaa ja yksi suu*”, ja Waypoint-hankkeessa jatketaan Digivoimaa-hankkeen hyväksi todettua slogania. Se vain viedään pelin sisälle. Digikoutsina toimii pelin avatar, joka ohjaa ja luotsaa pelaajaa siirtymässä pelikentän sisällä sekä kentältä toiselle.

MISTÄ OLIKAAN KYSE?

Digivoimaa- ja Waypoint-hankkeiden näkökulmasta kokemuksia verkko-ohjauksesta on varmasti yhtä paljon kuin on digikoutseja, mutta pääasiallisesti aidot verkkokohtaamis- ja

ohjaamistilanteet nuorten kanssa koetaan opettavaisiksi, vaikkakin toisinaan myös hyvin-kin haastaviksi tilanteiksi. Mika Pantzar (2014, 22) on tiivistänyt hyvin, mistä on kyse, kun puhutaan digitaalisista palveluista: ”*digitaalisten palveluiden muotoilussa leikillisuus ja käyttäjystävällisyys ovat avainasemassa*”, sillä digitaalisuus on muuttanut muutakin kuin palvelut – se on muuttanut ihmisen ”digi sapiensiksi”, ja tästähän muutoksessa on kyse. Se on muuttanut meidät kuluttajina ja kansalaisina, ja samalla se on muuttanut tapamme tarkastella maailmaa ja yhteiskuntaa. Se murtaa ja muokkaa rooleja, ja siksi toimintojen suunnittelussa ja toteutuksessa on kuunneltava loppukäyttäjiä (Pantzar 2014, 21) eli nuoria.

LÄHTEET

Lappalainen, S. 2019. Mitä taitoja eteläsavolaiset nuoret tarvitsevat työelämässä vuonna 2029. Teoksessa Lappalainen, S. (toim.) Oppimisen paikka. Kokeiluja nuorten työllisyyttä tukevien palvelujen ja menetelmien kehittämiseen Etelä-Savossa. Mikkeli: Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Xamk kehittää 96, 83–89. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/267890/URNISBN9789523442146.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 10.1.2021].

Lauha, H. 2016. Nuorisotyö osana yhteiskunnan digitaloistumista. Teoksessa Lauha, H. & Tuominen, S. (toim.) Kohti digitaalista nuorisotyötä. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki: Verke, 19–24. Saatavissa: <https://www.verke.org/uploads/2021/01/b75408c1-koh-ti-digitaalista-nuorisotyota-verke.pdf> [viitattu 10.1.2021].

Lauha, H. 2019. Miksi tarvitsemme digitaalista nuorisotyötä. Teoksessa Lauha, H. & Nölvak, K. (toim.) Digitalisaatio ja nuorisotyö. Helsinki: Verke & Eesti Noorsootoö Keskus (ENTK), 51–55. Saatavissa: <https://www.verke.org/wp-content/uploads/2019/02/Digitalisaatio-ja-nuorisotyö.pdf> [viitattu 11.11.2020].

Lauha, H., Tuominen, S., Merikivi, J. & Timonen, P. 2017. Minne menet digitaalinen nuorisotyö? Teoksessa Hoikkala, T. & Kuivakangas, J. (toim.) Kenen nuorisotyö? Yhteisöpedagogiikan kentät ja mahdollisuudet. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja 42. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 196, 218–229. Saatavissa: <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2017/12/hoikkala-kuivakangas-kenen-nuorisotyö.pdf> [viitattu 11.11.2020].

Linna, E. 2020. Koronaviruskaudella nuoria kohdataan verkossa. *Nuorisotyö* 1/2020.

Pantzar, M. 2014. Digitaalisuus synnyttää digi sapiensin. Teoksessa Solita Think Tank loppuraportti 1. Solita, 21–25. Saatavissa: https://www.solita.fi/wp-content/uploads/2014/12/Solita_Think_Tank_01_loppuraportti1.pdf [viitattu 10.1.2021].

Räsänen, P. 2021. Nuorten digisyrjäytyminen -webinaariesitys. Pidetty Digituki kuuluu myös nuorille -webinaarissa 25.3.2021. Esitys perustuu julkaisemattomaan tutkimukseen. Turun yliopisto.

Tilastokeskus Suomen virallinen tilasto (SVT) 2020. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö -tutkimus 2020. Internetin käyttö ja käytön useus 2020, %-osuus väestöstä. Helsinki: Tilastokeskus. Saatavissa: http://www.stat.fi/til/sutivi/2020/sutivi_2020_2020-11-10_tau_011_fi.html [viitattu 10.1.2021].

Tilastokeskus Suomen virallinen tilasto (SVT) 2020. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. Liitetaulukko 17. Internetin käyttötarkoitusten yleisyys 2020, %-osuus väestöstä. Helsinki: Tilastokeskus. Saatavissa: http://www.stat.fi/til/sutivi/2020/sutivi_2020_2020-11-10_tau_017_fi.html [viitattu 10.1.2021].

Eriksson, S. & Tuuva-Hongisto, S. 2019. Nuorisotyön digitalisaatio 2030. Meidän tulisi osata tarjota nuorille työkaluja maailmaan, jota me emme vielä itse tunne. Mikkeli: Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Xamk tutkii 11. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/261063/URNISBN9789523441927.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 10.11.2020].

Vehviläinen, S. 2020. Ohjaustyön opas: Yhteistyössä kohti toimijuutta. Helsinki: Gaudeamus.

Verke 2019. Mitä nuorisotyön tulisi tietää? Havaintoja teknologisoituvasta maailmasta. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Saatavissa: https://www.verke.org/uploads/2021/01/07d257a7-mita-nuorisotyon-tulisi-tietaa-havaintoja-teknologisoituvasta-maailmasta-2019_verke.pdf [viitattu 12.11.2020].

OSA II

DIGIHYVINVOINTI OPETTAJIEN JA KOULUTTAJIEN NÄKÖKULMASTA

Julkaisun toinen osa tarkastelee digitalisaatiota ja sen hyödyntämistä hyvinvoinnin näkökulmasta. Millaisia valmiuksia ja taitoja digitalisaatio vaatii asiantuntijoilta? Osan kirjoittajat ovat nuorten kanssa toimivia ammattilaisia, opettajia ja media-alan kasvattajia. Artikkeleissa kuvataan, miten digitaalisuutta voi soveltaa käytännön työssä, esimerkiksi opetuksessa. Tarkasteluissa tulee esille erityisesti korona-aika ja sen poikkeusoloissa tehty työ.

Koronakevät 2020 toi opetus- ja ohjausmaailmaan pakollisen digiloikan, mutta digitalisaation monipuolinen hyödyntäminen kaipaa edelleen tueksi rohkeita uusia avauksia, mutta ennen kaikkea sopivia välineitä sekä riittävää tukea työhön. Jos nuoriin liitetään vääränlainen diginatiivileima, eivät kaikki opetus- ja kasvatustilan ammattilaisetkaan ole digitaalisten välineiden, ympäristöjen, alustojen tai verkko-osaamisen asiantuntijoita. Asiantuntijoiden digitaalinen osaaminen vaatii myös jatkuvaa päivittämistä, sillä ajantasainen ja riittävä osaaminen turvaa osaltaan myös nuorten ja lasten oppimista ja osallisuutta yhä enemmän digitalisoituvassa yhteiskunnassa.

Digitalisaatio sekä yhdistää että sitoo ammattilaiset ja nuoret jatkuvan oppimisen pauloihin, sillä elinikäinen oppiminen on avain yksilön hyvinvoinnin kasvuun, demokraattisen osallisuuden kokemiseen ja taloudelliseen menestykseen. Uudistuva osaaminen auttaa ymmärtämään ja hallitsemaan yhä kompleksisempää maailmaa, ja yksilön kasvava osaaminen toimii myös kasvavan informaatiotulvan maailmassa kompassina. (Sitra 2019.) Jatkuva oppiminen ja siten ajassa uudistuva osaaminen toimivat turvaverkkona nuorille ja aikuisille työn, teknologian ja maailmaan muutoksissa (Valtioneuvoston julkaisuja 2020). Thomas Jeffersonin ajatus 300 vuoden takaa on yhä ajankohtainen: ”Kouluttakaa ja valistakaa kaikkia ihmisiä, sillä he ovat ainoa tae vapautemme säilyttämisessä.” Digivoimaa-hanke noudatti tätä vanhaa demokratiaa tukevaa ohjetta.

LÄHTEET

Sitra. 2019. Kohti osaamisen aikaa. 30 yhteiskunnallisen toimijan yhteinen tahtotila elinikäisestä oppimisesta. Saatavissa: <https://media.sitra.fi/2019/02/06165242/kohti-osaamisen-aikaa.pdf> [viitattu 28.4.2021].

Valtioneuvosto. 2020. Jatkuvan oppimisen parlamentaarisen uudistuksen linjaukset. Osaaminen turvaa tulevaisuuden. Helsinki: Valtioneuvoston julkaisuja 38.

NUORTEN DIGIHYVINVOINNIN TUKEMINEN EDELLYTTÄÄ AMMATTILAISILTA MONIPUOLISIA TAITOJA JA VALMIUKSIA

Sillanpää Laura

Elämme digitaalisessa ja median täyttämässä maailmassa. Kohtaamme päivittäin valtavat määrät erilaista informaatiota ja toimimme monenlaisissa digitaalisissa ympäristöissä työntekijöinä, opiskelijoina, kansalaisina, palveluiden asiakkaina ja sosiaalisina vuorovaikuttajina.

Vuonna 2020 koronapandemia lisäsi digilaitteiden ja eri mediasisältöjen äärellä vietettyä aikaa (esim. Sanoma 2020; Sanomalehtien liitto 2020). Siirtyminen etätyöskentelyyn ja -opiskeluun, organisaatioiden verkkotoiminnan kehittäminen sekä sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen ensisijaisesti verkon ja sosiaalisen median välityksellä vaativat monilta uusien digitaitojen ja toimintatapojen haltuunottoa. Monin tavoin muuttunut arki ja lisääntynyt ruutuaika on tehnyt monista digitaalisen arjen hyvinvoinnin kysymyksistä entistä ajan-kohtaisempia.

Digihyvinvoinnista huolehtiminen edellyttää monenlaisia taitoja sekä valmiuksia käyttää mediaa tavalla, joka tukee ja vahvistaa hyvinvointia eikä heikennä sitä. Hyvinvoiva digiarki ei riipu ainoastaan yksilön taidoista, eikä taitojen vahvistaminen ole vain kasvattajien harjoilla. Nuorten kanssa työskentelevillä on kuitenkin merkittävä mahdollisuus tukea nuoria media-arjen tasapainon löytämisessä ja ylläpitämisessä.

Jos yhtenä kasvatustyön tavoitteena on nuoren tasapainoisen digiarjen tukeminen, minkälaista osaamista se ammattilaisilta vaatii? Mediakasvatusseurassa on parin viime vuoden aikana pohdittu kysymystä ja etsitty siihen vastauksia seuraavilla tavoilla:

1. seuraamalla digitaalisen yhteiskunnan kehityskulkuja sekä siihen liittyvää keskustelua – erityisesti tapoja, joilla nuorten mediankäytöstä ja mediakasvatuksellisista kysymyksistä puhutaan
2. selvittämällä ammattilaisten osaamisen toiveita ja tarpeita sekä tutustumalla esimerkiksi opettajien ja nuorisotyöntekijöiden digitaalisen kompetenssin malleihin ja erilaisiin osaamista kartoittaviin selvityksiin
3. tarkastelemalla Digivoimaa-koulutuksiin osallistuneiden toiveita sekä niitä tietoja, taitoja ja valmiuksia, joiden kehittyminen koulutuksen aikana on koettu erityisen hyödylliseksi.

Mediakasvatusseura koulutti Digivoimaa-hankkeessa vuosien 2019–2020 aikana yhteensä 200 ammattilaista, joihin lukeutui muun muassa avoimen ja etsivän nuorisotyön tekijöitä, opettajia ja opinto-ohjaajia, työpajaohjaajia, informaattikkoja, koulukuraattoreita sekä sosiaali- ja kuntoutusohjaajia. Tavoitteena oli lisätä ammattilaisten varmuutta ja valmiuksia tukea nuorten digitaalisen arjen hyvinvointia sekä tarjota konkreettista tukea ja välineitä käytännön työn tueksi.

Kolmen opintopisteen laajuisen koulutuksen aikana käsiteltiin nuorten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kysymyksiä mediakasvatuksen näkökulmasta. Koulutus muodostui webinaareista, itsenäisesti opiskeltavista verkkomateriaaleista, pohdintaa ja konkreettista tekemistä edellyttävistä tehtävistä sekä lähi- ja verkkotyöpajoista, joissa keskusteltiin ja työskenneltiin monialaisesti koulutuksen teemojen parissa. Osallistujat arvioivat omaa osaamistaan koulutuksen alussa ja lopussa itsearviointikyselyillä. Loppuarvion yhteydessä he arvioivat myös osaamisensa kehittymistä sekä omien toiveidensa ja tarpeidensa täyttymistä.

MINKÄLAINEN OSAAMINEN TUKEE DIGITAALISEN ARJEN KASVATUSTYÖTÄ?

Mediakasvatuksen tavoitteet ovat muotoutuneet aina kunkin maailmantilanteen ja sen edellyttämien mediataitojen pohjalta. Audiovisuaalinen osaaminen, tieto- ja viestintätekniset taidot, tiedon hakemisen, arvioimisen ja jakamisen valmiudet sekä vuorovaikutuksen, osallisuuden ja erilaisten mediatekstien yhdistelyn taidot ovat 2010-luvulla saaneet rinnalleen strategiset taidot. Niiden avulla yksilö osaa hyödyntää mediaa strategisesti haasteita ratkoen sekä henkilökohtaisten, ammatillisten tai yhteiskunnallisten tavoitteiden saavuttamiseksi. (Gui, Fasoli & Carradore 2017; Kupiainen, Sintonen & Suoranta 2007.)

Digitaalisen hyvinvoinnin taidot pohjautuvat strategisiin taitoihin. Digitaalisissa ympäristöissä viettämämme arki edellyttää valmiuksia tunnistaa omia mediankäytön tapoja ja tottumuksia sekä niiden positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia hyvinvointiin. Avainasemaan nousevat tunne- ja vuorovaikutustaidot sekä kyky ohjata mediankäyttöä tietoisesti kohti hyvinvointia tukevia tapoja.

