



Opas asuntolaohjaajalle

Miten auttaa ja kannustaa nuoria tekemään itse?

Tämä opas on tehty tueksi asuntolatoiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen. Se antaa ideoita arjen työssä toteutettaviksi. Ennen kaikkea se on tarkoitettu avuksi siihen, miten innostaa nuoret tekemään itse asioita.

Asuntolaohjaaja on nuorten tukena toiminnan suunnittelussa ja järjestämisessä, mutta toteuttamisesta vastaavat nuoret itse. Nuoret viihtyvät paremmin, kun toiminta on heidän itsensä näköistä. Itse tekemällä oppii monenlaista. Ohjaajan jaksamisen kannalta on tärkeää, että hän ei joudu tekemään asioita yksin.

Uuden asuntolaohjaajan kannattaa lukea erityisesti luvut 1 ja 2. Niissä käsitellään ohjaajan työtä ja hyvinvointia, ryhmän muodostumista sekä toiminnan käynnistämistä.

Luvussa 3 käsitellään nuorten oman toiminnan aktivoimista ja luvussa 4 erilaisia teemoja, jotka tukevat aikuiseksi kasvamista ja elämänhallinnan taitojen kehittymistä. Luvussa 5 pohditaan yhteistyötä asuntolan ja oppilaitoksen, kotien, toisten asuntoloiden ja muiden tahojen kanssa. Lukuun 6 on kerätty tietoa tahoista, joilta voi saada tukea asuntoloissa järjestettävään toimintaan.

Aktiivisuus syntyy pienistä teoista ja tarjotuista mahdollisuuksista. Oppaassa on ohjeita yksittäisiin tapahtumiin ja säännölliseen kerhotoimintaan – ja moneen muuhun. Luvut koostuvat johdantoteksteistä ja toimintaideoista. Lisäksi tarjolla on esimerkkejä onnistuneista toiminnoista oppilaitoksista ympäri Suomea. Niitä soveltamalla ohjaaja ja nuoret yhdessä voivat tehdä omasta asuntolastaan yhteisen turvallisen tilan, jossa on ystäviä ja mielekästä ohjattua toimintaa.

Opas on tuotettu Nuorten Akatemian Amikset asuntoloiden kehittäjinä -hankkeen ja Etelä-Pohjanmaan Opiston Yhdessä asuen ja oppien -hankkeen yhteistyönä. Hankkeet ovat saaneet tukea Euroopan sosiaalirahastolta. Molempien hankkeiden tavoitteena on ollut vahvistaa nuorten aktiivisuutta asuntolatoiminnassa ja luoda nuorten tukemiseen hyviä käytäntöjä. Materiaalin hyvät käytännöt on koottu hankkeiden toimijaverkostoilta.

Materiaalin tekstit ovat tuottaneet Kirsi Airaksinen, Annukka Saine-Kottonen ja Jouni Seppänen Nuorten Akatemiasta sekä Irene Turenius ja Hannele Vuoto Etelä-Pohjanmaan opistolta.

Antoisia lukuhetkiä!

Sisältö

1	Minä asuntolaohjaajana	4
1.1	Ohjaaja on innostaja.....	4
1.2	Asuntolaohjaajan hyvinvointi	5
2	Ryhmä ja sen rakentaminen.....	7
2.1	Tervetuloa asuntolaan	7
2.2	Turvallista ryhmää rakentamassa.....	12
2.3	Erytisnuorten ryhmäyttäminen muiden joukkoon.....	18
2.4	Vuorovaikutusta ja ongelmien ratkaisua.....	19
3	Nuorten oman toiminnan tukeminen	22
3.1	Nuoret tekevät – ohjaajat tukevat.....	22
3.2	Nuorten omat ryhmät.....	25
3.3	Kerhotoiminta	27
3.4	Projekti pystyyn	29
3.5	Toiminnan jälkeen.....	33
3.6	Opitun tunnistaminen	35
4	Arjenhallinta.....	38
4.1	Elämäntaitojen valmennusta	38
4.2	Pienin askelin kohti itsenäistymistä – nuoren henkilökohtainen ohjaaminen	42
4.3	Rahankäytön aakkosia	47
4.4	Terveysteksti	48
4.5	Miten puhua nuoren kanssa masennuksesta?.....	49
4.6	Koukussa nettiin tai peleihin.....	50
4.7	Humalan houkutukset.....	52
4.8	Seksi kiinnostaa	57
4.9	Vihreitä arvoja	58
5	Yhteistyöllä tuloksia.....	62
5.1	Yhteistyö oppilaitoksen sisällä.....	62
5.2	Yhteistyö oppilaitoksen ulkopuolella.....	64
5.3	Yhteistyö kotien kanssa.....	65
5.4	Asuntoloiden välinen yhteistyö	65
6	Mistä tukea toimintaan	66
6.1	Nuorten Akatemia.....	66
6.2	SAKU ry.....	67
6.3	Suomen Opiskelija-Allianssi – OSKU ry.....	67
6.4	Suomen Ammattiin Opiskelevien Liitto – SAKKI ry	68
	Lähteet.....	69
	Liitteet.....	71

Valokuvat: Terhi Korhonen, Annika Rauhala, Elina Kaltiainen ja Anna Autio

1 Minä asuntolaohjaajana

1.1 Ohjaaja on innostaja

Asuntolaohjaaja on nuorten tuki ja innostaja yhdessä tekemiseen. Ohjaaja ei ole ryhmän johtaja vaan kannustaja, rohkaisija ja ennen kaikkea kuuntelija. Monelle asuntolan nuorelle ohjaaja on mahdollisesti myös viikon aikana läheisin aikuinen, jonka kanssa keskustella.

Tämä opas kannustaa ohjaamaan nuoria tekemään mahdollisimman paljon itse. Ohjaajan tehtävänä on luoda tilanteita, joissa ideoita syntyy, ja auttaa löytämään kanavia niiden toteuttamiseen. Nuorille on tärkeää saada mahdollisuus toteuttaa omia ideoitaan ja oppia niistä turvallisessa ympäristössä aikuisen tuella. Itse tekeminen tarjoaa onnistumisen kokemuksia ja itsetunnon vahvistumista. Kaiken itse tekemisen ei tarvitse olla organisoitua harrastustoimintaa. Osa nuorista haluaa keskittyä enemmän ”omien juttujen” tekemiseen. Myös se on asuntolatoiminnan tärkeä osa, jota kannattaa tukea.

Uskomalla nuorten ideoihin, innostamalla ja arvostamalla tuetaan positiivisen kierteen syntymistä. Innostus ja aktiivisuus tarttuu myös muihin ja luo halun osallistua. Iloinen tekeminen meininki leviää ja tuo mukaan uusia tekijöitä ja ideoita. Kuunteleminen, kannustaminen, kehuminen ja palautteen kerääminen sekä antaminen kuuluvat positiivisen kierteen rakennuspalikoihin.

Innostamisen ja kannustamisen lisäksi ohjaajan tärkeä tehtävä on pysäyttää nuoret huomaamaan, mitä he ovat oppineet. Oleellista on nuoren oma oivallus ja ilo oppimisesta.

Ohjaajalla on mahdollisuus vaikuttaa vahvasti ryhmän jäseniin, toimintaan ja oppimiseen. Hänen tekonsa ja asenteensa ovat nuorille malli. Omia asenteita on hyvä pysähtyä välillä pohtimaan: Mitä ohjaaminen minulle tarkoittaa? Mitkä ovat työni tärkeimmät sisällöt ja tavoitteet? Hedelmällisintä pohdinta on yhdessä muiden kanssa. Keskustelukumppaneita kannattaa hakea sekä omasta oppilaitoksesta että muista asuntoloista.

Ohjaajan pohdittavaksi:

- Mitä eroa on johtamisella, ohjaamisella ja opettamisella?
- Millaisessa ohjauksessa haluaisit itse olla? Mikä ohjaamisessa on sinusta tärkeää?
- Millaisena ohjaajana itseäsi pidät?
- Millaista palautetta olet saanut nuorilta ja muilta ohjaajilta ohjaajana toimimisestasi?
- Miten suhtaudut kysymyksiin ja kyseenalaistamisiin?
- Miten tulet ryhmään? Millainen vaikutus sillä on nuoriin?
- Millaista kieltä käytät? Miten puhuttelet nuoria?
- Miten tehtävät jakautuvat nuorille ja ohjaajalle?
- Ovatko ryhmäsi nuoret tasa-arvoisia?
- Ohjaatko nuoria pohtimaan omaa toimintaansa ja oppimistaan?
- Miten kannustat nuoria tukemaan muita oivallusten tekemisessä ja palautteen annossa?
- Miten kehität itseäsi ohjaajana?
- Mitä itse opit ryhmältä? Miten voit oppia lisää?
- Tunnetko rajasi? Miten rentoudut ja mistä saat voimaa tai iloa?
- Tapaatko säännöllisesti muita nuorten kanssa toimivia aikuisia?
- Mistä saat tukea työllesi?
- Mikä sinua motivoi työssäsi?

Vinkkilista uudelle ohjaajalle

Alla olevan listan vinkeistä uudelle ohjaajalle tuottivat Oulun alueelliseen asuntolaohjaajapäivään 5.5.2010 osallistuneet asuntolaohjaajat.

Työn tekeminen ja työnkuva

- Selvitä esimiehesi kanssa työnkuvasi ja pidä häneen säännöllisesti yhteyttä
- Luo rutiineja itsellesi
- Tee itsesi näkyväksi
- Priorisoi työsi!
- Muista verkosto
- Pidä yhteyttä vanhempiin sekä hyvistä että huonoista asioista, painota positiivisia asioita
- Muista, että tärkein tehtäväsi on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen
- Anna aikaa itsellesi ja huolehdi omasta jaksamisestasi

Nuorten kanssa

- Ole läsnä
- Säilytä malttisi
- Ole oma itsesi
- Ole oikeudenmukainen
- Muista huumori
- Pidä kiinni päätöksistä ja lupauksista
- Muista, että ei ole ongelmia, on vain haasteita
- Ota huomioon, että voit itsekkin olla väärässä, se on ihan ok
- Pidä tärkeimpänä tehtävänäsi olla aikuisena ”tolkkuna”, kanssakulkijana ja myötäeläjänä
- Aloita jokainen päivä hymyllä ja tervehdyksellä
- Ole esimerkki nuorelle
- Muista, että olet itsekkin ollut nuori
- Kuuntele nuoria ja heidän mielipiteitään
- Muista jokaisen opiskelijan erilaisuus
- Järjestä hyviä hetkiä asukkaiden kanssa
- Huolehdi, että hiljaiset ja kiusatut opiskelijat tulevat huomatuiksi eikä ketään kiusata
- Kehu oppilas päivässä

1.2 Asuntolaohjaajan hyvinvointi

Työskentely nuorten kanssa on antoisaa, mutta myös vaativaa. Voidakseen tukea ja innostaa nuoria ohjaajan täytyy muistaa huolehtia myös omasta hyvinvoinnistaan. Hyvinvointi lähtee työelämän ja muun elämän tasapainosta. Hyvin suunniteltu on tässäkin puoliksi tehty. Hyvin järjestetty ja mitoitettu työ tuntuu mielekkäältä ja sopivan haastavalta, niin että siinä voi oppia uutta ja kehittyä.

Esimiehen kanssa kannattaa keskustella omasta toimenkuvasta ja työtehtävistä. Työelämä parhaimmillaan vastaa työntekijän ammatilliseen kiinnostukseen ja tavoitteisiin, on motivoivaa ja herättää halun sitoutua ja kehittää omaa työtään.

Aina työ ei vastaa tätä ihannetta: työtä voi olla liikaa tai vaikutusmahdollisuudet omaan työhön ovat heikkoja. Työyhteisössä voidaan toivottavasti keskustella yhdessä ja tukea toisia. Pieniinkin ongelmiin kannattaa tarttua varhain, niin ne eivät muodostu ylivoimaisiksi.

Ohjaajan pitää muistaa ottaa rohkeasti aikaa myös itselleen asettamalla rajat ja pitämällä niistä kiinni. Aina ei tarvitse olla saatavilla. Nuorille kerrotaan, milloin ohjaaja on käytettävissä ja tavoitettavissa. Kerrotaan myös, mihin voi olla yhteydessä silloin, kun ohjaaja ei ole tavoitettavissa.

Oma aika on tärkeää työstä palautumisen kannalta. Palautuminen ylläpitää hyvinvointia ja edistää työssä suoriutumista sekä uuden oppimista ja myönteisten kokemusten saamista työstä. Palautua voi vaikka liikkumalla, lepäämällä, oleskelemalla, harrastamalla tai tapaamalla ystäviä. Itselleen voi kirjoittaa listan asioista, joiden tekemisestä nauttii. Listasta on apua, kun väsymys yllättää eikä mikään tunnu innostavan.

Henkisen hyvinvoinnin muistilista asuntolaohjaajalle:

- Työn ei pitäisi viedä kaikkea energiaa. Onko työsi oikein mitoitettu? Keskustele esimiehesi kanssa, onko työmääräsi sopiva.
- Vastaako työsi kiinnostustasi? Pohdi, onko sinulla vaikutusmahdollisuuksia omaan työhösi. Voitko tehdä asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä ja mielekkäitä? Miten voit kehittää työtäsi?
- Milloin tunnet työniloa? Mikä sinua motivoi työssäsi? Miten voisit lisätä näitä asioita töissäsi?
- Tunnista omat rajasi ja aseta realistisia tavoitteita: haastavia, mutta kuitenkin kohtuullisella panostuksella saavutettavissa olevia. Pyydä palautetta esimieheltäsi ja anna myös itse palautetta hänelle.
- Ota vastuuta ammattitaitosi kehittämisestä. Miten voit kehittää osaamistasi?
- Aseta selkeä raja työlle, esimerkiksi takaraja, jolloin lähdet kotiin. Jätä aikaa palautumiselle. Ethän vie liikaa töitä kotiin? Mieti, mikä auttaa sinua irrottautumaan työasioista vapaa-aikana.
- Kysyvä ei tieltä eksy. Pyydä rohkeasti neuvoa esimieheltäsi ja työtovereiltasi.
- Hyväksy se, että aina ei voi onnistua. Epäonnistumiset kuuluvat elämään ja ovat tärkeitä oppimistilanteita.
- Missä olet parhaimmillasi? Kirjaa ylös vahvuuksiasi. Miten voit hyödyntää niitä työssäsi?
- Huomaa onnistumiset ja juhli niitä.
- Virkisty vapaa-ajalla: perheen, harrastusten, levon ja kuntoilun parissa vietetty aika tasapainottaa työtä ja auttaa jaksamaan paremmin.

Valtakunnallisilla ja alueellisilla asuntolaohjaajapäivillä pääset tapaamaan muita samaa työtä tekeviä, jakamaan kokemuksia ja vaihtamaan kuulumisia. Lisäksi saat tietoa ajankohtaisista, asuntolaohjaajan työtä koskettavista asioista. Valtakunnalliset asuntolaohjaajapäivät järjestetään vuosittain kesäkuun alussa. Alueellisten päivien ajankohta vaihtelee alueittain ja vuosittain. Seuraa ilmoittelua osoitteessa www.alpo.fi.

Ammatillisen koulutuksen asuntola- ja vapaa-ajanohjaajien Facebook-ryhmässä pääset tutustumaan muihin asuntolaohjaajiin ja pysyt ajan tasalla tapahtumista. Ryhmän löydät Facebookin hakutoiminnolla: Ammatillisen koulutuksen asuntola- ja vapaa-ajanohjaajat.

Toiminta: Minä ohjaajana

Millainen asuntolaohjaaja olen? Millainen ohjaaja haluan tulevaisuudessa olla?

Taita paperi 4-sivuseksi vihoksi. Kirjoita jokaiselle sivulle yksi otsikko:

- Unelmani
- Tämän minä osaan
- Tässä haluan kehittyä
- Aikataulu itselleni

Kirjaa haluamasi asiat otsikoiden alle. Säilytä vihkoa vaikka kalenterin välissä, niin se pysyy tallessa ja on helposti esiin otettavissa.

2 Ryhmä ja sen rakentaminen

2.1 Tervetuloa asuntolaan

Asuntolaan muuttaminen on nuorelle usein uuden, itsenäisemmän elämän alku. Asuntolasta tulee nuoren uusi koti. Asuntolaan muuttavan nuoren elämässä tapahtuu yhtä aikaa useita muutoksia: siirtyminen uudelle paikkakunnalle, uuteen asuntoon ja kouluun, tutustuminen uusiin ihmisiin, harrastusmahdollisuuksiin, opiskelutapoihin ja uuden porukan kulttuuriin. Asuntolaan muuttaminen on täynnä mahdollisuuksia ja haasteita.

Asuntolan yhteiset säännöt ja tavat luovat turvallisuutta ja yhteenkuuluvuutta. Siksi on tärkeää, että kaikkia asuntolassa asuvia ja siellä vierailevia ihmisiä kohdellaan samalla tavalla. Nuoret saattavat vastustaa heihin kohdistuvia sääntöjä ja toimenpiteitä. Usein vastarinta häviää, kun nuoret pääsevät keskustelemaan ja päättämään yhteisistä säännöistä.

Infotilaisuuksissa uudet asukkaat saavat käytännön tietoa asuntolan säännöistä ja toimintatavoista. Hyvä käytäntö on heti uusien asukkaiden saavuttua tehdä asuntolahenkisopimus, johon nuoret valitsevat esimerkiksi kolme asiaa, joita he tahtovat asuntolassa tehtävän ja kolme asiaa, joita he eivät tahdo.

Uusia opiskelijoita voi aktivoida esimerkiksi kannustamalla asuntolatoiminnan kurssille osallistuvia nuoria kurssin lopuksi järjestämään asuntolassa jonkin heidän itse suunnittelemansa tapahtuman, kuten biljarditurnauksen kerhotiloissa, asuntolan pikkujoulut tai vaikka yhteisen ruuanlaittoillan. Yhdessä tekeminen luo me-henkeä ja tapahtuma piristää asuntolaelämää.

Asuntolalle kannattaa tehdä tuutoreiden kanssa vuosisuunnitelma. Vuosisuunnitelman runko on hyvä säilyttää, jolloin sitä voi nuorten kanssa muokata vuosi vuodelta paremmaksi. Vuosisuunnitelma kannattaa käydä myös läpi sitä silmällä pitäen, mitkä asiat siinä tukevat nuorten omaa toimintaa ja miten toiminnot voisivat tukea sitä nykyistä paremmin. Vuosisuunnitelmassa voi hyödyntää esimerkiksi oppilaitoksen jaksojärjestelmää.

Lukuvuoden lopussa nuoret antavat palautetta täyttämällä palautekyselyn asuntolasta ja harrastus- ja toimintamahdollisuuksista. Samalla kysytään, kuinka aktiivisesti he ovat osallistuneet ja käyttäneet oppilaitoksen tarjoamia palaute- ja harrastusmahdollisuuksia. Saatu palaute auttaa seuraavan lukuvuoden toiminnan rakentamisessa.

Toiminta: Asuntolahenkisopimus

Tämä toiminta kannattaa toteuttaa ensimmäisellä asuntolaviikolla.

Tavoite: yhteisten tavoitteiden ja pelisääntöjen luominen ja niihin sitouttaminen

Kesto: vähintään 45 minuuttia

Tarvitaan: asuntolahenkis suunnitelma monistettuna kaikille (liite 1) ja asuntolahenkisopimus kalvolla tai suurella, esim. A3-kokoisella paperilla (liite 2)

Osallistujamäärä: enintään 30 henkeä

1. Jokainen täyttää asuntolahenkis suunnitelmalomakkeen itsenäisesti. (10 min)
 - Tässä vaiheessa ei vielä keskustella. Tarvittaessa nuorille voi antaa esimerkin asiasta, joka vaikuttaa asuntolan henkeen ja siellä viihtymiseen.
2. Jaetaan nuoret pareihin, joissa he valitsevat yhdessä kolme tärkeintä asiaa. (10 min)
 - Tahdomme, että asuntolassamme... (kolme asiaa)
 - Emme missään tapauksessa tahdo, että asuntolassamme... (kolme asiaa)
3. Yhdistetään parit neljän hengen pienryhmiksi, jotka tekevät saman kuin edellä, eli taas pyritään löytämään tärkeimmät asiat. (10 min)
4. Kootaan kaikkien ehdotukset fläpille tai kalvolle kaikkien nähtäväksi. Keskustelun avulla pyritään yhdessä löytämään kolme tärkeintä asiaa, niin että saadaan aikaiseksi asuntolan yhteinen sopimus. (15 min)

Asioista voi myös äänestää (viiva kolmen parhaan ehdotuksen kohdalle). Valitut asiat kirjataan sopimukseksi kalvolle (kopiot kaikille) tai niistä tehdään asuntolan seinälle juliste, jonka nuoret ja asuntolanohjaajat allekirjoittavat. Koristelkaa juliste hienoksi.



Toiminta: Asuntolan vuosisuunnitelma

Alla oleva esimerkki on tehty mukailien Etelä-Pohjanmaan opiston, Jyväskylän ammattiopiston ja Keski-Pohjanmaan kulttuuriopiston asuntoloiden vuosisuunnitelmia. Liitteessä 4 on Etelä-Pohjanmaan opiston vuosisuunnitelma taulukkomuodossa.

Huom! Mahis- ja Homma-raham hakuajat vaihtelevat vuosittain. Tarkka tieto hakuajoista löytyy osoitteesta www.nuortenakatemia.fi.

Elokuu:

- Tuutoreiden suunnitteluilta ennen uusien asukkaiden saapumista.
- Tapahtumien päivittäminen nettisivuille, ilmoitustauluille, asuntolan Facebook-ryhmään jne. pitkin vuotta sitä mukaa, kun toimintaa tulee.
- Ensimmäinen päivä: tuutorit ohjaavat uudet asukkaat huoneisiin, kertovat säännöt, vastaavat kysymyksiin.
- Toinen päivä: Tuutorit ohjaavat halukkaat omille kouluille. Siellä koulun tuutorit ottavat vastaan.
- Asuntolainfo. [esimerkit s. 11]
- Kuukausittaiset soluillat käynnistyvät. [esimerkki s. 17]
- Asuntolakurssi ensimmäisen vuoden opiskelijoille käynnistyy ja jatkuu syksyn. [esimerkki s. 40]
- Ensimmäinen asuntolailta
 - Tutustumista ja ryhmäytymistä tukevaa toimintaa.
 - Asuntolahenkisopimuksen teko. [toiminta s. 8]
 - Harrastuskysely. [toiminta s. 27]
 - Syksyn toiminnan esittelyä, suunnittelua ja työnjakoa (ketkä vastaavat mistäkin, pääsevähän kaikki halukkaat tekemään ja eihän kaikki kaadu tuutoreille).
 - Soluilloista nousseet, yhdessä käsiteltävät asiat ja muuta ajankohtaista.
- Ryhmäytymisiltapäivä 1 (tuutorit ohjaavat) 1. viikolla. [luku 2]
- Tekemiset ilmoitustaululle, sitä mukaa, kun kerhot käynnistyvät.
 - Elo-syyskuussa aukeaa yhteinen tila, jossa mahdollisuuksien mukaan voi harrastaa biljardia, pingistä, pelejä, lehtiä, katsoa elokuvia yms.
 - kuntosali.
 - kerhotoiminta alkaa heti, kun nuoret kerhoja järjestävät.
- Ryhmäytymisiltapäivä 2 (tuutorit ohjaavat) 2. tai 3. viikolla. Ryhmäytymisiltapäiviä voi ja kannattaa jatkaa tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan. Ryhmäytymistä tukevat myös erilaiset tapahtumat kuten liikuntailtapäivät.
- Syksyn Mahis- ja Homma-raham hakuajojen tarkistus.

Syyskuu:

- Toinen asuntolailta
 - Harrastuskyselyn purku [toiminta s. 27] ja projektien ideointi [luku 3.4].
 - Soluilloista nousseet, yhdessä käsiteltävät asiat ja muuta ajankohtaista.
- Paloharjoitus ja turvallisuuskävely. Mukaan voi pyytää huoltomiestä, joka kertoo poistumistiet ym.
- Harrastusteemapäivä (yhteistyössä oppilaitoksen tai kunnan kanssa? Opiskelijoiden järjestämänä)
- Kotiväenilta. Opiskelijoiden perheenjäsenillä on mahdollisuus tutustua asuntolaan ja samalla kertoa, miten opiskelija on asuntolassa pärjännyt. Vanhemmilla on mahdollisuus kahdenkeskiseen jutteluun asuntolaohjaajan kanssa.

Lokakuu:

- Halloween (tuutorit tai erikseen sovittu ”juhlatuomikunta” järjestää).
- Tuutoreiden ilta: palautteen ja kehittämisideoiden kokoaminen alkusyksyn toiminnasta, loppusyksyn suunnitelmien tarkentamista ja tuutoreiden yhteishengen kohottamista.

Marraskuu:

- Kolmas asuntolailta
 - Tuutorit keräävät palautteen syksyn toiminnasta asukkailta.
 - Kevään toiminnan suunnittelua.
 - Soluilloista nousseet, yhdessä käsiteltävät asiat ja muuta ajankohtaista.
 - Mukana oppilaitoksen johtoa kuulemassa palautetta ja antamassa nuorille toiminnasta palautetta.

Joulukuu:

- Pikkujoulu (tuutorit tai erikseen sovittu ”juhlatoimikunta” järjestää). Kiitetään nuoria syksyn toiminnasta ja muistellaan hyviä juttuja.
- Kevään Mahis- ja Homma-raham hakuaikojen tarkistus.

Tammikuu:

- Pohdinta tuutoreiden kanssa, mitä opittavaa jäi syyslukukaudesta ja kevään suunnittelu huomioiden ennen joulua pidetyn asuntolaillan jutut. Miten huolehditaan asuntolaan muuttaneista uusista asukkaista?
- Uusien tuutoreiden etsiminen vuoden alusta lähtien.
- Soluillat, kerhot ym. jatkuvat.
- Neljäs asuntolailta
 - Tutustumista ja ryhmäytymistä tukevaa toimintaa.
 - Soluilloista nousseet, yhdessä käsiteltävät asiat ja muuta ajankohtaista.

Helmikuu:

- Laskiaisrieha (tuutorit tai erikseen sovittu ”juhlatoimikunta” järjestää).

Maaliskuu:

- Pääsiäistapahtuma (tuutorit tai erikseen sovittu ”juhlatoimikunta” järjestää).
- Viides asuntolailta
 - Soluilloista nousseet, yhdessä käsiteltävät asiat ja muuta ajankohtaista.

Huhtikuu:

- Vappurieha (tuutorit tai erikseen sovittu ”juhlatoimikunta” järjestää).

Toukokuu:

- Kuudes asuntolailta ja kevätjuhla
 - Palaute kevään toiminnasta.
 - Kiitos tuutoreille, toiminnan järjestäjille ja mukana olleille!
- Tuutoreiden valinta ja koulutus.
- Tuutoreiden koulutus ja syksyn suunnittelu yhdessä tuutoreiden kanssa.
- Suunnitelmien esittely johdolle yhdessä tuutoreiden kanssa.
- Tuutorit kirjoittavat tuutorkirjeen uusille asukkaille.
- Oppilaitoksen hyväksymiskirjeen yhteydessä lomake, jolla haetaan asuntolaan.
- Asuntolapaikan saaneille lähetetään tuutoreiden kirje, jossa on järjestysäännöt ja muuta informaatiota. Tuutoreiden kirje sisältää mm. kokemuksia, kuvat tuutoreista ja tuutoreiden yhteystiedot. Kirjeessä kerrotaan asuntolan tapahtumista ja elämästä.
- Tuutorit perustavat IRC-Galleriaan asuntolaan tuleville ryhmän ja vastaavat kysymyksiin.
- Homma-haku [s. 66].

Kesäkuu:

- Valtakunnalliset asuntolaohjaajapäivät.
- Jaetaan huoneet: samalta linjalta, samalta paikkakunnalta, samanikäisiä, toiveiden mukaan jne.
- Vanhemmat ja tulevat uudet opiskelijat kyselevät asuntolasta.

Heinäkuu:

- Kesälomalle (huoneiden siivous ym.).

Esimerkit: Asuntolaan tutustuminen

Tervetulokirje

Ennen Kälviällä uusille asuntolaan tulijoille lähetettiin virallinen kirje ja säännöt. Opiskelijoiden mielikuvissa asuntola kuulosti enemmän vankilalta kuin paikalta, jossa asua. Nykyisin asuntolan vanhat asukkaat kirjoittavat uusille asukkaille tervetulokirjeen. Kirjeessä hauskaasti kerrotaan uusille asukkaille, että muuttaminen asuntolaan ei ole pelottavaa, vaan kaikki ovat tervetulleita sellaisena kuin ovat. (liite 3) (Keski-Pohjanmaan kulttuuriopisto, Kälviä)

Asuntolakurssi / sopimus asumisesta

Opiskelijan tulee suorittaa ”asuntolakurssi” ennen kuin saa asuntolapaikan. Vaikka asuminen on maksutonta, tehdään kuitenkin kirjallinen sopimus. Sopimus sitouttaa opiskelijan noudattamaan järjestyssääntöjä yms. (Kanneljärven opiston asuntola)

Asuntolainfo ja haastattelu

Ensimmäisenä opiskelupäivänä opintojen jälkeen asukkaille järjestetään asuntolainfotilaisuus, jossa käydään läpi asumiseen liittyviä asioita ja sääntöjä. Aiemmin tilaisuuden ovat järjestäneet ohjaajat (kertovat säännöt auditoriossa), mutta tämän syksyn infon järjestivät asuntolatuutorit. He jakautuivat eri pisteisiin ja jakoivat keskenään aiheet, joista puhuivat uusille opiskelijoille. Ohjaajat myös haastattelevat kaikki uudet asukkaat. Nuorelta kysytään senhetkisestä elämäntilanteesta: kaverit, harrastukset, perheasiat, tupakointi ja alkoholinkäyttö yms. Näin tutustutaan nuoriin paremmin. (Koulutuskeskus Sedun asuntola, Seinäjoki)

Käytävätapaamiset

Lukuvuoden alussa syksyllä tuutorit järjestävät käytävätapaamisia, joissa samalla käytävällä asuvat opiskelijat tapaavat, esittelevät itsensä ja kertovat kuulumisia tuutorien ohjaamien tutustumisharjoitteiden avulla. Samalla esitellään myös tuutorit ja asuntolanohjaajat. Tapaamisen päätteeksi tuutorit esittelevät yleiset tilat. (Jyväskylän ammattiopisto, Harjun asuntola)

2.2 Turvallista ryhmää rakentamassa

Kotoa asuntolaan muuttaminen on nuorelle iso askel. On tärkeää, että asuntolan ilmapiiri on turvallinen ja nuori voi tuntea olevansa osa ryhmää. Turvallisessa ryhmässä nuori kokee olevansa hyväksytty ja uskaltaa olla oma itsensä. Turvallisen ilmapiirin ja ryhmän muodostumisessa oleellista on nuorten keskinäisen luottamuksen kasvattaminen ja aktiivisuuden tukeminen. Ryhmän muodostamiseen ”meidän omaksi porukaksi” kannattaa keskittyä lukuvuoden alussa ja jatkaa ryhmähengen rakentamista ja ylläpitämistä vuoden läpi. Turvallista ryhmää ei rakenneta yhdessä tutustumispäivässä, vaan sen eteen tehdään töitä jatkuvasti.

