

NYTYI ELÄMÄNTAITOKURSSI VERKOSSA LUKIOLAISILLE

Vantaan kaupungin toisen asteen
kuraattoreiden kokemuksia kurssin
toteuttamista

TAINA HUURRE JA Mervi TULPPO
KURAATTORIPALVELUT,
PSYKOSOSIAALISET PALVELUT,
PERHEPALVELUT,
SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLLON TOIMIALA,
VANTAAN KAUPUNKI



Vantaa
Vanda

Työryhmä

Huurre Taina, vastaava kuraattori, toinen aste

Kallio Katri, kuraattori, Vantaan ammattiopisto Varia

Kuronen Helena, kuraattori, Sotungin lukio ja Vantaan ammattiopisto Varia

Moisas Sari, kuraattori, Tikkurilan lukio

Saarela Johanna, kuraattori, Martinlaakson lukio ja Mercuria Kauppiaitten Kauppaoppilaitos

Tulppo Mervi, kuraattori, Vaskivuoren lukio

Sisällys

Esipuhe

1. Johdanto	5
2. Verkkokurssin toteutus	5
3. Kuvaus chateista	7
4. Verkkokurssin arviointi.....	9
5. Johtopäätökset	12

LIITTEET

Liite 1. Kutsu Nyyti elämäntaitoverkkokurssille	14
Liite 2. Kirje nuorille, jotka valittiin mukaan kurssille.....	15
Liite 3. Kirje nuorille, joita ei valittu kurssille	16
Liite 4. Verkkokurssin teemat sekä linkit teemojen alustuksiin.....	17
Liite 5. Pelisäännöt.....	19
Liite 6. Nettietiketti-ohjeistus.....	20
Liite 7. Kurssin palautekysely osallistujille	21

Esipuhe

Tässä raportissa kuvataan Vantaan kaupungilla työskentelevien toisen asteen kuraattoreiden Nyyti ry:n elämäntaitokurssin pilotointia verkossa. Kurssi suunnattiin kaikille Vantaan päivälukiossa opiskeleville nuorille syyslukukaudella 2017. Verkkokurssin suunnittelussa ja toteutuksessa hyödynnettiin Nyytin elämäntaitokurssi verkossa -mallinnusta ja kurssin teemat ja tehtävät pohjautuvat NYYTIN ELÄMÄNTAITOKURSSI® -materiaaliin.

Verkkokurssi eteni vaiheittain sen suunnittelusta toteutukseen ja arviointiin. Raportissa kuvaamme tarkemmin erityisesti kurssin toteuttamista sekä ohjaajien ja opiskelijoiden kokemuksia kurssista. Lisäksi pohdimme, miten opiskelijoiden hyvinvointia tukevan verkkomuotoisen kurssin toteuttaminen soveltuu osaksi kuraattorin perustyötä.

Toivomme, että kokeilumme innostaa myös muita opiskelijoiden ja nuorten kanssa toimijoita kehittämään ja kokeilemaan rohkeasti erilaisia menetelmiä omassa työssään. Raportin ovat koonneet vastaava kuraattori Taina Huurre ja kuraattori Mervi Tulppo. Muut työryhmän jäsenet ovat osallistuneet raportin kommentointiin.

1. Johdanto

Vantaan kaupungilla työskentelevät toisen asteen kuraattorit ovat pitäneet Nyyti ry:n elämäntaitokursseja lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskeleville nuorille. Yhtenä haasteena kasvokkain järjestettävissä kursseissa, on ollut saada riittävästi nuoria mukaan ryhmiin koulupäivien aikana. Erityisesti lukio-opiskelijat ovat kokeneet opinnot niin kuormittavana, että heillä on ollut vaikeuksia löytää aikaa kursseille osallistumiseen, vaikka he olisivatkin kokeneet tarvetta kurssille. Ammatillisessa koulutuksessa taas muun muassa työssäoppimisjaksot vaikeuttavat ryhmämuotoisten kurssien järjestämistä oppilaitoksissa. Tämän vuoksi toisella asteella työskentelevät kuraattorit päättivät lähteä pilotoimaan Nyytin elämäntaitokurssin järjestämistä verkossa syyslukukaudella 2017. Kurssi suunnattiin kokeiluvaiheessa kaikille Vantaan päivälukiossa opiskeleville.

Tässä raportissa kuvataan tarkemmin erityisesti verkkokurssin toteuttamista ja opiskelijoiden ja kuraattoriohjaajien kokemuksia kurssista. Kurssin tarkoituksena oli auttaa opiskelijoita löytämään keinoja, joilla he voivat ylläpitää ja edistää omaa hyvinvointiaan, itsetunteustaan ja itsestä välittämistä, sekä oppia tunnistamaan omia voimavarojaan ja saamaan uusia oivalluksia ja työvälineitä arkeen ja opinnoissa jaksamiseen. Keskeinen tavoite kurssilla oli nuorten keskinäisten kokemusten jakaminen ja vertaistuki.

2. Verkkokurssin toteutus

Kohderyhmä

Kurssin kohderyhmäksi valittiin Vantaan päivälukioissa opiskelevat nuoret lukuun ottamatta Steinerlukion ja ruotsinkielisen lukion opiskelijoita. Lukiokuraattorit mainostivat kurssia omissa oppilaitoksissaan (Wilma, omat asiakkaat, Facebook, info-tv). Lisäksi kurssia mainostettiin Nuorten keskus Nupissa, sekä psykososiaalisten palveluiden ryhmätoimintojen internetsivuilla. Verkkokurssin kutsu on liitteessä 1.