Kasvatustyön yleisenä tavoitteena on tukea nuoren kasvua, itsenäistymistä ja osallisuutta. Digitaalisessa arjessa se tarkoittaa muun muassa tavoitetta, että nuori oppii huolehtimaan omasta digihyvinvoinnistaan nyt ja tulevaisuudessa oma-aloitteisesti matkallaan kohti itsenäistä elämää. Tässä työssä ammatillaisia tukevat seuraavat muuta ammattitaitoa täydentävät valmiudet:

- Tarpeeksi vahvat digitaidot ja ennen kaikkea luottamus omiin taitoihin, jotta digitaalisuutta osataan hyödyntää omassa työssä tarkoituksenmukaisesti.
- Monipuolinen ymmärrys nuorten digitaalisesta arjesta, median käyttötavoista sekä digitaalisen hyvinvoinnin erityiskysymyksistä.

- Mediakasvatusosaaminen eli kyky soveltaa käsitteellisiä, toiminnallisia ja konkreettisia välineitä nuorten monipuolisten mediataitojen tukemiseksi työn tavoitteiden näkökulmasta.
- Osaamisen kehittymistä tukeva avoin asenne sekä itsereflektiivinen ote omaan mediakasvatustyöhön, mediasuhteeseen ja media-arjen tasapainoon.

Digitaalisessa yhteiskunnassa tarvitaan monenlaisia *digitaaitoja*. Teknisten käyttötaitojen lisäksi tulee teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen olla sujuvaa. Ammatillisesta näkökulmasta on tärkeää myös osata arvioita digitaalisia välineitä ja palveluita sekä hyödyntää ja soveltaa niitä tarkoituksenmukaisesti oman työn tavoitteiden pohjalta. Vankat perustaidot muodostavat hyvän pohjan, jolle voi rakentaa uutta tilanteiden ja omien tarpeiden muuttuessa.

Nuorten digitaalisen hyvinvoinnin tukeminen edellyttää monipuolista *ymmärrystä nuorten digitaalisesta arjesta* ja sen eri ilmiöistä. Tällä tarkoitetaan ymmärrystä siitä, minkälaisissa mediaympäristöissä nuoret viettävät aikaansa, mitä tehden ja mistä syistä sekä millä tavoin hyvinvointi rakentuu tällaisissa vuorovaikutustilanteissa digitaalisen median kanssa.

Nuorten media-arkea tulee ymmärtää yleisesti väestötasolla mutta myös yksittäisten ammattilaisen työssään kohtaamien nuorten näkökulmasta. Vaikka monet media-arjen ja sen hyvinvoinnin kysymykset ovat jaettuja, ei ole olemassa kahta täysin samanlaista digitaalisen median ja teknologian käyttäjää. Nuoret muodostavat iältään, taustoiltaan, sosiaalisilta lähtökohdiltaan, mediataidoiltaan ja kiinnostuksen kohteiltaan hyvin moninaisen joukon. Tällöin myös digihyvinvoinnin kysymykset ja ratkottavat haasteet ovat luonteeltaan osittain yksilöllisiä.

Digitaaitojen ja nuorten mediankäyttöön liittyvän ymmärryksen lisäksi on tärkeää osata soveltaa tätä osaamista omassa työssä relevantein tavoin. Tarvitaan monipuolista mediakasvatusosaamista: kykyä ymmärtää nuorten arjen mediailmiöiden yhteyksiä omaan työhön sekä suunnitella ja toteuttaa niiden pohjalta toimintaa, joka edistää työn tavoitteita. Tätä työtä tukevat monipuoliset sovellettavissa olevat materiaalit, toimintatavat, toiminnalliset työkalut ja muut mediakasvatuksen resurssit.

Vieraalta tuntuvat asiat ja epävarmuus omista taidoista voivat estää digitaalisuuden hyödyntämistä ja uuden oppimista. Muuttuvassa maailmassa kärryillä pysyäksien on kuitenkin aktiivisesti kehitettävä osaamistaan. Digitaalisen hyvinvoinnin tukemisessa ja sen haastavien ongelmien ratkomisessa auttavat *avoin ja utelias subtautuminen* ympäröivään maailmaan ja nuorten mediankäyttöön. Tärkeitä ovat lisäksi valmiudet hakeutua ammatillisuutta kehittävän tiedon, toiminnan ja verkostojen pariin sekä halu ymmärtää myös itselle vieraita asioita. Rohkeus kokeilla matalalla kynnyksellä uutta ja asettua itse oppijan asemaan mahdollistaa myös tilanteita, joissa sujuvasti digitaalista mediaa käyttävät nuoret pääsevät osoittamaan omaa osaamistaan.

Lisäksi tarvitaan mediankäyttöön ja media-arjen hyvinvointiin kohdistuvaa itsereflektiota. Mediakasvattajan työn lähtökohta on kasvattajan oma mediasuhde: minkälainen on oma suhtautuminen mediaan ja millä tavoin itse on median kanssa vuorovaikutuksessa. Oma media-arki ja sen tasapaino vaikuttavat väistämättä siihen, millä tavoin nuorten mediataitoja on valmis tukemaan ja minkälaista asennetta ja esimerkkiä nuorille välittää.

VAHVEMPAA OSAAMISTA JA VALMIUKSIA DIGIVOIMAA-KOULUTUKSELLA

Nuorten parissa työskentelevät ovat usein epävarmoja mediakasvatukseen liittyvästä osaamisestaan ja digitaidoistaan ja kokevat ne riittämättömiksi. Osaamisen kehittymiselle ja ammatillisen itseluottamuksen kasvulle onkin tilausta.

Erityisesti ymmärrys nuorten media-arjesta koetaan usein puutteelliseksi. Nuorisotyötä tekevästä ja nuorisovaltuustoissa työskentelevistä alle puolet kokee selvästi olevansa hyvin perillä nuorten digitaalisista kulttuureista ja verkkokäyttäytymisestä (Nuori kirkko ry & Kirkkohallituksen Kasvatus ja perheasiat-yksikkö 2019; Verke 2018; 2019). Digivoimaa-koulutuksen alun itsearvioinnissa osallistujat arvioivat heikoimmaksi juuri nuorten mediakulttuuriin ja mediankäyttöön liittyvän osaamisensa. Se oli myös osa-alue, jolla lähes kaikki osallistujat toivoivat osaamisensa kehittyvän digihyvinvointiin liittyvän osaamisen ohella.

Mediakasvatusseuran (2018) selvityksen mukaan vain viidennes mediakasvatusta työssään toteuttavista eri alojen ammattilaisista kokee hallitsevansa riittävästi mediakasvatukseen liittyvää tietoa ja käytännön osaamista. Digivoimaa-koulutuksen osallistujista yli puolet toivoi vahvempaa mediakasvatuksen perusosaamista. He arvioivat heikoimmaksi valmiutensa tukea nuorten luovaa ja omaehtoista mediakulttuuriin osallistumista sekä osallisuutta. Eniten luottamusta heillä oli kykyihinsä vahvistaa kriittistä medialukutaitoa ja rakentavaa verkkovuorovaikutusta. Samoja vahvuuksia ovat itsessään tunnistaneet myös nuorisotyöntekijät ja nuorisotyön esimiehet (Verke 2019).

Vahvemmat digitaidot nousevat usein esiin ammattilaisten osaamistarpeista puhuttaessa. Vain noin kolmasosa perusopetuksen opettajista kokee omat digitaitonsa sen verran vahvoiksi, että kykenee soveltamaan niitä pedagogisessa toiminnassa (Tanhua-Piironen, Kaarakainen, Kaarakainen & Viteli 2020). Nuorisotyöntekijät arvioivat digitaitonsa keskimäärin tyydyttäväiksi. Alle puolet nuorisotyötä tekevästä ja nuorisovaltuustoissa työskentelevistä on sitä mieltä, että osaa sisällyttää digiteknologiaa työhön sen tavoitteiden mukaisesti. (Nuori Kirkko ry ym. 2019; Verke 2018; 2019.) Riittämättömäksi koettua osaamista voidaan tukea täydennyskoulutuksin. Koulutusten tulee kuitenkin saada aikaan ammattilaisten työhön ulottuvia aitoja vaikutuksia sekä tarjota mahdollisimman käytännöllistä tukea.

Digivoimaa-koulutuksen käyneet arvioivat osaamisensa kehittyneen monipuolisesti kaikilla mediakasvatuksen osa-alueilla. Eniten vahvistui digihyvinvointiin sekä nuorten mediakulttuuriin liittyvä osaaminen, josta ammattilaiset eniten lisää osaamista toivoivatkin. Yllättäen selkeästi yhdeksi suurimmista koulutuksen anneista nousivat monipuoliset ja vahvemmat digitaidot. Taitoja vahvistettiin muun muassa osallistumalla verkkotyöpajoihin, kokeilemalla sosiaalisen median palveluita ja viestintätapoja sekä tuottamalla visuaalisia mediasisältöjä. Osa koki uudet taidot ja varmuuden käyttäen digiteknologiaa hyvänä lähtökohtana koronapandemian iskiessä. Monessa organisaatiossa oli yhtäkkiä tarve siirtyä etätyöskentelyyn, kehittää verkkotoimintaa sekä digitaalisen nuorisotyön tavoitteita ja käytäntöjä ja vahvistaa sosiaalisen median läsnäoloa.

Käytännön työhön vaikutuksia oli lisäksi Digivoimaa-koulutuksen tarjoamalla käytännöllisillä materiaaleilla, uusilla ideoilla sekä sovellettavilla toimintatavoilla ja -malleilla. Koko koulutuksen käyneistä alle kymmenesosa ilmoitti, ettei ole hyödyntänyt koulutuksen antia työssään millään tavalla. Valtaosa on soveltanut oppimaansa oman työn tai toiminnan suunnittelussa, käytännön työssä nuorten parissa tai jakaen uutta osaamistaan eteenpäin omassa työyhteisössä tai ammatillisissa verkostoissa. Käytännössä nuorille on pidetty muun muassa mediatyöpajoja ja mediakasvatusaiheisia oppitunteja. Nuorten media-arjen hyvinvointia on vahvistettu esimerkiksi ottamalla puheeksi erilaisia media-arjen lieveilmiöitä ja järjestämällä digihyvinvointivalmennuksia.

Usein koulutuksiin osallistuu keskimäärin asiasta jo lähtökohtaisesti kiinnostuneita ja siten myös oppimaan motivoituneita. Digivoimaa-koulutuksen osallistujien joukossa oli kuitenkin myös niitä, joiden suhtautuminen ”digiin” oli ensisijaisesti varovaista tai jopa ennakkoluuloista. Puhtaasti työhön liittyvä tarve kehittää osaamista sai heidät kuitenkin suhtautumaan monipuolisemmin digitaaliseen mediaan ja teknologiaan: koulutuksen aikana moni havahtui digitaalisen ymmärryksen tarpeellisuuteen osana omaa kasvatusvastuuta sekä innostui digimaailman mahdollisuuksista nuorten kohtaamisessa ja ohjaamisessa.

UUDESTA OSAAMISESTA HYÖTYY NUORTEN LISÄKSI MUU TYÖYHTEISÖ

Monipuolisten media- ja digihyvinvointitaitojen tukeminen on osa nykyajan kasvatusvastuuta. Yksi parhaista lahjoista, jonka kasvattajana voi nuorille antaa, on riittävät eväät huolehtia kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista tänään ja huomenna arjessa, jonka osaksi digitaalisuus on todennäköisesti tullut jäädäkseen. Tietoja ja taitoja vahvistamalla voidaan myös kasvattaa tulevaisuuden median käyttäjiä, jotka osaavat vaatia parempia ja vastuullisempia digitaalisia palveluita ja digitaaliseen arkeen vaikuttavia poliittisia päätöksiä.

Jos ammattilaisia halutaan tässä työssä tukea, on tärkeää tarjota mahdollisuuksia koulutautua. Hyväkään koulutus ei kuitenkaan auta, jos siihen ei ole aikaa osallistua. Ajan puute

oli selkeästi suurin syy Digivoimaa-koulutuksen kesken jäämiseen. Ammatillaisen oman avoimen ja oppimaan valmiin asenteen lisäksi tarvitaan joustavaa opiskelua mahdollistavia koulutuksia, esimiesten aktiivista tukea sekä työn järjestämistä tavalla, joka tukee osaamisen ajankohtaista ja tärkeää kehittämistä.

Digivoimaa-koulutus osoittaa, että ajankohtaiseksi ja kiinnostavaksi koettu sekä paljon oppimisen paikkoja ja käytännön tukea työhön tarjoava koulutus voi saada aidosti hyviä vaikutuksia aikaiseksi. Vahvemmista taidoista, osaamisesta ja ammatillisesta itsevarmuudesta hyötyy parhaassa tapauksessa nuorten lisäksi koko työyhteisö.

Nuorten digitaalisen arjen hyvinvoinnin vahvistamiseen voi hakea tukea Digivoimaa-koulutuksen pohjalta tuotetusta itsenäisesti opiskeltavasta verkkokurssikonaisuudesta. Työyhteisöt voivat inspiroitua lisäksi organisaatioiden käyttöön tarkoitettua toiminnan ja viestinnän suunnittelua tukevasta Digivoimaa-työkalupaketista. Materiaalit löytyvät osoitteesta: mediakasvatus.fi/digivoimaa.

LÄHTEET

Gui, M., Fasoli, M. & Carradore, R. 2017. “Digital well-being”. Developing a new theoretical tool for media literacy research. *Italian Journal of Sociology of Education* 9(1), 155–173.

