

## OPINNÄYTETYÖ

### **Toiminnallisin menetelmin itsetuntoa vahvemiksi**

Itsetunnon merkitys erityisammattioppilaitoksen  
lähihoitajaopiskelijoille

Hanna Koivula

Yhteisöpedagogi YAMK

(90 op)

Arvioitavaksi jättämisaika

(muodossa 11/2022)

# TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu  
Yhteisöpedagogi YAMK

---

Tekijät: Hanna Koivula

Opinnäytetyön nimi: Toiminnallisin menetelmin itsetuntoa vahvemmaksi. Itsetunnon merkitys erityisammattioppilaitoksen lähihoitajaopiskelijoille

Sivumäärä: 63 ja 11 liitesivua

Työn ohjaaja: Tarja Nyman

Työn tilaaja: Humanistinen ammattikorkeakoulu, Saako Oppia-hanke

---

Tämä opinnäytetyö on tehty osana Saavutettavat koulutuspolut ja oikeus oppia- Saako oppia (ESR) -hanketta. Hankkeen tavoitteena on edistää koulutuksellista tasa-arvoa sekä digitaalisten ohjaus- ja oppimisympäristöjen saavutettavuutta.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on toiminnallisin menetelmin vahvistaa toisen asteen erityisoppilaitos Ammattiopisto Liven lähihoitajaopiskelijoiden itsetuntoa. Opinnäytetyöni tietoperustassa perehdyn itsetuntoon, motivaatioon, itsetunnon ja motivaation merkitykseen opinnoissa sekä ohjaustyöhön ja sen merkitykseen.

Alkukyselyn avulla selvitin mun muassa lähihoitajaopiskelijoiden opiskelumotivaatiota sekä heidän kokemuksia omasta itsetunnostaan sekä sen merkityksestä opintoihin.

Opinnäytetyössäni toteutin kolme itsetuntoa vahvistavaa toiminnallista työpajaa Ammattiopisto Liven lähihoitajaopiskelijoille.

Ensimmäisen toiminnallisen työpajan teemana oli tutustuminen ja luottamuksen rakentaminen. Työpajan tavoitteena oli motivoida opiskelijat työskentelyyn, tutustuttaa opiskelijat toisiinsa ja luoda turvallinen ilmapiiri yhdessä toimimiseen.

Toisen työpajan teema oli millainen minä olen ja vahvuuteni. Työpajan tavoitteena oli vahvistaa opiskelijoiden itsetuntoa ja oppimismotivaatiota.

Kolmannessa ja viimeisessä työpajassa teema olivat unelmat ja tulevaisuus. Tavoitteena oli, että opiskelijat konkreettisesti miettivät omia tulevaisuuden haaveitaan ja unelmiaan.

Tässä opinnäytetyössä loin kolmen itsetuntoa ja oppimismotivaatiota vahvistavan työpajamallin harjoitteineen. Työpajan harjoitteita voi hyödyntää opiskelijoiden kanssa henkilökohtaisessa työskentelyssä, ryhmien ohjaamisessa sekä digitaalisessa ympäristössä.

---

Itsetunto, motivaatio, ohjaustyö, unelmat

# ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences  
Community Educator, Master's Degree

---

Author: Hanna Koivula

Title: Using functional methods to strengthen self-esteem. The significance of self-esteem for practical nursing students of the vocational special education institute

Number of Pages: 63 and 11 attachment pages

Supervisor: Principal Lecturer Tarja Nyman

Commissioner: Humak University of Applied Sciences Saako Oppia- project

---

My thesis was carried out as part of the Accessibility in Educational Pathways and the Right to Learn – Is Learning Achievable for me? – project of the HUMAK University of Applied Sciences. The ESF-project aims to promote educational equality and improve the accessibility of digital learning and guidance environment.

The objective of my thesis was to use functional methods to strengthen the self-esteem of practical nursing students at the vocational special education institute Live. For the knowledge base of my thesis, I familiarized myself with self-esteem and motivation, and their significance in learning. I also studied guidance counselling and its importance.

In my initial survey, I examined practical nursing student's study motivation and their experiences of self-esteem and how self-esteem has affected their studies.

I facilitated three functional workshops for the practical nursing students at Live. The theme of the first workshop was "Getting acquainted and building trust." The goal was to motivate students, get them to know each other, and create a safe environment for teamwork.

The theme of my second workshop was "Who am I and what are my strengths." The goal was to strengthen students self-esteem and their study motivation.

The third and last workshop theme was "Dreams and the future". The goal was for students to think about their specific dreams and plans for the future.

During the study, I designed a working model of three workshops with practical exercises to strengthen self-esteem and study motivation. All activities can be used when working with students individually, in groups or a digital environment.

---

Self-esteem, motivation, counselling, dreams

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
1.1	Nuorten syrjäytymisen riskitekijät.....	7
1.2	Kehittämistarve.....	10
2	TIETOPERUSTA.....	12
2.1	Itsetunto .....	12
2.2	Motivaatio.....	15
2.3	Itsetunnon ja motivaation merkitys opinnoissa .....	17
2.4	Ohjaustyö ja sen merkitys.....	20
3	OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ETENEMINEN.....	25
3.1	Opinnäytetyön toteutusprosessi Ammattiopisto Livessä.....	30
3.2	Kehittämistyön menetelmät.....	32
3.3	Kyselytutkimukset ja niiden toteuttaminen .....	34
4	ITSETUNTOA VAHVISTAVAT TYÖPAJAT JA NIIDEN TOTEUTUS	36
4.1	Ensimmäinen työpaja ”Tutustuminen ja luottamuksen rakentaminen”.....	37
4.2	Toinen työpaja ”Millainen minä olen ja vahvuuteni”.....	41
4.3	Kolmas työpaja ”Unelmat ja tulevaisuus” .....	44
5	TULOKSET JA YHTEENVETO .....	46
5.1	Työpajojen tulokset.....	46
5.2	Kyselytutkimusten tulokset.....	49
6	POHDINTA.....	53
7	TUOTOS .....	57

LÄHTEET.....	59
LIITTEET.....	64

# 1 JOHDANTO

Olen työskennellyt useita vuosia erityistä tukea tarvitsevien nuorten sekä nuorten aikuisten kanssa, joilla on ollut haasteita opinnoissa ja opintoihin kiinnittymisessä. Myöhemmin olen havainnut, että näitä nuoria on yhdistänyt se, että heillä on ollut heikko itsetunto ja se on saattanut vaikuttaa heidän opiskeluihinsa sekä opiskelumotivaatioonsa. Nuoren on ollut vaikea kiinnittyä opintoihin, ja hän on saattanut tuntea ulkopuolisuutta sekä kokea sekä kokea ettei kykene opiskelemaan. Opiskelija ei ole viihtynyt koulussa, hänellä ei ole ollut koulussa kavereita ja tämä on saattanut olla yksi syy opintojen keskeytymiseen. Opiskelija on tuntenut irrallisuutta, eikä ole kiinnittynyt opintoihin. Nuori, jolla on ollut hyvä itsetunto ja motivaatio opiskeluun on kokenut myös opinnot mielekkäiksi ja hän on viihtynyt koulussa.

Opinnäytetyössäni tutkin itsetunnon ja oppimismotivaation merkitystä lähihoitajaopiskelijoille toisen asteen erityisoppilaitoksessa, Ammattiopisto Livessä. Opinnäytetyöni kiinnittyy Saavutettavat koulutuspolut ja oikeus oppia -Saako Oppia hankkeeseen. Saako Oppia hanke ESR:n rahoittama hanke ja hankkeen tavoitteena on edistää koulutuksellista tasa-arvoa ja digitaalisten ohjaus- ja oppimisympäristön saavutettavuutta. Hankkeen kohderyhmänä ovat itse opiskelusaan esteitä tai saavutettavuuden haasteita kokeneet henkilöt. (Saako Oppia 2022.)

Itsetunnolla on merkitystä nuorten opiskelumotivaatioon sekä etenemiseen opinnoissa. Nuori hyötyy sekä tarvitsee kannustusta ja motivointia opintoihin ja niissä etenemisessä. Itsetunnolla on kokonaisvaltainen merkitys nuorelle hänen elämässään. Itsetunnon ja koulumenestyksen välillä on erittäin voimakas yhteys. Voidaan jopa väittää, että itsetunto on koulumenestyksen tärkeimpiä selittäjiä. (Keltikangas 1994, 46.)

Opinnäytetyössäni selvitän kohderyhmäni Ammattiopisto Liven lähihoitajaopiskelijoiden itsetuntoa ja motivaatiota opintoihin sekä toiminnallisten työpajojen merkitystä heidän itsetunnolleen. Alkuhaastattelussa ennen toiminnallisia työpajoja selvitän opiskelijoiden sen hetkistä opiskelumotivaatiota sekä heidän kokemuksiaan omasta itsetunnosta. Toteutan kolme itsetuntoa vahvistavaa yhteistoiminnallista työpajaa, jossa käytän toiminnallisia menetelmiä ja työkaluja. Toiminnallisessa ryhmätyöskentelyssä keskitytään toimintaan konkreettisesti ja pohditaan yhdessä saatuja kokemuksia (Kaukkila & Lehtonen 2013, 18).

Olen itse käyttänyt työssäni paljon toiminnallisia menetelmiä erilaisten ryhmien kanssa, joten se oli minulle luonteva työmuoto työpajoissa. Opettaja tai ohjaaja, joka hallitsee yhteistoiminnallisen idean, uskaltaa heittäytyä prosessiin luottaen, että hän osaa kuunnella, havainnoida,

aistia, ja valita menetelmäpakista aina kuhunkin tilanteeseen sopivat välineet. Ohjaajalla on tärkeää olla tarkka suunnitelma, sillä se luo turvallisuuden tunnetta. Prosessin aikana kannattaa myös improvisoida ja muuttaa suunnitelmia tarvittaessa. (Hellstöm & Johnson & Leppilampi & Sahlberg 2015, 23.)

Toiminnallisten työpajojen tarkoituksena on vahvistaa opiskelijoiden itsetuntoa, sekä antaa opiskelijoille eväitä ammatilliseen työkalupakkiin, joita he voivat hyödyntää myöhemmin toimissa lähihoitajina. Toiminnallisissa työpajoissa käytän erilaisia ohjausmenetelmiä ja työpajojen tarkoituksena on parantaa opiskelijoiden itsetuntoa sekä sitä kautta parantaa opiskelijoiden opiskeluvalmiuksia.

### **1.1 Nuorten syrjäytymisen riskitekijät**

Nuorten syrjäytymisen riskitekijöiksi on todettu matala koulutustaso, pitkäaikainen työttömyys, toimeentulo-ongelmat sekä päihde- ja mielenterveysongelmat. Osallisuuden kokemuksen edistävät osaltaan nuorten hyvinvointia ja vertaisryhmän tuki on tärkeää ja se tukee nuoren kasvua. Nuoren on tärkeä saada kuulua johonkin ryhmään ja olla osallinen vertaisryhmässä esim. koulussa. Syrjäytyneiden ja syrjäytymisriskissä olevien nuorten määrää on vaikea arvioida, mutta tilastojen mukaan nuorista noin 3–5 prosentille on kasaantunut syrjäytymisen riskitekijöitä. Myönteiset kokemukset vahvistavat itseluottamusta ja itsetuntoa, turvallisuuden tunnetta ja uskoa itsenäiseen selviytymiseen opinnoissa, työssä ja muussa elämässä. Kehittämällä ja parantamalla palveluiden saavutettavuutta, tukea nuoren toimijuutta, luottamuksellisen suhteen syntymistä ja tuen oikea-aikaisuutta voidaan ehkäistä syrjään jäämisen kokemuksia. Koulunkäynnin tuki ja keskeyttämisen ehkäiseminen voidaan kohdentaa oppilaitoksessa eri vaiheisiin. Tavoitteena on vahvistaa syrjäytymisvaarassa olevan nuoren omaa sisäistä motivaatioita, hänen myönteistä minäkäsitystensä, oppimista, yhteenkuuluvuutta, sosiaalisia taitoja sekä tulevaisuuden uskoa ja vaihtoehtojen ennakoitua. (THL 2022.)

Havaintojeni ja kokemukseni mukaan etenkin nuoret opiskelijat ja nuoret aikuiset ovat hyötynneet yhdessä tekemisestä ja oppimisesta ja se on vahvistanut heidän itsetuntoaan. Hyvällä itsetunnolla varustettu nuori osaa ja uskaltaa helpommin hakea itselleen tarvittaessa apua, ja näin ollen syrjäytymisen riski vähenee. Omat kokemukset ryhmään kuulumisesta ovat ihmiselle merkityksellisiä ja todella tärkeitä.

Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisussa 1/2022 Syrjäytymisen ehkäisyn palvelurakenne, rahanvirrat sekä seurannan haasteet todetaan, että peruskoulun jälkeinen tutkinto vähentää nuorten syrjäytymisen riskiä. Suurin osa nuorista jatkaa suoraan peruskoulun jälkeiseen tutkintoon, osalle siirtymävaihe saattaa tuottaa suuria haasteita. Nuorten pahoinvointi voi näkyä henkisenä, sosiaalisena ja fyysisenä oireiluna. Nämä kaikki saattavat vaikeuttaa osaltaan nuoren kiinnittymistä arkeen, opintoihin, työelämään ja koko yhteiskuntaan. (Eduskunta 2022.)

Opintojen keskeytys on myös yksi syrjäytymisen riski. Tilastokeskuksen raportin mukaan opiskelijoista aikaisempaa useampi keskeytti opintonsa lukuvuonna 2019–2020. Kaikkiaan 6,8 prosenttia tutkintoon johtavan koulutuksen opiskelijoista keskeytti opintonsa, eikä jatkanut opintojaan. Eniten keskeyttäneiden osuus kasvoi ammatillisessa perustutkintokoulutuksessa, edellisestä vuodesta 3,9 prosenttiyksikköä. Ammatillisessa perustutkintokoulutuksessa keskeyttämisprosentti oli yhteensä 13,3 prosenttia. (Tilastokeskus 2022.)

Peruskoulun jälkeen koulutuksen ja työmarkkinoilta ulosjääminen jääminen ennustaa nuorten myöhempään elämään keskimääräistä heikompaan työmarkkina-asemaa esim. työttömyyttä ja varhaiseläkkeelle joutumista sekä alhaista taloudellista tulotasoa. Nuoren koulumenestys ja oppimisvaikeudet ennustavat myöhempiä koulutusvalintoja ja mahdollisesti opintojen keskeyttämistä tai opiskeluajan pidentymistä. Sosiaalinen tausta voi vaikuttaa nuorella hänen oppimismotivaatioonsa sekä koulua koskevaan ajatteluunsa. Tämä voi luoda pohjaa syrjäytymiselle ja opintojen keskeytymiseen. (Määttä-Kiiveri-Kairaluoma 2014, 23–25.)

Etenkin nuorille on erittäin tärkeää, että he kokevat olonsa koulussa turvalliseksi heillä on koulussa vähintään yksi luotettava henkilö. On tärkeä saada myös positiivisia kokemuksia koulussa ja kannustusta opintoihin. Tämä luotettava henkilö voi olla opinto-ohjaaja, opettaja, kuraattori tai kuka tahansa koulun henkilökuntaan kuuluva. Koulussa viihtyminen ja koulun toimintaa osallistuminen vaikuttaa nuoreen positiivisesti. Opiskelijan itsetuntoa tukevat, kun hänet hyväksytään omana itsenään kaikkine heikkouksineen ja vahvuuksineen. Epäonnistumisen pelkoa vähentää se, kun opiskelijalle annettavat tehtävät eivät ole liian haastavia ja hän kykenee niistä suoriutumaan. Näin opiskelijan saa onnistumisen kokemuksia, ja se parantaa hänen itsetuntoaan. Opiskelijoille on tärkeä antaa sekä positiivista, että rakentavaa palautetta, mutta myös se, että, opiskelijan kanssa yhdessä laaditaan opiskelulle realistiset tavoitteet ja suunnitelmat. (Määttä 2020, 14–16.)



Oppilaitoksen ilmapiirillä on merkitystä opiskelijan motivaatioon, tyytyväisyyteen sekä työn tuloksiin, koska se saattaa tyydyttää esim. liittymistarpeita, tarvetta kuulua johonkin ryhmään. Ilmapiiri voi vaikuttaa myös siihen, miten palkitsevaksi ihminen kokee oman toimintansa sekä siihen, miten todennäköisesti hän pitää opiskelulle asetettujen tavoitteiden saavuttamista. (Peltonen & Ruohotie 1992, 37.)

Toisen asteen oppilaitoksissa opiskelevien nuorten hyvinvointiin ja sen edistämiseen kannattaa kiinnittää entistä enemmän huomioita. Nuoret kaipaavat vahvistusta siihen, mitä he jo osaavat, missä he ovat onnistuneet ja mistä löytyy oikea suunta tulevaisuudelle. Opiskeluympäristöjen muuttuessa tulee kiinnittää huomiota siihen, miten opiskelijat ryhmäytyvät uudessa paikassa, löytävät kavereita sekä sitoutuvat opiskeluun. Opiskelujen alussa oppilaitoksen kannattaa pannaostaa opiskelijoiden opintoihin kiinnittymiseen. Opiskelun mielekkyys lisää nuoren hyvinvointia myös opintojen ulkopuolella, heidän omalla vapaa-ajallaan. Nuori tarvitsee paljon tukea ja ohjausta opiskeluun sekä mallia myös vertaisiltaan. Nuorta tulee kannustaa ja tulee valaa uskoa hänen omasta osaamisestaan ja samalla näyttää, että aikuinen on kuitenkin saatavilla. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 162–163.)

Kannustamisen tavoitteena on, että nuorten itsetunto paranee ja motivaatio opintoihin lisääntyy, eivätkä opinnot näin ollen keskeytyisi. Itsetunnolla on yhteyttä ihmisen sosiaalisin taitoihin sekä kykyyn tulla toimeen muiden ihmisten kanssa. Hyvällä itsetunnolla varustetulla nuorella on kyky kestää paremmin pettymyksiä ja epäonnistumisia elämässään. (Keltikangas 1994, 25–42.) Kannustamalla ja itsetuntoa vahvistamalla nuori saa positiivisia kokemuksia ja hänen omanarvontuntonsa vahvistuu. Toiminnallisissa työpajoissa ja turvalliseksi kokemassaan ryhmässä opiskelijat oppivat tunnistamaan vahvuuksiaan ja voimavarojaan sekä tulevaisuuden haaveitaan ja unelmiaan.

Olen työssäni kohdannut syrjäytymisvaarassa olevia nuoria aikuisia, ja olen huomannut, että huonon itsetunnon omaava nuori on vaarassa syrjäytyä. On tärkeä tunnistaa ne nuoret, jotka erityisesti tarvitsevat kannustusta ja motivointia. Havaintojeni ja kokemusteni perusteella etenkin nuoret ovat hyötäneet toiminallisista menetelmistä sekä erilaisista harjoitteista, jotka ovat vahvistaneet heidän itsetuntoaan.

## 1.2 Kehittämistarve

Opintojen keskeyttäminen on todettu olevan yksi riskitekijä nuorten syrjäytymiseen. Käsitukset nuorten syrjäytymisen syistä vaihtelevat huomattavasti. Tämä johtuu siitä, että syiden tutkiminen on hyvin haastavaa. Syiden tutkiminen vaatii laajoja seuranta tutkimuksia, koska syrjäytyneitä nuoria ja koulupudokkaita on prosentuaalisesti suhteellisen pieni osuus ikäluokasta. Toiseksi syrjäytyneet nuoret eivät pelkästään pudottauvaan koulutuksesta, vaan usein myös tutkimuksista. (Määttä & Kiiveri & Kairaluoma 2014, 22.)

Hyvä itsetunto on tärkeä voimavara, joka suojaa nuorta hänen kohdatessaan vastoinkäymisiä. Hyvä itsetunto auttaa selviytymään pettymyksistä ja pettymykset eivät tunnu liian vaikeilta sekä ylitsepääsemättömiltä. Itsetuntoon liittyy tarve pitää yllä myönteistä ja positiivista kuvaa itsestään tai parantaa sitä. Hyvällä itsetunnolla varustettu henkilö saa hakeutumaan erilaisiin tilanteisiin, joissa hän saa lisää kokemusta omasta osaamisesta ja samalla hänen itsetuntonsa vahvistuu. Voidaan siis todeta, että itsetunnolla on tärkeä merkitys motivoivana tekijänä. (Kuntoutussäätiö 2018.)

Kehittämishankkeen kohderyhmänä oli Ammattiopisto Live ja siellä opiskelevat lähihoitajaopiskelijat. Ammattiopisto Live on pääkaupunkiseudun suurin erityisoppilaitos ja se toimii myös erityisopetuksen valtakunnallisena osaamisyksikkönä. Ammattiopisto Live on yksi toimija Saavutettavat koulutuspolut ja oikeus oppia- Saako Oppia (ESR) -hankkeessa. Hankkeen tavoitteena on edistää koulutuksellista tasa-arvoa sekä digitaalisten ohjaus- ja oppimisympäristöjen saavutettavuutta. Hankkeen kohderyhmänä ovat itse opiskelussaan esteitä tai saavutettavuuden haasteita kokeneet 18 vuotta täyttäneet henkilöt. Hankkeessa edistetään yhteiskunnallista osallisuutta, ja siihen liittyen aliedustettujen ryhmien jatkuvan oppimisen tarpeisiin vastaamista. (Livesäätiö 2021.)

Opinnäytetyöni kohderyhmän valitsimme yhdessä Ammattiopisto Liven edustajan kanssa, joka toimii hankkeessa opinto-ohjaajana. Käytyjen keskustelujen perusteella valitsimme kohderyhmäksi lähihoitajaopiskelijat. Kohderyhmän valintaan vaikutti, että he mahdollisesti hyötyisivät eniten toiminnallista itsetuntoa vahvistavista työpajoista. Kehittämistarpeena oli myös vahvistaa opiskelijoiden ammatillista osaamista sekä tukea heidän ammatillista kasvuaan.

Oppiminen on aina kokemuksesta tapahtuva prosessi. Oppimiseen liittyy myös kasvun käsite. Kasvun perustana on mahdollisuus, että oppimisen potentiaali kasvaa ja mahdollistaa yksilölle

merkityksellisten asioiden havaitsemiseen. Tämä edellyttää opiskelijalta kykyä ymmärtää kokemansa asia sekä kykyä liittää tämä aikaisempaan kokemukseensa ja tietoonsa. Lähtökohtana on, että uuteen osaamiseen johtava toimintatapa voi muodostua vain opiskelijan omassa kokemuksessa. Opettajan tai ohjaajan tulee aktiivisesti pyrkiä yhdistämään opetettavan asian sisältö sekä opiskelijan kokemus. (Sutinen & Karjalainen 2014, 275–276.)

Toiminnallisissa työpajoissa lähihoitajaopiskelijat saivat myös työkaluja ammatilliseen työkalupakkiinsa. Työpajoissa käytettävät menetelmät vahvistavat myös lähihoitajien ammatillista osaamista. Sosiaali- ja terveystieteiden perustutkinnon suorittaneella täytyy olla laaja-alaiset perusvalmiudet ammattialan erilaisiin tehtäviin (Opintopolku 2018). Lähihoitajan työnkuva voi olla hyvinkin laaja ja hän voi valmistumisen jälkeen sijoittua työelämässä erilaisiin ja monipuolisiin tehtäviin. Toiminnallisissa työpajoissa opiskelijat oppivat yhteistoiminnallisin menetelmin erilaisia menetelmiä, joita he voivat käyttää esim. työskennellään erilaisissa tehtävissä lasten, nuorten, perheiden tai vanhusten parissa. Työpajan toiminnallisia harjoitteita voi käyttää erilaisissa ryhmäohjauksissa kuin myös yksilötyössä.

## 2 TIETOPERUSTA

Opinnäytetyöni alussa perehdyin itsetunnon, motivaation, ja ohjaustyön merkityksen tietopohjaan sekä niiden erilaisiin käsitteisiin.