Kurssille ilmoittautuminen tapahtui Webropolin kautta yhdelle ohjaajalle. Halukkaita osallistujia kurssille oli 68, heistä valittiin 30 ensimmäiseksi ilmoittautunutta. Valituille opiskelijoille lähetettiin hyväksymiskirje (liite 2) ne, jotka eivät tulleet valituksi saivat kirjeen (liite 3). Ilmoittautuneista neljä perui myöhemmin osallistumisensa, heidän tilalleen valittiin jonosta seuraava opiskelija. Valittujen henkilöiden määrä pohjautui Nyyti ry:n Elämäntaitokurssi verkossa -mallinnusraporttiin (<https://www.nyyti.fi/hyvinvointitoimijoille/materiaalit/>), jossa suositeltiin kurssin miniryhmän kooksi noin 15 opiskelijaa. Lisäksi mallinnusraportissa todettiin, että ryhmän kokoa muodostettaessa on hyvä huomioida, että verkkoryhmissä on tavanomaista, että noin puolet osallistujista putoaa matkan varrella pois.

Kurssille hakeneista 28 opiskeli Tikkurilan, 15 Vaskivuoren, 10 Lumon, kahdeksan Sotungin ja seitsemän Martinlaakson lukiossa. Tyttöjä hakeneista oli 51 ja poikia 17. Suurin osa (77 %) hakijoista oli saanut tiedon kurssista Wilman kautta. Kurssille hyväksytyistä opiskelijoista 11 oli Vaskivuoren, seitsemän Tikkurilan, viisi Lumon, neljä Martinlaakson ja kolme Sotungin lukiossa. Tyttöjä hyväksytyistä oli 24 ja poikia kuusi.

Ohjaajat

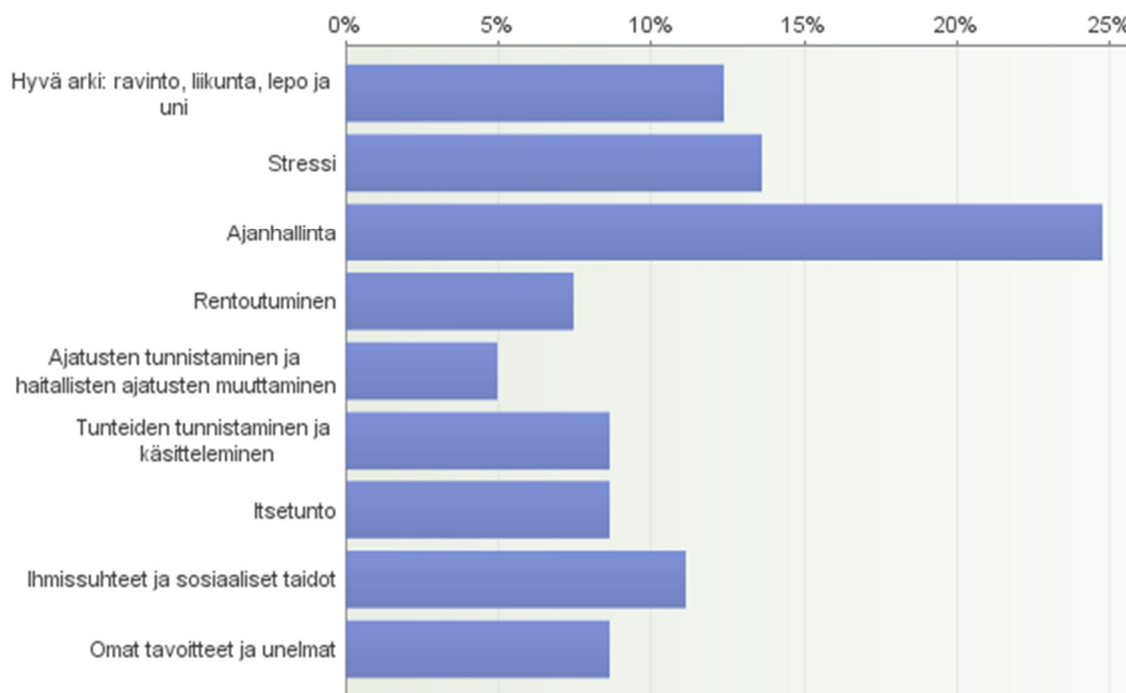
Kurssin ohjaajien valinta tapahtui siten, että kaikille Vantaalla toisella asteella työskenteleville kuraattoreille ja psykologeille lähetettiin sähköpostiviesti, jossa kysyttiin heidän halukkuuttaan toimia kurssin ohjaajana. Halukkaista koottiin työryhmä, jossa oli neljä lukiokuraattoria, yksi Vantaan ammattiopisto Varian kuraattori sekä vastaava kuraattori. Yksi lukiokuraattoreista koordinoi pilotointia. Työryhmässä oli lisäksi toisen asteen opiskeluhuollon psykologi. Hänen siirryttyä toisiin tehtäviin kahden kurssikerran ennakkomateriaalin valmisteluun tuli mukaan toinen psykologi. Ohjaajista tehtiin esittelyt Padlet-alustalle https://padlet.com/mervi_koulukuraattori/x7g90memris.

Suunnittelu ja toteutus

Verkkokurssin suunnittelu aloitettiin sopivan alustan etsimisellä. Ensisijaisena vaihtoehtona alustaksi oli Nyytin verkkokursseilla käyttämä Tukinet-alusta, mutta sitä ei ollut mahdollista saada kunnassa työskentelevien työntekijöiden käyttöön. Alustaksi valittiin tämän jälkeen Nychat. Alustan käyttöön ja koulutukseen liittyvistä kustannuksista vastasi Vantaan kaupungin psykososiaaliset palvelut. Ohjaajat saivat ennen kurssin toteuttamista kahden tunnin koulutuksen alustan käyttöön, sekä moderointiin mahdollisia ongelmatilanteita varten. Lisäksi sovittiin, että chatteja pidettäessä, ohjaajilla on käytössä Nychatin tuki-palvelut.

Verkkomuotoinen työskentely oli ohjaajille uutta, joten pilotointia koordinoiva kuraattori kävi yhdessä työryhmän psykologin kanssa seuraamassa ennen kurssin alkua Nyyti ry:n ohjaajien vetämää avointa chattia saadakseen oppia tämän tyyppisestä työskentelystä.