Kupiainen, R., Sintonen, S. & Suoranta, J. 2017. Suomalaisen mediakasvatuksen vuosikymmenet. Teoksessa Kynäslahti, H., Kupiainen, R. & Lehtonen, M. (toim.) “Näkökulmia mediakasvatukseen”. Mediakasvatusseuran julkaisuja 1/2007, 3–25. Saatavissa: <https://mediakasvatus.fi/materiaali/nakokulmia-mediakasvatukseen/>

Mediakasvatusseura. 2018. Mediakasvatusosaamisen ja koulutuksen kehittämistarpeet – kyselyn tulokset. Saatavissa: <https://mediakasvatus.fi/materiaali/ammattilaisten-mediakasvatusosaamisen-kehittamistarpeet-kyselyn-tulokset/>

Nuori kirkko ry & Kirkkohallituksen Kasvatus ja perheasiat-yksikkö. 2019. Digitaalinen nuorisotyö kirkossa. Saatavissa: https://www.nuorikirkko.fi/wp-content/uploads/Digitaalinen-nuorisotyö%CC%88-kirkossa-2019_valmis_MUOK.pdf

Sanoma. 2020. Sanoma tutki: Näin koronaepidemia vaikuttaa suomalaisten kulutustottumuksiin. 1.4.2020. Saatavissa: <https://media.sanoma.fi/ajankohtaista/2020-04-01-sanoma-tutki-nain-koronaepidemia-vaikuttaa-suomalaisten>

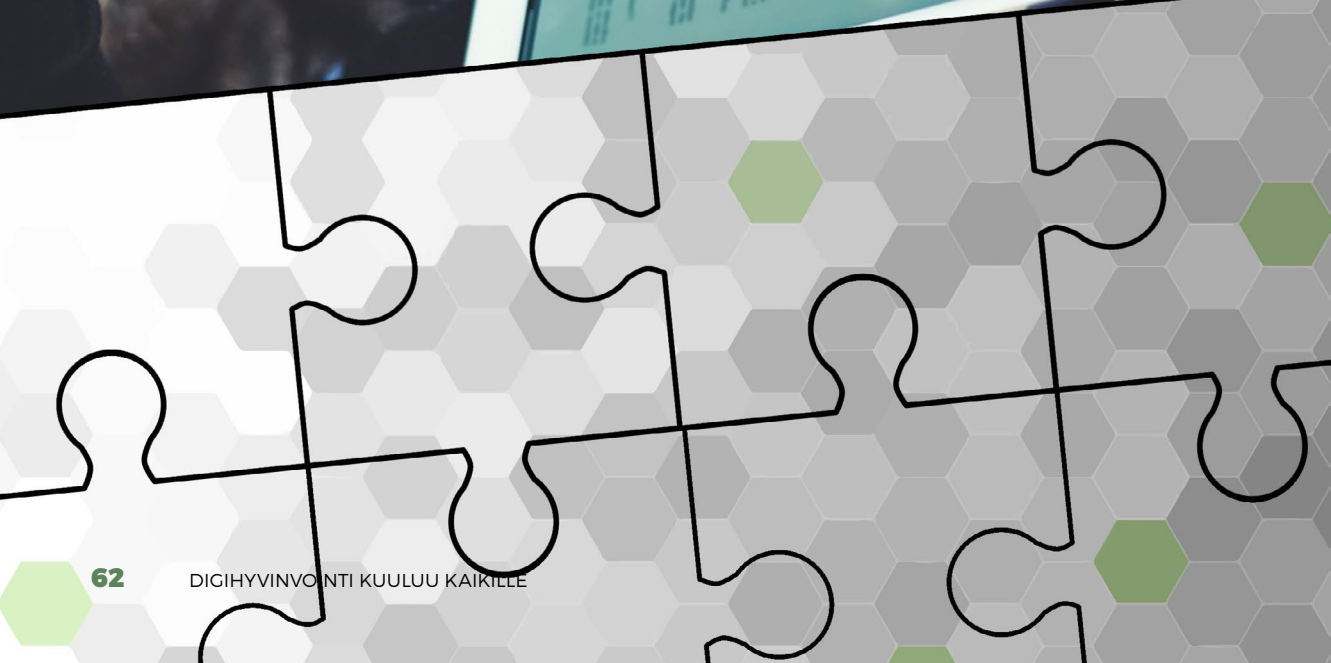
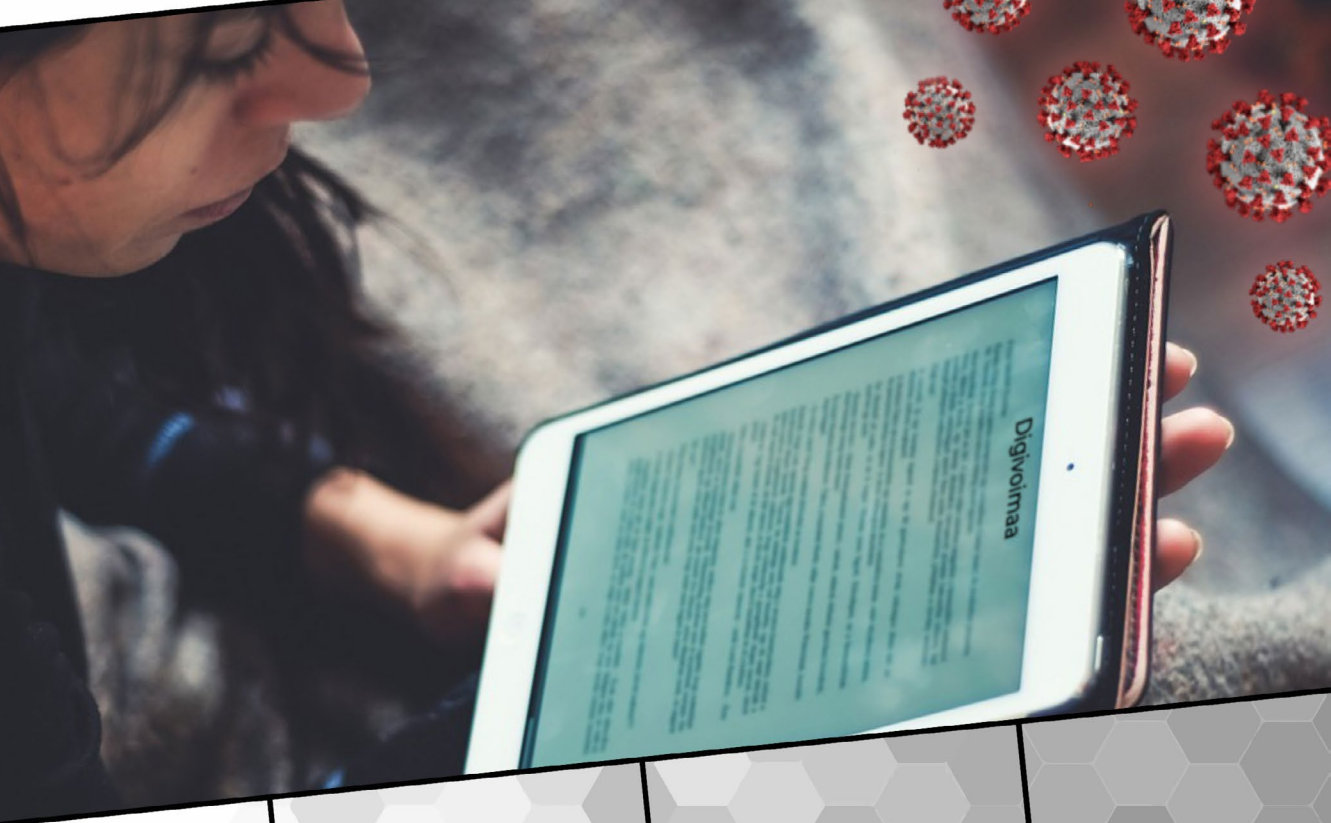
Sanomalehtien liitto. 2020: Nuorten mediankäyttö ja korona – Tiivistelmä päätuloksista. Saatavissa: <https://www.sanomalehdet.fi/ajankohtaista/korona-aika-on-lisannyt-nuorten-uutisnalkaa/>

Tanhua-Piiroinen, E., Kaarakainen, S.-S., Kaarakainen, M.-T. & Viteli, J. 2020. Digiajan peruskoulu II. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2020:17. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-823-6>

Verke. 2017. “Tulevaisuudessa digi uppoo osaksi arkea” – Digitaalinen nuorisotyö kunnissa 2017. Saatavissa: <https://www.verke.org/material/digitaalinen-nuorisotyö-kunnissa-2017/>

Verke. 2018. Digitaalisuus järjestöjen nuorisotoiminnassa 2018. Saatavissa: <https://www.verke.org/julkaisut/digitaalisuus-jarjestöjen-nuorisotoiminnassa-2018/>

Verke. 2019. Kunnallisen nuorisotyön digitalisaatio 2019. Saatavissa: <https://www.verke.org/material/kunnallisen-nuorisotyön-digitalisaatio-2019/>



DIGIHYVINVOINTI OPETTAJAN NÄKÖKULMASTA

Lappalainen Petra

Pääsin opettajana opiskelijaryhmän kanssa mukaan Juvenian Digivoimaa-hankkeeseen. Olen aina ollut kiinnostunut digitaalisten välineiden hyödyntämisestä opetuksessa ja ajattelinkin hankkeen tarjoavan uusia mahdollisuuksia oman osaamiseni vahvistamiseen samalla, kun opiskelijoiden digitaidot karttuvat. Kun ensimmäisellä valmennuskerralla teimme digi-hyvinvointimittaria, yllätyin siitä, miten paljon sisältöä kuuluu digitaaliseen hyvinvointiin. Itselleni ajatus digihyvinvoinnista on oikeastaan konkreettisesti tarkoittanut ruutuajan rajoittamista ja turvallista toimimista verkkoympäristöissä. Mittaria tehdessäni minulle selvisi, että digitaalinen hyvinvointi kattaa itse asiassa koko arkielämän: tietotekniikan käytön (teknologinen osaaminen), mediataidot, sosiaaliset taidot, elämänhallinnan, osallisuuden (strategiset taidot), fyysisen hyvinvoinnin, turvallisuuden sekä oppimaan oppimisen.

Myös käsitykseni digitaalisesta valmennuksesta koki mullistuksen, koska se ei tarkoittanutkaan vain ruudun välityksellä tapahtuvaa valmennusta vaan aitoja kohtaamistilanteita ihmisten kesken: yhteisiä kävelylenkkejä, terveellisen ruokavalion pohtimista ja Piirrä ja arvaa -tyyppistä pelaamista vaikka Aggie.io-piirustusohjelmaa käyttäen. Tärkeimmäksi taidoksi valmennuksessa nousikin ihmisten välinen kohtaaminen, vaikka mukana olivat digitaaliset laitteet ja ohjelmat.

Huomasin, että myös opiskelijoilla heräsi valmennuksen aikana paljon ajatuksia omista digitaidoistaan. Kokeilimme opiskelijoiden kanssa digikoutsikoulutuksen aikana muun muassa 15 minuutin kännykkätaukoa. Puhelin piti laittaa kokonaan pois näkyviltä ja käden ulottuvilta. Osalle tauon pitäminen oli helppoa, mutta muutama opiskelija kamppaili koko viisitoistaminuuttisen, eikä opetukseen keskittyminen onnistunut lainkaan. Pohdimmekin nuorten kanssa, onko meistä itsestämme tullut kännykän orjia, vaikka puhelimen pitäisi vain olla väline ihmisten välistä yhteydenpitoa helpottamaan. Ajatuksia herättävä kokeilu.

Koska digikoutsikoulutuksessa oleellisen osan muodostaa vertaistuen antaminen, opiskelijat pääsivät oikeasti ohjaamaan erityistä tukea tarvitsevien koulun oppilaita. Alun perin valmennuksen oli tarkoitus toteutua lähiohjauksena, mutta korona tuli sotkemaan suunnitellut kuviot. Digihyvinvointi-pilotin aloituskerta onneksi toteutui oppilaitoksessa, joten opiskelijat pääsivät tapaamaan toisensa ihan oikeasti ennen kuin valmennus siirtyi verkkoympäristöön. Siirtyminen verkkoon ei sujunut ihan kitkattomasti.

Ensimmäinen reaktio valmennuksen siirtymiseen verkossa toteutuvaksi oli epätoivo ja epäusko niin opiskelijoilla kuin kieltämättä itsellänikin. Etäopetukseen siirtyminen oli kaikille uutta. Nopealla aikataululla piti ottaa haltuun aivan uudenlainen tapa opettaa ja opiskella. Opiskelijat olivat aluksi sitä mieltä, että digitaalisesti valmennus ei tule onnistumaan, koska kaikki suunnitelmat oli tehty fyysisessä ympäristössä toteutettaviksi. Lisäksi yhteistyökoululla oli käytössä eri etäkokousohjelma kuin Suomen Nuoriso-opistolla, eikä ensimmäinen etäyhteysoikeilu – ilman koulun oppilaita – onnistunut todellakaan loistavasti. Oli melko lähellä, että koko vertaisvalmennus jäi toteutumatta.

Pohdimme pitkään eri yhteistyötahojen kanssa, miten pystyisimme valmennuksen kuitenkin toteuttamaan kaikista haasteista huolimatta. Loppujen lopuksi päädyimme käyttämään Discordia valmennusalustana. Osittain valinnan tausta-ajatuksena oli reilun pelin henki: Discord oli lähes kaikille opiskelijoille uusi ympäristö, joten jokainen oli samalla viivalla opettelussa. Pikaperehdytyksen jälkeen saimme Discordin haltuun ja pääsimme aloittamaan ihan oikeasti digivalmennuspilotin. Discord välineenä sopi mielestäni erittäin hyvin digihyvinvointivalmennukseen. Yhteinen kanava toimi hyvänä valmennustuokioiden aloitus- ja lopetuspaikkana, ja varsinaiset valmennustuokiot onnistuivat hyvin valmentajien ja valmennettavien omilla kanavilla. Opettajien oli myös helppo vieraila kanavilla antamassa lisäohjeita, neuvoja ja kannustusta. Lisäksi yksityisviestien lähettäminen opiskelijoille mahdollisti henkilökohtaisen kannustamisen.

Koska valmennuksen paikka meni aivan uusiksi – fyysisestä ympäristöstä digitaaliseen – myös valmennuksen sisällöt jouduttiin laittamaan uuteen muotoon. Yhden ryhmän yhteisiksi suunnittelemat ulkoilutuokiot vaihtuivat itsenäisesti toteutettaviksi happihyppyliiksi, joista ryhmä keskusteli lenkin jälkeen omalla kanavallaan. Toisen ryhmän paperinen kännykkäpäiväkirja vaihtui digitaaliseen muotoon. Muodostuipa Discordiin yksi uusi videopeliryhmäkin, jonka jäsenet esittelivät toisilleen pelaamia pelejä ja keskustelivat yleisesti pelaamisesta ja peleistä. Taisi tuo porukka kokeilla yhdessä pelaamistakin Discordin välityksellä. Yleensä he häätivät minut pois kanavaltaan, kun heidän kuulumisiaan yritin kysellä. Lautapelin pelaaminen näytti Discordissa myös onnistuvan hyvin videoyhteyden avulla. Kimble-emäntä istui pöydän ääressä pelin kanssa ja siirsi nappuloita satunnaisgeneraattorilla arvotun silmämäärän mukaisesti. Myös Piirrä ja arvaa -peli taipui hyvin digitaaliseen muotoon Aggie.io-sovelluksen avulla. Toisin sanoen onnistumisia koettiin runsaasti.