Jokaisella ryhmällä on oma erityinen luonteensa ja elinkaarensa, mutta yleensä ryhmät käyvät läpi tietyt kehitysvaiheet. Ne voidaan jakaa viiteen osaan:

- Muotoutumisvaihe
- Kuohuntavaihe
- Sitoutumisvaihe
- Tehokkaan työskentelyn vaihe
- Päätösvaihe

Asuntolaan voi tulla nuoria eri puolilta maata. Harva tuntee toisiaan. Eletään muotoutumisvaihetta. Ryhmän rajat eivät vielä ole muotoutuneet. Ohjaajalla on tärkeä tehtävä siinä, miten ryhmän jäsenet toisiinsa tutustuvat. Tässä vaiheessa he voivat olla melko riippuvaisia ohjaajasta. Aloitusvaiheessa monet ryhmän jäsenistä ovat epävarmoja ja tarkkailevat toistensa käyttäytymistä. Ohjaajan tärkeä tehtävä on helpottaa ryhmän jäsenten toisiinsa tutustumista ja pitää huolta siitä, että hiljaisetkin tulevat kuulluiksi ja uskaltavat sanoa mielipiteensä ääneen.

Alun harmoniaa seuraa usein kuohuntavaihe. Ryhmän jäsenet tuntevat toisensa, jolloin mielipiteiden esittäminen on ryhmän jäsenille helpompaa. Tällöin voi syntyä myös konflikteja. Sopeutuminen asuntola-asumiseen ja yhteisten sääntöjen noudattamiseen voi joskus tuntua vaikealta. Ryhmän jäsenet testaavat omaa paikkaansa ryhmässä.

Nuori, joka tuntee olonsa epävarmaksi ryhmässä, saattaa hakea huomiota häiriökäyttäytymisellä. Taustalla voi olla pelko jäämisestä ryhmän ulkopuolelle tai kokemus, ettei tule hyväksytyksi omana itsenään. Tämä voi käynnistää negatiivisen kierteen: kun nuori saa kielteistä palautetta huonosta käytöksestään, se saa hänet käyttäytymään entistä huonommin ja heikentää hänen itsetuntoaan. Ryhmän tietoisella rakentamisella pyritään varmistamaan jokaisen turvallisuudentunne ryhmässä.

Kolmantena vaiheena ryhmän elinkaareissa on sitoutumisvaihe, jolloin ryhmälle ovat sen käytännöt selviä. Yhteistyön tekeminen on helpompaa, kun kommunikaation taso syvenee. Monet innostuvat yhteisistä illanvietoista ja muusta toiminnasta. Yhdessä tekeminen syventää ryhmän yhteenkuuluvuutta. Luottamuksen ja turvallisuuden lisääntyessä nuoret uskaltavat ilmaisemaan itseään avoimemmin ja luovemmin, koska pelko epäonnistumisista vähenee.

Tehokkaan työskentelyn vaiheessa ryhmä on vastaanottavainen ja kykenee rakentamaan kritiikkiin. Energia suunnataan työskentelyyn ja toisia autetaan. Tässä vaiheessa nuoret voivat olla varsin aktiivisia kerhotoiminnassa tai erilaisissa projekteissa. Toimivassa ryhmässä pystytään yhdessä tekemään päätöksiä ja ratkaisemaan ongelmia.

Lukuvuoden päättyessä ryhmä hajoaa ainakin kesän ajaksi. Seuraavana lukuvuonna uusien opiskelijoiden saapuminen ja valmistuneiden poisjäänti aiheuttavat sen, että ryhmän muodostuminen alkaa taas alusta. Ryhmän päätösvaiheessa tunteet ovat sekoitus surua, haikeutta ja helpotusta. Usein ryhmän jäsenet suunnittelevat tulevia tapaamisia, ettei ryhmän olemassaolon päättyminen tuntuisi niin lopulliselta.

Ohjaaja voi käyttää harjoituksia ryhmäyttääkseen nuoria. Ne alkavat tutustumisesta ja jatkavat luottamuksen kasvattamiseen. Tärkeää on, että ketään ei laiteta liian vaikeaan paikkaan liian äkkiä. Luottamus rakennetaan hitaasti, mutta menetetään nopeasti, jos nuori tuntee olonsa turvattomaksi.

Tutustumis- ja ryhmäyttämisharjoitteet kannattaa testata ennen lukuvuoden alkua asuntolatuutorien kanssa. Kun asuntolan uudet asukkaat saapuvat, tuutorit voivat osallistua harjoitteiden vetämiseen ohjaajien kanssa. Ohjaaminen on helpompaa, kun on ensin itse kokeillut, miltä harjoitteeseen osallistuminen tuntuu. Isossa asuntolassa ryhmäyttämistä voi tehdä yhdessä tuutoreiden kanssa vaikkapa soluittain tai käytävittäin. Osa harjoitteista on sovellettavissa isollekin ryhmälle.

Toiminta: Tutustumisharjoituksia

Tutustumisharjoitus: Minä olen reipas Reija

Ryhmän koko: ei rajoituksia

Kesto: ryhmän koosta riippuen 3–10 minuuttia

Nimen muistaminen tehdään helpommaksi adjektiivin avulla. Kukin kertoo vuorollaan nimensä ja lisää siihen samalla etunimensä ensimmäisellä kirjaimella alkavan adjektiivin. Muistamista voidaan tehostaa niin, että seuraava toistaa edellisen nimen ja vasta sitten kertoo omansa. Esimerkiksi: ”Vieressäni istuu Mainio Minna ja minä olen Jouheva Jouni.” Toiminta kannattaa toteuttaa pienryhmissä ja sen voi toteuttaa useita kertoja vaihtamalla välillä ryhmien koostumusta.

Tutustumisharjoitus: Piirustus

Ryhmän koko: ei rajoituksia

Kesto: ryhmän koosta ja kysymyskierrosten määrästä riippuen 30–60 minuuttia

Kun nimet on opittu, voidaan tutustumista syventää. Jokainen piirtää kuvan omasta asuinpaikastaan, kodistaan, perheenjäsenistään, harrastuksistaan, parhaasta ystävästään tms. Piirtämiselle annetaan reilusti aikaa. Kaikki esittelevät muille oman piirroksensa ja muut voivat tehdä niistä kysymyksiä. Jos ryhmä on suuri, esittelyt kannattaa tehdä pienryhmissä, joiden toiminnan tukemiseen voidaan käyttää tuutoreiden apua.

Tutustumisharjoitus: Sosiaaliset atomit

Ryhmän koko: ei rajoituksia

Kesto: 5–10 minuuttia

Harjoitus lisää tuttuutta ja ryhmähenkeä sekä antaa informaatiota ryhmästä. Ryhmän jäsenet valitsevat ohjaajan kertoman lauseen perusteella henkilön, johon teema parhaiten valitsijan mielestä sopii. Valinta tehdään laittamalla käsi henkilön olkapäälle. Jos mahdollista, valitaan joka kerta uusi henkilö. Ohjeistukset voivat olla esimerkiksi seuraavanlaisia: ”Laita käsi sen henkilön olkapäälle...”

- jonka näit tänään ensimmäisenä
- jonka olet tuntenut pisimpään
- jonka kanssa et ole vielä tänään jutellut
- joka opiskelee samaa kuin sinä
- johon haluat tutustua paremmin
- joka saa sinut nauramaan
- jolta haluaisit kysyä jotain
- jota haluaisit kiittää jostain
- joka on kotoisin läheltä sinua

Yhteistyöharjoitus: Yhteinen kertomus

Ryhmän koko: ei rajoituksia, 10 hengen ryhmiä

Kesto: 5–10 minuuttia

Huomioi: musiikki

Yksi aloittaa kertomuksen ja kertoo sitä muutaman lauseen verran. Kertomuksen voi katkaista lauseen loppuun tai vaikka kesken lausetta. Seuraavan tehtävänä on jatkaa kertomusta. Jokainen vie tarinaa aina hieman eteenpäin niin, että tavoitteena on muodostaa mahdollisimman yhtenäinen kertomus. Ohjaaja voi antaa kertojille sanoja, jotka näiden tulee upottaa kertomukseen. Ohjaajan antaessa uuden sanan kertoja vaihtuu. Viimeiset kertojat huolehtivat siitä, että tarina saa järkevän lopun. Tarinasta tulee hauskeampi, kun kertoja päättää oman osuutensa yllättävällä tai muun tarinan kanssa yhteen sopimattomalla asialla.

Apukysymyksiä harjoituksen purkuun:

- Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta?
- Miltä valmis tarina kuulosti?
- Oliko helppo jatkaa toisen tarinaa?
- Miten yhteistyö toimi?

Toiminta: Ryhmän oma tunnus

Kokemus ”meidän porukasta” lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, me-henkeä. Esimerkiksi urheilijoilla tai partiolaisilla on usein viiri, logo, tunnusväri, yhtenäinen asu tai jokin muu symboli, joka kertoo muille, millainen ryhmä on kyseessä. Tunnukset erottavat ryhmän muista ja ne kertovat ryhmän yhteisistä arvoista ja kokemuksista. Me-henki ja kyky toimia yhdessä vahvistuvat yhteisten kokemusten myötä.

Asuntolassa nuoret voivat tehdä itselleen solu- tai asuntolakohtaiset tunnukset. On hyvä laittaa ne esille ja käyttää niitä aina kun mahdollista, esimerkiksi asuntolassa järjestettävissä kerhoissa ja tapahtumissa.



Toiminta: Ryhmäyttämistunti

Toimintaa voi toistaa uuden tuutoriryhmän kanssa useaan kertaan harjoitteita muunnellen. Asuntolaohjaajan kannattaa kouluttaa tuutorit vetämään tämä toiminta asuntolan asukkaille. Suuressa asuntolassa tuutorit voivat ohjata ryhmäyttämistunteja esimerkiksi soluittain.

Tavoitteet: tutustuminen ja turvallisen ilmapiirin luominen

Kesto: 45–80 minuuttia (harjoitteita varioidaan käytettävissä olevan ajan mukaan)

Ryhmäkoko: 10–25

1. Nimi ja liike (5–10 min)

Seistään piirissä. Jokainen sanoo vuorollaan oman nimensä yhdistettynä johonkin liikkeeseen. Toiset seuraavat ja toistavat perässä samanaikaisesti. Liike voi olla mikä tahansa, mitä muut pystyvät matkimaan.

2. Fiilisjana (5 min)

Ohjaaja kuvaa lattialle janan (esim. seinästä seinään), jonka toisessa päässä on hyvät fiilikset ja toisessa päässä huonot fiilikset. Ohjaaja kehottaa menemään siihen paikkaan janaa, mikä parhaiten kuvaa kunkin omaa fiilistä. Tehtävä tehdään puhumatta. Oman paikkansa saa halutessaan selittää.

3. Tutustumisharjoite (0,5 h–1 h riippuen ryhmän koosta ja kysymysten määrästä)

Kävellään tilassa sikin sokin ottamatta kontaktia toisiin (ei jutella). Kun musiikki loppuu, kaikki pysähtyvät omille paikoilleen. Ohjaajan kehoituksesta otetaan läheltä itselle pari. Parin kanssa keskustellaan ohjaajan antamasta aiheesta. Jossain vaiheessa ohjaaja laittaa musiikin soimaan ja lähdetään taas liikkeelle. Musiikin loppuessa otetaan uusi pari, jonka kanssa keskustellaan ohjaajan antamasta aiheesta.

Keskustelun aiheita voivat olla esimerkiksi:

- mitä olet tehnyt tänään / miten nukuit viime yönä
- kerro tarina jostakin vaatekappaleestasi
- suhde omiin hiuksiin
- minne haluaisit matkustaa ja miksi
- mitä katsot telkkarista ja miksi
- miksi halusit ryhtyä tuutoriksi / tulla tänne opiskelemaan
- mitä harrastat

Seuraavaksi tullaan piiriin. Jokaisesta ryhmäläisistä kerrotaan vuorotellen hänestä selvinneet asiat. Tämän vaiheen voi jättää pois, jos aikaa ei ole.

4. Lopetus (5 min)

Peukaloilmapuntari: pyydetään ryhmäläisiä ilmaisemaan fiiliksensä yhteisestä työskentelystä ”peukaloilmapuntarin” avulla yhtä aikaa. Peukku ylös tarkoittaa hyviä fiiliksiä ja peukku alas huonoja, puolessa välissä neutraali jne.

Anna mahdollisuus kertoa fiiliksistä myös suullisesti.

Toiminta: Toiminnallinen harrastustunti

Tavoitteet: Turvallisen ryhmän rakentaminen, nuorten omaan toimintaan kannustaminen, harrastuspudokkuuden ehkäiseminen.

Tunnin idea: Oppilaat jaetaan leikin avulla pienryhmiin. Pienryhmät valmistavat "tv-mainoksen" jostakin harrastuksesta.

Tila: Luokka, liikuntasali tai vastaava, jossa mahtuu myös liikkumaan.

Ryhmäkoko: Ryhmiä voi olla 6 ja yhdessä ryhmässä voi olla enintään 8 opiskelijaa.

Muuta: Tulosta ja leikkaa "harrastuslaput" valmiiksi leikkiä varten (halutessa isoja kartonkeja, papereita ja tusseja).

1. Ryhmiinjakoleikki (5 min)

Nuorille jaetaan jokaiselle lappu, jossa lukee harrastuksen nimi (esim. ratsastus, karate, tanssi, kitaran soitto, hiihto ja koripallo). Lappua ei saa näyttää muille. Tehtävänä on lähteä merkistä liikkumaan tilassa esittäen omassa lapussa lukevaa harrastusta. Tarkoituksena on löytää muut, joilla "on sama harrastus". Löydetyissä ryhmissä jatketaan "harrastamista", kunnes kaikki ovat löytäneet oman ryhmänsä.

2. Tv-mainos asuntolassa järjestettävästä tai muusta harrastuksesta (15 min)

Ohjeistus (kirjoita kaikkien nähtäväksi kalvolle tai fläpille tai jaa kirjallisena ryhmille): Ryhmällänne on 15 minuuttia aikaa suunnitella tv-mainos, jossa mainostatte jotakin harrastusta. Tarkoituksena on innostaa yleisöä ryhtymään ko. asian harrastajiksi. Mainoksessa pitää tulla ilmi seuraavat asiat: mitä, missä, kuka, mitä maksaa, mitä pitää tehdä, jos haluaa harrastaa? Jokaisella ryhmän jäsenellä pitää olla rooli. Saatte käyttää apuna tusseja, paperia sekä tietenkin luovaa hulluutta ja ryhmähenkeä! Tv-mainos esitetään muille! Esityksen kesto enintään 2 minuuttia!

3. Mainokset esitetään. (15 min)

4. Lopuksi keskustellaan, syntyikö kipinää aloittaa jokin harrastus tai tarvisisiko asuntolan järjestää mahdollisuuksia harrastaa jotakin. (10 min)

Esimerkit: Tutustumista ja yhteistä toimintaa

Solukokous / asuntolainfo

Opiskelijat kutsutaan solukokoukseen, jossa käydään läpi järjestyssäännöt ja solun käytännöt. Opiskelijoilla on mahdollisuus saada vastauksia kysymyksiin ja mieltä askarruttaviin pulmiin. Kokouksessa on aikaa vapaaseen keskusteluun ja opiskelijat voivat miettiä kysymyksiä jo ennakoon. Nuoret saavat ehdottaa harrastusmahdollisuuksia, jotka kirjataan ylös vapaa-ajanohjaajalle, joka järjestää toimintaa yhdessä opiskelijoiden kanssa. Kerhojen vetäjänä toimii vapaa-ajanohjaaja tai ulkopuolinen ohjaaja. Opiskelijat ylläpitävät ja päivittävät vapaa-ajan kansiota, jossa on tietoa harrastusmahdollisuuksista. (Kainuun ammattiopisto)

Asuntolassa elämisen kurssi

Asuntolassa toteutettu ”Asuntolassa elämisen kurssi” opiskelijoille järjestettiin kerran viikossa (1,5 h/ kerta/vko). Kurssilla käsiteltiin asumisen kannalta tärkeitä asioita ja tutustuttiin muihin opiskelijoihin, talon henkilökuntaan ja yhteistyökumppaneihin. Iltojen teemoina olivat mm. ympäristöasiat, siisteys, vapaa-ajantoiminta, kiinteistöasiat, päihteet, terveys, seurakunnan toiminta ja asuntolaelämä. Illoissa oli aina asiantuntijavierailijoita.

Teemojen lisäksi illan päätteeksi keskusteltiin ajankohtaisista asuntola-asioista, jotka nousivat vierailijoiden, henkilökunnan ja opiskelijoiden kysymyksistä ja palautteista. Asuntolailtoihin kuuluivat myös kahvitarjoilu ja erilaiset tilaisuutta keventävät ja ryhmäyttävät ohjelmanumerot, leikit, tarinat yms. (Seurakuntaopisto, Järvenpää)

Yhteinen iltapala

Asuntolassamme otettiin käyttöön yhteinen iltapala, jossa koko asuntolan väki kokoontui yhteiseen tilaan syömään. Kokoontuminen antoi mahdollisuuden lisätä vuorovaikutusta opiskelijoiden kanssa ja välillä sekä purkaa jännitteitä. Samalla varmistettiin, että kaikki ovat paikalla. Oppilaat järjestivät iltapalan itse vuorolleen. (Kokemäen ammattiopisto)

Soluillat

Kälviällä asukkaat kokoontuvat takkahuoneeseen tai soluun noin kerran kuukaudessa. Soluilloissa käydään läpi mitä asukkaat haluaisivat tehdä. Nuoret itse ehdottavat asioita, joista he haluavat puhua tai joita he haluavat tehdä tai ohjata. Kokoontuminen tapahtuu yleensä silloin, kun siihen on tarvetta eli kun jotain muutoksia tapahtuu asuntolassa, kuitenkin yleensä kerran kuukaudessa. Tarvittaessa pidetään myös asuntolailtoja, joihin voidaan nostaa asioita soluilloista. (Keski-Pohjanmaan kulttuuriopisto, Kälviä)

Strukturoitu viikko-ohjelma

Opiskelijoiden omista tarpeista lähtien muokataan erityisopiston asuntolassa henkilökohtainen viikko-ohjelma. Tarpeet kartoitetaan aluksi opiskelijan kanssa käydyssä keskustelussa ja niitä tarkistellaan säännöllisesti keskustellen lukuvuoden kuluessa. Hyvä käytännön työkalu ohjaajalle. (Ammattiopisto Luovi)

Kauppakyyti

Kerran viikossa pikkubussilla kuljetetaan opiskelijoita kauppaan. ”Ruusuja ja risuja” tulee esille. Joillekin on tärkeää, että pääsee porukalla kauppaan, ei välttämättä osteta edes mitään. (Koulutuskeskus Sedu, Ilmajoki)

2.3 Erityisnuorten ryhmäyttäminen muiden joukkoon

Irene Turenius ja Hannele Vuoto, Etelä-Pohjanmaan Opisto

Asuntolaan tullessaan nuoret ovat samalla viivalla. He ovat kaikki itsenäistymistä opettelevia nuoria, opintojensa alussa ja monet uudella paikkakunnalla ensimmäistä kertaa pois kotoa.

- Kohtaa nuoret tasavertaisina aloitus-, ryhmäyttämisen- ym. tilanteissa. (Hyvä tilaisuus tehdä huomioita käyttäytymisestä ryhmässä.)
- Ryhmäyttämistilanteessa voi olla mukana myös kuraattori.

Integroituminen muiden joukkoon sujuu sillä, että nuoret ovat ovesta sisään tullessaan ”tavisorukkaa”. Ennakoasenteita ei saisi olla, vaan kaikki alkavat samoilla oikeuksilla ja vastuilla. Jos matkan varrella tulee esiin erityisen tuen tarvetta, siitä ei tarvitse tehdä erikseen suurta numeroa, vaan pyritään toimimaan samalla tavalla kuin kaikkien nuorien kohdalla.

- Henkilökohtainen ohjaus, aikuisen läsnäolo ja keskustelu/jutustelu.
- Ohjataan erityistä tukea tarvitseva nuori eri palvelujen ja tuen piiriin.
- Yhteistyö opiskelijahuoltoryhmän ja vanhempien kanssa on tärkeää.
- Havainnoidaan ajoissa mahdollinen tuen tarve ja ongelmat: varhaisen puuttumisen keinona on tutustuminen opiskelijoihin ja heidän yksilöllisiin tarpeisiinsa.
- Tiivis yhteistyö eri tahojen kesken (asuntolaohjaajat, opettajat, terveydenhoitaja, kuraattori ja opo) auttaa havainnointia ja varhaista puuttumista.
- Ennakkotietojen perusteella opiskelijoiden sijoittaminen toimivaan soluryhmään: huomioidaan esimerkiksi henkilökemiat, elämänrytmit ja harrastukset.
- Sääntöjen noudattaminen ja rikkomuksiin puuttuminen välittömästi. Puuttumisen tarkoituksena on, että oikealla toiminnalla nuoret itse reagoivat sääntöjen puitteissa siten, etteivät salli yhteisössään kenenkään toilailua. Nuoret sisäistävät säännöt, kun heidän kanssaan pohditaan, miksi säännöt ovat olemassa.
- Asuntolaohjaaja tai vapaa-ajanohjaaja voi keskustelemalla nuorten kanssa tarkkailla, onko asuntolassa kiusaamista, häirintää tai varastelua.
- Läsnäolo asukkaiden arjessa ja touhuaminen yhdessä.
- Tutustuminen asukkaisiin ja heidän erityistarpeisiinsa.
- Välitön yhteistyö kotien kanssa. Tunneketään tulee olla molemminpuolinen: nuori tuntee olevansa turvallisessa paikassa ja vanhemmat tuntevat, että lapsi on turvallisessa paikassa, jossa on ihmisiä, jotka välittävät ja huolehtivat hänestä. Asuntolaohjaajillekin on tärkeää, että he saavat tuen ja tarpeellista tietoa nuoresta kotoa.

Samat ryhmäytymisleikit ja -pelit sopivat erityisnuorten ja ”tavisten” sekaryhmiin ja ryhmäyttämiseen.

2.4 Vuorovaikutusta ja ongelmien ratkaisua

Toimivan ryhmän ehkä tärkein tunnusmerkki on hyvä vuorovaikutus. Vuorovaikutustaitoja opitaan yhdessä olemalla. Niitä on hyvä harjoittaa myös tietoisesti, esimerkiksi toiminnallisten harjoitteiden avulla. Ryhmittymisen kannalta on tärkeää, että toiminnan tuloksena syntyneet tunteet ja tilanteet selvitetään. Purkamalla tapahtuma ja siihen liittyneet tunteet näytetään, että vaikeista asioista voidaan puhua ja päästä sopimukseen.

Tiiviiseen yhdessä olemiseen kuuluvat väistämättä myös konfliktit. Ne eivät ole pelkästään huono asia: rohkeus sanoa oma mielipide ja asettua toisen mielipidettä vastaan kertoo myös luottamuksesta ryhmään ja omaan asemaansa siinä. Avainkysymys on, käsitelläänkö erimielisyyksiä rakentavasti. Jonkin asian aiheuttaessa jatkuvasti ongelmia on hyvä laittaa nuoret itse pohtimaan ongelmaa ja ratkaisuvaihtoehtoja.

- Ideoikaa yhdessä, miten asiassa voisi toimia.
- Sopikaa yhteiset pelisäännöt.
- Tarvitaanko sanktiota, jos sääntöä rikotaan? Sopikaa sekin yhdessä.
- Palatkaa asiaan viikon tai kuukauden kuluttua: Onko säännöistä pidetty kiinni?
- Jos ongelma on edelleen olemassa, ideoikaa ratkaisuja uudelleen. Miksi sovitut pelisäännöt eivät pidä? Tarvitaanko uudet säännöt tai uusi sanktio?
- Jatkaa samalla kaavalla, kunnes ongelma selviää.

Hyvä muistisääntö on, että ei ole olemassa vaikeita ongelmia, vaan ainoastaan ratkaisumalleja, jotka eivät toimi. Suurikin ongelma voi selvitä pienillä muutoksilla.



Toiminta: Konfliktin purku

Näitä harjoitteita voi hyödyntää eri toimintojen päätteeksi tai konfliktitilanteissa.

Fiilisjana

Ryhmäkoko: vähintään 2

Kesto: vähintään 2 minuuttia, riippuen keskustelun pituudesta

Ohjaaja kuvaa lattialle janan. Nuoret ilmaisevat tunteensa asettumalla janalle. Esim. jos halutaan keskustella siitä, miltä ensimmäinen ilta asuntolassa on tuntunut, ohjaaja astuu janan toiseen päähän ja kertoo, että täällä on paikka niille, joiden mielestä eka ilta oli kamalin, mitä kuvitella saattaa. Sitten hän menee janan toiseen päähän ja sanoo, että siellä on paikka niille, joiden mielestä eka ilta oli paras mahdollinen. Ohjaaja astuu vielä janan keskikohdalle ja kertoo, että siinä on paikka niille, joiden mielestä ilta ei ollut erityisen hyvä eikä erityisen paha (neutraali). Kun keskeltä siirrytään ”kamalan” suuntaan, ”kamaluus” kasvaa ja toiseen suuntaan siirryttäessä ”mukavuus” kasvaa. Kun ohjaaja on selittänyt tehtävän, nuoret valitsevat paikkansa hiljaa. Tämän jälkeen ohjaaja voi kysellä perusteluja paikan valitsemiselle tai jakaa nuoret pareihin tai pienryhmiin, joissa oman paikan valinnasta voidaan keskustella. Keskustelu voi tapahtua janalla seisten, jolloin voidaan keskustelun jälkeen helposti siirtyä seuraavaan kysymykseen.

Purku taululla

Ryhmäkoko: 10–30

Kesto: vähintään 5 minuuttia

Taululle/paperille/fläpille on kirjoitettu valmiiksi erilaisia tunnekuvauksia (innostus, itsensä voittamisen tunne, onnistumisen tunne, ilo, riemu, pelko, vapina, viha, suru, jännitys, epäonnistumisen tunne, rauhallisuus, väsymys...). Ryhmän jäseniä pyydetään merkitsemään tussilla esim. kahden asuntolassa kokemansa tunteen kohdalle rasti. Lopuksi pohditaan, mitä rastien jakautuminen kertoo.

Symbolipurku

Ryhmäkoko: 2–25

Kesto: riippuu ryhmän koosta

Symbolipurussa etsitään symboleja omille tunteille. Ryhmän jäseniä kehoitetaan esimerkiksi valitsemaan jokin sellainen esine/kuva/kivi/kasvi/koulutarvike tms. joka kuvaa omaa olotilaa. Kun symbolit on valittu, jokaisella on mahdollisuus kertoa, miksi on valinnut ko. symbolin. Ohjaaja voi pitää tarkoitukseen sopivia pikkuesineitä ja kuvia mukanaan tai esineet voidaan etsiä tilasta, jossa oleskellaan.

Pikapurku ”ilmapuntarilla”

Ryhmäkoko: vähintään 1

Kesto: vähintään 1 minuutti

Peukalo toimii loistavana fiilismittarina: ylöspäin osoittava peukalo tarkoittaa hyvää ja positiivista, alaspäin käännetty huonoa ja ikävää. Puolivälissä on neutraali jne. Ohjaaja voi kysyä vaikka mielipidettä opeteltavasta asiasta tai omasta osallistumisesta. ”Lasken kolmeen ja kaikki näyttävät omat ilmapuntarinsa samaan aikaan.”

Toiminta: Harjoitteita konfliktin ratkaisutaitojen lisäämiseen

Eripuraa taikametsässä

Teema: konfliktin ratkaisu

Kesto: 60 minuuttia

Osallistujamäärä: 10 +

Harjoituksen kulku: osallistujat jaetaan kahteen ryhmään. Toinen ryhmä esittää taikametsän keijuja ja menninkäisiä, toiset ovat karhuja, kettuja ja oravia. Ohjaaja kertoo tarinan, jossa taikametsän asukkaiden kesken syntyy riita elintilasta joen varrella. Ryhmät luovat tarinan ympärille omat tarinansa konfliktin synnystä, seurauksista ja ratkaisusta. Ryhmiä kannustetaan pohtimaan erilaisten ristiriitatilanteiden syitä. Ristiriitatilanteet voivat olla keksittyjä tai todellisia asuntolassa esiintyviä ristiriitatilanteita. Toinen ryhmä ratkaisee konfliktin neuvottelemalla, toisen ryhmän tarinassa tilanne kiristyy. Tarinat puretaan yhdessä keskustelemalla. Isoissa ryhmissä kannattaa näytelmää toteuttaa eri teemoilla eri ryhmien kanssa. Ryhmäkoko on hyvä pitää noin 10–20 osallistujassa. Näytelmiä voi toteuttaa useampia.

