OSAAVA TUUTORI

Opiskelijatuutorin tehtäväkirja

Osaava tuutori - Opiskelijatuutorin tehtäväkirja

Julkaisija Ehyt ry:n ja Nyyti ry:n KUPLA-hanke (2018-2020)

Kirjoittajat Noora Paakki ja Emmi Lehtinen

Graafinen suunnittelu ja taitto Salla Vasenius

Tämä teos on lisensoitu Creative Commons Nimeä 4.0 Kansainvälinen -käyttöluvalla.
Tarkastele käyttölupaa osoitteessa http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/.

Helsinki 2020

ISBN 978-952-6661-31-5

Sisällys

Aluksi	3
1. Tuutoroinnin motiivit ja mahdollisuudet	5
Tuutoroidessa opitaan työelämätaitoja	6
Tuutori muokkaa opiskelijakulttuuria	8
2. Tuutorin omat voimavarat	9
Opiskelukyky syntyy useasta tekijästä	11
Mielen hyvinvointi tukee opiskelukykyä	13
Ajanhallinta opiskelutaitona	15
3. Suunnittelu osana tuutoritoimintaa	17
Reflektoi pitkin matkaa	18
Tuutoritoiminnan suunnittelutehtäviä	19
4. Tuutori ryhmän ohjaajana	23
Tuutori ohjaa aikuisten ryhmää vertaisena	25
Ryhmän ohjaaminen on opittavissa oleva taito	26
Ryhmän yhteiset pelisäännöt	27
5. Ideoita ja vinkkejä toimintaan	29
Turvalliset tutustumisharjoitteet	30
6. Löydä apua ja tukea tilanteisiin	33
Päihteiden rooli opiskeluyhteisössä ja tuutoritoiminnassa	34
Huolen puheeksi ottaminen	36
Oletko tullut ajatelleeksi?	39
Eettisesti ja laadukkaasti toimivan tuutorin huoneentaulu	40
Lähteet	41
Muistiinpanosivut	42

Aluksi

Hei Sinä mahtava tuutori! Loistojuttu, että olet päättänyt ryhtyä tuutoriksi omassa korkeakoulussasi! Saat kokemusta ryhmän ohjaamisesta, ryhmässä toimimisesta, työelämätaidoista ja toisten auttamisesta. Lisäksi vaikutat siihen, että aloittavat opiskelijat tuntevat olonsa tervetulleeksi ja turvalliseksi uudessa ympäristössä ja kiinnittyvät opiskelijayhteisöön.

Tehtäväkirjaan on kerätty tärkeitä asioita tuutorina toimimisesta. Nimensä mukaisesti se sisältää tehtäviä ja on apunasi, kun suunnittelet ja raportoit toimintaasi sekä rakennat identiteettiäsi tuutorina. Kirjaan on kerätty myös muistilistoja ja tärkeää taustatietoa tuutorina toimimisen tueksi. Lopusta löydät tyhjää tilaa, johon voit tehdä omia muistiinpanojasi matkan varrella.

Tehtäväkirja on tuotettu Ehyt ry:n ja Nyyti ry:n yhteisessä KUPLA-hankkeessa (2018-2020). Hankkeen tavoitteina olivat korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn tukeminen, korkeakouluyhteisöjen päihdehaittojen ehkäisyn vahvistaminen sekä yhteisöllisen ja saavutettavan opiskelukulttuurin edistäminen. Tehtäväkirja pohjautuu hankkeen aikana kehitetyn tuutorikoulutuksen sisältöön.

Kirjan tarkoituksena on haastaa sinut tuutorina hieman tavanomaista rohkeampaan ajatteluun, koska olet avainasemassa muokkaamassa ja jopa muuttamassa opiskeluyhteisöä ja -kulttuuria.

TEHTÄVÄ

Voit aloittaa pohtimalla, mitkä ovat mielestäsi tuutorin tärkeimmät tehtävät?

★

★

★

★

Palaa kirjaamiisi ajatuksiin uudestaan tuutoritoimintasi loppupuolella. Silloin voit pohtia, oletko edelleen samaa mieltä kirjaamiesi asioiden kanssa. Nousiko toiminnasta jotain yllättävää listaan?

Hyvää matkaa!
Helsingissä tammikuussa 2020

KUPLA-hankkeen tiimi

```
TUUTORI = Uusien opiskelijoiden vertaisohjaaja.
FUKSI = Ensimmäisen vuosikurssin opiskelija korkeakoulussa.
```

1

TUUTOROINNIN MOTIIVIT JA MAHDOLLISUUDET

Tähän osioon tutustuttuasi tunnistat omia motiivejasi ja ymmärrät, miten tärkeässä roolissa tuutorit ovat opiskelija-kulttuurin vaikuttajina.

1

TUUTOROINNIN MOTIIVIT JA MAHDOLLISUUDET

Alkuvaiheessa on hyvä selvittää itselle, miksi on päättänyt lähteä tuutoriksi. Kumpuaako se halusta auttaa ja ohjata muita, oppia uusia asioista vai hyötyä kokemuksesta tulevaisuudessa? Oletko ehkä vakuuttunut omien tuutoreittesi toiminnasta ja innostunut sen myötä itsekin?

Tunnistat omia motiivejasi ja ymmärrät, miten tärkeässä roolissa tuutorit ovat opiskelijakulttuurin vaikuttajina.

TUUTOROIDESSA OPITAAN TYÖELÄMÄTAITOJA

Tuutoroidessa on mahdollisuus oppia tärkeitä ryhmä- ja työelämätaitoja. Motiivit ryhtyä tuutoriksi saattavat olla hyvinkin erilaisia. Ohjauksen ja työelämätaitojen kehittäminen korkea-asteella –hankkeessa (ESR 2008-2011) kerätyn haastatteluaineiston mukaan tuutoreita motivoivat seuraavat asiat:

- Halusin tutustua alani uusiin opiskelijoihin.
- Tuutorointi on mukavaa.
- Halusin luoda uusia kaverisuhteita.
- Halusin oppia uutta.
- Kuulin hyvää palautetta aikaisemmin tuutoreina toimineilta.

Samasta aineistosta kävi ilmi, että tuutorit ovat oppineet

- esiintymistä
- vuorovaikutustaitoja
- ryhmän ohjaustaitoja
- organisointitaitoja
- suunnittelua
- kokonaisuuden hallintaa
- oman alan sisältöjä.

TEHTÄVÄT

1. Miksi sinä haluat olla tuutori ja mikä sinua motivoi?
Listaa tähän omat motiivisi tuutorina toimimiseen.

★

★

★

★

2. Mitä asioita sinä pohdit aloittaessasi korkeakouluopinnot?
Tuutorin on tärkeää pohtia ja tiedostaa motiiviensa lisäksi omaa toimintaansa ja toimintatapojaan. Yksi hyvä keino on eläytyä aloittavan opiskelijan rooliin ja muistella, millaiseksi itse koki opiskelujen aloitustilanteen. Mitkä asiat sinua jännittivät tai mietityttivät ennen aloitusta ja opiskelun alkumetreillä liittyen esimerkiksi korkeakouluopintoihin ja oppimiseen, opiskelutaitoihin tai sosiaalisiin suhteisiin?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

3. Millainen tuutori sinä haluat olla?
Mitä haluat oppia tuutorina toimiessasi? Onko jotain, missä haluat kehittyä? Millaisia tuutoroinnissa tarvittavia taitoja voit hyödyntää tulevaisuudessa siirtyessäsi työelämään? Millaisia odotuksia uusilla opiskelijoilla voi olla tuutoria kohtaan?
Kirjaa tähän toiveesi ja tavoitteesi tuutorina toimimiselle.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

OPISKELIJAKULTTUURI = Opiskelijoiden toimintatavat eri korkeakouluissa, jotka muokkautuvat esimerkiksi perinteiden ja tapahtumien mukaan.

KORKEAKOULUYHTEISÖ = Ihmisryhmä, jolla on yhteinen päämäärä tai mielenkiinnon kohde ja yhteiset säännöt, joiden mukaan toimitaan. Korkeakouluyhteisöön kuuluvat opiskelijat ja koko henkilöstö opettajista vahtimestareihin. Toimiva yhteisö on voimavara, josta jäsenet voivat ammentaa enemmän kuin jos he toimisivat yksin. Tuutorilla on tärkeä rooli korkeakouluyhteisössä.