Myös haasteita koettiin. Yhden ryhmän valmennettavalle siirtyminen digitaaliselle alustalle oli erittäin vaikeaa. Aluksi nuori ei halunnut siirtyä yleiseltä kanavalta varsinaiselle valmennuskanavalle. Vaikka siirtyminen omalle kanavalle onnistui, ei keskusteleminen valmentajien kanssa kuitenkaan ollut tälle nuorelle helppoa. Nuoren kommentointi oli niukkaa, lähinnä yksisanaisia vastuksia valmentajien esittämiin kysymyksiin chatissa. Tilanne oli hankala sekä valmentajille että valmennettavalle.

Itse yritin parhaani mukaan kannustaa valmentajia yksityisviestien avulla ja ehdottaa lisää tekemistä heille valmennettavan kanssa. Olenkin erittäin ylpeä näistä valmentajista ja heidän kärsivällisyydestään sekä ohjaajataidoistaan tuossa haasteellisessa tilanteessa. Loppujen lopuksi he aina saivat nuoren houkuteltua mukaan johonkin toimintaan. Minun mielestäni tämän ryhmän onnistunein valmennuskerta oli emoji-arvoituksiin keskittynyt kerta. Opiskelijat arvuuttelivat toisiltaan emoji-merkityksiä, tunnistivat elokuvien nimiä emoji-avulla ja keskustelivat yleisesti emoji-käytöstä viestinnässä. Valmennettava nuori kirjoitti omat arvauksensa, valitsi emoji-aruuteltavaksi ja osallistui ryhmän yhteiseen chat-keskusteluun. Edistymistä oli nähtävissä pienin askelin.

Mitä digikoutsikoulutuksesta ja siihen liittyvästä digihyvinvointivalmennuksesta jäi käteen? Jo itsessään digihyvinvointimittarin tekeminen herätti ajatuksia ja auttoi valmentajia, valmennettavia ja itseänikin havaitsemaan, miten monta eri osa-aluetta kuuluu digitaaliseen hyvinvointiin. Nuoret löysivät myös ne asiat, joita heidän itsensä tulee omassa toiminnassaan kehittää tai joihin heidän tulee kiinnittää huomiota.

Varsinaisen pilotoinnin aikana nuoret harjoittelivat yhdessä digihyvinvointitaidoista erityisesti teknologisen osaamisen taitoja. Haltuun otettiin aivan uusi väline ja verkkoympäristö. Itse asiassa kaikki nuoret ottivat haltuunsa kaksi uutta välinettä: sekä oman kokousvälineensä (Meet tai Teams) että yhteisesti käytetyn Discordin. Opiskelijoiden sosiaaliset taidot harjaantuivat mielestäni huomattavasti siitä huolimatta, että ei oltukaan kasvokkaisessa kontaktissa toisten kanssa. Myös osallisuus ja osallistuminen näkyivät nuorten toiminnassa. Itselleni oli iloinen yllätys, miten aktiivisia, innovatiivisia ja rohkeita sekä yhteistyökoulun että Paukkulan opiskelijat olivat omien ajatustensa esille tuomisessa. Onnistumisen kokemukset lisäsivät varmasti myös metakognitiivisia taitoja ja loivat uskoa omaan oppimiskykyyn.

Opettajan näkökulmasta vertaisvalmennus oli loppujen lopuksi hyvin onnistunut kokonaisuus. Paukkulan opiskelijoiden ohjaustaidot, joustavuus ja rohkeus haasteiden kohtamiseen kasvoivat. Yhteistyökoulun oppilaat antoivat pilotoinnista ainoastaan positiivista palautetta. Oppilaat olivat sitä mieltä, että valmennus olisi voinut jatkua pidempäänkin. Vertaisohjaajuudelle olisikin selvästi tilausta. Voisiko sen parempaa palautetta saadakaan?

Oppiminen



LIKUNNANOPETUKSEN DIGILOIKKA

Haapalainen Anna

Artikkeli on aiemmin julkaistu Liito-lehden 4/2020 numerossa

Digitalisaatio puhuttaa läpi yhteiskunnan. Karkeasti se jakaa kansalaisia kahteen ääripäähän. On teknologian puolestapuhujia, jotka kokevat sen helpottavan arkea, mutta on myös sen kiihkeitä vastustajia, joiden mielestä teknologia vaikeuttaa yksinkertaisia asioita ja rapauttaa esimerkiksi luku- ja kirjoitustaitoa sekä fyysistä kuntoa.

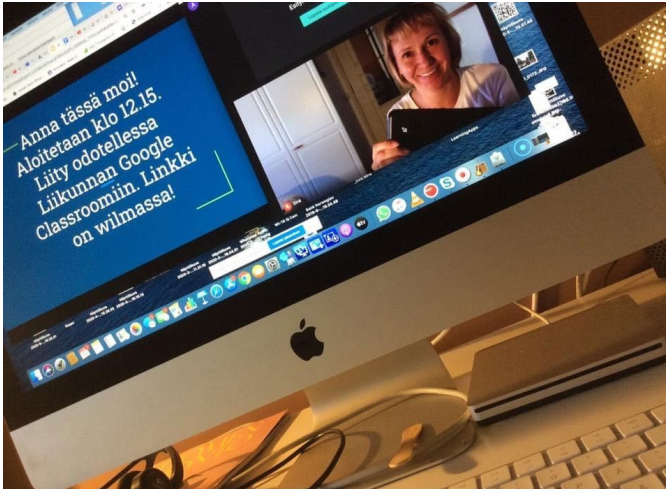
Myös opetusmaailmassa digitalisoituminen on puhuttanut vuosikausia. Digitalisaatio on tullut jäädäkseen, ja se tulee huomioida myös koulutuksessa. Uudessa asteittain voimaan tullessa vuoden 2016 opetussuunnitelmassa tieto- ja viestintäteknologia määritellään yhdeksi laaja-alaisen osaamisen taidoista. Tieto- ja viestintäteknologian tulee olla osa kaikkia oppiaineita ja kaikkien vuosiluokkien opetusta. Opetusteknologian käytössä on kuitenkin ollut suuria eroja niin kuntien, koulujen kuin yksittäisten opettajienkin välillä. (Opetushallitus 2014.)

POIKKEUSOLOJEN PAKOTTAMA DIGILOIKKA

Maaliskuussa 2020 siirryttiin valtioneuvoston suosituksen mukaan pikaisella aikataululla etäopetukseen perusopetuksessa, toisella asteella, aikuiskoulutuksessa sekä korkeakoulutuksessa koronaviruksen leviämisen hidastamiseksi. Viime kevään poikkeusolot pakottivat viimeisimmätkin teknologiaan nihkeästi suhtautuneet opettajat harppaamaan digiloikan. Opetus siirrettiin pikavauhdilla verkkoon, ja opettajien piti ottaa haltuun erilaiset sähköiset alustat opetuksen ja oppimisen tueksi.

Alun hämmennyksen jälkeen poikkeusjärjestelyt alkoivat rullata. Yleisesti voidaan sanoa, että etäopetukseen siirtyminen ja itse opetus sujuivat hyvin ottaen huomioon olosuhteet, joissa keväällä oltiin. Noin 70 % opettajista arvioi etäopetuksen sujuneen hyvin. Myös huoltajat ja rehtorit antoivat hyvät arvosanat etäopetuksen sujumisesta. Luonnollisesti etäopetuksessa kohdattiin myös haasteita. Ne liittyivät jaksamiseen, selkeyteen, viestintään, laitteisiin, osaamiseen sekä tuen muotoihin. Opetus ja oppiminen eivät keskeytyneet poikkeusoloissa, mutta etäopetus aika korosti edelleen koulutuksen rakenteellisia haasteita. (Vuorio 2020.)

Kuvassa 1 liikunnan etätunti on alkamassa syksyllä 2020. Mikkelissä perusopetuksen vuosiluokat 4.–9. siirtyivät etäopetukseen alueellisen koronatilanteen vuoksi. Keväällä saadut kokemukset ja käytänteet helpottivat etäopetukseen siirtymistä.



Kuva 1. Liikunnan etäopetus

Jokaiseen oppiaineeseen etäopetus toi omia haasteitaan, mutta etenkin taito- ja taideaineiden opettajille laadukkaan opetuksen järjestäminen aiheutti hankaluuksia opettettävien aineiden luonteen vuoksi. Kulunut kevät mullisti myös liikunnanopetusta. Etäopetukseen siirryttäessä perinteiset liikuntatuntien välineet vaihdettiin tietokoneisiin ja mobiililaitteisiin. Kasvokkain tapahtuvasta vuorovaikutuksesta siirryttiin kohtaamiseen verkossa, ja ryhmässä toimiminen sekä yhdessä koettu liikunnan ilo vaihtuivat pääasiassa itsenäisesti toteutettaviin opiskelutehtäviin.

RANTAKYLÄN YHTENÄISKOULUN LIIKUNNAN ETÄOPETUKSEN MALLI

Liikunnanopetukseen löydettiin etäviikkojen aikana useita erilaisia ja hyviä malleja ympäri Suomen. Seuraavaksi esitellään Rantakylän yhtenäiskoulussa Mikkelissä luotua liikunnan etäopetuksen mallia. Yläkoulun puolelle saatiin luotua nopeasti toimiva järjestelmä, joka hioutui edelleen etäviikkojen aikana. Osaltaan tämän mahdollisti vuosien sitkeä työ oppilaiden ja opettajien tieto- ja viestintätekniikkataitojen parantamiseksi, mutta myös erinomainen laitekanta. Jokaisella yläkoulun oppilaalla on koulun puolesta iPad käytössään, ja opettajilla on henkilökohtaiset Chromebookit työkäytössä. Laitteiden osalta ainoa puute oli opettajien työpuhelinien puuttuminen. Tähän saatiin kevään etäjaksosta viisastuneina parannus syksyllä 2020. Nyt kaikilla Mikkelin opetushenkilöstöön kuuluvilla on työpuhelimet käytössään.

Oppilailla on Mikkelin perusopetuksessa käytössään Google-ympäristö, joten liikunnan opetuksessa hyödynnettiin Google Classroomia. Lisäksi viestinnässä käytettiin Wilma-sovellusta sekä WhatsAppia. Epävirallista viestintää oli myös koulun some-kanavilla Facebookissa ja Instagramissa.

Etäjakson aikana julkaistiin viikoittain liikunnan ryhmille Wilma-viesti sekä ohjeet viikon liikuntatehtävistä Google Classroomiin. Ohjeet julkaistiin maanantaisin viimeistään kello 8.00, ja tehtävien palautus ajastettiin saman viikon perjantaihin kello 15.00 mennessä. Vahvana suosituksena oli, että oppilaat toteuttaisivat ohjeiden mukaisen liikunnan luku-järjestyksen mukaisen liikuntatunnin aikana, mutta joustovaraa tehtävien suorittamiseen annettiin. Oppitunnin aikaiseen suorittamiseen toivat haasteita esimerkiksi tekniikan kanssa takkuaminen, ruokailun sovittaminen oppituntien väliin tai pienempien sisarusten auttaminen.

Liikuntatunnin aikana opettajat olivat tavoitettavissa Google Meetissä. Juttelemaan sai tulla myös muuten vain, vaikka ei olisi tehtävään liittyvää kysyttävää. Pakollisia meetejä järjestettiin etäjakson alussa viikoilla 12 ja 13 sekä viikolla 17, jolloin keräsimme oppilailta myös palautetta etäjakson tunteista. Oppilaita kutsuttiin myös oppituntien aikana kahdenkeskeisiin meeteihin, mikäli havaittiin, että tehtävien tekemisessä oli haasteita.

Liikunnan viikkotehtävien tekemistä todennettiin esimerkiksi kuvakaappauksella gps-sovelluksesta, selfieillä tai lyhyillä videoinneilla omista suorituksista. Yhteisöllisyyden tunnetta opiskeluun pyrittiin tuomaan erilaisten viikkohaasteiden muodossa. Ideoita niihin kerättiin muun muassa *Jotain todella uutta liikunnanopetuksessa* -Facebook-ryhmästä. Yksi etäjakson ehdottomasti parhaita asioita oli kollegiaalinen tuki ja jakamisen kulttuuri. Omia tietoja, taitoja sekä kokeiluja jaettiin niin oman koulun sisällä, kaupungin liikunnanopettajien välillä kuin myös valtakunnallisesti erilaisissa some-yhteisöissä. Voidaan todeta, että Suomessa on erittäin innostuneita, innovatiivisia ja ammattitaitoisia opettajia. Myös seurat ja järjestöt ovat tuottaneet hienoja materiaaleja etäopetuksen tueksi.

Viikkotehtävien lisäksi oppilaita ohjeistettiin täyttämään valmiille Google Sheets -pohjalle liikuntapäiväkirjaa. Liikuntapäiväkirjan avulla opettaja ja oppilas saivat kokonaiskuvan liikkumisesta. Lisäksi liikuntapäiväkirja toimi varmistuksena sellaisten oppilaiden tapauksessa, joilla oli tehtävien palautuksen kanssa erinäisiä haasteita.

Google Classroom toimi erinomaisesti tehtävien palautusalustana. Opettajan oli helppoa, tosin aikaa vievää, kommentoida ja arvioida oppilaiden suorituksia. Google Classroomin haasteena on se, että huoltajat eivät näe tehtäväksiantoja. Siksi Google-sivustoille tehtiin erilliset *Annan ja Mikon liikunnan sivut*, jonne viikkotehtävien ohjeet julkaistiin myös huoltajien nähtäviksi. Myös kollegat ympäri Suomen löysivät sivut, ja niistä saatiin kannustavaa palautetta.

SOMEN VALJASTAMINEN KÄYTTÖÖN

Jakaminen ja läpinäkyvyys oli yksi liikunnan etäopetuksen tavoitteista alusta alkaen. Tasaisin väliajoin liikuntahaasteita jaettiin koulun epävirallisiin viestintäkanaviin Instagramiin ja Facebookiin. Näin saatiin liikuntahaasteisiin mukaan myös koulun ulkopuolisia tahoja ja lisättiin edelleen yhteisöllisyyttä.

Kuvasta 2 käy ilmi viikon 19 etäliikuntatehtävä #rantiksenluontoliikuntahaaste, joka saavutti eniten katselukertoja koulun Facebook-julkaisuista.



Kuva 2. Etäliikuntatehtävä

Opettajat ja muihin sidosryhmiin kuuluvat aikuiset tavoitettiin parhaiten Facebookissa. Siellä liikuntajulkaisut tavoittivat keskimäärin 5 000–10 000 ihmistä. Eniten katseluita tavoitti viikon 19 #rantiksenluontoliikuntahaaste, jolla oli lähes 15 000 katselukertaa. Vertailuna koulun Facebook-postaukset tavoittavat yleensä 300–500 ihmistä.