Valokuva

Teema: väkivallaton konfliktinratkaisu

Kesto: 60 minuuttia

Osallistujamäärä: 5 +

Harjoituksen kulku: osallistujat keskustelevat pienryhmissä todellisista tai kuvitelluista väkivaltatilanteista, joita asuntolassa voi syntyä. Ryhmä valitsee niistä yhden kertomuksen aiheeksi. Osallistujat muodostavat asetelman, joka kuvaa tapahtumaa, kuten valokuva. Kuvat esitetään vuorotellen muille ryhmille, jotka yrittävät arvata, mitä valokuvassa tapahtuu. Tarkoitus on etsiä tilanteelle vaihtoehtoisia ratkaisuja.

Katsojat voivat kysyä lisää tilanteesta:

Ajatusäänet: Katsoja koskettaa henkilöä, jonka ajatukset haluaa kuulla. Vaihtoehtoisesti katsoja voi ehdottaa, mitä patsas ajattelee.

Liikkuvat patsaat: Patsas esittää, mitä tilanteessa tapahtuu. Ohjaaja saa pysäyttää tilanteen milloin tahansa. Katsojat voivat ehdottaa erilaisia tapahtumankulkuja, joista valitaan yhteisesti, mitä patsas tekee. Ohjaaja voi myös kelata tilannetta takaisinpäin, jos valittu vaihtoehto ei tuo ratkaisua. Tällöin palataan alkuperäiseen asetelmaan. Osallistujat voivat kokeilla eri toimintatapoja ja yrittää löytää realistisen ratkaisun. Aina konfliktia ei kyetä ratkaisemaan. Esitysten jälkeen tilanteet puretaan keskustelemalla.

Lähde: Rauhankasvatusinstituutti: <http://abc.rauhankasvatus.fi/?q=node/34>

Esimerkki: Asuntolan sääntöjen tarkistus

Hyvä keino vähentää säännöistä purnaamista on antaa nuorten itse keskustella asuntolan säännöistä. Vammalan ammattikoulussa asia hoidettiin fiilisjanan avulla niin, että säännöt käytiin kohta kohdalta läpi. Nuoret saivat itse osallistua sääntöjen määrittelyyn, minkä jälkeen säännöistä ei ole enää asuntolassa esiintynyt erimielisyyttä. (Vammalan ammattikoulu)

3 Nuorten oman toiminnan tukeminen

3.1 Nuoret tekevät - ohjaajat tukevat

Asuntolaohjaaja vaikuttaa omalla toiminnallaan ja esimerkillään nuorten aktiivisuuteen. Hänen ei tarvitse eikä kannata järjestää kaikkea asuntolatoimintaa itse. Opiskelijoiden aktivoiminen osallistumaan ja järjestämään toimintaa helpottaa ja elävöittää ohjaajan työtä, ja samalla opiskelijoille karttuu kokemuksia ja uusia taitoja. Aluksi ohjaaja voi ottaa aktiivisemmän roolin, mutta siirtää vastuuta pikkuhiljaa yhä enemmän nuorille. Ohjaaja siirtyy taustalle kannustamaan nuoria ja tukemaan toimintaa tarvittaessa.

Ollessaan mukana toiminnan suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa nuoret saavat iloa ja onnistumiskokemuksia sekä oppivat samalla paljon tärkeitä taitoja. Harrastukset tarjoavat mahdollisuuden saada onnistumisen elämyksiä silloinkin, kun opiskelu ei suju tai tarjoa riittävästi haasteita. Harrastaminen voi olla vaikka oppilaskunta- tai kerhotoimintaa, näyttelemistä, teemapäivän suunnittelua, tuutor-toiminnan käynnistämistä tai tilojen kunnostamista.

Asuntola on loistava paikka innostaa nuoria toteuttamaan projekteja. Projektimainen toiminta on monipuolinen tapa toteuttaa ideoita. Projekti voi olla pieni tai suuri, lyhyt tai pitkä. Oleellista on, että siinä mietitään etukäteen mihin pyritään, millä aikataululla, millä keinoilla ja millä resursseilla. Liikkeelle kannattaa lähteä pienin askelin. Kehitystyö voi lähteä liikkeelle siitä, että asuntolan nuorilta kysytään, mitä he haluaisivat tehdä. Näistä nuorten valitsemista asioista valitaan muutama ja tehdään ne.

Kun oppilaitoksessa saadaan jotain onnistunutta aikaiseksi, kannattaa sitä hyödyntää myös jatkossa: tuotettu liikuntatapahtuma järjestetään myös seuraavana vuonna tai tuutoritoiminta valinnaisaineena vakiinutetaan positiivisten kokemusten innostamana. Perinteet syntyvät, kun onnistuneita tapahtumia halutaan toteuttaa uudestaan. Tapahtumia voidaan myös alun perin lähteä suunnittelemaan siltä pohjalta, että ne on tarkoitus toistaa vuosittain.

Aina, kun asuntolassa järjestetään tapahtumia, kannattaa kutsua paikalle myös paikallislehden, -radion tai -tv:n edustaja tekemään juttua. Näin saadaan nuorten omaa toimintaa laajemmin esille ja nuorten tekeminen saa hyvää julkisuutta.

Kaikki eivät välttämättä halua osallistua mihinkään järjestettyyn toimintaan asuntolassa. Osallistuminen ei ole pakollista, mutta kaikkia kannustetaan mukaan. Asuntolaohjaajan rooliin kuuluu myös pohtia osallistumattomuuden syitä tai esteitä. Jos joku ei osallistu mihinkään toimintaan, jota asuntolassa järjestetään, ohjaajan tulee selvittää esimerkiksi kysymällä nuorelta suoraan

- onko hänellä muita harrastuksia
- uskaltaako hän osallistua halutessaan
- kokeeko hän olevansa ryhmän jäsen
- järjestetäänkö asuntolassa häntä kiinnostavaa toimintaa
- olisiko hänellä ideoita, joita hän ei ole tuonut esille

Joskus kannattaa kiinnittää erityistä huomiota hiljaisiin ”taviksiin”. Menestyjät ja häiriökäyttäytyjät saavat huomionsa takuuvarmasti.

Toiminta: Ideoidaan projekti

Yksin on helppo unelmoida, mutta yhdessä se voi olla vielä hausempaa. Rohkaise nuoria kertomaan omista ajatuksista ja ideoista. Järjestä unelmoinnille ja projekti-idean löytämiselle aikaa ja tilaa. Nuoria voi pyytää kokoontumaan porukalla johonkin paikkaan miettimään ja haaveilemaan heitä kiinnostavista asioista. Nuoret saavat vapaasti miettiä, mitä haluaisivat yhdessä lähteä tekemään. Kaikki ideat kannattaa kirjata ylös ja valita niistä ne jutut, joita asuntolassa lähdetään toteuttamaan. Ufoilta tuntuvista ajatuksista saattaa yhdessä pohtimalla löytyä yhteinen idea.

A) Villi ideointi ideatalkoiden avulla – kaikki kritiikki kielletty

Jaa jokaiselle ryhmässä tyhjä paperinpala. Jokainen kirjoittaa minuutin ajan allekkain listaan projekti-ideoita ilman kritiikkiä. Ajan täytyttyä vaihdetaan ketjussa papereita eteenpäin ja jokainen jatkaa ideoiden listamista tai täydentää edellisiä. Aina minuutin välein vaihdetaan papereita niin kauan, kunnes oma paperi tulee takaisin. Pienellä ryhmällä voi jatkaa toisen kierroksen tai vastaavasti suurella joukolla keskeyttää heti, kun ideat rupeavat toistamaan itseään. Ideatalkoot voi myös toteuttaa seinälle kiinnitettyihin fläppeihin. Tällöin jokainen voi vaeltaa vapaasti fläpiltä toiselle nähden samalla koko ajan, mitä muut ideoivat.

B) Ideoiden parastaminen – parhaiden ideoiden esittely ja seulominen pareittain

Hurjan ideoinnin jälkeen pieni systematisointi on paikallaan. Kun ideat on kirjattu ylös, suoritetaan pareittain ensimmäinen karsinta. Jakakaa ideat tasan pareille ja jokainen pari saa valita omasta osuudestaan 2–4 parasta ideaa, jotka esitellään muille. Muut ideat laitetaan tässä vaiheessa sivuun. Lyhyen esittelyn aikana parien ideat kirjoitetaan paperille, joka kiinnitetään seinälle. Kun kaikki valitut ideat on esitelty, siirrytään seuraavaan vaiheeseen.

C) Projektin valinta – äänestykset, yhteinen keskustelu ja päätöksenteko

Kun kaikki ideat ovat seinällä näkyvillä, on aika aloittaa lopullinen valinta. Jokainen pari valitsee mielestään 2–3 parasta ja omalla porukalla toteuttamiskelpoisinta projekti-ideaa. Kun parit ovat valinneet omat ehdotuksensa, käydään seinällä äänestämässä parasta ideaa. Tämän jälkeen lasketaan pisteet. Eniten ääniä saaneista projekti-ideoista käydään lopuksi keskustelu ja valitaan projekti, jota lähdetään toteuttamaan. Keskusteltaessa lopullisesta projekti-idean valinnasta voi käyttää apuna seuraavia kysymyksiä:

- Miltä valmis lopputulos näyttää?
- Mitä osaamista projektin toteuttaminen vaatii?
- Mistä saamme apua, jos ryhmämme sitä tarvitsee?
- Kuinka paljon haluamme ja pystymme panostamaan aikaa projektin onnistumisen varmistamiseksi?
- Sisältyykö toteutukseen riskejä?
- Olemmeko varmoja, että haluamme toteuttaa juuri tämän jutun?

Lähteenä: Projektioapas nuorten kanssa toimiville opettajille ja ohjaajille www.nuortenakatemia.fi

Esimerkit: Monenlaista toimintaa asuntoloissa

Vapaa-ajan toiminta osaksi asuntolatoimintaa

Asuntolaväelle järjestettiin vapaa-ajan seminaari, jossa porukka jaettiin viiteen ryhmään. Kukin ryhmä vastasi yhden kuukauden ajan vapaa-ajantoiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta asuntolaohjaajan tuella. (Seurakuntaopisto, Järvenpää)

Vapaa liikuntasali

Meillä on liikuntasali vapaassa käytössä joka ilta johonkin aikaan. Opiskelijat itse keräävät aina porukoita pelaamaan milloin mitään. Tarvittavat varusteet he saavat asuntolaohjaajalta. Toimii hyvin, kun pelaa-mismahdollisuus on useana iltana, eikä mitään vakivuoro. Nuoret saavat pelata silloin, kun siltä tuntuu. (Kainuun ammattiopisto, Vuokatin asuntolat)

Opiskelijakahvila

Vastuuopiskelijat pyörittävät kahvilan toimintaa itsenäisesti. Kahvilan lisäksi on käytettävissä biljardi- ja pingispöytä, kuntosali, tv, lehtiä ja lautapelejä. Välineet ovat käyttäjien vastuulla. Musiikkia harrastavat oppilaat vetävät musailtoja muille opiskelijoille. Karaokeilaitteita voi käyttää ohjaajan luvalla. Käytäntö on helposti siirrettävissä muihinkin asuntoloihin. (Oulun seudun ammattiopisto / Valkkylätalo)

Pajailta

Opiskelijoilla on mahdollisuus tulla pajalle korjaamaan omaa mopoa. Pajalla on asuntolan huoltomies nuorten kaverina ja tukena. Pajaillat ovat tosi suosittuja opiskelijoiden keskuudessa. Vaatii riittävät tilat, joissa toiminta onnistuu. (Oulun seudun ammattiopisto / Taivalkosken yksikkö)

Elokuvailta

Asuntolatiimi valitsee ennakkoon neljä elokuvaa, joista opiskelijat valitsevat äänestämällä elokuvan, jonka haluavat katsoa. Innostunut osanotto, me-henki lisääntynyt. Vaatii sopivat tilat. (Oulun seudun ammattiopisto / Kempeleen yksikkö)

Asuntolakaraoke

Joka keskiviikko tapahtuva toiminto, jota oppilaat odottavat. Saavat laulaa karaokea kavereiden kanssa, lukea lehtiä, katsella telkkaria ja jutella valvojen/ohjaajien kanssa. (Koulutuskeskus Sedu, Ähtäri)

Tee perinne

Toista vuosittaista opiston kevätpäivää voidaan jo markkinoida ”perinteisenä”. Nuoria on hyvä innostaa miettimään, minkälainen traditio oppilaitokseen sopisi. Voisiko jonkin juhlapäivän tai valmistujaisten yhteyteen kehittää oman perinteen?

Positiivinen kierre

Ammattiopistomme osallistui SAKU:n yleisurheilukilpailujen järjestämiseen. Järjestelyt tapahtuivat osin opiskelujalla ja kaikki opiskelijat pääsivät kannustamaan omiaan. Onnistuneen tapahtuman innoittamana osa opiskelijoista ilmoittautui halukkaiksi järjestämään seuraavia kisoja. Palkintojenjakajat intoutuivat mukaan kilparadalle. Henkilöstö innostui kokoamaan oman joukkueen opiskelijoiden sählyturnaukseen. Toisen ammattiopiston tapahtumaan osallistuneet opiskelijat halusivat seuraavana vuonna itse toteuttaa uusille opiskelijoille vastaavanlaisen hauskan ja mielekkään tapahtuman. (Keski-Uudenmaan ammattiopisto)

3.2 Nuorten omat ryhmät

Oppilaitoksessa toimii monia nuorten ryhmiä: oppilaskunta, tuutorit, asuntolatoimikunta, asuntolatuutorit, tukiopiskelijat, yhdysopiskelijat. Näillä nuorten omilla ryhmillä on tärkeä rooli yhteisöllisyyden luomisessa. Asuntolaohjaaja voi innostaa ryhmiä suunnittelemaan ja kehittämään omaa toimintaansa.

Vaikka nuoret toimisivat aktiivisesti ja itsenäisesti, he voivat tarvita aikuisen tukea ja kannustusta varmistamaan ideoiden toteutumisen ja toiminnan säännöllisyyden. Ohjaaja mahdollistaa toiminnan, jossa nuoret pääsevät itse vaikuttamaan, päättämään ja tekemään.

Erityisesti tuutoreiden kanssa ohjaaja voi suunnitella monenlaista toimintaa, joka aktivoi kaikkia asuntolassa asuvia ja muitakin opiskelijoita. Mikäli asuntolassa ei ole tuutori-toimintaa, niin alkuun pääseminen onnistuu kyllä. Tuutori-toiminnasta kannattaa muodostaa pysyvä käytäntö asuntolaan.

Tuutoreiden roolia ja tehtävänkuvaa tarkasteltaessa kannattaa huomioida, onko kyseessä yleensä opiskelua ja oppilaitoksen toimintaa tukevaa tuutori-toimintaa vai erityisesti asuntoloiden toimintaa ja opiskelijoiden vapaa-aikaa tukevaa tuutori-toimintaa. Asuntolatuutori voi toimia tärkeänä linkkinä asukkaiden ja henkilökunnan välillä. Asuntolatuutoreiden valinnassa ei ole käytössä vakiintuneita toimintatapoja, vaan asuntolat voivat päättää itse tuutoreiden valintaperusteet.

Toiminta: Tuutorit asuntolassa

Harrastetuutorikoulutus

SAKU ry tarjoaa koulutusta harrastetuutoreille, jotka toimivat harrastustoiminnan aktivoijina omissa oppilaitoksissaan. Harrastustoiminnan tuutorina toimiminen sopii kaikille aktiivisille opiskelijoille, jotka haluavat saada oppilaitokseen lisää toimintaa, tapahtumia ja säpinää. Harrastetuutorikoulutus antaa valmiuksia järjestää erilaisia tapahtumia ja olla mukana oppilaitoksen harrastustoiminnan kehittämisessä.

Tuutoreiden lisäksi koulutukseen kutsutaan henkilöt, jotka toimivat oppilaitostensa harrastustoiminnan koordinaattoreina. Koordinaattori voi olla esimerkiksi asuntolaohjaaja, liikunnanopettaja, opintojen ohjaaja tai vapaa-ajanohjaaja. Koulutuksessa harrastetuutorit ja koordinaattorit oppivat työskentelemään yhdessä oppilaitoksen harrastustoiminnan kehittämiseksi.

SAKU ry tarjoaa harrastetuutoreille kolmiosaisen koulutuksen. Tarjolla on sekä valtakunnallisia kaikille avoimia koulutuksia että räätälöityjä tilauskoulutuksia omassa oppilaitoksessa tai yhteistyössä lähialueen oppilaitosten kanssa. www.sakury.net

Tuutorikoulutukset

Tuutorikoulutuksia järjestävät edellä mainitun SAKU ry:n ohella Suomen Opiskelija-Allianssi-OSKU ry, eli tuttavallisemmin OSKU. Koulutusta antaa myös Suomen Ammattiin Opiskelevien Liitto – SAKKI ry.

OSKU ry tarjoaa tuutorikoulutuksia kouluille ympäri vuoden. Koulutuksen tulevat paikan päälle vetämään aidot amikset, joilla on kokemusta tuutoritoiminnasta ja jotka tietävät, mitä onnistuneen tuutoritoiminnan luominen vaatii. Koulutuksessa käydään tuutoritoiminta läpi perusteista diplomitasolle, jottei mikään tulisi tuutoreille yllätyksenä. Osallistujat saavat koulutuksesta käytännön kokemusten lisäksi tuhdin lukupaketin itselleen ja hyvän pohjan tuutorin vaatimaan asemaan. www.osku.info

Keväisin SAKKI:n hittituote on päivän mittainen tuutorikoulutus paikan päällä. Tuutorikoulutuksessa opiskelijoita valmennetaan toimimaan tuutoreina ja käydään läpi tuutoritoiminnan perusteita. Kaikille tuutorikoulutukseen osallistuneille jaetaan SAKKIn tuutoriopas. www.sakkinet.fi

Oppilaitos voi järjestää oman koulutuksen tai täydentää halutessaan tuutorikoulutuksia. Esimerkiksi Jyväskylän ammattiopistossa tuutorikoulutus noudattaa seuraavaa kaavaa. Tämä täydentää loistavasti OSKUn ja SAKKIn tuutorikoulutuksia.

- Koulutus kestää iltapäivän, noin 3 tuntia.
- Tutustuminen toisiin asuntolatuutoreihin, jokin peli tai leikki.
- Mukana edellisen vuoden tuutoreita (3–4), jotka voivat kertoa, mitä ovat vuoden aikana tehneet.
- Listattu odotuksia ja toiveita. Esimerkiksi viimeksi kirjoitettiin itselle kirje, joka laitettiin kuoreen, avataan sitten keväällä.
- Tuutorien velvollisuudet ja oikeudet. Käyty keskustellen läpi, mitä asuntolaohjaajat ja nuoriso-ohjaaja odottavat, mitä tuutori tekee yms.
- Asuntolan järjestyssäännöt. Asuntolan järjestyssääntöjä on vertailtu tavallisen kerrostaloyhtiön järjestyssääntöihin. Vertailu on tehty ryhmätyönä, jolloin on samalla tutustuttu toisiin paremmin. Purku tehtiin keskustellen.
- Syöty ja nautittu toisten seurasta.
- Lopuksi jokin luottamusharjoitus, esimerkiksi kävely köydellä tai vastaava juttu. (Jyväskylän ammattiopisto)

Asuntolaohjaaja tuutoreiden kannustajana

Asuntolaohjaaja ja tuutorit voivat keskustella tuutoritoiminnasta ryhmissä. Syyslukukauden puolivälissä asuntolaohjaajan kannattaa pyytää tuutoreita kirjoittamaan aiheesta ”Minä tuutorina”. Lukukauden lopussa tuutorit voivat pohtia ryhmässä, miten he ovat onnistuneet tavoitteissaan syyslukukauden aikana.

Kevätkulukausi kannattaa aloittaa pohtimalla, mitä opittavaa jäi syyslukukaudesta. Ohjaajan kannattaa kannustaa tuutoreita palaamaan kevätlukukauden puolivälissä kirjoittamiinsa aineisiin ja pohtimaan, miten hyvin ovat onnistuneet ja missä olisi vielä parannettavaa. Kauden lopussa tuutoreita on hyvä kannustaa yhdessä arvioimaan kauden toimintaa sekä järjestämään kunnon loppujuhlat.

Esimerkit: Tuutoreita ja muita asuntolaryhmiä

Tuutoritoiminta

Asuntolatuutorit valitaan keväällä edellisen vuoden asukkaista. Heidät koulutetaan. He ovat vastaanottamassa seuraavana syksynä uusia oppilaita ja mukana ryhmäyttämisessä. Tuutorit järjestävät vuoden aikana toimintaa asuntolassa. (Sedu, Seinäjoki)

Asuntolatuutoritoiminta

Asuntolatuutoritoiminta on 10 vuoden aikana kehittynyt. Nykyään se on opiskelijavetoista eli vanhat asuntolatuutorit kouluttavat uudet jne. (Seurakuntaopisto, Järvenpää)

Opiskelijafoorumi

Opiskelijat ja ohjaajat kohtaavat vapaamuotoisessa tilanteessa pari kertaa vuodessa. Opiskelijoilla on mahdollisuus kertoa arkipäivän sujumisesta ja saada välittömästi vastaus kysymyksiinsä. (Oulun seudun ammattiopisto)

Asuntola-Esat

Oppilaitoksen asuntolan oma vapaa-aikatiimi, joka koostuu eri alojen eri-ikäisistä opiskelijoista. Ryhmän kanssa kokoonnutaan säännöllisesti ja mietitään, mikä asuntolassa ja vapaa-ajalla on hyvin, mitä kaivataan lisää, mitä hankintoja tehdään ym. Porukka toimii myös ns. asuntolatuutoreina tulevaisuudessa. Porkkanana aktiivisesta osallistumisesta opintoviikko ja yhteiset reissut. Ryhmä suunnittelee ja toteuttaa myös toimintaa itse toisille nuorille. (Koulutuskeskus Salpaus, Asikkala)

Asuntolaneuvosto eli ”Päätävä elin”

Asuntolassa asuvien nuorten keskuudesta koottu joukko, joka päättää ja kehittää asuntolan toimintaa yhdessä asuntolanhoitajan ja kuraattorin kanssa. (Forssan ammatti-instituutti)

3.3 Kerhotoiminta

Kerhotoiminta on säännöllistä, ohjattua toimintaa. Nuoria kannattaa innostaa itse järjestämään ja ylläpitämään kerhoja. Ohjaaja voi ideoida asukkaiden kanssa yhdessä, mutta nuorten tulee itse olla päättämässä kerhon sisällöstä ja ajankohdista.

Kerhovuosi voi huipentua kilpailuun tai juhliin, kuten SAKU ry:n SAKUstars-kilpailuihin (www.sakury.net). Vaikka kilpaileminen ei ole harrastamisen tärkein asia, tiedossa olevat kisat voivat tuoda lisämotivaatiota osallistumiseen. Yhtä lailla, jos motivaatio kerhoon osallistumiseen alkaa hiipua, saadaan uutta intoa järjestämällä juhlat, kilpailu tai näyttely tehdyistä töistä. Samalla viimeisellä kerralla järjestetyt lopettajaiset antavat uutta potkua seuraavan vuoden osallistumiseen. Kerhoihin osallistumista voi motivoida myös mahdollisuus suorittaa opintojen rästitunteja ja tehtäviä tai jopa kokonaisia kursseja.

Asuntolassa kannattaa järjestää kerhojen esittelyiltia. Toiminnassa olevista kerhoista voidaan pyytää nuoria esittelemään toimintaa ja innostamaan uusia mukaan. Voitte yhdessä valmistaa lyhyet tv-mainokset kerhoista seuraavan toiminnan avulla ja esittää ne.

Toiminta: Harrastuskysely

Tämä harjoitus kannattaa toteuttaa syksyllä asuntolatoiminnan alussa. Voit pyytää tuutoreita toteuttamaan kyselyn.

Tavoite: mielekkään vapaa-ajantoiminnan kartoittaminen

Kesto: kaksi iltaa (2 x 45 min)

Tarvitaan: harrastuskyselylomake monistettuna kaikille

1. Pyydä nuoria vastaamaan ensimmäisen opiskelupäivän iltana vapaa-ajantoiminnan kyselyyn, jolla kartoitetaan opiskelijan omia harrastuksia, henkilökohtaisia taitoja urheilulajeista, musiikista ym. harrastuksista, taitoja ohjata ryhmää ja toiveita siitä, mitä he haluavat vapaa-ajalla tehdä (kyselylomakemalli liite 6). (45 min)
2. Kokoa toiveista lista kalvolle tai seinälle kaikkien nähtäväksi. Keskustele nuorten kanssa heidän esittämistään toiveista seuraavana päivänä tai seuraavalla viikolla. (15 min)
 - Onko listassa oleelliset harrastustoiveet?
 - Tuleeko vielä muuta mieleen?
 - Haluaisiko joku/jotkut ryhtyä ideoimaan jotakin tiettyä toivetta eteenpäin ja miettimään sen toteuttamista?
3. Anna nuoren ideoida toiveita eteenpäin pareittain tai pienryhmissä. (15 min)
4. Anna nuorten esitellä ideansa. Miettikää esitysten jälkeen yhdessä niiden toteutusmahdollisuuksia. (15 min)

Toiminta: Asuntolakerho

Toiminnan voi toteuttaa vaikka asuntolakurssin tai -illan lopuksi tai tuutori-ryhmän kanssa.

Tavoite: löytää nuorille kiinnostavaa tekemistä asuntolassa

Kesto: 45 min

Tarvitaan: fläppi- tai A3-paperia, infotaulu

1. Ryhmiinjakoleikki (5 min)

Jaa nuoret ryhmiin. Mieti, annatko nuorten valita ryhmänsä itse vai onko parempi jakaa nuoret sattumanvaraisesti. Voit esimerkiksi jakaa ryhmät pelikorttien avulla: kukin vetää kortin ja saman numeron saaneet muodostavat ryhmän.

2. Toiminnan ideointi pareittain tai pienryhmissä (20 min)

Jaa kullekin ryhmälle fläppi, johon he ideoivat oman asuntolakerhoillan, esimerkiksi elokuvaillan. Pyydä ryhmiä miettimään tarkemmin illan toteutusta: miten elokuva valitaan, mitä tarjoillaan illan aikana, onko elokuvaan alustusta, onko loppukeskustelua jne. Ryhmät kirjoittavat suunnitelmansa paperille.

3. Ideoiden työstäminen (2–5 min / paperi)

Kun ryhmät ovat kirjoittaneet ideansa paperille, alkaa kommenttikierros eli ryhmät ideoivat toistensa asuntolailtoja eteenpäin. Pyydä ryhmiä jättämään oma paperinsa pöydälle ja siirtymään viereisen ryhmän idea-paperille. Heidän tehtävänä on perehtyä paperilla olevaan ideaan ja ideoida sitä eteenpäin: elokuvan voisi valita äänestyksellä annetuista ehdokkaista, tarjolle hedelmiä popcornin rinnalle jne. Katso kellosta aikaa 2–5 minuuttia ja pyydä sen jälkeen ryhmiä menemään uuden paperin luokse niin monta kertaa, että kaikki ryhmät ovat kommentoineet muiden ryhmien ideoita.

4. Oman vuoron varaaminen (5 min)

Nuoret palaavat omansa luokse ja tutustuvat muiden jatkoideoihin. Laittakaa sen jälkeen seinälle lista, josta ryhmät voivat varata haluamansa illan omalle toiminnalleen. Mieti oman jaksamisen ja nuorten innon mukaan, järjestetäänkö yhteistä tekemistä kerran viikossa vai kuukaudessa.

Voit myös asuntolailloissa tai muuten sopivassa tilaisuudessa jakaa nuoret pareihin tai pienryhmiin ja antaa kullekin ryhmälle tehtäväksi yhden illan ideoinnin ja toteuttamisen (esim. elokuvailtaan elokuvan valinta, popcornit, limut ja muu tarjoilu, elokuvan esittely + mahdollinen keskustelu (kesto 3 h), tai peli-iltaan pelin valinta, joukkueet, tarjoilu, kilpailu = palkinnot)

3.4 Projekti pystyyn

Projektilla on sovittu alku ja loppu ja jokaisella oma roolinsa. Projektissa löytyy kaikille mielekkäitä ja sopivan kokoisia tehtäviä oman kiinnostuksen ja osaamisen mukaan. Mitä enemmän ryhmässä on jäseniä, sitä tärkeämpää on selvä vastuunjako heti alusta lähtien. Kaikille on tekemistä, kunhan tehtävät jaetaan sopivalla tavalla.

Karkeasti ottaen projekti pitää sisällään suunnitteluvaiheen, toteutuksen ja projektin lopetuksen arvioinnin ja raporteineen. Projekti lähtee käyntiin ryhmän yhteisestä ideasta. Projektin käynnistämiseen tarvitaan paljon ideoita, sillä kaikki ideat eivät kanna toteutukseen asti (katso esimerkki villistä ideoinnista s. 23). Projektin päämäärän valinnasta käydään keskustelua koko ryhmän kanssa. Onko jokainen todella halukas lähtemään juuri tähän projektiin? Onko kaikkien ajatuksille ja toiveille ollut tilaa? Keskustelussa ohjaajan tehtävänä on varmistaa, että kaikkien mielipidettä kuullaan.