Ennen kurssin aloittamista laadittiin ohjaajien toimesta lisäksi kurssin säännöt ja ohjeistus (liitteet 5 ja 6), suunniteltiin aikataulu sekä valikoitiin kurssin teemat (liite 4). Teemojen valinnassa hyödynnettiin ilmoittautumisen yhteydessä opiskelijoilta kysyttyä tietoa, heitä kiinnostavista teemoista (kuvio 1). Eniten opiskelijoita kiinnosti ajanhallinta, stressi ja hyvä arki.



Kuvio 1. Kurssille hakeneita opiskelijoita kiinnostaneet verkkokurssin teemat (%).

Verkkokurssi kesti kahdeksan viikkoa ja se pidettiin 3.10 – 28.11.2017. Kurssi sisälsi kahdeksan teemaa alustuksineen ja niihin liittyvät chatit. Teema vaihtui torstaisin, jolloin nuoret pääsivät tutustumaan ennakolta kurssin materiaaleihin ja tehtäviin. Chatit pidettiin tiistaisin klo 17-18 ja niissä käytiin keskustelua kunkin viikon teemasta.

Osallistujat saivat kaksi kertaa viikossa sähköpostin verkkokurssia koordinoivalta ohjaajalta. Torstaisin nuorille lähetettiin sähköpostiviesti uudesta teemasta ja sen materiaalista ja tiistaisin muistutus chatista. Vastaava kuraattori oli mukana jokaisella chat-kerralla saadakseen kokonaiskuvan verkkomuotoisen kurssin soveltuvuudesta kuraattorin työhön. Hän piti päiväkirjaa, johon koottiin ohjaajien kokemuksia kustakin kerrasta. Ensimmäisellä chat-kerralla oli kahden vastuuhjaajan lisäksi myös kaikki muut ohjaajat seuraamassa keskustelua, jotta jokainen pääsi näkemään, miten Ninchat-ohjelmaa käytetään ja miten chattia vedetään. Nuoret toimivat chatissa nimimerkillä, jonka he olivat itse valinneet.

Kukin ohjaaja valitsi oman kiinnostuksensa mukaan, minkä teeman ja kerran vastuutyöntekijänä hän toimi. Ohjaajat toimivat kurseilla pareittain valmistellen yhdessä teeman alustuksen ja tehtävät sekä vetäen chatit. Alustuksen valmistelussa hyödynnettiin PowerPoint Mix-ohjelmaa. Teemojen alustukset on kuvattu liitteessä 4.

3. Kuvaus chateista

Chat-kertoihin osallistui 23 eri opiskelijaa. Heistä kahdeksan osallistui 1-2 kerralle, 10 oli mukana 5-6 kertaa ja viisi 7-8 kertaa. Paikalla oli keskimäärin 11 lukiolaista, määrä vaihteli kuudesta 17:sta. Eniten opiskelijoita oli mukana, kun käsiteltiin hyvää arkea, ravitsemusta, unta ja liikuntaa sekä ajatusten tunnistamista ja niiden kanssa työskentelyä. Viimeisellä kerralla oli vähiten osallistujia (taulukko 1).

Taulukko 1. Kuvaus chat-kerroista.

Chatin teema	Päivämäärä	Osallistujien määrä
Hyvä arki	2.10.2017	17
Ravitsemus, uni ja liikunta	10.10.2017	15
Stressi ja rentoutuminen	24.10.2017	12
Ajatukset	31.10.2017	14
Tunteet	7.11.2017	13
Itsetunto	14.11.2017	14
Sosiaaliset taidot	21.11.2017	11
Unelmat	28.11.2017	6

Nuoret liittyvät chat-keskusteluihin ensimmäisellä kerralla hyvissä ajoin jo ennen chatin alkamisajankohtaa ja muilla kerroilla paria minuuttia ennen chattia. Chatit aloitettiin ohjaajien tervehdyksellä ja kuulumisten kysymisellä ja päätettiin kiitoksiin, seuraavan kerran teeman esittelyyn ja lopputervehdykseen.

Suurimmalla osalla chat-kerroista opiskelijat keskustelivat vilkkaasti aiheesta ja valtaosa osallistui keskusteluun jakaen kokemuksiaan, sekä vinkkejään muille opiskelijoille. Ajatuksia ja tunteita käsittelevillä kerroilla ohjaajat joutuivat aktivoimaan keskustelua jonkin verran enemmän kuin muilla kerroilla esittämällä kysymyksiä, kommentteja ja jakamalla tietoa aiheesta. Viimeisellä kerralla nuorten aktivointia tarvittiin eniten.

Suurin osa opiskelijoita ilmoitti tutustuneensa ohjaajien tekemiin alustuksiin ennakolta, osa heistä perusteellisemmin, osa yleisluontoisemmin. Kurssin alussa niihin tutustuminen oli aktiivisempaa kuin loppupuolella kurssia. Monet nuoret katsoivat esimerkiksi YouTubeen ladatut videoalustukset vasta hieman ennen chatin alkua.

Chat-keskusteluissa nuoret jakoivat kokemuksiaan muun muassa lukio-opiskeluun liittyvästä stressistä, opiskelun suuresta työmäärästä ja tiivistä tahdistista. Erityisesti koeviikot, yo-kirjoitukset, sekä tulevaisuus tuntuivat jännittävän ja stressaavan opiskelijoita. *"... tulevaisuus on mun omalla kohalla sellanen, joka stressaa ja huolestuttaa tosi paljon ja kohta pitäis jo tietää minne kouluun haluan jatkaa ja sen ajattelu tuntuu ylivoimaiselta."*

Lukiolaiset toivat esiin, että heitä auttaa jaksamisessa ja stressinhallinnassa, erityisesti arjen rytmistä kiinnipitäminen, aikataulutus, riittävä nukkuminen, sekä säännöllinen ruokailurytmi. Myös liikunta, musiikki ja kavereiden kanssa olo auttoi monia nuoria rentoutumaan. Nuorten mielestä oli tärkeää pitää kiinni myös omasta ajasta. *"Väli kannattaa vaan chillaa et jaksaa."* Jotkut opiskelijat esittivät toiveita koulun suuntaan. He toivovat kouluun hiljaista tilaa, jossa voisi rauhoittua ja olla välillä pois hälinästä. Osa toivoi rentoutus- ja mindfulness-harjoituksia oppituntien alkuun, sekä lautapelejä oleskelutiloihin.