Kuvassa 3 on viikon 14 etäliikuntatehtävä #rantiksenliikuntabingo, joka tavoitti eniten katselukertoja Instagramissa.



Kuva 3. Viikon 14 etäliikuntatehtävä

Oppilaat tavoitettiin Facebookia paremmin Instagramissa. Instagramin Storyssa saatiin aikaiseksi myös kaivattua vuorovaikutteisuutta oppilaiden sekä muiden koulujen kanssa. Rantakylän liikuntahaasteita jakoivat Instagramissa eteenpäin niin koulut, yksittäiset käyttäjät kuin yhteisötkin. Instagramin tavoittavin julkaisu oli #rantiksenliikuntabingo, jonka kattavuus oli noin 800 ja näyttökertoja noin 1 000.

Facebookin ja Instagramin lisäksi käytettiin YouTubea sekä TikTok-sovellusta. YouTubeen julkaistiin ohjeita oppilaille. Osa niistä on julkisia ja osa piilotettuja. Muutamia haasteita julkaistiin TikTok-palveluun opettajan henkilökohtaisen tilin kautta, esimerkiksi #rantiksenliikuntabingon TikTok-video, mutta ne eivät tavoittaneet kovin merkittäviä määriä seuraajia.

OPPILAIEN OSALLISUUS JA YHTEISHENGEN KOHOTTAMINEN

Toisinaan viikkohaasteista saatiin myös arvokasta tietoa. Esimerkiksi viikon 15 #rantiksenaskelhaaste havahtutti huomaamaan, kuinka vähän oppilaat liikkuvat etäopetuksen aikana. Tämän jälkeen opettajia kehoitettiin kiinnittämään huomiota oppituntien rakenteeseen sekä istumisen tauottamiseen tuntien aikana. Instagramissa oppilaita pyydettiin antamaan ehdotuksia koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämiseksi, ja yksi hieno ehdotus saatiinkin: luodaan koulun oma TikTok-tanssi ja hyödynnetään sitä taukoliikuntana.

Idean esittänyt oppilas kokosi oppilaista ryhmän, joka suunnitteli #Rantisgroove TikTok-tanssin. Alkuperäisenä ideana oli saada tanssi valmiiksi niin, että sitä voitaisiin hyödyntää liikunnan tehtävänä etäopiskelujakson aikana. Tanssin kuvaukset viivästyivät, ja lopulta tanssin tekijöiden pyynnöstä koulun opettajat ja henkilökunta heittäytyvät kuvauksiin. Videosta saatiin etäyhteyksin pidettävään kevätkuuhlaan hieno ohjelmanumero, joka on nähtävissä osoitteessa <https://youtu.be/GOVgW2rUh3o>.

MITÄ TÄSTÄ OPITTIIN?

Kevään etäopetusjakso oli monella tavalla haastavaa aikaa sekä opettajan, oppilaan että huoltajan näkökulmasta. Pahimmillaan huonosti sujuva etäily aiheuttaa aivotutkija Minna Huotilaisen mukaan yksinäisyyttä, sisällä tietokoneen ääressä tuntikausia jatkuvaa istumista ja turhautumista, kun työ ja opiskelu eivät etene. Huotilainen nostaa etäajan eriyttävät vaikutukset esille. (Välimaa 2020.) Kansainvälisissä etäopiskelua koskevista tutkimuksissa havaittiin, että ne, joilla opiskelu sujuu lähiopetuksessa erinomaisesti, se sujuu myös etäopetuksessa erinomaisesti. Tukea tarvitsevat oppilaat eivät todennäköisesti saa tukea samalla tavalla tai riittävästi etäolosuhteissa. Huolestuttavaa on se, että suomalaistutkimuksen mukaan uupuneiden opiskelijoiden määrä jopa kolminkertaistui ja suuri osa koki riittämättömyyden tunteita poikkeusoloissa. (Sinervo 2020.)

Haasteista huolimatta Opetushallituksen tekemän poikkeusaikaa käsittelevien tutkimusten meta-analyysin alustavien tulosten mukaan etäopetukseen siirtyminen ja toiminta etäopetuksessa sujuivat kohtalaisen hyvin, kysyttiinpä asiaa opettajilta, oppijoilta tai huoltajilta. Yleisesti oppijat kokivat etäopetuksen sujuneen hyvin, mutta arviot muuttuivat hieman kielteisemmiksi mentäessä ikäluokissa ylöspäin. Noin 70 % opettajista arvioi etäopetuksen sujuneen hyvin, tosin vaihtelua esiintyi. Suomen rehtoreille tehdyssä selvityksessä 80 % rehtoreista kertoi etäopetuksen sujuneen hyvin. Vanhempainliiton kyselyn mukaan myös huoltajat antoivat hyvät arviot etäopetuksen sujumisesta. (Vuorio 2020.)

Meta-analyysissä tuli esille myös etäopetukseen liittyviä haasteita. Esille nousivat muun muassa työssä jaksaminen, ohjeiden selkeys, viestintä, tekniset haasteet laitteiden käytössä ja yhteyksissä, oppilaiden tuen muodot sekä opettajien ja oppilaiden vaihtelevat tvt-aidot. Hyvää oli se, että opetus ja oppiminen eivät keskeytyneet etäjaksollakaan, mutta olosuhteet korostivat jo entuudestaan olemassa olevia koulutuksen haasteita, kuten tuen kohdentamista oppilaille sekä oppijoiden erilaisia valmiuksia toimia etäopetuksessa. Esimerkiksi perheiden sosioekonominen tausta vaikutti oppijoiden etäopiskeluolosuhteisiin. (Vuorio 2020.)

Opetusalan Ammattijärjestön OAJ:n teettämän kyselyn mukaan kokonaisuutena poikkeusjärjestelyissä onnistuttiin hyvin. Huomionarvoista on kuitenkin se, että joka viides peruskoulun opettaja ja joka kuudes lukion opettaja kuvasi työssä jaksamistaan heikoksi etäkoulun aikana. Opettajat raportoivat työhön kuluvan ajan kasvaneen etäjaksolla merkittävästi. Opetuksen järjestely ja viestintä koettiin aikaa vieväksi, ja kirjallisten töiden palautusten määrä lisääntyi huomattavasti, jolloin myös yksittäisten tuotosten arviointiin meni paljon aikaa. Yli 70 % opettajista kertoi joutuvansa karsimaan opetussuunnitelman mukaisista tavoitteista, sisällöistä ja työtavoista. (Salo 2020.)

Työajan kasvu oli huomattavissa myös liikunnanopetuksessa. Mielekkäiden liikuntatehtävien suunnittelu toi mukavaa lisähaastetta työhön, vaikkakin tehtävien ideointi ja suunnittelu veivät aikaa. Liikunnassa ei yleensä ole palautettavia tehtäviä, mutta etäjaksolla palautuksia kertyi, ja tämä lisäsi myös arvioitavien tehtävien määrää. Toisaalta arvioitavat tehtävät monipuolistivat liikunnan arviointia.

Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry:n puheenjohtaja Kasper Salin toteaa Liito-lehden puheenjohtajalta-kirjoituksessa (3/2020), että liikunnan etäopetuksen järjestäminen oli haastavaa, mutta siitä seurasi myös paljon hyvää. Etäjaksolla opettajat ideoivat paljon uutta, oppilaiden autonomia lisääntyi ja oppilaat pääsivät suorittamaan myös sellaisia liikuntamuotoja, joita ei välttämättä tavallisilla liikuntatunneilla pääse tekemään. Liikunnanopetuksen poikkeusjärjestelyt ovat voineet antaa osalle oppilaista tilaisuuden suorittaa liikuntaa ilman paineita esimerkiksi epäonnistumisesta muiden katsoessa. (Salin 2020.)

Samansuuntaisia havaintoja tehtiin myös käytännön työssä. Etäjaksoilla oppilaat pääsivät näyttämään liikunta-aktiivisuuttaan, oppimistaan ja luovuuttaan erilaisilla totutusta poikkeavilla todennusmenetelmillä, jopa paremmin kuin normaaleilla liikuntatunneilla. Joidenkin oppilaiden motivaatio vahvistui, ja toisenlaiset työtavat nostivat esille useita sellaisia oppilaita, jotka eivät tavallisilla liikuntatunneilla erotu joukosta. Loistamaan pääsivät etenkin ne, jotka nauttivat enemmän yksilö- kuin joukkuelajeista. Opettajana oli palkitsevaa huomata, että oppilas on löytänyt oman mieluisan tapansa liikkua.

Osalle oppilaista liikunnan tehtävien palautus oli hyvin vaikeaa. Tavallisella liikuntatunnilla aktiivisesti liikkuvalla ja liikunnalliselle oppilaalle saattoi ollakin haastavaa tehdä liikunnan tehtävien todennuksia tai palautuksia. Tämän lisäksi joidenkin tukea tarvitsevien ja etäkoulusta stressaantuneiden oppilaiden oman toiminnan ohjauksessa oli vaikeuksia. Tehtävien palautusten tekoon tarvittiin tukea. Murrosiän itsekriittisyys toi liikunnan todentamiseen omat haasteensa. Osa oppilaista koki itsensä kuvaamisen hyvin vaikeaksi. Näistä syistä joillekin oppilaille keksittiin yksilöllisiä tapoja todentaa liikkumistaan. Keskustelua suoritustavoista käytiin aktiivisesti oppilaiden ja myös kotien kanssa. Tämä lisäsi osaltaan opettajan työmäärää. Päättävöitteenä pidettiin kuitenkin sitä, että liikunnan pitää lisätä elämän voimavaroja myös etäjakson aikana – ei aiheuttaa kohtuutonta lisästressiä.

Etäopetuksen aikana sekä opettajien että oppilaiden tietotekninen osaaminen lisääntyi, poikkeusoloihin soveltuvan pedagogiikan hallinta vahvistui ja arviointi monipuolistui. Opetus sisälsi enemmän valinnaisuutta, oppilaat nähtiin enemmän yksilöinä ja heille räätälöitiin tarvittaessa yksilöllisiä suoritustapoja. Ilman poikkeusaikaa nämä asiat olisivat saattaneet jäädä toteutumatta. Saavutettuja oivalluksia ja taitoja voidaan hyödyntää myös normaaliolosuhteissa. Jokaiselle oppilaalle sopivien suoritustapojen etsiminen avasi opettajan silmiä huomaamaan yksilöllisiä opinpolkuja. Uudenlaisista yksilöä paremmin huomioivista tehtävistä, joita voi suorittaa myös itsenäisesti, on hyötyä tulevaisuudessa erityisesti silloin, kun oppilas ei voi osallistua oppitunneille täysipainoisesti esimerkiksi sosiaalisten tai psyykkisten haasteiden vuoksi tai hän on kokonaan koti- tai sairaalaopetuksessa vaikkapa pitkäaikaissairauden takia. (Honkonen, Tanhula-Piiroinen & Viteli 2020; Salin 2020; Salo 2020; Vuorio 2020.)

Taulukkoon 1 on koottu liikunnan opetuksen haasteet ja mahdollisuudet sekä opettajan että oppilaiden näkökulmasta tarkasteltuna poikkeusolojen aikana.

Taulukko 1. Etäjakson onnistumisia ja haasteita

Onnistumiset	Haasteet
<p>Opettaja</p> <ul style="list-style-type: none"> – yhteistyö: yhteisopettajuus (yhteinen suunnittelu), työyhteisön tuki (kannustus, ongelmanratkaisu), jakamisen kulttuuri (koulun, kaupungin sisällä sekä valtakunnallisilla foorumeilla) – uudenlaiset haasteet, leipääntymisen estyminen – kokemus työn palkitsevuudesta, esim. uudenlaiset toteutustavat saivat oppilaita esiin eri tavalla tai saivat kiitosta kollegoilta – opettajan vapaus toteuttaa ja tehdä luovia ratkaisuja – työn imun lisääntyminen – arvioinnin monipuolistuminen – tvt-taitojen kehittyminen – oman pedagogiikan reflektointi – osittain oppilaan ja opettajan välisen vuorovaikutuksen lisääntyminen → enemmän ymmärrystä oppilaan tarpeista <p>Oppilas</p> <ul style="list-style-type: none"> – lisääntynyt autonomia (vaihtoehtoiset tehtävät ja toteutustavat) – joidenkin oppilaiden kukoistus, kun luovuus, huumorintaju ja osaaminen tulivat näkyviin eri tavalla – joidenkin oppilaiden motivaation ja oppimistulosten paraneminen – joidenkin oppilaiden sosiaalisen paineen väheneminen – uudenlaiset liikuntaelämykset, joita ei ehkä tavallisella liikuntatunnilla tule – yksilöllisemmät opinpolut ja monikanavaisuus oppilaille 	<p>Opettaja</p> <ul style="list-style-type: none"> – työn rajaaminen, aikataulutus ja ajanhallinta – vaikeus katkaista työtä, luontaisten taukojen puute (esim. kahvihuone, käytäväkustelut) – ylitsehokkuus – lisääntynyt työmäärä (uuden suunnittelu, arvioitavien tehtävien määrän lisääntyminen) – verkkovälitteisen pedagogisen vuorovaikutuksen haastavuus – infrastruktuuri: yhteydet, laitteet – vaikeus toteuttaa liikunnan sosiaalista puolta – heikosti motivoituneiden oppilaiden mukaan saaminen – liikunnalliset oppilaat, jotka liikkuvat, mutta tehtävien todennus ja palautus oli haastavaa → arvioinnin vaikeus <p>Oppilas</p> <ul style="list-style-type: none"> – infrastruktuuri: yhteydet, laitteet – itsensä johtamisen taitojen puute (vaikeus pysyä aikatauluissa ja saada valmista aikaan) – kielteiset vaikutukset oppimiseen etenkin yksittäisillä oppilailla – liikuntaryhmän tuen ja kannustuksen puuttuminen (tai ainakin ne muuttavat muotoaan) – kuormittuminen lukuisista ohjeista ja erilaisista toteutustavoista – murrosiän itsekkriittisyys, esim. itsensä kuvaamisen nolous liikuntatodennuksiin tai osallistuminen aktiivisesti etätunnin Meetiin (kuva, kommentointi, äänet)

Etäjakso haastoi liikunnanopettaja pohtimaan tapoja todentaa liikunnan suorittamista. Todennuksena suoritetusta lenkistä toimi esimerkiksi kuvakaappaus gps-sovelluksesta (kuva 4).