Projektin suunnitteluun kannattaa varata runsaasti aikaa. Se aloitetaan isojen kokonaisuuksien määrittämisellä ja jatketaan kohti yksityiskohtia. Merkittävä osa suunnittelua on aikataulun laatiminen. Aikataulu kannattaa suunnitella riittävän väljäksi, jotta ensimmäiset viivästymiset eivät romuta koko projektin toteutusaikataulua. Aikataulun venyminen johtuu useimmiten projektin osa-alueiden sidoksista toisiinsa: kun joku päätös venyy tai ryhmä joutuu odottamaan muiden tahojen takia, sovitut aikataulut siirtyvät samassa tahdissa. Projektin etenemiselle onkin tärkeää asettaa tarkistuspisteitä ja deadlineja, joihin mennessä yhdessä määritellyt kriittiset päätökset tai toimenpiteet on suoritettava.

Innostavan idean lisäksi hyvään projektiin kuuluvat yhteiset pelisäännöt. Pelisäännöt on hyvä sopia jo ennen varsinaista tavoitteiden asettelua. Tämä auttaa jatkossa projektin sujuvuutta. Parhaimmillaan ryhmässä on hauskaa toimia ja projekti etenee tehokkaasti. Ryhmätyössä on kuitenkin omat vaaransa. Jos tarkkoja vastuualueita ei ole sovittu, asioita tehdään päällekkäin tai jätetään tekemättä ja lopullista vastuuta ei kannata kukaan. Sekä kokonaisuudesta että eri osa-alueista pitää olla vastuunjako sovittuna niin, että asiasta on keskusteltu ja sovittu koko ryhmän kanssa. Aina pitää olla joku, joka vastaa asiasta viime kädessä.

Projektin edistymistä ja ryhmän ilmapiiriä kannattaa seurata ja arvioida pitkin toteutusta. Viisas kartoittaa myös projektin riskit ja ongelmat etukäteen. Kun ne lausutaan julki, niihin osataan myös varautua ja pohtia, mitä sitten tehdään. Mitä tehdään, jos osallistujia ei tule? Miten varmistetaan, että osallistujia tulee?

Projektin toteuttaminen vaatii paljon sitkeyttä ja päämäärätietoisuutta. On ihan normaalia, että välillä koko homma alkaa puuduttaa. Uuden aloittamiseen liittyvä innostus ei ole pysyvä olotila eikä sen loppumisesta kannata huolestua. Erilaisista kriisitilanteista on mahdollista päästä yli, kun ei heti luovuteta vaan jaksetaan pitää mielessä ryhmän ja projektin hyvät ja arvokkaat asiat. Kun projekti etenee ja tulosta alkaa syntyä, into palaa yleensä takaisin. Ryhmän jäsenet ovat toistensa tukena. Kun yhdellä ei puhti riitä, muut auttavat pahimman karikkopaikan yli. Hyvä yhteishenki ja usko omaan projektiin kantavat.

Toistuvat tapahtumat mahdollistavat toiminnan kehittämisen, sillä toistuvuus helpottaa suunnittelua, kun edellisvuoden kokemuksia ja kontakteja voidaan hyödyntää uudestaan. Jokaisen projektin ja kurssin jälkeen kannattaakin tehdä raportti tehdyistä toimenpiteistä ja kontakteista sekä kerätä palautetta. Arviointi on tärkeää projektin onnistumisen sekä opitun tunnistamisen kannalta.

Ohjaajan tehtävänä on pysäyttää nuoret huomaamaan, mitä he ovat oppineet. Projekti ei pääty, vaikka tavoite on saavutetaankin. Jos haluaa saada projektitoiminnasta kaiken mahdollisen hyödyn irti, kannattaa käyttää runsaasti aikaa myös projektin lopettamiseen ja arviointiin. Se on oppimisen kannalta yksi projektin tärkeimmistä vaiheista!

Lähde: Projektiopas nuorten kanssa toimiville opettajille ja ohjaajille www.nuortenakatemia.fi

Toiminta: Ohjaajan muistilista projektia varten

Projektin ohjaajalla on myös tärkeä rooli, kun kyseessä on nuorten tekemä projekti. Ohjaajan rooli ei ole toimia projektin vetäjänä tai pomona, vaan tukihenkilönä ja kannustajana nuorille.

Alla on ohjaajalle muistilista projektin eri vaiheissa huomioitavista asioista.

Ryhmähengen ja pelisääntöjen luominen

- Mitä paremmin ryhmän saa toimimaan, sitä helpompaa on jatkossa.
- Minkälaisella tekemisellä lisätään me-henkeä: yhdessäoloa, aikaa, harjoituksia, yhteisiä kokemuksia, pelisäännöt, ryhmätunnukset?
- Miten varmistua, että kaikki pääsevät vaikuttamaan ryhmän toimintaan?
- Mitä nuoret toivovat ohjaajalta?

Tavoitteen asettaminen

- Onko ryhmän tavoite realistinen ja saavutettavissa?
- Onko ryhmällä välitavoitteita?
- Miten tämä projekti voi toimia onnistumisen paikkana nuorille?

Projektisuunnitelman tekeminen

- Onko kaikki projektin vaiheet huomioitu?
- Onko aikataulu realistinen?
- Onko budjetti realistinen? Tarvitaanko varainhankintaa?
- Onko viestintä huomioitu?
- Keiden kanssa projektista kannattaa puhua? Keiden oppilaitoksessa pitäisi tietää projektista?

Organisointi ja työnjako

- Miten jaamme työt tasapuolisesti? Kuka vastaa mistäkin?
- Tietävätkö kaikki tehtävänsä?
- Tärkeintä ei ole se, kuinka hieno tulos saadaan aikaiseksi, vaan se, että jokainen ryhmän jäsen tuntee olevansa tarpeellinen.

Projektin toteuttaminen

- Miten ryhmä toimii?
- Eteneekö projekti suunnitelman mukaisesti? Onko välitavoitteita saavutettu?
- Miten saada nuoret ratkomaan pulmatilanteita? Miten voit itse siinä olla apuna?
- Pyrittekö ongelmakohtissa etsimään ratkaisuja vai syyllisiä? Miten käännetään vaikeudet voitoksi?
- Onko ryhmä muistanut pitää väliarviointeja?

Projektin arviointi

- Onko tavoitteita muokattava uudelleen?
- Miten ryhmä seuraa tavoitteiden saavuttamista?
- Tarvitseeko joku lisäapua? Saako hän sitä?
- Mitä toiminnassa tehdään ja opitaan?
- Ohjaajan tehtävä on havainnoida, miten nuori pärjää, ja auttaa häntä pärjäämään paremmin. Nuorilla on oikeus ja taito arvioida projektia.

Projektin dokumentointi

- Onko ryhmällä käytössä jokin projektivihko? Täytetäänkö sitä jokaisessa tapaamisessa?
- Kuka on vastuussa dokumentoinnista? Onko dokumentoinnista puhuttu tapaamisissa? Mitä pape-reita ja dokumentteja kannattaa säästää?
- Miten projektia tallennetaan: valokuvien, videon, tekstein?
- Kenelle projektista kerrotaan?

Projektin päättäminen

- Onko juhla-aika sovittu? Millaiset juhlat ryhmä haluaa?
- Eroavatko kaikki ryhmän jäsenet hyvillä mielin?
- Mitä ajateltiin alussa? Mitä ajatellaan nyt?
- Nyt on oikeus jättää tämä vaihe taakse ja siirtyä johonkin uuteen. Vai haluaako ryhmä jatkaa yhdessä?

Loppuarviointi

- Ollaanko toimintaan oltu tyytyväisiä?
- Mitä projektista on opittu? Miten auttaa nuoria ymmärtämään oppimansa? Mitä hyötyä opitusta on nuorille?
- Kuka tekee loppuraportin? Ovatko kaikki ryhmän jäsenet valmiit työstämään sitä?
- Ovatko ryhmäläiset antaneet toisilleen palautetta?
- Ovatko kaikki saaneet sanoa sanottavansa rakentavasti?
- Voisiko oppilaitoksessa tiedottaa onnistuneista projekteista?

Esimerkit: Erilaisia projekteja

Liikunta- tai harrastuspäivä

Eri toimipisteiden tuutorit ja oppilaskunta-aktiivit järjestivät liikuntapäivän uusille opiskelijoille. Toiminnan ideana oli, että ryhmät suorittivat leikkimielisiä toimintarasteja yhteistyönä oman ryhmän ja ryhmänohjaajan kanssa. Urheilukentälle suunniteltiin noin 30 toimintarastia, joiden suorittaminen vaati koko ryhmän osallistumista ja panosta. Porkkanana toimintaan olivat pistekortit, joihin ryhmät keräsivät suorituksistaan merkintöjä, ja eniten pisteitä saaneelle luokalle oli luvassa palkinto. Rastit sisälsivät mm. seuraavanlaisia haasteita: ryhmänohjaajan kanto, tsemppihuudon keksiminen, maitokoreilla eteneminen ryhmänä, jättihyppynaru, tulitikun heitto, luokkakuvan piirtäminen, krokettirata, työkalujen tunnistamista, tietokilpailu ja kuminauhan läpi ryhmänä. Rastien jälkeen voittajat julkistettiin näyttävästi ja kaikkia kiitettiin osallistumisesta. Näin kaikille jäi hyvä mieli päivästä ja hyvä kuva tapahtuman loppuun viemisestä. (Etelä-Karjalan ammattiopisto, Lappeenranta)

Yhteistä tekemistä

Nuoret osallistuvat kohtalaisen hyvin harrastustoimintaan, kaikkiahan ei varmaan ikinä saa mukaan. Olemme remontoineet yhteisiä tiloja ryhmissä, seiniä on maalailtu ja hienoja niistä on tullutkin, aina on löytynyt esim. loistavia graffititaitureita. Maalattu on mm. biljardihuone, ”kinokellari”, karaokehuone ja yhteinen seurustelu- ja tv-huone. Tänä vuonna meillä on tehokasta liikunnanohjausta, se vetää porukkaa hyvin. Koulun markkinointiosastolle olemme tehneet tyttöjen kanssa joulukortteja, saavat niistä vapaasti valittavia kursseja opintokorttiin. (Ammattiopisto Lappia, Tornio)

Kerhuhuoneen sisustaminen

Tavoite: Tehdä asuntolassa asuville nuorille viihtyisä, kodikas ja toimiva kerhuhuone.

Asuntola Juuristossa on tarkoitusta varten tyhjennetty huone. Tämä huone olisi nyt tarkoitus sisustaa seuraavanlaisesti: Huoneeseen hankitaan opiskelijoiden kovasti kaipaama biljardipöytä. Huone olisi tarkoitus myös sisustaa kahdella erivärisellä säkkituolilla. Hyödynnetään asuntolassa olevia vanhoja, käytöstä poistettuja patjoja niin, että leikkaamme niistä erikokoisia paloja, jotka itse päällystämme. Yhden patjoista myös päällystämme kokonaisuudessaan istumista varten. Kangasta olisi tarkoitus ostaa niin paljon, että siitä riittäisi myös kerhuhuoneen verhoja varten. Homma-projekti toteutettiin Helsingissä vuonna 2008.

Tulevaisuusverstaas

Asuntolassa monessa käytetty menetelmä, mutta erityisesti tv-huoneen sisustuksen uusimisessa onnistui hyvin. Opiskelijat saivat kulkea kunnostettavassa tilassa ja kirjata ehdotuksiaan ja toiveitaan fläpeille ja niistä äänestettiin toteutettavat asiat. Nuoret tekivät itse tarvittavat muutostyöt. Hyvää se, että opiskelijat mukana alusta loppuun eli näkevät koko prosessin. Suunnittelutyötä tuki kunnostettavassa tilassa oleminen. On huomattu, että paikat pysyvät pidempään paremmassa kunnossa, kun ne on omin voimin tehty. (Ammattiopisto Lappia)

Emis PaintBall

Meidän projektin tavoitteena on saada Vuokatin asuntolan alueelle virallisen paintball-pelin vaatimukset täyttävä paintball-kenttä. Kentän opiskelijat tekevät vapaa-ajallaan. Kenttää tulevat käyttämään KAO:n kaikki toimipisteet. Rakennamme kentän entiseen hevosaitaukseen, jossa on kaksi hevossuojaa ja aita ympärillä. Hevossuojista tulee myös pelialueita. Kentällä kasvaa valmiina suojapaikkoina pajuja ja pitkää kaislaa, joista osa tosin raivataan pois. Kentälle on laitettava monta uutta suojaa sääntöjen mukaiseen järjestykseen. Keväällä järjestetään Kainuun ammattiopiston eri toimipaikkojen välinen turnaus. Turnaukseen järjestetään ohjelmalliset avajaiset ja jotain ruokaakin on nuorille pelaajille tarjolla pelien välissä ja lopuksi tietysti juhlalliset päättäjaiset, joissa jaetaan kiertopalkinto voittajajoukkueelle. (Homma-projekti toteutettiin Vuokatissa vuonna 2008.)

Bändikämpä

Olipa kerran asuntola, asuntolassa asui paljon nättejä neitoseja ja komeita herrasmiehiä. Elämä hymyili. Yksi asia kuitenkin vaivasi asuntolan elämää, nimittäin tylsyys. Asuntolassa asusti paljon musikaalisia ihmisiä ja he tahtoivat jotakin täytettä vapaa-ajallensa. He saivat idean! ”Jospa rakennettaisiin bändikämpä iltojamme piristämään”, sanoivat asukkaat riemukkaasti käsiään heilutellen. Kaikki huomasivat tämän olleen erinomainen ehdotus, ja he laittoivatkin tuumasta toimeen. Koulu saatiin suostuteltua mukaan ideaan sillä ehdolla, että asukkaat sen itse toteuttaisivat, ja tilakin bändikämpälle löytyi. Tilaa kuitenkin täytyy kunnostaa sekä äänieristää. Soittimetkin täytyisi hommata. Eikä rahaa ole kukkaroissa loputtomasti. Homma-projekti toteutettiin Kälviällä vuonna 2008.

13–19-vuotiaiden nuorten ryhmät voivat hakea omien projektinsa toteuttamiseen 100–200 euroa Homma-rahaa. Lisätietoa: www.homma.fi



3.5 Toiminnan jälkeen

Melkein kaikkien projektien, tehtävien, tapahtumien tai kerhojen loppuun sopii purkamisvaihe. Purkamisella tarkoitetaan toiminnan jälkeistä keskustelua osanottajien tunteista ja kokemuksista. Purkuharjoitteet auttavat jäsentämään tunteita, kokemuksia ja asenteita. Ne ovat hyvä pohja keskustelulle, sillä niiden avulla nuorten on helppo ilmaista itseään. Ne toimivat myös pohjana opitun tunnistamiselle (ks. luku 3.6).

Toiminnan jälkeen voi esittää apukysymyksiä, jotka helpottavat tehtävän tai tapahtuman purkua. Kysymykset voivat olla yksinkertaisia ja liittyä suoraan kyseessä olevaan toimintaan.

- Mitä ajattelit tästä toiminnasta?
- Oliko tehtävä helppo?
- Oliko palautteen saaminen/antaminen vaikeaa?
- Miten voit soveltaa tässä oppimaasi jatkossa?

Toiminta: Purkamisharjoitteita

Lopetusharjoite: Muistot

Ryhmän koko: ei rajoituksia

Kesto: ryhmän koosta riippuen 5–10 minuuttia

Ryhmä makaa ringissä päät kohti keskustaa silmät kiinni. Jokainen kertoo projektista yhden mieleen jääneen mukavan muiston. Järjestyksellä ei ole väliä, kukin puhuu, kun siltä tuntuu.

Arviointiharjoite: Juoru

Ryhmän koko: ei rajoituksia

Kesto: ryhmän koosta riippuen 5–10 minuuttia

Projektin loppukeskustelussa kukin ryhmän jäsen kääntyy hetkeksi selin ryhmään ja muut keskustelevat hänessä nähdystä positiivisista muutoksista sekä oppimisesta projektin aikana. Ajatukset poissaolijasta kirjoitetaan ylös ranskalaisin viivoin ja annetaan myöhemmin.

Lisäkysymyksiä ryhmän päättämiseen:

- Mikä jäi parhaiten mieleen ryhmästä (tai päivästä, tehtävästä)?
- Mitä arvelet, miten olisi käynyt, jos et olisi lähtenyt mukaan ryhmään / osallistunut projektiin?

Palautteharjoitus: Syntipukki

Ryhmän koko: ei rajoituksia

Kesto: 5 minuuttia

Nuoret harjoittelevat negatiivisen palautteen vastaanottamista ja hyvän palautteen antamista antamalla palautetta ensin ”huonosti” ja sitten hyvin. Kuvitellaan, että yksi nuorista on mokannut (esim. pelissä tekemällä oman maalin). Toinen nuori antaa syntipukille palautteen huonosti. Kolmas nuori antaa sitä rakentavasti.

Apukysymyksiä harjoituksen purkuun:

- Mitä ajattelit tästä harjoituksesta?
- Millaisia ajatuksia kurjan palautteen saaminen herätti? Entä hyvän?
- Oliko rakentavaa palautetta helppo antaa?
- Miten voi oppia palautteen antamista ja vastaanottamista?

Arviointiharjoite: Projektin päätös

Kesto: 120 minuuttia

Tarvitaan: paperia, fläppipaperia, kyniä, teippiä (tai pöydät), musiikkia

Kirjoita seuraavat kysymykset ennakkoon fläppipapereille niin, että jokainen kysymys tulee omalle paperilleen. Mikäli kyseessä on kerhotoiminnan tai tapahtuman arviointi, korvaa projekti-sana niillä.

- Mikä oli parasta projektissa? Miksi?
- Mikä oli ikävintä projektissa? Miksi?
- Missä ryhmä onnistui erinomaisesti projektin aikana?
- Mitä ryhmä olisi voinut tehdä vielä paremmin?
- Mitä opin ryhmästä projektin aikana?
- Mitä muuta haluan sanoa projektista?

Kirjoita seuraavat kysymykset ennakkoon pienemmille papereille (jokaiselle nuorelle oma).

- Mitä opin itsestäni projektin aikana?
- Missä onnistuin erinomaisesti projektin aikana?
- Missä voin vielä kehittyä?
- Mitä tietoja ja taitoja opin?

1. Laita kysymys-fläpit pöytien päälle tai teippaa ne seinälle niin, että jokaisen ympärillä on reilusti tilaa kirjoittamiselle. (5 min)
2. Muistelkaa yhdessä vapaasti projektianne. (10 min) Mikä oli tavoitteenne? Mitkä olivat projektin kohokohdat?
3. Laittakaa hyvää musiikkia soimaan ja ohjeista nuoria kulkemaan itsekseen, omaan tahtiin paperilta toiselle ja kirjoittamaan omia ajatuksiaan vastauksiksi kysymyksiin. (30 min)
4. Keskustelkaa lopuksi fläpeille kirjoitetuista asioista. (30 min) Tuliko vielä jotain uutta asiaa mieleen? Rohkaise nuoria nostamaan myös uusia tuntemuksia ja asioita keskusteluun. Kirjaa keskustelujen pääkohdat ylös muistiin seuraavaa projektia varten.
5. Jaa nuorille omat itsearviointien kysymyspaperit. Pyydä nuoria vastaamaan kysymyksiin ensin hiljaa yksikseen (15 min) ja sitten keskustellen parin kanssa (15 min)
6. Pyydä nuoria lopuksi jakamaan keskustelut muiden kanssa. (15 min)

3.6 Opitun tunnistaminen

Nuoret oppivat paljon harrastaessaan ja toimiessaan yhdessä. Oppimista voi kuitenkin olla vaikea tunnistaa. Ohjaaja on nuorten tukena auttamassa heitä toimintansa ja oppimisensa reflektointiin. Reflektio tarkoittaa oman toiminnan ja oppimisen aktiivista tarkastelua. Siihen kuuluu kolme pääelementtiä: kokemusten mieleenpalauttaminen, tunteiden huomioonottaminen ja kokemusten uudelleenarviointi.

Kokemusten mieleenpalauttaminen sisältää kokemusten kertaamisen mielessä tai toisille selostamalla. Mieleenpalauttamista auttaa, jos toiminnasta on pidetty päiväkirjaa, otettu valokuvia tai muuten dokumentoitu sitä.

Tunteiden huomioonottaminen pitää sisällään kaksi näkökulmaa. Positiiviset tunteet pitää tiedostaa ja hyödyntää, kun taas negatiiviset tunteet tulee tiedostaa, mutta ne olisi hyvä työstää pois. Hyvien kokemusten tiedostamisen kautta positiivinen asenne oppimista kohtaan vahvistuu. Negatiivisten tunteiden käsittely puolestaan edesauttaa asioiden arvioimista.

Kokemusten uudelleen arviointi on reflektiossa keskeistä. Se edellyttää kahden edellisen vaiheen toteutumista. Uudelleenarviointi edesauttaa uuden tiedon liittämistä aikaisempaan tietorakenteeseen. Reflektoinnin kohdalla on hyvä muistaa, että se ei itsessään ole tavoite, vaan apuväline uusien näkökulmien hankintaan, käyttäytymisen muuttamiseen ja kokemusten soveltamiseen. Reflektointi saattaa myös edesauttaa positiivisen oppimisasenteen syntyä.

Ohjaajan tehtävänä on tarjota nuorille mahdollisuus säännölliseen oman toiminnan reflektointiin turvallisessa ja luottamusta herättävässä ympäristössä. Reflektiotaipoina nuorten kanssa voi käyttää esimerkiksi itsearviointia, ryhmäpohdintoja ja palautekeskusteluja.

Oppimispäiväkirja on hyvä tapa yksilölliseen reflektioon. Oppimispäiväkirjaan nuori kirjaa itselleen merkityksellisiä asioita ja kokemuksia. Kirjattujen asioiden pohjalta käytyjen palautekeskustelujen avulla opiskelija huomaa, miten monin tavoin itseään voi kehittää ja miten huvi ja hyöty konkreettisesti yhdistyvät mielekkäissä harrastuksissa.

SKENE-X

SKENE-X on nuorten ryhmien oma kohtauspaikka netissä. Se on myös hyvä työväline ohjaajalle toiminnan arviointiin ja pohtimiseen yhdessä nuorten kanssa.

Kun asuntolaohjaaja kirjautuu palveluun ohjaajaksi, hän voi antaa nuorelle palautetta harrastamisesta ja omista projekteista sekä keskustella nuoren kanssa toiminnassa opituista asioista. Nuorella on mahdollisuus halutessaan pyytää ohjaajalta suoritusmerkintä toiminnastaan SKENE-X:n opintokirjaosioon. Annetut merkinnät nuori voi tulostaa harrastustoiminnan ansioluetteloksi, jonka avulla hän voi esimerkiksi työhaastattelussa tai opiskelupaikkaa hakiessaan kertoa omasta osaamisestaan.

SKENE-X:ssä asuntolaryhmät voivat ideoida ja suunnitella omia projektejaan palvelun projektityökaluja hyödyntäen. Ryhmien pitämien blogien välityksellä tieto tekemisistä kantautuu myös muille nuorille ja sitä kautta on mahdollisuus innostaa uusia aktiiveja mukaan asuntolatoimintaan.

SKENE-X:n keskeisenä tavoitteena on tukea nuorten yhdessä tekemistä verkossa ja sitä kautta lisätä myös harrastamista reaali maailmassa. SKENE-X on suunnattu ensisijaisesti 13–19-vuotiaille nuorille.

SKENE-X:n ovat perustaneet Nuorten Akatemia, Suomen Partiolaiset, Nuori Suomi, Suomen Nuorisoyhteistyö – Allianssi sekä Svenska Studiecentralen / De Ungas Academi. www.skene-x.net

Toiminta: Nuoret ja toiminnan reflektointi

Arvostelevaa palautetta antaessasi:

- Rauhoita tilanne
- Muista ja muistuta, että palautteen antaminen on arvostamista ja auttaa kasvamaan
- Ole rehellinen
- Keskity olennaiseen
- Puhu yksiselitteisesti ja selvästi
- Valitse tarkasti käyttämäsi sanat ja ilmaisut
- Kohdista palaute toimintaan, älä henkilöön
- Kehu ja kannusta myös yrittämistä, oppimista ja edistymistä
- Vältä normeja ja valmiita vastauksia, anna nuorten työstää omia puutteitaan

Apukysymyksiä arvioinnin tekemiseen ja reflektointiin:

Ryhmän toiminnan sisältö:

- Miten ryhmä toimii?
- Miten yhteistyö toimii?
- Miten ryhmän toimintaa voidaan edelleen parantaa?
- Onko tavoite mielekäs?
- Eteneekö ryhmä kohti tavoitetta?
- Onko tavoitteet saavutettu?
- Mitä on tehty oikein, mitä hyvin?
- Missä tehtiin virheitä, mitä kehitetään ensi kerralla?
- Mitä ja miten on opittu ryhmän aikana?

Ryhmän sosiaalinen toiminta:

- Miten noudatamme omia pelisääntöjämme?
- Onko välillämme aitoa vuorovaikutusta?
- Osallistuivatko kaikki ryhmäkeskusteluihin?
- Olivatko jotkut erityisen aktiivisia keskustelijoita?
- Miten toimintatapamme tukee tavoitteitamme?
- Mikä on oma roolini, olenko siihen tyytyväinen?
- Miten muut näkevät roolini, ovatko he siihen tyytyväisiä?
- Minkälaisia rooleja ryhmässä oli?
- Mikä oli ohjaajan rooli?
- Miten ohjaaja innosti ryhmää / hän ratkoi ongelmia?

Oman toiminnan arviointi:

- Miten arvioit omaa osuuttasi ryhmän työskentelyssä?
- Mitä toit mukanas ryhmään?
- Miten arvioit suhdettasi ryhmän jäseniin?
- Mitä olet oppinut itsestäsi ryhmän aikana?
- Millä alueilla olet hyvä?
- Mitä alueita sinun kannattaa jatkossa kehittää, miten?
- Mitä ajattelit harjoituksen/illan/retken aikana? Mitä tunteita se herätti?

Esimerkit: Merkintä passiin

Osallistumispassi

Seurakuntaopistossa Järvenpäässä on ollut käytössä osallistumispassi, johon opiskelijat ovat vapaaehtoisesti saaneet kerätä suoritusmerkintöjä. Passin tarkoituksena on ollut kannustaa nuoria osallistumaan opiston erilaisiin tarjolla oleviin vapaa-ajan ohjelmiin.

Opiskelijan kerättyä 40 merkintää passiinsa voi hän anoa vapaasti valittaviin opintoihinsa 1 opintoviikon suoritusmerkinnän. Passiin tulee pyytää suoritusmerkintä heti tilaisuuden päätyttyä.

Ura- ja harrastuspassi

Internet-sivuilla <http://takomo.info/fi/urapolku/ura-ja-harrastuspassi.php> voi tutustua Jyväskylän ammattiopistossa käytössä olevaan ura- ja harrastuspassiin, jonka avulla voi harrastusmerkintöjen lisäksi halutessaan suorittaa myös ura- ja elämänsuunnitteluopinnot. 40 osallistumistuntia vastaavat yhtä opintoviikkoa, jonka voi hyödyntää halutessaan vapaasti valittavissa opinnoissa.



4 Arjenhallinta

4.1 Elämäntaitojen valmennusta

Asuntolassa nuoret harjoittelevat itsenäistä elämistä. Arjenhallinta koostuu useista eri asioista, jotka liittyvät esimerkiksi rahankäyttöön, terveyteen, seurusteluun, päihteidenkäyttöön ja aivan arkisiin asioihin, kuten unirytmien löytämiseen. Monilla asiat tapahtuvat luonnostaan, mutta toiset saattavat tarvita tukea yksinkertaisiltakin tuntuissa arjen asioissa. Kaikki nuoret kaipaavat tukea oman minäkuvansa, itsetuntemuksensa ja itsetuntonsa vahvistamiseksi.

Aina ei nuorten arki suju toivotulla tavalla. Asuntolaohjaaja voi joutua tilanteisiin, joissa ei osaa tai tiedä miten auttaa nuorta. Apua ongelmatilanteisiin on kuitenkin runsaasti saatavilla. Ohjaajan ei tarvitse yksin yrittää selvittää kaikkia ongelmia.

Apua arjenhallintaan löytyy esimerkiksi seuraavien linkkien avulla:

www.asumisenabc.fi – Tukea omaan kotiin muuttamiseen

www.kalliitkuliissit.fi – Ohjeita rahankäyttöön ja elämänhallintaan

www.apua.info – Apua useisiin eri elämänalueisiin

www.alpo.fi/fi – Ammattiin opiskelevien hyvinvointiportaali

www.vaestoliitto.fi – Kasvusta ja kehityksestä, seurustelusta ja seksuaalisuudesta

<http://turvaopas.pelastustoimi.fi> – Joka kodin turvaopas arkielämän onnettomuuksien ennaltaehkäisyyn

Toiminta: Ammattiosaajan työkykypassi

Ammattiosaajan työkykypassi -opintokokonaisuus aktivoi opiskelijaa pitämään huolta itsestään, kiinnittää huomiota ammatissa jaksamiseen jo opintojen aikana sekä tukee oppilaitosta hyvinvointia lisäävien opintojen, tapahtumien ja harrastustoiminnan järjestämisessä. Työnhaussa passi osoittaa opiskelijan aktiivisuuden ja kiinnostuksen omasta toiminta- ja työkyvystä huolehtimiseen.

Työkykypassin avulla motivoidaan ja kehoitetaan opiskelijaa säännölliseen terveysliikuntaan sekä omaehtoiseen toiminta- ja työkyvyn ylläpitoon ja terveyden hoitamiseen. Sen avulla tuetaan myös ammatillista kasvua ja kehittymistä sekä vastataan alan työkykyhaasteisiin, esim. työturvallisuuden ja ergonomian osalta aktivoidaan opiskelijoita osallistumaan ja osallistamaan. Lisäksi tuetaan vastuullista itsenäisesti ja ryhmässä toimimista.