Chatissa käytiin vilkasta keskustelua kännykän ja koneen käytöstä. Monet lukio-opiskelijat jakoivat kokemuksen siitä, että elämä pyörii liian paljon kännykän ympärillä. Opiskelijat jakoivat keinoja kännykän käytön rajoittamiseen.

"Mul auttaa ku otan snäpist ilmoitukset pois ni ei tarvi olla koko aika kattomas sitä."

"Koitan varsinkin kokeisiin lukies pitää äänettömäl ja tsekkailla sit somet yms. Läpi tyyliin 30 min lukemisen jälkee."

Käytän sovellusta, jossa "nään kuinka monta kertaa oon avannu näytön ja kuinka kauan ollu päivässä kännykällä."

Ajatuksia käsittelevällä chat-kerralla pohdittiin erilaisia keinoja omien ajatusten hallintaan ja muuttamiseen. Eräs opiskelija kommentoi teemaan liittyvää alustusta *"Siin oli kivasti nostettu esille erilaisii tapoja ajatella negatiivisesti, varsinki ku niihin ei kiinnitä helposti ite huomiota."* Chatissa keskusteltiin ja jaettiin keinoja kielteisen ajattelun muuttamisesta myönteisemmäksi ja ajatusten vaikutuksesta omaan käyttäytymiseen ja toimintaan.

Tunteita käsittelevällä teemakerralla pohdittiin puolestaan keinoja tunteiden käsittelyyn. Opiskelijat kertoivat, että he saavat apua tunteiden käsittelyyn muun muassa musiikin kuuntelusta, rentoutusharjoituksista ja liikunnasta. Tunteiden tarttuminen herätti myös keskustelua. *"Jos joku on stressaantunu koulusta, niin se yleensä tarttuu."*

Sosiaalisia suhteita ja taitoja koskevalla chat-kerralla opiskelijat keskustelivat muun muassa siitä, miten sosiaalisia taitoja voisi vahvistaa. Yksi esiin nostettu keino oli *"mennä vaikka mukaan keskusteluun tai tarkkailla muiden keskustelua ja havainnoida mikä olis sellainen hyvä juttu."* Nuoret jakoivat myös kokemuksia siitä, millaiset tilanteet he kokivat haastavina. Jämäkkyystaidot ja yksinäisyys aiheina herättivät keskustelua.

Viimeisellä chat-kerralla keskusteltiin unelmista. Monet lukio-opiskelijat unelmoivat valmistuvansa haluamaansa ammattiin ja saavansa tehdä sellaista työtä, josta nauttii. Keskustelun lopuksi opiskelijoilta kysyttiin myös palautetta verkkokurssista. Opiskelijoiden antamaa palautetta käsitellään seuraavassa luvussa.

4. Verkkokurssin arviointi

Opiskelijoiden kokemukset ja palaute kurssista

Opiskelijoilta kysyttiin palautetta kurssista sekä chatissa että kurssin päätyttyä erillisellä Webropol-kyselyllä (liite 7). Kysely lähetettiin kaikille kurssille ilmoittautuneille lukiolaisille.

Chat-keskusteluissa opiskelijat antoivat kiitosta kurssista muun muassa seuraavasti:

"Chatti kivaa erilaista pohtimista."

"Kiva breikki koeviikkoon ja opintoihin."

"Ollu kiva ja erilainen muihin kursseihin verrattuna."

"Kurssi auttanut stressinhallintaan ja omien vahvuuksien hyödyntämiseen."

"Tykkäsin kurssista tosi paljon! Oli kiva tutustua uusiin ihmisiin ja ihana huomata, ettei oo yksin koulustressin ja tulevaisuudenpelon kanssa."

Webropol-kyselyn kautta palautetta kurssista antoi yhdeksän nuorta. Saatu palaute oli pääosin positiivista. Kuuden nuoren mielestä he saivat riittävästi tietoa etukäteen kurssista ja sen sisällöstä, kolme nuorta olisi toivonut enemmän tietoa.

Kyselyyn vastanneista nuorista kahdeksan oli sitä mieltä, että chattien määrä oli sopiva. Yhden vastaajan mielestä kertoja oli liikaa. Seitsemän oli sitä mieltä, että verkkokurssi on kurssimuotona parempi kuin ryhmämuotoinen kurssi koululla, kun taas kahden mielestä kurssi koululla olisi mielekkäämpi.

Nimimerkin käyttö kurssilla jakoi mielipiteitä. Vastaajista viisi oli sitä mieltä, että olisi voinut olla chatissa myös omalla nimellään, kun taas neljän mielestä nimimerkillä toimiminen oli parempi vaihtoehto.

Seuraavassa nuorten ajatuksia alustuksista:

"Ne olivat hyvät."

"Ne olivat kivoja!"

"Jotkut Youtube-videot olivat hieman epäselviä, esim. puhe ei aina kuulunut kunnolla."

"Alustuksissa oli riittävästi tietoa ja pohdintaa."

"Alustukset olivat hyödyllisiä, sillä päästiin heti suoraan asiaan chatissa."

"Tykkäsin, helppo ymmärtää."

"Teknisesti välillä hieman hankalia välillä, mutta ihan kivoja!"

"Tietoa oli hyvin ja riittävästi."

Nuorilta kysyttiin kehittämisideoita mahdollisille uudelle verkkokurssille. Osa nuorista ehdotti, että kurssin alustukset voisivat olla lyhyempiä, jolloin ne jäisivät paremmin mieleen. Valtaosa lukiolaisista antoi kurssista kouluarvosanaksi 8 tai 9. Yksi nuorista antoi arvosanaksi 6; hän oletti, että kurssista saisi suoritusmerkinnän ja oli pettynyt, kun merkintää ei saanutkaan.