Opinnäytetyöni toiminnallisena kontekstina on ammatillinen erityisopetus. Ammatillinen erityisopetus perustutkintokoulutuksessa on osa ammatillisen koulutuksen järjestelmää. Opetushallituksen Erityisopetuksen käsikirja, ammatillinen peruskoulutus ja aikuiskoulutus julkaisussa todetaan, että Suomessa oli vuonna 2013 ammatillisessa peruskoulutuksessa oli noin 15 prosenttia erityisentuen päätöksellä opiskelevaa opiskelijaa. Ammatillisessa erityisopetuksessa opiskelijalla on oikeus saada monipuolista tukea ja apua opinnoissaan. (Miettinen 2015, 4–5.)

Olen kohdannut työssäni erityistä tukea tarvitsevia nuoria, jotka ovat olleet iältään 17–25-vuotiaita ja heidän opintonsa ovat olleet vaarassa keskeytyä tai ovat keskeytyneet. Hyödynnän opinnäytetyössäni vahvaa kokemustani ja osaamistani erilaisista ohjaustyön toiminnallista menetelmistä. Olen kohdannut nuoria, joilla on ollut heikko itsetunto ja he ovat tarvinneet paljon kannustusta ja tukea opinnoissaan. Tutustuin opinnäytetyöni teoriapohjaan, joka oli minulle jonkin verran tuttua. Lähdemateriaalia löysin valtavasti ja se syvensi omaa ammatillista käsitystäni ja auttoi minua hahmottamaan keskeisiä käsitteitä. Opinnäytetyössäni keskeiset viitekehukset ovat itsetunto, motivaatio, itsetunnon ja motivaation merkitys opinnoissa sekä ohjauksen merkitys. Tässä luvussa käsittelem näitä keskeisiä käsitteitä. Opinnäytetyöni kautta pääsee tutustumaan lähihoitajaopiskelijoiden itsetunnon merkityksestä opiskelumotivaatioon.

### 2.1 Itsetunto

Hyvä itsetunto on osa ihmisen hyvää mielenterveyttä. Hyvän itsetunnon on todettu olevan yhteydessä onnellisuuteen, ja elämäntyytyväisyyteen, mutta myös muihin tekijöihin, kuten esimerkiksi parempaan koulutukseen. Itsetunto kehittyy usein positiivisesti nuoruudesta aikuisuuteen mentäessä. (Kiviruusu 2017, 3–4.)

Nuorten itsetunto on näyttäytynyt minulle ajoittain häilyvänä käsitteenä. Nuori saattaa esittää, että hänellä on hyvä itsetunto, mutta todellisuudessa nuori on epävarma ja hän omaa heikon itsetunnon. Nuoren lapsuuden kokemukset vaikuttavat nuoren itsetuntoon ja sen kasvuun. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen erikoistutkija Olli Kiviruusu määrittää hyvän itsetunnon, että hyvä ja terve itsetunto perustuu realistiseen minäkuvaan, joka ei ole liian kriittinen, vaan pikemminkin hieman optimistinen. Ei tarvitse olla mitään suurta tai ihmeellistä – se mitä olen,

riittää. Hyvässä itsetunnossa on tärkeää, että on kokemus siitä, että on arvokas ja hyväksytty sellaisena kuin on, riippumatta suorituksista, epäonnistumisista tai huonoista hetkistä, joita kaikilla on elämän aikana. (Kiviruusu 2022.)

Kun tarkastelemme minäkäsityksen, minäkuvan sekä itsetunnon käsitteistöä ilmenee niiden vaikeaselkoisuus ja monitulkintaisuus. Itsetunto saa vaikutteita minäkäsityksestä, mutta se on myös ydin kokemiselle ja viitekehys erilaisille kokemuksille. Yksinkertaisimmillaan minäkäsitys vastaa kysymykseen, millainen minä olen, ja vastaavasti itsetunto vastaa kysymykseen, miten minä suhtaudun itseäni tai miten arvostan itseäni. Minäkäsityksen kognitiivinen havainnollinen, käsitteellinen, ja affektiivinen tunneperäinen osa liittyvät vahvasti toisiinsa. (Jaari 2004, 29–31.)

Itsetunto on vaikea käsite ja sitä on hankala määritellä. Tunnetun suomalaisen psykologian professorin Keltikangas-Järvisen mukaan itsetuntoa on se, kuinka paljon hyviä ominaisuuksia ihminen itsessään näkee. Hyvässä itsetunnossa ihmisen minäkäsityksessä ovat voitolla hänen positiiviset ominaisuutensa, kun taas huonossa itsetunnossa negatiivisten ominaisuuksien määrä on suurempi kuin positiivisten. Hyvän itsetunnon omaava ihminen tunnistaa itsensä ja hänen minäkuvansa on totuudenmukainen. Hyvien ominaisuuksien lisäksi hän tiedostaa ja tunnistaa oma heikkoutensa. Hyvällä itsetunnolla varustettu ihminen haluaa korostaa omia hyviä ominaisuuksiaan, ja heikkouksien myöntäminen ei romuta hänen itseluottamustaan eikä tuota hänelle ahdistusta. (Keltikangas-Järvinen 1994, 18.)

Itsetunto on yksi vanhimmista käyttäytymistieteiden käsitteistä jo 1800-luvun loppupuolelta ja sen esitteli yhdysvaltalainen filosofi ja psykologi William James. Minäkuvan ja minäkäsitteen välillä saattaa olla ristiriitaisuutta siitä, miten ne tulisi määritellä. Minäkäsityksellä ja minäkuvalle viitataan siihen, miten ihminen kokee itsensä ja miten ja millaisena hän itsenä näkee. Itsetunto määritellään olevan osa ihmisen minäkuvaa. (Bauer 2015, 3.)

Itsetunto on itsenä arvostamista sellaisena kuin on. Hyvä itsetunto perustuu ihmisen realistiseen minäkuvaan. Hyvässä itsetunnossa ihminen arvostaa itseään ja kokee itsensä arvokkaaksi ja tuntee tulevansa hyväksytyksi. Mitä lähempänä todellinen minäkuva ja tavoiteltu minä ovat toisiaan, sitä parempi itsetunto ihmisellä on. Itsetuntoon liitetään myös ajatukset siitä, että voi itsenäisesti tehdä omaan elämäänsä liittyviä päätöksiä ja ratkaisuja ja näin ollen on riippumaton muiden mielipiteistä. Hyvän itsetunnon omaava kestää elämässä eteen tulevia vastoinkäymisiä, ja pettymyksiä. (Toivakka & Maasola 2011, 15.)

Itsetunto ei ole ihmiselle pysyvä tila, vaan itsetunnossa tapahtuu kehittymistä ja muutosta koko hänen elämänsä ajan. Lapsuuden turvalliset kokemukset vahvistavat perusvarmuutta, että ihminen on hyvä ja rakastettava. Nuoruudessa tapahtuu useita eri muutoksia ja aikuisen identiteetti alkaa muodostumaan. Nuoruudessa voi itsetunto olla ajoittain alhaalla ja itsetunto saattaa ailahtella hyvinkin nopeasti laidasta laitaan. Aikuisuuteen siirryttäessä itsetunto usein kehittyy positiiviseen suuntaan ja iän myötä itsetunnosta tulee vakaampi. Onnistumiset vahvistavat itsetuntoa. Itsensä voittaminen ja pienetkin onnistumiset vahvistavat myönteistä minäkäsitystä. Myös epäonnistumiset ovat sallittuja, eikä niitä tarvitse pelätä. Hyvä itsetunto rakentuu kannustamisen ja hyväksymisen kulttuurissa. Hyvä itsetunto on yksi osa hyvää mielenterveyttä ja se on yhteydessä onnellisuuteen. Alhainen itsetunto on yhteydessä masennukseen ja alentuneeseen mielentilaan. Itsetuntoa voi halutessa kehittää ja itsetunto muuttuu ihmisellä hänen elämänsä aikana. Huonoa itsetuntoa voi vahvistaa erilaisten harjoitteiden avulla. Muilta ihmisiltä saadulla positiivisella palautteella on suuri merkitys ihmisen itsetuntoon. (Kiviruusu 2022.)

Itsetunto kehittyy ja se koostuu annetusta ja hankitusta itsetunnosta. Hankittu itsetunto kehittyy kokemusten ja havaintojen kautta. Ihminen huomaa, että hän onnistuu ja selviytyy pettymistään, eikä niistä seuraa mitään pysyvää vaurioita hänelle. Itsetuntoon vaikuttaa myös muilta saatu palaute. Hyvä palaute vahvistaa ihmisen positiivisia kokemuksia. Annettu itsetunto syntyy hyväksynnästä ja kiitoksesta, jota hänelle annetaan ilman, että sen eteen tarvitsee tehdä jotain. Riittää, että hänet hyväksytään omana itsenään sellaisena kuin hän on. (Bauer 2015, 5–6.)

Kunnallisalan kehittämissäätöön tutkimuksessa, jossa tutkittiin työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten näkemyksiä elämäntilanteestaan, vaikutusmahdollisuuksista, yhteiskunnallisesta asemastaan ja heille suunnatuista palveluista todettiin, että nuoret, jotka jäävät koulutuksen ja työn ulkopuolelle heillä on alhaisempi tyytyväisyys elämään ja he saattavat tuntea ulkopuolisuutta (Gretschel & Myllyniemi 2020, 41–43).

Itsetunto saa vaikutteita myös minäkäsityksestä. Toiset ihmiset pitävät ja arvostavat itseään enemmän kuin toiset. Minäkäsitys vastaa kysymykseen, millainen minä olen. Itsetunto vastaa kysymykseen, miten suhtaudun itseeni tai miten paljon arvostan itseäni. Minäkäsitys, ja itsetunto kehittyvät rinnakkain. Ne saavat aineksia siitä, millaista palautetta saamme eri elämäntilanteessa muilta ihmisiltä, ja millaisia kokemuksia meillä on, ja miten niistä selviydymme. (Toivakka & Maasola 2011, 15.)

Nuorten itsetuntoa ja hyvinvointia tulee ja kannattaa vahvistaa. Myönteisen minäkäsityksen, hyvän itseluottamuksen, itsearvostuksen ja itsetunnon ansioista nuori voi paremmin myös aikuisena. Nuoria tulee huomioida ja kannustaa yhä enemmän. Kannustaminen ja positiivinen palaute tukee heidän kasvuun aikuisiksi. Nuoret tarvitsevat konkreettisia harjoitteita -hyvinvointinsa rakennusaineita, jotta he tunnistavat vuorovaikutuksen ja dialogisuuden merkityksen. Nämä taidot kasvattavat nuorta ja he kehittyvät vuorovaikuttajina. Nuorten hyvinvointi rakentuu ja kehittyy useissa eri ympäristöissä. Tiedämme, että koulun merkitys nuorten hyvinvoinnissa on hyvin suuressa merkityksessä. Myös koulun ulkopuoliset toimijat ja ympäristöt ovat merkityksellisiä tärkeiden taitojen oppimisessa, ja niistä saatava palaute on merkityksellistä. Nuori kehittyy ympäristöstään saamansa palautteen voimalla. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 159–160.)

## 2.2 Motivaatio

Ihmiset tarvitsevat runsaasti motivointia ja kannustusta, etenkin nuoret. Motivointi voi olla kannustavia sanoja, positiivista palautetta läheisiltä, ystäviltä ja esim. luokkakavereilta. Jos nuori ei saa kannustusta omasta lähipiiristä, on tärkeää, että hän saisi kannustusta ja motivointia koulussa. Pienikin onnistuminen ja kannustaminen motivoi nuorta eteenpäin. Motivaatio vaikuttaa ihmiseen positiivisesti ja siitä tulee yksinkertaisesti hyvä mieli. Olen huomannut etenkin nuorten kanssa, että kun suhteen luottamus on saavutettu ja hän saa säännöllisesti kannustusta, niin nuoren motivaatio kasvaa. Aikaisemmat pettymykset ja alhainen itsetunto voivat vaikuttaa motivaation. Motivaatio voi myös vaihdella elämäntilanteen mukaan, esim. vaikeassa elämäntilanteessa motivaatio koulua kohtaan voi laskea. Nuoresta saattaa tuntua, että koulu on merkityksetön sillä hetkellä elämässä, kun muut asiat vaikuttavat häneen negatiivisesti.

Motivaatiota voidaan jakaa karkeasti kahteen eri ryhmään; individualistisiin sekä kollektiivisiin. Individuaalisessa kulttuurissa ihmiset arvostavat omia intressejään ja hyvinvointiaan enemmän kuin ryhmän tai yhteisön hyvinvointia. Kollektiivisessä kulttuurissa ihmiset arvostavat ryhmän hyvinvointia enemmän kuin heidän omaa hyvinvointiaan. Individualistit ovat halukkaampia saavuttamaan tunnustusta. He saattavat vastustavat ryhmässä työskentelyä enemmän kuin kollektiivisen kulttuurin ihmiset. Vastustus heikentää ryhmän tehokkuutta, mikä ilmenee alhaisena sitoutumisena ryhmään, sekä vähäisenä halukkuutena osallistua yhteistoimintaan. Ihmiset tarvitset usein aikaa, ja kokemuksia ennen kuin omaksuvat käsityksen kollektiivisesta oikeudenmukaisuudesta ja yhteisestä vastuusta. (Ruohotie 2000, 31.)

Motivaatio sanan alkuperäinen latinankielinen nimi *moveo* viittaa liikkumiseen eli laittaa jotain tai jonkin asian liikkeelle. Motivaatio on jotakin, joka laittaa ihmiset pyrkimään kohti päämäärää ja tavoitetta. Motivoitunut ihminen suhtautuu omaan tekemiseensä innolla sekä ilolla. Ihmisen voi pakottaa tekemään jotain, mutta häntä ei pysty paikoittamaan tekemään sitä mielellään. Ihmisellä tulee olla oma tahto ja into tekemiseen. Ihmisiä pystytään motivoimaan usein erilaisin keinoin. Usein ihmisiä motivoi, kun tavoitteet ovat hänelle selkeät ja ihminen saa kannustusta ja rakentavaa palautetta muilta ihmisiltä. (Rasila & Pitkonen 2010, 5–30.)

Puhutaan myös sisäisestä ja ulkoisesta motivaatiosta. Sisäinen motivaatio on yleensä pitkäkestoisista ja siitä voi tulla hänelle pysyvä motivaation lähde. Sisäisessä motivaatiossa ihmisen tavoitteet ja pyrkimykset lähtevät täysin hänen omasta tahdostaan, ilman ulkopuolista palkkiota tai pakotetta. Ihminen kokee sisäisessä motivaatiossa iloa ja tyydytystä omasta toiminnastaan. Ulkopäin annetuilla palkkioilla tai kannusteilla on iso merkitys sille, miten innokkaasti opiskelulle annettuihin tavoitteisiin yritetään päästä. Kannusteet voivat palkita sisäisesti ja opiskelija kokee esim. työskentelystä iloa ja se palkitsee häntä sisäisesti. (Terveysverkko 2020.)

Ulkoinen motivaatio on yleensä lyhytkestoista ja se saattaa liittyä palkkion saavuttamiseen. Opiskelija työskentelee miellyttääkseen muita ihmisiä tai saadakseen hyvän arvosanan. Saadessaan hyvän arvosanan hän saattaa palkita itsensä. Ulkoinen motivaatio on riippuvainen ympäristöstä ja motivaation välittää jokin muu kuin ihminen itse. Ihminen ei välttämättä koe iloa toiminnastaan ja ulkoiseen motivaatioon liittyvät palkkiot ovat lyhytkestoisia. (Peltonen & Ruohotie 1992, 18.)

Sisäisen ja ulkoisen motivaation määritelmiä ei erilaisista sisällöistä huolimatta voida pitää täysin erillisinä; pikemminkin ne ovat toisiaan täydentäviä. Ne voivat esiintyä yhtäaikaisesti, vaikka toiset motiivit voivat olla hallittavampia kuin toiset. Sisäiselle motivaatiolle on ominaista se, että motivaatio on sisäisesti välittynyt, tai että syyt käyttäytymiseen ovat sisäisiä. Sisäinen motivaatio on yhteydessä tarpeiden tyydytykseen, itsenä toteuttamisen ja kehittämisen tarpeisiin. Ulkoinen motivaatio on puolestaan riippuvainen ympäristöstä. Sen on ulkoisesti välittänyt joku muu kuin henkilö itse. Tavallisesti se on yhteydessä alemman asteen tarpeiden tyydytykseen esim. turvallisuuden tai yhteenkuuluvuuden tunteisiin ja tarpeisiin. (Peltonen & Ruohotie 1992, 19.)



Kuinka kiinnostunut opiskelija on opiskeltavaan aineeseen vaikuttaa opiskelijan oppimismotivaatioon. Mikäli opiskelija tiedostaa ja tunnistaa opittavat asiat itselleen tärkeiksi sekä tulevaisuuden kannalta hyödyllisiksi, niin se auttaa pitämään motivaatioita yllä oppimisessa. Oppimismotivaatiossa on tärkeää muodostaa selkeitä sekä merkityksellisiä tavoitteita itselleen. Tarvittaessa opiskelija myös löytää haasteisiin liittyvät ratkaisut. Jokainen tarvitsee elämässään taitoja sietää vastoinkäymisiä sekä pystyä varautumaan haasteisiin. Motivaatiota ja positiivista suhtautumista opiskeluun voidaan myös yhdessä rakentaa opiskelijoiden ja koulun henkilöstön kanssa. Myös ystäväpiirillä on merkitystä, mikäli ystäväpiiri jakaa samanlaisia tavoitteita koulun suhteen, edistävät ne nuoren opiskelumotivaatioita. (Salmela-Aro 2018, 9–19.)

### **2.3 Itsetunnon ja motivaation merkitys opinnoissa**

Itsetunnon ja koulumenestyksen välillä on todettu olevan yhteyttä toisiinsa. Itsetunto on yksi tärkeimmistä koulumenestyksen tekijöistä. Ihmisen luottamus itseensä sekä käsitys omasta itsestään ja mitä kykenee oppimaan, on yhteydessä koulumenestykseen suuremmin kuin esimerkiksi älykkyys. Itsetunnon merkitys koulumenestykseen kasvaa mitä ylemmillä luokka-asteilla ollaan. Tyttöillä koulumenestyksen ja itsetunnon yhteys on voimakkaampi kuin pojilla. Itsetunnolla on myös yhteys suosioon kaveripiirissä. (Keltikangas-Järvinen 2014, 46–49.) Mielestäni kaverisuosioon vaikuttavat myös useat muut seikat, esimerkiksi nuoren kiinnostuksen kohteet, harrastukset, asuinalue sekä sattumanvaraisuus.

Nuoren itsetunto saattaa myös vaihdella eri ikäkausina. Nuoren itsetunto ei ole samanlainen joka päivä ja se voi vaihdella paljon lyhyen ajan sisällä, jopa saman päivän aikana. Itsetuntoon voi vaikuttaa ihmisen onnistumiset. Mikäli opiskelija saa positiivista palautetta ja kannustusta koulutyössä hänen itsetuntonsa kasvaa. Mikäli opiskelija ei saa kannustusta ja hän epäonnistuu usein hänen itsetuntonsa saattaa laskea. (Keltikangas-Järvinen 1994, 46–47.)

Kirjassaan Hyvä Itsetunto (Keltikangas-Järvinen, 1994) viittaa Suomessa tehtyyn laajan tutkimukseen, joka osoitti, että suomalaiset koululaiset ovat monessa suhteessa hyvin omaleimaisia, eikä muualta saadut tutkimustulokset ole meillä kaikilta osin päteviä. Suomessa itsetunnon merkitys koulumenestykseen oli tärkeä ja sillä on vaikutuksia useiksi vuosiksi eteenpäin. Muissa maissa tehdyissä tutkimuksissa yleinen itsetunto eli käsitys, että olen hyvä ja arvokas olivat erillään koulumenestykseen liittyvästä itsetunnosta. Suomalaisilla lapsilla ne olivat sama asia. Suomalainen lapsi tuntee itsenä hyväksi ja onnistuneeksi kun hän on koulussa hyvä ja huonoksi

jos koulu ei suju hyvin. Tämä oli havaittavissa erityisesti murrosikäisissä pojissa. Kouluun saatetaan mennä vaikka, vaikka opiskelu ei kiinnosta. Nuori saattaa tuntea, että koulussa on hyvä olla ja hänellä on kavereita siellä. Kaveripiirillä on siis merkitystä koulumotivaatioon. Tyttöillä täysin vastaavaa ei voitu havaita. Myöhemmällä iällä (lukioikäisillä), pojilla itsetunto oli suoraan yhteydessä lukion päättötodistuksen keskiarvoon. Hyvä itsetunto selitti hyvän päättötodistuksen ja itsetunnon puute huonon todistuksen. (Keltikangas-Järvinen, 47–51.)

Olli Kiviruusun väitöskirjassaan *Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät* (Kiviruusu 2017), todetaan, että Suomessa ne nuoret, joiden koulusuoritukset ovat olleet hyviä, on koulumenetyks vaikuttanut pääsääntöisesti myönteisesti itsetuntoon. Suomessa myös arvostetaan hyvää koulumenetystä ja hyvin koulussa pärjäävät saavat arvostusta muiden taholta, mikä puolestaan on tärkeää hyvän itsetunnon kannalta. (Kiviruusu 2017, 22–23.)

Koululla on mahdollisuus toimia kannustavana, positiivisena ja hyvinvointia edistävänä instituutiona. Kun koulussa tehdään oikeita asioista, voi siellä vietetyllä ajalla olla hyvinkin myönteiset ja kauaskantoiset vaikutukset nuoren tulevaisuuden kannalta. Meidän tulisikin hyödyntää tämä tilaisuus vahvemmin ja työskennellä paljon suunnitelmallisemmin sen eteen, että kukin nuori voi lähteä koulusta parhaat mahdolliset elämän eväät repussa. Koulun aktiivista roolia nuorten hyvinvoinnin edistäjänä puoltaa myös se tosiasia, että kykenemme itse vaikuttamaan kokemamme hyvinvoinnin määrään. Koulun tavoitteena on auttaa nuoria omaksumaan erilaisia hyvinvointia tuottavia toimintatapoja osaksi arkikäyttäytymistään. Tällä merkittävällä tavalla koululla on suuri mahdollisuus vaikuttaa heidän tulevaisuuteensa. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 20–21.) Koululla on siis valtava rooli nuorten itsetunnon ja oppimismotivaation tekijänä.

Suomessa kodin, perheen ja vanhempien tuella on merkitystä koulunkäynnin varhaisissa vaiheissa itsetunnon osatekijänä, mutta sillä ei ole niin suurta merkitystä myöhemmissä ikävaiheissa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö kannustamisella olisi positiivista vaikutusta. Muiden ihmisten kannustus ja tuki tuntuu aina hyvälle. Se auttaa tuntemaan itsensä tärkeäksi ja merkitykselliseksi. (Keltikangas-Järvinen 1994, 46–51.) Vanhempien ja muiden läheisten tulisi kannustaa lapsia ja nuoria riippumatta heidän iästään, sillä positiivisella kannustamisella on suuri merkitys itsetuntoon, ja siihen, että nuori tuntee itsensä merkitykselliseksi. Kannustusta tarvitsevat kaiken ikäiset opiskelijat, eivät pelkästään lapset ja nuoret.

Kouluviihtymisellä on myönteinen yhteys koulusuoriutumiseen sekä koulupyrkimyksiin. Kouluviihtymisellä tarkoitetaan miten, opiskelija kokee kokonaisvaltaisen vointinsa koulussa ja

onko hänestä hyvä tulla kouluun ja onko hänen hyvä olla siellä. Koulusitoutumisen heikentäviä tekijöitä ovat esimerkiksi koulu-uupumus, joka heikentää kykyä luottaa omiin mahdollisuuksiinsa. Koulu-uupumuksen pitkittyessä masennuksen riski lisääntyy. Kouluviihtyvyydellä on todettu olevan myönteinen yhteys suoriutumisessa koulutehtävistä. (Vasalampi 2018, 2–5.)

Positiivisen koulukulttuurin lähtökohtia ovat, että olennaista ymmärtää hyvinvoinnin merkitys turvallisen, toimivan ja tehokkaan kouluyhteisön taustatekijänä. Kannattaa kiinnittää huomiota, mikä kussakin opiskelijassa on hyvää ja potentiaalista. Positiivisessa kouluyhteisössä panostetaan oppilaiden hyvinvointiin ja siellä opetus on laadukasta, osallistavaa ja motivoivaa. Jotta merkityksellisyys ja motivaatio lisääntyvät, on olennaista siirtää vastuuta opiskelijalle itselleen ja vahvistaa heidän aktiivista toimijuuttaan ja päätäntävaltaa oppimisprosessissa. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 21–23.) Opiskelijat eivät saa olla oppimisprosessissa pelkästään kohde vaan heidät kannattaa ja tulee osallistaa opetukseen esimerkiksi yhteistoiminnallisin keinoin.