TUUTORI MUOKKAA OPISKELIJAKULTTUURIA

Tuutori on korkeakouluyhteisön luottopelaaja, joka on keskeisessä roolissa uusien opiskelijoiden vastaanottamisessa, yhteisöön kiinnittymisessä ja opiskelijakulttuuriin perehdyttämisessä. Siksi tuutorilla on myös valtaa ja mahdollisuuksia muokata, kyseenalaistaa ja muuttaa paikallista opiskelijakulttuuria.

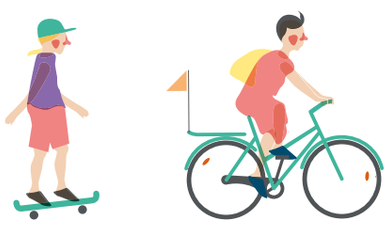
Opiskelijakulttuurit leviävät ihmisten välisessä kanssakäymisessä. Kulttuuri opitaan ja siihen kasvetaan sisään. Tapahtumien, lakin ja haalarin lisäksi se liittyy opiskelijan identiteettiin, huumoriin, asenteisiin, arvoihin ja toimintatapoihin. Tuutorina toimiessa kannattaa välillä pysähtyä miettimään, miksi vallalla oleva opiskelijakulttuuri on sellaista kuin on ja miksi toimitaan kuten toimitaan. Olisiko tarvetta muutokselle?

TEHTÄVÄT

1. Mitkä asiat korkeakoulusi opiskelijakulttuurissa ovat sinusta mukavia ja säilyttämisen arvoisia? Miksi?

2. Ovatko jotkut opiskelijaperinteet puolestaan sellaisia, jotka olet kokenut vieraiksi tai epämiellyttäviksi? Miksi?

3. Mitkä ovat sellaisia asioita opiskelijakulttuurissa, joihin sinä voisit omalla toiminnallasi vaikuttaa?



2

TUUTORIN OMAT VOIMAVARAT

Seuraavan osion luettuasi tiedät, miten voit tuutorina edistää sekä omaa että tuutoroitaviesi opiskelukykyä ja hyvinvointia.

2

TUUTORIN OMAT VOIMAVARAT

Erilaiset mielen hyvinvoinnin ja jaksamisen haasteet koskettavat monia opiskelijoita. Tuutoritoiminnassa on mahdollista tukea ja edistää sekä tuutorin omaa että tuutoroitavien opiskelijoiden opiskelukykyä.

Seuraavan osion luettuasi tiedät, miten voit tuutorina edistää sekä omaa että tuutoroitaviesi opiskelukykyä ja hyvinvointia.

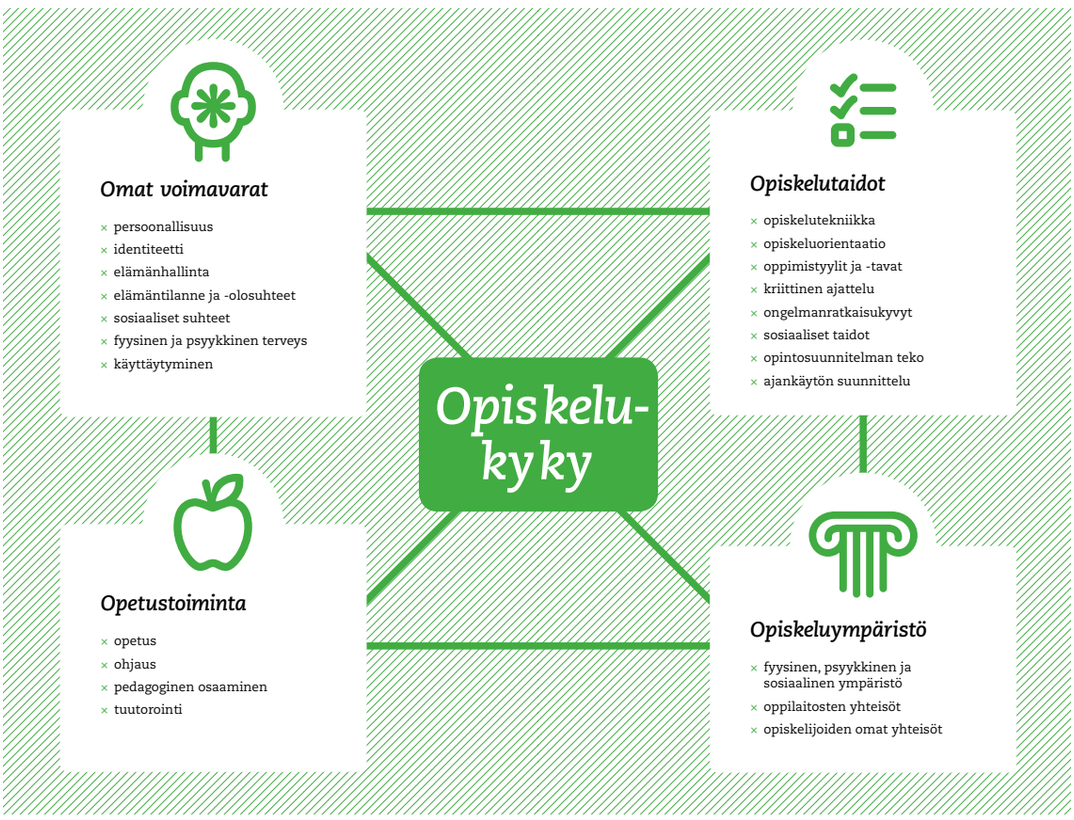
OPISKELUKYKY = Opiskelijan työkyky, joka vaikuttaa opiskelun sujuvuuteen ja yleiseen jaksamiseen opinnoissa. Opintojen sujuminen ei ole kiinni ainoastaan persoonallisista tekijöistä (esim. opiskelijan oma identiteetti, elämänhallinta, ajankäytön hallinta, sosiaaliset suhteet, fyysinen ja psyykkinen terveys, opiskelutaidot ja -tekniikat) vaan siihen vaikuttavat myös ulkoiset tekijät (esim. fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen opiskeluympäristö, tuutorointi, opetus, ohjaus ja pedagoginen osaaminen yhteisössä).

OPISKELUTAIDOT = Opiskelijan ammatillinen osaaminen opintojen aikana. Opiskelutaidot ovat opiskelijan henkilökohtaista osaamisaluetta, joilla hän ottaa haltuun opeteltavan asian. Opiskelutaitojen kehittämisen myötä opiskelija voi itse vaikuttaa siihen, miten ja millä tavoin hän oppii ja ymmärtää asioita. Teknisten opiskelutaitojen lisäksi mm. oppimistyylit, ongelmanratkaisutaidot, kriittinen ajattelu, sosiaaliset taidot, esiintymistaidot, ajankäytön suunnittelu ja opiskelun merkitys ovat opiskelutaitoja. Opiskelutaitoja voi kehittää itsenäisesti tai vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Esimerkiksi tuutorina voit antaa fukseille opiskelutekniikkavinkkejä.

OPISKELUKYKY SYNTYY USEASTA TEKIJÄSTÄ

Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä. Opiskelukykyä edistämällä vaikutetaan opintojen etenemiseen sekä parannetaan opiskelijoiden ja heidän yhteisöjensä toimintaa, hyvinvointia ja ilmapiiriä. Opiskelukyvyllä on suora vaikutus myös tulevaan työkykyyn ja työelämätaitoihin.

Opiskelukyky koostuu monesta osatekijästä, jotka ovat suorassa vaikutuksessa keskenään ja heijastuvat opintojen sujumiseen sekä jaksamiseen. Työterveyslaitos ja Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö (YTHS) ovat laatineet opiskelukykyä kuvaavan mallin, joka sisältää opiskelijoiden terveyden ja hyvinvoinnin kannalta olennaisimpia tekijöitä. Mallissa on kuvattu, miten yksilön voimavarojen ja terveyden ohella opiskelukykyyn vaikuttavat opetukseen, opiskelutaitoihin ja opiskeluympäristöön liittyvät tekijät.



www.opiskelukyky.fi

Opiskelukykymallin osiot (voimavarat, opiskelutaidot, opetustoiminta ja opiskeluympäristö) ovat sisällöllisesti keskenään erilaisia, mutta jokainen vaikuttaa kykyyn opiskella.

Tuutorina on hyvä pohtia omaa opiskelukykyä ja sen kehittämistä. Lisäksi voit käyttää opiskelukykymallia ohjatessasi fukseja. Mallin avulla voit havainnollistaa, mitkä tekijät vaikuttavat kykyyn opiskella. Tilanteessa, jossa fuksi kokee ongelmia tai haasteita, voitte mallin avulla lähteä yhdessä selvittämään, mistä on kysymys ja mitä kautta on mahdollista saada lisätietoa ja ohjausta.

TEHTÄVÄT

1. Mitkä asiat vaikuttavat omaan opiskelukykyysi? Mitä asioita tulisi kehittää/muuttaa? Tarvitsetko apua tai ohjausta?

2. Millaiset tekijät tuutoritoiminnassa voivat heikentää fuksin opiskelukykyä?

3. Millaiset tekijät tuutoritoiminnassa edistävät fuksin opiskelukykyä?

Ensimmäisten opiskeluviikkojen jälkeen voit keskustella fuksien kanssa opiskelukykyyn liittyvistä teemoista esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:

- Mitä ovat opiskelutaidot ja miten niitä voi kehittää? Mitä vinkkejä antaisit fuksille opiskelutaitojen kehittämiseen? Ketkä kaikki korkeakoulussa voivat auttaa opiskelutaitoihin liittyvissä pulmissa?
- Millainen on hyvä opiskeluympäristö ja miten meistä jokainen voi siihen vaikuttaa?
- Millaista on hyvä opetustoiminta, ohjaus ja tuutorointi? Millaista ohjausta juuri sinä kaipaat? Mitkä asiat tukevat itsenäistä opiskelua? Mitkä asiat tukevat ryhmämuotoista opiskelua?
- Mistä saat apua, kun omat voimavarat ovat heikentyneet? Läheiset, ystävät, korkeakoulun henkilöstö, YTHS?

MIELEN HYVINVOINTI TUKEE OPISKELUKYKYÄ

Kuten edellä opittiin, opiskelukykyyn vaikuttavat monet tekijät. Hyvinvoiva mieli tukee opiskelukykyä ja auttaa kiinnittymään opiskelijayhteisöön ja opintoihin. Jaksaminen ja suoriutuminen opinnoissa on yksilöllistä. Monet asiat vaikuttavat jaksamiseemme. Oleellista on, että jokainen löytää ja ymmärtää oman jaksamisensa rajat.

TEHTÄVÄ

Pohdi mielessäsi seuraavia kysymyksiä:

1. Mitä minä tarvitsen voidakseni hyvin?
2. Mikä on minulle tärkeää?
3. Millaisia asioita haluan tavoitella ja saavuttaa?
4. Millaisia voimavaroja minulla on?

Mielen hyvinvoinnin haasteet ovat yleisiä ja jokainen kohtaa niitä jossain elämänvaiheessa. Opiskeluaika on erityisen mieltä kuormittava vaihe, sillä sen aikana tapahtuu paljon. Kuva havainnollistaa tilannetta.

MIELENTERVEYS = Erottamaton osa terveyttä ja hyvinvoinnin kulmakivi. Hyvä mielenterveys on psykologista joustavuutta, joka auttaa hyväksymään omassa elämässä tapahtuvia muutoksia ja sietämään menetyksiä. Mielenterveyteen vaikuttavat monet eri tekijät: yksilölliset ominaisuudet ja kokemukset, sosiaalinen vuorovaikutus sekä yhteiskunnalliset rakenteet, resurssit ja kulttuuriset arvot. Käsitys mielenterveydestä voimavarana ja elämäntaitona tarkoittaa myös sitä, että mielenterveyttä voi vahvistaa, tukea ja siihen liittyviä taitoja oppia ja harjoitella.

MIELEN HYVINVOINTI = Hyvän mielenterveyden toteutumista.

Tiedosta tuutorina, että mielen hyvinvointia tukevat:

- omat elämänhallinnalliset keinot ja niiden kehittäminen
- turvallinen opiskeluympäristö
- läheisten ja opiskeluyhteisön tuki
- opiskelusta saadut positiiviset kokemukset
- itseluottamus ja usko omiin kykyihin
- sosiaaliset taidot
- opiskelukyky ja ongelmanratkaisutaidot
- kuulluksi tuleminen ja mahdollisuus vaikuttaa asioihin
- lähellä olevat ja helposti tavoitettavat tukijärjestelmät.

Näillä keinoilla voit tuutorina tukea mielen hyvinvointia fuksiryhmässä:

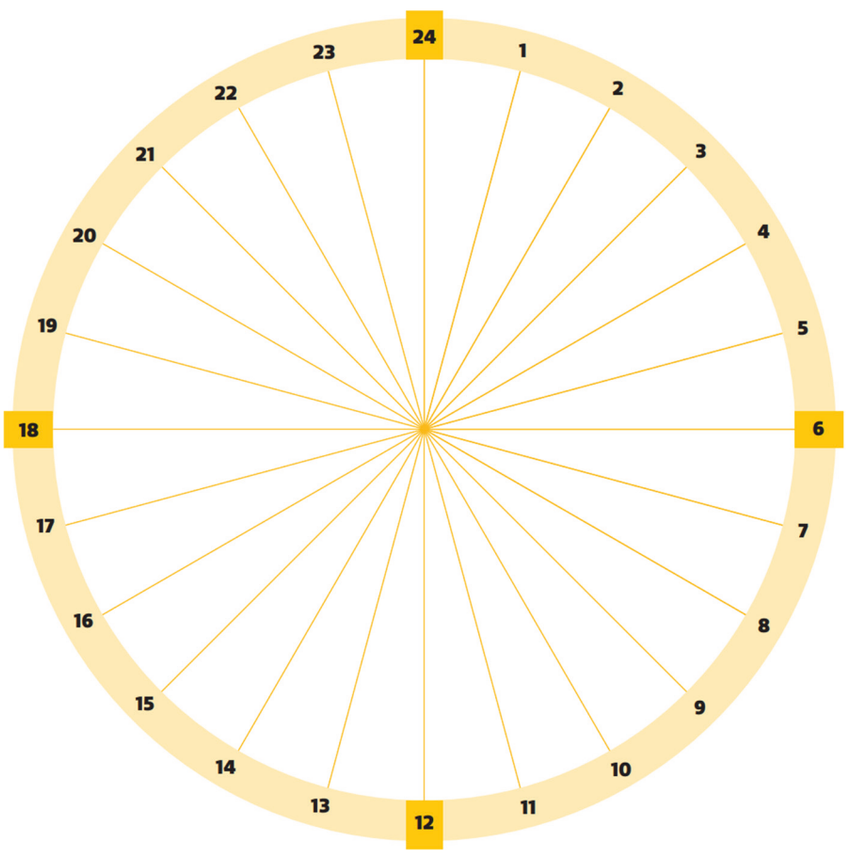
- ✓ Muista sanoa jokaisessa tapaamisessa, että ryhmässä saa olla oma itsensä, mutta kunnioittaen kuitenkin muita.
- ✓ Huomioi kaikki ryhmän jäsenet – huolehdi, ettei kukaan jää yksin tai ulkopuolelle.
- ✓ Ota tavaksi kysellä kuulumisia – puhuttele toista nimellä, jos mahdollista.
- ✓ Kuuntele ja näytä, että kuuntelet. Kerro, miten ja milloin olet tavoitettavissa.
- ✓ Ole voimavarakeskeinen – asioissa on aina hyviä puolia.
- ✓ Ole ratkaisukeskeinen – mieti, miten tästä päästään eteenpäin.
- ✓ Ole ystävällinen, positiivinen ja kannustava – kehota muitakin tähän.
- ✓ Jakakaa parhaat suunnittelu-, ajanhallinta- ja stressinhallintavinkkinne.
- ✓ Kerro, miten annetaan palautetta ja vaikutetaan.

AJANHALLINTA OPISKELUTAITONA

Ajanhallinta on opiskelijan tärkeimpiä stressiä ehkäiseviä sekä elämänhallintaa ja mielen hyvinvointia tukevia taitoja. Samalla se on teema, josta saat varmasti tuutorina aikaan keskustelua fuksiryhmäsi kanssa. Alkuun pääsee tutkimalla, mihin aika oikeasti kuluu.

TEHTÄVÄ

Merkitse kellotauluun keskivertoarkipäiväsi. Pohdi, kuinka paljon käytät aikaasi esimerkiksi nukkumiseen. Entä miten paljon aikaa kuluu opiskellessa, töitä tehdessä, kavereita tapaamassa, kotitöissä, somessa tai sohvalla? Lopuksi voit merkitä samaan tauluun eri värillä ihanteen omalle ajankäytöllesi. Vaihtoehtoisesti voit piirtää muistiinpanosivuille kokonaan uuden kellotaulun, jonka ajattelet olevan ihanne ajankäytöllesi.



Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista. 2016. Nyyti ry 2018

Vinkki! Voit hyödyntää tehtävää myös fuksiryhmäsi kanssa. Tämän ja lisää mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä tukevia harjoituksia löydät korkeakouluopiskelijoiden mielen hyvinvointia edistävän Nyyti ry:n verkkosivuilta, www.nyyti.fi.

3

SUUNNITTELU OSANA TUUTORITOIMINTAA

Tähän osioon tutustuttuasi olet jo konkreettisesti suunnitellut toimintaasi tuutorina.

3

SUUNNITTELU OSANA TUUTORITOIMINTAA

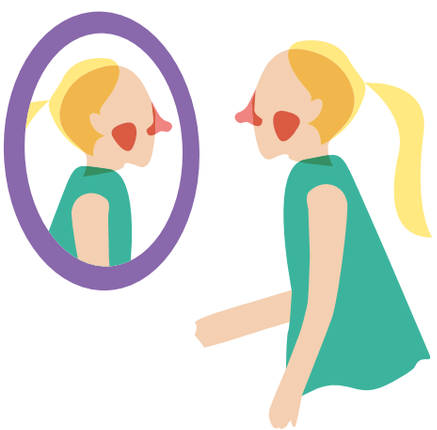
Koska tuutorointi on osa opintoja, huolellinen suunnittelu kannattaa, jotta tuutori on oikeutettu opintosuoritukseen tai ennalta sovittuun palkkioon. Huolellinen suunnittelu helpottaa myös mahdollista tuutoriraportin tekoa.

Tähän osioon tutustuttuasi olet jo konkreettisesti suunnitellut toimintaasi tuutorina.

REFLEKTOI PITKIN MATKAA

Älä tee tuutoriraporttia vain kertoaksesi, mitä olet tehnyt milläkin tapaamiskerralla opiskelijoiden kanssa. Sisällytä raportointiin sen sijaan itsereflektiota. Pohdi, mitä olet oppinut tuutoroidessa. Mitkä asiat ovat vaikuttaneet oppimiseesi, millaisia havaintoja olet tehnyt tai mitä olet oppinut itsestäsi suhteessa tekemiisi suunnitelmiin tai tavoitteisiin esimerkiksi kuukausitasolla?

Voit kirjoittaa muistiinpanoja itsellesi esimerkiksi kirjan lopussa oleville tyhjille sivuille tai etsiä muun itsellesi mieluisan raportointi- ja dokumentointitavan. Onko sinulle luontevaa kirjoittaa oppimispäiväkirjaa tai blogia (raportointia varten suljettu versio) tai tehdä videopäiväkirjaa?



Toiminnan etukäteissuunnittelu helpottaa mahdollista tulevaa raportointia. Suunnittelutyön avuksi kirjaan on koottu tehtäviä. Hyödynnä tehtävät ja hanki tarvittaessa ohjaustukea myös muilta tuutoreilta tai vastuutuutoreilta. Järjestäkää esimerkiksi tuutoreiden opintopiiri, jossa ideoitte ja jaatte ajatuksia. Raportointia on suositeltavaa tuottaa pitkin matkaa ja itsereflektointia kannattaa tehdä aina tapaamisten jälkeen, kun muistijäljet ovat vielä tuoreita.

TUUTORITOIMINNAN SUUNNITTELUTEHTÄVIÄ

Ennen tuutoroinnin aloitusta on hyvä tutustua uuden opiskelijan ohjeisiin. Niistä selviää, mistä löytyy lisätietoa ja mitä tietoja fukseille on jaettu ennen opintojen alkua. Tuutorointia tulisi suunnitella hyvissä ajoin, mahdollisuuksien mukaan yhdessä tuutoriopettajan (tai vastaavan) ja muiden tuutoreiden kanssa.

TEHTÄVÄT

1. Tuutoroinnin aikajänne

Kuten sanottu, etukäteissuunnittelulla on hyötynsä. Pohdi, millaisen aikajänteen tuutoritoimintasi käsittää: Onko tarkoituksesi tuutoroida x kertaa aloittavien opiskelijoiden ensimmäisenä syksynä vai ulottuuko toimintasi pidemmälle ensimmäisen lukuvuoden aikana? Tai sitäkin pidempään?

Kirjaa tähän aikajänteesi.

Jos sinulla on valmiiksi pohdittuna tai muutoin määriteltynä, kuinka monta kertaa vähintään aiot tavata fuksiryhmääsi, kirjaa sekin ylös.

Muista kertoa aloittaville opiskelijoille heti alkuvaiheessa, kuinka pitkään olet tuutorina heidän käytettävissään.

2. Tuutoritoiminnan vuosikello

Jotta voit suunnitella tuutoritoimintasi aikajännettä selkeämmin, voit tehdä suunnitelman myös vuosikellomuodossa. Korkeakouluissa ja koulutuksissa on erilaisia vaatimuksia ja aikatauluja tuutoroinnille. Tässä esimerkissä on annettu erilaisia tavoitteita ja tapahtumia vuoden varrella toteutettavaksi.

Esimerkki vuosikellosta

Voit muistella omaa ensimmäistä opiskeluvuottasi. Millaisiin asioihin kaipasit tukea tai tietoa käytännöistä? Millaisen vuosikellon tekisit omaa tuutoritoimintaasi varten? Kirjoita vuosikellosi sisältö ylös muistiinpanoihisi.

3. Ensimmäinen tapaaminen fuksiryhmän kanssa

Suunnittele etukäteen ensimmäinen tapaamiskerta uusien opiskelijoiden ryhmän kanssa. Tee mahdollisimman konkreettinen suunnitelma tapaamisen etenemisestä. Tavatessasi fuksiryhmän suunnitelmasi saattaa muuttua tai elää, mutta se ei tarkoita, että suunnitelmasi olisi epäonnistunut tai turha. Suunnittelun avulla orientoidut tilanteeseen etukäteen ja tiedät, miten haluat toimia. Jaa myös muiden tuutoreiden kanssa parhaat ideasi ensimmäisestä tapaamiskerrasta!

Suunnitelmasi ensimmäisestä tapaamiskerrasta. Voit myös täydentää otsikoita.

Tapaamispaikka . . . . . .

Kuinka kutsun fuksit . . . . . .

Tapaamisen kesto . . . . . .

Tapaamisen tarkoitus ja tavoitteet

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Tapaamisen sisältö

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Muuta huomioitavaa

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

4. Anna palautetta

Kirjaa itsellesi muistiin suunnittelun ja varsinaisen tuutoritoiminnan aikana asioita, joita voisi kehittää korkeakoulussasi tuutoroinnin näkökulmasta. Muista kirjata erityisesti tuutoroinnin loppuvaiheessa.