Kuraattoreiden kokemukset kurssista

Verkkokurssin soveltuvuus lukiolaisille

Elämäntaitoverkkokurssi suunnattiin pilotointivaiheessa lukiolaisille. Lukiossa on aikaisemmin pidetty teemaan liittyviä ryhmämuotoisia kursseja kuraattoreiden ja muiden opiskeluhuollon työntekijöiden toimesta koulupäivän aikana. Niille on kuitenkin ollut välillä vaikea saada riittävästi osallistujia. Tämän vuoksi päädyttiin kokeilemaan verkkokurssia. Kurssista kiinnostuneiden määrä yllätti ohjaajat positiivisesti, ilmoittautuneita oli yli kaksi

kertaa enemmän kuin kurssille pystyttiin ottamaan. Ilmoittautuneita opiskelijoita oli kaikista Vantaan lukioista tasaisesti suhteessa lukioiden opiskelijamääriin.

Kurssille valittiin mukaan 30 lukiolaista, heistä keskimäärin puolet oli mukana chat-kertoilla. Noin 15 osallistujaa yhdellä chat-kerralla oli ohjaajien mielestä sopiva määrä, jotta kaikki pystyivät halutessaan osallistumaan keskusteluun tasavertaisesti ja vertaistuki oli vahvaa. Osallistujien määrissä eri teemakerroilla oli jonkin verran vaihtelua, mikä voi osin liittyä teeman kiinnostavuuteen. Jatkossa voisi järjestää myös yksittäisiä chatteja eri teemoista, joihin nuoret voisivat osallistua sen mukaan, miten aihe kiinnostaa heitä.

Verkkokurssi toteutusmuotona on lukioissa ja oppilaitoksissa järjestettäviin ryhmämuotoisiin kursseihin verrattuna sikäli tehokkaampi, että kurssille on mahdollista ottaa suurempi määrä opiskelijoita. Elämäntaitokurssin teemoja käsitellään usein myös yksilötapaamisilla. Kaikki nuoret eivät kuitenkaan rohkene tai halua hakeutua kuraattorin tai muun opiskeluhuollon työntekijän yksilötapaamisiin. Anonyyminä verkkokurssille osallistuminen voi olla näille nuorille helpompaa. Toisaalta on taas opiskelijoita, jotka hyötyivät enemmän oppilaitoksissa järjestettävistä ns. live-kursseista ja kasvokkaisesta vuorovaikutuksesta, mitä tämän tyyppinen verkkokurssi ei mahdollista.

Lukiolaisilla on hyvät tekniset taidot työskennellä verkossa ja sosiaalisessa mediassa työskentely on heille tuttua. Verkkokurssille ja chatteihin osallistuminen ei ole paikkaan sidottua ja nuoret olivatkin mukana chatissa kotoa ja koulusta käsin, osa koulumatkalla puhelimen tai tietokoneen välityksellä. Chatit sujuivat ongelmitta ja käytös toisia kohtaan oli kunnioittavaa ja kannustavaa. Osallistujat olivat Vantaan eri lukioista, mikä mahdollisti vertaistuen ja kokemusten jakamisen eri lukioiden välillä. Kurssi tarjosi lukiolaisille myös mahdollisuuden esittää toiveita omalle oppilaitokselle erilaisista hyvinvoinnin edistämisen keinoista ja välineistä.

Ohjaajana toimiminen

Kurssin ohjaajina toimivat toisen asteen kuraattorit. Mukaan pyydettiin ohjaajiksi myös opiskeluhuollon psykologeja, mutta vain yksi heistä ilmoittautui mukaan ja hänkin jäi pois työpaikan vaihdoksen takia. Kurssin suunnittelu ja toteuttaminen ensimmäistä kertaa vei aikaa ja on mahdollista, että psykologien osallistuminen kurssin ohjaamiseen ei ollut mahdollista ruuhkautuneen työtilanteen tai chattien ilta-ajankohdan takia. Kaikki työntekijät eivät koe verkkokurssin ohjaamista itselle luontevana työmuotona. Jatkossa olisi hyvä saada mukaan eri ammattiryhmien työntekijöitä, näin ryhmien ohjausvastuuta ja siihen käytettyä aikaa voisi jakaa eri toimijoiden kesken. Tämä monipuolistaisi myös verkkokurssien sisältöjä ja edistäisi yhteistyötä eri ammattiryhmien välillä. Verkkokurssi on siitä hyvä työmuoto, että se mahdollistaa työskentelyn myös yli kuntarajojen.

Yksi työryhmän kuraattoreista koordinoi verkkokurssin pilotointia. Tämä oli hyvä ratkaisu, sillä langat pysyivät hyvin käsissä ja kurssi toteutui suunnitellusti. Ohjaajat toimivat kurssilla työpareina, mikä koettiin monella tapaa tärkeäksi. Alustukset tehtiin yhdessä, ja chatissa työskentely oli helpompaa, kun toinen ohjaajista pystyi vastaamaan ja kommentoimaan nuorten nopeaan tahtiin kirjoittamiin kommentteihin. Toinen ohjaajista taas pystyi seuraamaan keskustelun etenemistä ja teemassa pysymistä sekä aktivoimaan osallistujia, mikäli keskustelu ei lähtenyt liikkeelle. Chattien pitäminen vaatii ohjaajalta kykyä "heittäytyä", kun

keskustelu etenee välillä sellaiseen suuntaan tai asioihin, joihin ei ole etukäteen valmistautunut ja varautunut. On hyvä miettiä etukäteen erilaisia aktivointikeinoja keskustelun herättämiseksi.

Kuraattorit pystyivät itse valitsemaan sopivimman ja mielekkäimmän teemakerran. Ilta-aikaan työskentely ei tuottanut ongelmia, kun kaikki tiesivät hyvissä ajoin etukäteen omat chat-vuoronsa.