Myönteinen palaute auttaa vahvistamaan opiskelijan tunnetta osaamisesta, pystyvyydestä sekä se korostaa opiskelijan roolia hyvän suorituksen tekijänä. Hyvä myönteinen palaute kohdistetaan asiaan, suoritukseen ja työskentelyyn, eikä tekijän kyvykkyyteen. (Vasalampi 2022, 109–110.)

Nuoren minäkuvaan ja itsetuntoon vaikuttavat erityisesti häntä ympäröivät ihmiset ja ryhmät. Itsetunnon kehittymisen kannalta on ratkaisevaa, miten nuori tuntee kuuluvansa ystäväpiiriinsä, luokkaansa, kouluunsa harrastusryhmiin, perheeseensä, sukuunsa ja laajemminkin yhteiskuntaan (Toivakka & Maasola 2011, 18). Itse olen havainnut erityisesti tämän kohdatessani erityistä tukea tarvitsevia nuoria. Mikäli nuorella on kannustavia aikuisia ympärillään ja hän saa säännöllisesti onnistumisen kokemuksia on nuoren itsetunto vahvempi.

Oppimiskokemukset liittyvät arkisiin asioihin ja askareisiin ja välillä elämän muutostilanteisiin. Ympäristön tulee antaa tilaa ja mahdollisuus tekemiselle. Nuorta kannattaa innostaa kokeilemaan ja tutkimaan uutta, sekä tarjota myös esteettisiä kokemuksia. On kuitenkin muistettava, että kokeminen sinänsä ei ole itsetarkoitus, vaan oleellista on, mitä tehdään, mitkä hyväksytään toiminnan tavoitteiksi ja miten toiminta on osa suunnitelmallista oppimisprosessia. (Ikonen & Virtanen 2000, 259.)

Yksilön oppimista ja opiskelua koskeviin suunnitelmiin, ja valintoihin vaikuttaa olennaisella tavalla se, mitkä asiat ihminen kokee elämässään tärkeiksi ja hyödyllisiksi. Tällöin puhutaan

eri oppiaineisiin tai tehtäväalueisiin liitetystä odotuksista ja arvostuksista (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 67.) Kokemukseni mukaan nuoret, jotka ovat motivoituneita opiskeluun oppivat myös paremmin, kuin ne nuoret, joilla ei ole motivaatiota opiskeluun.

Salmela Aro kertoo kirjassaan Motivaatio ja oppiminen erilaisista oppimismotivaatio teorioista. Suosituin oppimismotivaationteoria on Edward Decin ja Richard Ryanin itsemääräämisteoria. Teoria määrittellään, että ihminen nähdään aktiivisena toimijana, joka pyrkii toteuttamaan itseään ja itse valitsemiaan päämääriä. Opiskelijoita motivoi autonomia eli he voivat itse vaikuttaa ja päättää omista tekemisistään. Opiskelijaa motivoivat omat sisäiset vaikuttimet, eivätkä ulkoiset palkkiota tai pakot. Autonomian lisäksi muita perusmotiiveina ovat yhteenkuuluvuuden käsite sekä merkityksellisyys. (Salmela-Aro 2018, 11.)

Toinen keskeinen oppimismotivaatioteoria on Ecclesin odotusarvoteoria. Teorian mukaan opiskelijoiden odotukset eri tilanteissa selviytymisestä, ja heidän arvostamansa asiat luovat hyvän pohjan oppimiselle. Jos opiskelija uskoo pärjäävänsä jossain tehtävässä ja hän arvostaa siinä onnistumista, hän myös haluaa panostaa tehtävään sekä onnistuu tehtävässä. Odotukset liittyvät keskeisesti opiskelijan minäkäsitykseen (mt., 11.)

Kolmas oppimisteoria on tavoiteorientaatioteoria Tämän erityisesti Dweckin kehittämän teorian mukaan opiskelijat eroavat siinä, motivoiko heidän oppimistaan tehtäväsuuntautuneisuus vai minäsuuntautuneisuus. Tehtäväsuuntautunut opiskelija on kiinnostunut itse tehtävästä ja minäsuuntautunut haluaa taas osoittaa, että hän on jossakin tehtävässä parempi kuin muut opiskelijat. Tässä teoriassa ihminen opiskelee oman mielenkiintonsa takia ja hän haluaa ymmärtää opiskeltavat asiat. Dweckin teorian mukaan opiskelijat myös eroavat ajattelutavan suhteen. Tehtäväsuuntautuneet oppilaat uskovat, että kyvyt on mahdollista oppia ja tällainen kasvun ajattelutapa motivoi heitä. (mt., 11.)

## 2.4 Ohjaustyö ja sen merkitys

Ohjaus on aina vuorovaikutuksellista, dialogista toimintaa ja mielellään kasvokkain tapahtuvaa toimintaa. Ohjaus on työmenetelmä, ammatillisen keskustelun muoto, jota voidaan soveltaa sekä käyttää monissa eri ammateissa. Se on tavoitteellista toimintaa, sekä ajan, huomion ja kunnioituksen antamista. Parhaimmillaan se edistää ohjattavan kykyä parantaa elämäänsä haalamallaan tavalla. Sen tavoitteena on auttaa ja ohjata ohjattavaa elämään tasapainoisemmin

ympäristönsä kanssa ja käyttämään omia mahdollisuuksiaan tavoitteellisesti hyväkseen. (Onnismaa 2007, 7.)

Hyvällä ohjaajalla on monia erilaisia taitoja. Norman E. Admundsonin mukaan ohjaajan osaaminen koostuu kahdeksasta eri ominaisuudesta, nämä ovat:

- määrätietoisuus
- ongelmanratkaisukyky
- viestintätaidot
- teoreettinen tieto sekä sovellettu tieto
- kyky toimia organisaatiossa
- hyvät ihmissuhdetaidot
- itseluottamus

Hyvässä ohjauksessa on kysymys sekä olemisesta, että tekemisestä. Hyvällä ohjaajalla tulee olla myös mielikuvitusta ja luovuutta. Kun ajatellaan kompetenssia tai pätevyyttä ohjaustyön näkökulmasta, asia täytyy ymmärtää hyvin laajasti. (Amundson 2005, 147–149.)

Opetushallitus on määritellyt hyvän ohjauksen kriteerejä. Koulussa ja oppilaitoksissa hyvä ohjaus on jatkuvaa, vuorovaikutteista sekä tavoitteellista toimintaa opiskelijan oppimisen, kasvun ja kehityksen tueksi. Jokaista opiskelijaa kunnioitetaan yksilönä ja hänellä on oikeus laadukkaaseen ja omiin tarpeisiin vastaavan ohjauksen saamiseen. Opiskelijat ovat ohjauksessa aktiivisia sekä osallistuvia. Ohjauksen avulla opiskelijoita autetaan kuulumaan ryhmään sekä toimimaan ryhmän jäsenenä. Ohjauksella pyritään edistämään opiskeluvalmiuksien kehittymistä ja opintojen sujumista sekä tuetaan nuorta elämään, koulutukseen ja uravalintoihin liittyvissä päätöksissä. Ohjauksen tarkoituksena on lisätä opiskelijan itsetuntemusta niin, että hän tunnistaa omat vahvuutensa ja kehittämiskohteensa. (Opetushallitus 2014.)

Opetushallitus on määritellyt hyvän ohjauksen teemoja ja ne on esitelty kuvassa 1. Hyvän ohjauksen kriteerien tavoitteena on tukea ohjauksen korkeaa laatua, varmistaa monipuolinen tarjonta ja varmistaa laadukkaan ohjauksen saatavuus asuinpaikasta ja olosuhteista riippumatta. Ohjaus oppilaitoksissa on jatkuvaa, vuorovaikutteista ja tavoitteellista toimintaa opiskelijoiden oppimisen, kasvun ja kehityksen tueksi. (Opetushallitus 2014.)



Kuva 1. Kuvassa eritellään Opetushallituksen hyvän ohjauksen teemat (Opetushallitus 2014).

Ohjaustyön merkitys on suuri ja siksi on tärkeää, että ohjaustyöhön panostetaan. Ohjaus on aina yhteistoimintaa, jossa tuetaan ja edistetään ohjattavan oppimis-, kasvu-, työ- tai ongelmanratkaisuprosesseja. Ohjauksessa tulee valita keinot ja toimintamallit niin, että niillä vahvistetaan ohjattavan toimijuutta. Toimijuus vahvistuu, kun ohjattavan omat tavoitteet, pyrkimykset ja päämäärät tulevat esille ja ohjattava tulee osalliseksi. Hyvä ohjaus toteutuu kunnioittavassa, rakentavassa kohtaamisessa, ja dialogisessa vuorovaikutuksessa. Ohjauksen tulee olla tavoitteellista ja ohjaus on tietoista pedagogiikka. Hyvä ohjaus edellyttää, että ohjaaja voi harkita mitkä toimintatavat ja keinot ovat kulloinkin ovat pedagogisesti suotuisimpia. (Vehviläinen 2014, 12–24.)

Ohjaustilanteen tulee olla rauhallinen ja ohjaajan tulee olla aidosti läsnä. Ryhmäläiset aistivat ja huomaavat jos ohjaajan taidot eivät ole riittävät, tai jos hän ei ole perehtynyt ohjattavaan asiaan. Ryhmässä jokaisen mielipide on tärkeä, ja ohjaustilanteessa ohjaajan tulee huomioida

kaikki hiljaisimmatkin ryhmäläiset. Usein saattaa käydä niin, että ryhmän kovaäänisimmät, ja aktiivisimmat valtaavat tilan, tällöin hyvä ohjaaja ohjaajaa osaa antaa tilaa kaikille ryhmän jäsenille. Mervi Juusola kuvaa kirjassa Sosiaalisten taitojen ohjaajan opas, että voimavarakeski- sessä työotteessa työntekijä käyttää kehonkieltä ja käyttää kehollaan esimerkkejä suotuisasta ja ei-suotuisasta sosiaalisesta toiminnasta, näin voi aktivoida asiakkaan pelisoluja järjestelmää ja sitä kautta auttaa asiakasta vahvistamaan empatiakykyä, sekä sosiaalisten tilanteiden lukutaitoa. Ohjaaminen ja valmentaminen eivät ole neuvomista, opettamista eikä luennointia. Ohjaaminen on rakentavaa vuoropuhelua. (Juusola 2017, 84.).

Ohjaamisessa tulee ottaa huomioon ryhmän koko ja heidän motivaationsa, tuntevatko ryhmän jäsenet toisensa, sekä onko ryhmäläisillä erityistarpeita. Erityisesti nuoret tarvitsevat kannustusta ja motivointia ryhmässä toimimiseen. Hyvällä ohjaajalla tulee olla taitoja kohdata erilaisia ihmisiä.

Ohjaustyö pitää olla eettistä, asiakkaan toiveita, tavoitteita ja tunteita kunnioittavaa vuorovaikutusta. Hyvässä ohjauksessa ohjaajan tulee koko ajan kehittää omaa ammattitaitoaan sekä tiedostaa taustalla vaikuttavat ajatukset, odotukset ja arvot. Arvostavassa kohtaamisessa ja vuorovaikutuksessa syntyy luottamuksellinen suhde, sekä aito kohtaaminen asiakkaan kanssa. Ohjauksessa tulee kunnioittaa asiakkaan valintoja, sillä se takaa molemminpuolisen oppimisen. Eettisten ohjauksen periaatteiden mukaan ohjaajan tehtävänä on kulkea omana persoonana asiakkaan rinnalla, elää ohjaustilanteen mukana, herätellä asiakasta näkemään uusia mahdollisuuksia, rohkaista ja kannustaa eteenpäin. Hyvässä ohjauksessa ohjaaja auttaa omien vahvuuksien ja taitojen tunnistamisessa, sekä auttaa asiakasta löytämään ja pääsemään lähemmäksi omia tavoitteitaan. (Helsingin yliopiston koulutus- ja kehittämispalvelut 2019.)

Itselläni on vuosikymmenten kokemus erilaisista ohjaustehtävistä. Olen ohjannut isoja ja pieniä erityisryhmiä sekä toiminut ohjaajana nuorille, jotka ovat tarvinneet erityistä tukea. Omat ohjaamisen taidot ovat kehittyneet vuosien varrella ja olen säännöllisesti pyrkinyt kehittymään niissä. Ohjaajan oma herkkyys ryhmän turvallisuuden tunteelle kehittyy kokemuksen ja koulutuksen myötä. Ohjaajalla itselläänkin pitää olla turvallinen olo ryhmässä. Selkeät ohjeet ja rajat lisäävät ohjaajan omaa turvallisuudentunnetta. (Kaukkila & Lehtonen 2013, 65.)

Hyvällä ohjauksella on valtava merkitys ja parhaimmillaan se on molemminpuolista oppimista. Ohjaus pitää aina olla tavoitteellista toimintaa ja sen valmisteluun kannattaa käyttää aikaa. Ohjaustilanne on aina uniikki ja erilainen, eikä kulkua voi täysin tarkkaan ennustaa etukäteen.

Hyvät ohjaustaidot kehittyvät vuosien varrella, kun ohjaaja saa omaan ohjaamiseensa varmuutta.

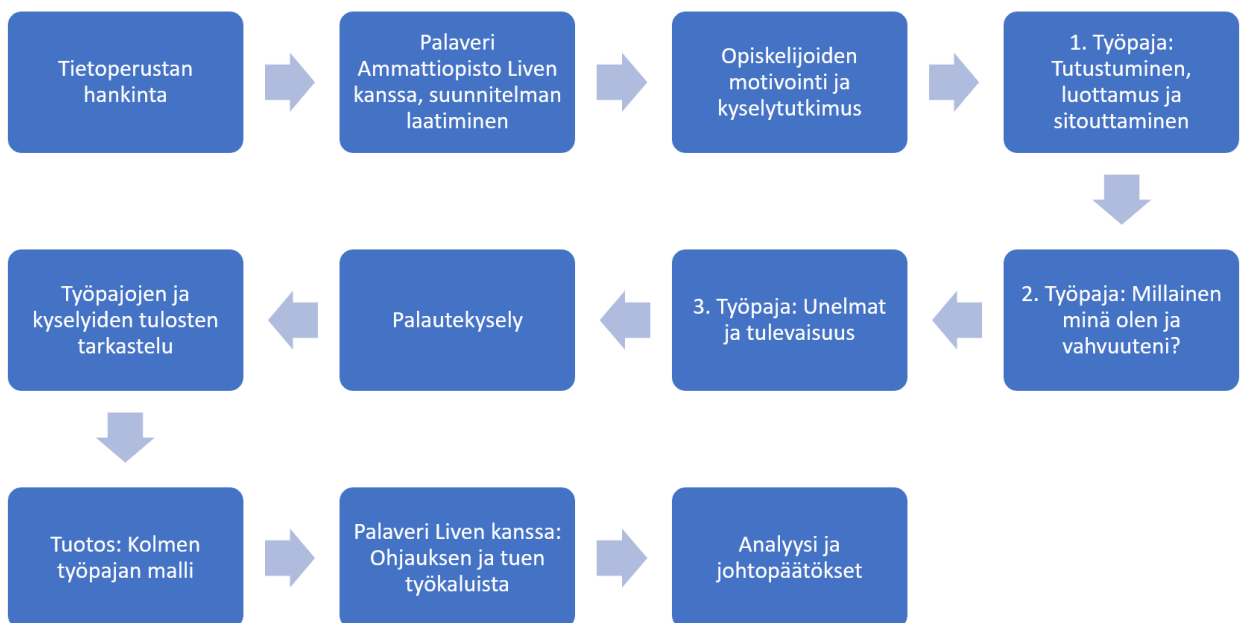
Ohjaaminen ei aina ole helppoa, siinä on monta eri tasoa, joiden kanssa tulee samanaikaisesti työskennellä. Ohjaaja havainnoi samaan aikaan useaa eri asiaa ja se vaatii jatkuvaa läsnäoloa, aistitoimintaa ja suhteessa oloa kaikkiin ryhmäläisiin. Ryhmän ohjaaminen on toimintaa, joka on aktiivista ja reaktiivista, mutta ei koskaan passiivista. Ohjaaminen on aktiivista toimintaa, jossa ohjauksellisin keinoin pyritään etenemään kohti tavoitetta. (Kilpiä 2022, 23.)



### 3 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ETENEMINEN

Kuvaan tässä aluksi opinnäytetyöni tarkoituksen ja tavoitteet. Opinnäytetyöni liittyy Saavutettavat koulutuspolut ja oikeus oppia- Saako Oppia (ESR) hankkeeseen. Hankkeen toimintatutkimusprosessiin kiinnittyä osallistavaan palvelumuotoiluprosessiin, jonka osana opinnäytetyöni on. Hankkeessa toteutetaan yhteiskehittämisen mallia.

Kaavio kuvaa omaa opinnäytetyö prosessin etenemistä, sekä aluksi kerron opinnäytetyössäni käyttämästäni menetelmistä.



Kuva 2. Prosessikaavio opinnäytetyön etenemisestä

Aluksi tutustuin laajasti lähdeaineistoon ja teoriaan. Teoriaan tutustumisen jälkeen olin yhteydessä Ammattiopisto Liven Saako Oppia hankkeen opetushenkilöstön edustajaan, joka toimii hankkeessa opinto-ohjaajana. Tapasimme ensimmäisen kerran Teamsin välityksellä ja kerroin opinnäytetyöni aiheesta sekä ideoistani. Tapasimme yhteensä kolme kertaa kasvotusten sekä olimme yhteydessä sähköpostitse. Suunnittelimme ja ideoimme yhdessä ja päädyimme siihen, että toteuttaisin kolme toiminnallista itsetuntoa vahvistavaa työpajaa lähihoitajaopiskelijoille. Toiminnallisten työpajojen tarkoituksena oli saada opiskelijoille positiivisia onnistumisen kokemuksia, vahvistaa opiskelijoiden ammatti-identiteettiä sekä itsetuntoa.

Kävin tapaamassa opiskelijoita koululla etukäteen ja samalla kerroin itsestäni sekä opinnäytetyöstäni. Ennen työpajoihin osallistumista opiskelijat vastasivat strukturoituun alkukyselyyn. Kysely soveltuu monenlaisten aiheiden ja ilmiöiden tutkimukseen. Kyselytutkimuksen avulla voidaan kerätä tutkimusaineistoa ja ihmisiltä voidaan kysyä monia eri asioita. Kysely on menetelmänä nopea ja tehokas. Tiedonkeruuteknikka vaikuttaa siihen, millaisia kysymyksiä kyselyssä kysytään ja millaiset tekijät vaikuttavat vastauksiin ja tutkimustuloksiin. (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti, 2014.) Olin itse paikalla, kun opiskelijat vastasivat alkukyselyyn.

Tutkimuksellisen kehittämistyön tavoitteena on vahvistaa yhteistoiminnallisilla menetelmillä lähihoitajaopiskelijoiden itsetuntoa sekä opiskelumotivaatiota. Menetelmäksi valitsin itsetuntoa vahvistavat yhteistoiminnalliset työpajat.

Yhteistoiminnallisen oppimisen lähtökohtana opiskelijoiden ryhmittely pienryhmiin oppimisen ja sosiaalisen kasvun tehostamiseksi. Tuttu ryhmätyön muoto muuttuu yhteistoiminnalliseksi silloin, kun opiskelijat kokevat aidosti olevansa pienessä ryhmässä sidoksissa toisiinsa. Yhteistoiminnallisessa oppimisessä korostuu sosiaalisten vuorovaikutustaitojen ja itsetunnon vahvistamisen rinnalla, kognitiivisten oppimistulosten ja oppimisstrategioiden hallinnan kehittyminen. Työskentely pienryhmissä ja tehtävien jakaminen jäsenten mielenkiinnon perusteella auttavat eri asioissa motivoituneita opiskelijoita kokemaan oppimisen mielekkäänä. Ohjaajalla on yhteistoiminnallisessa oppimisessä keskeinen rooli. On tärkeää, että ohjaaja on sisäistänyt, mistä yhteistoiminnallisessa oppimisessä on kysymys ja mitä sillä tavoitellaan. Ryhmätyö ei ole vielä yhteistoiminnallista, jos opiskelijat tekevät omia tehtäviään yksin. (Hellström & Johnson & Leppilampi & Sahlberg 2015, 16–17.)

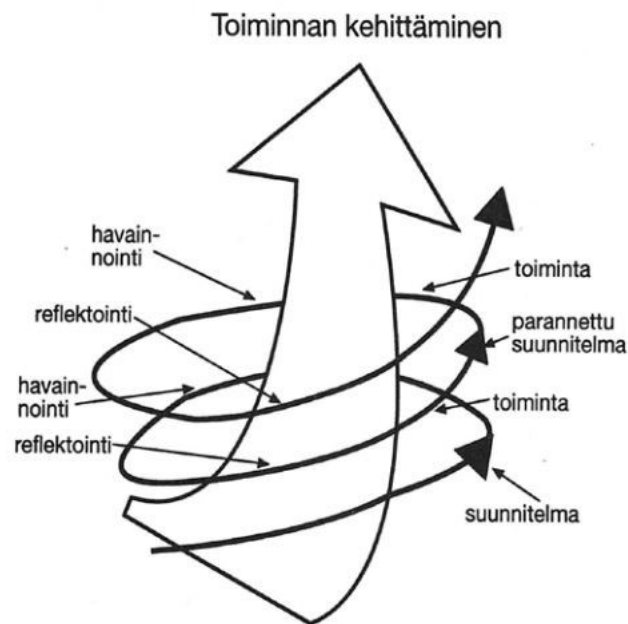
Olen perehtynyt toiminnallisiin menetelmiin ja ajattelin, että yhteistoiminnallinen työskentely on hyvä valinta erityisoppilaitoksen lähihoitajaopiskelijoille. Yhteistoiminnallisessa oppimisessä voi harjoitteita tehdä pareittain tai pienryhmissä ja samalla opiskelijat oppivat ryhmätyötaitoja.

Toiminnalliset työpajat olivat viikon välein samana ajankohtana. Toiminnallisia työpajoja toteutettiin yhteensä kolme kertaa. Toiminnallisten työpajojen jälkeen oli vuorossa toinen kysely, jossa kysyttiin työpajojen vaikutuksista opiskelumotivaatioon sekä opiskelijan itsetuntoon. Kysely toteutettiin anonyymisti Webropol-kyselynä.

Opinnäytetyössäni on toimintatutkimuksellisia piirteitä ja valitsin toiminnallisiksi harjoitteiksi tehtäviä, joita tehdään joko pareittain, pienryhmässä tai ryhmässä. Opiskelijat valitsivat parin

tai ryhmän sattumanvaraisesti tai jonkun leikin tai harjoitteen avulla. Itse toimin harjoitteiden ohjaajana sekä ajoittain osallistujana. Harjoitteiden tarkoituksena oli vahvistaa opiskelijoiden osallisuutta ja toimijuutta. Sanna Vehviläisen Ohjaustyön oppaassa korostetaan, että ohjauksen toimintamallit, keinot ja ohjaajan interventiot tulisi valita siten, että etsitään tai vahvistetaan ohjattavien toimijuutta. Ohjauksessa haetaan keinoja, jotka auttavat ohjattavaa tunnistamaan omat vahvuutensa, tietonsa, taitonsa, ja voimavaransa sekä arvioimaan toimintatapojensa toimivuutta. Harjoitteiden avulla opetellaan uusia toimintatapoja sekä opitaan osallisuutta. Tarkoitus on, että ohjattavan toimintamahdollisuudet laajenevat. (Vehviläinen 2014, 20.)

Koin tärkeäksi, että opiskelijat saavat työpajoissa osallisuuden kokemuksia ja se auttaisi opiskelijoita kiinnittymään opiskeluun ja se ennalta ehkäisisi mahdollisia opintojen keskeyttämisii. Pienryhmäohjaus on tehokas ja toimiva tapa saada aikaan tuloksia esimerkiksi ammatinvalintaan, opiskelupaikan etsimiseen sekä työnhakuun liittyvissä tilanteissa. Hyvin suunniteltuna ja toteutettuna ryhmämuotoinen ohjaus on parhaimmillaan voimavaroja kasvattava ja motivoiva rupeama, jossa vertaisryhmä itsessään toimii ohjauksen voimavarana. Ryhmässä on mahdollista oivaltaa toisten mielipiteistä ja kokemuksista ja se rohkaisee jakamaan ajatuksiaan koko ryhmälle. (Ståhlberg 2019, 17.)



Kuva 4. Kuvassa toimintatutkimuksen spiraali

Toimintatutkimuksen tavoitteena oli osallistaa kohderyhmäni eli Ammattiopisto Liven lähihoitajaopiskelijat sekä oppilaitoksen muu ohjaushenkilöstö mukaan kehittämistyöhön sekä mahdollisesti muuttamaan jo olemassa olevia toimintoja ja käytäntöjä. Oppilaitoksen henkilöstöstä kehittämisessä mukana oli Saako Oppia hankkeen edustaja, lähihoitajien ammatillinen opettaja sekä opiskelijat. Toimintatutkimus on osallistavaa tutkimusta ja siinä pyritään saamaan aikaan muutosta ja yhdessä ratkaisemaan käytännön ongelmia. Toimintatutkimuksessa ollaan kiinnostuneita siitä, miten asioiden tulisi olla, eikä siitä miten ne ovat nyt. Toimintatutkimus on yhteistyötä vaativaa, osallistavaa ja itseään tarkkailevaa. On tärkeä, että osallistuvat otetaan aktiivisesti mukaan osallisiksi tutkimukseen ja kehittämiseen. (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2014, 58.)

Osallisuuden tukeminen on hyvä keino tavoitteiden saavuttamiseen. Lisäksi se on arvokas päämäärä itsessään. Osallisuudella voidaan saada aikaan hyvää monella eri tasolla. Onnistuessaan osallisuudella edesautetaan yhdenvertaisuutta, demokratiaa sekä kestäviä toimintatapoja. Samalla se vahvistaa muutoskykyä, resilienssiä ja vastuunkantoa. Osallisuus on, että ihminen tulee kuulluksi, vaikuttamista ja siinä toteutuvat ihmisen perustarpeet yhteisöön kuulumisesta. Osallisuuden kokeminen lisää ihmisessä hyvinvointia ja pätevyyden tunnetta. (Osana 2022.) Huolehdin jokaisessa prosessin vaiheessa, että opettaja ja opetuksessa avustava henkilöstö sekä opiskelijat tulivat kuulluksi, ja he pääsivät vaikuttamaan työskentelyn kulkuun. Kysyin harjoitusten toimivuudesta opiskelijoilta, heidän opettajaltansa sekä koulunkäynninohjaajilta säännöllisesti. Tiedustelin myös heidän toiveitansa toiminnallisten työpajojen suhteen.

Jokaisella kerralla ennen työpajojen aloitusta kävin koulun ohjaushenkilöstön kanssa läpi, onko jotain erityistä joka minun pitäisi huomioida työpajojen aikana, sovimme aikataulutuksesta sekä tarvittavien taukojen pitämisestä.

Jokaisen toiminnallisen työpajan jälkeen pyysin palautetta myös opiskelijoilta. Palaute annettiin sekä suullisesti, sekä erilaisin luovin keinoin kuten janaharjoitteen avulla: Opiskelijat menivät kuvitteellisella janalla, asteikolla 0–5 (0=ei toiminut, 5= toimi erittäin hyvin) siihen kohtaan, kuinka hyvin harjoite heidän mielestään toimi. Suullisesti kävimme läpi, olisiko työpajoissa voinut jotain tehdä toisin.

Käytin toiminnallisissa työpajoissa luovia menetelmiä. Luovat menetelmät vahvistavat opiskelijoiden kokemusta osallisuutta. Ollakseen aktiivinen yhteisönsä jäsen ja hallitakseen oman elämänsä kulkua, ihmisen tulee uskoa omaan toimijuuteensa. Vaikeuksien keskellä ihmisen voi

kuitenkin olla vaikea nähdä tarjolla olevia mahdollisuuksia ja ratkaisuja, vaikka juuri sitä saatettaisiin tarvita juuri sillä hetkellä. (THL 2022.)

Kirjoitin oppimispäiväkirjaa koko prosessin ajan ja tein havaintoja, joita kirjasin ylös toiminnallisissa työpajoissa. Oppimispäiväkirjan tarkoituksena oli, että pystyin kirjoittamisen avulla seuraamaan omaa oppimistani ja asioiden omaksumistani. Oppimispäiväkirja auttaa muodostamaan oman käsityksen opiskeltavasta asiasta, prosessoimaan opittua asiaa ja liittämään se laajempaan asiayhteyteen. Oppimispäiväkirja tukee tietopohjan rakentumisessa ja kokonaiskuvan muodostamista. (Turun yliopisto 2020.)

Ennen toiminnallisia työpajoja tapasin Saako Oppia hankkeen edustajaa koululla kaksi kertaa ja kerran työpajojen toteuttamisen jälkeen. Ensimmäisessä tapaamisessa kävimme läpi Ammattiopisto Liven erityispiirteitä ja millaisia erityistarpeita opiskelijoilla mahdollisesti saattaa olla. Keskustelimme myös tukimuodoista, joita opiskelijoille on oppilaitoksessa tällä hetkellä tarjolla. Opiskelijoille on tarjolla erilaisia yksilöllisiä tukimuotoja esimerkiksi keskustelutukea opiskelijavalmentajan, kuraattorin, terveydenhoitajan tai psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa. Ammattiopisto Livessä oli myös erilaisia vapaa-ajan toimintoja koulupäivän jälkeen. Opiskeluvalmennuksessa opiskeluvalmentaja tukee tarvittaessa erilaisissa elämäntilanteissa ja hänen puoleensa voi kääntyä ilman ajanvarausta. Ensimmäisellä kerralla myös mietimme kohderyhmää tarkemmin ja millaisista harjoituksista olisi eniten hyötyä opiskelijoille.

Toiseen tapaamiseen osallistui hankkeen edustaja koululta sekä osan aikaa yksi lähihoitajaopiskelija. Lähihoitajaopiskelijan mukaan oton tarkoituksena oli saada opiskelijan näkemys ja mielipide työpajojen tarpeellisuudesta. Keskustelimme, millaisista opiskelumotivaatiota ja itsetuntoa vahvistavista tukitoimista olisi mahdollisesti hyötyä lähihoitajaopiskelijoille. Kerroin toiminnallisista työpajoista ja opiskelija koki, että työpajoista olisi varmasti hyötyä lähihoitajaopiskelijoille. Pohdimme yhdessä olisiko opettaja paikalla toiminnallisissa työpajoissa ja päädyimme siihen, että ilman opettajan läsnäoloa opiskelijat uskaltaisivat aidosti osallistua toiminnallisiin työpajoihin ja niissä tapahtuviin harjoituksiin. Tapaamisella kävimme läpi oppilaiden ryhmäytymistä sekä toiminnallisten työpajojen turvallisuuden tärkeyttä. Kävimme myös läpi mahdollisia ryhmänohjauksen haasteita.

Ryhmänohjauksessa keskeistä on opiskelijoiden omien ajatusten esille tuominen, kokemusten jakaminen sekä vertaistuki. Ohjaajan rooli on ennen kaikkea olla aktiivinen ryhmätoiminnan eteenpäin viejä ja ryhmäprosessin kannattaja. Vertaistuki ei välttämättä synny itsestään, vaan

ohjaajan täytyy kyetä olla valmiina reagoimaan ryhmän lähettämiin viesteihin ja kuljettaa ryhmää kohti ryhmätoiminnan tavoitteita. (Ståhlberg 2019, 17.)

Toiminnallisten työpajojen aikataulusta ja käytännön järjestelyistä sovin lähihoitajaopiskelijoiden ammatillisen opettajan kanssa.

Toimintatutkimuksessa pyritään todellisuuden muuttamiseen, mikä tarkoittaa käytännön toiminnan ja teoreettisen tutkimuksen vuorovaikutusta. Menetelmiä valittaessa tulee huomioida, että kyse on osallistavasta tutkimuksesta ja kehittämisestä, joten myös menetelmät tulee olla ryhmää osallistavia. Osallistavat menetelmät mahdollistavat toimijoiden kohteen sekä työntekijöiden hiljaisen tiedon hyödyntämisen. Kehittämistyön näkökulma laajenee ammattitaidon ja kokemusten perusteella, eikä perustu pelkästään viralliseen aineistoon. (Ojansalo & Moilanen & Ritalahti 2010, 58–62.)

Viimeinen tapaaminen hankkeen edustajan kanssa oli toiminnallisten työpajojen toteutuksen jälkeen. Kävimme yhdessä läpi työpajojen sisällöt sekä työpajojen onnistumisen. Sovimme, että laadin kolmen työpajan paketin ohjeineen, joka on hyödynnettävissä Ammattiopisto Livessä. Työpajoja voi käyttää yksilötyössä, ryhmien kanssa tai digitaalisessa oppimisympäristössä. Viimeisessä työpajassa otin valokuvia työskentelystä, materiaaleista sekä aarrearkoista. Valokuvissa ei näy opiskelijoiden kasvoja, eikä niistä voi tunnistaa opiskelijoita. Valokuvia voi hyödyntää oppilaitoksen digitaalisessa ympäristössä. Valokuvilla pyritään innostamaan opiskelijaa harjoitteiden tekemiseen sekä kuvaamaan harjoitteiden kulkua.

### **3.1 Opinnäytetyön toteutusprosessi Ammattiopisto Livessä**

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tutkia miten itsetunto ja oppimismotivaatio voivat vaikuttaa opinnoissa etenemiseen toisella asteella. Havaintojeni mukaan itsetunnolla on merkitystä opinnoissa etenemiseen sekä opiskelumotivaatioon. Löytämällä opiskelijan vahvuudet, ja vahvistamalla niitä opiskelijan itsetunto vahvistuu ja hän saa positiivisia kokemuksia. Opinnäytetyössäni selvitin sekä vahvistin omia näkemyksiäni itsetunnon merkityksestä opiskelumotivaatioon. Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää, voiko toiminnallisin menetelmin vahvistaa toisen asteen erityisoppilaiden itsetuntoa. Opinnäytetyöni kehittämisprosessin aikana testaan erilaisia toiminnallisia, luovia, osallistavia ja yhteisöllisiä menetelmiä.

Luoviksi tutkimusmenetelmiksi kutsutaan menetelmiä, jossa hyödynnetään taidetta ja osallistujilta luovaa heittäytymistä. Mielikuvitusta ja ilmaisutaitoa hyödyntävät luovat menetelmät

voivat tuoda tutkimukseen uuden ulottuvuuden ja auttaa tavoittamaan ja merkityksellistämään kokemuksia, joita muuten voi olla hankala käsitellä. (Ryynänen & Rannikko 2021, 17–18.)

Kehittämistoiminta on sosiaalinen prosessi. Opinnäytetyössäni haluan edistää opiskelijoiden aktiivista osallistumista ja vuorovaikutusta. Osallistuminen perustuu dialogiin, jossa kaikki osapuolet voivat tarkastella toimintatapoja ja tavoitteita. Osallistamisen käsite korostaa toimijoiden subjektiivista, opiskelijat osallistuvat johonkin, mutta siihen liittyy ulkoapäin vaikuttaminen ja objektivointi ohjaaja osallistaa opiskelijoita. (Toikko & Rantanen 2009, 89–90.)

Havainnointia voi toteuttaa monella eri tavalla esim. olemalla itse paikan päällä havainnoimassa todellisia tapahtumia, seurata asiakkaiden käyttäytymistä sekä henkilöstön keskusteluja. Kun havainnoita kerätään järjestelmällisesti oppimispäiväkirjaan koko kehittämisprosessin ajan havainnoista, tulee yksi keskeinen kehittämisen menetelmä. (Ojansalo & Moilanen & Ritalahti 2014, 42.) Osallistavan tai osallistuvan tutkimukseen liittyy nimenomaan muutoksen tavoittelemisen osallistujien ja heidän tavoitteidensa rinnalla. Tutkija on toimintatutkimuksen prosessissa yhtä aikaa sekä tekijä, että tutkija, yhdessä muiden toimintaan ja sen kehittämiseen osallistuvien kanssa. Tutkimuksesta tulee yhteinen tiedon tuottamisen prosessi ja mahdollisesti yhteinen muutosprosessi. (Ryynänen & Rannikko 2021, 22.)

Kehittämistyömenetelmät muuttuivat jonkin verran tutkimustyön aikana. Strukturoitu kysely ei ollut määrällisesti kattava, joten tutkimustulokset eivät olleet luotettavia ja näin ollen hyödynnettävissä. Käytin luovia, toiminnallisia ja osallistavia menetelmiä sekä yhteistoiminnallista oppimista.

Toiminnallisten työpajojen toteutus onnistui hyvin, vaikka kohderyhmä poikkesi alkuperäisestä suunnitelmasta. Alkuperäisessä suunnitelmassa ryhmän piti pysyä samana, mutta tämä ei toteutunut. Ryhmän kokoonpanoon en pystynyt tutkijana vaikuttamaan.

Opinnäytetyössäni pyrin vahvistamaan lähihoitajaopiskelijoiden itsetuntoa sekä opiskelumotiivatiota toiminnallisten työpajojen keinoin. Loin kolmen itsetuntoa vahvistavan työpajanmallin Ammattiopisto Liven käyttöön. Ensimmäisen pajan tarkoituksena oli tutustuttaa ryhmän jäsenet toisiinsa, ja luoda turvallinen ilmapiiri yhdessä toimimiseen.

Toisen toiminnallisen työpajan teemana oli millainen minä olen ja mitkä ovat omat vahvuuteni. Tämän työpajan tarkoituksena oli löytää ja vahvistaa opiskelijoiden omia vahvuuksia sekä auttaa opiskelijoita tunnistamaan itsessään olevia luonteenpiirteitä ja löytämään omia henkilökohtaisia kehittämiskohteitaan.

Kolmannen työpajan teemana oli unelmat ja tulevaisuus. Tavoitteena oli, että jokainen opiskelija laatii oman unelmakartan ja tätä kautta asettaa itselleen tulevaisuuden tavoitteita.

Yhteistoiminnallisilla menetelmillä voidaan vaikuttaa yleiseen koulumyönteisyyteen, oppimismotivaatioon, epäitsekkyteen, itsekontrolliin ja yleiseen oppimiskokemusten myönteisyyteen. Yhteistoiminnallinen oppiminen myös lisää opiskelijoiden itsetuntoa (Saloviita 2000, 139). Olen kokenut, että toiminnalliset menetelmät ovat vahvistaneet nuorten ja nuorten aikuisten itsetuntoa ja heidän oma toimijuutensa on parantunut. Tämä on näkynyt kiinnittymisenä ryhmään ja omien vahvuuksien tunnistamisessa.

### **3.2 Kehittämistyön menetelmät**

Opinnäytetyöni kohderyhmää mietittiin yhdessä Ammattiopisto Liven Saako Oppia hankkeen edustajan kanssa. Pohdimme yhdessä mikä Ammattiopisto Liven kohderyhmä olisi sopivin, ja ketkä hyötyisivät eniten toiminnallista työpajoista. Kohderyhmäksi valitsimme lähiohittaja opiskelijat, koska ajattelimme, että he hyötyisivät toiminnallisista työpajoista ammatillisesti, sekä itsetuntoa vahvistavasti.

Pidin tärkeänä, että motivoin opiskelijat henkilökohtaisesti toiminnallisiin työpajoihin. Sekä kartoitan opiskelijoiden lähtötilan ennen työpajoja. Nykytilan kartoittaminen tarkoittaa opiskelijan elämänhistorian ja nykyisen elämäntilanteen kartoitusta, eli sen selvittämistä, miten hän on päätenyt hakeutumaan koulutukseen ja kuinka motivoitunut hän on. Tällaisessa niin kutsutussa alkuhaastattelussa ohjaaja kerää taustatietoa opiskelijasta. Nykytilan kartoitus on selvittämistä, mitä opiskelija on viimeksi tehnyt tai miten hän on sen kokenut. Alkukartoituksessa ohjaaja houkuttelee kysymyksillään opiskelijaa tuottamaan ideoita ja pohtimaan tulevaa. (Vehviläinen 2001, 51–52.)

Pohdimme, millaisia harjoitteita voisין opiskelijoiden kanssa käyttää, ja millaista materiaalia käytän kohderyhmän opiskelijoille. Harjoitteita valittaessa oli tärkeää, että huomioin kohderyhmän, että kyseessä on erityisoppilaitos, joten oli tärkeää, että ohjeistus ja materiaali on selkeää



sekä helposti ymmärrettävää. Mietimme tarkasti mitkä ovat toiminnallisten työpajojen tavoitteet sekä kuinka asiat voidaan esittää mahdollisimman selkeästi siten, että oppija osaa kytkeä sen omaan ajatus- ja kokemusmaailmaansa. Asiat konkretisoidaan opiskelijan kokemusmaailmaan sijoittuvien esimerkkien avulla. Pohdimme, miten opiskelijat motivoidaan. Miten opiskelijat saadaan kokemaan työpaja itselleen tärkeäksi ja tarpeelliseksi myös samaistumismahdollisuus sekä saamaan onnistumisen kokemuksia sekä tukea itsetunnolleen. Pohdimme, miten takaamme vuorovaikutteisuuden, joka lisää motivaatioita ja helpottaa oppimista. Pohdimme mitä oppimistehtäviä kannattaisi käyttää. Oppimistehtävien avulla uusi tieto jäsentyy osaksi omaa elämäntodellisuutta. (Ikonen & Virtanen 2000, 261.)

Toiminnallisissa työpajoissa lähihoitajaopiskelijat pääsisivät kokemaan erilaisia toiminnallisia harjoitteita, joita he voisivat myöhemmin hyödyntää työskennellessä lähihoitajina. Opiskelijat saivat konkreettisia harjoitteita sekä valmiuksia heidän ammatilliseen työkalupakkiinsa. Sovimme, että jokaisen harjoitteen jälkeen kävisimme ryhmässä läpi, millaiset ryhmän kanssa tai missä tilanteessa lähihoitaja voisi kyseistä harjoitetta käyttää. Näin kaikki harjoitukset olisivat hyödynnettävissä suoraan opiskelijoiden tulevaan työhön. Samalla opiskelijoiden ammatillinen kasvu kehittyisi. Opiskelijat saivat antaa myös palautetta miltä harjoitusten tekeminen ja kokeminen heistä tuntui. On tärkeää, että ennen toiminnallisia harjoitteita ohjatessa ohjaajalla on kokemus, miltä tuntuu olla ohjattavana.

Tapasin opiskelijat etukäteen, kerroin opinnäytetyöstäni ja yhteistoiminnallisista työpajoista, joiden tarkoituksena oli vahvistaa opiskelijoiden itsetuntoa sekä elämänhallintaa. Motivoin opiskelijoita kannustamalla sekä pyrin herättämään heidän mielenkiintonsa tulevia työpajoja kohtaan. On hyvin ratkaisevaa, suuntaako energiaansa ongelmiin vai tavoitteisiin ja voimavaroihin. Motivaation herättelyssä mennään aina tavoitetta, ja unelmaa kohti. Ihminen ei voi muuttaa elämänsä, jos hänestä tuntuu, ettei hänelle ole siihen keinoja tai voimavaroja. (Juusola 2017, 93.)

Yhteistoiminnallisilla menetelmillä on havaittu olevan parantavaa vaikutusta opiskelijoiden itsetuntoon, sekä opettavan yhteistoiminnan taitoja kuten myös vastuuta omasta sekä toisten oppimisesta. Näitä taitoja jokainen tarvitsee sosiaalisessa elämässä. Taitojen lisäksi myös tiedon jakaminen korostuu. (Toivakka & Maasola 2011, 49). Toiminnallisten työpajojen tavoitteena oli auttaa opiskelijoita löytämään omat voimavarat ja vahvuudet.

### 3.3 Kyselytutkimukset ja niiden toteuttaminen

Ennen toiminnallisia työpajoja kävin tapaamassa lähihoitajaopiskelijoita koululla ja he vastasivat sähköiseen strukturoituun kyselyyn, jossa kaikilta osallistujilta kysyttiin samat kysymykset samassa järjestyksessä. Kysely soveltuu monenlaisten ilmiöiden ja aiheiden tutkimiseen ja on helppo ja nopea tapa kerätä tietoa. Kyselytutkimuksen etu on, että tutkimusaineisto on helposti tilastollisesti analysoitavissa. Vastaajan on helpompi vastata arkaluonteisiin kysymyksiin kuin esimerkiksi haastattelussa. (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2014, 121–122). Kysely toteutettiin anonyymisti Webropol-kyselynä. Kyselytutkimuksessa kysyin opiskelijoilta:

- opiskelijoiden sen hetkisestä motivaatiosta opiskeluun
- opintojen etenemisestä
- mitkä asiat auttavat heitä opinnoissa
- kuinka vahvaksi kokevat itsetuntonsa tällä hetkellä
- kokevatko, että itsetunnolla on merkitystä opiskelumotivaatioon
- millaista tukea saa tai haluaisi saada opintoihin
- mitä toivoisi saavansa tulevista toiminnallista työpajoista?

Kyselyn aihe sekä kohderyhmä olivat molemmat sensitiivisiä. Kohderyhmänä oli erityisoppilaitoksen lähihoitajaopiskelijat, joiden toimijuus ja subjektiivisuus voivat olla kaventuneita tai kaventuneita ja jotka ovat voineet nuorella iällä joutua käymään läpi vaikeita elämäntapahtumia. Kyselyissä ja työpajoissa käsitellyt aiheet olivat myös henkilökohtaisia ja sensitiivisiä. Katsoin tärkeäksi tuoda esille henkilökohtaisen sekä aran aiheen. Toivon, että tutkimus tuo esiin tutkittavan ääntä ja voisi jopa parantaa heidän asemaansa, oikeuksiaan ja osallisuuttaan. (Kallinen & Pirskanen & Rautio 2018, 12–17.)

Lomake suunniteltiin vastaajan näkökulmasta ja opiskelijoille kerrottiin etukäteen mitä tarkoitusta varten tutkimusta tehdään, mihin tietoja tullaan käyttämään, mikä on tutkimuksen kohderyhmä. Opiskelijoita tiedotettiin hankkeesta, johon opinnäytetyötä tehdään, sekä vapaaehtoisuudesta osallistua tutkimukseen, sekä kerrottiin hankkeen toteuttajat, tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet.

Haastatteluun vastaamiseen motivoin henkilökohtaisesti ja kävin tapaamassa opiskelijoita etukäteen koululla. Kerroin opiskelijoille omasta taustastani, työkokemuksestani ja opinnäytetyös-

täni. Kerroin miksi opinnäytetytön aihe kiinnostaa minua ja mikä siinä motivoi minua. Tapaa-  
misessa olin innostava, kannustava ja kerroin lyhyesti tulevien toiminnallisten työpajojen sisäl-  
löistä. Opiskelijat saivat esittää kysymyksiä minulle ja antaa vinkkejä ja ehdotuksia tuleviin  
pajoihin. Olin etukäteen perehtynyt tutkimuksen eettisiin kysymyksiin sekä tutkimuksen teo-  
riapohjaan. Opiskelijat saivat tiedotteen tutkimuksesta ja he täyttivät paperisen suostumuslo-  
makkeen osallistumisesta tutkimukseen.

Kysymykset olivat monivalintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Huomion, että kohde-  
ryhmäni lähihoitajaopiskelijat olivat erityisoppijoita, joten laadin kysymykset lyhyiksi ja hel-  
posti ymmärrettäviksi. Monivalintakysymyksiä oli viisi kappaletta ja avoimia kysymyksiä  
kaksi. Pyrin käyttämään kysymyksissä sellaisia sanoja ja merkityksiä, jotka ovat vastaajille tut-  
tuja sekä helppoja ja, että kysely eteni johdonmukaisesti. Lomakkeen pituus ja ulkoasun selkeys  
on erittäin tärkeää, liian pitkä kysely heikentää vastaamishalua. Lomakkeen palauttajien täytyy  
jaksaa ja myös osata vastata kyselyyn (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2014, 131). En tuntenut  
kohderyhmän opiskelijoita etukäteen.