Ammattiosaajan työkykypassin osa-alueet

1. Toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta
2. Terveysosaaminen
3. Ammatin työkykyvalmiudet
4. Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot
5. Työkykyvalmiuksien vahvistaminen

Ammattiosaajan työkykypassi suoritetaan ammattiin opiskelun aikana. Suorituksia voi kerätä oppilaitoksen tarjoamista tutkinnon osista ja harrastustoiminnasta tai oppilaitoksen ulkopuolisesta harrastus- ja vapaa-ajantoiminnasta. Osa-alueita voi suorittaa missä järjestyksessä tahansa ja jopa päällekkäin. Asuntolatoiminnassa suoritettavaksi sopii erityisesti harrastuneisuuden ja yhteistyötaitojen osa-alue.

Opiskelijan tulee suorittaa kaikilta viideltä osa-alueelta kunkin osa-alueen tavoitteiden mukainen vähintään 40 tunnin työmäärä tai osoittaa perustellusti saavuttaneensa muulla tavoin osa-alueelle valtakunnallisesti määritetyt tavoitteet. Työkykypassikokonaisuus vaatii vähintään 200 tuntia opiskelijan työtä.

Tarkemmat kuvaukset ammattiosaajan työkykypassin osa-alueista, niiden tavoitteista, suorittamisesta ja arvioinnista löytyvät ALPO.fi-hyvinvointiportaalista: www.alpo.fi.

Toiminta: Minäkuvaharjoitteita

Harjoitus: Elämänalueet

Ryhmän koko: ei rajoituksia
Kesto: noin 30–45 minuuttia
Huomioi: paperia ja kyniä

Jokainen repäisee A4-paperin kahtia ja piirtää molempiin ison ympyrän. Ohjaaja muistuttaa, että elämänalueita ovat opiskelu, seurustelu/perhe, vapaa-aika/harrastukset ja minä itse. Jokainen piirtää toiseen elämänympyrään sektorit sen mukaan, minkä verran eri elämänalueet sitovat henkistä energiaa, ajatuksia ja huomiota. Jos esimerkiksi kaikki alueet sitovat yhtä paljon energiaa, muodostuu neljä yhtä suurta lohkoa.

Apukysymyksiä ensimmäiseen keskusteluun:

- Oletko tyytyväinen henkisten voimavarojesi jakautumiseen?
- Edellyttääkö jaksamisesi ja hyvinvointisi muutoksia panostamisessa? Millaisia?

Piirretyt sektorit käännetään ylösalaisin ja jokainen piirtää toiseen elämänympyrään sellaiset sektorit, millaisiksi haluaa tilanteen kehittyvän. Tämän jälkeen omia ympyröitä vertaillaan ja tutkitaan.

Apukysymyksiä toiseen keskusteluun:

- Millä konkreettisilla keinoilla voit vapauttaa voimavarojasi ja lähteä suuntaamaan niitä askele askeleelta haluamaasi suuntaan?
- Mitä se vaatii sinulta, ympäristöltä, muilta ihmisiltä?
- Miten voitat ilmeisimmät esteet pyrkimyksissäsi?
- Mitä pidit harjoituksesta?
- Mitä opit harjoituksessa itsessäsi?

Minäkuvaharjoitus: Houkutusten päiväkirja

Ryhmän koko: ei rajoituksia

Omien mielihalujen hallitsemista voi harjoitella esim. houkutusten hallinta -päiväkirjaa pitämällä. Kirjaan merkitään mielihalut (esim. halu lintsata koulusta / halu lähteä ryypäämään jne.) ja se, miten niitä käsiteltiin tai torjuttiin. Jos houkutusta ei saatu torjuttua, voidaan yhdessä miettiä keinoja, jotka tulevaisuudessa auttaisivat.

Minäkuvaharjoitus: Tägi

Ryhmän koko: 10 (isot ryhmät jaetaan pienemmiksi)
Kesto: 30 minuuttia
Huomioi: tusseja, paperia ja lehtiä

Jokainen nuori piirtää tägin tai logon, joka symboloi hänen omaa elämäänsä. Omasta logosta/tägistä kerrotaan koko ryhmälle: Mitä se symboloi? Mikä on sen viesti? Miksi? Harjoitus panee miettimään, millaisena nuori kokee oman elämänsä.

Esimerkki: Asuntolakurssi

Ähtärissä järjestetään Asuntola Elämäx -asuntolakurssi. Kurssi muodostuu kaksi tuntia kestäviä oppitunneista:

- Kurssin esittely, asuntolan säännöt, oman solun säännöt
- Kaupunkiin tutustuminen, sosiaalinen verkosto
- Ryhmäyttämisleikkejä
- Tunteet, tunneäly ja elämänhallinta
- Ravinto, liikunta ja terveys
- Seksuaaliterveys
- Sähköinen tiedonhaku
- Alkusammutus (palopäällikkö)
- Poliisin vierailu
- Puhtaanapito ja siivous
- Rahan käyttö
- Hyvät tavat
- Ruoanlaiton opettelu
- Päihteiden käyttö
- Työnhaku
- Pikkujoulut

Kurssi järjestetään syksyisin uusille opiskelijoille, jotka tulevat asumaan asuntolaan. Kurssin käyminen on edellytys asuntolassa asumiselle, samalla asuntola tulee uusille asukkaille tutuksi. Kurssi on järjestetty iltaisin ja siitä saa 1 ov:n vapaavalintaisiin opintoihin.

Kurssin tavoitteena on uusien opiskelijoiden tutustuttaminen ja turvallisen ryhmän rakentaminen. Kurssi opettaa elämänhallinnallisia taitoja, nuori oppii itsenäiseen elämään. Kurssi on myös asennekasvatusta. Nuoret oppivat, että asuminen asuntolassa on yhteispeliä.

Asuntolakurssin vaikutukset ovat olleet positiivisia, sillä opiskelijoiden päihteiden käyttö asuntolassa on vähentynyt, järjestyssääntörikkomukset ovat vähentyneet, oppilaiden aktiivisuus ja osallistuminen on kasvanut. Yhteisöllisyys on myös kasvanut, sillä asumisen sujuminen on kaikkien yhteinen tavoite. Luottamus on myös lujittunut siten, että asuntolassa pidetään huolta itsestä ja toisista.

Lue lisää Ähtärin asuntolakurssista osoitteesta <http://192.98.71.40/ahtariactions/kurssi1.html>

Esimerkit: Siisti asuntola

Sikalappu

Kälviällä on asuntolassa käytössä ”Sikalappu” (liite 7), jonka saa asuntolan asukas, joka on laiminlyönyt huoneen tai yhteisten tilojen siivouksen, vaikka hänelle on huomautettu siitä useaan kertaan. Sikalappu on ollut tehokas ja toimiva, jos siivous meinataan laiminlyödä. (Keski-Pohjanmaan kulttuuriopisto, Kälviä)

Käytössä on myös ”Ruusukirje”, jonka solu saa kolmesta hyvin tehdystä työstä. Se solu, joka on joulun/kevääseen mennessä kerännyt eniten ruusukirjeitä, pääsee ilmaisille pizzoille. (Keski-Pohjanmaan koulutuskuntayhtymä, Kaustisen raviopisto)

Tupatarkastus

Tupatarkastus kello 20 torstaisin. Iltavuorossa oleva ohjaaja kiertää solut ja ison asuntolan. (Savon ammatti- ja aikuisopisto)

Solukierrokset

Keskiviikkoisin kiertelen eri soluissa. Jutellaan kuulumisia ja käydään läpi siivouksen tilanne, onko ”homma hanskassa”. Otetaan toiveita vastaan vapaa-ajan toiminnan suhteen. (Koulutuskeskus Sedu, Ilmajoki)

Pizzapalkinto

Jos oppilas tekee jonkin hyvän teon, esimerkiksi oma-aloitteisesti siivoaa yhteisen tupakkapaikan, hän saa palkkioksi pizzan. Pizzaa ei kuitenkaan saa kinuamalla esimerkiksi ”jos siivoan huoneeni, saanko pizzan”. Pizzat on tilattu oman koulun opetuskeittiöltä. (Jämsän ammattiopiston asuntola)

Solut siistinä

Joka solussa ”keittiöpoliisi” viikon kerrallaan. ”Poliisi” vastuussa, että jokainen siivoaa jälkensä ja vie itse roskat ulos. Keittiöön ei jätetä roskiksia viikonlopuksi. (Porvoon amisto)



4.2 Pienen askelin kohti itsenäistymistä - nuoren henkilökohtainen ohjaaminen

Irene Turenius ja Hannele Vuoto, Etelä-Pohjanmaan Opisto

Toisen asteen ammatillista koulutusta aloittaessaan nuoret ovat aikuistumiseen ja itsenäistymiseen liittyvien haasteiden edessä. Opiskelijaelämään siirtyvä nuori tarvitsee ohjausta monissa elämönhallintataidoissa.

Ongelmia on usein oman toiminnan ohjauksen taidoissa, jotka kehittyvät nuorille vasta viimeisenä. Oman toiminnan ohjaus tarkoittaa mm. kykyä säädellä ja suunnitella omaa toimintaansa ja ajankäyttöä. Oman toiminnan ohjauksen ongelmat tulevat esiin erityisesti niissä tilanteissa, joissa lapsi tai nuori työskentelee ilman aikuisen kontrollia tai motivaatio tehtävän suorittamiseen on alhainen.

Asuntolan ensimmäiset viikot ovat tärkeitä. Ryhmän muodostumiseen keskitytäänkin erityisesti lukuvuoden alussa. Nuorten kanssa työtä tekevien kannattaa kuitenkin tehdä ryhmäytymisen eteen töitä jatkuvasti. Joskus hyvästäkin ryhmäytymisestä ja panostamisesta huolimatta nuori voi tarvita enemmän henkilökohtaista tukea ja ohjausta oman toiminnan ohjauksen vahvistamiseen ja kehittymiseen.

Henkilökohtaisessa ohjausprosessissa nuoren oman toiminnan ohjausta ja taitoja vahvistetaan aikuisen tuella. Nuoren oman toiminnan ohjausta vahvistettaessa nuorta opastetaan suunnittelemaan toimintaansa, ajattelemaan ja tekemään päätöksiä itse. Hänelle opetetaan toimintaa helpottavia tottumuksia ja päivittäisiin toimiin liittyviä taitoja. Nuorta ohjataan asettamaan itselleen myös tavoitteita, osatavoitteita sekä tunnistamaan onnistumisensa.

Jos nuorella ilmenee oman toiminnan ohjauksen vaikeuksia, ohjaajan rooli on tärkeä. Nuorta ohjaava aikuinen voi olla koulun luotettava aikuinen, esimerkiksi asuntolaohjaaja, vapaa-ajanohjaaja, kuraattori, oppilaanohjaaja. Ohjaavalta aikuiselta edellytetään, että hän pystyy tekemään suunnitelmia, laatimaan aikatauluja ja pysymään niissä. Ohjaajan tehtävä on vahvistaa nuoren luottamusta omiin kykyihinsä. Ohjaajan rooli on myös arvioida suunnitelman realistisuutta ja ohjata opiskelijaa siihen. Erityisesti aikuisen roolina on antaa kannustusta ja positiivista palautetta, sekä suhteuttaa epäonnistumisia tarvittaessa.

Nuorten ohjaamisessa kannattaa kiinnittää erityistä huomiota ennaltaehkäisyyn. Pyritään järjestämään sellaiset puitteet opiskeluun, asumiseen ja vapaa-aikaan, että elämönhallintaongelmia ei syntyisi.

Ennaltaehkäisyssä on tärkeää kiinnittää huomiota

- ympäristöön: rauhallisuus, tekemiseen kannustavuus
- rutiineihin: turvallisuuden ja selkeän struktuurin luominen
- yhteistyöhön: vanhemmat, opettajat, muut opiskelijat, oppilaitoksen henkilökunta

Jos ryhmäytymisestä ja ennaltaehkäisystä huolimatta nuorella ilmenee oman toiminnan ohjauksen ongelmia, henkilökohtaista ohjausprosessia voisi kuvata seuraavin vaihein:

1. tilanteen/ongelman tunnistaminen ja määrittäminen
2. (pitkän tähtäimen) tavoitteen asettaminen ja tavoitteiden kuvaus mahdollisimman konkreettiselle tasolle ("mihin asiaan halutaan muutos")
3. etenemisaskeleiden suunnitteleminen (välitavoitteet)
4. vaikeuksien voittamisen keinot ("mitä minun pitää tehdä, että saavutan välitavoitteen")
5. mahdolliset ulkoiset tuet
6. suunnitelman ja tavoitteiden realistisuuden tarkistus ja tarvittaessa uudelleenarviointi

Kun nuoren oman toiminnan ohjauksen ongelmat tai haasteet havaitaan, hänen kanssaan istahdetaan alas ja määritellään nykyinen tila lyhyesti. Havainnoidaan tai tunnistetaan haasteet ja käyttäytyminen. Onnistuneen yksilöohjauksen lähtökohtana on nuoren oma motivaatio. Ohjaukseen osallistumisen tulisi olla vapaaehtoista ja tapaamisten luottamuksellisia ja hyvähenkisiä.

Ohjaava aikuinen ohjaa nuorta asettamaan pitkän tähtäimen tavoitteen. Mietitään, mihin asiaan halutaan muutos. Mitä tavoitellaan? Määritellään, mitä tavoite (esimerkiksi siisti huone tai rästikurssien suorittaminen) tarkoittaa käytännössä. Tavoite määritellään mahdollisimman konkreettisesti.

Prosessin edetessä ohjaava aikuinen ohjaa nuorta asettamaan välitavoitteita. Ohjaava aikuinen ja nuori miettivät yhdessä, mitä nuoren täytyy tehdä, että välitavoite saavutetaan. Ohjaaja ja nuori keskustelevat, mitä mahdollisia vastoinkäymisiä voi tulla eteen ja miten vaikeudet voitetaan. Edelleen toimitaan mahdollisimman konkreettisella tasolla.

Henkilökohtainen ohjausprosessi voi edetä käytännössä esimerkiksi seuraavasti:

1. Päivittäiset tapaamiset: ensimmäinen tapaaminen: pitkän tähtäimen tavoite ja ensimmäisten päivien välitavoitteiden ("ensiaskelten") määrittely.
2. Seuraavat tapaamiset esimerkiksi viikoittain tai joka toinen viikko: tavoitteiden mieleen palautus, arviointi, ennakointi ja suunnittelu.

Edellä esiteltyjen asioiden pohjalta ohjaava aikuinen ja nuori voivat laatia sopimuksen tai suunnitelman. Sopimus allekirjoitetaan ja tarkistetaan säännöllisin väliajoin. Ohjaaja ja nuori miettivät yhdessä, missä asioissa on onnistuttu, mitä voisi tehdä toisin jne. On hyvä muistaa, että jos nuori hahmottaa omassa toiminnassaan tarkoituksenmukaisuuden, se lisää hänen motivaatiotaan.

Lähde: Vesa Närhi (Niilo Mäki instituutti); Välineitä nuoren ohjaukseen, toiminnanohjauksen taitojen tukemisen näkökulmaa – luennot Yhdessä oppien ja asuen -projektin toimijaverkostolle 2009–2010.

Yksilötason malli ohjeistuksineen työntekijälle

Opiskelija

Päivämäärä

Seuraava tapaaminen

Tekijät

Keitä asia koskee?

Nykyinen tila määritellään lyhyesti.

Miksi me olemme tässä ja nyt?

Tavoite

Mihin asiaan halutaan muutos? Mitä tavoitellaan?

Tavoite määritellään hyvin konkreettiseksi

Opiskelijan asettama tavoite

Mitä tavoite tarkoittaa käytännössä?

Mietitään yhdessä, mistä asioista tavoite muodostuu.

Sopimuksen allekirjoittajat

Tekijät

Tavoitteen pääsemiseen vaadittavat tehtävät	Välitavoitteet	Yhteydenpito	Tavoitteen onnistumisen arviointi (sovitaan opiskelijan kanssa)	Tavoitteen onnistumisen seuranta
Mikä on sinun välitavoitteesi / ensiaskeleesi tavoitetta kohti?	Mitä sinun pitää tehdä, että saavutat välitavoitteen?	Miten pidät yhteyttä ohjaajaan?	Kuka arvioi? Miten arvioidaan?	Mikä on tilanne nyt? Missä mennään?
Apukysymyksiä työntekijälle:	Apukysymyksiä työntekijälle:	Apukysymyksiä työntekijälle:	Apukysymyksiä työntekijälle:	Apukysymyksiä työntekijälle:
Mikä on sinun ensiaskeleesi tavoitetta kohti? Mikä on sinun ensimmäinen pienempi tavoite, että olet lähempänä päätavoitetta?	Mistä sinun on hyvä aloittaa? Mitä sinä voisit tehdä ensin, että saavutat välitavoitteen? Mitä sinun konkreettisesti pitää tehdä, että saavutat asettamasi välitavoitteen/ ensiaskeleen?	Mitä viestintävälinettä käytät säännöllisesti? (puhelin, sähköposti jne.) Millä tavoin haluaisit pitää yhteyttä? (säännölliset tapaamiset, sähköposti, tekstiviesti jne.)	Arvioidaanko onnistumisesi suullisesti vai kirjallisesti? Laitetaanko suorituksesta jokin merkintä ylös?	Olemmeko aikataulussa? Jäikö jokin asia hoitamatta sovitusta huolimatta? Mitä tapahtuu seuraavaksi? Mikä on fiilis?

Yksilötason mallia kokeiltaessa seuraavia havaintoja tuli esille:

- Rutiinit tuottavat turvallisuutta ja sitoutuneisuutta: sama aika, sama paikka.
- Säännölliset tapaamiset kannattaa sopia esimerkiksi viikon välein, riippuen tehtävänannosta ja aikataulusta.
- Kannattaa miettiä tapauskohtaisesti, käyttääkö opiskelijan kanssa pelkästään yllä olevaa taulukkoa, vai kirjataanko tarkka viikkosuunnitelma opiskelijan avuksi.
- Tarkka viikkosuunnitelma toimii, jos esimerkiksi nuorilla on kohtalaisia vaikeuksia omatoiminnanohjauksessa, kiireinen aikataulu, nuori jumiutuu tehtäviinsä, ei pysty pilkkomaan tehtäviä pienempiin osiin; kaikki jää tekemättä.
- Aluksi opiskelijaa piti ohjata tavoitteiden suuntaan. Kukin kysymys piti vielä avata opiskelijalle erikseen. Tästä syystä taulukkoon on lisätty apukysymyksiä työntekijälle, jos mallin aloittaminen tuottaa aluksi hieman hankaluuksia. Ensimmäisen kerran jälkeen mallin täyttäminen välitavoitteineen ja tehtävineen onnistui hyvin. Tässäkin kohtaa johdonmukaisuus ja tietynlainen toistuvuus loivat selkeyttä.
- Eriyisen tärkeää oli se, että tavoite määriteltiin vielä konkreettisesti. Jos tavoitteena on saada rästi tehtävät valmiiksi, voi opiskelijalta kysyä seuraavaa: Mitä rästit tehtäviä sinulle on kertynyt kaiken kaikkiaan? Mitkä tehtävät sinun tulee suorittaa tiettyyn ajankohtaan mennessä?
- Sopimuksen allekirjoitus sitoo niin opiskelijaa kuin ohjaajaakin.

Esimerkki: "Sopimus" henkilökohtaisen ohjauksen tueksi

Tyhjä pohja sopimusta varten on liitteessä 5.

Oppilas

Olli Opiskelija

Päivämäärä

8.4.

Seuraava tapaaminen

19.4.

Tekijät

Olli / Hannele (vapaa-ajanohjaaja)

Miksi me olemme tässä ja nyt?

Huone on perjantaisin siivoustarkastuksessa kuin pommin jäljiltä. Huoneen törkykuntoon on puututtu siivoustarkastuksissa monta kertaa, mutta muistutukset eivät ole tehonneet.

Tavoite

Siisti huone perjantaisin klo 10 mennessä.

Mitä tavoite tarkoittaa käytännössä?

Siisti huone = ei vaatteita lattialla tai näkyvillä: vaatteet ovat niille kuuluvassa paikassa, sänky on pedattu, roskis tyhjä, tasot pyyhitty, tavarat kerätty lattialta, lattia imuroitu ja mopattu.

Sopimuksen allekirjoittajat

Tavoitteen pääsemiseen vaadittavat tehtävät	Välitavoitteet	Yhteydenpito	Tavoitteen onnistumisen arviointi (sovitaan opiskelijan kanssa)	Tavoitteen onnistumisen seuranta
Mikä on sinun välitavoitteesi / ensiaskeleesi tavoitetta kohti?	Mitä sinun pitää tehdä, että saavutat välitavoitteen?	Miten pidät yhteyttä ohjaajaan?	Kuka arvioi? Miten arvioidaan?	Mikä on tilanne nyt? Missä mennään?
Petaan sänkyäni ennen kouluun lähtöä.	Herään kouluamuina klo 7, syön aamupalan, teen aamutoimet ja petaan sängyn ennen kouluun lähtöä.	Muistan laittaa jo illalla herätyskellon soimaan. Etsin jo illalla seuraavan päivän kouluvaatteet valmiiksi.	Laitan tekstiviestin ohjaajalle, kun olen hoitanut sopimamme asiat.	Hannele tekee siivoustarkastuksen ja antaa palautteen: esim. 😊 tai ☹️ tai "Sikalappu".
Vaatteet ovat kaapissa joka päivä.	Varaan alkuillasta aikaa, että voin järjestää vaatteet kaappiin.	Lajittelen puhtaat ja likaiset vaatteet. Puhtaat vaatteet kaappiin, likaiset pyykkikoriin.	Lähetän tekstiviestin Hannelelle, kun olen hoitanut asian.	Hannele antaa suoraan palautetta käymällä solussa tai lähettämällä tekstiviestin.
Ja niin edelleen...				

Viikko-ohjelmani

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
7-8	Herätys+ Aamupala	Herätys+ap	Herätys	Herätys	Herätys
8-9	Petaan sängyn	Petaan sängyn	Petaan sängyn	Petaan sängyn	Petaan sängyn+ viimeistelen huoneeni
9-10	K	K	K	K	Huone on siisti!
10-11	O	O	O	O	Koulua
11-12	U	U	U	U	Koulua
12-13	L	L	L	L	Koulua
13-14	U	U	U	U	Koulua
14-15	A	A	A	A	
15-16	!	!	!	!	
16-17	Tärskyt: Minä ja hannele				
17-18	Pyyhin pöydän iltapalan jälkeen.	Pöytä puhtaaksi iltapalan jälkeen.	Pyyhi pöytä! Pese tiskit!	Imuroin. Pesen lattian.	
18-19	Laitan vaatteet oikeaan paikkaan	Laitan vaatteet oikeaan paikkaan	Laitan vaatteet oikeaan paikkaan	Laitan vaatteet oikeaan paikkaan	
19-20	Kerään tavarat lattioilta.	Kerään tavarat lattioilta.	Pyykkitupa	Tavarat! Roskat!	
20-21			Tavarat! Vien roskapussin.	Pöytä! Tiskit!	
21-22					
22-23					

Muistilista:

- Seuraava tapaaminen ma 19.4. klo 16.
- Muista pyytää siivoojalta uusi pakettillinen tiskirättejä ja rulla roskapusseja!

4.3 Rahankäytön aakkosia

Järkevän rahankäytön edellytys on omien menojen ja tulojen tunteminen. Ennen kuin nuoret ryhtyvät laatimaan henkilökohtaista talousarviota on hyvä pohtia, kuinka usein tietyt menot lankeavat maksettaviksi ja tietyt tulot tulevat tilille. Näistä asioista on hyvä keskustella ryhmän kanssa.

Nuorten kannattaa laatia mahdollisimman tarkka talousarvio tuloista ja menoista. Heille kannattaa korostaa, että talousarvio epäonnistuu yleensä sen takia, että tulot arvioidaan liian suuriksi ja vastaavasti menot liian pieniksi. Helppokäyttöinen budjettilaskuri löytyy sivulta

www.asumisenabc.fi/asuminen_ja_raha/budjettilaskuri/index.html

Nuorten kanssa on rahankäytön yhteydessä hyvä puhua myös säästämisestä. Asuntolassa asuvilla ei yleensä ole kovin isoja tuloja ja pienistä tuloista säästäminen tuntuu työläältä. Hyvällä suunnittelulla säästäminen on helpompaa. Usein rahaa kuluu yllättävän paljon turhiin asioihin.

Säästämisestä keskustellessa mietitään motivoiva ja realistinen säästämiskohde. Kun säästämiskohteet on päätetty, palataan tutkimaan opiskelijoiden kuukauden tai vuoden meno- ja tuloarvioita. Opiskelijoita pyydetään miettimään, mistä menosta he voisivat mahdollisesti luopua, jotta rahaa jäisi säästöön.

Nuorten kanssa on hyvä keskustella myös siitä, mitä tehdä, jos rahankäyttö koituu ongelmaksi esimerkiksi velkaantumisen muodossa. Nuorille kannattaa korostaa sitä, että taloudellisen ahdingon uhatessa ei ole syytä viivyttää avun hakemisessa. Mitä nopeammin ongelmiin puututaan, sitä pienemmiksi jäävät esimerkiksi viivästysmaksut. Useimmiten velanantajat ovat valmiita neuvottelemaan uusista takaisinmaksuaikatauluista.

Toiminta: Rahankäytön harjoittelua

Asuntolaohjaajan kannattaa harjoitteen aluksi pyytää nuoria opettelemaan seuraavat asiat rahaa käytettäessä:

- Aina, kun käytät omaa rahaa, kirjoita ylös paljonko käytit rahaa ja mihin sitä käytit.
- Kuukauden kuluttua tarkastele, paljonko kaikkiaan olet käyttänyt ja mihin.
- Pohdi, olisitko voinut käyttää vähemmän rahaa.
- Laita osa rahoista säästöön.

Rahankäyttöä on hyvä harjoitella. Tuntumaa hintatasoon voi ottaa esimerkiksi tutkimalla jonkin kaupan tarjouslehtisiä. Ryhmässä voidaan keskustella erihintaisista tuotteista ja miettiä, ovatko ne kalliita vai halpoja. Ihmiset tuntevat yleensä parhaiten niiden tuotteiden hinnat, joita he ostavat päivittäin tai viikoittain. Siksi lähikaupan tarjouslehtinen sopii harjoitteluun hyvin.

Voit esimerkiksi kysyä opiskelijoilta, kuinka paljon he arvelevat seuraavien tuotteiden kaupassa maksavan:

- 4 banaania (n. 70 senttiä)
- Coca Cola 1 l (n. 1,40 euroa)
- Lenkkimakkara (n. 2,20 euroa)
- Paketti kahvia (n. 2,80 euroa)

Vaikeampaa on hahmottaa suurempia rahasummia, joita ei päivittäin käytä. Asuntoilmoituksiin ja automaateihin tutustumalla pääsee hintatasoon käsiksi. Pyydä opiskelijoita muistelemaan, mikä on suurin euroseteli, joka heillä on ollut käytössään. Tässä yhteydessä voi myös keskustella järkevästä maksutavasta suurempien ostosten kohdalla ja siitä, miksi pankki- ja luottokortit ovat nykyään niin yleisiä.

Rahan arvoa voi myös harjoitella järjestämällä oppitunnilla ”tarjouskilpailun”. Suunnittele jokin tilaus, esimerkiksi pyydä opiskelijoilta tarjous ikkunoiden tai auton pesusta, keittiöremontista, illasta lapsenvahvina tai häätarjoilusta. Korosta, että kysymys on hintatasosta ja että ”oikeaa” hintaa ei olekaan. Tärkeintä on löytää se hintahaarukka, joka tuntuu realistiselta. Kun opiskelijat ovat tehneet tarjouksensa, voit pyytää heitä pareittain tai pienissä ryhmissä vertailemaan tarjouksiaan.

4.4 Terveydeksi

Nuoruus on monien fyysisten ja psyykkisten muutosten aikaa. Asuntolaohjaaja keskustelee nuorten kanssa terveyteen liittyvistä asioista, mm. henkilökohtaisen hygienian tai terveellisen ruokavalion tärkeydestä. Terveyteen liittyvissä asioissa oppilaitoksen terveydenhoitaja on ensisijainen yhteyshenkilö. Asuntolassa voidaan kuitenkin järjestää esimerkiksi teemailtoja terveyteen liittyvistä aiheista.

Nuoruusiän aikaiset muutokset voivat aiheuttaa hämmennystä ja kuohuntaa nuoren mielessä. Yksittäiset tunne-elämän oireet ovatkin tavallisia. Nuorelle on tärkeää, että hänellä on tuttu ja turvallinen aikuinen, jonka kanssa voi keskustella näistä hankalistikin tunteista. Keskustelua ja kysymyksiä varten on myös puhelin- ja nettipalveluja, esimerkiksi Väestöliitolla ja Mannerheimin lastensuojeluliitolla:

- www.vaestoliitto.fi/nuoret
- Väestöliiton Poikien Puhelin p. 0800–94884 (maksuton, arkipäivisin klo 13–18)
- www.mll.fi/nuorille

Asuntolaohjaajan ja nuorten kannattaa yhdessä käydä läpi, mitä tehdä sairastapauksen yllättäessä. Nuoria voi kannustaa ottamaan selvää alueen terveydenhuollon palveluista ja he voivat yhteisesti koota lapun, jossa on oppilaitoksen terveydenhoitajan ja alueen muiden terveydenhuollon paikkojen yhteystiedot.

Toiminta: Terveyden pohdintaa

Tavoite: Saada nuoret pohtimaan omaa terveyttään ja miten sitä voi edistää.

Pyydä nuoria muodostamaan 3–5 hengen ryhmiä

Ryhmäpohdintoihin voi ottaa jonkin tietyn teeman esim. ruokavalio, energiajuomat tai kuntoilu.