Arviointia alustuksista ja Ninchat-alustasta

Alustusten tekemisessä käytettiin apuna PowerPoint Mix-ohjelmaa. Ohjaajat kokivat sen käytön toimivaksi ja helpoksi. Äänenlaatu jäi kuitenkin osassa alustuksia huonoksi. Nuoren antamien palautteiden mukaan parhaita alustuksia ovat lyhyet ja ytimekkäät alustukset.

Alustana verkkokurssin chateissa oli Ninchat. Sen käyttö koettiin helpoksi. Kahden tunnin koulutus oli valtaosalle kuraattoriohjaajista riittävä. Koulutuksen kestossa on kuitenkin hyvä huomioida ohjaajien aikaisempi kokemus verkkoalustojen käytöstä.

Seuraavassa on lopuksi kuraattoreiden kommentteja ja arvioita kurssin toteuttamisesta:

"En tekisi jatkossa niin laajaa alustusta etukäteen, vaan chat-keskusteluun enemmänkin apukysymyksiä. Opiskelijat eivät ehkä kuitenkaan ehdi, jaksa tai muista käydä kauheasti etukäteen katsomassa alustuksiamme."

"Alusta toimi mielestäni hyvin. Se oli helppo käyttää alun sekoilujen jälkeen 😊."

"Ehkä kurssille voisi ottaa jatkossa useamman ilmoittautujan, koska porukka väheni kurssin aikana."

"Onneksi oli kaksi chattailijaa ja kaksi mielestäni riittää. Parin kanssa oli helppo työskennellä."

"Alusta oli helppo kun tajusi systeemin ja se toimi ok. Työpari samassa tilassa oli itselleni tärkeää, kun en tuossa tietokonehommassa ole vahva ja sai nenätysten miettiä, mitä kirjoitellaan chattiin. Kokemus oli kaikinensa tosi kiva."

"Resurssit riittivät, kun meistä kukaan ei sairastunut tai joutunut perumaan osallistumistaan. Keväälle olisi hyvä saada lisäväkeä mukaan, kun on kaksi ryhmää tulossa."

"Alusta toimi hyvin ja oli suhteellisen helppo käyttää kuin oppi sitä käyttämään. Kohde-ryhmä oli oikea samoin resurssit kunnossa, kiva kun oli työpari."

5. Johtopäätökset

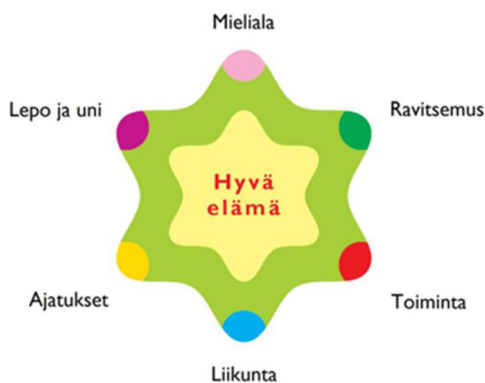
Ammatillisen koulutuksen reformi ja lukiokoulutuksen uudistus tuovat muutoksia toisen asteen koulutukseen. Uudistukset ja muutokset edellyttävät kuraattori- ja muiden opiskelu-

huollon palvelujen kehittämistä. Verkkomuotoisten kurssien järjestäminen on yksi tapa tukea opiskelijoiden opiskelukykyä ja psykososiaalista hyvinvointia toisen asteen koulutuksessa.

Pilotissa mukana olleiden kuraattoreiden ja lukiolaisten kokemukset Nyyti elämäntaitoverkkokurssista olivat kokonaisuudessaan myönteiset ja kurssin toteuttaminen soveltuu hyvin osaksi kuraattorin perustyötä. Jatkossa on tarkoitus kehittää edelleen kurssin sisältöä ja toteuttamista, sekä juurruttaa elämäntaitoverkkokurssi osaksi kuraattorityötä. Kurssia tullaan järjestämään myös ammatillisessa koulutuksessa opiskeleville lukiolaisten lisäksi ja toiveena on, että opiskelijat saisivat liitettyä kurssin osaksi opintojaan. Verkkomuotoista kurssia voisi kokeilla myös vanhempainryhmien vetämissä ja chatteja voisi pitää tietyistä teemoista (esimerkiksi ajankäytön- ja stressinhallinta ja opiskelumotivaatio).

LIITTEET

LIITE 1. KUTSU NYTYI ELÄMÄNTAITOVERKKOKURSSILLE



ELÄMÄNTAITOKURSSI VERKOSSA

Miten jaksaa paremmin opinnoissa ja arjessa? Miten löytää aikaa rentoutumiselle? Kuinka tunnistaa omia voimavaroja? Millaista on omannäköinen elämä ja itselle hyvä arki?

Kurssi on tarkoitettu kaikille 16 – 20 -vuotiaille Vantaan lukiossa opiskeleville. Keskusteluihin pääsevät osallistumaan vain ryhmän jäsenet. Ryhmässä esiinnyttään nimimerkeillä. Ohjaajina toimivat opiskeluhuollon työntekijät.

Kurssi koostuu foorumikeskusteluista ja ryhmächateista. Kurssi kestää kahdeksan kertaa ja se järjestetään 3.10 – 28.11.2017 (ei 17.10). Ryhmächatit ovat tiistaisin klo: 17:00 - 18:00. Kurssi on maksuton ja ryhmään otetaan 30 ensimmäistä opiskelijaa.

Hae mukaan ryhmään 22.9.2017 mennessä <https://www.webropolsurveys.com/S/A34B8AD49B9962FD.par>

Ryhmään valituille ilmoitetaan asiasta sähköpostilla 25.9.2017. Lisätietoa kurssista lukiokuraattori mervi.tulppo@vantaa.fi tai oman lukion kuraattorilta.

LIITE 2. KIRJE NUORILLE, JOTKA VALITTIIN MUKAAN KURSSILLE

Hei,

Hienoa, että olet hakeutunut lukiolaisten Nyyti Elämäntaitoverkkokurssille. Kurssi on herättänyt suurta mielenkiintoa ja hakijoita on ollut paljon. SINUT on valittu kurssille, onnittelut siitä ja tervetuloa mukaan!

Mikäli et ota paikkaa vastaan, niin ilmoitathan siitä mahdollisimman pian: mervi.tulppo@vantaa.fi. Laita viestisi otsikoksi peruutus Nyyti-kurssi! Näin joku toinen opiskelija saa paikan käyttöön.

Kurssi kestää kahdeksan kertaa ja se järjestetään 3.10.- 28.11.2017 (ei 17.19). Ryhmächatit ovat tiistaisin klo 17-18. Kurssin ohjaajina toimivat opiskeluhuollon työntekijät. Kurssin materiaali löytyy chatista. Kirjautuessasi chatiin käytä ilmoittautumisen yhteydessä antamaasi nimimerkkiä.

Jokaisella viikolla on oma teemansa, teema tulee vaihtumaan aina torstaisin. Tarkoituksena on, että jokainen kurssilainen tutustuu ennen tiistain ryhmächatia käsiteltävään teemaan ja tekee siihen mahdollisesti liittyvät tehtävät. Chatissa käydään keskustelua aiheesta.

Lähetämme sinulle kirjautumislinkin torstaina 28.9, jolloin pääset tutustumaan ensimmäisen teeman "Hyvä arki" -materiaaliin. Tutustuthan myös kurssin pelisääntöihin, jotka löytyvät kurssin sivuilta.

Terveisin,
Nyyti Elämäntaitokurssin ohjaajat

LIITE 3. KIRJE NUORILLE, JOITA EI VALITTU KURSSILLE

Hei,

Olit hakenut Vantaan lukiossa opiskeleville nuorille tarkoitettulle elämäntaitoverkkokurssille. Valitettavasti kurssille oli niin paljon hakijoita, ettemme tällä kerralla pysty ottamaan kaikkia halukkaita mukaan. Pyrimme järjestämään vastaavanlaisen uuden kurssin kevätlukukaudella ja ne opiskelijat, jotka eivät nyt päässeet mukaan, ovat etusijalla kevään kurssille. Mikäli uusi kurssi toteutuu, tiedotamme sinua siitä sähköpostitse.

Halutessasi voit osallistua myös Nyyti ry:n korkeakouluopiskelijoiden chatteihin. Lisätietoa näistä löydät seuraavasta linkistä: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/chat/>

Chatissa keskustellaan rennolla otteella jännittämisestä erilaisissa tilanteissa ja miten jännittämisen kanssa voisi tulla toimeen.

Jos haluat yksilöohjausta elämäntaidoissa, niin ota rohkeasti yhteyttä oman lukion kuraattoriin tai psykologiin.

Tsemppiä opintoihin!

Yst. Nyyti Elämäntaitokurssin ohjaajat

LIITE 4. VERKKOKURSSIN TEEMAT SEKÄ LINKIT TEEMOJEN ALUSTUKSIIN

1. HYVÄ ARKI

<https://youtu.be/LeL3trPEcul>

2. RAVITSEMUS, UNI JA LIIKUNTA

<https://youtu.be/Ob8jLLmYRns>

3. STRESSI JA RENTOUTUMINEN

https://youtu.be/s444NqLW_AM

4. AJATUKSET

<https://youtu.be/1dg4XDI4ZPs>

5. TUNTEET

<https://youtu.be/uMLdzIUQI0g>

6. ITSETUNTO

Ennen ensi tiistain chattia voit miettiä, mitä sinun mielestäsi itsetunto on ja mitä se ei ole. Voit myös miettiä, mitä hyviä ominaisuuksia sinulla itselläsi on. Youtubesta käväise kuuntelemassa kappale "I love my life".

7. SOSIAALISET TAIDOT

• Sosiaaliset suhteet

Sosiaalinen verkosto muodostuu niistä ihmisistä, joiden kanssa jaan elämäni. Kanssaihmisiltä saatu tuki vaikuttaa hyvinvointiimme. Riittävän tuen avulla selviytyy helpommin eteen tulevista vaikeuksista, kun taas hankalissa saattaa vältellä muita ja olla vetäytyvä.

• Mitä ovat sosiaaliset taidot?

Sosiaaliset taidot ovat vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja. Sosiaalisella ihmisellä ei ole välttämättä sosiaalisia taitoja.

Itsensä esittely, vapaamuotoinen juttelu toisen kanssa, kohteliaisuus, avun pyytäminen ja vastaanottaminen, anteeksi pyytäminen/antaminen, omien mielipiteiden ja tunteiden ilmaiseminen.

Sosiaalisia taitoja voi harjoitella, katso esim. mallia sellaisilta ihmisiltä joiden käyttäytymisestä pidät.

Pysähdy ajoittain tarkastelemaan millaisen vaikutelman annat ...

• Tuossa on teille muutamia pohtimisen aiheita ensi viikon chattia varten

8. UNELMAT

Hei, ja tervetuloa kanssamme viimeiselle kerralle. Tällä viikolla teidän kanssa on Helena ja Mervi. Olet harjoitellut itsetuntemuksen parantamista ja hyvän arjen rakentamista. Olet saanut vinkkejä miten voit vaikuttaa päivittäiseen hyvinvointiisi huolehtimalla itsestäsi. Olet oppinut, miten arjen saa sujumaan,

niin että voit paremmin.

Kun huolehdit itsestäsi, kerrot sillä itsellesi, että olet tärkeä. Muutosprosessit eivät aina suju nopeasti ja helposti. Lempeä suhtautuminen itseen kannustaa ja auttaa hyvien elämäntapojen ylläpitämisessä. Sinulla on elämäsi mittainen aika kasvaa ja kehittyä ihmisenä. Pidä hyvää huolta itsestäsi.

Onni ei ole asema vaan tapa matkustaa!

Unelmointi luo uutta!

Unelmointi on kykyä kuvitella, millaista elämä on parhaimmillaan. Jos kiellämme itseltämme unelmat, elämämme säästöliekillä. Kaikki unelmia ei tarvitse saavuttaa, mutta oman elämänsä voi tehdä enemmän unelmiensa näköiseksi. Paitsi että unelmointi auttaa asettaman tavoitteita on se myös hyvä rentoutumiskeino.

Mieti missä haluisit olla viiden vuoden päästä?

Pohdinnan tueksi:

koulutukselliset tavoitteet

fyysiseen aktiivisuuteen liittyvät tavoitteet

romanttisiin suhteisiin liittyvät tavoitteet

elämäntapaan liittyvät tavoitteet

Suunnitelmallisesti tavoitteisiin

Omia tavoitteita kohti voi suunnitelmallisesti työskennellä. Hyvä tapa on jakaa tavoitteita pienempiin osiin, sekä seurata tavoitteen toteutumista. Eri vaiheiden saavuttaminen kannustaa jatkamaan eteenpäin.

Näin pääset alkuun!

pilko tehtävä pieniin osiin ja aseta kullekin osatehtävälle määräaika

aloita helpoimmista tehtävistä

salli itsellesi epätäydellisyys

palkitse itsesi konkreettisesti

muista tauot: esim. työskentele kerralla 25 min intensiivisesti ja pidä sitten 5 min tauko

Elämässä pärjää, kunhan uskoo itseensä ja pitää positiivisen ja innokkaan asenteen päällä!

LIITE 5. PELISÄÄNNÖT

Kanssakäyminen verkkokurssilla on mukavampaa, kun kaikki noudattavat yhteisiä pelisääntöjä. Tutustuthan sääntöihin ja noudataat niitä. Pelisääntöjen tarkoitus on luoda mukava ja turvallinen ilmapiiri ajatustenvaihdolle ja juttelulle.

Mikäli sinulla herää sääntöihin liittyen kysyttävää tai lisättävää, niin laitathan siitä kommenttia meille ohjaajille. Tärkeää on, että pelisäännöt ovat sellaiset, joihin voimme kaikki sitoutua.

Pelisäännöt:

- Ryhmän chatit tiistaisin klo 17-18.
- Keskustelu elämäntaitokurssilla on luottamuksellista, ryhmän aikana kerrotut asiat jäävät ryhmään.
- Ryhmän päätarkoitus on tarjota vertaistukea turvallisesti ja ohjatusti.
- Keskustelua käydään hyvässä hengessä huomioiden, että ryhmäläiset ovat erilaisissa elämäntilanteissa.
- Jotta kurssi hyödyttäisi osallistujia mahdollisimman paljon, tulisi siihen sitoutua koko kurssin ajaksi.
- Ole aktiivinen. Osallistu keskusteluun, kysy rohkeasti toisilta ja tuo esiin omia näkemyksiä. Saat kurssista sitä enemmän, mitä aktiivisemmin myös itse osallistut yhteiseen keskusteluun.
- Ohjaajat osallistuvat keskusteluun.
- Käyttöoikeus voidaan ottaa pois epäasiallisen kirjoittelun vuoksi.
- Nimimerkit, jotka eivät ole kirjoittaneet kahden viikon kuluessa kurssin alkamisesta poistetaan.
- Jos huomaat ryhmässä asiattoman viestin tai tulee muuta erityistä kysyttävää tai asiaa, niin ota yhteyttä ryhmän ohjaajaan chatin kautta.

LIITE 6. NETTIETIKETTIOHJEISTUS

- Kirjoita ryhmän aiheesta asiallisesti.
- Kunnioita toisia kirjoittajia ja heidän mielipiteitään. Ole kohtelias ja rakentava. Hyväksy se, etteivät kaikki ole kanssasi samaa mieltä. Erilaiset näkökulmat rikastuttavat keskustelua.
- Kunnioita toisten yksityisyyttä. Älä siis esitä väitteitä toisista keskustelijoista, keskustelun ulkopuolisista henkilöistä tai tahoista nimeltä mainiten tai muutoin tunnistettavasti.
- Älä loukkaa, hauku tai arvostele toisia. Kirjoita vain sellaista, mitä voisit sanoa toiselle myös kasvotusten. Asiaton ja hyvien tapojen vastainen kirjoittelu on kielletty.
- Rasistinen tai muuten syrjivä kielenkäyttö, kuten rotuun, alkuperään, sukupuoleen, uskontoon tai seksuaaliseen suuntautumiseen liittyvä kommentointi, on kielletty.
- Älä kopioi keskusteluihin materiaalia toisilta sivuilta, tarjoa mieluummin linkki ko. sivulle.
- Älä julkaise tai välitä epäasiallista, häpäisevää, loukkaavaa, säädytöntä tai laitonta materiaalia tai tietoa.
- Pidä huolta myös omasta yksityisyydestäsi. Vältä henkilökohtaisten tietojesi (esim. puhelinnumero, kotiosoite) julkaisemista. Jos haluat jakaa sähköpostiosoitteesi, niin suositeltavaa on anonyymien sähköpostiosoitteen käyttäminen.

LIITE 7. KURSSIN PALAUTEKYSELY OSALLISTUJILLE

1. Yhteystiedot _____
Lukio jossa opiskelen _____
2. Saitko riittävästi tietoa kurssista ja sen sisällöstä?
a) kyllä b) en
3. Kuinka monta kertaa osallistuit chattiin?
a) en yhtään b) 1-2 kertaa c) 3-4 kertaa d) 5-6 kertaa e) 7-8 kertaa
4. Chattien määrä oli mielestäni
a) vähäinen b) sopiva c) liikaa
5. Kumpi mielestäsi on parempi?
a) verkkokurssi b) kurssi koululla
6. Olisitko voinut olla chatissa myös omalla nimelläsi?
a) kyllä b) en
7. Käsiteltävistä teemoista minulle tärkein oli? _____

8. Mitä mieltä olit teemojen alustuksista? _____

9. Kävitkö tutustumassa alustuksiin ennen chattia?
a) kyllä b) en
10. Minkä kouluarvosanan antaisit kurssille? _____



**Vantaa
Vanda**