Kirjaa tähän asioita, joista haluat antaa palautetta.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Mistä itse haluaisit tuutorina toimiessasi saada palautetta?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

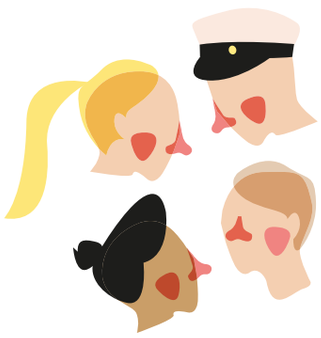
4

TUUTORI RYHMÄN OHJAAJANA

Hahmotat roolisi aikuisten vertaisohjaajana, pystyt huomioimaan ryhmän jäsenten moninaisuuden, pohdit ryhmään liittymiseen ja siinä toimimiseen vaikuttavia tekijöitä sekä ymmärrät turvallisen ilmapiirin merkityksen ryhmän toiminnassa.

4

TUUTORI RYHMÄN OHJAAJANA



Korkeakoulussa on useita erilaisia ryhmiä: opiskeluryhmiä, tuutoriryhmiä, vuosikursseja, opiskelijajärjestöjä, harrastejärjestöjä, työryhmiä jne. Siitä huolimatta korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (2017) mukaan 22 % korkeakouluopiskelijoista kokee, ettei kuulu mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään, kuten vuosikurssiin tai opiskeluryhmään. Saman tutkimuksen mukaan 20 % yliopisto-opiskelijoista ja 15 % ammattikorkeakouluopiskelijoista kokee sosiaalisten kontaktien luomisen selvästi tai todella ongelmallisena.

Tuutorina olet tärkeä linkki helpottamassa uusien opiskelijoiden kiinnittymistä ryhmiin. Sen vuoksi on hyvä perehtyä ryhmän ohjaamiseen.

Tähän osioon tutustuttuasi hahmotat roolisi aikuisten vertaisohjaajana, pystyt huomioimaan ryhmän jäsenten moninaisuuden, pohdit ryhmään liittymiseen ja siinä toimimiseen vaikuttavia tekijöitä sekä ymmärrät turvallisen ilmapiirin merkityksen ryhmän toiminnassa.

MONINAISUUS = Ihmisten ominaisuuksien, roolien ja ryhmien kirjo. Moninaisuutta ovat yhteiskunnan kaikki vähemmistöryhmät, jotka saattavat liittyä esimerkiksi sukupuoleen, seksuaalisuuteen, sosioekonomiseen asemaan, ikään, fyysisiin ominaisuuksiin, vammaisuuteen, ulkonäköön, uskontoon, kieleen, kulttuurieroihin, etnisiin piirteisiin, poliittisiin näkemyksiin tai erilaisiin ideologioihin ja vakaumuksiin. Moninaisuuden huomioiminen tarkoittaa, että identiteettiin kuuluvia ominaisuuksia kunnioitetaan myönteisessä ja turvallisessa ilmapiirissä, jotta jokainen tuntee itsensä tervetulleeksi sellaisena kuin on, ilman pelkoa syrjinnästä.

TEHTÄVÄ

Mikä ero on mielestäsi ryhmän johtamisella, valmentamisella, vetämisellä ja ohjaamisella?

TUUTORI OHJAA AIKUISTEN RYHMÄÄ VERTAISENA

Tuutorina pääset harjaannuttamaan ryhmän ohjaamisen taitojasi. Muista, että tuutoriksi ryhtyessäsi tulet ohjaamaan nimenomaan aikuisten ryhmää. Asetelmassa on olennaista huomioida ainakin seuraavat asiat:

- √ Sinun ei tarvitse olla auktoriteetti, vaan olennaisempaa on asettua vertaisen rooliin.
- √ Sinun ei tarvitse tietää kaikkea, vaan voit myös hyödyntää muiden ryhmäläisten osaamista.
- √ Ryhmän jäsenillä on halu tutustua toisiin ihmisiin kavereina/tuttuina/tulevina kollegoina.

Aikuisten ohjaamisessa olennaista on toiminnan tavoitteellisuus, eli toiminnasta on osallistujalle hyötyä ja osallistuminen on mieluisaa. Ryhmään sitoutuminen on helpompaa, jos jokaisen henkilökohtainen ja yhteinen päämäärä ovat selvillä.

Monelle fuksille poisjääänti orientoivien viikkojen ohjelmasta, kuten tuutoroinnista tai opiskelijariennoista, pohjautuu niistä muodostuneisiin mielikuviin. Esimerkiksi tutustumisleikit tai päihtymiseen kannustava ilmapiiri eivät innosta kaikkia. Mielikuvaa ja toimintaa on kuitenkin mahdollisuus muuttaa, ja tuutorilla on siinä keskeinen rooli. Korkeakoulussa tuutorin tehtäviin kuuluu tiloihin, toimintaan ja tapoihin perehdyttäminen, mutta tärkeintä on uusien opiskelijoiden tutustuttaminen toisiinsa.

Aikuisten ryhmissä tutustuminen on hyvä aloittaa toiminnoista, jotka eivät ole kovin liikunnallisia tai käsittele liian henkilökohtaisiksi koettavia aiheita. Osanottajista ja ajankäytöstä riippuen harjoitteet voivat muuttua tutustumisen edetessä myös liikunnallisemmiksi ja henkilökohtaisemmiksi, jos osanottajat ovat siihen valmiita.

TEHTÄVÄ

Mitä mielestäsi tarkoittaa, että tuutori ohjaa ryhmää vertaisena?

RYHMÄN OHJAAMINEN ON OPITTAVISSA OLEVA TAITO

Onko sinulla aiempaa kokemusta ryhmän ohjaamisesta? Oletko ehkä ohjannut lasten tai nuorten harrasteryhmää? Tuutoriksi ryhtyessäsi sinun ei tarvitse olla ohjaamisen osaaja, sillä nyt on hyvä tilaisuus harjaannuttaa ryhmänohjaustaitoja. Kuten edellä todettiin, tuutorina tulet olemaan vertaisohjaaja aikuisten ryhmässä.

TEHTÄVÄT

1. Millaisissa hyvissä ryhmissä olet ollut? Mitkä asiat tekivät juuri siitä ryhmästä hyvän?

2. Millaisia ominaisuuksia hyvään ryhmään mielestäsi liittyy?

3. Muistele omaa opiskelujen aloitustasi. Miltä tuntui tulla uuteen ryhmään?

4. Mitkä asiat helpottivat uuteen ryhmään tulemista, mitkä asiat tuntuivat haastavilta?

5. Miten koit omien tuutoreittesi roolin aloittaessasi opinnot?

Ryhmän ohjaajana on tärkeä muistaa, että ryhmä koostuu erilaisista ihmisistä omine odotuksineen, elämäntilanteineen, taustoineen ja kokemuksineen. Jokainen ryhmän jäsen tuo oman näkökulmansa ryhmän toimintaan ja näin ollen jäsenet tuottavat yhdessä moninaisen ryhmän. Jotta jokaisen olisi helppo liittyä ja osallistua ryhmään, on tärkeää antaa ryhmän jäsenille vaikutusmahdollisuuksia.

Tuutori on avainasemassa huomioimassa moninaisuuden ja synnyttämässä turvallista ilmapiiriä ryhmässä. Tässä apuna voi käyttää ryhmän yhteisten pelisääntöjen laatimista. Pelisääntöjä laadittaessa on tärkeä muistaa, että myös tuutorina sitoudut tasavertaisesti pelisääntöihin yhdessä muun ryhmän kanssa.

RYHMÄN YHTEISET PELISÄÄNNÖT

Ryhmän yhteiset pelisäännöt luovat turvaa ja helpottavat osallistumista. Ideoikaa yhdessä ryhmän pelisäännöt ja sopikaa niihin liittyvistä yhteisistä toimintatavoista. Ne voidaan tuottaa kirjallisesti tai yhdessä keskustellen. Pidä tuutorina huoli, että kaikki saavat tuoda mielipiteensä esiin keskustelussa. Kun kaikki ovat tulleet kuulluiksi ja päässeet vaikuttamaan sisältöön, pelisääntöihin on helpompi sitoutua.

Huomioikaa keskustelussa jokaisen elämäntilanne (työskentely opintojen ohessa, perheellisyys ym.). On hyvä myös kertoa, että ryhmässä kunnioitetaan kaikkia, eikä kiusaamista, syrjintää tai muuta huonoa käytöstä muita kohtaan hyväksytä. Kerro, että pelisäännöt koskevat yhtä lailla sinua tuutorina.

Sisältöideoita yhdessä sovittuihin pelisääntöihin

- **Periaatteet**

Jokainen osallistuu omista lähtökohdistaan, kaikki puuttuvat huonoon käytökseen, yhdessä onnistuminen, huoli toisesta otetaan puheeksi.

- **Toimintatavat**

Millaisissa ympäristöissä tavataan? Miten tuutoritoiminta sovitetaan fuksien opintoihin ja muuhun elämään? Aikatauluista sopiminen ja niistä kiinni pitäminen.

- **Viestintä**

Miten ja missä ryhmä pitää yhteyttä toisiinsa? Kuinka tiiviisti viestintäkanavaa tai -kanavia tulisi seurata? Toisia kunnioittava keskustelukulttuuri.

Turvallisen ilmapiirin luomisen muistilista

- √ Huomioi ryhmän jäsenten moninaisuus sekä jokaisen omat henkilökohtaiset rajat ja niiden erilaisuus.
- √ Varmista, että kaikilla on tilaisuus kertoa itsestään ja osallistua keskusteluun sen verran kuin itse haluaa.
- √ Huomioi jokaisen oma rytmi päästä mukaan ryhmään.
- √ Suunnittele tapaamiset etukäteen ja kerro sisällöstä ajoissa osallistujille.
- √ Jaa omia opiskeluun liittyviä positiivisia kokemuksia, vinkkejä ja hyviä käytäntöjä.
- √ Kerro, mikä omissa opinnoissasi on ollut hyvää ja mikä motivoi sinua aloittaessasi.
- √ Esittele tilat, tavat, yhteisöt ja sähköiset ympäristöt.
- √ Luo ryhmän yhteiset pelisäännöt yhdessä ryhmän muiden jäsenten kanssa.

5

IDEOITA JA VINKKEJÄ TOIMINTAAN

Tässä osiossa saat vinkkejä moninaisuuden huomioivista tutustumisharjoitteista.

5

IDEOITA JA VINKKEJÄ TOIMINTAAN

Kuten aiemmin todettiin, toiminta alkaa suunnittelusta. Tuutorin on hyvä tehdä etukäteen konkreettisia suunnitelmia tapaamisten sisällöistä, vaikka suunnittelisi niitä yhdessä myös fuksiryhmänsä kanssa. Erityisen tärkeää on suunnitella toiminnan alkuvaihe, jossa te tutustutte toisiinne ja luotte yhteistä toimintakulttuuria.

Tässä osiossa saat vinkkejä moninaisuuden huomioivista tutustumisharjoitteista.

TURVALLISET TUTUSTUMISHARJOITTEET

Tutustumisharjoitteiden tulee olla

- perusteltavissa ja niillä on hyvä olla tavoitteet. Perustelut helpottavat osallistumista ja tukevat turvallisen ilmapiirin syntymistä. Mitä tehdään ja miksi?
- aikuisten maailmaan sopivia. Voit pohtia, millaisia yhteistoimintaan tai tutustumiseen tähtääviä harjoitteita ohjaisit työpaikan työhyvinvointipäivässä.

Muista huomioida

- Kaikki eivät halua osallistua tutustumisleikkeihin, koska ne eivät välttämättä tunnu turvallisilta. Myös leikki-sanan käytön korvaaminen harjoite-sanalla helpottaa osallistumista.
- Jollakin saattaa olla muistissa huono kokemus osallistumisesta.
- Pakottamisen sijaan kannusta osallistumaan. Hyvin avattu ja perusteltu harjoite ja innostunut tuutori innostavat mukaan.
- Aina on mahdollista seurata toimintaa sivusta ilman osallistumista.
- Harjoitteet, jotka on itse kokenut parhaiksi, eivät välttämättä ole sitä toisen mielestä. Kannattaa siis huomioida ryhmän jäsenten moninaisuus myös tutustumisharjoitteita suunnitellessa.

Tähän on koottu tavoitteellisia tutustumisharjoitteita, joita voit hyödyntää fuksiryhmän kanssa. Tutustumisharjoitteita on hyvä toteuttaa pareittain tai pienryhmissä vaihdellen kokoonpanoja.

1. Mikä meitä yhdistää?

Tavoitteena on tutustua turvallisesti ryhmän muihin jäseniin. Turvallisuutta lisää se, että jokainen voi itse määritellä, mitä kertoo itsestään eikä ketään pakoteta.

Ohjeistus

Etsi henkilö, jota et tunne ennestään. Esitelkää ensin itsenne sillä nimellä, jolla toivotte itseänne kutsuttavan. Keskustelkaa ja valitkaa yhdessä kolme asiaa, jotka yhdistävät teitä. Älkää valitko itsestään selviä määritelmiä, kuten “olemme molemmat opiskelijoita”. Muodostakaa sitten toisen parin kanssa neljän hengen ryhmä ja pohtikaa, mikä teitä kaikkia neljää yhdistää. Voitte myös pohtia, mitkä asiat yhdistävät koko ryhmää.

2. Keskustellaan opintoalasta

Tavoitteena on tutustua turvallisesti ryhmän muihin jäseniin. Turvallisuutta lisää se, että jokainen voi itse määritellä, mitä kertoo aloittaessaan eikä ketään pakoteta.

Ohjeistus

Etsi henkilö, jonka kanssa keskustelette siitä, mitä odotatte alkavilta opinnoilta. Mikä sai teidät kiinnostumaan juuri tästä alasta? Miten päädyit opiskelemaan tätä alaa? Mistä asioista olette erityisen kiinnostuneita näissä opinnoissa? Ennen keskustelun aloittamista esittäytykää toisillenne nimellä, jolla toivotte itseänne kutsuttavan.

3. Kartalla

Tavoitteena on tutustuttaa ryhmäläiset turvallisesti toisiinsa niin, että jokaisesta jäisi jotakin mieleen.

Ohjeistus

Kuvitelkaa, että tila (huone, piha), jossa ryhmä kokoontuu, on Suomen (tai maailman) kartta. Pyydä osallistujia liikkumaan kartalla annettujen ohjeiden mukaan. Jokaisen kysymyksen jälkeen voit pyytää osanottajia keskustelemaan aiheesta esimerkiksi vierustoverin kanssa. Aina keskustelun tai esittelyn aluksi pyydä keskustelijaa kertaamaan nimensä, jolla hän haluaa itseään kutsuttavan.

Kysymyksinä voivat olla esimerkiksi:

Missä asut nyt?

Missä asuit ennen muuttoasi nykyiseen kaupunkiin?

Missä olet syntynyt, käynyt ensimmäistä luokkaa?

4. Mielipidejana

Tavoitteena on avata keskustelu yhdessä käsiteltävistä aiheista sekä tutustuttaa ryhmäläisiä toisiinsa.

Ohjeistus

Kuvitelkaa lattiaan tai maahan jana, jossa on kaksi päätä: kyllä ja ei. Tuutori esittää väittämiä, joihin jokaisella on oma mielipide. Osallistujat sijoittuvat janalla siihen kohtaan, joka kuvaa omaa mielipidettä. Vaihtoehtoina on pysähtyä kyllä tai ei -päätyjen lisäksi niiden väliin. Jokaisen asetuttua janalle tuutori kysyy, miksi kukin on asettunut juuri siihen kohtaan. Älä pakota vastaamaan, mutta rohkaise siihen, että jokaisella on mahdollisuus perustella oma mielipiteensä.

Voit keksiä väittämät itse riippuen käsiteltävästä aiheesta. Niitä voivat olla esim. opiskelijaelämään liittyen:

- Haluan osallistua fukseille järjestettävään toimintaan.
- Minulla on toiveita tuutoritoimintaa kohtaan.
- Opiskelijatapahtumiin on mielestäni helppo osallistua.
- Koen, että uusiin ihmisiin tutustuminen on helppoa.
- Oma elämäntilanteeni tukee opiskelua.
- Päihtyminen kuuluu opiskelijakulttuuriin.
- Opinnoissa täytyy aina jaksaa.

Mitä muuta fuksien kanssa voi tehdä?

Tutustukaa yhdessä opiskelijajärjestötoiminnan lisäksi esimerkiksi lähiseudun kahviloihin, kirpputoreihin, järjestöihin, vapaaehtoistyön mahdollisuuksiin, ulkoilureitteihin tai urheiluseuroihin.

6

LÖYDÄ TUKEA JA APUA TILANTEISIIN

Tähän osioon tutustuttuasi tiedät,
mistä voit lähteä etsimään apua
ja tukea tarvittaessa.

6

LÖYDÄ TUKEA JA APUA TILANTEISIIN

Muista, että et ole yksin toimiessasi tuutorina eikä sinun tarvitse ratkaista kaikkia maailman asioita. Etsi rohkeasti tukea ja apua toisista tuutoreista, ohjaajista, korkeakoulun henkilöstöstä ja erilaisista apua tarjoavista organisaatioista.

Tähän osioon tutustuttuasi tiedät, mistä voit lähteä etsimään apua ja tukea tarvittaessa.

TEHTÄVÄ

Kirjaa tähän korkeakoulusi tuki- ja ohjauspalvelujen tiedot. Etsi verkosta tai kirjaa koulutuksessa saamasi tiedot (esim. opintopsykologi, opinto-ohjaaja, tuutoriopettaja, opintoneuvoja) tähän.

PÄIHTEIDEN ROOLI OPISKELUYHTEISÖSSÄ JA TUUTORITOIMINNASSA

Tuutorina olet mukana niin fuksien opinnoissa kuin vapaa-ajassakin. Näin ollen tulet todennäköisesti kohtaamaan ja käsittelemään päihteisiin liittyviä kysymyksiä.

Tuutorin on hyvä pohtia seuraavia kysymyksiä:

- Miten aion edistää fuksien tutustumista vapaa-ajalla ilman, että tilanne edellyttää päihtymistä?
- Kerro tapahtuman luonteesta totuudenmukaisesti. Onko fuksien kastajaistapahtumassa toimintaa/tehtäviä, joita voi joutua suorittamaan vastoin tahtoaan, koska ei sosiaalisen paineen alla uskalla kieltäytyä?
- Olisiko tapahtumiin tai tuutoritapaamisiin helpompi osallistua, jos fuksille kerrotaan, että tilanteessa on sosiaalisesti hyväksyttyä olla selvinpäin tai osallistua iltahulinoihin vain muutaman alkoholiannoksen voimin?

- Auttaako lause ”kaikkien ei ole pakko juoda” tilanteessa, jossa toiminta on rakennettu nimenomaan alkoholin juomisen ympärille? Voisivatko tilalla olla etukäteen suunnitellut keskustelupohjaiset tutustumisharjoitteet tai toiminnallinen tekeminen?
- Onko pieni tai suuri humala ryhmän liima? Resepti ei toimi, koska kaikki eivät käytä alkoholia ja todellisuudessa ryhmän liiman muodostaa toisiinsa tutustuminen ja ryhmähenki. Tiedämme myös, että juomaan painostaminen ei tunnu kenestäkään hyvältä. Päihteiden käyttöön liittyy aina riskejä, esimerkiksi terveydellisen näkökulman lisäksi opiskelukyvyn lasku, joka heijastuu läheisiin tai opiskeluyhteisön muihin jäseniin.

Esimerkkejä päihdehaitoista

- Huoli kaverista, joka juo itsensä usein tajuttomaksi.
- Kaverit joutuvat (aina) huolehtimaan, missä kunnossa toinen on.
- Tunne siitä, että opiskelukaveri lääkitsee pahaa oloaan päihteillä.
- Kaverilla menee aina vähintään päivä kuntoutua päihtymisen jälkeen.
- Rahat menevät päihteiden käyttöön tai pelaamiseen.
- Opiskelustressiä hoidetaan vain päihteitä käyttämällä.

TEHTÄVÄ

Selvitä, löytyykö korkeakoulustasi opiskelijoiden päihdeohjelma ja missä se on luettavissa. Tutustu ohjelmaan, jotta tiedät, kuinka sinun tuutorina tulee toimia päihteisiin liittyvissä kysymyksissä.

Opiskelijoiden päihdeohjelmassa on määritelty esim.

- **päihteet ja niihin suhtautuminen opinnoissa**
- **ehkäisevä päihdetyö, opiskelijan ohjaus ja vastuut**
- **huumausainetestaus, opinto-oikeus ja alalle soveltuvuus**
- **hoitoon hakeutuminen ja opiskelu hoidon jälkeen.**

HUOLEN OTTAMINEN PUHEEKSI

Sinulla on tuutorina tärkeä rooli myös huolen puheeksi ottamisessa. Mikäli huolestut fuksista, hänen hyvinvoinnistaan tai opinnoissa jaksamisesta, voit ottaa asian puheeksi valmistautumalla tekemään sen turvallisesti ja kunnioittavasti kahden kesken.

Varhainen välittäminen ja puheeksi ottaminen on opiskelijan kannalta tutkitusti hyödyllistä. Tästä syystä sinun tuutorina kannattaa olla tietoinen puheeksi ottamisen keskeisestä sisällöstä.

- Huoli ei tarvitse todistusaineistoa, luota omaan tunteeseen. Tärkeintä on asian esille nostaminen.
- Kerro omasta tunteesta ("minulle on tullut tunne, olen huomannut, että..."), älä syyllistä. Ilmaise huoli ja kuuntele.
- Voit kohdata torjuntaa ja voit olla myös väärässä, hyväksy se.
- Kannattaa varautua ohjaamaan tai viemään asiaa eteenpäin.

HUOLEN PUHEEKSI OTTAMINEN = Itseä mietityttävän tai huolestuttavan aiheen tolan tiedustelemista toiselta henkilöltä toista loukkaamatta. Huolensa voi ilmaista kuka tahansa, joten myös tuutorin roolissa on sille paikkansa. Huoli saattaa herätä esimerkiksi fuksin opinnoissa jaksamisesta, mielen hyvinvoinnista tai päihteiden käytöstä. Mitä varhaisemmassa vaiheessa huol-ta herättävään asiaan puututaan, sitä paremmat ovat vaikutusmahdollisuudet. Varhainen puuttuminen on tutkitusti tehokas keino.

Asian puheeksi ottaminen

- Pohdi etukäteen, miten aloitat keskustelun ja ilmaiset huolesi, esim.
  “En ole nähnyt sua vähään aikaan, mitä sulle kuuluu ja miten sulla menee?”
  “Olet ollut väsyneemmän oloinen viime aikoina, kuinka voit tai jaksat?”
- On tärkeää, että kuuntelet. Pohtikaa yhdessä ratkaisuja. Miettikää, mistä voisi mahdollisesti hakea ja saada apua. Opasta tarvittaessa avun piiriin esimerkiksi korkeakoulun opintopsykologille tai opiskeluterveydenhuoltoon.
- Hyväksy myös, jos vastapuoli kieltäytyy keskustelusta. Voit olla hyvillä mielin siitä, että ainakin yritit keskustella ja ilmaista välittämistä toista kohtaan.
- Huolehdi myös omasta jaksamisestasi. Et voi kantaa jatkuvaa huolta, sillä se kuluttaa omia voimavarojasi. Opettele rajaamaan ja olemaan jämäkkä suojataksesi myös itseäsi.

TEHTÄVÄ

Tuutorina kohtaat paljon erilaisia ihmisiä ja pääset ratkomaan tilanteita. Valmistaudu treenaamalla käytännön tilanteita etukäteen. Pohdi jokaisen tapausesimerkin kohdalla, kuinka toimisit tuutorina.

Case Niika

Aloittava opiskelija Niika kertoo heikosta rahatilanteestaan ja pyytää sinua lainaamaan hänelle 100 euroa ruokaa ja laskujen maksamista varten. Kuinka toimit tuutorina tilanteessa?

Case Sassa

Aloittava opiskelija Sassa kertoo, ettei tule oikein juttuun opiskeluryhmänsä muiden jäsenten kanssa. Sassaa tilanne harmittaa, sillä hän tuntee jäävänsä aina yksin. Kuinka toimit tuutorina tilanteessa?

Case Aati

Aloittava opiskelija Aati kertoo, että on todella stressaantunut opintojen aloituksesta eikä saa oikein nukuttua. Hän kokee, ettei ole riittävän hyvä opiskellakseen omalla alallaan. Millä keinoilla voisit tuutorina tukea häntä?

Muista ettei sinun tarvitse tuutorina osata ja hallita kaikkea. Ohjaa fuksia tarvittaessa eteenpäin. Tutustu ja ota selvää ainakin seuraavista palveluista:

- Korkeakoulun omat ohjauspalvelut
- Korkeakoulun oma opiskelijoiden päihdeohjelma
- Opiskeluterveydenhuolto ja YTHS
- Oman kunnan terveys- ja mielenterveyspalvelut

Löydä apua tarjoavat palvelut verkossa:

- Mielenterveystalo, tietoa ja oma-apuvälineitä mielenterveys ja päihdekysymyksiin www.mielenterveystalo.fi
- Mieli ry:n Kriisipuhelin, p. 09 2525 0111, www.mieli.fi
- Mieli ry:n Sekasin-chat: www.sekasin247.fi
- Nyyti ry, tietoa ja tukea opiskelijoille ja opiskeluyhteisöille mielenterveyden ja opiskelukyvyn vahvistamiseen www.nyyti.fi
- Nyyti ry. Opiskelijan opas elämäntaidoista: www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf
- Nyyti ry. Opi elämäntaitoa materiaalit: www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa
- Päihdeneuvontapuhelin: apua ja tukea omasta tai läheisen päihteiden käytöstä huolestuneelle, p. 0800 90045, www.ehyt.fi/paihdeneuvonta
- Päihdelinkki: oma-apuvälineitä päihteiden käytön seurantaan, vähentämiseen ja lopettamiseen sekä tietoa eri päihteistä, www.paihdelinkki.fi
- OttoMitta-mobiilisovellus alkoholin käytön seurantaan: www.ehyt.fi/taitolaji
- Peluuri: tietoa, työkaluja ja tukea rahapelaamisen hallintaan, www.peluuri.fi
- Digipelirajat'on: tietoa, vertaisuutta ja tukea ongelmalliseen pelaamiseen www.digipelirajaton.fi
- Kannabisinterventio nuorille kannabiksen käyttäjille -hanke (2018-2020, EHYT ry ja YAD ry): www.kannabishanke.fi ja oma-apusivusto: www.kannabis.eu

OLETKO TULLUT AJATELLEEKSI?

Tuntuuko, että jotkut tuutorointia koskevat ajatusmallit ovat kaavoihinsa kangistuneita eivätkä tuota hyvää oloa? Tuutorina voit haastaa olemassa olevia ajatusmalleja sekä toimintatapoja.

- Saat tilaisuuden tutustua joukkoon ihmisiä, joista jokaisella on oma elämäntilanteensa ja taustansa.
- Voit tarjota tuoreelle fuksiryhmällesi turvallisia, kaikille sopivia tutustumisharjoitteita leikittämisen sijaan.
- Voit suositella uusia opiskelijoita tarkastelemaan omia opiskelutaitojaan ja kannustaa ongelmien yksinratkaisemisen sijaan yhteistyöhön ja tuen hankkimiseen.
- Voit suositella tehtävien tekemistä pala kerrallaan, jotta kukaan ei uupuisi deadline-vuoren alle.
- Voit kiinnittää huomiota siihen, että yhteisissä bileissä kaikille on tarjolla mielekästä tekemistä, on kyse sitten juomatarjoilusta, ohjelmasisällöstä tms.
- Voit vaikuttaa siihen, etteivät opiskelijat tuntisi painetta päihteiden käyttöön ja päihteille annettaisiin vähemmän painoarvoa tapahtumissa. Niiden sijaan voitaisiin keskittyä muuhun kivaan tekemiseen.
- Voit kysyä opiskelutoverilta, mitä hänelle oikeasti kuuluu ja kuinka hän voi, sen sijaan että naureskelisitte edellisiltaisille toilailuille.
- Kannustaisit muita opiskelijoita kiinnittämään huomiota siihen, että opiskelu sujuu huomattavasti paremmin virkeillä kuin valvomisen tai bilettämisen turruttamilla aivoilla.
- **Olet avainasemassa muuttamassa tai jopa rakentamassa uudenlaista opiskelijakulttuuria.**

EETTISESTI JA LAADUKKAASTI TOIMIVAN TUUTORIN HUONEENTAULU

Tuutori

- osallistuu ohjaamiseen **vapaaehtoisesti ja suunnitelmallisesti**, huolehtii myös toiminnan **raportoinnista**
- pohtii **omaa rooliaan**, myös sitä, mitä tuutorointi on ja mitä se ei ole
- **reflektoi** omaa toimintaansa tuutorina
- ei kerro eteenpäin **luottamuksellisia** asioita
- ei tee katteettomia tai turhia lupauksia, on **luottamuksen arvoinen**
- näkee itsensä edustamansa **oppialan edustajana ja käyntikorttina**.
- **ohjaa eteenpäin** tarvittaessa
- on kiinnostunut omasta ja muiden **jaksamisesta**
- **muokkaa opiskelijakulttuuria** omalla käyttäytymisellään ja teoillaan.

LÄHTEET

Hakala, K., Rode, J-P. & Heino, S. (2016). Opiskelijat hyvinvoinnin tuottajina. Teoksessa Lundbom, P. & Vuohelainen, E. Ehkäisevä päihdetyö ammattikorkeakoulussa – miksi ja miten? Viitattu 8.7.2019
https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2016/10/preventiimi-a5-netti.pdf

Lundbom, P. & Munter, K. (2016). Ehkäisevä päihdetyö. Kaikkien korkeakoulutoimijoiden tehtävä? Teoksessa Lundbom, P. & Vuohelainen, E. Ehkäisevä päihdetyö ammattikorkeakoulussa – miksi ja miten? Viitattu 8.7.2019
https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2016/10/preventiimi-a5-netti.pdf

Nyyti ry 2018. Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista. Viitattu 11.7.2019
https://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf

Opiskelukyky. Viitattu 3.7.2019 http://www.opiskelukyky.fi/

Skaniakos, T., Penttinen, L. & Lairio, M. (i.a): Vertaistutorointi yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa. Teoksessa Penttinen, L., Skaniakos, T. Plihtari, E & Valkonen, L. (toim.). Vertaisuus voimavarana ohjauksessa. Viitattu 3.7.2019
https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/47643/978-951-39-4497-1.pdf?sequence=1

Penttinen, L., Kosonen, T., Annala, J. & Mäkinen, M. (2017). Ohjaus ja opintojen eteneminen. Eurostudent VI -tutkimuksen artikkelisarja. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2017:36. Viitattu 3.7.2019 https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80533/okm36.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Centria-ammattikorkeakoulun opiskelijakunta Copsan tutorkoulutusmateriaalit 2018

Oulun ammattikorkeakoulun opiskelijakunta OSAKOn tuutorkoulutusmateriaalit 2018

Eeva Vissel, Elina Ylönen, 2018. Turvallinen tuutori, vertaistuutorin käsikirja, opiskelijakunta KAAKKO https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/145772/VisseljaYlonen.pdf?sequence=1&isAllowed=y

OSAAVA TUUTORI

Opiskelijatuutorin tehtäväkirja

Kirja on tarkoitettu työkaluksi korkeakoulussa toimivalle opiskelijatuutorille. Voit käyttää tehtäväkirjaa tuutoritoiminnan suunnittelun, toteuttamisen ja raportoinnin apuna. Lisäksi saat vinkkejä tuutorina toimimiseen ja tehtäviä oman roolin sekä omien voimavarojen pohdintaan.

Tehtäväkirja on tuotettu Ehyt ry:n ja Nyyti ry:n yhteisessä KUPLA-hankkeessa (2018-2020). Hankkeen tavoitteita olivat korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn tukeminen, korkeakouluyhteisöjen päihdehaittojen ehkäisyn vahvistaminen sekä yhteisöllisen ja saavutettavan opiskelukulttuurin edistäminen. Tehtäväkirjaan on koottu hankkeen aikana kehitetyn tuutorikoulutuksen keskeinen sisältö.

Kiitos että olet mukana luomassa parempaa opiskelijakulttuuria. Antoisaa tuutorointia!