Kuva 4. Etäjakso haastoi myös opettajan

ANNAN VINKIT ETÄTYÖHÖN JA -OPISKELUUN

- Tilaa sähköpostiin Selkäliiton maksuton taukojumppamuistutus: <https://selkakanava.fi/jumppamuistutus>
- Laita puhelimelle puolen tunnin välein hälytys muistuttamaan liikkumisesta etäpäivän aikana.
- Lataa puhelimelle askelmittarisovellus (uusimmissa puhelimissa terveyssovellus). Käytä aktiivisuusranneketta, urheilukelloa tai vastaavaa ja pyri 10 000 askeleeseen myös etäpäivän aikana.
- Luo tili HeiaHeiaan, Sports Trackeriin tai vastaavaan ja aseta itsellesi viikkotavoite, kuinka monta tuntia liikuntaa aiot harrastaa viikossa. Kirjaa liikkumiset sovellukseen ja seuraa edistymistäsi. Kutsu mukaan kavereita, kommentoi ja kannusta!
- Innostaako pelillisyyttä:
 - Kerää askelia päivääsi lataamalla The Walk -sovellus (Six to Start) puhelimesi.
 - Kerää askelia päivääsi lataamalla Pokémon GO (Niantic Inc.), jahtaa pokémoneja ja haudo kävelemällä muniä.
 - Lataa puhelimesi Zombies, Run! -sovellus (Six to Start) ja innostu lenkkeilystä juoksemalla karkuun zombeja!

- Lataa Just Dance Now -sovellus (Ubisoft Entertainment) puhelimesi, avaa tietokoneella <https://justdancenow.com/> -sivu ja kerää aktiivisuutta tanssien.
- Lataa puhelimesi Seven – 7 Minute Workout (Perigee) ja tee lyhyitä 7 minuutin treenejä vähintään kerran päivässä. Yritä säilyttää treeniputki kuukauden ajan tai kenties kokonaisen vuoden ajan.
- Jos käytät Apple Watchia, lataa puhelimesi Challenges – Complete, Get Fit (FitNoe), etsi itsellesi joukkue ja osallistu kuukausihaasteeseen. Tavoitteena on kerätä pisteitä seisomistunneista, aktiivisista kaloreista sekä liikuntaminuuteista.

LÄHTEET

Honkonen, K., Tanhula-Piiroinen, E. & Viteli, J. 2020. Poikkeusaika tutoropettajien kokemusten mukaan. ITK-webinaaritalenne: Tutkittua tietoa poikkeusajan koulusta. 29.9.2020. Saatavissa: <https://youtu.be/gIeQ5-X0wAg>

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/vuosiluokkakokonaisuus/428782>

Salin, K. 2020. Liikunnan opetuksen digikolmiloikka. Liito 3/2020.

Salo, J. 2020. OAJ:n selvitysten tuloksia korona-ajasta opettajien osalta. ITK-webinaaritalenne: Tutkittua tietoa poikkeusajan koulusta. 29.9.2020. Saatavissa: <https://youtu.be/gIeQ5-X0wAg>

Sinervo, K. 2020. Uutissuomalaisen debatti: Aivotutkija Minna Huotilainen kertoo, miksi etätyö jakaa meitä kahteen kastiin. *Länsi-Savo* 3.10.2020, 11. Saatavissa: <https://www.lansi-savo.fi/paakirjoitus-mielipide/3692512>

Vuorio, J. 2020. Miten meni poikkeusaika suomalaisessa koulussa? Meta-analyysi poikkeusaikaa käsittelevistä tutkimuksista. ITK-webinaaritalenne: Tutkittua tietoa poikkeusajan koulusta. 29.9.2020. Saatavissa: <https://youtu.be/gIeQ5-X0wAg>

OSA III

DIGIHYVINVOINTI OPISKELIJOIDEN NÄKÖKULMASTA

Kirjan kolmannessa ja viimeisessä osassa opiskelijoiden kokemusääni tulee esille. Artikkeleista lukijalle välittyvät digikoutsikoulutuksiin osallistuneiden nuorten kokemukset ja havainnot digikoutsina eli vertaisnuorena toimimisesta. Millaisia asioita ja tunteita verkossa tapahtuvaan vertaiskohtaamiseen liittyi? Miten nuoret itse tämän kohtaamisen kokivat? Mitä se heille toi, ja miten se heihin vaikutti? Artikkeleista nousee esille myös yhteinen havainto siitä, miten laajasti ja kokonaisvaltaisesti digitaalisuus ja siihen liittyvä digitaalinen hyvinvointi lupulta koskettavat kaikkia nuoria.

Olemme ison asian ja uuden ilmiön äärellä, sillä esimerkiksi Tuomivaaran ja Alasoinin (2020, 11–12) tutkimuksen ja Valtiovarainministeriön AUTA-hankkeen projektiryhmän loppuraportin (2017) mukaan Suomessa vallitsee digitaalisia kahtiajakoja ja -kuiluja. Digitaalista eriarvoisuutta ja saavutettavuuden esteitä tuottavat muun muassa käyttäjän erilaiset fyysiset rajoitteet, kuten Jesse Leivo osoittaa artikkelissaan *Maailma moniaistisesti digitaalisin keinoin* kertoessaan omasta tilanteestaan näkövammaisena. Digitaalisten laitteiden käyttäjien puutteellinen teknologinen osaaminen, taloudellinen tilanne sekä uskalluksen puute hyödyntää digitaalisuutta aiheuttavat osaltaan myös digitaalisia kuiluja.

Digitaalisten kuilujen kaventaminen ja eriarvoisuuden pienentäminen ovat kuitenkin erittäin tärkeitä yhteiskunnallisia asioita. Kyse on viime kädessä demokratian toteutumisesta, sillä kuilut kaventavat yksilöiden osallistumisen mahdollisuuksia ja areenoita ja siten osaltaan lisäävät yhteiskunnallista huono-osaisuutta ja epätasa-arvoa.

Myös osa nuorista on kuilujen katveessa, sillä Mark Prenskyn (2001) lanseeraama diginatiivikäsité on laajalti väärin ymmärretty. Toiminta digitaalisissa ympäristöissä ei ole kaikille nuorille luontevaa tai synnynnäistä, vaikka he ovat syntyneetkin digitaalisten älylaitteiden ja internetin aikakaudelle. Digivoimaa-hanke on osaltaan pyrkinyt pienentämään nuorten digikuiluja ja siten luonut ja vahvistanut nuorten digitaalisen osallisuuden areenoita.

LÄHTEET

Prensky, M. 2001. Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon* 9 (5), 1–6.

Tuomivaara, S. & Alasoini, T. 2020. Digitaaliset kuilut ja digivälineiden erilaiset käyttäjät Suomen työelämässä. Helsinki: Työterveyslaitos.

Valtiovarainministeriö. 2017. Digituen toimintamalliehdotus. AUTA-hankkeen projekti-ryhmän loppuraportti. Saatavissa: <https://vm.fi/documents/10623/6581896/AUTA+raportti.pdf/74d0c25e-fa60-43c6-8856-c418faef908> [viitattu 02.02.2021].

Digitaalinen nuorisotyö



DIGIHYVINVOINTI OPISKELIJAN NÄKÖKULMASTA

Ikonen Onni

Olen kolmannen vuoden opiskelija Suomen Nuorisio-opistolla, ja pääsimme luokkani kanssa osallistumaan Digivoimaa-hankkeeseen. Hankkeen koulutusta tuli pitämään Xamkilta kaksi TKI-henkilöä. Koulutusten kautta pääsimme tutustumaan digihyvinvointiin todella nopeasti ja tietämään käytännössä, mitä se tarkoittaa. Aluksi kurssi ei kiinnostanut minua, koska ajattelin sen keskittyvän tietokoneisiin ja muihin tekniikkaan liittyviin härpäkkeisiin. Yllätyin kuitenkin, miten paljon digihyvinvointi vaikuttaa koko arkielämään. Tämän huomasin heti, kun pääsimme tekemään digihyvinvointimittaria, josta kerron vähän myöhemmin. Mitä pidemmälle kurssia etenimme, sitä kivemmaksi se muuttui, vaikka välillä iski epätoivo koronaepidemian vuoksi.

Aloitimme ensimmäisen tunnin tutustumalla digihyvinvointimittariin, joka on myös netissä ja jonka voi kuka tahansa ottaa käyttöön. Digihyvinvointimittarilla arvioidaan omaa digitaalista hyvinvointia. Mittari jakaantuu kahdeksaan eri osa-alueeseen, ja jokaisella osa-alueella on vaikutus omaan digihyvinvointiin. Osa-alueet ovat teknologinen osaaminen, kriittinen medialukutaito, fyysinen hyvinvointi, metakognitiiviset taidot, elämänhallinta, digitaalinen turvallisuus, sosiaaliset taidot verkossa ja strategiset taidot. Osa näistä oli minulle ihan uusia käsitteitä, mutta digihyvinvointimittarin mukaan olin ihan kartalla asioissa. Lopuksi sain vastauksistani keskiarvon, joka oli 8,9. Toisin sanoen osasin enemmän kuin luulin. Vertailimme luokkatovereiden kanssa tuloksia, ja ihmettelin, voiko keskiarvoni pitää paikkaansa. Kyselin siitä opettajalta, ja hän sanoi, että teemme kurssin lopussa tämän saman testin uudestaan. Näemme vastauksistani, onko mielipiteeni muuttunut.

Seuraavilla tunneilla käsitelimme *digikoutsasta*. Aihe kuulosti minun korvaani tuntemattomalta. Jos minun olisi pitänyt arvata, mitä se tarkoittaa, arvaukseni olisi ollut digitaaliseen elämään valmentamista digitaalisesti. Periaatteessa arvaukseni oli oikein, mutta käsite oli paljon laajempi. Se mitä arvasin, oli vain pieni osa koko digikoutsasta. Hankkeen ideana oli kouluttaa meidät digikoutseiksi, minkä jälkeen aloimme koutsata pareina erityistä tukea tarvitsevaa oppilasta.

Ensimmäinen kerta digikoutsina tapahtui koulussa, jossa oli erityistä tukea tarvitsevia oppilaita. Minua jännitti paljon ja ehkä hieman ahdisti, koska en aiemmin ole ollut tämän kaltaisen asian parissa. Olimme suunnitelleet ensimmäiseksi kerraksi vain sen, että täytetään yhdessä koutsattavan kanssa digihyvinvointimittari.

Aluksi keskustelu oli tosi takkuista, koska olimme vähän epävarmoja parini kanssa. Mitä pidemmälle olimme päässeet kysymyksissä, sitä sujuvammalta kaikki tuntui. Lopuksi päätimme tehdä seuraavalle kerralle unipäiväkirjan, johon osallistuimme koutsattavan kanssa yhdessä. Ajatuksena oli, että pidämme kirjaa, kuinka paljon tulee nukuttua viikossa. Laitoimme kaikki tavoitteet itsellemme. Esimerkiksi minä laitoin tavoitteeksi unta 56 tuntia seuraavalle viikolle eli noin kahdeksan tuntia per yö.

Ensimmäinen kerta meni yllättävän hyvin, ja pääsimme vähän tutustumaan koutsattavaan. Olisin ehkä halunnut tutustua häneen enemmän ensimmäisellä kerralla, mutta varmasti häntäkin jännitti paljon, joten hän ei saanut paljoakaan kerrottua itsestään, ja aikakin loppui kesken.

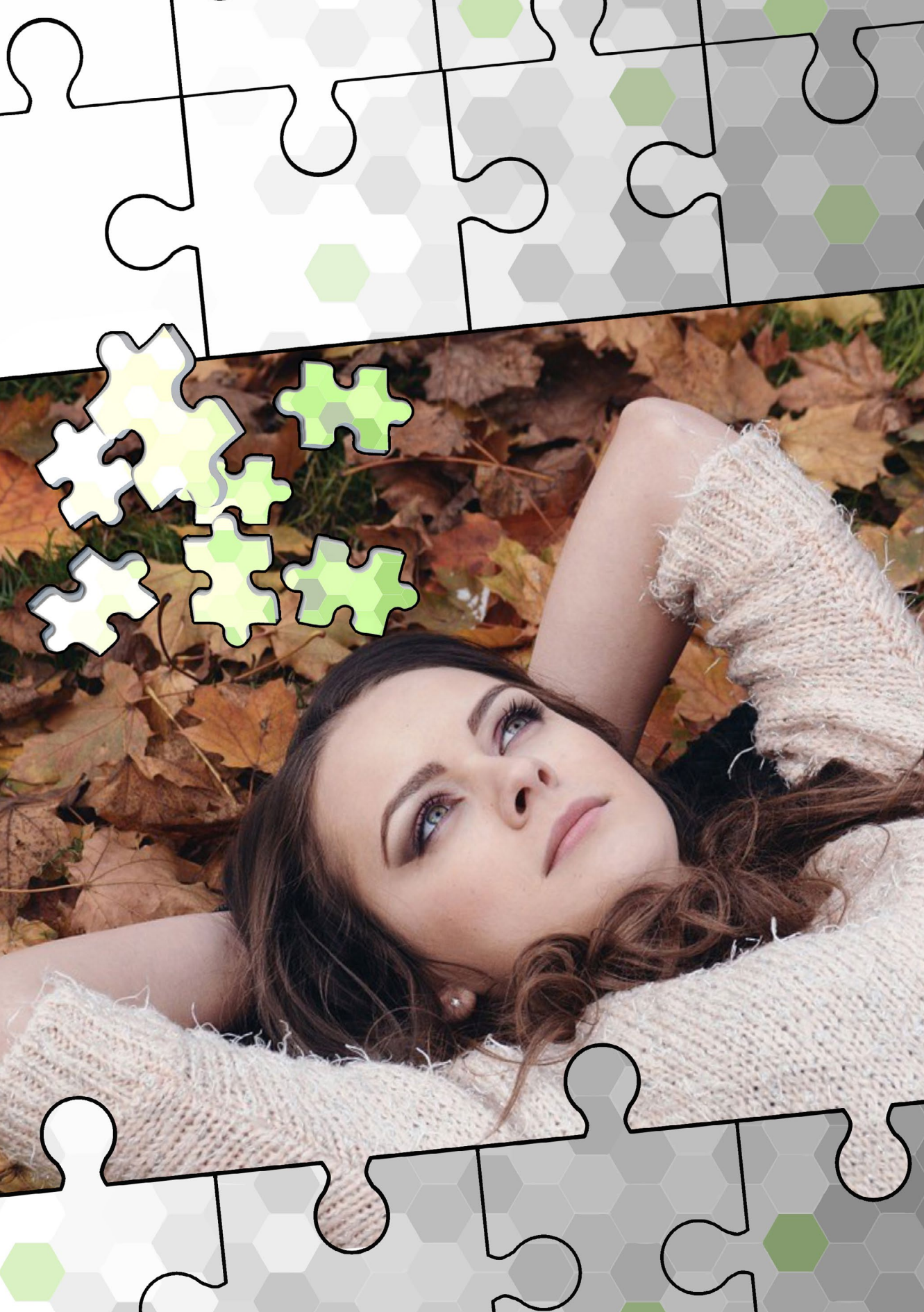
Olimme suunnitelleet parini kanssa seuraavaa ohjaamista koutsattavan kanssa, mutta seuraavaa kertaa ei tullut, koska koulu sulki ovensa koronaepidemian vuoksi. Tämän takia emme päässeet vierailemaan koululla. Tavallaan olin helpottunut ja ajattelin, että nyt tulee pitkä tauko ja on aikaa kerätä itseni seuraavaan ohjauskertaan.

Seuraavalla kerralla keskustelimme luokkamme kanssa etänä ja pohdimme, että voisimme aloittaa etäkoutsaukset Discordin kautta. Se siitä pitkästä tauosta. Ajatus kuulosti kauhealta ja vaikeasti toteutuvalta kaikkien oppilaiden mielestä, joten teimme äänestyksen. Äänestystulos oli todella tasainen, mutta päädyimme silti käyttämään Discordia. Mielestäni ajatus oli huono, koska tiesimme, että koutsattavat olivat vaikeasti lähestyttäviä, ja siten koutsaus ei ainakaan helpottuisi. Lähdin kuitenkin mukaan avoimin mielin.

Pienten mutinoiden jälkeen perehdyimme Discordin mullistavaan maailmaan ja opettelimme sen käyttämistä, jotta koutsaminen onnistuisi. Samaan aikaan koulun oppilaat opettelivat myös Discordin käyttöä. Vaikka opinkin käyttämään hampaat irvessä Discordia, suhtauduin siihen edelleen melko skeptisesti. Vähän ajan päästä pääsimme yhdessä koutsattavien kanssa samalle Discordin kanavalle, mutta emme vielä lähteneet omiin ryhmiin. Juttelimme yhdessä ja lopuksi pelasimme peliä nimeltään Saarella. Pelin tarkoitus oli selvittää saarella mahdollisimman pitkään yhdessä. Tämä kerta meni hyvin, ja aloin vähän lämmitä Discordille.

Pääsimme pikkuhiljaa oman koutsattavan kanssa yksityiselle kanavalle keskustelemaan kuulumisista ja muista asioista. Jouduimme aloittamaan melkein kaiken alusta, koska ryhmäämme tuli pari uutta koutsia. Aika meni keskustellessa ja tutustuessa. Sovimme myös, että teemme uudestaan unipäiväkirjan, joka unohtui kaikilta koronaepidemian temmellyksessä ja Discordia opetellessa. Suunnittelimme myös etä-Kimblen pelaamista seuraavalle kerralle, ja viimeiselle kerralle päätimme täyttää digihyvinvointimittarin uudestaan koutsattavan kanssa. Hänen tulostensa keskiarvo oli noussut.

Viimeiset kerrat menivät loistavasti, vaikka olikin paljon hankaluuksia. Tämä oli minun kokemukseni koko hankkeesta. Mielestäni opin todella paljon ja oikeasti yllättävän paljon. Pelkästään digihyvinvointimittari opetti minulle, että digihyvinvointi on muutakin kuin vain digitaalisesti elämistä. Olen iloinen, että lähdin mukaan tähän, vaikka aluksi se ei kiinnostanut minua ollenkaan. Myös koutsattava oppi paljon, ja uskon, että kaikki muutkin luokkalaiseni ja myös opettaja. Ilomielin lähtisin uudestaan koutsaamaan.



DIGIKOUTSAAMINEN

Pitkänen Joose

Sana digikoutsaus hyppäsi silmilleni ensimmäisen kerran syksyllä 2019 yksilöohjauksen opintojakson yhteydessä, kun teimme yhteistyötä Digivoimaa-hankkeen kanssa. Hankkeen esittelyssä minulle sekä opiskelijatovereilleni ilmeni, että kyseessä olisi vertaisnuorena verkon välityksellä tapahtuvaa ohjausta. Meidät koulutettaisiin digikoutseiksi, minkä jälkeen pääsisimme hyödyntämään koulutuksessa oppimaamme sekä yksilöohjauksen opintojakson tarjoamaa teoriapohjaa käytännössä.

Digikoutsauksen pohjana toimi digihyvinvoinnin arviointimittaristo sekä digitaalisen hyvinvoinnin valmennusohjelman pilotointi. Saimme hankkeelta edellä mainittuihin teorioihin koulutusta digikoutsileirillä sekä muutamilla teorialunneilla. Tämän lisäksi perehdyimme koutsauksessa käytettävään Discord-ohjelmistoon.

Aihe oli itselleni henkilökohtaisesti siinä mielessä kiinnostava, että olin jo aikaisemmin oman harrastustaustani parissa ohjannut etänä nuoria hyödyntäen Discordia ryhmä- ja pelaamistoiminnassa. Nyt pääsisin porautumaan vielä syvemmälle digitaaliseen ohjaamiseen anonyymisti, mikä muuttaisi ohjauksen kulkua mielenkiintoisella tavalla.

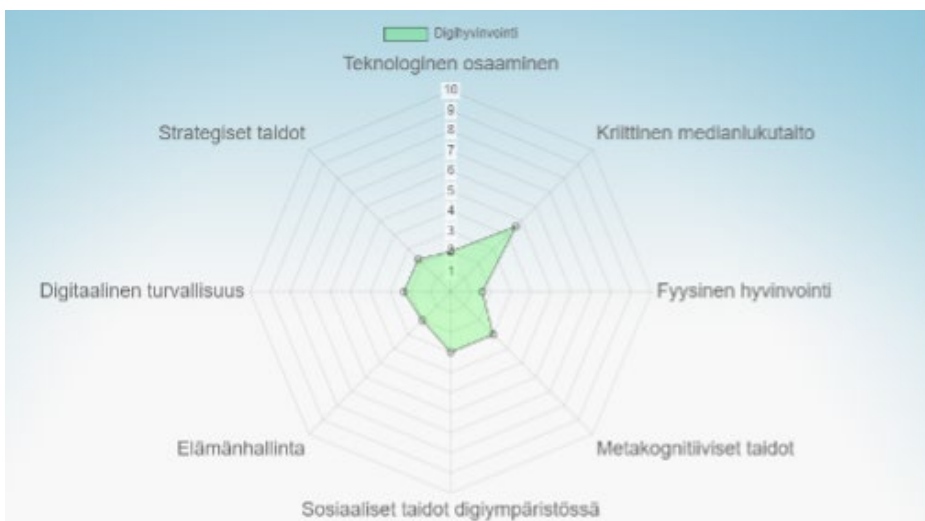
KOULUTTAUTUMINEN

Koulutuksen teorian pohjana toimi Digivoimaa-hankkeen digihyvinvoinnin mallinnus, joka koostuu erilaisista taidoista, kuten teknologisesta osaamisesta, kriittisestä medialukutaidosta ja visuaalisesta lukutaidosta. Digihyvinvoinnin pilareiksi meille esiteltiin turvallisuus, fyysinen hyvinvointi, metakognitiiviset taidot, sosiaaliset taidot, elämänhallinta ja strategiset taidot. Koulutuksen aikana meille avattiin jokaisen osa-alueen teoria ja kerrottiin, mitä asioita ne sisältävät. Esimerkiksi strategiaan taitoihin kuuluivat yksilön voimavaralähtöisyys, osallisuuden tunne, luovuus ja itseilmaisutaidot.

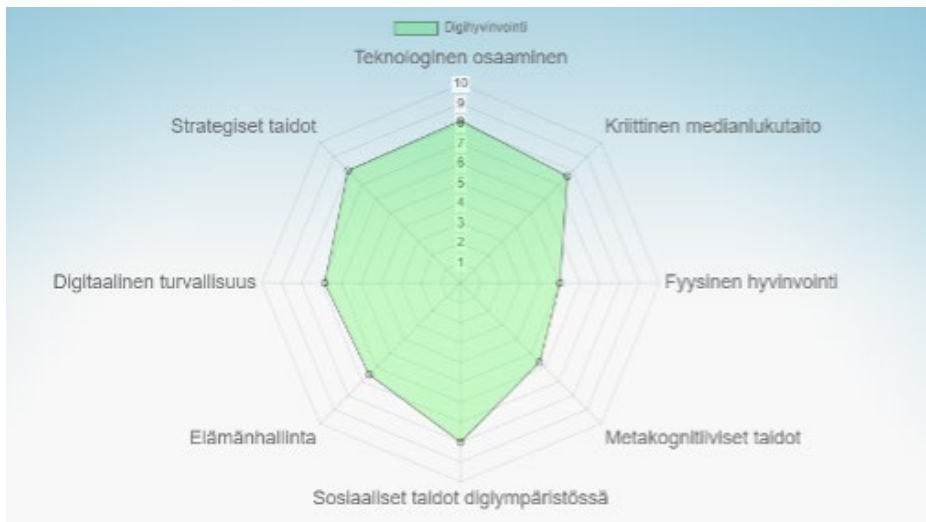
Digikoutsauksen koulutusleirin tavoitteena oli tutustua digihyvinvointiin ja ryhmäyttää opiskelijoita. Leiri ei kuitenkaan toteutunut suunnitelmien mukaan, ja opiskelijat nostivat ongelmakohdaksi leirin toteutuksen. Leirin sisältö jäi opiskelijoiden mielestä hyvin suppeaksi itse digikoutsauksen kannalta. Opiskelijat näkivät leirin ehkä paremminkin ryhmäytymisen ja aiheeseen perehtymisen paikkana, mutta he olisivat toivoneet, että siellä olisi voinut esimerkiksi harjoitella koutsauksilanteita etukäteen.

Koulutuksessa myös perehdyttiin kohderyhmäämme eli NEET-nuoriin (not in employment, education or training). Tavoitteenamme oli tukea heidän digihyvinvointiaan. Saimme koutsattavaksemme hankkeen yhteistyössä olevista työpajoista tai muista instituutioista olevia nuoria, joita ohjasimme yksilöohjauksen teoriaa sekä digikoutsikoulutustamme hyödyntäen. Raameina ohjauksille oli aluksi täyttää nuoren kanssa digihyvinvointimittarikysely, käydä läpi tulokset ja myöhemmillä ohjauskerroilla käsitellä digitaalisen hyvinvoinnin teemoja. Ohjauksen loppupäässä oli tarkoitus täyttää hyvinvointimittari uudestaan ja käydä läpi, onko yksilön digitaalisessa hyvinvoinnissa tapahtunut muutoksia parempaan.

Esimerkkikuvioista 1 käy ilmi vastaajan digihyvinvoinnin lähtökohdat, ja seuraavasta kuvioista 2 tulee esille, miten digikoutsaus on vaikuttanut vastaajan hyvinvointiin.



Kuvio 1. Kuvitteellinen esimerkki digihyvinvointimittarin tuloksista ennen koutsusta



Kuvio 2. Kuvitteellinen esimerkki digikoutsauksen jälkeisestä tuloksesta

DIGIHYVINVOINTI

Mielestäni oli mielenkiintoista saada teoriapohjaa ja tutkittua tietoa aiheista, jotka ovat nykyään lähes kaikille ihmisille tai ainakin meille nuorille itsellemme hyvinkin arkipäivää. Välillä on hyvä käsitellä tai ajatella jopa itsestäänselvyksiä, kuten digihyvinvoinnin teoriapohjassa ensimmäisenä mainittua asiaa: *”Ennen kuin ihmisellä on mitään digitaalista hyvinvointia, hänellä tulee olla riittävä teknologinen osaaminen sekä mahdollisuus käyttää digitaalisia välineitä.”* Digihyvinvoinnin koulutuksessa huomasin itsestäni sekä muista opiskelijoista, että teorian läpikäyminen ja siitä avautunut keskustelu johti ahaa-hetkiin ja lisäsi aiheeseen liittyvää henkilökohtaista kasvua.

Sivusin jo aikaisemmin hiukan digihyvinvoinnin pilareita, mutta nostaisin kuitenkin tärkeimmäksi aiheeksi henkilökohtaisen kasvun, joka tapahtui aiheita käsitellessä. Kyseiset teemat ja aihealueet ovat hyvin henkilökohtaisia, joten kuinka niitä voidaan käsitellä erityisnuorten kanssa? Nostaisin esille myös anonymiysaspektin. Kokemukseni mukaan oli helpompaa kohdata sekä myös ohjata anonymisti, koska kasvojen menettämisen pelkoa ei ollut. Tämän lisäksi huomasin ohjattavastani, että hän puhui erittäin avoimesti täysin tuntemattomalle henkilölle todennäköisesti edellä mainitusta syystä.

NUORTEN KOUTSAAMINEN

Ennen ohjauksia suunnittelin ohjausrunkoa ensimmäiselle ohjauskerralle sekä hahmottelin myös tulevia ohjauskertoja pääpiirteittäin. Ensimmäiselle ohjauskerralle otin tavoitteeksi tutustua nuoreen ja perehtyä nuoren kanssa digihyvinvointimittarin tuloksiin. Kirjoitin valmiiksi vihkoon itselleni kysymys- ja ohjausrunkoa, jota voisin hyödyntää keskustelun ohessa, sillä enhän vielä edes tiennyt, tuleeko ohjattavani edes paikalle ohjaukseen ja haluaisiko hän puhua vai kirjoittaa chatissa kanssani.

Vertaisohjattavakseni sain Etelä-Suomessa sijaitsevasta työpajasta nuoren, joka saapui paikalle sovittuun aikaan. Tutustumisen yhteydessä ilmeni, että kyseinen Discord-ohjelma on hänelle myös tuttu, joten viestiminen ja koutsaus onnistui vaivatta ja pystyimme keskittymään itse aiheeseen eli digikoutsaukseen ja digihyvinvoinnista puhumiseen.

Ensimmäisestä ohjauskerrasta mieleeni painui helpotus, koska koin onnistumisen tunnetta. Tilanne tuntui hauskalta ja mielenkiintoiselta. Sain samaan aikaan ohjata sekä kohdata uuden ja täysin tuntemattoman nuoren anonyymisti.

Koutsauksien edetessä huomasin nopeasti, että keskustelu digitaalisesti oli hyvinkin sulavaa yleisellä keskustelutasolla, mutta ohjaajan näkökulmasta oli erittäin tärkeää tehdä ennakkoon suunnittelutyötä ja perehtymistä. Ohjausrunko sekä valmistautuminen kysymyksiin ja aiheisiin perehtyen olivat erittäin tärkeitä elementtejä, koska ohjaustilanteessa keskustelu helposti lipui muihin aiheisiin. Toinen haaste oli myös tilanne, jossa kysymyksien vastaukset olivat täysin erilaisia kuin olin odottanut, jolloin syventävät kysymyspatterit ja taidot tulivat tarpeeseen. Keskustellessani chatissa minulla oli myös enemmän aikaa kiinnittää huomiota viestien sisältöön, joten pystyin havainnoimaan tarkemmin ohjauksen kulkua ja pystyin käytännössä ohjaamaan keskustelun ja koutsauksen sisältöä aasinsillan kautta haluamaani suuntaan. Tästä hyvä esimerkki oli, kun nuori kertoi kuulumisten vaihdossa vaikeuksistaan asiassa x, jolloin keskustelun sisältö liittyikin hyvin digihyvinvointitaitojen aiheeseen y.

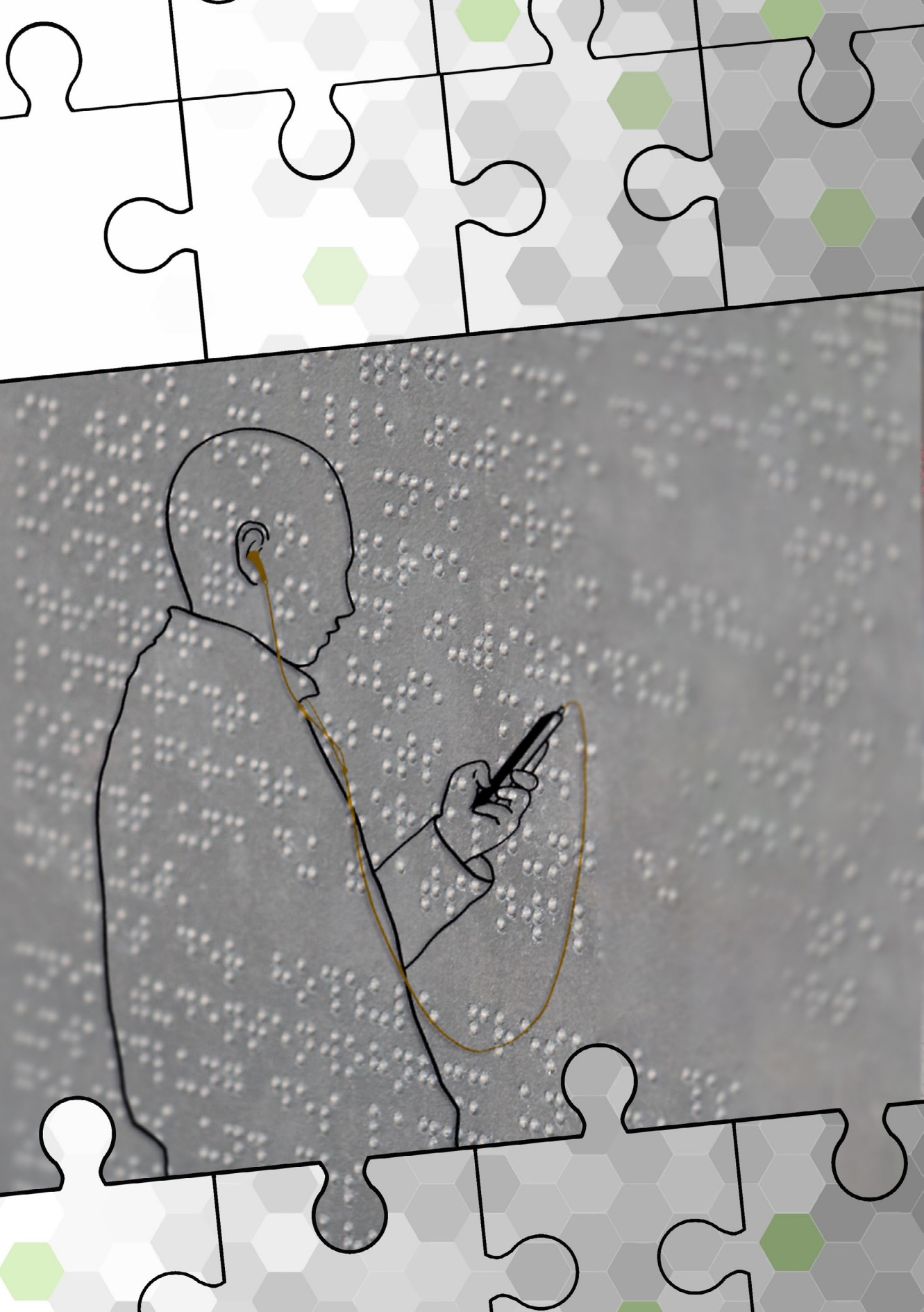
Pääsimme käymään kyseisen ohjattavan kanssa kaikki ohjauskerrat sovitusti läpi, vaikka jouduimmekin yhtä ohjauskerran ajankohtaa muuttamaan. Sekin onnistui hyvin, koska Discordin käyttö ei ole paikkaan tai aikaan sidonnainen. Itseäni eniten yllätti, kuinka paljon pystyin ohjauksella auttamaan yksilöä konkreettisesti eteenpäin. Nuori oli ainakin omien sanojensa mukaan edennyt asioissaan aina koulutukseen hakemiseen ja harjoittelupaikkojen selvityksiin asti. Kokemuksena digikoutsaus oli antoisa ja mieleenpainuva intensiivisyytensä takia.

LOPUKSI

Omasta mielestäni kokemukset digikoutsikoulutuksesta sekä itse digikoutsauksesta ja Digivoimaa-hankkeesta olivat antoisat. Opastukset ohjelmiston ja laitteistojen sekä ylipääntensä toiminnan suhteen olivat mielestäni selkeitä. Osalle koutseista hankaluuksia syksyn aikana tuottivat digitaaliset välineet, kuten nettiyhteydet ja Discord. Myös ohjattavien sitoutuneisuus ja yhteistyökumppanien epävarmuus nousivat muutamaa otteeseen esille, kun osalla yhteistyökumppaneista aikataulut saattoivat muuttua sovitusta ajankohdasta ja he ilmoittivat siitä vasta kyseisenä päivänä.

Välillä pilottiin liittyvä epävarmuus näkyi toisissa opiskelijoissa levottomuutena ja jopa toivottomuutena. Asiaa pohiessani muistin aikaisemmin saamaani viisasta oppia kokeneelta nuorisotyöntekijältä hanketyöskentelystä: *”Epävarmuuden sietokyky on yksi tärkeimpiä asioita hanketyössä sekä ohjaamisessa.”* Tämän tiedostaminen auttoi itseäni sekä osaa muistakin opiskelijoista eteenpäin tämän projektin aikana. Toinen selitys epävarmuudelle oli mahdollisesti se, että kaikille eivät digitaaliset välineet ja niiden kanssa toimiminen ole välttämättä niin tuttua ja arkipäiväistä, minkä vuoksi kokonaiskuvan hahmottuminen hankaloituu. Lisäksi pitää muistaa, että kyseessä oli digikoutsauksen ensimmäinen toteutuskierrös, joten kokemuksia tai ongelmia ei ole vielä ehditty kerätä.

Digihyvinvointi on mielestäni erittäin tärkeä osa nykyihmisen hyvinvointia, ja siksi pidänkin tätä hanketta ja kokemusta erittäin tärkeänä osana opintojani sekä ammatillista kasvuani. Suosittelem erittäin lämpimästi jokaista alalla työskentelevää perehtymään aiheeseen.



MAAILMA MONIAISTISESTI DIGITAALISIN KEINAIN

Leivo Jesse

Digikoutsikoulutus kuulosti hienolta ja mielenkiintoiselta, kun ensimmäisen kerran kuulin mahdollisuudesta valmentautua koutsiksi. Ajattelin sen tuovan elämäni uusia mahdollisuuksia, mutta myös lisäävän tietoa aiheesta. Lisäksi toivoin jotain uutta mukavaa tekemistä opiskeluun. Mahdollisuus tutustua myös opiskelukavereihin muilta aloilta kuulosti hyvältä. Digikoutsikoulutus tuki tulevaisuuden haavettani tieto- ja viestintätekniiikan opinnoista.

Koulutuksessa törmäsin joihinkin täysin uusiin asioihin ja käsitteisiin, kuten kriittinen medialukutaito, sosiaaliset nettitaidot ja Yammerin käyttö. Kriittinen medialukutaito oli erityisen tärkeä, jotta oppi erottamaan, mitkä jutut kannattaa netissä ottaa todesta ja mitkä ei. Digitaalisten sovelluksien käyttö hyvinvoinnin tukena oli myös mielenkiintoista. Opiskelijat saivat käyttöönsä Polar-aktiivisuusrannekkeet muun muassa liikuttamisen, unen ja sykkeen seuraamiseksi. Itse käytin Applen älykelloa, koska siinä oli minulle sopiva näytönlukuohjelma Voice Over. Itse seuraan aina treenin tuloksia, kun käyn lenkillä tai uimassa. Applen älykellolla pystyn lukemaan myös omat sähköpostini.

Digikoutsikoulutus toteutettiin aluksi lähiopetuksena, mutta koronapandemian takia opetus siirtyi verkkoon Teams-yhteyden välityksellä. Aluksi oli hankalaa käyttää Teams-yhteyttä, koska se sopi huonosti yhteen ruudunlukuohjelman kanssa. Avustajan ja opettajan kuvailutulkauksella opin nopeasti käytön ja tiesin suurin piirtein valikkojen kohdat. Verkossa opiskelu oli ajoittain melko raskasta. Joinakin etäopiskelupäivinä tuli syötyä vähän huonosti ja nukkuttua liian pitkään.

Ruudunlukuohjelmasta saatoitte jo päätellä, että tarvitsen erilaisia teknisiä ja digitaalisia apuvälineitä korvaamaan puuttuvaa näkökykyä. Näkövammaisena nuorena miehenä minulla on vankkaa osaamista tietotekniikan apuvälineistä, kuten ruudunlukuohjelmasta, ja tulevaisuudessa haluan olla myös muille avuksi eri sovelluksien käytössä. Käytössäni ovat ruudunlukuohjelman lisäksi iPhone kuvan ja setelin tunnistukseen sekä skanneri tekstin tunnistamiseen. Käytän myös navigointisovellusta. Elämä olisi huomattavan paljon vaikeampaa ilman näitä sovelluksia.

Tärkeitä asioita koulutuksessa olivat myös tietoteknisten taitojen CV, jota tehtiin hyödyllisyys ja osaaminen -kokonaisuudessa. Tämä oli tärkeä tehtävä omia jatko-opintoja ajatellen. On helpompi todentaa, mitä osaa, kun on CV tarjolla. Itsekin ihan hämmästyin, kuinka

monia asioita handlaan. Tietoturva-asioita käsiteltäessä vaihdoin omatkin salasanani turvallisemmiksi. Tästä kokonaisuudesta ja nettietiketistä puhuin myös koutsina omalle ryhmälle.

Lopuksi täytyy todeta, että parasta valmennuskoulutuksessa oli Hankiralli 2019. Se on tapahtuma, jossa Spesian Asiantuntijapalvelut esittelee omaa toimintaansa, esimerkiksi hankkeita. Pääsin esittelemään Digivoimaa-hanketta ja koutsaamaan toisia opiskelijoita. Parasta olivat muiden positiiviset reaktiot sokeiden autopeliin, jota kaikki halusivat kokeilla. Niissähän useimmissa ei ole grafiikkaa ollenkaan vaan pitää pelata äänen varassa ja hyödyntää kartanlukijaa.

KIRJAN KUVAT JA TAULUKOT

Artikkelin ”Ennakkoluulottomasti kohti digitaalista yhdenvertaisuutta” kuvituskuva Pixabay. Kuvan muokkaus Pölkki Ronja

Artikkelin ”Digihyvinvoinnista uusi kansalaistaito” kuvituskuva Pixabay. Kuvan muokkaus Pölkki Ronja. Kuva 1. Jaatinen Maija-Stiina

Artikkelin ”Teknologia hyvinvoinnin edistäjänä” kuvituskuva Pixabay. Kuvan muokkaus Pölkki Ronja. Kuva 1. Kellon antama yhteenveto menneeltä yöltä. Tuhkanen Netta

Artikkeli ”Haavoittuvuus verkossa” kuvituskuva Pixabay. Kuvan muokkaus Pölkki Ronja. Kaavio 1. Erityinen haavoittuvuus Pelastakaa Lapset Ry. Taulukko 1. Haittailmiöiden taustalla olevat syyt. Järventaus Antti / Pelastakaa Lapset Ry

Artikkeli ”Ohjaus digitaalisena palveluna oppilaitos- ja nuorisotyön kontekstissa” kuvituskuva Pixabay. Kuvan muokkaus Lesonen Miikka-Petteri

Artikkeli ”Nuorten digihyvinvoinnin tukeminen edellyttää ammattilaisilta monipuolisia taitoja ja valmiuksia” kuvituskuva Pixabay. Kuvan muokkaus Pölkki Ronja

Artikkeli ”Digihyvinvointi opettajan näkökulmasta” kuvituskuva Pixabay. Kuvan muokkaus Pölkki Ronja

Artikkeli ”Liikunnanopetuksen digiloikka” kuvituskuva Pixabay. Kuvan muokkaus Pölkki Ronja. Kuva 1. Liikunnan etäopetus. Kuva 2. Etäliikuntatehtävä. Kuva 3. viikon 14 etäliikuntatehtävä. Taulukko 1. Etäjakson onnistumisia ja haasteita. Kuva 4. Etäjakso haastoi myös opettajan. Haapalainen Anna / Rantakylän koulu Mikkeli.

Artikkeli ”Digihyvinvointi opiskelijan näkökulmasta” kuvituskuva Pixabay. Kuvan muokkaus Pölkki Ronja.

Artikkeli ”Digikoutsaminen” kuvituskuva Pixabay. Kuvan muokkaus Pölkki Ronja. Kuva 1. Kuvitteellinen esimerkkikuva digihyvinvointimittarin tuloksista ennen koutsausta. Kuva 2. Kuvitteellinen esimerkkikuva digikoutsauksen jälkeisestä tuloksesta. Pitkänen Joose.

Artikkeli ”Maailma moniaistisesti digitaalisin keinoin” kuvituskuva Pixabay. Kuvan muokkaus Pölkki Ronja



**XAMK
KEHITTÄÄ**