## 4 ITSETUNTOA VAHVISTAVAT TYÖPAJAT JA NIIDEN TOTEUTUS

Toteutin yhteensä kolme toiminnallista työpajaa ammatillisen erityisoppilaitos Ammattiopisto Liven lähihoitajaopiskelijoille. Työpajojen avulla opiskelijat saivat tilaisuuden tarkastella itse-tuntoaan, vahvuuksiaan ja voimavarojaan.

Toiminnallisten työpajojen tavoitteena oli opiskelijoiden itsetunnon ja elämännhallinnan vahvistaminen. Jokaisessa työpajassa oli oma teemansa. Olin valmistellut pajat ja niiden sisällöt huolella etukäteen. Suunnitellessaan ryhmän toimintaa on ohjaajan koko ajan pidettävä mielessä, kenelle ryhmä on tarkoitettu, mitkä ovat sen tavoitteet ja mitä ryhmän toiminnalla halutaan saada aikaan. Huolella etukäteen valmisteltu ohjaus näkyy ohjaajan omassa toiminnassa varmuutena ja selkeytenä. Hyvä valmistautuminen kasvattaa ohjaajan itsevarmuutta, helpottaa keskustelun syventämistä sekä edistää mahdollisten tunteenpurkausten ja ristiriitojen käsittelyä. (Ståhlberg 2019, 53.)

Toiminnallisiin työpajoihin osallistui 3–6 opiskelijaa per työpaja. Työpajat järjestettiin Ammattiopisto Liven Espoon Leppävaaran toimipisteessä.

Ryhmän kokoontuessa fyysisessä tilassa on tärkeää, että tila mahdollistaa tavoitteellisen toiminnan eikä estä sitä. Useimmat tavoitteelliset ryhmät tarvitsevat fyysisesti suljetun tilan, ettei ohjaustilanne tule häiriityksi. (Niemistö 2012, 51.) Olin tutustunut koulun tiloihin etukäteen ja tilat olivat tutut kaikille opiskelijoille. Toiminnan suunnittelussa huomioin myös, että psyykinen oppimisympäristö merkitsee oppilaille parhaimmillaan hyvinvointia ja pahimmillaan pahoinvointia. Se on kokemuksellinen tila, jossa ollaan joko ryhmän tasa-arvoinen tai siinä tuntee itsensä ulkopuoliseksi. Koulun sosiaalisen oppimisympäristön keskeinen kriteeri on oppilaiden välisen vuorovaikutuksen laatu. Ohjaajan tehtävänä on valita sellaiset pedagogiset lähestymistavat, joilla tuetaan opiskelijoiden sosiaalista vuorovaikutusta. (Ikonen & Virtanen 2000, 242.)

Suunnittelimme opettajan kanssa, että kaikissa kolmessa toiminnallista työpajassa ryhmä olisi sama, mutta tämä ei toteutunut. Toiminnallisten työpajojen opiskelijoiden vaihtuvuus johtui useista eri seikoista. Osa opiskelijoista oli sairaana, osa lähti työelämän oppimisjaksolle tai opiskelija oli vasta aloittanut opinnot. Opiskelijat olivat myös eri vaiheessa lähihoitajaopintoja. Osalla opiskelijoista opinnot olivat loppusuoralla ja osa opiskelijoista oli vasta opintojen alkuvaiheessa. Ammattiopisto Livessä on käytössä jatkuva haku, joten opiskelupaikkoja vapautuu

pitkin vuotta. Opiskelijat suorittavat opintojaan yksilöllisen suunnitelmansa mukaan ja opiskelijat valmistuvat oppilaitoksesta eri aikoihin (Livesäätiö 2022.)

Opiskelijoiden vaihtuminen ei vaikuttanut työpajojen järjestämiseen, mutta jouduin muuttamaan suunnitelmia työskentelyn varrella. Minun piti huomioida, että työpajat eivät olleet jatkumo ja osa opiskelijoista osallistui ainoastaan yhteen työpajaan ja joku jokaiseen. Itse en pystynyt vaikuttamaan opiskelijaryhmässä tapahtuvaan vaihtuvuuteen.

#### **4.1 Ensimmäinen työpaja ”Tutustuminen ja luottamuksen rakentaminen”**

Ensimmäinen työpaja järjestettiin Ammattipisto Livessä 1.3.2022 klo 9.00–11.00

Ensimmäisen työpajan tavoitteena oli motivoida opiskelijoita työskentelyyn, tutustuttaa opiskelijat toisiinsa sekä luoda turvallinen ilmapiiri yhdessä toimimiseen. Tavoitteena oli luoda luottamusta ja hyväksyntää ryhmässä sekä sitouttaa ryhmä osallistumaan työpajoihin. Hyvin toimivassa ryhmässä osataan kuunnella sekä ilmaista tunteita ja erimielisyyksiä. Ryhmäläiset myös osaavat antaa, ja vastaanottaa rakentavaa kritiikkiä ja palautetta. He tuntevat vastuuta toisistaan ja ryhmästä. Ryhmän ilmapiiri on vapaa sekä luonteva ja kaikilla ryhmän jäsenillä on hyvä olla ryhmässä. (Kaukkila & Lehtonen 2013, 13.)

Uuden ryhmän alkaessa on erityisen tärkeä kiinnittää huomioita ryhmän turvallisuuteen. Turvallisuudella tarkoitetaan yksilön tai ryhmän tilaa, jossa on mahdollisimman vähän ihmisen minuutta uhkaavia tekijöitä, jotka voisivat synnyttää pelkoa, häpeää, syyllisyyttä tai arvottomuuden tunnetta (Aalto 2000, 15.)

Olin valinnut kaikki käyttämäni menetelmät sekä toiminnalliset harjoitteet aikaisempien ohjaamiskokemukseni perusteella. Olen käyttänyt työssäni paljon toiminnallisia menetelmiä ja minulla oli käsitys minkä tyyppiset harjoitteet ovat toimivia nuorten sekä erityisoppilaiden kanssa. Olin myös varautunut tarvittaessa muuttamaan ohjelmaa ja sen kulkua sekä vaihtamaan harjoitteita, mikäli ne eivät toimisi tässä ryhmässä.

Työpajoissa käytin yhteistoiminnallisia menetelmiä, ja panostin turvalliseen ja aidon ohjaustilanteen luomiseen. Aidossa ohjaustilanteessa ohjaaja kohtaa ohjattavat läpinäkyvästi ja rehellisesti. Toisen ihmisen kohtaamisessa panostetaan aitouteen, ja ohjaaja rohkaisee toimimaan spontaanisti ja jakamaan kokemuksiaan. Ohjaajan ei tarvitse pysyä tiukasti asiantuntijaroolissa,

vaan hän voi näyttää avoimesti hämmentyneisyytensä ja myöntää erehdyksensä, kun niitä tapahtuu. Ohjaustilanteessa ohjattavia arvostetaan, kunnioitetaan ja heidät hyväksytään sellaisena kuin he ovat (Amundson 2005, 22.)

Toiminnallinen työpaja sisältyi opiskelijoiden opintoihin ja yksi työpaja vastasi noin kolmea oppituntia. Ensimmäiseen toiminnalliseen työpajaan osallistui yhteensä kuusi lähihoitajaopiskelijaa.

Työskentelyn alussa esittelin vielä itseni ja kerroin opinnäytetyöstäni, päivän aikataulusta sekä työpajan tavoitteet. Kirjasin fläppitaululle päivän aikataulun ja tauot, jotta opiskelijat hahmottavat päivän kulun ja tietävät mitä tapahtuu mihinkin aikaan. Toiminnallinen työpajatyöskentely on hyvin intensiivistä, joten tarvittavien taukojen pitäminen oli tärkeää.

Olimme sopineet opettajan kanssa etukäteen, ettei hän osallistu työpajoihin, jotta opiskelijat voivat luottamuksellisesti osallistua toimintaan. Opettaja oli ainostaan alussa paikalla ja varmisti, että kaikki opiskelijat olivat saapuneet paikalle.

Ensimmäinen harjoite oli janaharjoitus, jossa pyysin opiskelijoita menemään kuvitteelliselle janalle (jana 1–5) siihen kohtaan ”kuinka innostuneita” he olivat tulevasta työpajasta. Numero 5= kuvasi, että oli hyvin innostunut ja numero 1= ettei ollut lainkaan innostunut. Kun opiskelijat olivat löytäneet paikkansa janalla, esitin heille jatkokysymyksiä ”kuinka paljon heitä jännittää päivän ohjelma” sekä ”onko janaharjoitus tuttu”. Jokainen opiskelija valitsi janalta itselleen sopivan kohdan. Tämä harjoitteen tarkoitus oli aktivoita opiskelijat liikkeelle ja harjoite toimi hyvin lämmittelyharjoitteena.

Uuden ryhmän kanssa on hyvä varata riittävästi aikaa päivän teemaan virittelyyn, sekä ryhmän lämmittämiseen. Identiteettiin keskittyvät lämmittelyharjoitukset ovat keino suojella itseään varsinkin, jos ihminen tuntee uudessa ryhmässä olonsa uhattuna. Jos ihminen tuntee olonsa uhatuksi ryhmässä he eivät kykene heittäytymään työskentelyyn ryhmässä, niin se haittaa kokoryhmän toimintaa. Luovuus ja spontaanisuus vähenevät, mikäli ihmiset pelkäävät paljastaa identiteettinsä ja hän saattaa pelätä tulevaisuutta naurunalaiseksi. Siitä saattaa seurata, että ryhmän jäsenet pelkäävät ottaa riskejä, puhua vapaasti ja olla avoimia uusille ajattelutavoille. Samalla heidän kykynsä oppia, kokea yllätyksiä ja kokeilla uusia asioita vähenee huomattavasti. (Williams 2002, 119.) Ohjaajana varasin jokaisella kerralla riittävästi aikaa ja harjoitteita ryhmän lämmittelyyn.

Seuravana oli vuorossa tunnekorttityöskentelyä. Olin levittänyt pöydälle erilaisia kuvakortteja, joista jokainen opiskelija valitsi kortin, joka kuvasi häntä itseään. Jokainen opiskelija kertoi vuorollaan, miksi valitsi kyseisen kortin ja miten se kuvaa häntä. Harjoitus vähän jännitti opiskelijoita ja he olivat melko lyhytsanaisia kuvatessaan itseään kortin avulla.

Näiden kahden harjoituksen jälkeen opiskelijat mieltivät pareittain missä ja millaisen ryhmän kanssa lähihoitaja voisi käyttää tämän tyyppistä harjoitetta. Ohjaajana esitin muutaman jatkokysymyksen muutamalle parille, miten ja missä he käyttäisivät harjoitetta lähihoitajan työssä. Tämän harjoituksen purimme koko ryhmän kesken.

Lopuksi kävimme koko ryhmän kanssa läpi millaisen asiakasryhmän kanssa ja missä tilanteessa nämä harjoitteet olisivat hyviä. Kerroin myös opiskelijoille miksi lämmittelyharjoitteet ovat tärkeitä ennen työskentelyä. Opetuksessa on tärkeä saada opiskelijat kokemaan opetus ja sen sisältämät asiat henkilökohtaisesti relevantteina, eli psykologisesti mielekkäinä. Mielekkyys pohjautuu erityisesti siihen, että opiskelija tunnistaa harjoitteen palvelevan koulutuksellisia ja ammatillisia tavoitteita. (Peltonen & Ruohotie 1992, 83.)

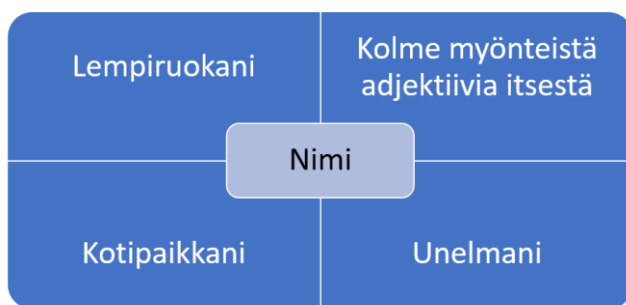
Seuravana vuorossa oli ”Kerro aamustasi” harjoite. Opiskelijat menivät piiriin seisomaan ja minä ohjaajana toimin harjoitteen aloittajana. Kerroin nimeni ja miten oma aamuni oli sujunut, sekä mikä tässä aamussa ilahdutti minua. Seuraavaksi heitin pienen leikkipossun seuraavalle, ja hän kertoi nimensä, ja kuinka hänen aamunsa oli sujunut sekä mikä häntä ilahdutti/ihmetytti/tai harmitti tänä aamuna. Kävimme kierroksen läpi niin, että jokainen opiskelija pääsi kertomaan aamustaan. Jokainen opiskelija osallistui harjoitteeseen ja he kertoivat oman aamun sujumisesta. Koko ryhmä oli tässä harjoitteessa jo aktiivisemmin mukana.

Ennen taukoa teimme vielä yhden harjoitteen. Harjoitteen nimi oli ”Kuka muu?”. Pyysin opiskelijoita menemään piiriin. Esitin kysymyksen ”kuka muu on juonut kahvia tänä aamuna?”. Kaikki ne opiskelijat, jotka olivat juoneet kahvia aamulla, ottivat ison askeleen eteenpäin kohti piirin keskustaa eli sisärinkiä. Muut ryhmäläiset pysyivät paikoillaan ulkoringissä. Sen jälkeen jatkoimme harjoitusta kysymällä erilaisia kysymyksiä esim. ”kenellä on koira?”. Kaikki ne opiskelijat, jotka olivat ulkoringissä, ja joilla oli koira, astuivat askeleen eteenpäin, muut ryhmäläiset pysyvät paikoillaan. Jatkoimme harjoitetta kysymällä erilaisia kysymyksiä. Jokainen ryhmäläinen sai kertoa itsestään muulle ryhmälle sen verran kuin halusi itsestään kertoa. Jokainen sai halutessaan jäädä ulkorinkiin, vaikka väite olisikin koskenut häntä itseään. Tässä harjoitteessa jaettiin itsestä asioita omilla ehdoilla sanattomasti. Tämä voi olla helpottavaa silloin,

kun ryhmä on uusi ja se jännittää. Samalla ryhmässä löydetään ryhmäläisiä yhdistäviä asioita. Tämä harjoite onnistui hyvin ja kaikki ryhmäläiset osallistuivat siihen.

Näiden harjoitusten jälkeen pidimme 20 minuutin tauon. Tauko oli opiskelijoille tarpeellinen, koska harjoitteet olivat olleet varsin intensiivisiä.

Tauon jälkeen jatkoimme yhdessä työskentelyä. Seuraavan tehtävän jokainen aloitti itsenäisesti. Harjoitteen nimi oli moniulotteinen nimilappu. Jokainen opiskelija otti paperia ja kynän. Paperin keskelle jokainen kirjoitti oman nimensä. Paperin kuhunkin kulmaan kirjoitettiin vastaukset seuraaviin kysymyksiin:



Kuva 4. Moniulotteinen nimilappu -harjoite

Kun kaikki olivat kirjoittaneet vastauksensa paperiin, pyysin opiskelijoita vapaasti valitsemaan itselleen parin. Tämän jälkeen tehtävä käytiin läpi pareittain. Parit kyselivät toisiltaan lapussa olevista asioista, sekä esittivät toisilleen jatkokysymyksiä. Tämä harjoite onnistui hyvin ja luokassa kävi puheensorina, kun parit kertoivat asioista toisilleen.

Seuraavana oli harjoite nimeltä ”Käsi olkapäälle”. Pyysin ryhmäläisiä nousemaan seisomaan ja asettamaan käden sen henkilön olkapäälle kenet on tuntenut tässä ryhmässä pisimpään. Kun kaikki olivat laittaneet käden jonkun luokkakaverin olkapäälle, jatkoin erilaisilla kysymyksillä. Laita käsi sen olkapäälle keneltä pyytäisit apua matematiikan tehtävissä, laita käsi sen henkilön olkapäälle keneltä pyytäisit apua ruuanlaitossa jne. Käsi olkapäälle harjoitus herättelee opiskelijoita myönteisen palautteen antamiseen. Parhaimmillaan palaute kannustaa kehittymään ja tukee itsetuntoa, johtaa myönteiseen minäkuvaan ja identiteetin muodostamiseen. Positiivinen palaute on tärkeä muistaa antaa oppimisen aikana, jolloin opiskelijoilla on mahdollisuus toimia palautteen suuntaan. (Peda 2022.) Harjoitteen alussa opiskelijat vaikuttivat epävarmoilta ja jännittyneiltä, mutta harjoitteen edetessä he lämpenivät ja osallistuivat aktiivisesti työskentelyyn.



Päivän lopuksi valitsimme tunnekortit. Levitin pöydälle ison kasan erilaisia kortteja, joissa oli erilaisia kuvia. Jokainen opiskelija valitsi vapaasti yhden kortin, joka kuvasi hänen sen hetkistä tunnetta ja fiilistä. Jokainen opiskelija kertoi vuorollaan valitsemastaan kortista. Keskustelimme samalla, mikä oli tämän päivän oivallus? Missä pitäisi kehittyä? Mikä jäi mietityttämään? Mietimme myös millaisten ryhmien tai asiakkaiden kanssa voisi tänään käytettyjä harjoitteita käyttää. Pohdimme myös, minkälaisissa tilanteissa harjoitteet olisivat parhaiten sovellettavissa. Tämä harjoite sopi hyvin päivän viimeiseksi harjoitteeksi, ja se kokosi hyvin yhteen mitä olimme aamupäivän aikana tehneet. Opiskelijat oivalsivat miten ja missä harjoitteita voisi lähihoitajan työssä käyttää. He myös totesivat, että oppivat päivän aikana uusia menetelmiä ja harjoitetta. Muutama opiskelija kertoi, että aikoo mahdollisesti käyttää uusia opittuja harjoitteita tulevassa työharjoittelussa.

Koin hyvin tärkeäksi kohtaamisen ja läsnäolon varsinkin ensimmäisessä työpajassa. Saimme luotua turvallisen ilmapiirin työskentelyyn.

Kohdatuksi tulemisen kokemus määrittelee pitkälti sen, kuinka hyvin toiminta ja yhteistyö ryhmän tai opiskelijan kanssa onnistuu. Opiskelija haluaa tulla nähdyksi ja kohdelluksi ihmisenä enemmänkin kuin oppilaana tai opiskelijana. Nuoret kaipaavat luottamuksellista ohjaussuhdetta, aikuisen aitoa kiinnostumista heidän asioistaan sekä välittävää, henkilökohtaista ja inhimillistä kohtaamista. Mikäli ohjattavan ja ohjaajan kohtaamiseen ja vuorovaikutukseen ei kiinnitetä tarpeeksi huomioita, hyvältäkin toiminnalta -kuten harjoitteilla- putoaa pohja pois. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 49–50.)

## 4.2 Toinen työpaja ”Millainen minä olen ja vahvuuteni”

Toinen työpaja järjestettiin Ammattiopisto Livessä 8.3.2022 klo 9.00–11.00

Toisessa työpajassa teemana oli ”Millainen minä olen ja vahvuuteni”. Työpajan tavoitteena oli vahvistaa opiskelijoiden itsetuntoa ja oppimismotivaatiota.

Aluksi virittäydyimme päivän teemaan. Virittäytyminen tarkoittaa valmistautumista johonkin asiaan ja teemaan, joka valtaa huomiosi juuri sillä hetkellä. Parhaimmillaan se on tila, jossa ihmisellä on valmius toimintaan ja yhdessä tekemiseen, ja se on paljolti yhteydessä spontaanisuuteen. (Williams 2002, 114.)

Toiminnallisten työpajojen alussa keskustelimme ryhmässä millaisissa tilanteissa, on tärkeä osata kertoa omista vahvuuksiaan. Kävimme läpi erilaisia tilanteita, joissa on hyvä osata kertoa

itsestään ja omista vahvuuksistaan. Keskustelimme esim. työnhakutilanteista, joissa usein kysytään esim. miksi juuri sinut tulisi valita tähän työhön, eli työnhakijan on hyvä osata kertoa omista vahvuuksistaan. Opiskelijat kertoivat, että on vaikea kehua itseään ja tunnistaa omia vahvuuksia. Omien vahvuuksien tunnistaminen mahdollistaa niiden hyödyntämisen erilaisissa tilanteissa. Vahvuuksien tiedostaminen ja niiden pohtiminen voi olla avain tulevaisuudessa oivalluksiin ja auttaa omien mielenkiinnon kohteiden löytymisessä ja vahvistamisessa. (Peda 2022.)

Aloitimme aamun muutamalla lämmittelyharjoitteella. Ensimmäisenä oli janaharjoite. Jokainen opiskelija meni kuvitteellisella janalla (1–5) siihen kuinka innostuneita he tänään olivat tulevasta työpajasta. Harjoite oli sama, kuin ensimmäisessä työpajassa.

Toisena oli tuttu tunnekortti työskentelyharjoite ensimmäisestä työpajasta. Jokainen opiskelija valitsi kuvakortin, joka kuvasi sen päivän fiilistä. Jokainen kertoi vuorollaan muille ryhmäläisille, miksi valitsi kyseisen kortin.

Kolmas tehtävä oli ”vahvuuksia ja taitoja” harjoite (liite 6). Tämä tehtävän jokainen opiskelija suoritti itsenäisesti. Opiskelijat saivat listan erilaisista vahvuuksista ja taidoista. Jokainen opiskelija valitsi viisi vahvuutta, joita tunnisti itsellään olevan. Tämän jälkeen jokainen leikkasi paperista omat valitsemansa vahvuudet ja liimasi ne kartongille. Tämän jälkeen ohjeistin opiskelija leikkaamaan paperista kolme vahvuutta, joita hän on joskus tarvinnut tai joita hän olisi tarvinnut.

Harjoitteen jälkeen kävimme yhdessä läpi, millaisia vahvuuksia ja taitoja ryhmäläisillä on. Kävimme myös läpi millaisia taitoja he ovat tarvinneet ja millaisissa tilanteissa niille olisi ollut käyttöä. Lopuksi kiinnitimme jokaisen laatiman omat vahvuudet kartongin luokan seinälle. Tämä harjoite toimi hyvin ja jokainen pääsi miettimään omia vahvuuksiaan. Opiskelijat kertoivat, että omien vahvuuksien tunnistaminen ja valitseminen oli vaikeaa. Opiskelijat tarvitsivat opastusta ja kannustusta, kun valitsivat taitoja, joita olisivat joskus tarvinneet.



Kuva 5. Omien vahvuuksien tunnistaminen (Peda 2022).

Tämän jälkeen pidimme 20 minuutin tauon.

Tauon jälkeen jatkoimme harjoitteella “Voimavarahaastattelu”. Jokainen opiskelija sai voimavara haastattelulomakkeen (liite 7), jonka jokainen opiskelija täytti itsenäisesti. Voimavara haastattelun tarkoitus on, että opiskelija pysähtyy pohtimaan omaa elämäänsä ja omia voimavarojaan. Voimavarahaastattelussa on erilaisia kysymyksiä, esimerkiksi mistä asioista et luopuisi elämässäsi mistään hinnasta? Mistä asioista sinulle tulee turvallinen olo? Mitä piirteitä arvostat itsessäsi? Emme käyneet voimavarahaastattelua ryhmässä läpi vaan jokainen täytti kaavakkeen itseään varten. Kaikki paikalla olleet opiskelijat täyttivät lomaketta. Lomake koettiin vaikeaksi ja heidän oli vaikea vastata lomakkeen kysymyksiin.

Viimeisenä tehtävänä olisi ollut merkityksellinen valokuva. Olin pyytänyt opiskelijoita tuomaan oman lapsuuden valokuvansa kouluun mukaan, mutta kenelläkään ei ollut valokuvaa mukanaan. Jätimme tämän harjoituksen kokonaan tekemättä. Tässä harjoituksen tarkoituksena olisi ollut vuorotellen katsoa opiskelijoiden valokuvia ja arvata kuka kuvassa on. Lopuksi valokuvan tuonut olisi kertonut, miksi valitsi kyseisen valokuvan ja mistä se olisi otettu.

Päivän lopuksi kävimme janaharjoitteen avulla läpi, miten opiskelijat kokivat päivän onnistuneen. Esitin opiskelijoille erilaisia kysymyksiä. Kuinka paljon opiskelijat tarvitsevat kannustusta, oliko vahvuuksien laatiminen helppoa/vaikeaa, kuinka hyvin opiskelija tunnisti omat vahvuutensa. Lopuksi kävimme läpi myös mikä oli tämän päivän oivallus, ja mikä asia jäi mietittävään. Koin tärkeäksi, että opiskelijat pääsivät heti antamaan palautetta ja miettimään omaa kehittymistään.

Päivän harjoitteet koettiin vaikeina, mutta samalla myös hyödyllisiksi. Opiskelijat kertoivat, että on hyvä miettiä omia taitojaan ja vahvuuksiaan ja se auttaa heitä hahmottamaan esim. millaisia luonteenpiirteitä heillä on.

Toiseen toiminnalliseen työpajaan osallistui yhteensä kolme lähihoitajaopiskelijaa.

### **4.3 Kolmas työpaja ”Unelmat ja tulevaisuus”**

Kolmas työpaja järjestettiin 15.3.2022 klo 9.00–11.00

Viimeisessä työpajassa teemana oli unelmat ja tulevaisuus. Tehtävänä oli, että jokainen opiskelija laatii oman aarrekarttansa. Tavoitteena oli, että opiskelijat konkreettisesti miettivät omia tulevaisuuden haaveitaan ja unelmiaan.

Aarrekartta-työskentelyssä oman tulevaisuuden ja unelmien hahmotus on mielen ja muutosprosessin alku. Ihmiset hahmottavat unelmiaan ja haaveitaan etukäteen ja hakevat niille kuvallisen, sanallisen ja/tai tuntemuksellisen muodon. Aarrekartan laatiminen on hyvä aloittaa, vaikka mielessä ei juuri sillä hetkellä tunnu olevan mitään odotusta tulevaisuudesta. (Harju, 1999, 28–29.)

Aarrekartan laatiminen on yksilöllinen prosessi, alusta loppuun saakka. Ohjeistin opiskelijoita oman aarrekartan laatimisessa. Meillä kaikilla on unelmia ja haaveita, mutta harva meistä uskaltaa uskoa siihen, että unelmista voisi tulla totta. Aarrekartan avulla hahmotat mitä tulevaisuudelta toivot ja haluat. Se auttaa sinua tekemään valintoja ja ratkaisuja, jotka ovat välttämättömiä unelman ja haaveiden toteutumisen kannalta. Aarrekarttatyöskentelyssä niin tietoinen mieli, kuin alitajuntakin on valjastettava unelman toteuttamiseen. (Peda 2022.).

Aarrekarttatyöskentely on tavanomaista, ihmismielen jokapäiväistä toimintaa, se on yksi mielen tuhansista toimintatavoista. Aarrekartan konkreettinen tekeminen on yksi mahdollisuus saada mieli liikkeelle kohti uusia, itsensä kannalta myönteisiä asioita. (Harju 1999, 52–65.)

Olin hankkinut paljon erilaisia aikakauslehtiä ja pyysin opiskelijoita selaamaan rauhassa lehtiä. Pyysin opiskelijoita poimimaan sellaisia kuvia, jotka puhuttelevat ja tuntuvat sinulle merkityksellisiltä. Ohjeistin opiskelijoita valitsemaan sellaisia kuvia, jotka tuntuvat hyviltä ja mitä he toivovat ja haluavat omaan elämäänsä tulevaisuudessa. Tulevaisuus voi olla esimerkiksi kuuden kuukauden päähän tai mitä toivovat, että seuraavan viiden vuoden aikana sinulle tapahtuu. Pyysin heitä leikkaamaan lehdistä joko kuvia, sanoja, lauseita tai värejä. Halutessaan opiskelija sai myös piirtää kartongille. Tämän tehtävän aikana ei tarvitse miettiä mikä on mahdollista ja mikä ei, vaan voi vapaasti heittäytyä ja unelmoida. Jokainen tekee karttaa itseään varten, joten pyysin etteivät opiskelijat vertaa kartoja keskenään.

Tehtävän lopuksi pyysin opiskelijoita ottamaan kartongin ja sommittelemaan siihen kuvia, lauseita ja värejä. Kun sommittelu oli lopuksi valmis, pyysin heitä liimaamaan kuvat kartongille. Opiskelijat saivat pitää taukoja tarpeen mukaan. Aikaa työskentelyyn oli noin 1,5 tuntia.

Osa opiskelijoista koki aarrekartan tekemisen uutena ja mukavana harjoitteena. Yksi opiskelija oli laatinut aarrekartan jo aikaisemmin, mutta laati silti uuden kartan. Kaikki opiskelijat laativat itselleen aarrekartan. Osa opiskelijoista halusi laittaa oman aarrekarttansa luokkahuoneen seinälle ja osa opiskelijoista kertoi vievänsä aarrekarttansa kotiinsa.

Tähän viimeiseen työpajaan osallistui yhteensä kuusi lähihoitajaopiskelijaa.

## 5 TULOKSET JA YHTEENVETO

### 5.1 Työpajojen tulokset

Toiminnallisten työpajojen toteutusaikataulu sovittiin yhdessä lähihoitajaopiskelijoiden opettajan kanssa. Kaikki toiminnalliset työpajat toteutuivat sovitun aikataulun mukaisesti. Toiminnalliset työpajat pidettiin viikon välein, tiistai aamuisin. Aikaisempien kokemusten perusteella valitsimme toiminnallisten työpajojen ajankohdaksi aamuajat. Koimme opettajan kanssa, että aamu aika on paras, koska opiskelijat ovat silloin virkeimmillään työskentelyyn.

Toiminnallisten työpajojen aiheet olivat sensitiivisiä ja ensimmäisessä toiminnallisessa työpajassa rakensimme turvallisen ilmapiirin yhdessä toimimiseen. Ryhmän ohjaamista aloittaessa on tärkeä saavuttaa luottamus ryhmäläisten sekä ohjaajan välille. Ohjaajan tehtävänä on rakentaa ryhmälle rajat ja turvallisuudentunne (Kaukkila & Lehtonen 2013, 65.) Mielestäni onnistuin rakentamaan työpajoihin turvallisen ilmapiirin ja opiskelijat osallistuivat työpajojen työskentelyyn. Opettajalta saamani palautteen mukaan opiskelijoiden motivointi onnistui, koska ensimmäiseen työpajaan osallistuivat kaikki ne opiskelijat, jotka olivat paikalla, kun kävin heitä tapaamassa koululla.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan toiminnallisiin työpajoihin osallistuvat opiskelijoiden ryhmä piti pysyä samana, mutta tämä ei toteutunut. Toiminnallisiin työpajoihin osallistuvissa opiskelijoissa oli vaihtuvuutta, mutta kaikki työpajat pystyttiin pitämään suunnitellusti. Opiskelijoiden vaihtuvuuteen en pystynyt itse tutkijana vaikuttamaan.

Ryhmää ohjatessa huomasin, että opiskelijat olivat eri vaiheessa opintoja. Opiskelijat, joiden opinnot olivat jo loppusuoralla, lähtivät helpommin mukaan työskentelyyn. Opiskelijat, jotka olivat vasta aloittaneet, opintonsa jännittivät toiminnallisia harjoitteita enemmän ja he tarvitsivat enemmän kannustusta ja motivointia harjoitteiden tekemiseen.

Opiskelijoita osallistui toiminnallisiin työpajoihin kolmesta kuuteen henkilöä. Ryhmäkoon ollessa pieni pääsimme hyvin juttelemaan teemoina olleista aiheista syvällisemmin ja henkilökohtaisemmin. Pienen ryhmän etuna oli, että ohjaajana minun oli helpompi varmistaa, että jokainen tuli kuulluksi ja vuorovaikutus oli dialogista. Dialogisessa kohtaamisessa ihminen nähdään osallistuvana ja aktiivisena vaikuttajana, eikä ainoastaan passiivisena vastaanottajana. Dialogissa ihminen on valmis kuuntelemaan toista ja haluaa ymmärtää tämän näkökulman asiaan sekä kuulla, mitä merkityksiä tämä asioille antaa. (Ståhlberg 2019, 19.)

Toiminnalliset työpajat onnistuivat sisällöltään tavoitteiden mukaisesti. Ammattiopisto Live on erityisoppilaitos, ja olin etukäteen perehtynyt ryhmän erityispiirteisiin ja tarpeisiin. Kaikilla opiskelijoilla on erityisentuen päätös ja huomioin sen valitessani harjoitteita sekä ohjatessani ryhmää. Oppilaiden erityispiirteet kävimme läpi opettajan kanssa etukäteen.

Olin valmistautunut ja suunnitellut työpajat huolella, sekä valitsin harjoitteet ryhmälle sopiviksi. Pienryhmätoiminnan oppaassa painotetaan, että olivatpa pienryhmätoiminnan kohde-ryhmä ja toiminnan tarkoitus mitä tahansa on tärkeää, että ohjausprosessin huolellinen suunnittelu. Ohjaajan tulee olla tietoinen ryhmätoimintaan liittyvistä lainalaisuuksista sekä omista vahvuuksistaan ja taidoistaan ryhmäohjaajana. Ohjaus on tavoitteellinen oppimisprosessi sekä keino päästä tavoitteisiin aktiivisen ja ohjatun ryhmätoiminnan avulla. Jotta voidaan puhua prosessista, tulee ryhmän kokoontua useammin kuin kerran. Ryhmätoiminnan tavoitteena on lisätä osallistujien itsetiedostamista ja siten muuttaa heidän ajattelu- ja toimintatapojaan. (Ståhlberg 2019, 19–20.)

Opiskelijaryhmä oli heterogeeninen, se koostui eri ikäisistä ja taustaisista ihmisistä. Osalla opiskelijoista oli aikaisempaa kokemusta toiminnallisista menetelmistä ja osalla oli hyvin vähän kokemusta. Ryhmä tarvitsi vahvaa toiminnanohjausta sekä motivointia ja kannustamista harjoitteiden tekemiseen sekä palautteen antamisessa. Ohjaajana olin kannustava ja innostin ryhmää parhaani mukaan. Huolehdin, että jokainen tuli ryhmässä kuulluksi ja käytin siihen erilaisia toiminnallisia menetelmiä. Annoin opiskelijoille hyvää palautetta osallistumisesta harjoitteiden tekemiseen, kannustin heitä sanallisesti ja olin itse innostunut ohjaamisesta. Olen varma, että oma innostukseni välittyi myös opiskelijoille. Olin myös aidosti läsnä ja opiskelijoiden käytettävissä heidän tehdessään harjoitteita itsenäisesti. Opiskelijat saivat esittää halutessaan kysymyksiä ja itse tein havaintoja ja huomioita koko ajan. Pienryhmän ohjaaja vie määrätietoisesti eteenpäin toiminnan kulkua, motivoi, antaa palautetta ja tarjoaa ryhmälle jatkuvasti uusia haasteita. Keskeisiä pienryhmän piirteitä ovat avoimuus, yhteenkuuluvuus, turvallisuus, ja luottavainen ilmapiiri. Näiden ylläpitäminen on pitkälti ohjaajan vastuulla. (Ståhlberg 2019, 27.)

Työskentelyn alussa ryhmäläiset vaikuttivat jännittyneiltä ja he olivat hiljaisia. Olin ohjaajana heille vieras ja havaitsin, että ryhmäläiset tarvitsivat tilaa ja annoin heidän heille aikaa harjoitteisiin ryhtymiseen sekä tekemiseen. Ryhmä kuitenkin lämpeni pikkuhiljaa ja työskentely oli

sujuvampaa harjoitteiden edetessä. Opiskelijoiden työskennellessä pienryhmissä kiertelin ja havainnoin harjoitusten kulkua. Tarvittaessa ohjeistin opiskelijoita ja tein tarkentavia kysymyksiä sekä annoin positiivista palautetta tehtävien aikana.

Opiskelijoiden toiminnan seuraaminen muodostaa ohjaajan näkökulmasta jatkumon, jossa menneiden kokemusten raportointi ja arviointi johtaa uusiin suunnitelmiin. Tämä toimintaketju muistuttaa väljästi kokemuksellisen oppimisen mallia. (Vehviläinen 2001, 138.)

Toiminnallisista harjoitteista opiskelijat antoivat palautetta myös suullisesti. Toiminnalliset harjoitteet koettiin toimiviksi ja opiskelijat kertoivat, että ne tukivat heidän ammatillista kehittymistään. Harjoitteiden välissä kävimme keskustelua, millaisessa tilanteessa harjoitteita voisi käyttää ja millaisen ryhmän kanssa. Mietimme myös konkreettisesti millaisten asiakkaiden kanssa harjoitukset olisivat hyödyllisiä sekä miten harjoitteita voi soveltaa. Osa harjoitteista oli tuttuja opiskelijoille ja osa harjoitteista oli täysin uusia.

Opiskelijat olivat osallistujia, mutta samalla myös oppijan roolissa. Erilainen oppija -yhteiseen kouluun kirjassa todetaan: Oppija on aktiivinen ja tavoitteellinen toimija, jonka motivaatio, aiemmat tiedot, taidot ja työskentelytavat vaikuttavat hänen oppimistuloksiinsa. Opiskelijanvalmiudesta omaksua oppimaansa, ymmärtää ja käyttää opittu tieto hyödykseen on tullut opetuksen keskeisimpiä tavoitteita. Opettajan tai ohjaajan tehtävänä on tukea tätä prosessia luomalla sopivia oppimisympäristöjä ja tarjoamalla monipuolista oppimateriaalia sekä erilaisia ja monipuolisia työskentelytapoja. Tiedot ja taidot opetetaan kokonaisuuksina, joita opiskelija mahdollisimman hyvin pystyy soveltamaan myös koulun ja oppituntien ulkopuolisessa elämässä. (Ikonen & Virtanen 2000, 257–258.)

Työpajojen aikana tein osallistuvaa havainnointia ja tein niistä itselleni muistiinpanoja. Ryhmän ohjaajana koin aluksi tärkeäksi luoda luottamuksellisen ilmapiirin sekä loin ryhmälle rajat, joka lisäsi ryhmäläisten turvallisuudentunnetta. Annoin ohjeet selkeästi ja huolehdin riittävästä taukojen pitämisestä.

Toiminnallisen työpajan kesto kaksi tuntia kerrallaan ja se oli erittäin sopiva ajallisesti. Toiminnallisissa harjoitteissa jokainen työskentelee intensiivisesti henkilökohtaisten asioiden äärellä ja tämä voi olla hyvinkin kuormittavaa. Sain opettajalta palautetta, että toiminnalliset työpajat oli suunniteltu rakenteellisesti hyvin ja taukoja oli sopivasti.



## 5.2 Kyselytutkimusten tulokset

Opiskelijat vastasivat strukturoituun kyselytutkimukseen ennen toiminnallisia työpajoja sekä toiminnallisten työpajojen jälkeen. Kyselyssä ja työpajoissa käsitellyt aiheet ovat varsin sensitiivisiä. Sensitiivisyydellä tarkoitetaan arkaluonteista, kipeää, vaikeaa ja henkilökohtaista asiaa ja nämä sanat ovat jossain määrin toistensa synonyymeja. Eettiset kysymykset liittyvät aina tiiviisti sensitiivisyyteen. Useimmiten sensitiivisyydellä viitataan aiheisiin sekä kokemuksiin, joita niitä kokeneet henkilöt häpeävät, tai jotka ovat haavoittaneet jollain tapaa niitä kokeneita ihmisiä. (Kallinen & Pirskanen & Rautio 2018, 15–16.)

Ensimmäiseen alkukyselyyn vastasi seitsemän opiskelijaa. Työpajojen toteutuksen jälkeen vastattavaan toiseen kyselyyn vastasi kaksi opiskelijaa. Ensimmäiseen kyselyyn vastasi kaikki opiskelijat, jotka osallistuivat ensimmäiseen toiminnalliseen työpajaan. Kysely toteutettiin päivää ennen toiminnallisia työpajoja. Jokainen opiskelija vastasi kyselyyn anonyymisti ja opettaja lähetti heille linkin kyselyyn eli minulle tutkijana ei kertynyt mitään tietoa vastaajista. Kyselyssä ei myöskään kerätty mitään arkaluonteista materiaalia.

Olin itse henkilökohtaisesti paikalla, kun opiskelijat vastasivat ensimmäiseen Webropol- kyselyyn ja samalla tiedotin/kerroin tutkimuksesta, sen tarkoituksesta ja tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Kerroin kyselyssä esitettävän varsin henkilökohtaisia kysymyksiä, kuitenkin korostaen, että vastauksia käsitellään täysin luottamuksellisesti. Halusin tuoda opiskelijoille esille miksi olin valinnut melko sensitiivisen aiheen, koska koin aiheen itselleni tärkeäksi ja merkitykselliseksi.

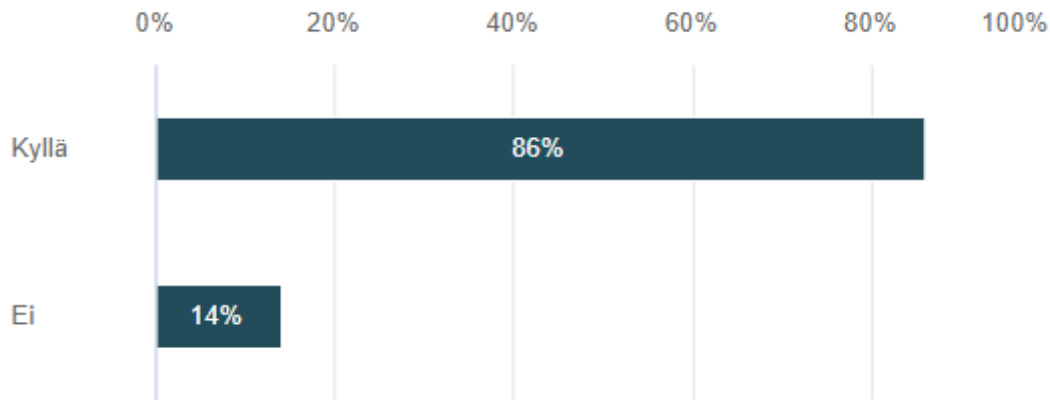
Ensimmäisessä alkukartoitus kyselyssä kysyin itsetunnon merkityksestä lähihoitajaopiskelijoiden opiskelumotivaatioon. Kysymyksiä oli yhteensä seitsemän, joista avoimia kysymyksiä kaksi.

Alkukartoituksen ensimmäisessä kysymyksessä kysyin opiskelijoiden opiskelumotivaatiosta. Kysymys oli, kuinka motivoitunut olet opintoihisi tällä hetkellä? Jana-asteikolla 0= en lainkaan motivoitunut, 5= erittäin motivoitunut. Opiskelijoiden keskimääräinen vastaus oli 4,3 joten vastausten perusteella ryhmä oli erittäin motivoitunut opintoihin.

Toisessa kysymyksessä kysyin opintojen etenemisestä.

## 2. Ovatko nykyiset opintosi edenneet suunnitellusti?

Vastaajien määrä: 7



	n	Prosentti
Kyllä	6	85,7%
Ei	1	14,3%

Kuva 6. Alkukyselyn toinen kysymys opintojen etenemisestä janakaaviolla.

Kyselyyn vastanneista opiskelijoista noin 86 prosenttia koki, että opinnot olivat edenneet suunnitellusti, ja noin 14 prosenttia opiskelijoista koki, etteivät opinnot olleet edenneet suunnitellusti. Suurimmalla osalla opiskelijoista opinnot olivat edenneet suunnitellusti.

Kolmannessa kysymyksessä pyysin opiskelijoita miettimään nykyistä opiskelutilannetta ja valitsemaan vaihtoehtoista kaksi asiaa, jotka auttavat eniten opinnoissa.

	n	Prosentti
Perheen tuki	3	42,9%
Ystävän tuki	1	14,3%
Koulun / opettajan tuki	4	57,1%
Muun ryhmän tuki (vertaistuki)	1	14,3%
Olen valinnut oikean alan	3	42,9%
Opiskelu ei ole liian vaikeaa	1	14,3%

Opiskelijat kokivat saavansa eniten apua ja tukea opintoihin koulusta/opettajalta, yhteensä 57,1 prosenttia opiskelijoista.

Toiseksi eniten opiskelijat kokivat, että olivat valinneet oikean alan, sekä 42,9 prosenttia opiskelijoista koki saavansa tukea opintoihin perheeltään. Tätä tulosta tukee myös tutkimuksissa tuotettu tieto, että koulun/oppilaitoksen tuki on opiskelijoille tärkeä ja merkityksellinen. Myös perheen tuki ja oikea alan valinta auttavat opiskelijaa opinnoissa.

Neljäs kysymys käsitteli opiskelijoiden kokemaa itsetuntoa tällä hetkellä. Kysymys oli, että kuinka vahvaksi tunnet itsetuntosi tällä hetkellä vetoasteikolla 0= heikko, 10=erittäin vahva. Opiskelijoiden kokemus omasta itsetunnosta oli 6,0. Minimiarvo oli 2,0. Opiskelijoiden kokemaa itsetuntoa vastaa mielestäni keskitasoa. Tähän kysymykseen vastasi kuusi opiskelijaa eli yksi opiskelija ei vastannut tähän kysymykseen.

Viides kysymys käsitteli itsetunnon merkitystä opiskelumotivaatioon. Kysyin, koetko, että itsetunnolla on merkitystä opiskelumotivaatioon? Vastausvaihtoehdot olivat, kyllä on merkitystä, ei ole merkitystä. Kuusi vastaajaa seitsemästä, totesi itsetunnolla olevan vaikutusta opiskelumotivaatioon, yksi vastaajista valitsi ei merkitystä-vaihtoehdon.

Kyselyn kaksi viimeistä kysymystä olivat avoimia kysymyksiä. Kaikki kyselyyn vastanneet opiskelijat vastasivat näihin kysymyksiin. Koska kyselyyn vastanneiden lukumäärä oli pieni, poimin muutamia vastauksia kuvaamaan tulosta. Vastaajien anonymiteetin suojelemiseksi, en julkaise suoria lainauksia, vaan käytän tutkijan oikeutta tulkita vastauksia.

Ensimmäinen avoimista kysymyksistä oli, millaista tukea saat tai haluaisit saada opintoihisi? Opiskelijat toivoivat, että koulussa oltaisiin kannustavampia ja, että koulu näkisi opiskelijoiden potentiaalin. Osa opiskelijoista oli sitä mieltä, että etteivät tarvitse tällä hetkellä tukea. Opiskelijat vastasivat tietävänsä, että mistä tukea on tarvittaessa saatavilla.

Toinen avoin kysymys kuului, mitä toivoisit saavasi tulevista työpajoista? Suurin osa opiskelijoista ei osannut esittää toiveita etukäteen, mutta jotkut toivoivat työpajojen vahvistavan itsetuottamusta ja -tuntemusta, sekä antavan työkaluja, joita voi hyödyntää lähihoitajan ammatissa.

Palautekysely lähetettiin kolmen toiminnallisen työpajan jälkeen osallistujille, mutta siihen vastasi valitettavasti vain kaksi opiskelijaa. Alkuperäisen suunnitelman mukaisesti toiminnallisiin työpajoihin osallistuvien opiskelijoiden ryhmä piti pysyä samana, mutta aikaisemmin mainittujen syitten takia suunnitelma ei toteutunut. Vain yksi opiskelija osallistuja osallistui kaikkiin

kolmeen työpajaan. Palautekyselyyn vähäisen vastaajamäärän vuoksi vastaajien anonymiteettiä ei pysty turvaamaan ja vastausten tulkitseminen työpajojen vaikuttavuuden arvioimiseksi on mahdotonta.

Vaikuttavuuden arvioinnilla on keskeinen sija kehittämistoiminnassa. Kehittämishankkeiden tavoitteena on hyvien käytäntöjen kehittäminen. Hyvien käytäntöjen vaikuttavuuden osoittaminen on myös haasteellista. Toiminnan aiheuttamien konkreettisten muutosten sijaan voidaan myös tutkia koettua vaikuttavuutta. (Toikko & Rantanen 2009, 148–153.)

Vaikka kyselyyn vastanneiden määrä oli lukumääräisesti pieni koen, että toiminnallisissa työpajoissa pääsimme hyviin tuloksiin. Opiskelijoilta sekä opettajilta saadun palautteen mukaan toiminnallisen työpajat koettiin hyödyllisiksi ja opiskelijat kokivat, että harjoitteet vahvistivat opiskelijoiden ammatillista osaamista.

## 6 POHDINTA

Tein tämän opinnäytetyön Humanistisen ammattikorkeakoulun Saako oppia (ESR)-hankkeeseen ja kehittäjäkumppaninani oli Ammattiopisto Live. Ammattiopisto Live omana yhteistyökumppanina tuntui minulle luontevalta ja mielenkiintoiselta kohderyhmältä. Ammattiopisto Live on erityisoppilaitos ja olen työurani aikana työskennellyt paljon eri ikäisten erityisoppilaiden kanssa. Halusin hyödyntää opinnäytetyössäni vahvaa ja monipuolista ohjausosaamista sekä päästä kehittämään ja oppimaan uutta. Olen pitkän työurani aikana ohjannut erilaisia ryhmiä ja käyttänyt toiminnallisia menetelmiä työskentelyssä ryhmien ja yksilöiden kanssa. Saako Oppia hankkeessa yhteiskehitetään yhdessä kohderyhmien kanssa erilaisia työkaluja jatkuvan oppimisen tarpeisiin (Saako Oppia 2022.)

Tässä opinnäytetyössäni tutkin itsetunnon merkitystä opiskelumotivaatioon toisen asteen erityisoppilaitoksessa. Tämä aihe oli minulle tärkeä, koska olen tavannut useita nuoria opiskelijoita, joilla on ollut alhainen itsetunto. Heidän opiskelunsa on ollut haasteellista ja heidän opintonsa on saattanut keskeytyä. Tämä tutkimus vahvisti, että itsetunnolla on merkitystä opiskelumotivaatioon. Teoriaan perehtyminen ja tutustuminen antoi ymmärrystä itsetunnon ja motivaation merkityksestä etenkin nuorille. Nuoren itsetunnon ollessa heikko, hänen saattaa olla vaikea kiinnittyä ryhmään ja hän voi tuntea itsensä ulkopuoliseksi. Opiskelijat viihtyvät koulussa, jossa heidän on hyvä olla. Parhaiten voimmekin edistää opiskelijoiden myönteisiä koulupolkuja varmistamalla, että he opiskelevat turvallisessa ilmapiirissä, välittävien opettajien sekä hyvien luokkakavereiden keskellä. (Leskisenoja 2017, 15.)

Opinnäytetyöni kohderyhmänä oli lähihoitaja opiskelijat. Opiskelijat vastasivat ennen toiminnallisia työpajoja itsetuntoa ja oppimismotivaatiota koskevaan kyselyyn. Kyselyn jälkeen opiskelijat osallistuivat toiminnallisiin työpajoihin. Työpajojen tarkoitus oli vahvistaa opiskelijoiden itsetuntoa ja opiskelumotivaatiota. Opiskelijoiden kanssa keskustellessa he itse totesivat, että itsetunnolla on merkitystä opiskeluun sekä opiskelumotivaatioon ja myös omat havaintoni vahvistivat tätä. Opiskelijat osallistuivat toiminnallisiin työpajoihin ja he kertoivat, että niissä käytetyt harjoitteet olivat hyödyllisiä.

Opiskelijat toivat esiin kannustavien opettajien ja muun koulunkäynnin avaustavan henkilöstön merkityksen opinnoissa etenemiselle. Opiskelijoille on tärkeää, että oppilaitoksessa olisi edes yksi turvallinen koulun ohjushenkilöstöön kuuluva henkilö, kenen puoleen voi tarvittaessa kääntyä. On tärkeä, että opiskelijat tietävät, mistä apua on tarvittaessa saatavilla. Opiskelijat

olivat tietoisia, millaisia tukitoimia heillä on tarjolla omassa oppilaitoksessa ja miten avun piiriin on mahdollista päästä.

Opiskelijat kokivat, että toiminnalliset työpajat olivat hyvä keino oppia uutta. Opiskelijat toivat esille, että työpajat vahvistivat heidän osallisuuttaan ja he saivat työkaluja heidän ammatilliseen työkalupakkiinsa. Harjoitteet oli suunniteltu ja valittu niin, että lähihoitajaopiskelijat voivat soveltaa niitä myös ammatillisesti. Opiskelijat kertoivat, että he hyötyivät siitä, että jokaisen harjoitteen jälkeen kävimme läpi, miten ja millaisen ryhmän kanssa harjoitetta voi käyttää.

Ammatillisessa erityisopetuksessa tulee tarjota yhdenvertaiset koulutusmahdollisuudet ja tasa-arvoiset elämisen mahdollisuudet erityisintuen tarpeessa oleville nuorille ja aikuisille. Opiskelijoiden ja sidosryhmien kanssa suunnitellaan yksilölliset opiskelupolut, joissa otetaan huomioon opiskelijan osaaminen, edellytykset ja osaamistarpeet. (Miettinen 2015, 53.) Työpajojen tarkoitus oli toiminnallisilla keinoin vahvistaa opiskelijoiden itsetuntoa. Opiskelijat löytävät omia vahvuuksiaan ja erilaisia keinoja vahvistaa itsetuntoaan. Työpajoissa opiskelijat saivat positiivista palautetta, onnistumisen kokemuksia ja oppivat tunnistamaan omia vahvuuksiaan.

Toiminnalliset työpajat eivät täysin toteutuneet alkuperäisen suunnitelman mukaan. Alkuperäisessä suunnitelmassa opiskelijaryhmän piti pysyä samana, mutta vain yksi opiskelija osallistui kaikkiin kolmeen työpajaan. Olin alun perin suunnitellut kolmen toiminnallisen työpajan jatkumon, mutta muutin työpajojen sisältöjä jonkin verran, koska opiskelijaryhmä oli eri jokaisella kerralla. Koska ryhmä ei ollut tuttu, varasin jokaisen työpajan alussa riittävästi aikaa ryhmän lämmittelyyn, sekä turvallisen ilmapiirin luomiseen. Jokaisen työpajan alussa kävin läpi toiminnallisen työpajan kulun ja aikataulun. Näin opiskelijat tiesivät koko ajan mitä tapahtuu ja mihin aikaan, tämä on yksi keino varmistaa, että opiskelijat tuntevat olonsa turvalliseksi.

Mikäli opiskelijaryhmä olisi pysynyt samana koko kolmen työpajan ajan olisin luultavasti saanut enemmän vastauksia työpajojen jälkeen vastattavaan kyselyyn. Näin olisin saanut luotettavampaa tutkimustietoa, oliko toiminnallisista työpajoista hyötyä opiskelijoiden itsetuntoon ja opiskelumotivaatioon. Nyt tutkimuksesta saadut tulokset eivät ole luotettavia vähäisen vastausmäärän takia.

Tulevaisuudessa työpajan harjoitteita voisi hyödyntää opintoja aloittavien uusien opiskelijoiden kanssa. Työpajat ja sen harjoitteet sopivat hyvin uraohjauksessa työvälineiksi. Uraohjauksessa harjoitteita voi käyttää opiskelijan kanssa joko digitaalisessa ympäristössä tai työskentelyssä kasvokkain. Uraohjauksen tavoitteena on löytää opiskelijan vahvuudet sekä kannustaa

häntä hyödyntämään niitä. Uraohjaajan tehtävään kuuluu opiskelijan vahvuuksien, itsetuntemuksen ja itseluottamuksen tukeminen. (Salminen 2020, 10.) Työpajojen harjoitteet sopivat myös uuden ryhmän ryhmäytymiseen tai opiskelijoihin tutustuessa. Omien vahvuuksien tunnistamiseen liittyvät harjoitteet sopivat hyvin harjoitteiksi, kun opiskelijat ovat valmistumassa ja aloittavat työnhakemisen. Opiskelijat toivat esille, että työhaussa on tärkeä tunnistaa ja osata kertoa omat vahvuudet.

Opinnäytetyöni kohderyhmän opiskelijoilla on erityisestuenpäätös. Ammattiopisto Live on ammatillinen erityisoppilaitos ja se on tarkoitettu opiskelijoille, jotka tarvitsevat ammatillisissa opinnoissaan erityistä tukea. Erityisoppilaitoksissa opiskellaan pienryhmissä ja opiskelijat saavat henkilökohtausta ohjausta ja tukea opinnoissaan sekä päivittäisessä elämässä (Ammattipolku 2022). Erityistä tukea tarvitsevat opiskelijat tarvitsevat erityisesti tukea ja kannustusta opintoihin sekä itsetunnon vahvistamista. Toiminnalliset menetelmät toimivat erinomaisesti erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden kanssa. Erityisoppilaiden kanssa on tärkeää huolehtia myös riittävästä tauoista harjoitusten välillä. Työpajat olivat kestoaltaan kaksi tuntia ja se oli mielestäni toiminnallisille harjoituksille sopiva ja riittävä aika. Opiskelijoiden mielenkiinto ja innostus säilyi koko työpaja työskentelyn ajan.

Opinnäytetyötäni olisi täydentänyt, jos olisin ottanut vertaisryhmäksi opiskelijoita joltain muulta alalta kuin sosiaali- ja terveysalalta. Olisi ollut mielenkiintoista tutkia itsetunnon merkitystä opintoihin esimerkiksi ravintola- ja catering alan opiskelijoilla. Olisivatko tulokset olleet samanlaisia? Olisiko toiminnallisista työpajoista ollut heille hyötyä?

Itsensä ja omien vahvuuksien tunteminen ja tunnistaminen on terveen mielen peruspilareita. Hyvä itsetunto on tunne siitä, että ihminen on hyvä ja arvokas. Opiskeluista syrjäytyminen ja opintojen keskeytyminen on suuri riski syrjäytymiseen, etenkin nuorilla. Nuorten syrjäytymisen riski on erityisesti NEET-nuorilla. NEET on lyhenne englannin kielen sanoista, not in employment, education or training. NEET-nuorilla tarkoitetaan nuoria, jotka eivät ole työssä, koulutuksessa eivätkä opiskele tai suorita siviili- tai asepalvelusta. Pitkittyessä vaihe voi vaikeuttaa opiskeluihin tai työelämään pääsemistä ja altistaa syrjäytymiselle. (THL 2022.)

Opiskelijoiden itsetunnon vahvistamiseen kannattaa panostaa. Itsetunnolla on merkitystä opiskelumotivaatioon ja on tärkeä auttaa opiskelijaa tunnistamaan omat vahvuutensa ja auttaa häntä tuntemaan itsensä arvokkaaksi ja tärkeäksi. Itsetuntoa vahvistavissa työpajoissa opiskelija löytää omat vahvuutensa ja se auttaa häntä sietämään pettymyksiä ja hänen syrjäytymisriskinsä

vähenee. Syrjäytyminen yhteiskunnasta ja opiskelusta aiheuttaa vuosittain merkittäviä taloudellisia menetyksiä yhteiskunnalle, unohtamatta kaikkea siitä johtuvaa inhimillistä kärsimystä ihmiselle itselleen. Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisussa 1/2022 todetaan, että peruskoulun jälkeinen tutkinto vähentää nuorten syrjäytymisen riskiä (Eduskunta 2022.) Toisen asteen oppilaitoksissa ja etenkin erityisammattioppilaitoksissa kannattaa panostaa toimintoihin, joilla voidaan ennalta ehkäistä opintojen keskeyttäminen ja näin ennalta ehkäistä syrjäytymistä. Opintojen keskeyttämistä voidaan ennalta ehkäistä esim. panostamalla opintojen alkuvaiheessa oppilaiden motivointiin sekä kouluviihtyvyyteen. Opintojen ohjaamisessa kannattaa vahvistaa opiskelijoiden itsetuntoa ja opiskelumotivaatiota.

Oppilaitoksissa olisi hyvä tunnistaa ne opiskelijat, jotka tarvitsevat erityistä tukea ja hyötyvät itsetuntoa vahvistavista harjoitteista ja toimenpiteistä sekä myös mahdollisuudesta saada tukea näihin tarpeisiin. Harjoitteet toimivat opiskelijoiden kanssa ja sain positiivista palautetta oppilailta sekä oppilaitoksen edustajilta. Mielestäni toiminnalliset työpajat onnistuivat hyvin ja ne hyödyttivät opiskelijoita.



## 7 TUOTOS

Saavutettavat koulutuspolut ja oikeus oppia- Saako oppia hankkeen tavoitteena on edistää koulutuksellista tasa-arvoa ja digitaalisten ohjaus- ja oppimisympäristöjen saavutettavuutta (Saako Oppia 2022). Tässä opinnäytetyössäni loin kolmen itsetuntoa ja oppimismotivaatiota vahvistavan työpajan mallin harjoitteineen Ammattiopisto Liven käyttöön.

Työpajan harjoitteet ovat hyödynnettävissä opiskelijoiden kanssa henkilökohtaisessa työskentelyssä, ryhmien ohjaamisessa sekä digitaalisessa ympäristössä. Harjoitteet sopivat käytettäväksi kaikkien alojen opiskelijoiden kanssa. Harjoitteita voi käyttää nuorten sekä aikuisopiskelijoiden kanssa. Työpajan harjoitteita voi hyödyntää uraohjauksessa, yksilö- ja ryhmäohjauksessa. Uraohjauksessa tuetaan opiskelijoita tunnistamaan kykynsä, osaamisensa ja kiinnostuksensa, tekemään tarkoituksenmukaisia koulutuksellisia ja työuraan liittyviä päätöksiä ja hallitsemaan yksilöllisiä polkujaan opiskelussa, työssä ja muussa toiminnassa (Uraohjaus 2022).

Ensimmäisen työpajan teemoina ovat uuden ryhmän tutustuminen ja turvallinen ilmapiiri. Ensimmäisen työpajan harjoitteita on hyvä käyttää uuden ryhmän kanssa, kun ryhmä tutustuu toisiinsa ja halutaan luoda turvallinen ilmapiiri yhdessä toimimiseen. Harjoitusten tarkoituksena on kehittää luottamusta ja hyväksyntää ryhmässä ja sitouttaa ryhmä yhdessä toimimiseen.

Toisen työpajan teemana on millainen minä olen ja omat vahvuuteni. Työpajojen tavoitteena oli vahvistaa opiskelijoiden itsetuntoa ja oppimismotivaatiota. Työpajan harjoitteet auttavat opiskelijaa tunnistamaan omia vahvuuksiaan sekä tunnistamaan omat voimavaransa.

Kolmannen työpajan teemana ovat unelmat ja tulevaisuus. Tavoitteena oli, että opiskelijat miettivät konkreettisesti tulevaisuuden haaveitaan ja unelmiaan. Tämä harjoite auttaa opiskelijaa tulevaisuuden suunnittelussa sekä se vahvistaa elämän tavoitteita ja auttaa jaksamaan arjessa. Työpajojen materiaali on hyödynnettävissä kolmen työpajan sarjana tai käytettävissä erikseen. Ohjeet työpajojen ohjaamiseen harjoitteineen on Ammattiopisto Liven käytettävissä koulun Howspace-sivustolla tai käytettävissä toiminnallisissa työpajoissa. Toiminnallisissa työpajoissa ryhmän jäsenet pääsevät tutustumaan toisiinsa sekä harjoittelemaan ryhmässä toimimisen taitoja. Toiminnallisissa työpajoissa opiskelijoille tulevat tutuksi erilaiset ryhmätoiminnan menetelmät. Harjoitteita voi vapaasti soveltaa omaan ryhmiin sopiviksi.

Tuottamaani materiaalia voi hyödyntää esim. aloittaessa työskentelyä uuden opiskelijan tai ryhmän kanssa. Ohjaajalla on työpajan harjoitteiden avulla mahdollisuus tutustua opiskelijaan tai

ryhmään. Harjoitteiden avulla voidaan myös löytää opiskelijan vahvuuksia ja innostaa ryhmää yhdessä toimimiseen. Toiminnallisia menetelmiä on hyvä hyödyntää erilaisten oppijoiden ja ryhmien kanssa. Toiminnalliset harjoitteet auttavat ihmisiä tunnistamaan itsessään olevia piirteitä ja hän saa mahdollisuuden tulla omaksi itseksensä. Mitä enemmän ihminen tulee omaksi itseksensä, hän alkaa kokea itsensä tärkeäksi ja kokee tyytyväisyyttä elämäänsä. (Aalto 2000, 23–23.)

Saako Oppia hanke voi hyödyntää toiminnallisten työpajojen materiaalia digitaalisessa oppimisympäristössä opiskelijoiden kanssa, jotka ovat kokeneet esteitä tai saavutettavuuden haasteita opiskelussaan. Harjoitteet mahdollistavat myös yhteistoiminnallisen oppimisen. Yhteistoiminnallisessa oppimisessa voidaan seurata opiskelijoiden sosiaalisen pääoman karttumista ja vastaavasti oppilaitoksen ja organisaation tasolla voidaan seurata opetusalan ammattilaisten kehittymistä. (Hellstöm & Johnson & Leppilampi & Sahlberg 2015, 83.)

Opinnäytetyössäni kohderyhmänä oli erityisoppilaitoksen lähihoitajaopiskelijat, mutta harjoitteita voi hyödyntää erilaisten ryhmien tai yksittäisten henkilöiden kanssa. Itsetuntoa vahvistamalla opiskelijoiden tyytyväisyys omaan elämään kasvaa ja se auttaa oman elämän hallinnassa. Hyvä itsetunto suojaa ja ennaltaehkäisee syrjäytymistä.

## LÄHTEET

- Aalto, Mikko 2000. Ryppäästä ryhmäksi, turvallisen ryhmän rakentaminen. Neljäs painos. Helsinki. My Generation Oy
- Ammattipolku 2022. Ammatillinen erityisopetus. Viitattu 22.9.2022 <https://ammattipolku.fi/usein-kysytyt-kysymykset/>
- Amundson, Norman E. 2005. Aktiivinen ohjaus, opas uraohjauksen ammattilaisille. Suom. Petri Auvinen. Helsinki. Psykologien Kustannus Oy
- Bauer, Laura 2005. Itsetunto ja koulu kuudesluokkalaisten itsetunnon yhteys oppimisvaikeuksiin, kouluarvostukseen- ja ympäristöön. Helsingin Yliopisto. Kasvatuspsykologia. Pro Gradu. Viitattu 12.1.2022. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-201508133507>  
<http://hdl.handle.net/10138/156159>
- Cacciatore, Raisa & Korteniemi-Poikela, Erja & Huovinen Maarit 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki. WSOY
- Gretschel, Anu & Myllyniemi, Sami 2020. Kuulummeko yhteiskuntaan? Työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten käsityksiä tulevaisuudesta, demokratiasta ja julkisista palveluista. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy. Viitattu 23.1.2021 [https://kaks.fi/wp-content/uploads/2021/01/tutkimusjulkaisu-110\\_nettiin.pdf](https://kaks.fi/wp-content/uploads/2021/01/tutkimusjulkaisu-110_nettiin.pdf)
- Eduskunta. Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisu 1/2022. Nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn palvelurakenne, rahavirrat sekä seurannan haasteet. Viitattu 22.8.2022 [https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/TRVJ\\_1\\_2022\\_Nuorten\\_syrjaytyminen.pdf](https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/TRVJ_1_2022_Nuorten_syrjaytyminen.pdf)
- Harju, Kristiina 1999. Aarrekartan avulla kohti uutta. Juva. WSOY Kirjapainoyksikkö
- Hellström, Martti & Johnson, Peter & Leppilampi, Asko & Sahlberg Pasi 2015. Yhdessä oppiminen Yhteistoiminnallisuuden käytäntö ja periaatteet. Helsinki. Into Kustannus
- Helsingin yliopiston koulutus- ja kehittämispalvelut HY+n Maahanmuuttajien ohjauksen ja neuvonnan tukihanke 2019. Ohjauksen eettiset periaatteet. Viitattu 15.9.2022 <https://maamot.fi/ohjausosaaminen/#T1a>

Ikonen, Oiva & Virtanen, Pirkko 2000. Erilainen oppija- yhteiseen kouluun. Jyväskylä. PS-kustannus

Jaari, Aini 2004. Itsetunto, elämänhallinta ja arvot. Korrelatiivinen tutkimus Morris Rosenbergin itsetuntokäsitteen taustasta suomalaisilla työikäisillä. Akateeminen väitöskirja. Helsinki. Helsingin Yliopisto.

Juusola, Mervi 2017. Sosiaalisten taitojen ohjaajan opas 1. Kolmas painos. Helsinki. Koulutuskeskus Artemia

Kallinen, Kati & Pirskanen, Henna & Rautio, Susanna 2018. Sensitiivinen tutkimuksessa, menetelmät, kohderyhmät, haasteet ja mahdollisuudet. Toinen painos. Helsinki. UNIpress

Kaukkila, Veli & Lehtonen, Elisa 2013. Ryhmästä enemmän käsikirja ryhmäohjaajan taitoja tarvitseville. Neljäs painos. Helsinki. Edita

Keltikangas-Järvinen, Liisa 1994. Hyvä itsetunto. Ensimmäinen painos. Helsinki. WSOY

Kilpiä, Juha 2022. Kontekstin taju. Karttakirja voimavarakeskeiseen ryhmän ohjaamiseen. Helsinki. Aktuaali koulutuspalvelu

Kiviruusu, Olli 2022. Itsetunto. Nuortenlinkki. Viitattu 22.8.2022. <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsetunto>

Kiviruusu, Olli 2017. Väitöskirja Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. Helsingin yliopisto Sosiaalitieteiden laitos. Helsinki Viitattu 7.10.2022 H <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/172663/ITSETUNN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kuntoutussäätiö 2018. Itsetunto suojaa ja motivoi. Viitattu 15.9.2022 <https://oppimisvaikeus.fi/tietoa/mielen-hyvinvointi/itsetunto/itsetunto-suojaa-ja-motivoi/>

Leskisenoja, Eliisa 2017. Positiivisen pedagogiikan työkalupakki. Jyväskylä. PS-kustannus

Leskisenoja, Eliisa & Sandberg, Erja 2019. Positiivinen Pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Jyväskylä. PS-kustannus

Livesäätiö 2021. Saavutettavat koulutuspolut ja oikeus oppia. Viitattu 7.10.2022 <https://www.livesaatio.fi/hankkeet/saako-oppia>

Livesäätiö 2022. Jatkuva haku. Viitattu 23.8.2022. <https://www.livesaatio.fi/hakijalle/hakeminen/jatkuva-haku>

Miettinen, Kaija 2015. Erityisopetuksen käsikirja, ammatillinen peruskoulutus ja aikuiskoulutus. Opetushallitus. Viitattu 12.10.2022 [173192\\_erityisopetuksen\\_kasikirja.pdf \(oph.fi\)](https://www.oph.fi/173192_erityisopetuksen_kasikirja.pdf)

Määttä, Sami 2020. Motivaatio ja oppiminen. Lapin yliopisto. Viitattu 7.10.2022 [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/71265/LuKi\\_opas\\_WEB\\_10-18.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/71265/LuKi_opas_WEB_10-18.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Määttä, Sami & Kiiveri, Leena & Kairaluoma, Leila 2014. Otetta Opintoihin. 1 painos. Porvoo. Bookwell Oy

Niemistö, Raimo 2012. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki. Gaudeamus Helsinki University Press

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Toinen painos. Helsinki. WSOY

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaa. Kolmas uudistettu painos. Helsinki. WSOY

Onnismaa, Jussi 2007. Ohjaus- ja neuvontatyö. Kolmas painos. Helsinki. Gaudeamus Helsinki University Press

Opetushallitus 2014. Hyvän ohjauksen kriteerit. Viitattu 2.5.2022

<https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/hyvan-ohjauksen-kriteerit>

Opintopolku 2018. e-perusteet Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Viitattu 12.9.2022

<https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/7381020/tiedot>

Uraohjaus 2022. Mitä on uraohjaus? Viitattu 12.9.2022 <https://uraohjaajat.fi/uraohjaus/>

Osana 2022. Osallisuus luo hyvää ja saa muutosta aikaan. Viitattu 13.9.2022

<https://osana.fi/osallisuus/>

Peda 2022. Oppimismateriaalit Aarrekartta opastaa unelmiin. Viitattu 2.5.2022

<https://peda.net/oppimateriaalit/e-oppi/peruskoulut/ky/oppilaanohjaus/kansi3/oppilaanohjaus/itsetuntemus/hu/aarrekartta>

Peda 2022. Omien vahvuuksien tunnistaminen. Viitattu 2.5.2022 <https://peda.net/aanekoski/hankkeet/paattyneita-hankkeita-arkisto/holto-hanke/ovtl>

Peda 2022. Positiivinen palaute. Viitattu 26.9.2022 <https://peda.net/oppimateriaa-lit/peda.net/positive/teoria/pp>

Peltonen, Matti & Ruohotie, Pekka 1992. Oppimismotivaatio, teoriaa tutkimuksia ja esimerkkejä oppimishalukkuudesta. Helsinki. Otava

Terveysverkko 2020. Tietopankki. Motivaatio Viitattu 19.1.2022

<https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/motivaatio/>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2022. Osallisuuden edistämisen mallit. Viitattu 13.9.2022.

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2022. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy, Neet-nuoret. Viitattu

28.10.2022. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-syrjaytymisen-ehkaisy#neet>

THL 2022. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Viitattu 7.1.2022. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-syrjaytymisen-ehkaisy>

Tilastokeskus 2022. Tiedote Opintojen keskeyttäminen lisääntyi ja valmistuminen hidastui toisen asteen koulutuksessa koronavuonna 2020. Viitattu 22.8.2022 <https://www.stat.fi/uutinen/opintojen-keskeyttaminen-lisaantyi-ja-valmistuminen-hidastui-toisen-asteen-koulutuksessa-koronavuonna-2020>

Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere. Tampereen Yliopistopaino Oy

Toivakka, Sari & Maasola, Miina 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä. PS-kustannus

Turun yliopisto 2020. Oppimispäiväkirja. Viitattu 13.9.2022. <https://www.utu.fi/sites/default/files/public%3A//media/file/Oppimisp%C3%A4iv%C3%A4kirjan%20ohjeistus.pdf>

Pekkarinen, Elina & Myllyniemi, Sami 2017, Opin polut ja pientareet, Nuorisobarometri 2017. Helsinki. Nuorisotutkimusseura

Saako Oppia hanke 2022. Viitattu 15.9.2022 [Meistä - Saako Oppia \(humak.fi\)](#)

Salminen, Hanna 2020. Uraohjauksen käsikirja ammatilliseen koulutukseen. Viitattu 1.11.2022 <https://www.salpaus.fi/wp-content/uploads/2020/10/kettu-hanke-uraohjauksen-kasikirja-a4-VALMIS.pdf>

- Salmela-Aro, Katariina 2018. Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä. PS-kustannus
- Salmela-Aro, Katariina & Nurmi, Jari-Erik 2002. Mikä meitä liikuttaa, motivaatiopsykologian perusteet. 3. painos. Jyväskylä. PS-kustannus
- Saloviita, Timo 2006. Yhteistoiminnallinen oppiminen ja osallistava kasvatus. Jyväskylä. PS-kustannus
- Ståhlberg, Leena 2009. Pienryhmäohjaajan opas. Jyväskylä. PS-kustannus
- Sutinen, Ari & Karjalainen Ari 2014. Ammatillinen pedagogiikka ja ammatillinen kasvu-kohti pragmatistis-transaktiivista ammatillista pedagogiikkaa. Artikkelit Aikuiskasvatus 4/2014. Viitattu 21.4.2022. <https://journal.fi/aikuiskasvatus/article/view/94107>
- Raudasoja, Anu & Heino, Sanna & Rinne, Soili 2019. Osaamisidentiteetin rakentuminen ammatillisessa koulutuksessa. Viitattu 20.1.2022 [Osaamisidentiteetin rakentuminen ammatillisessa koulutuksessa - HAMK Unlimited](#)
- Rasila, Minna & Pitkonen, Maria 2010. Motivaatio, työn ilo ja into. Helsinki. Yrityskirjat Oy
- Ruohotie, Pekka 2020. Oppiminen ja ammatillinen kasvu. Helsinki. WSOY
- Ryynänen, Sanna & Rannikko, Anni 2021. Tutkiva mielikuvitus, luovat, osallistavat ja toiminnalliset tutkimusmenetelmät yhteiskuntatieteissä. Helsinki. Gaudeamus
- Vasalampi, Kati 2022. Näin motivoit oppimaan. Jyväskylä. PS-kustannus
- Vasalampi, Kati & Torppa, Minna & Eklund, Kenneth & Ahonen, Timo & Lerkkanen, Marja-Kristiina & Poikkeus, Anna-Majja 2018, Muutostrendien tarkastelu nuorten koulumotivaatiossa ja hyvinvoinnissa –kohorttitutkimus yli kolmen ajankohdan. Jyväskylän Yliopisto. Koulutuksen tutkimuslaitos. Viitattu 12.1.2022. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/60534/u5c5ckati5c5cmotivaation%20muutos09artikkelikasvatuslehti5c5cvasalampi%20ym.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vehviläinen, Sanna 2014. Ohjaustyön opas, yhteistyössä kohti toimijuutta. Helsinki. Gaudeamus Helsinki University Press
- Vehviläinen, Sanna 2001. Ohjaus vuorovaikutuksessa. Helsinki. Gaudeamus Helsinki University Press
- Williams, Antony 2002. Ryhmän salaisuudet. Sosiometria muutoksen voimavarana. Juva. WS Bookwell Oy

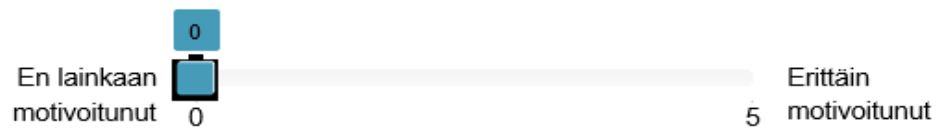
## LIITTEET

Liite 1, Webropol-alkukysely



### Itsetunnon merkitys lähihoitajaopiskelijoiden opiskelumotivaatioon

#### 1. Kuinka motivoitunut olet opintoihisi tällä hetkellä?



#### 2. Ovatko nykyiset opintosi edenneet suunnitellusti?

- Kyllä  
 Ei

#### 3. Mieti nykyistä opiskelutilannettasi. Valitse alla olevista vaihtoehdoista kaksi asiaa, jotka auttavat sinua eniten opinnoissasi.

- Perheen tuki  
 Ystävän tuki  
 Koulun / opettajan tuki  
 Muun ryhmän tuki (vertaistuki)  
 Olen valinnut oikean alan  
 Opiskelu ei ole liian vaikeaa



#### 4. Kuinka vahvaksi koet itsetuntosi tällä hetkellä?



#### 5. Koetko, että itsetunnolla on merkitystä opiskelumotivaatioon?

- Kyllä on.
- Ei ole.

#### 6. Millaista tukea saat tai haluaisit saada opintoihisi?

---



---



---



---

#### 7. Mitä toivot saavasi tulevista työpajoista?

---



---



---



---

## Liite 2, Webropol-palautekysely

# HUMAK<sup>H</sup>

## Hannan palautekysely

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

### 1. Kuinka motivoitunut olet opintoihisi tällä hetkellä? \*



### 2. Vaikuttiko toiminnalliset työpajat opiskelumotivaatioosi? \*

- Kyllä, paljon
- Kyllä, jonkin verran
- Ei lainkaan

### 3. Kuinka vahvaksi koet itsetuntosi tällä hetkellä? \*



**4. Vahvistiko toiminnalliset työpajat itsetuntoasi? \***

- Kyllä, paljon
- Kyllä, jonkin verran
- Ei lainkaan

**5. Mikä oli parasta toiminnallisissa työpajoissa?**

---

---

---

---

**6. Mitä opit toiminnallisissa työpajoissa?**

---

---

---

---

## Liite 3, Työpaja 1. Tutustuminen ja luottamuksen rakentaminen

TOIMINNALLISET HARJOITTEITA OPISKELIJOILLE!

1. TYÖPAJA

Uusi ryhmä on hyvä tutustuttaa toisiinsa ja luoda turvallinen ilmapiiri yhdessä toimimiseen. Harjoitusten tarkoitus on kehittää luottamusta ja hyväksyntää ryhmässä sekä sitouttaa ryhmää yhdessä toimimiseen. Ryhmäytyminen on edellytys kannustavan oppimisympäristön syntymiselle. Hyvin ryhmäytynyt luokka edistää omaa oppimistaan ja ehkäisee syrjäytymistä.

HARJOITTEITA

JANA: Kesto noin 5 minuuttia  
Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä menemään kuvitteellisella janalla siihen kohtaan, kuinka "innostunut" on työpajasta? Kuinka paljon jännittää? Voi myös esittää erilaisia jatkokysymyksiä.

FIILISKORTIT: Kesto noin 10–15 minuuttia. Välineet kuvakortit  
Jokainen valitsee kortin, joka kuvaa häntä itseään. Jokainen kertoo vuorollaan, miksi valitsi kortin ja miten se kuvaa häntä.

Harjoitteen jälkeen mietitään missä ja millaisen ryhmän kanssa voisi tällaista harjoitetta käyttää. Jutelkaa asiasta vieruskaverin kanssa. Kertokaa ryhmälle. Lopuksi ohjaaja kertoo miksi ko. harjoitetta käytetään.

KERRO AAMUSTASI: Kesto: 10–15 minuuttia  
Istutaan tai seistaan piirissä. Ohjaaja heittää jonkin pienen esineen esim. pienen nallen ja kertoo nimensä ja miten hänen aamunsa on sujunut. Sen jälkeen ohjaaja heittää "nallen" seuraavalle. Jokainen kertoo vuorollaan nimensä, sekä jotain mikä ilahdutti/ihmetytti/harmitti tänä aamuna. Puheenvuorot voi kellottaa, esimerkiksi 1min/ puhuja. Harjoitus sopii ensitapaamiseen ja on helppo tapa kertoa itsestään jotakin hiukan henkilökohtaista, mutta silti itse haluamallaan tasolla.

TEE VAI KAHVI? : Kesto: 5–10 minuuttia  
Osallistujat seisovat tilassa vapaasti. Ohjaaja piirtää keskelle lattiaa rajan ja osoittaa: "Tämä puoli on tee, tämä puoli on kahvi. Kumman valitset?" Kahvinjuojat siirtyvät omalle puolelleen ja teenjuojat omalleen. Sen jälkeen jatketaan huutelemalla uusia vaihtoehtopareja osoittaen aina, kumpi puoli on kumpi, esim. kissa/koira, yö/päivä, komedia/kauhu, musiikki/tanssi, kesä/talvi jne. Osallistujat voivat myös huudella itse keksimiään sanapareja. Jompikumpi täytyy aina valita, puoliväliin ei voi jäädä. Voidaan myös sopia, ettei tarkenneta, missä mielessä sanoja ajatellaan, jolloin jokainen saa päättää sen omassa mielessään.

TAUKO

**KUKA MUU: Kesto 10–15 minuuttia**

Ryhmä seisoo ringissä. Ohjaaja kysyy, kuka joi tänä aamuna kahvia, astuu askeleen eteenpäin. Harjoitetta jatketaan esittämällä erilaisia kysymyksiä. Esim. kenellä on koira, astuu askeleen eteenpäin. Kuka harrastaa liikuntaa, astuu askeleen taakse päin... Kenellä on sisko, menee ikkunan luokse... Ketä jännitti tänä aamuna, menee oven luokse... jne. Harjoitteen loppuvaiheessa voivat ryhmäläiset voivat itse esittää erilaisia kysymyksiä.

Harjoitteen lopuksi miettikää missä ja millaisen ryhmän kanssa voisitte käyttää tämän tyyppistä harjoitusta? Jutelkaa asiasta vieruskaverin kanssa. Kertokaa ryhmälle.

**MONIULOTTEINEN NIMILAPPU: Kesto: 10–15 minuuttia Välineet: paperia, kyniä**  
Ryhmän jokainen jäsen kirjoittaa nimilapun keskelle oman nimensä mahdollisimman isoilla kirjaimilla. Nimilapun kuhunkin kulmaan kirjoitetaan vastaukset esimerkiksi seuraaviin kysymyksiin:

- 1 lempi ruoka
- 2 kolme myönteistä adjektiivia itsestä
- 3 kotipaikkani
- 4 unelmani

Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä valitsemaan parin. Ryhmän jäsenet tutustuvat viitisen minuuttia toisiinsa kyselemällä lisää nimilapuista lukemistaan asioista.

**KÄSI OLKAPÄÄLLE: Kesto 10–15 minuuttia**

Ryhmä nousee seisomaan ja ohjaaja pyytää asettamaan käden sen olkapäälle, jonka on tuntenut tässä ryhmässä pisimpään. Harjoitetta jatketaan kysymällä esim. laita käsi sen olkapäälle, jolta pyytäisit apua matematiikassa, laita käsi sen olkapäälle kenen kanssa perustaisit ravintolan, laita käsi sen olkapäälle

**FIILISKORTIT LOPUKSI: Kesto 10–15 minuuttia**

Jokainen valitsee yhden kortin ja kertoo mikä fiilis on juuri nyt. Jokainen kertoo vuorollaan, miksi valitsi kyseisen kortin ja kertoo lyhyesti päivän fiiliksen. Jokainen kertoo vuorollaan mitä oppi toiminnallisissa harjoituksissa. Mikä oli tämän päivän oivallus? Missä pitäisi kehittyä? Mikä jäi mietityttämään?

Liite 4, Työpaja 2. Millainen minä olen ja vahvuuteni

TOIMINNALLISIA HARJOITTEITA OPISKELIJOILLE!

2. TYÖPAJA

Teema: Millainen minä olen? Omat vahvuuteni.

HARJOITTEITA

JANA: Kesto noin 5 minuuttia

Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä menemään kuvitteellisella janalla siihen kohtaan, kuinka "innostunut" on työpajasta? Jokainen menee janalla 1–5 siihen kohtaan kuinka innostunut olet tämän aamun työpajasta? Minkä numeron toivoisi olevan työpajan jälkeen?

FIILISKORTIT: Kesto noin 5–10 minuuttia

Ohjaaja on levittänyt pöydälle erilaisia kuvakortteja. Jokainen valitsee kuvakortin, joka kuvaa päivän fiilistä. Jokainen kertoo vuorollaan, miksi valitsi kyseisen kortin.

VAHVUUKSIA JA TAITOJA: Kesto noin 15–20 minuuttia

Jokainen valitsee 5 vahvuutta, joita hänellä on. Jokainen leikkaa kyseiset vahvuudet ja ne liimataan yhteiseen kartonkiin. Lopuksi katsomme, millaisia vahvuuksia kaikilla on.

Jokainen valitsee lopuksi 3 vahvuutta, jota olet joskus tarvinnut tai jota olisit tarvinnut

MILLAINEN MINÄ OLEN? Kesto noin 15–20 minuuttia

Ohjaaja jakaa ryhmäläisille "millainen minä olen" lomakkeen. Jokainen arvioi itseään ja omia ominaisuuksiaan ja täyttää lomakkeen itsenäisesti. Harjoitteen lopuksi voidaan käydä läpi, oliko lomake helppo täyttää ja tunnistaa omia ominaisuuksia

MERKITYKSELLINEN VALOKUVA: Kesto 15–20 minuuttia

Ohjaaja on pyytänyt ryhmäläisiä tuomaan oman lapsuuden valokuvansa. Ryhmäläiset antavat valokuvan ohjaajalle. Ryhmä asettuu ringiin ja yrittää arvata, kuka kuvan on tuonut ja kuvassa on? Lopuksi kuvan tuonut kertoo, miksi toi kyseisen kuvan, mistä se on otettu ja miksi se on merkityksellinen hänelle.

VOIMAVARAHAASTATTELU: Kesto 15–20 minuuttia

Jokainen tekee itsenäisesti voimavara haastattelun. Haastattelu voidaan purkaa keskustellen.

LOPPUFIIILIS: Kesto 5–10 minuuttia

Korttien tai janan avulla.

Mitä sait tästä päivästä? Missä minun pitäisi kehittyä? Mikä oli tämän kerran oivallus? Mikä jäi mietityttämään?

## Liite 5, Työpaja 3. Unelmat ja tulevaisuus

I

TOIMINNALLISIA HARJOITTEITA OPISKELIJOILLE!

3. TYÖPAJA

Teema: Unelmat ja tulevaisuus

Unelma kartan laatiminen. Kesto noin 2 tuntia. Välineet kartonkia, sakset, liimaa, lehtiä

Jokainen leikkaa lehdestä kuvia

Meillä kaikilla on unelmia; mielen aitoja ilmaisuja jostain paremmasta. Unelmat vievät meitä eteenpäin ja kehittävät meitä ihmisinä. Antamalla tilaa ja aikaa unelmoinnille annat unelmille mahdollisuuden nousta esiin. Unelmat voivat olla lupaava askel kohti itselle merkityksellistä, enemmän oman näköistä elämää. Unelmat ovat elämän tärkeimpiä ja vahvimpia voimavaroja.

”Unelmien ja haaveiden vakava kuuntelu on viisasta järjettömyyttä. Ei ole sattumaa, että kullakin meistä on juuri tietynlaiset haaveet. Haaveet ja unelmat ovat meissä olevaa minuutta, joka tahtoisu syntyä. Unelmat ovat syvintä itseämme. Kun suhtaudun unelmiini riittävän vakavasti, ne alkavat toteutua. Huomaan yllättäen eläväni keskellä asioita, joista kerran uneksin. Unelmat ja haaveet siis kertovat meille, keitä me olemme tulevaisuudessa.”

(T.Hellsten, Matkalle pääsee, jos pysähtyy, Kirjapaja 2004)



### Ohjeistusta Unelmien kartan tekemiseen.

Ota itsellesi lehtiä ja selaile niitä kaikessa rauhassa, tähän on varattu aikaa 30min.

Poimi sieltä sellaisia kuvia, jotka puhuttelevat Sinua. Anna alitajuntasi ja intuitiosi ohjata itseäsi. Valitse sellaisia kuvia, jotka tuntuvat Sinusta itsellesi hyvää tekeviltä ja ilmaisevat sitä, mikä on Sinulle tärkeää ja mitä haluat elämääsi.

Voit valita kuvien lisäksi myös sanoja, lauseita, värejä ja tunnelmia – ja voit myös piirtää kartongille. Älä mieti mikä on mahdollista tai realistista, vaan anna unelmillesi lupa tulla esiin.

Teet karttaa itseäsi varten, joten älä vertaa sitä muihin tekemiseen. Ota sitten kartonki ja ala sommitella ja liimata kuvia ja mahdollisesti tekstiä kartongille tai vihkoon. Pidä taukoja tarpeen mukaan.

Unelmista saa voimaa – ja kun lähdetään kulkemaan unelmien suuntaan ja toteuttamaan niitä, on hyvä ottaa muitakin voimavaroja käyttöön! Voimavarat ovat asioita, jotka auttavat unelmien toteuttamisessa, antavat voimia arkeen. Voit kysyä itseltäsi esimerkiksi:

\* millaisia asioita on mukava tehdä

\* mikä innostaa minua!

\* minkä varassa jaksan

\* mistä saan energiaa

\* mikä tuottaa minulle iloa

## Liite 6, Vahvuuksia ja taitoja lomake

## VAHVUUKSIA JA TAITOJA

Henkilökohtaiset vahvuudet voivat olla esim. luonteenpiirteitä ja ihmistä kuvaavia ominaisuuksia.

Taidot liittyvät siihen, mitä henkilö osaa tehdä esimerkiksi työssä.

Henkilökohtaiset vahvuudet ja taidot kehittyvät opinnoissa, työssä, harrastuksissa ja vapaa-ajalla.

On tärkeää tunnistaa omat vahvuudet ja taidot, joista on hyötyä ammattialan työtehtävissä.

Vahvuuksia ja taitoja on myös mahdollista kehittää.

## Vahvuuksia

- |                                            |                                            |                                          |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> luotettava        | <input type="checkbox"/> itseensä luottava | <input type="checkbox"/> yritteliäs      |
| <input type="checkbox"/> rehellinen        | <input type="checkbox"/> joustava          | <input type="checkbox"/> päättäväinen    |
| <input type="checkbox"/> vastuuntuntoinen  | <input type="checkbox"/> ennakkoluuloton   | <input type="checkbox"/> jämäkkä         |
| <input type="checkbox"/> huolellinen       | <input type="checkbox"/> suvaitsevainen    | <input type="checkbox"/> vakuuttava      |
| <input type="checkbox"/> tunnollinen       | <input type="checkbox"/> avarakatseinen    | <input type="checkbox"/> sanavalmis      |
| <input type="checkbox"/> käytännöllinen    | <input type="checkbox"/> positiivinen      | <input type="checkbox"/> itsenäinen      |
| <input type="checkbox"/> realistinen       | <input type="checkbox"/> iloinen           | <input type="checkbox"/> oma-aloitteinen |
| <input type="checkbox"/> harkitseva        | <input type="checkbox"/> huumorintajuinen  | <input type="checkbox"/> aktiivinen      |
| <input type="checkbox"/> varovainen        | <input type="checkbox"/> reipas            | <input type="checkbox"/> innokas         |
| <input type="checkbox"/> tarkka            | <input type="checkbox"/> sosiaalinen       | <input type="checkbox"/> rohkea          |
| <input type="checkbox"/> pitkäjänteinen    | <input type="checkbox"/> ystävällinen      | <input type="checkbox"/> utelias         |
| <input type="checkbox"/> sinnikäs          | <input type="checkbox"/> empaattinen       | <input type="checkbox"/> valpas          |
| <input type="checkbox"/> ahkera            | <input type="checkbox"/> sovitteleva       | <input type="checkbox"/> tiedonhaluinen  |
| <input type="checkbox"/> täsmällinen       | <input type="checkbox"/> tunteellinen      | <input type="checkbox"/> oppimishaluinen |
| <input type="checkbox"/> järjestelmällinen | <input type="checkbox"/> avoin             | <input type="checkbox"/> oppimiskykyinen |
| <input type="checkbox"/> suunnitelmallinen | <input type="checkbox"/> yhteistyöhaluinen | <input type="checkbox"/> pohdiskeleva    |
| <input type="checkbox"/> johdonmukainen    | <input type="checkbox"/> palveluhenkinen   | <input type="checkbox"/> kriittinen      |
| <input type="checkbox"/> kärsivällinen     | <input type="checkbox"/> nopea             | <input type="checkbox"/> kekseliäs       |
| <input type="checkbox"/> rento             | <input type="checkbox"/> kunnianhimoinen   | <input type="checkbox"/> luova           |
| <input type="checkbox"/> rauhallinen       | <input type="checkbox"/> kilpailuhenkinen  |                                          |

## Taidoja

- |                                              |                                                       |                                                         |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> esiintymistaito     | <input type="checkbox"/> asiakaspalvelutaidot         | <input type="checkbox"/> rakentamistaidot               |
| <input type="checkbox"/> ryhmätyötaito       | <input type="checkbox"/> myyntitaidot                 | <input type="checkbox"/> organisoitaito                 |
| <input type="checkbox"/> tiedonhankintataito | <input type="checkbox"/> huolehtivainen               | <input type="checkbox"/> suunnittelutaito               |
| <input type="checkbox"/> keskustelutaito     | <input type="checkbox"/> Kielitaito                   | <input type="checkbox"/> ongelmanratkaisutaito          |
| <input type="checkbox"/> kuuntelutaito       | <input type="checkbox"/> laskutaito                   | <input type="checkbox"/> kirjallinen ilmaisutaito       |
| <input type="checkbox"/> sovittelutaito      | <input type="checkbox"/> looginen päättelykyky        | <input type="checkbox"/> kyky työskennellä itsenäisesti |
| <input type="checkbox"/> neuvottelutaito     | <input type="checkbox"/> Tietotekniset taidot, Mitkä? |                                                         |

## Liite 7, Voimavarahaastattelu

## VOIMAVARAHAASTATTELU

Mistä asioista elämässäsi et mistään hinnasta luopuisi?

Mistä asioista sinulle tulee turvallinen olo?

Entä rentoutunut olo?

Mitä tykkäät tehdä, mistä tulet iloiselle tuulelle?

Keihin ihmisiin voit luottaa?

Miten luottamus näkyy?

Kenelle sinä olet tärkeä?

Miten se näkyy?

Missä asioissa olet taitava?

Mitä haluaisit osata tehdä paremmin?

Mikä / mitkä ovat ihanimpia

lapsuudenkokemuksiasi?

Mikä on sinusta kaunista maailmassa?

Mitä piirteitä arvostat itsessäsi?

Millä tavoin huolehdit itsestäsi ja hyvinvoinnistasi?

Mitä asioita toivot elämääsi tulevaisuudessa?

Jos saisit kolme toivomusta, mitä pyytäisit?