Nuoret pohtivat ryhmässä, miten käsiteltävä asia vaikuttaa terveyteen. Mitä hyötyjä ja haittoja asiassa on terveyteen liittyen. Ryhmätyöskentelyyn kannattaa varata aikaa noin 30–60 minuuttia.

Ryhmätyöskentelyn jälkeen ryhmät esittävät oman työnsä, jonka jälkeen voidaan vielä koko porukan kanssa pohtia esille tulevia asioita. Asuntolaohjaaja voi myös itse olla mukana jossain ryhmässä tasavertaisena jäsenenä.

Muutamia esimerkkejä käsiteltävistä aiheista:

- Nuorilla on tietoa terveellisistä elämäntavoista. Miksi se ei välttämättä johda terveelliseen käyttäytymiseen?
- Energiajuomat: hyvä vai huono asia terveydelle?
- Unen merkitys jaksamiselle. Vuorokausirytmien tärkeys.
- Pikaruoka: hyvää vai huonoa ravintoa?

Nämä ovat vain muutamia esimerkkejä. Nuorten voi antaa myös itse päättää, mistä asioista he haluaisivat keskustella.

4.5 Miten puhua nuoren kanssa masennuksesta?

Sanalla masennus voidaan arkikielessä tarkoittaa ohimenevää tunnetilaa. Lyhytaikaiset surumielisyyden ja masennuksen tunteet ovat useimmille ihmisille tuttuja esim. erokokemusten, menetysten ja pettymysten yhteydessä. Lääketieteellisessä kielenkäytössä sanalla masennus tai depressio yleensä tarkoitetaan pidempikestoista ja voimakasta masennusoiretta tai masennusoireyhtymää.

Tutkimuksissa on todettu, että normaalisti nuoruusikäiset luottavat suuremmissa huolissaan vanhempiin, opettajiin tai muuhun aikuiseseen. Psykkisesti oireilevat nuoret taas kääntyvät useimmiten ongelmiaan ikätovereidensa puoleen. Usein aikuiset lähipiirissä ovat tietämättömiä nuoren masennusoireista. Perheen ja koulun piiristä raportoidaan useimmiten ulospäin näkyviä, lähinnä käyttäytymisen ongelmia, joiden yhdistäminen depression voi olla vaikeaa. Vanhemmat tai opettajat voivat olla huolissaan aivan eri asiasta kuin nuori itse.

Nuori ei aina tuo masentunutta mielialaa esiin, ellei sitä häneltä kysytä. On mahdollista, että nuori ei itse tunnista masennustaan tai käytä masennus-sanaa vointinsa kuvaamiseen. Avuntarpeen tunnistaminen on usein masentuneelle nuorelle vaikeaa ja hoitoon hakeudutaankin usein vasta depression pitkittyttyä useiden kuukausien mittaiseksi.

Masennuksesta ja siihen liittyvistä oireista voi kysyä monella tavalla. Tärkeää on ensin löytää nuoren tapa kuvata masennusoireitaan, esim. kysymällä "Onko sinusta tuntunut, että olisit tavallista masentuneempi/ alakuloisempi/ surullisempi/ ärtynyempi/ vihaisempi/ väsyneempi/ onnettomampi/ itkuisempi?" "Onko sinusta tuntunut siltä, että asiat, joista ennen pidit tai joista olit kiinnostunut, eivät enää tunnu miltään tai et jaksanut kiinnostua enää niistä?" Luottamuksellisessa ja kiireettömässä ilmapiirissä nuori voi rohkaistua puhumaan. Masennusoireista voi kysyä suoraan ja kuunnella, mitä nuori kertoo.

Ohjaaja kuuntelee nuorta ja ohjaa tätä avunsaannissa. Hän ei kuitenkaan ole nuorelle terapeutti vaan tukihenkilö, jolle nuori uskaltaa ensin kertoa ajatuksiaan. Yhdessä on helpompi lähteä hakemaan ulkopuolista apua masennuksen hoitoon.

www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/ohjeet_ja_suosituksset/nuortendepressio.pdf



4.6 Koukussa nettiin tai peleihin

Suuri osa tietokoneen ja internetin käytöstä on hyödyllistä opiskelun, ihmissuhteiden tai työn kannalta. Netissä voi pitää hauskaa, saada ystäviä tai löytää jopa seurustelukumppanin. Se, että ihminen viettää paljon aikaa verkossa, ei tarkoita sitä, ettei hänellä ole muuta elämää. Netistä voi kuitenkin tulla myös riippuvaiseksi. Nettiriippuvuudella tarkoitetaan hallitsematonta ja pakonomaista internetin käyttöä, joka aiheuttaa haittoja muilla elämänalueilla.

Nettiriippuvuus on sukua peliriippuvuudelle, jolle Suomessa on jo kehitetty hoitokeinoja, jotka taas ovat lähteneet päihdeongelmaisten hoidosta. Siksi nettiriippuvaisen kannattaa hakea apua riippuvuuksien hoitoon perehtyneiltä ammattilaisilta nuorisoasemilta tai A-klinikoilta.

Suomalaiset pelaavat paljon rahapelejä. Suomalaisista kolme neljästä on ainakin joskus viimeisen vuoden aikana pelannut jotakin rahapeliä. Arviolta 130 000 suomalaisella on jonkinasteinen rahapeli-ongelma. Peliriippuvuus on toiminnallinen ongelma, jonka tunnistaminen on vaikeaa. Pelaajat pyrkivät useimmiten salaamaan ongelmansa.

Liiallinen rahapelien pelaaminen alkaa tuottaa haittoja ja ongelmia. Enää siitä ei saakaan jännitystä, ei mukavaa seuraa eikä edes rahaa. Ongelmapelaaja kokee ahdistusta, häpeää ja syyllisyyttä ja pelaaminen voi alkaa tuntua pakonomaiselta. Pelaamisen riistäytyminen hallinnasta aiheuttaa taloudellisia vaikeuksia, ristiriitoja läheisten kanssa sekä usein johtaa muiden asioiden kuten opiskelun laiminlyömiseen.

Peli-ongelman tunnistaminen ei ole helppoa, koska se ei näy ulospäin. Esimerkiksi taloudelliset ongelmat voivat antaa vihjeitä.

Pelaamisen hallintaa voi testata Päihdelinkin peliriippuvuus-testillä. Nuorelle kannattaa selvittää, että yleensä rahapelit perustuvat sattumaan, ja niiden voittosuhte on pelaajalle negatiivinen. Niiden varaan ei kannata rakentaa onneaan tai talouttaan.

Nuorten rahapelaamisesta ja sen ehkäisemistä löytyy tietoa verkosta Pakkopeli-sivuilta.

www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/413-nettiriippuvuus

www.paihdelinkki.fi/testaa/netinkaytto

www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/412-peliriippuvuus

www.paihdelinkki.fi/testaa/rahapelitesti

www.pakkopeli.fi/

Toiminta: Malttia nettiin ja pelaamiseen

Netinkäyttöpäiväkirja

Netinkäyttöpäiväkirjan avulla nuori voi arvioida netinkäyttöään. Nuori voi seurata omaa netinkäyttöään kirjaamalla netissä käytetyn ajan, kellonajat ja käyttötilanteet ylös päivittäin.

Netinkäyttöpäiväkirjan avulla saa tietoa tilanteista, joissa nettiä on käytetty hyödyksi tai iloksi työssä, opinnoissa tai vapaa-ajalla. Samalla nuori saa tietoa tilanteista, joissa on jäänyt jumiin nettiin tai tietokoneen käyttö on aiheuttanut muita haittoja.

Asuntolassa nuoria kannattaa rohkaista pitämään netinkäyttöpäiväkirjaa vaikka viikon ajan, jonka jälkeen yhdessä keskustellaan netissä käytetystä ajasta. Pohdinnassa on hyvä miettiä myös vaihtoehtoja netinkäytölle. Nuoret voivat esimerkiksi samalla ideoida omia projekteja.

Yksinkertainen netinkäyttöpäiväkirja löytyy osoitteesta www.paihdelinkki.fi/testaa/netinkayttopaivakirja.html

Maltillinen rahapelaaminen

Rahapelaamiseen liittyviä riskejä voidaan ennaltaehkäistä pohtimalla niitä yhdessä vaikka asuntolan soluillassa. Pohdintojen apuna voidaan käyttää alla olevia järkevän rahapelaamisen ohjeita:

- Seuraa aktiivisesti pelaamiseen liittyvää ajan- ja rahankulutusta
- Suhteuta pelaaminen muuhun ajan- ja rahakäyttöön
- Älä lainaa rahaa pelaamiseen
- Älä koskaan pelaa välttämättömin kuluihin tarkoitettuja rahoja
- Älä pelaa stressin, masennuksen tai muiden huolien painaessa
- Älä ajattele rahapelaamista rahahankintakeinona
- Jos pelinhallinnassa ilmenee ongelmia, vältä erityisen riskipitoisten pelien pelaamista (esim. nopea-tempoiset pelit).

www.pakkopeli.fi/vinkit_ja_ohjeet/

4.7 Humalan houkutukset

Päihteiden käyttö on suurin nuorten terveyttä, hyvinvointia ja opiskelua vaarantava tekijä sekä yleisesti eniten asuntolassa järjestyshäiriöitä aiheuttava tekijä. Alkoholinkäyttö on kulttuurissamme yleistä ja sitä pidetään usein normaalina sosiaalisen kanssakäymisen muotona. Nuoret ovat tottuneet hakemaan mielihyvää päihteistä, mutta eivät osaa keskustella niistä asiallisesti. Tiedon jakaminen ja asioista keskusteleminen edistävät nuoren persoonan kehitystä sekä tukevat häntä kasvamaan itsenäiseksi ja ajattelevaksi aikuiseksi.

Valtaosa suomalaisnuorista on tupakoimattomia. Nuorten tupakkakokeilujen ja tupakoinnin yleisyys on ollut nuorten terveystapatutkimuksen mukaan pitkään laskusuunnassa. Viime vuosina on kuitenkin ilmennyt signaaleja, jotka aikuisten on huomioitava. Vaikka nuorten tupakointikokeilujen väheneminen jatkuu, 14-vuotiaiden poikien kohdalla kokeilleiden määrä on lisääntynyt. Nuorten päivittäisen tupakoinnin laskutrendi on pysähtynyt ja 14–16-vuotiaat pojat polttavat yhä enemmän päivittäin. Vuosina 2007–2009 nuuskaa kokeilneiden osuudet 14-, 16- ja 18-vuotiaista pojista kasvoivat, ja 14-vuotiailla pojilla nuuskankäyttö yleistyi.

Kouluterveyskysely puolestaan osoittaa, että hyväksyvät asenteet tupakointia kohtaan ovat yleistyneet yläkoululaisilla ja lukiolaisilla. Ammattiin opiskelevien asenteet tupakointia kohtaan ovat sallivampia kuin lukiolaisten, ja päivittäinen tupakointi on ammatillisissa oppilaitoksissa moninkertaisesti lukioita yleisempää.

Lähde: www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/tupakka/nuorten_tupakointi

Aikaisempi mielikuva huumeita käyttävästä ihmisestä on muuttumassa. Valtaosa huumausaineita kokeilevista nuorista on aivan tavallista koulunuorisoa, joka tutustuu aineisiin kavereiden avulla ja kokeilee niitä ensi kerran tutussa seurassa.

Suurin osa nuorten huumeiden käytöstä jää kokeiluksi, mutta toisille huumausaineisiin syntyy vakava riippuvuus. Tästä syystä vanhempien ja muiden aikuisten on tärkeää puuttua nuoren huumeiden käyttöön heti, kun käytöstä herää pienikin epäily.

Nuoren huumeiden käytön aloittaminen on usein monen tekijän summa. Onnistumiset ja siitä syntyvät mielihyvän tunteet ovat voineet syystä tai toisesta jäädä kokematta ”selvin päin” ja nuori hakee niitä huumausaineista. Käyttöön saattaa liittyä myös nuoren kyvyttömyyttä kohdata ja ratkaista vastaantulevia ongelmia, minkä vuoksi hän käyttää huumausaineita ongelmanratkaisukeinona.

Lähde: www.irtihuumeista.fi/tietoa_ja_tukea

Asuntolassa kannattaa tehdä yhdessä yhteiset päihdepelisäännöt. Säännöt kannattaa sopia koko lukuvuoden ajaksi. Nuorten asenteita tulee kunnioittaa ja heitä tulee kuunnella. Nuorille voi kertoa, että ohjaaja välittää heidän hyvinvoinnistaan, tulevaisuudestaan ja menestymisestään, minkä takia päihdekeskustelua käydään. Nuorilta voi myös kysyä, mitä he odottavat aikuisilta ja tätä tietoa kannattaa välittää eteenpäin.

Päihteistä puhuminen voi olla aikuiselle vaikeaa, koska samalla aikuisen tulee miettiä myös omaa suhtautumistaan asiaan. Asuntolaohjaajan oma esimerkki vaikuttaa nuoriin. Ohjaajan ei tarvitse säikähtää omia saunakaljojaan, sillä aikuisia ja nuoria koskevat eri säännöt, jotka on laissa määritelty. Lain mukaan esimerkiksi alaikäisten tupakointi on kiellettyä eli näin ollen heillä ei voi olla vanhemmilta lupalappua, joka oikeuttaisi tupakoimaan. Ohjaaja voi silti miettiä omaa tupakointiaan, eli kuinka usein polttaa ja missä sen tekee.

Kannattaa myös valmistautua nuorten esittämiin kysymyksiin ja olla rehellinen vastauksissaan. Absolutistia ei kannata esittää, jos ei sellainen ole. Keskusteluun voidaan pyytää mukaan myös joku muu henkilö, jos ohjaajalle itselleen keskustelu tästä asiasta ei tunnu luontevalta.

Päihdetyötä tehtäessä kannattaa myös hyödyntää opiskelijoiden omia voimavaroja sekä oppilaitoksen ulkopuolista osaamista, kuten paikallisia terveysjärjestöjä tai nuorisotyötä. Tarjolla on materiaalia, harjoituksia, asiantuntijavierailuja, toiminnallisia päihdeohjelmia ja vierailukohteita. Päihteiden käytöstä keskustelemaan aikuisen ei kuitenkaan tarvitse olla alan asiantuntija. Riittää, kun puhuu omasta, aikuisen näkökulmasta.

Apua päihde-ehkäisyyn löytyy mm. seuraavilta sivuilta:

www.paihdelinkki.fi/ – Päänteistä tietoa ja apua riippuvuuksiin
www.yad.fi/ – Ehkäisevän huumeuuden yhdistys
www.smokefree.fi – Kannustaa nuoria tupakoimattomuuteen
www.fressis.fi/ – Apua nuorille tupakoinnin lopettamiseen
www.tyokalupakki.net – Tupakointiin keskittyvä verkkopalvelu
www.irtihuumeista.fi – Ehkäisevää päihdetyötä tekevä järjestö

Toiminta: Päihdekeskustelun aiheita

Alkoholilaki

A) Tutustukaa Alkoholilakiin (1143/1994; www.finlex.fi/fi/laki/).

Suomessa mietoja alkoholijuomia voi ostaa 18 vuotta täyttänyt ja väkevien alkoholijuomien kohdalla ikäraja on 20 vuotta. Myös alkoholin hallussapito alle 18-vuotiaana on alkoholilain vastaista. Pohtikaa ja ottakaa kantaa

- Miksi lainsäätäjät ovat päätyneet näihin ikärajoihin.
- Ovatko ikärajat mielestänne oikeita ja perusteltuja? Miksi?
- Löytyykö ikärajoille terveydellisiä perusteluita?

B) Alkoholin osto ja välittäminen alaikäiselle

Suomen lain mukaan (Alkoholilaki 31 §) alkoholin osto ja välittäminen alaikäisille on rikos. Alkoholia myyvillä liikkeillä on vastuu siitä, ettei alkoholijuomia myydä alaikäisille. Tästä syystä alkoholia myyvissä liikkeissä nuorta ostajaa pyydetään esittämään henkilöllisyystodistuksensa. Jos myyjällä on epäily, että alkoholijuomia välitetään alaikäiselle, hänellä on lain mukaan velvollisuus kieltäytyä myymästä. Myyjän epäily voi syntyä esimerkiksi silloin, kun ostaja tulee myymälään ulkopuolella olevasta alaikäisten ryhmästä tai kun alaikäinen valitsee myymälässä tuotteen ja antaa sen täysi-ikäiselle ostettavaksi. Pohtikaa yhdessä ryhmän kanssa alkoholin ostoa ja välittämistä. Käyttäkää Alkon tuottamaa ikärajaesitteen sisältöä lisätiedon hakemiseen ja aiheen syventämiseen www.alko.fi ja www.alko.fi/alkoholijaterveys.

- Tutkimuksen mukaan nuoret saavat alkoholijuomia vanhempien kavereittensa ja sisarustensa välityksellä. Pitääkö väite paikkaansa? Mistä ja keneltä alaikäiset hankkivat alkoholijuomia?
- Miksi alkoholin välittäminen alaikäiselle on lain mukaan väärin?
- Mitä riskejä alkoholin välittämisessä alaikäiselle on? Mitä seuraamuksia sillä voi olla?
- Miksi osa aikuisista välittää alkoholia alaikäiselle?
- Miksi myös täysi-ikäisen ostajan mukana olevien nuorten tulee todistaa ikänsä?
- Oletko itse nähnyt/kuullut tapauksesta, jossa alkoholia on välitetty alaikäiselle?

Alkoholi ja kulttuuri

Eri maissa, nuorten ryhmissä, perheissä, urheilulajeissa ja -joukkueissa vallitsee erilainen päihdekulttuuri, joka ilmenee erilaisina tapoina suhtautua esim. humalajuomiseen, kosteisiin voitonjuhliin, lukukauden lopettajaisiin ja viinin käyttöön perheaterioilla. Miettikää omia yhteisöjanne, kuten kaveri- ja harrastusporukoita tai vaikka sukujuhlia.

- Minkälaisia alkoholinkäyttöön liittyviä rooleja ja normeja niissä pidetään normaalina?
- Minkälaista käytöstä näissä ryhmissä ihmetellään ja paheksutaan?
- Miten suhtaudutaan alkoholista kieltäytymiseen? Entä humaltumiseen? Miksi?
- Ovatko tavat, roolit ja normit mielestäsi hyviä ja kannatettavia vai onko niitä syytä muuttaa? Miten?

Harjoituksen avulla on helppo käynnistää pohdinta asuntolan omasta alkoholikulttuurista ja kirjata yhteiset pelisäännöt ylös. Miettikää myös, miten ja minne ne tulisi laittaa näkyville kaikkien tiedoksi ja muistutukseksi. Apua pelisääntöjen tekemiseen löytyy Nuorten Akatemian Pääteet puheeksi harrastustoiminnassa ja koulussa -materiaalista (www.nuortenakatemia.fi/note).

Asuntolan ja oppilaitosten rooli

Päihteiden käyttö on suurin nuoren terveyttä ja hyvinvointia vaarantava tekijä. Asuntolat ja oppilaitokset ovat tärkeitä oppimisympäristöjä terveyden edistämiseen ja tukemiseen.

- Mikä on asuntolan ja oppilaitosten rooli nuorten alkoholinkäytön ehkäisyssä. Onko oppilaitoksen ulkopuolisilla tahoilla (järjestöt, nuorisotoimi jne) merkitystä asuntolassa ja oppilaitoksissa tehtävässä alkoholinkäytön ehkäisyssä?
- Mitkä tahot omalla paikkakunnallasi tekevät työtä nuorten alkoholin käytön ehkäisemiseksi? Millä tavoin ne voisivat tukea ja täydentää asuntolassa tehtyä alkoholinkäyttöä ehkäisevää työtä?
- Millainen on hyvä valistus alkoholinhaitoista?
- Mistä nuoret löytävät tiedon parhaiten (netti, koulu, opaslehtiset)?

Vapaa-ajanvietto

- Miksi nuoret käyttävät alkoholia?
- Millä muilla tavoin kuin alkoholia käyttämällä perjantai-iltaa, päättäjäisiä tai vaikka syntymäpäiviä voi viettää mukavasti? Keksikää houkuttelevia, päihteettömiä bileideoita!
- Miten voi kieltäytyä alkoholista, jos muut juovat?
- Voiko juhlia alkoholia käyttävien kanssa, vaikka itse ei juo?
- Mitä voi seurata alkoholin käytöstä?
- Minkälaisia kokemuksia teillä on nuorista, jotka käyttävät alkoholia?
- Oletteko kuulleet tilanteista, joissa nuoret ovat ottaneet vanhemmilta salaa alkoholia? Miten tällaisissa tilanteissa pitäisi toimia?

Huumeet mukaan päihdekeskusteluun

Nuoret saattavat kuvitella, että aikuiset eivät tiedä huumeista yhtään mitään. Edelleen kuitenkin riittää, että aikuinen puhuu omasta näkökulmastaan, nuorta ja hänen asenteitaan ymmärtäen.

Puhumalla ja kuuntelemalla oppii paljon toisilta. Nuori oppii, että ongelmatilanteissa voi hakea apua ja tukea. Huumeista puhuttaessa asiaa ei kuitenkaan pidä suurennella, vaan asiasta kannattaa keskustella mahdollisimman rauhallisesti ja avoimesti. Toisen kuunteleminen on keskeistä; kommunikaation tulee olla kaksisuuntaista. Jos nuoren kanssa haluaa keskustella avoimesti, täytyy olla valmis ajattelemaan hänen tavallaan.

Ohjaajan kannattaa tutustua huumeita käsittelevään materiaaliin, sillä aiheesta keskustelu on helpompaa oikean tiedon varassa. Muiden aikuisten kanssa keskustelu on myös hyödyllistä.

Ryhmässä voitte pohtia mm. seuraavia kysymyksiä liittyen huumeisiin:

- Kannabis on luonnontuote – voiko luonnontuote olla vaarallinen? (vrt. esim. karpässieni)
- Saako kannabis-kasvia kasvattaa ikkunalaudalla koristekasvina?
- Kumpi on vaarallisempaa, synteettinen huume vai luonnontuote?
- Mitä teet, kun joku polttaa pilveä?
- Kokeileeko tupakoitsija helpommin huumeita kuin tupakoimaton?
- Voiko huumeiden vaikutuksista tietää, vaikkei ole itse käyttänyt?
- Onko unilääke huumetta, entä kipulääke?
- Milloin lääke muuttuu huumeeksi?

(Päihteet puheeksi harrastustoiminnassa ja koulussa -materiaali.)

Toiminta: Jatkoideoita päihdeteeman käsittelyyn

Julisteet

Tehkää päihteiden käyttöä ehkäiseviä ja vaihtoehtoiseen toimintaan kannustavia julisteita. Huomioikaa logot, mainostekstit, kohderyhmä ja iskeyvyys. Laittakaa julisteet asuntolan käytävään ja äänestäkää paras.

Drinksut

Suunnitelkaa yhdessä ryhmällemme oma, alkoholiton drinkki. Voitte kokeilla valmiita ohjeita, joita löytyy esim. osoitteesta www.raitis.fi. Testatkaa esim. Virgin Valentine, Marskin juoma tai Kuplapatteri. Drinkkien nauttimisen lomassa voitte käydä testaamassa omaa juomatapaanne Päihdelinkin juomatapatestissä. Testi löytyy osoitteesta www.paihdelinkki.fi. Mikäli koulussanne järjestetään teemapäivä päihteisiin liittyen, voidaan sitä ennen järjestää kaikkien ryhmien välinen nimikkodrinkkilpailu. Jokainen ryhmä suunnittelee oman alkoholittoman juomansa ja teemapäivän aikana kukin äänestetään suosikkiaan, joka sitten julistetaan asuntolan nimikkodrinkiksi.

Draama

Valmistakaa oppitunnilla tilanteita tai pienoishäytelmiä, joissa opiskelijat esittävät päihteisiin liittyviä tilanteita ja toimintatapoja. Kokoontukaa ensin ryhmiin ja käykää läpi kokemianne tai kuulemianne tilanteita. Mikä meni hyvin? Mikä olisi kannattanut tehdä toisin? Miten toimisit, jos joutuisit vastaavanlaiseen tilanteeseen?

Toiminta: Yhteisten sääntöjen muodostaminen

Harjoitus: Neljä nurkkaa

Tavoite: yhteisten pelisääntöjen muodostaminen ja keskustelun herättäminen yhteisestä vastuusta

Kesto: 60 minuuttia

Tarvikkeet: neljä A3-paperia, joissa kussakin yksi seuraavista vaihtoehdoista

- En puutu
- Keskustelen
- Ilmoitan eteenpäin
- Muu toimintatapa

1. Taustatarina:

Asuntolaohjaaja lukee osallistujille seuraavan taustatarinan: Asuntolamme erälle opiskelijalle on ilmaantunut merkkejä alkoholin säännöllisestä, ehkä liiankin usein tapahtuvasta käytöstä. Henki haisee, kädet tärisevät ja viime aikoina hän on alkanut unohdella asioita ja olla huolimaton töissään. Miten toimit? Miten puutut tilanteeseen?

2. Oman toiminnan valinta

Taustatarinan kerrottuaan asuntolaohjaaja antaa opiskelijoille neljä toimintatapaa vaihtoehdoiksi, joilla voidaan reagoida tarinan tilanteeseen. Neljän nurkan vaihtoehdot ovat:

- En puutu: Et ole huomaavinasikaan kurssitoverisi outoa käytöstä, sehän on jokaisen oma asia.
- Keskustelen: Otat asian puheeksi ko. henkilön kanssa.
- Ilmoitan eteenpäin: Ilmoitat tilanteesta asuntolaohjaajalle, terveydenhoitajalle tai muulle oppilaitoksen henkilökunnan jäsenelle.
- Muu toimintatapa: Oma ajatus / jokin muu vaihtoehto.

Samalla, kun vaihtoehdot esitellään, ne sijoitetaan huoneessa eri nurkkiin. Vaihtoehdot ovat näkyvillä paperilla/pahvilla, joka on ko. nurkassa. Kukin opiskelija valitsee oman toimintatapansa ja menee siihen nurkkaan, joka edustaa hänen mielipidettään. Jokaisen osallistujan tulee tehdä nurkan valinta itsenäisesti eikä tässä vaiheessa keskustelu ole sallittua. Johonkin nurkkaan voi tulla useita osallistujia ja johonkin ei ketään.

3. Ryhmäkeskustelu

Avataan keskustelu. Jokainen nurkka keskustelee keskenään. Osallistujat perustelevat vuorotellen muille saman nurkan valinneille, miksi valitsivat juuri tämän vaihtoehdon. Lopuksi ryhmäläiset miettivät, mitä yhteistä valintojen takana on ollut ja miten esittävät ryhmän perustelun ko. toiminnan valitsemisesta muille. Keskustelulle kannattaa antaa aikaa.

4. Loppukeskustelu ja harjoituksen purku

Kukin ryhmä kertoo vuorotellen muille ryhmille perustelunsa ja pyrkii samalla vakuuttamaan muut ryhmät oman vaihtoehdonsa paremmuudesta. Ohjaaja antaa nyt mahdollisuuden osallistujille vaihtaa vielä nurkkaa eli mielipidettään. Tarkoituksena on, että osallistujat eri perustelut kuultuaan saavat uusia näkökulmia käsiteltävään asiaan.

Lopuksi keskustellaan yleisesti eri toimintatapojen hyvistä ja huonoista puolista sekä mietitään, mikä voisi olla hyvä käytäntö ryhmän kannalta tai asuntolan tai oppilaitoksen näkökulmasta. Tavoitteena on sopia yhteisistä toimintatavoista ja pelisäännöistä eli siitä, miten koulu yhteisössä voidaan toimia käsitellyn tyyppisessä tilanteessa. Harjoituksen avulla on helppo käynnistää pohdinta yhteisen toimintatavan löytämiseksi ja kirjata se ylös. Lopuksi mietitään, miten ja minne toimintatapa laitetaan kaikille tiedoksi ja muistutukseksi.

Esimerkki: Tupakoinnin lopettamiskilpailu

Pidämme asuntolassamme päihde-ehkäisystä erilaisia tietoisuuksia. ”En usko humalaan” on eräs teema. Lause on erittäin hyvä ja saa keskustelua aikaiseksi. Asioista vapaasti keskustelu kantaa paremmin hedelmää kuin pelkkä valistus.

Lisäksi järjestämme tupakanpolton lopettamisesta kisoja. Kisaan osallistuvat kaikki, myös ne jotka eivät tupakoi. Lukukauden lopussa katsomme tilanteen uudestaan ja palkitsemme tupakasta luopuneita. Samalla käy ilmi, ketkä ovat aloittaneet tupakoinnin. Heidän kanssaan voi keskustella tilanteesta ja haastaa heidät lopettamiskisaan ensi lukuvuonna. Samalla saavat positiivista huomiota kaikki ne, jotka eivät aikaisemmin polttaneet, eivätkä ole asuntolaan muuttamisen jälkeen aloittaneet. (Kainuun ammattiopisto, Vuokatin asuntolat)

4.8 Seksi kiinnostaa

Nuoret ovat kiinnostuneita seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. He eivät välttämättä kuitenkaan helposti itse aloita keskustelua aikuisen kanssa siitä aiheesta. Nuorten tiedot ja käsitykset ovat usein varsin hataria tai väärä. Asuntolaohjaaja voi olla sellainen henkilö, jolta nuoren on helppo kysyä asioita. Hänen ei tarvitse olla asiantuntija ja tietää kaikkea. Nuorille voi kertoa perustietoa tai auttaa heitä hankkimaan sitä muualta. Jos ohjaaja ei itse ole sinut oman seksuaalisuutensa kanssa tai keskusteleminen aiheesta tuntuu muutoin mahdottomalta, on hyvä ohjata nuoret hakemaan neuvoja toisaalta, vaikkapa oppilaitoksen terveydenhoitajalta.

Seksuaalisuus on paljon laajempi käsite kuin pelkkä seksi. Seksuaalisuus on osa persoonallisuutta, joka kasvaa ja kehittyy aina syntymästä asti läpi koko elämän. Meillä jokaisella on käsitys omasta seksuaalisuudestamme. Minäkuvamme kehittyy ja kasvaa koko elämämme ajan. Nuorena seksuaalisuus hakee muotoaan ja seksuaalinen suuntautuminen saattaa muuttua hyvinkin nopeasti. Voi käydä niin, että seksuaalinen suuntautuminen muuttuu vielä aikuisiässäkin.

Jokaisen on tärkeä opetella tuntemaan omaa seksuaalisuuttaan. Se ei tapahdu hetkessä ja joskus sen hyväksyminen saattaa viedä aikaa. Nuori voi kokea paineita seksuaalisuutensa suhteen. Näitä paineita luovat monesti media, kaverit ja myös vanhemmat.

Seksuaalisuuteen kuuluvat oman kehon tunteminen ja hyväksyminen, omien rajojen ja halujen ymmärtäminen ja hyvän itsetunnon omaaminen. Kun ymmärtää omaa seksuaalisuuttaan, on helpompaa kertoa avoimesti toiselle omista tarpeistaan, ymmärtää myös toisen seksuaalisuutta ja tuottaa mielihyvää itselle ja toiselle.

Murrosiän alkaessa seksuaaliset halut heräävät ja aiheuttavat erilaisia tunteita ja kysymyksiä seksuaalisuudesta. Oikea tieto ja mahdollisuus keskustella asiasta auttavat selvittämään seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä.

Samanaikaisesti, kun keho muokkautuu ja hormonit alkavat vaikuttaa, tapahtuu myös seksuaalisen minän muokkaantumista. Kaiken muutoksen keskellä oman seksuaalisuuden pohdinta ja hyväksyminen voi olla todella kuluttavaa.

Asuntolaohjaaja voi keskustella nuorten kanssa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista tai pyytää heitä etsimään tietoa netistä ja kirjoista. Hyvää tietoa seksuaalisuuteen liittyvistä kysymyksistä, harhakäsityksistä ja ennakkoluuloista löytyy sivulta www.justwearit.fi.

Nuoruusiän kehitystä ja seksuaalisuutta käsitellään laajasti Väestöliiton sivuilla www.vaestoliitto.fi, joilta löytyy myös yhteystietoja neuvoviin puhelimiin ja nettivastaanotolle.

Seksuaalisesta suuntautumisesta ja sukupuoli-identiteetistä saa tietoa Seksuaalinen tasavertaisuus ry:n sivuilta www.seta.fi.

Amnesty Internationalin kampanja www.ihmisoikeudet.net/mun-rajat seksuaalisesta itsemääräämisoikeudesta nuorille sisältää metodeja ja harjoituksia aiheen käsittelyyn.

Tyttöjen talon seksuaalikasvatusmateriaali www.kylmalevy.fi/materiaali.html sisältää sähköisiä vihkosia nuorille tunteista, oikeuksista, rajoista ja itsensä kuuntelemisesta sekä toiminnallisia ideoita kasvattajille.

4.9 Vihreitä arvoja

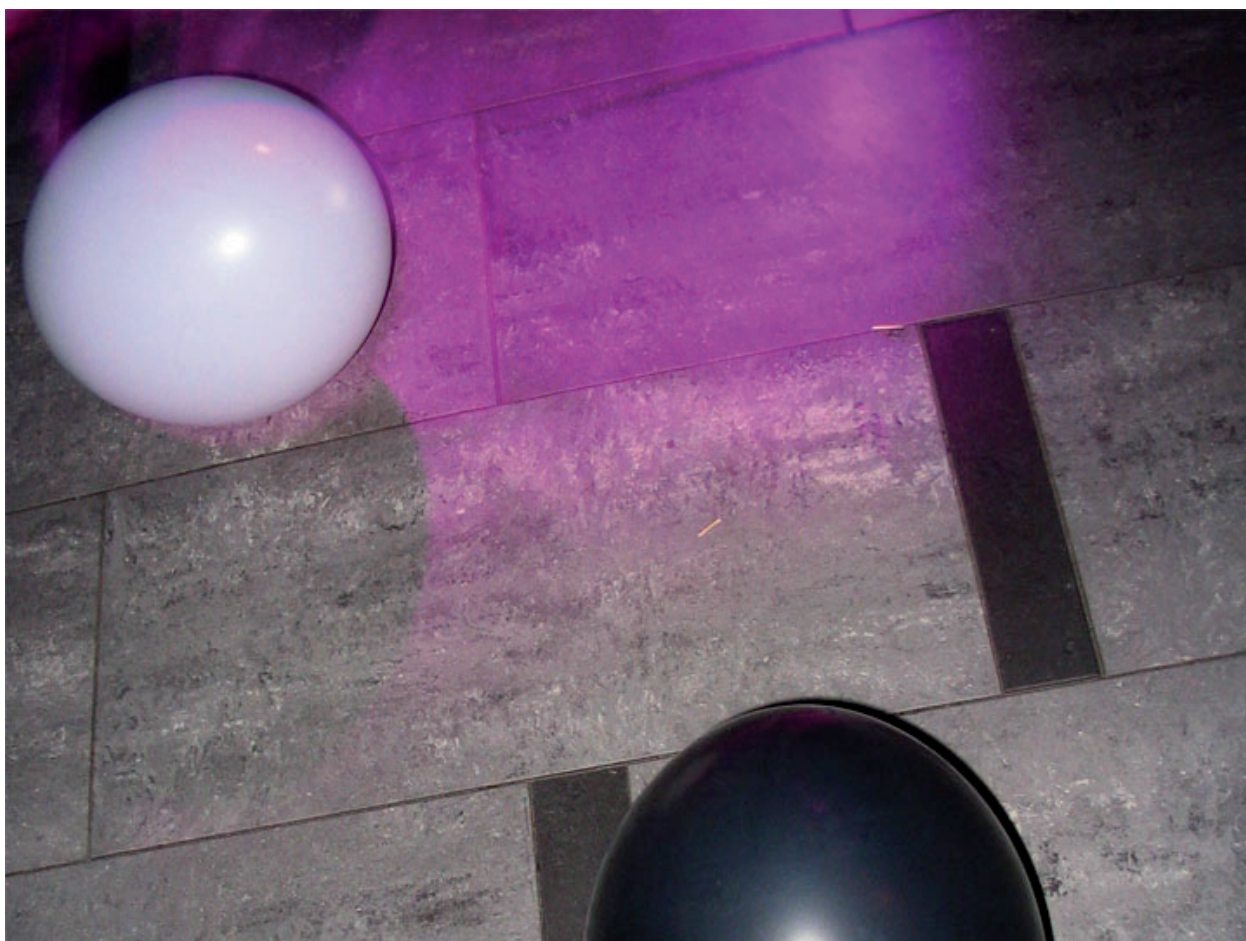
Nuoret ovat yhä enemmän tietoisia ympäristöasioista ja heitä kannattaa rohkaista pohtimaan näitä kysymyksiä. Ympäristöasioista voi keskustella erilaisten harjoitteiden avulla, joita mm. Vihreä Draama -ympäristökasvatus pitää sisällään. Tarkoituksena siinä on antaa ympäristökasvatusta draaman keinoin. Tarkoituksena on kaikkien harjoitteissa läsnä olevien yhdessä osallistuminen harjoitteiden tekoon, pohdintaan ja purkuun.

Ympäristöä voi huomioida myös kuluttamisen kautta. Reilun kaupan puolesta Repu ry on sitoutunut kansalaisjärjestö, jonka tarkoituksena on edistää reilua ja ekologisesti kestävästä maailmankauppaa. Repu julkaisee Globaalin kuluttajan oppikirjaa, joka käsittelee kuluttamisen näkökulmasta mm. seuraavia aiheita:

- ekologinen selkäreppu ja ekologinen jalanjälki
- vesi- ja hiilijalanjälki sekä vaikutukset biodiversiteettiin
- maailmankauppa ja työntekijöiden olot kehitysmaissa
- reilu kauppa ja vastuullinen kuluttaminen
- kulutuskritiikki ja tulevaisuuden tekeminen
- vaikuttamisen keinot

Oppikirjan tehtävät suoritettuaan opiskelijat saavat Globaalin kuluttajan ajokortin, joka on todistus monipuolisesta perehtymisestä kuluttamisen vaikutuksiin. Globaalin kuluttajan ajokortti -hanke sopii valinnaiskurssin aiheeksi ja eri oppiaineita integroivaksi projektiksi. Tarkoituksena on vahvistaa opiskelijan tiedonhankintataitoja ja kykyä tiedon kriittiseen arviointiin. Toimintaa voidaan toteuttaa sekä ryhmässä että itsenäisesti. Globaalin kuluttajan ajokortti -hanke herättää pohtimaan oman toiminnan merkitystä ja innostaa toimimaan.

www.repu.fi



Toiminta: Asuntolan keke-suunnitelma

Loistava projekti nuorille on suunnitella asuntolaan oma kestävän kehityksen ohjelma. Kestävän kehityksen ohjelman suunnittelemiseen ja toteuttamiseen voi käyttää apuna Vihreä lippu -ohjelmaa.

Vihreä lippu on eri oppilaitosten kestävän kehityksen ohjelma. Ohjelmassa yhdistyvät ympäristökuormituksen vähentäminen, kestävän kehityksen kasvatus ja lasten ja nuorten osallisuus. Nuoret ovat aktiivisia toimijoita projektien suunnittelussa, toteutuksessa ja tulosten arvioinnissa. Vihreä lippu antaa osallistujalle välineet pitkäjänteiseen, kokonaisvaltaiseen ja tulokselliseen työskentelyyn.

Vihreä lippu -ohjelman periaatteet ovat:

- Osallisuus: lapset ja nuoret vaikuttajina
- Ympäristökuormituksen vähentäminen
- Kestävän kehityksen kasvatus osana jokapäiväistä arkea
- Jatkuva parantaminen: Pitkäjänteisyys ja suunnitelmallisuus
- Yhteistyö ympäröivän yhteiskunnan kanssa

Ohjelman kriteerit täyttävä osallistuja saa ohjelman tunnuksena toimivan vihreän lipun käyttöoikeuden. Vihreä lippu on osa kansainvälistä Eco-Schools-ohjelmaa. YK:n ympäristöohjelma UNEP suosittelee Vihreää lippua.

Vihreä lippu -projektin vaiheet:

- Kun asuntola on liittynyt ohjelmaan, se perustaa nuorista ja aikuisista koostuvan ympäristöraadin, joka suunnittelee, ohjaa ja arvioi toimintaa.
- Ympäristöraati valitsee teeman.
- Alkukartoituksessa selvitetään, mikä on lähtötilanne ympäristökuormituksen, toimintatapojen ja ympäristötietoisuuden suhteen.
- Tulosten perusteella ympäristöraati asettaa tavoitteet projektille.
- Laaditaan toimintasuunnitelma, johon kirjataan kartoituksen tulokset, tavoitteet ja suunnitelma toiminnasta, jolla tavoitteisiin päästään. Se lähetetään Suomen Ympäristökasvatuksen Seuraan, joka antaa siitä kirjallisen palautteen.
- Vihreä lippu -toiminta jatkuu koko lukuvuoden tai kalenterivuoden ajan. Koko yhteisö osallistuu toimintaan. Uusia arkikäytäntöjä harjoitellaan, ympäristökuormitusta vähennetään, teemaa tutkitaan ja opiskellaan, ja tehdään yhteistyötä lähiyhteisöjen kanssa.
- Loppukartoitus tehdään samalla tavoin kuin alkukartoitus. Tuloksia vertaamalla voidaan arvioida yhteisiä saavutuksia. Lisäksi arvioidaan projektia kokonaisuutena: mitkä olivat hyviä kokemuksia, mitä halutaan ensi kerralla tehdä toisin?
- Projektin päätteeksi kirjoitetaan raportti. Apuna ovat projektin aikana kootut muistiinpanot, pöytäkirjat, lasten ja nuorten tuotokset. Raportissa kerrotaan toiminnasta projektin aikana, ympäristökartoitusten tuloksista ja eri osapuolten arvioista projektin onnistumisesta.
- Vihreä lippu -raportit arvioi Suomen Ympäristökasvatuksen Seura ja Vihreä lippu -toimikunta. Päivä-koti, koulu tai oppilaitos saa kirjallisen palautteen toiminnastaan. Jos toimikunta hyväksyy raportin, osallistuja saa Vihreän lipun käyttöoikeuden puoleksitoista vuodeksi. Seuraavan lukukauden alussa aloitetaan uusi projekti uudella teemalla.

Vihreä lippu -ohjelman toimintaa voi vapaasti soveltaa asuntolassa ja se sopii niin pienen kuin isonkin asuntolan käyttöön. Toiminnan tavoitteena on saada nuoret innostumaan ympäristöstä ja siitä huolehtimisesta. Vihreä Lippu -ohjelma on maksullinen, mutta sitä voi vapaasti asuntolassa soveltaa omiin käyttötarkoituksiin sopivaksi.

www.vihrealippu.fi

www.koulujaymparisto.fi

Toiminta: Väittämiä

Väittämiä voidaan käydä läpi eri tavoin. Yleisin tapa on tehdä huoneeseen jana, jonka toisessa päässä on "samaa mieltä" ja toisessa "eri mieltä". Ohjaajan tai tuutorin esittäessä väittämän osallistujat menevät janan siihen kohtaan, joka vastaa heidän mielipidettään asiasta. Isommalla ryhmällä ja vaikeimmilla väittämillä kannattaa kuitenkin ottaa mukaan enemmän vastausvaihtoehtoja: täysin samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä, en osaa sanoa, jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä. Halutessa ne voidaan merkitä janalle tai esim. huoneen eri kulmiin.

Väittämiä voidaan purkaa niin, että ne, jotka ovat saman vastausvaihtoehdon kohdalla, keskustelevat hetken, miksi ovat juuri siinä. Lyhyen keskustelun jälkeen ohjaaja pyytää esimerkiksi sitä, jolla on eniten mustaa vaatteissaan, kertomaan muille ryhmille, mistä keskusteltiin.

Väittämäharjoituksissa ohjaajan kannattaa korostaa, ettei ole olemassa oikeita vaihtoehtoja. Tässä harjoituksessa etsitään jokaisen mielipidettä asiasta.

Kestävä kehitys

- Kestävän kehityksen edistäminen on kuntien ja valtion tehtävä, ei yksityisen ihmisen.
- Nykypäivän ihmisten tulee toimia tulevat sukupolvet huomioiden.
- Ympäristön suojeleminen on ihmisen suojelua.
- Ihminen on yksi laji muiden joukossa.
- Olen valmis tinkimään omasta elintasostani kestävän kehityksen hyväksi.
- Teollisuus on pääsyyllinen ympäristön saastumiseen, eivät yksityiset ihmiset.
- Tiede ja teknologia pystyvät ratkaisemaan ympäristöongelmat.

Jätteensynnyn ehkäisy

- Yksittäisen ihmisen ei kannata lajitella jätteitään, jos muutkaan eivät tee niin.
- Yksittäinen ihminen voi vaikuttaa pakkausjätteiden määrään.
- Olen valmis luopumaan ilmaisjakelumainoksista.
- Kirpputorit ovat vain köyhiä varten.
- On tärkeämpää miettiä tuotetta ostaessa sen ympäristövaikutuksia kuin keskittyä jätelajitteluun.
- Tuotteita ei kannata enää nykypäivänä korjata.
- Tavaroiden yhteiskäyttö on vanhanaikaista eikä toimi nykymaailmassa.
- Tulevaisuuden toimistot tulevat olemaan jätteettömiä.

Energia

- Yksittäinen ihminen voi vaikuttaa energiantuotantotapoihin.
- Valtion tulisi rahoittaa enemmän uusien, saasteettomien energiamuotojen tutkimusta.
- Kotitalouksien energiansäästöstä saatava hyöty on niin pientä, ettei sillä ole merkitystä ympäristön kannalta.
- Energiaa säästävät toimintatavat ovat yhtä tärkeitä kuin liikennesäännöt.

Liikenne

- Polkupyöräilijät ja rullaluistelijat estävät sujuvan liikenteen.
- Vain pääkaupunkiseudun joukkoliikenne toimii niin, että voi tulla toimeen ilman omaa autoa.
- Joukkoliikenne on kuntien peruspalvelu, jonka alhaiset hinnat ja toimivuus on turvattava.
- Kaupunkien keskustoista on tehtävä autottomia vyöhykkeitä.
- Bensiinin hinta on Suomessa liian edullinen.

Vesi

- Vedensäästöstä kaupungeissa on enemmän haittaa kuin hyötyä.
- Jokaisen tulee ottaa vastuuta vedenkulutuksestaan.
- Asfalttipihoja ja katuja ei tule pestä juomavedellä.
- Olen valmis vaihtamaan vesivessan kompostoivaan.
- Kuivina kausina on vedensaanti turvattava käyttörajoituksin.

(Hiltunen, J. ja Konivuori, H. Vihreä Draama s. 104–105.)

Toiminta: Vihreät Pikkujoulut

Asuntolan pikkujouluissa tai muissa juhlissa voidaan järjestää kierrätyshenkiset lahjan vaihdot. Kaikki osallistujat voivat tuoda jonkin tavaran, joka vaihdetaan johonkin toiseen esineeseen. Samalla nuoret voivat pohtia kierrätyksen tarpeellisuutta ja tavaroiden elinkaarta.

Lisää toimintoja on sivulla www.ymparistokasvatus.fi.

Esimerkki: Kädentaitoilta

Tullaan ja ollaan yhdessä. Tehdään kädentaitoja ”roskasta” tai muista kierrätysmateriaaleista ja keskustellaan kaikesta maan ja taivaan välillä. (Peräpohjolan opisto)



5 Yhteistyöllä tuloksia

Asuntoloissa muodostuu ajan myötä omia toimintatapoja, jotka rakentuvat asuntolan käytännöistä ja jalostuvat vuosittain asuntolan ohjaajan ja mukana olevien nuorten näköisiksi. Asuntolaohjaaja on tärkeässä asemassa siinä, kuinka paljon asuntolan toimintakulttuuri tukee nuorten aktiivisuutta ja osallistumista.

5.1 Yhteistyö oppilaitoksen sisällä

Asuntola tarjoaa opettajille ja koulun muulle henkilökunnalle mahdollisuuden tutustua opiskelijoihinsa arjessa. Nuorten näkeminen opetuksen ulkopuolella tarjoaa molemmille mahdollisuuden aidompaan vuorovaikutukseen. Opettajien osaamista voi hyödyntää asiantuntijavierailijana esimerkiksi erilaisten kurssien ja kerhojen yhteydessä.

Asiantuntijavieraina voi olla myös asuntolan entisiä asukkaita. He voivat tulla mukaan vaikka vieraileviksi tähdiksi tai keskusteluiltoihin. He voivat kertoa opintojen jälkeisestä elämästä tai omasta opiskelusta ja asuntolassa-asumisajastaan. Heidän esimerkinsä antaa nuorille arvokasta mallia kasvusta omaan ammattiin.

Asuntolaohjaajan on hyvä ottaa aktiivinen rooli oppilaitoksen suuntaan. Aina oppilaitokset eivät tunnista niitä mahdollisuuksia, joita asuntolatoiminta tuottaa myös oppilaitokselle. Alla on lueteltu muutamia asioita, jotka edistävät asuntolan ja oppilaitoksen välisen yhteistyön muodostumista.

- Asuntolaohjaaja on mukana opiskelijahuoltoryhmässä.
- Asuntolaohjaajan mahdollisuuksista kehittyä työssään huolehditaan.
 - Asuntolaohjaajan kehityskeskustelut (1–2 kertaa vuodessa) kuuluvat luonnollisena osana asuntolan toimintaan.
 - Asuntolaohjaajalla on mahdollisuus saada työnohjausta ja koulutusta asuntolatoiminnan kehittämiseen. Myös muihin asuntoloihin tutustuminen ja asuntolaohjaajien tapaaminen esimerkiksi valtakunnallisilla ja alueellisilla asuntolaohjaajapäivillä tukevat työssä kehittymistä.
- Ryhmänohjaajien ja asuntolaohjaajien välinen yhteistyö.
- Asuntolaohjaaja kertoo esimiehelleen/johdolle, mitä asuntolassa aiotaan tehdä, hyväksyttää suunnitelmat ja kertoo asioiden etenemisestä. Asuntolaohjaaja: muista kertoa myös positiivisia asioita nuorista ja nuorten tekemisistä johdolle
- Asuntolatoiminnan näkyvyydestä oppilaitoksen sisällä huolehditaan.
- Johdon/esimiehen arvostus asuntolaohjaajan työtä kohtaan, kiitoksen antaminen tehdystä työstä.
- Opettajien kokouksessa asuntolaohjaaja kertoo opettajille, mitä asuntolassa tehdään ja mitkä pelisäännöt siellä ovat (siis paljon esimerkkejä positiivisesta toiminnasta).
- Oppilaskunnan ja asuntolatiimin yhteistyö.
- Asuntolatiimillä yhteys riittävän korkeaan johtoon (esim. kerran tai kaksi lukukaudessa keskustelutilaisuus, jossa asuntolan nuorista halukkaat ovat paikalla ja asuntolan henkilökunta, oppilaitoksen johto ja opettajia). Ideana, että opiskelijat esittävät asuntolaelämään liittyvät asiat ja toiveet oppilaitoksen johdolle. Huolehditaan puolin ja toisin myös positiivisten viestien aikaan saamisesta.

Esimerkit: Oppilaitoksen ja asuntolan yhteistyötä

Oppilaitoksen ohjaajat asuntolassa

Oppilaitoksen ohjaajat toimivat myös asuntolassa yhtenä iltana viikossa, jolloin vuorovaikutus koulun ja asuntolan välillä on tiivistä. Tietovaihto opiskelijoiden pärjäämisestä koulupäivien aikana ja iltaisin asuntolassa kulkee hyvin. (Ammattiopisto Luovi, Yli-Tornion yksikkö)

Tiimityötä

Meillä opiskelijat ovat mukana tiimityössä, esimerkiksi Toivoniemi-tiimissä, joka kokoontuu joka maanantai ja johon kuuluvat Toivoniemen koko henkilökunta sekä kaksi opiskelijajäsentä. He voivat tuoda tiimissä esille omat näkemyksensä niin asuntola- kuin opetustoiminnasta.

Lisäksi Inarin asuntolassa on ns. oppilasvastaava, joka on myös opiskelijajäsenenä johtokunnassa (ylin päättävä elin oppilaitoksessamme) ja hänen kanssaan on käyty ja käydään asuntola-asioita läpi. Hän on oppilaiden luottohenkilö ja tuo myös vaikeita asioita esille ja on myös minun linkkini monesti opiskelijoille. Minusta on hyvä, että opiskelijat ovat myös päättämässä oppilaitoksemme asioista. (Saamelaisalueen koulutuskeskus)

Sillä siistix

Siivoushetki, joka on kaikille pakollinen kahdesti kuukaudessa. Yhdessä tehdään asuntolaohjaajan, siivoojien sekä opettajien kanssa. (Otavan opisto)

Asuntolakokoukset

Säännölliset asuntolakokoukset, joihin osallistuvat kuraattori, nuoriso-ohjaaja ja asukkaat sekä tarvittaessa muutkin. (Etelä-Kymenlaakson ammattiopisto)

Asuntolaraportit

Asuntolaohjaajat lähettävät säännöllisesti (n. 2 krt / vko) asuntolakuulumiset rehtorille, yksikönjohtajille, koulutuspäälliköille, kuraattorille ja opoille. Hyvät ja huonot asiat raportoidaan. Avoimuus ja tietämys toisista on lisääntynyt. (Jämsän ammattiopisto)

Asuntolatiimi

Tiimiin kuuluvat apulaisrehtori, muutama opettaja ja opiskelijoiden valitsemat kaksi edustajaa sekä asuntolan valvoja. Kokoonnutaan tarvittaessa noin kahden viikon välein. (Rovala-opisto)

5.2 Yhteistyö oppilaitoksen ulkopuolella

Aina ei ole pakko pysytellä pelkästään asuntolan tai oppilaitoksen rajojen sisällä. Nuoria voi innostaa tekemään yhteistyötä lähialueen eri toimijoiden kanssa. Aidot ongelmat ja niiden ratkomisen yhdessä erilaisten asiantuntijoiden kanssa innostavat tekemään ja osallistumaan.

Asuntolan kannattaa hyödyntää lähiympäristöä asuntolatoiminnan järjestämisessä. Harrastuksiin liittyviä taitoja voi hyvin opiskella järjestöissä, yrityksissä tai seurakunnan ja kunnan toiminnassa.

Oppimista voidaan ohjata myös selkeillä ohjelmilla ja kurssijärjestelmillä. Järjestöt ja muut tahot voivat tarjota kurssisisältöjä. Partiolaiset voivat opettaa nuorille erätaitoja ja paikallisesta ympäristönsuojelujärjestöstä voi löytyä vaikkapa ilmastoasiantuntija. Järjestöjen kanssa yhteistyössä järjestetyt harrastuspäivät ovat hyvä tapa tutustuttaa nuoria paikallisiin järjestöihin. Monet järjestöt tarjoavat nuorille myös työssäoppimis- ja harjoittelupaikkoja sekä kesätyömahdollisuuksia.

Hyvä ohje asuntolan ja oppilaitoksen ulkopuolisen tahon yhteistyöstä voi olla niin yksinkertainen, että nuoret hankkivat vaikka yhden yhteistyökumppanin vuodessa. Tämä antaa hyvää lisäpotkua aikaisemmin järjestettyihin tapahtumiin tai kerhoihin.

Esimerkit: Yhteistyötä oppilaitoksen ulkopuolisten tahojen kanssa

Asiantuntijoiden käyttäminen luentosarjassa

Opiskelijayhdistys ideoi ulkopuolisen luennoitsijan pitämän Nuoret ja seksi -aiheisen luennon yhteisesti opiskelijoille, opettajille ja muulle henkilöstölle. Tapahtuma sai niin suuren suosion ja positiivisen vastaanoton, että seuraavan vuoden vastaavan tilaisuuden teema on jo päätetty. Ensi vuonna aiheena ovat nuoret ja mielenterveys. Onnistunut tapahtuma levisi myös opiston muihin yksiköihin ja sama luennoitsija on käynyt puhumassa niissäkin. (Vantaan ammattiopisto Varia)

Harrastusten tukeminen

Erittäin hyvä tapa saada nuorille edullisia harrastusmahdollisuuksia on yhteistyö paikallisten yritysten kanssa. Meillä on Vuokatin rinteiden kausikortti edullisesti asuntolanporukalle ja Katinkullan harrasteliput lähes puoleen hintaan myös kaikille Vuokatin opiskelijoille. (Kainuun ammattiopisto, Vuokatin asuntolat)

Harrastuspaikkakartta

Asuntolan seinällä on iso aluekartta, johon asukkaat merkkäavat nuppineulalla jonkin tietyn harrastuspaikan (esim. uimahalli, elokuvateatteri jne...). Nuppineulaan kiinnitetään lanka, jonka toiseen päähän, kartan ulkopuolelle yhdistetään harrastuspaikan esite tai muu tieto paikasta. Näin myös uusien asukkaiden on helppoa löytää lähialueen harrastuspaikat. (Jyväskylän ammattiopisto)

5.3 Yhteistyö kotien kanssa

Kodin kanssa yhteydenottoihin kannattaa pitää matalaa kynnystä. Kun soittaa pienistäkin asioista ja tulee tutuksi vanhempien kanssa, on helpompi soittaa suuremmista ongelmista. Yhteydenotossa vanhempiin kannattaa muistaa myös positiiviset asiat, jotka usein jäävät mainitsematta.

Oppilaitoksen vanhempien illassa kannattaa käydä myös asuntolan asiat läpi. Asuntola voi järjestää vanhemmille avoimet ovet -tapahtuman, jolloin vanhemmat ja muu perhe pääsevät paremmin tutustumaan nuorten asuinympäristöön.

Toiminta: Poissaolovihko

Asuntolassa voidaan ottaa käyttöön poissaolovihko, johon nuoret merkitsevät etukäteen menonsa, mikäli eivät ole tulossa yöksi asuntolaan. Näin on tiedossa ne, jotka eivät tule yöksi asuntolaan ja myös ne, joilla ei ole lupaa olla poissa.

Esimerkit: Yhteistyötä vanhempien kanssa

Kun uudet asukkaat tulevat asuntolaan, niin lähes aina vanhemmat tuovat heidät ja siinä samassa yhteydessä annan vanhemmille tietoa asuntolasta ja sen tavoista ja palveluista. Alaikäisten vanhemmilta otan nimet sellaiseen paperiin, jossa kysytään, ilmoitetaanko kotiin, jos nuori on poissa kello 23 jälkeen asuntolasta. Samalla voimme keskustella tarkemmin asuntolan säännöistä ja vanhempien toiveista. Tästä lähtee yhteistyö käyntiin. Soittelen vanhemmille kotiin heti, kun ilmenee jotain huolta, ja samalla voin kysellä vanhemmilta, ovatko he jostain huolissaan. (Kainuun ammattiopisto, Vuokatin asuntolat)

Asuntolassamme vanhempien kanssa tehdään tiivistä yhteistyötä, pidämme matalaa kynnystä yhteydenotoissa. Vanhemmat päättävät itse, miten suhtautuvat nuorten iltamenoihin. Heiltä kysytään kirjallisesti, saako nuori olla poissa öitä asuntolasta ja kenen luokse saa mennä yöksi, tai saako nuori olla ulkona kello 22 jälkeen. Samalla kysytään myös nuorten seurustelusta: ilmoitetaanko vanhemmille, mikäli ilmenee, että se alkaa haitata opiskelua ja harrastamista. Vanhemmat ovat olleet iloisia ja tyytyväisiä yhteydenotoistamme ja samalla heillä on ollut mahdollisuus keskustella meidän kanssamme, mikäli ovat itse kiinnittäneet huomiota johonkin tai huolestuneet jostakin lapseensa liittyvästä asiasta. (Jyväskylän ammattiopisto, Harjun asuntola)

5.4 Asuntoloiden välinen yhteistyö

Asuntolaohjaajien kannattaa vaihtaa keskenään aktiivisesti kokemuksia ja käytäntöjä siitä, miten eri asuntoloissa on toimittu. Hyvä paikka kokemusten ja vinkkien vaihtamiseen on kerran vuodessa järjestettävät valtakunnalliset ja alueelliset asuntolaohjaajapäivät sekä Nuorten Akatemian järjestämät paikalliset koostamistilaisuudet. Yhteistyötä muiden asuntolaohjaajien kanssa kannattaa jatkaa myös sähköpostitse ja sopimalla vierailuja muihin asuntoloihin. Asuntolaohjaajan kannattaa myös liittyä Ammatillisen koulutuksen asuntola- ja vapaa-ajanohjaajat -ryhmään Facebookissa.

Vierailulla toiseen asuntolaan asuntolaohjaajan kannattaa valmiiksi miettiä, mitä hyviä käytäntöjä hänellä on kertoa toiselle asuntolalle. Kannattaa myös miettiä, mitä asioita omassa asuntolassa voitaisiin parantaa. Asuntolaohjaajat voivat keskenään sopia muutamia teemoja, joita vierailulla käsitellään tai käydään läpi. Näin niissä syntyy uusia virikkeitä asuntolan elämään.

6 Mistä tukea toimintaan

Asuntolaohjaajalle löytyy paljon tukea ja apua siihen, miten nuorten omaa toimintaa voidaan vahvistaa ja lisätä. Alla on kerrottu muutamista järjestöistä, joista löytyy apua tuutorikoulutuksiin, opiskeluun yleensä, nuorten projektien tekoon ja niiden rahalliseen avustamiseen.

6.1 Nuorten Akatemia

Nuorten Akatemia on valtakunnallinen järjestö, joka tukee nuorten omaa toimintaa ja siinä oppimista. Toiminta on kohdistettu kaikille 13–19-vuotiaille.

Järjestö tukee palveluidensa, Homman, Mahiksen ja Noten, avulla nuorten omaa tekemistä, tuo harrastamista koulumaailmaan osaksi opetusta sekä tarjoaa nuorten tulevaisuuden kannalta tärkeitä onnistumisen kokemuksia. Käytännössä palvelut koostuvat nuorten omien projektien taloudellisesta tukemisesta, aikuisen tuesta, koulutuksesta, materiaaleista ja ideoista.

Homma

Homma kannustaa 13–19-vuotiaita nuoria toteuttamaan omat unelmansa. Nuoret voivat hakea omalle projektilleen 100–200 euron Homma-rahaa. Ryhmällä tulee olla vastuuikäinen, joka voi olla vaikkapa asuntolaohjaaja.

Asuntolaohjaajana voit järjestää nuorille projektin ideointi-illan tai kannustaa nuoria hakemaan Homma-rahaa, kun heillä on idea, mutta rahat puuttuvat. Asuntoloissa Homma-rahalla on mm. kunnostettu yhteisiä tiloja, rakennettu kuntosalia, järjestetty turnajaiset sekä tutustuttu asuntolan asukkaisiin ja kohotettu yhteishenkeä.

Mahis

Mahis innostaa 13–17-vuotiaita vaikeassa elämäntilanteessa olevia nuoria suunnittelemaan itselleen vapaa-ajantoimintaa. Rohkaisu ja tuki projektin toteuttamiseen tulevat Mahis-ohjaajakoulutuksen käyneeltä aikuisohjaajalta ja 600 euron toiminta-avustuksesta. Mahis-ohjaajan kanssa ryhmät voivat hakea toimintatukea projektilleen.

Asuntoloissa Mahista on käytetty ensimmäisen vuoden opiskelijoiden ohjaukseen, niiden kohdalla, jotka herättävät asuntolaohjaajan huolen. Näiden nuorten kanssa Mahis-ohjaaja on lähtenyt ideoimaan ja toteuttamaan Mahis-projektia. Joissakin asuntoloissa on otettu periaatteeksi, että asuntolassa on aina yksi koulutuksen käynyt Mahis-ohjaaja.

Note

Note tarjoaa yläkoulujen, lukioiden ja amisten henkilöstölle konkreettisia välineitä nuorten oman toiminnan tukemiseen. Noten palveluita voivat hyödyntää myös asuntolaohjaajat. Asuntolaan voi tilata Noten kautta maksuttoman kouluvierailijan tai asuntolaohjaaja voi innostaa nuoria osallistumaan kilpailuun. Materiaaleista saa tukea esimerkiksi turvallisen ryhmän rakentamiseen, nuorten projektin ohjaamiseen ja päihdekeskusteluihin.

www.nuortenakatemia.fi

6.2 SAKU ry

SAKU ry on vuonna 1949 perustettu ammatillisen koulutuksen oma liikunta- ja kulttuurijärjestö ja yhteistyöorganisaatio, jonka jäsenenä on 74 ammatillisen koulutuksen järjestäjää. Toiminta on suunnattu sekä opiskelijoille että henkilöstölle. Toiminnassa on mukana 120 000 opiskelijaa ja 20 000 henkilöstöön kuuluvaa

SAKU ry:n tehtävänä on edistää opiskelijoiden ja henkilöstön hyvinvointia, rakentaa yhteisöllisyyttä ammatilliseen koulutukseen, järjestää matalan kynnyksen liikunta- ja kulttuuritapahtumia ammattiin opiskeleville, järjestää työkykyä edistävää toimintaa ammatillisen koulutuksen henkilöstölle ja ylläpitää oman toiminta-alueensa yhteistyöverkostoja.

Opiskelijatoiminnan tavoitteena on opiskelijan hyvinvoinnin tukeminen, aktiiviseksi kansalaiseksi ja järjestötoimijaksi kasvattaminen, opiskelukyvyyn edistäminen, liikunnallisen ja aktiivisen elämäntavan kehittymisen tukeminen sekä yhteiskuntavastuullisuuden kasvattaminen ja sen edistäminen liikunnan ja kulttuurin keinoin.

Opiskelijoille SAKU ry järjestää ammattiin opiskelevien mestaruuskilpailuja. Kilpailut ovat valtakunnallisia sarjoja, turnauksia ja tapahtumia. Toiminnasta löytyy myös SAKUstars-kulttuurikilpailut, joissa ammattiin opiskelevat ympäri Suomen näyttävät osaamisensa mm. musiikissa, tanssissa, kuvataiteissa, valokuvauksessa.

Aikaisemmin oppaassa kuvattu harrastetuutori-koulutus on tärkeä osa SAKU ry:n toimintaa ja Aktiivisesti ammattiin -mallia.

SAKU ry:n henkilöstötoiminnan tavoitteena on henkilöstön hyvinvoinnin tukeminen ja terveyttä edistävään liikuntaan kannustaminen, työkyvyyn edistäminen sekä liikunnallisen elämäntavan kehittymisen tukeminen. Henkilöstölle SAKU ry järjestää mm. tyhy-liikuntaa, rennon hengen kilpailutapahtumia yksilö- ja joukkuelajeissa, koulutusta ja kollegakohtaisia sekä virkistätymismahdollisuuksia Koulutuskeskus Kuerkievarissa.

www.sakury.net

6.3 Suomen Opiskelija-Allianssi - OSKU ry

Suomen Opiskelija-Allianssi – OSKU ry on amisten, eli ammatillisen toisen asteen opiskelijoiden oma liitto. OSKU on etu-, palvelu- ja harrastejärjestö, jonka kaikki toiminta tähtää siihen, että amiksilla on hyvä olla koulun seinien sisäpuolella, vapaa-ajalla ja myös silloin, kun koulun ovet sulkeutuvat viimeisen kerran ja on aika siirtyä jatko-opintoihin tai työelämään.

OSKU näkyy amisten elämässä läpi vuoden erilaisten tapahtumien kautta, ottamalla kantaa ja vaikuttamalla amisten elämää koskettaviin asioihin yhteiskunnan kaikilla tasoilla sekä tietenkin sinisen OSKU-opiskelijakortin muodossa, jota vinguttamalla amiksilla on alennusmyynnit joka päivä.

Vuosittain OSKU järjestää useita koulutustilaisuuksia oppilaitosten opiskelija-aktiiveille. Koulutuksissa opiskelijat saavat vankan eväspaketin, jonka avulla he voivat järjestää toimintaa omassa oppilaitoksessaan ja pitää huolta oman koulun amiksista. OSKU järjestää etuja, unohtumattomia tapahtumia ja palveluita kaikille amiksille, joista löytyy lisätietoja osku.info-verkkosivuilta.

Entä miten OSKU syntyi? OSKU on vuonna 2001 ammatillisen II-asteen opiskelijoiden perustama ja omistama opiskelijaliitto, jossa opiskelijat itse tekevät toiminnan ja päätökset. Liitto on puolue- ja ammatityhdistyspoliittisesti sitoutumaton ja sen syntyhistoria nojaa yli 100-vuotiaaseen perinteeseen ammatillisissa oppilaitoksissa. Liitolla on toimintaa 115 oppilaitoksessa, joiden kautta toiminnan piirissä on 60 000 opiskelijaa.

www.osku.fi

6.4 Suomen Ammattiin Opiskelevien Liitto – SAKKI ry

Suomen Ammattiin Opiskelevien Liitto – SAKKI ry on ammattiin opiskelevien oma etujärjestö. SAKKI:ssa on jäseniä yli 90 000 ja historiaa takana jo 20 vuotta. Ammattiin opiskelevat voivat hankkia SAKKI:n vihreän opiskelijakortin mahtavine etuineen eikä hintakaan ole päätä huimaava. SAKKI:sta saat apua ja neuvoa mieltä askarruttaviin kysymyksiin opiskeluun liittyvissä asioissa.

Suomen Ammattiin Opiskelevien Liitto – SAKKI ry perustettiin vuonna 1987. SAKKI:lle tärkeitä edunvalvonta-alueita ovat muun muassa koulutuspolitiikka sekä opiskelijoiden oikeusturva. Suuri haaste SAKKI:lle on myös opintososiaalisten etujen kehittäminen. Suurena ja monialaisena opiskelijajärjestönä SAKKI otetaan vakavasti myös päättäjätasolla. SAKKI antaa lausuntoja, ottaa kantaa, on kuultavana, vaatii, valvoo ja vastustaa.

Lisäksi SAKKI tiedottaa, kouluttaa ja palvelee jäseniään sekä järjestää muun muassa vuosittaiset Next Step -koulutus- ja työpaikkamessut.

www.sakkinet.fi



Lähteet:

Hiltunen, J & Konivuori, H 2005: Vihreä Draama. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Jyväskylän ammattiopisto 2006: Tukea opiskeluun -projektin loppuraportti. Jyväskylä.

Kokemäenjokilaakson ammattiopisto, Huittisten Ammatti- ja yrittäjäopisto 2009: Asukkaasta uudistujaksi -projektin loppuraportti. Risteen Kirjapaino. Kokemäki.

Nuorten Akatemia 2007: Meidän oma juttu -projektin työkirja. Oy Trio-Offset Ab. Helsinki.

Nuorten Akatemia 2008: Ohjaajan kansio. Paino Polar. Helsinki.

Opeko 2007: Toisen asteen yhteys. Domus Print Oy. Tampere.

Winter, S 2006:. Päihteet puheeksi harrastustoiminnassa ja koulussa. Hämeen kirjapaino. Helsinki.

abc.rauhankasvatus.fi

ABC – ensiaskeet rauhan- ja ihmisoikeuskasvatukseen on avaus rauhan- ja ihmisoikeuskasvatukseen teemoihin.

www.alpo.fi/fi

Ammattiin opiskelevien ALPO.fi-hyvinvointiportaali.

www.apua.info

Kaikki inhimillinen tuki jaksamiseen.

www.asumisenabc.fi

Näiltä sivuilta löydät tietoa asunnonhankinnasta, asumiseen liittyvistä raha-asioista ja vuokralaisen oikeuksista.

www.finlex.fi/fi/laki

Lainsäädäntökokonaisuus.

www.fressis.fi

Apua tupakoinnin lopettamiseen.

www.ihmisoikeudet.net/mun-rajat

Amnesty Internationalin kampanja seksuaalisesta itsemääräämisoikeudesta nuorille. Sisältää metodeja ja harjoituksia aiheen käsittelyyn.

www.justwearit.fi

Hiv-säätiö / Aids-tukikeskus.

www.kalliitkulissit.fi

Hyödyllistä tietoa oman talouden suunnitteluun.

www.koulujaymparisto.fi

Koulu ja ympäristö, oppilaitosten ympäristösertifiointi.

www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/ohjeet_ja_suosituksset/nuortendepressio.pdf

Kansanterveyslaitoksen opas nuorten kanssa työskenteleville aikuisille nuorten depressiosta.

www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/tupakka/nuorten_tupakointi

Materiaalia nuorille ja aikuisille nuorten tupakoinnista Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen sivuilla.

www.nuortenakatemia.fi

Nuorten Akatemia on valtakunnallinen järjestö, joka tukee nuorten omaa toimintaa ja siinä oppimista.

www.kylmalevy.fi/materiaali.html

Tyttöjen talon seksuaalikasvatusmateriaalia – sähköisiä vihkosia nuorille tunteista, oikeuksista, rajoista ja itsensä kuuntelemisesta sekä toiminnallisia ideoita kasvattajille.

www.osku.fi

Ainoa Amisten Perustama – Ainoa Amisten Omistama opiskelijaliitto Suomen Opiskelija-Allianssi – OSKU ry.

www.paihdelinkki.fi

www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/413-nettiriippuvuus

www.paihdelinkki.fi/testaa/netinkaytto

www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/412-peliriippuvuus

www.paihdelinkki.fi/testaa/rahapelitesti

Päihdelinkki on ollut vuodesta 1996 Suomen suosituin internetpalvelu päihteistä ja riippuvuuksista.

www.pakkopeli.fi

Apua rahapeliongelmiin.

www.papunet.net

Selkokeskus on yhdessä Kuluttajaviraston kanssa julkaissut selkokiehisen Rahankäytön oppaan, jota täydentää tältä sivulta löytyvä ohjaajan tukiaineisto.

www.repu.fi

Reilun kaupan puolesta Repu ry on puoluepoliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö, jonka tarkoituksena on edistää reilua ja ekologisesti kestävää maailmankauppaa.

www.sakkinet.fi

Suomen Ammattiin Opiskelevien Liitto – SAKKI ry on ammattiin opiskelevien oma etujärjestö.

www.sakury.net

Saku ry on ammatillisen koulutuksen oma liikunta- ja kulttuurijärjestö sekä yhteistyöorganisaatio.

www.skene-x.net

SKENE-X on nuorten oma kohtaustapaikka netissä. Löydä uusia harrastuksia, osallistu toimintaan ja pidä yhteyttä kavereihin.

www.smokefree.fi

Valtakunnallinen Smokefree-hanke kannustaa nuoria tupakoimattomuuteen. Tarjoamme tukea muun muassa koulujen ja oppilaitosten tupakoimattomuustyöhön.

www.vaestoliitto.fi

Väestöliitto on järjestö, joka toimii nuorten ja perheiden hyvinvoinnin puolesta.

www.vihrealippu.fi

Vihreä lippu on päiväkotien, koulujen ja oppilaitosten kestävä kehityksen ohjelma. Ohjelmassa yhdistyvät ympäristökuormituksen vähentäminen, kestävä kehityksen kasvatus ja lasten ja nuorten osallisuus.

www.yad.fi

YAD Youth Against Drugs ry on nuorten vapaaehtoistoimintaan perustuva ehkäisevän huumeiden yhdistys, joka on perustettu vuonna 1988. Yhdistyksen ensisijainen tavoite on pyrkiä ehkäisemään huumeiden käyttöä ja tukea päihteettömää elämää.

www.ymparistokasvatus.fi

Suomen Ympäristökasvatuksen Seura on maamme ainoa ympäristökasvatuksen edistämiseen, kehittämiseen ja tukemiseen erikoistunut järjestö.

Liite 1: Asuntolahenkis suunnitelma

Mieti neljä asiaa, jotka tahdot asuntolassa olevan:

Tahdon, että asuntolassamme...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Mieti neljä asiaa, joita et missään tapauksessa tahdo asuntolassa olevan:

En missään tapauksessa tahdo, että asuntolassamme...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Liite 2: Asuntolahenkisopimus

Oppilaitos:

Asuntola:

Tahdomme, että asuntolassamme...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Emme missään tapauksessa tahdo, että asuntolassamme...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Jokainen vaikuttaa siihen, millaista asuntolassamme on olla. Teemme parhaamme!

Allekirjoitukset:

Liite 3: Tervetulokirje

Terse.

Pelottaako? Ei se mitään. Niin meitäkin. Jottei pelko kävisi liian suureksi ja vapina sietämättömäksi, me ”kokoneet” asuntolalaiset päätimme kirjoittaa sinulle tsemppauskirjeen. Heh heh.

Olemme oikein iloisia, että olet tulossa mukaan pienen muurahaiskekomme elämään. Kuten yleensä, muurahaiskeko ei näytä kovin kummoiselta ja siistiltä sisältä, mutta odotapa vain! Muurahaiset on ihania pieniä juttuja maan tasalla ja ne puhaltavat hyvin paljon yhteen hiileen keon säilyttämiseksi ja saadakseen sen toimimaan. Kuten yleensä, muurahaiskeossa toimii jonkin sortin kuningatar. Tässä tapauksessa Lasse Kahelin hoitaa tämän homman ja hoitaa asuntolaan uusia pieniä olentoja. Eli muun muassa sinut. Onneksemme Lasse on ainutlaatuinen kuningattaren hommassaan, joten muista häiritä Lassea, jos kaipaat apua. Lasse on sitä varten! 🐜

Jos et kuitenkaan usko saavasi tarpeeksi käytännön tietoa Lasselta, ota yhteyttä meihin kolmannen vuoden nuoris- ja vapaa-ajan ohjauksen opiskelijoihin ja kysy ihan mitä mieleesi tulee. Lopusta voit huomata Jukan ja Sannariitan sähköpostiosoitteet, joihin voit kirjoitella.

Kolmas vaihtoehto on kömpiä netin ääreen ja kirjoittaa joko www.irc-galleria.net tai vaihtoehtoisesti www.facebook.com. Irc-galleriasta löydät yhteisön ”Kälviän kulttuuriopisto” ja naamakirjasta ”Keski-Pohjanmaan kulttuuriopisto”, joissa voit käydä ennakkoon kylläilemässä meitä opiskelijoita.

Kuiteskii tervetuloa tänne näin. Odotamme sinua ja persoonaasi mukaan kekoomme. Jaettu keko, parempi keko.

Terveisin
asuntolalaiset

Ota yhteyttä:

xx@kpedu.fi tai yy@kpedu.fi

Liite 4: Etelä-Pohjanmaan Opiston asuntolan vuosikello

ASUNTOLAN VUOSIKELLO											
Ryhmän myönteisvaihe			Ryhmän kuolihtevaihe			Ryhmän sitoutumisvaihe			Tehokkaat työskentelytavat		
ELOKU	SYYSKUU	LOKAKUU	MARRASKUU	JOULUKU	TAMMIKU	HELMIKUU	MAALISKUU	HUHTIKUU	TOUKOKUU	KESÄKU	HEINÄKU
1. vilkko: asuntolan luovutus	2. asuntolailla -harastuskävely asuntolanhenki-sopimus	Ryhmäyymisiita-päivä 2	3. asuntolailla -palaute syksyn toiminnasta kevään toiminnan suunnittelua	Isenäisyyspäivän oppilaitoksen joulujuhla	4. asuntolailla -tutustumista ja ryhmäyymisiitä tukeva toiminta -soulloista nousseet, yhdessä käsiteltävät asiat ja muuta ajan kohtaisista.	Mahis-tuen haku! Laskasirehan suunnittelu ja toteutus Ystäväpäivän huomiointinen	5. asuntolailla -soulloista nousseet, yhdessä ajan kohtaisista 2. asteen ja yhteishaku!	Vappurehan suunnittelu ja toteutus	6. asuntolailla -palaute kevään toiminnasta kysely asumisesta ja toiveet ensi lukuvuodelle	Valkokunnalliset asuntolaohjaaja-päivät	Mandollisuus tutustua opiskelu- ympäristöön
1. asuntolailla -opiskelijoiden ja henkiokunnan illanveto	Harrastusteema-päivä	Halloween-juhlien suunnittelu	Joulujuhlan suunnittelu	Pikkujouluja	Uusien tuoreiden elsiminen ja kouluttaminen, kerhot ja muut toiminnot alkavat	Solujen yhteyshenkioiden tapaaminen	Sukkaamuna- tai vappunenähtävi-	Kevätjuhlan suunnittelu ja toteutus	Korjauksen ja kunnossapitotöiden aloitus	Asuntola-paikkien alustava jako	☺
-tutustumista ja ryhmäyymisiitä -harastuskävely, syksyn toiminnan esittelyä, suunnittelua	Kotivaenilla	Solujen yhteysturnit	Homma-haku!	Joulusivousinfo ja joulusivoukset	Solujen yhteysturnit	Solujen yhteysturnit	Patatisatapahan suunnittelu ja toteutus	Sukkaamuna- tai vappunenähtävi-	Homma-haku!	Asuntola-paikkien alustava jako	☺
Soulatapaamiset -saannot, silivousohjeet, turvallisuuasat	Sivoustarakastukset	Sivoustarakastukset	Sivoustarakastukset	Sivoustarakastukset	Sivoustarakastukset	Sivoustarakastukset	Sivoustarakastukset	Sivoustarakastukset	Sivoustarakastukset	Sivoustarakastukset	Sivoustarakastukset
Soullita/yhteis- tunti (vikoittain)	Palloilu keski- viiikkokoisin	Yhteis- tunstin	Palloilu keski- viiikkokoisin	Yhteis- tunstin	Palloilu keski- viiikkokoisin	Yhteis- tunstin	Palloilu keski- viiikkokoisin	Yhteis- tunstin	Palloilu keski- viiikkokoisin	Sivoustarakastukset	Sivoustarakastukset
2. vilkko -asuntolatorssi -ryhmäyymisiita- päivä 1 -silivous- tarkastukset (vikoittain) -kerhoilominta	Yhteis- tunstin	Karaokeilla Lauapeil- illa	Yhteis- tunstin	Elokuvailta	Yhteis- tunstin	Kelkaus- tarkastukset	Karaokeilla	Yhteis- tunstin	Yhteis- tunstin	Yhteis- tunstin	Sivoustarakastukset

Liite 5: Henkilökohtaisen ohjauksen tueksi: "Sopimus"
(Etelä-Pohjanmaan Opisto)

Opiskelija

Päivämäärä
Seuraava tapaaminen

Tekijät

Nykyinen tila määritellään lyhyesti.

Tavoite

Opiskelijan itse asettama tavoite

Sopimuksen allekirjoittavat

Tavoitteen pääsemiseen vaadittavat tehtävät	Välitavoitteet	Yhteydenpito	Tukitoimet / keinot / houkutukset	Onnistumisen arviointi / seuranta
Mitä minun pitää tehdä, että saavutan välitavoitteen?	Mikä on minun välitavoitteeni?	Miten pidän yhteyttä ohjaajaan?	Miten toimin? Miten toimin mahdollisten vastoinkäymisten ilmetessä?	Kuka arvioi? Miten arvioidaan?

VIIKKO-OHJELMANI

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							

MUISTILISTA tai TSEMPPILISTA:

Edellä kuvatun sopimuksesta yksinkertaisempi muoto on tehdä se muistilistan muotoon tai isohkoon (A4) kalenteripohjaan. Ohjaaja ja opiskelija valitsevat helppolukuisimman ja tarkoitukseen parhaiten sopivan muodon. Muodolla ei ole suurta merkitystä. Pääasia on, että "paperi" on mahdollisimman selkeä ja konkreettinen.

Liite 6: Harrastuskyselylomake (Ylä-Savon ammattiopisto, Peltosalmen yksikkö)

Hei! Nyt sinulla on mahdollisuus vaikuttaa harrastusmahdollisuuksiin oppilaitoksellamme. Tämän lomakkeen tarkoituksena on kerätä tietoa siitä, mitä ohjattua vapaa-ajantoimintaa sinä haluaisit oppilaitoksellamme järjestettävän. Ympyröi sopivan vaihtoehdon kirjain/numero. Monivalintakysymyksissä valitse itsellesi sopivin vaihtoehto. Vastaa jokaiseen kysymykseen rehellisesti.

1. Sukupuoli A) Nainen B) Mies
2. Ikä A) 16–17 v. B) 18–19 v. C) 20–21 v. D) yli 21 v.

3. Koulutusohjelma _____

4. Mitä harrastuksia sinulla on?

5. Onko sinulla harrastus/harrastuksia, joita et pysty harrastamaan täällä?

1. Kyllä, mikä harrastus? _____
2. Ei

6. Haluaisitko, että oppilaitoksellamme järjestettäisiin enemmän ohjattua vapaa-ajantoimintaa?

1. Kyllä
2. Ei (voit siirtyä kysymykseen numero 10)

7. Minkälaisessa toiminnassa haluaisit olla mukana?

Liikunta (esim. pallopelit, aerobic)

1. Kyllä, mitä? _____
2. Ei

Kädentaidot (esim. kuvaamataito, askartelu, helmityöt, käsityöt)

1. Kyllä, mitä? _____
2. Ei

Musiikki (esim. bänditoiminta, kuoro)

1. Kyllä, mitä? _____
2. Ei

Seurapelit (esim. Alias, Twister, Darts)

1. Kyllä, mitä? _____
2. Ei

8. Haluaisitko harrastaa vielä jotain muuta?

1. Kyllä, mitä? _____
2. En

9. Olisitko itse halukas ohjaamaan harrasteryhmää?

1. Kyllä, mitä ryhmää? _____
2. En

10. Kuinka usein haluaisit osallistua toimintaan?

1. Kerran päivässä
2. Joka toinen päivä
3. Kaksi kertaa viikossa
4. Kerran viikossa
5. Kerran kahdessa viikossa
6. Kerran kuussa
7. Harvemmin

11. Haluaisitko oppilaitoksella olevan yhteiset kerhotilat?

1. Kyllä
2. Ei (voit siirtyä kysymykseen numero 14)

12. Mitä haluaisit kerhotiloissa tehdä?

(esim. pelata biljardia, katsoa tv:tä, kuunnella musiikkia, pelata pelejä...)

13. Olisitko valmis olemaan mukana kerhotilojen kunnostamisessa?

1. Kyllä
2. En

14. Mitä tapahtumia tai kursseja toivoisit oppilaitoksella järjestettävän?

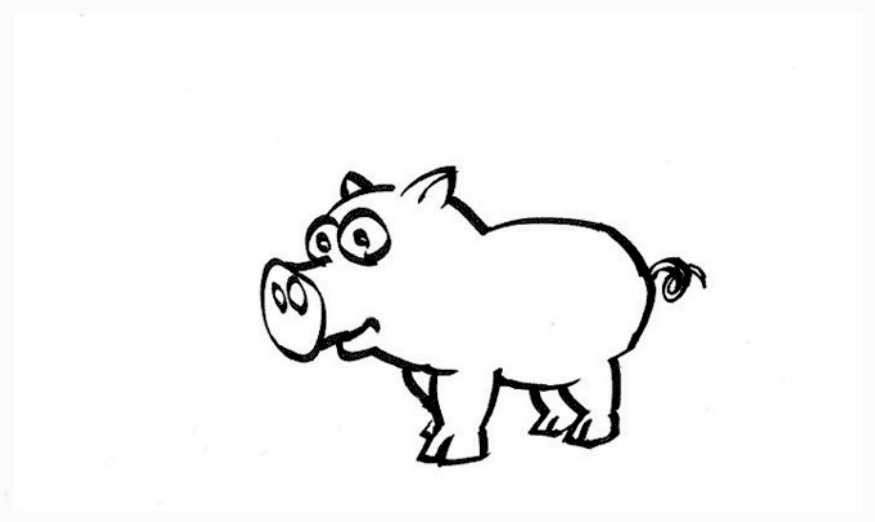
(esim. teatterimatka, liikuntapäivä, joulujuhla, kevätjuhla, luokkien välisiä urheilukilpailuja...)

Kiitos ajastasi!

LIITE 7: Sikalappu

Keski-Pohjanmaan kulttuuriopisto
TÄMÄ ON SIKALAPPU

____.____. 20____



Opiskelija: _____

B- _____

Asia: Huoneen/solun puhtaanapito

Opiskelija-asuntolan järjestyssääntöjen kohdan 8 mukaan ASUKKAIDEN ON PIDETTÄVÄ HUONEENSA SIISTINÄ JA SIIVOTTAVA KÄYTTÄMÄNSÄ TILAT (keittiössä tiskit, liesi ja pöytätasot) HETI KÄYTÖN JÄLKEEN.

Olet laiminlyönyt huoneen/yhteistilojen siivouksen, mistä sinulle on huomautettu useaan kertaan.

Tämä on kirjallinen huomautus siivouksen laiminlyönnistä. Kolmesta "sikalapusta" seuraa automaattisesti järjestyssääntöjen mukainen varoitus.

Jos siivous on laiminlyöty, on koululla tarvittaessa oikeus siivouttaa huone asukkaan laskuun. Siivouskustannukset peritään takuumaksustasi.

Lasse Kahelin
Asuntola- ja vapaa-ajanohjaaja

NUORTEN AKATEMIA



Etelä-Pohjanmaan Opisto



OPETUSHALLITUS



Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Vipuvoimaa
EU:lta
2007-2013



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto