



Hyvinvoivan opiskelijan käsikirja

Käytännön ohjeita
ammattillisen koulutuksen
opiskeluarkeen



 Kansanopistot

**Tekijät:**

Reetta Auvinen

Kirsi Kekki

Esko Korpelainen

Suomen Nuoriso-opisto

Sisältö

Tekijät:	2
1 Johdanto	4
1.1 Turvallisemman tilan periaatteet.....	5
2 Arjen rytmi ja ajanhallinta	7
3 Uni ja lepo	8
4 Ravinto ja ruokailu	11
4.1 Vastuopettajan/ohjaajan aamupala.	12
4.2 Opiskelijoiden toiveruokaboksi.....	12
4.3 Kokataan yhdessä.....	13
5 Ihmissuhteet ja tunteet	13
5.1 Tutortoiminta ja läheisten ilta -konsepti	14
5.2 Tunteet	15
6 Liikkuminen ja kehonkuuntelu	16
7 Vapaa-aika ja luovuus	18
7.1 Esimerkkejä kerhoista ja teemapäivistä Suomen Nuoriso-opistossa.....	19
8 Itsetuntemus ja voimavarat	20
8.1 Mielen hyvinvointi.....	21
8.2 Opiskelijan voimavarojen vahvistaminen	22
9 Valmistuville	23
LÄHTEET	26

1 Johdanto

Kun ihmisellä on psyykkistä selviytymiskykyä, kykyä joustavuuteen ja uudelleen orientoitumiseen puhutaan resilienssistä. Resilienssi vaihtelee eri elämäntilanteissa ilmeten arjessa haasteissa, stressissä tai muutoksissa pärjäämisenä. Resilienssi on osa mielenterveyttä, ja se syntyy vuorovaikutuksessa yksilön ja ympäristön kanssa.

Opiskelijoiden jaksamisessa resilienssi näkyy edellä mainittujen asioiden lisäksi myös avun pyytämisessä ja tukemisessa haastavissa elämäntilanteissa. Opiskelijan voimavarojen löytäminen ja tukeminen vahvistaa heitä pärjäämään opinnoissa ja sietämään elämään kuuluvia paineita.

Resilienssi = kyky pysyä toimintakykyisenä vaikeissa muutostilanteissa ja palautua niistä.

Tässä käsikirjassa annetaan työkaluja opiskelijan hyvinvoinnin tukemiseen toisen asteen oppilaitoksen näkökulmasta osana yhteisöllistä opiskeluhuoltoa. Teemoja on nostettu Mielenterveyden kädestä, joka on Mieli ry:n tekemä menetelmä hyvinvoinnin tukemiseen. Monet esimerkeistä ja ehdotuksista nousevat Suomen Nuoriso-opiston toimintamalleista ja -tavoista, jotka ovat kirjoittajille tuttuja oman työn myötä.

Käsikirja on suunnattu niin toisen asteen ammatillisen koulutuksen opiskelijoille kuin oppilaitosten henkilökunnille.



KUVA 1. Mielenterveyden käsi (Mieli ry)

1.1 Turvallisemman tilan periaatteet

Oppilaitoksen perustehtävä on tarjota opiskelijalle mahdollisuus opiskella, oppia ja kehittyä. Jotta tämä on mahdollista, tulee oppimisympäristön olla opiskelijalle turvallinen, jotta hän voi keksittyä omaan tehtäväänsä eli oppimiseen. Oppimisympäristön ja oppilaitoksen ilmapiirin turvallisuutta on hyvä tukea yhteisillä turvallisemman tilan periaatteilla.

Turvallisemman tilan periaatteiden tarkoitus on tarjota jokaiselle yksilölle tunne fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta turvallisuudesta. Tärkeää on, että periaatteet luodaan yhdessä koko yhteisön kanssa ja kaikkien osapuolien on mahdollista tulla kuulluksi. Tämä edesauttaa periaatteisiin sitoutumista. Oleellista on myös, että periaatteiden laiminlyömiseen puututaan ja periaatteita päivitetään tarpeen mukaan.



Turvallisemman tilan periaatteemme

Paukkula on oppilaitos

- Osallistun yhteiseen oppimiseen
- Huomioin erilaiset oppijat
- En koske toiseen ihmiseen ilman lupaa
- Annan työrauhan

Paukkula on työpaikka

- Arvostan omaa ja muiden tekemää työtä
- Tervehdin muita
- Autan ja otan apua vastaan
- Pidän huolta välineistä

Paukkula on yhteisö

- Kuuntelen ja kohtaan arvostavasti
- Tiedostan ennakkoluulon ja luovun niistä
- En kiusaa
- Annan tilaa ja aikaa toiselle
- En satuta toista vitsin varjolla
- Pyydän ja annan anteeksi

Paukkula on koti

- Meidän koti on siisti, silvoan omat jälkeni
- Kaikilla on oikeus lepoon ja rauhaan
- Kunniotan muiden omaisuutta

Kunniotan Paukkulan moninaisuutta noudattamalla yhteisiä turvallisemman tilan periaatteitamme.

Jos koet tai huomaat häirintää tai turvallisemman tilan periaatteiden laiminlyöntejä, ilmoita siitä Paukkulan häirintäyhdistykselle. Häirintäyhdistyksiä ovat vararehtori (Janna), opettaja (Esko), opinto-ohjaaja (Noora) ja asuntolaohjaaja (Markus). Voit myös halutessasi ilmoittaa asiasta sähköisellä Forms-lomakkeella (skanna QR-koodi).

paukkula
suomen NUORISO-OPISTO

KUVA 2: Suomen Nuoriso-opistossa turvallisemman tilan periaatteet tehtiin keväällä 2023 yhteistyössä opiskelijoiden ja henkilökunnan kanssa. Kuvassa periaatteet sellaisina kuin ne olivat syksyllä 2024.

**Puuttuuko oppilaitoksestasi turvallisemman tilan periaatteet?
Ehdota niiden laatimista oppilaitoksen henkilökunnalle tai
opiskelijakunnan hallitukselle!**

2 Arjen rytmi ja ajanhallinta

Ajanhallinnan taitoa voi opetella. Tavoitteena on saada tehtyä tarvittavat asiat niin, että jää aikaa myös vapaa-aikaan ja palautumiseen. Kiireen tunne tulee, kun asioita ei ehdi tekemään ajoissa, tehtäviä on liikaa, aikataulutaminen ei suju tai aloittaminen on vaikeaa. Kiire voi aiheuttaa stressiä ja uupumusta sekä riittämättömyyden tunteita.

Opiskelijoiden lukujärjestykseen voi lisätä ohjaajan tunteja tukemaan opiskelijoiden jaksamista ja poissaolojen ehkäisemiseksi. Maanantaisin tunnit alkavat esimerkkitapauksessa klo 12.30, jotta kauempaa tulevat opiskelijat ehtivät matkustaa paikalle. Tiistaista torstaihin tunnit pidetään klo 9.00–15.00 ja välissä on tunnin mittainen lounastauko. Perjantaisin opiskelijoilla on tunteja klo 9.00–14.00. Aiemmin tunnit alkoivat klo 8.15 ja poissaoloja oli huomattavasti enemmän kuin tällä hetkellä.

	Ma 22.01.	Ti 23.01.	Ke 24.01.	To 25.01.	(KASONU21A/KASONU23A) Työjärjestys: Lukusuunnittelu 2023 - 2024
08:15					
09:00		Työtä ohjaavat perusteet, yry NäTo kartano1	Ohjaustoiminta lkTa kartano1	Menetelmäosaaminen LaPe NäTo kartano1	Ohjattavien turvallisuus NäTo kartano1
10:00		Työtä ohjaavat perusteet, yry NäTo kartano1 KASONU21A/KASONU23A	Ohjaustoiminta lkTa kartano1 KASONU21A/KASONU23A	Menetelmäosaaminen LaPe NäTo kartano1 KASONU21A/KASONU23A	Ohjattavien turvallisuus NäTo kartano1 KASONU21A/KASONU23A
12:30	Viestintä ja vuorovaikutus äidinkielellä TiAn Art 1 KASOLA23A/KASONU23A	Työelämässä oppiminen, yry KeKi kartano1 KASONU21A/KASONU23A	Leiri, retki, tapahtumaosaaminen NäTo kartano1 KASONU21A/KASONU23A	Ohjaajan tunti AuRe kartano1 KASONU23A	Viestintä ja vuorovaikutus äidinkielellä TiAn Art 1 KASOLA23A/KASONU23A
14:15	Viestintä ja vuorovaikutus äidinkielellä TiAn Art 1	Työelämässä oppiminen, yry KeKi kartano1	Leiri, retki, tapahtumaosaaminen	Ohjaajan tunti AuRe kartano1	
15:15					

KUVA 3: Esimerkki opiskelijan lukujärjestyksestä.

Oppituntien välillä pidettävät tauot tukevat jaksamista. Oppilaitoksella on hyvä olla opiskelijoille oma rentoutumistila tukemaan opiskelijoiden hyvinvointia.

Ajanhallintaa voidaan tukea suunnittelemalla opiskelijan kanssa päivän ja viikon ohjelma niin, että tarvittavat tehtävät tulee tehtyä ajoissa ja aikaa jää myös riittävälle levolle. Tehtäviä opiskelijan ajanhallinnan tukemiseksi löytyy [Ole oman elämäsi tähti -käsikirjasta](#).

Unen aikana elimistön voimat palautuvat rasituksista ja kudosten kasvu, valkaisuaineiden synty sekä vammojen paraneminen tehostuvat. Uni parantaa vastustuskykyä. Unen aikana aivot latautuvat ja työstävät päivän tapahtumia ja opittuja asioita.

Opiskelijoiden unihäiriöiden syynä voi olla stressi, opiskeluun liittyvät paineet sekä ihmissuhteisiin liittyvät huolet. Uniongelmat voivat liittyä mielenterveyden ongelmiin, kuten masennukseen ja ahdistukseen.

Seuraavat ohjeet on koottu Mieli ry:n sivuilta. Ohjeiden kautta opiskelija saa keinoja huolehtia säännöllisestä unirytmistä, rauhoittumisesta ja rentoutumisesta ennen nukkumaan menoa.

Huolehdi säännöllisestä rytmistä

- Mene nukkumaan ja herää suhteellisen säännöllisesti. Nukkumaanmenoajasta riippumatta kannattaa herätä mahdollisimman säännöllisesti samoihin aikoihin. Vaikka illalla olisi mennyt myöhään, viikonloppuisinkin kannattaa nukkua vain noin tunnin pidempään.
- Vastusta kiusausta nukkua päivällä pitkään, vaikka pienet torkut voivatkin rentouttaa. Jos nukkuu päivällä pitkään, nukahtaminen illalla on todennäköisesti vaikeampaa.
- Älä kerrytä univelkaa. Vaikka toisin voisi luulla, univelka ei helpota nukahtamista. Parhaiten nukahtaa, kun nukkuu ylipäätään tarpeeksi.
- Syksyllä ja talvella ota kirkasvaloa aamuisin herättyäsi noin 30–60 minuuttia. Tämä auttaa tahdistamaan aivojesi keskuskelloa aikana, jona päivänvalosta on niukasti apua. Heräämistä helpottamaan on myös olemassa sarastusvaloja, jotka voidaan ajastaa unirytmiiin sopivaksi.
- Harrasta päivisin liikuntaa, joka hengästyttää ja nostaa sykettä. Varsinkin jos kärsit uniongelmistä, ajoita liikunta päätymään esimerkiksi viimeistään 19, niin että elimistö ehtii rauhoittua suorituksen jälkeen.

Rauhoita ilta

- Iltarutiinit auttavat rauhoittumisessa. Rauhoita ilta rentoutumalla tai muulla mieluisalla tavalla pari tuntia ennen nukkumaan menoa. Kokeile esimerkiksi venyttelyä tai rauhallista kävelylenkkiä: raitis ilma ja kevyt liikunta voivat auttaa elimistöä rauhoittumaan.
- Vältä kahvia, teetä, kaakaota tai kolajuomia iltapäivällä tai illalla. Juo ylipäättään vain vähän. Liian tehokas nesteytys johtaa vessakäynteihin keskellä yötä.
- Vältä raskasta syömistä ainakin pari tuntia ennen nukkumaan menoa. Vältä illalla erityisesti rasvaisia ruokia ja nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja. Kevyt iltapalakin on hyvä syödä riittävän hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa.
- Vältä alkoholia ennen nukkumaanmenoa. Se keventää ja katkoo unta sekä lisää kuorsaustaipumusta.
- Rajoita ruutuaikaa pari tuntia ennen nukkumaanmenoa: kännykän tai tietokoneen ruudun sininen valo aktivoi aivoja. Taustavaloilla toimivat laitteet lähettävät silmiin valon sinisiä aaltopituuksia, jotka viestivät aivoille, ettei vielä ole nukkuma-aika.
- Jos pyörit pitkään sängyssä saamatta unen päästä kiinni, älä jää vuoteeseen vaan tee jotain mieltäsi ja kehoa rentouttavaa: venyttele, tee hengitysharjoitusta, ajattele mukavia ajatuksia. Ei kuitenkaan kannata avata sinistä valoa hohtavaa kännykkää, tietokonetta tai televisiota. Palaa vuoteeseen, kun sopiva väsymys ja unetuksen tunne palaa.

Rauhoita nukkumispaikka

Nukahtamista auttaa, jos puitteet ovat kunnossa. Makuuhuoneen olisi hyvä olla unta houkutteleva ja miellyttävä paikka nukkua. Vuodekin houkuttelee nukkumaan parhaiten, kun se tuntuu miellyttävältä.

Vinkkejä makuuhuoneen unimukavuuteen:

- Huone ei saisi olla liian kylmä tai kuuma, vaan lämpötilan tulisi olla sopiva.
- Liika valoisuus eikä meluisuus haittaavat unia. Jos valoisuus häiritsee nukkumista, pimentävät kaihtimet ja silmälaput voivat auttaa.
- Varmista, että sänky on mukava ja joustava, eikä aiheuta selkäkipuja.
- Jos kärsit uniongelmistä, sänky kannattaa pitää ensisijaisesti nukkumiskäytössä.
- Hyvä tuuletus ennen nukkumaanmenoa kannattaa, mutta ikkunan pitäminen auki läpi yön ei paranna unen laatua. Suljettu ikkuna varmistaa myös meluttomuutta.
- Tee makuuhuoneesta ajaton vyöhyke unen ajaksi: varmista, ettet näe kelloa tai ajan kulumista.

Käsittele huolia ennen nukkumaan menoa

- Nukkumaan ei kannata mennä huolissaan, kiihtyneenä tai hermostuneena. Opettele käsittelemään huolia päiväsaikaan tai riittävän ajoissa ennen nukkumaan menoa.
- Jos mieltä painavista asioista ei pääse eroon, yksi vaihtoehto on kertoa huolesta luotettavalle ihmiselle, ja miettiä yhdessä ongelmaan ratkaisuvaihtoehtoja.
- Toinen vaihtoehto on huolilistan laatiminen. Kirjaa sinua huolestuttavat asiat ylös. Jos jokin painaa nukkumaan mennessä mieltä, eikä asialle voi tehdä mitään ennen aamua, kirjoita se muistiin ja lupaa itsellesi hoitaa se seuraavana päivänä tai mahdollisimman pian. Huolta voi käsitellä huolilistan avulla myös keskellä yötä, jos se pitää hereillä.

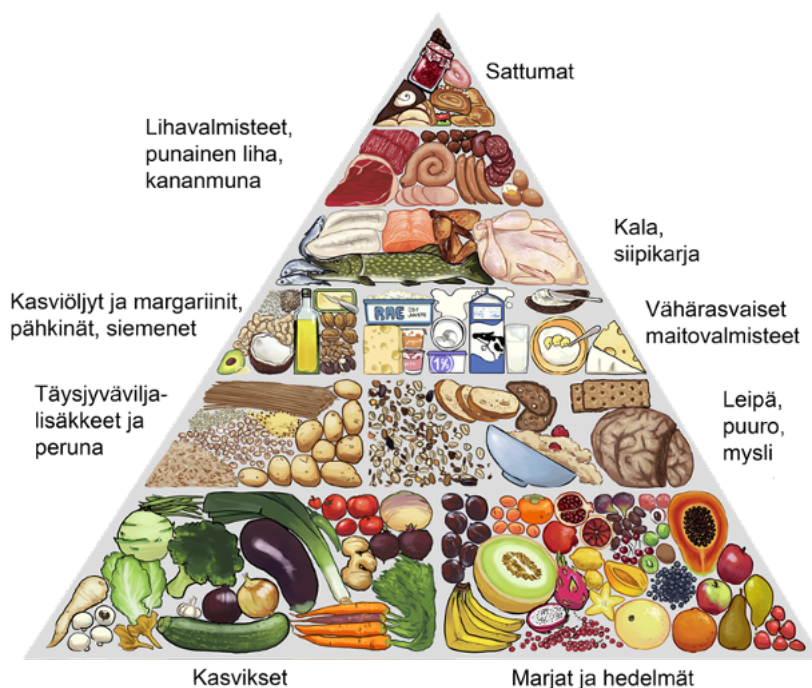
Opi rentoutumista

- Rentoutumistaidot tukevat erinomaisesti hyvää ja syvää unta. Etenkin jos kärsit unettomuudesta tai unen tulon viivästymisestä, kannattaa tutustua [hengitys- ja rentoutumisharjoituksiin](#) sekä [mindfulness-harjoituksiin](#). Kokeile eri harjoituksia ja poimi niistä itsellesi sopivimmat.
- Testaa esimerkiksi hengitysharjoitusta niin, että hengität rauhallisesti sisään ja ulos ja lasket hengityksen tahdissa yhdestä kymmeneen. Jos huomaat ajattelevasi jotain muuta, aloita laskeminen uudelleen. Tämä on nopea rentoutumistapa muissakin tilanteissa.
- Muista käyttää oppimiasi rentoutus- ja hengitystekniikoita ennen nukkumaan menoa. Voit käyttää niitä myös yöllä, jos heräät etkä saa uudestaan unen päästä kiinni. (Mieli ry.)

Oppilaitoksen asuntolatoiminnassa tuetaan opiskelijan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Suomen Nuoriso-opistossa asuntolassa asuva opiskelija saa maksutta aamupalan, lounaan ja päivällisen. Asuntolan vapaa-ajan toiminta tarjoaa tilat harrastamiselle koulupäivän ulkopuolella. Asuntolaelämää on tukemassa asuntola-ohjaaja, joka toimii asuntolassa asuvien tukena. Asuntolassa on hiljaisuus päivittäin maanantaista torstaihin klo 22. Opiskeluhuollon asiantuntijoilta saa apua uniongelmiin ja niitä aiheuttaviin tekijöihin.

4 Ravinto ja ruokailu

Säännöllinen ateriarytmi sisältää aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan. Terveellinen ruokavalio koostuu alla olevan ruokakolmion mukaisesta ateriamallista, jossa ala- ja keskiosan ruoka-aineita syödään päivittäin, yläosan ruokia kohtuullisesti ja huipun osia vain niukasti tai harvoin. (Duodecim Terveyskirjasto)



KUVA 4: Ruokakolmio. © e-Oppi Oy

Uuden pohjoismaisen ravitsemussuosituksen ruokasuositukset tiivistetysti (Ruokavirasto 2023)

- Vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja monipuolisesti, 500–800 g päivässä tai enemmän.
- Palkokasvit (herneet, pavut ja linssit) sekä perunat merkittävänä osana ruokavaliota.
- Täysjyväviljaa vähintään 90 g päivässä (kuivapainona).

- Kalaa kestäviä kalakantoja suosien noin 300–450 g viikossa, josta vähintään 200 g rasvaista kalaa.
- Terveysnäkökulmasta enintään 350 g punaista lihaa viikossa; ympäristönäkökulmasta punaista lihaa tulisi syödä huomattavasti tätä määrää vähemmän. Lihavalmisteita niin vähän kuin mahdollista. Punaisen lihan vähentämisen ei tulisi johtaa siipikarjan lihan kulutuksen lisääntymiseen.
- Noin 3,50–5 desilitraa rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita päivässä. Juustotyypistä riippuen 10–20 grammaa juustoa vastaa 100 grammaa maitoa. Maitovalmisteiden kohtuullinen käyttö suositeltavaa riittävän ravintoaineiden saannin varmistamiseksi ja terveyssyistä.
- Vähintään 25 g kasviöljyä (esim. rypsiöljy) välttämättömien rasvahappojen riittävän saannin varmistamiseksi, vähemmän voita ja trooppisia öljyjä (mm. kookosrasva ja palmuöljy).
- Pähkinöitä 20–30 g päivässä, myös siemeniä.

4.1 Vastuopettajan/ohjaajan aamupala.

THL:n kouluterveyskyselystä selviää, että ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista 52,6 % ei syö aamupalaa joka arkiamu (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023). Tähän ongelmaan voidaan vastata esimerkiksi järjestämällä aamupalahetki vastuopettajan kanssa. Tällöin aamupala kalenteroidaan opiskelijoiden lukujärjestykseen. Yhteiselle aamupalalle saavutaan oman ryhmän ja vastuopettajan kanssa. Tilaisuus on tarkoitus pitää vapaamuotoisena yhdessä olona. Vastuopettaja voi käyttää tilannetta myös asioiden tiedottamiseen tai aamupalan aikana voidaan käydä muita yhteisiä aiheita läpi.

4.2 Opiskelijoiden toiveruokaboksi

Opiskelijoilla on mahdollisuus esittää ruokatoiveita keittiölle. Ruokatoiveita kerätään anonyymisti ruokalan aulassa. Opiskelijoilla on mahdollisuus koulupäivien aikana käydä kirjoittamassa lappuun ruokatoive, joka laitetaan suljettuun laatikkoon. Laatikko tyhjennetään opiskelijakunnan hallituksen toimesta ja toiveet toimitetaan keittiölle.

Ruokatoiveita voidaan sisällyttää ruokalistoihin sekalaisesti tai voidaan järjestää ”toiveruokaviikko” tempauksia. Suomen nuoriso-opistolla on tarkoitus kokeilla opiskelijoiden osallistamista ruokalistan suunnitteluun siten, että asuntolaan annetaan tehtäväksi suunnitella yhden viikon päivälliset. Tätä voi organisoida asuntolaohjaaja ja tutoropiskelijat.

4.3 Kokataan yhdessä

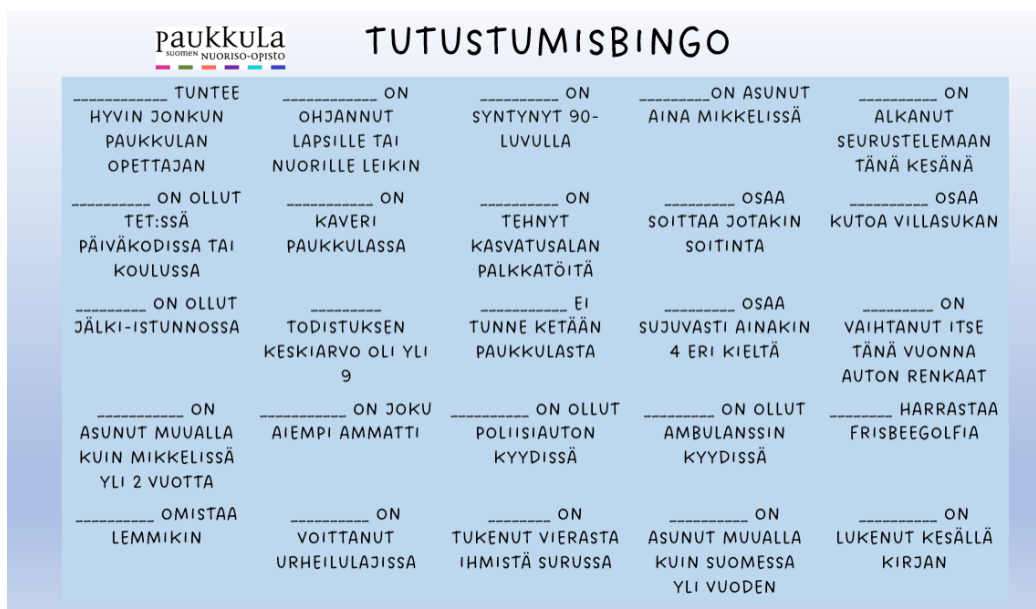
Vapaa-aikatoimintoihin voidaan myös liittää ruoka. Yhdessä ruuanlaitto tai leipominen opettaa arjentaitoja ja tarjoaa luontevan vuorovaikutushetken. Ideoita ruuanlaittoon ja leipomiseen voi ottaa eri juhlapyhistä sekä teemapäivistä. Ruuanlaiton kautta voi myös tutustua eri kulttuureihin.



KUVA 5: Turvaverkko (Mielenterveysseura.fi)

Jatkuva ryhmäytyks on oleellinen osa opiskelijoiden sitouttamista opintoihin ja ryhmässä toimimiseen. Uusia opiskelijoita ryhmäytetään niin vastuunopettajan ja ohjaajan tunneilla kuin ryhmäytysleirillä opintojen alkaessa sekä jatkumona joka syksy.

Ensimmäisillä tunneilla voidaan pitää mm. tutustumisbingo, missä opiskelijat kyselevät toisiltaan bingoalapussa olevia asioita.



KUVA 6: Suomen Nuoriso-opistossa käytetty tutustumisbingo.

Toisen ja kolmannen lukuvuoden alkaessa järjestetään uusi ryhmätysleiri. Jatkuvan haun kautta tulee uusia opiskelijoita ympäri vuoden, jotka tulee myös ryhmäyttää osaksi ryhmää. Lisäksi leireille kokoontuvien ryhmien kokoonpanoja voidaan vaihdella: jonain vuonna voi kokoontua koulutusohjelman mukaisesti ja toisena vuosikurssien.

Vuorovaikutus- ja kaveritaitojen opettelussa on mahdollista käyttää myös muuta kuin koulun opetus- ja ohjaushenkilöstöä. Opiskeluhuollon tiimistä löytyy mm. kuraattori, jolla on vahvaa osaamista näihin taitoihin liittyen.

5.1 Tutortoiminta ja läheisten ilta -konsepti

Tutortoiminta on erittäin toimiva tapa osallistaa opiskelijoita kehittämään oppilaitoksen yhteisöllisyyttä. Tutorit ovat vapaaehtoisia opiskelijoita, joilla on tahtoa edistää oppilaitoksen yhteishenkeä ja opiskelijoiden hyvinvointia. Tutortoiminta perustuu vertaisuuteen.

TUTOR = opiskelijaa hänen opinnoissaan neuvova vanhempi opiskelija, opiskeluarjen sujuvoittaja

Tutorit ovat vahvasti mukana uusien opiskelijoiden aloituksessa. He ovat mukana jo soveltuvuuskokeissa, jossa tutustuvat jo hakuvaiheessa uusiin mahdollisiin opiskelijoihin. Tällöin aloittavilla opiskelijoilla on matalampi kynnyks tulla juttelemaan opintojen alkaessa.

Tutoreille on varattu ensimmäisten viikkojen aikana tunteja, jolloin he ohjaavat ja opastavat uusia opiskelijoita. Pää tavoitteena on ryhmäytytys ja muihin tutustumisen. Tutorin myös suunnittelevat ja toteuttavat ryhmätytysleirin. Leiri sisältää erilaisia harjoitteita ja yhdessä oloa yönyli leirikeskuksesta.

Koulun arkeen tutorit voivat järjestää erilaisia matalan kynnyksen toimintoja ja niissä kannattaa painottaa yhteisöllisyyttä, sillä se auttaa opiskelijoita sitoutumaan omiin opintoihin. Tutorit voivat järjestää esim. kerran viikossa lounastauon yhteydessä kaikkien opiskelijoiden yhteistä kahvihetkeä.

Kotiväen vierailupäivät ovat olleet pitkään yleisiä eri oppilaitoksissa. Suomen Nuoriso-opisto pilotoi yhdessä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun (XAMK) [Triangeli-hankkeen](#) kanssa edellä mainitun tilalle läheisten iltaa lukuvuonna 2023–2024. Sen tarkoituksena oli laajentaa vierailijoiden määritelmaa perinteisten perheenjäsenten ja huoltajien ulkopuolelle. Läheisten illassa opiskelijoiden vieraita olivat kaverit, oman perheen ulkopuoliset läheiset aikuiset, omat lapset jne. Pilottitapahtuma koettiin niin onnistuneeksi, että konseptia haluttiin jatkaa seuraavana lukuvuonna.

5.2 Tunteet

Tunteet ovat reaktioita asioihin ja saavat meidät toimimaan ja tekemään jotakin. Aiemmat elämäntapahtumat vaikuttavat tunteiden kokemiseen – sama tilanne saa aikaan erilaisia tunteita eri ihmisissä. Tunteilla on tärkeä merkitys toiminnan ohjauksessa, motivaatiossa, vuorovaikutuksessa ja rajojen asettamisessa.

Tunnetaidot ovat osa mielenterveyttä ja vahvistuvat harjoittelemalla. Tunteita voi opetella ilmaisemaan rakentavasti ja tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen rikastuttaa omaa elämää, helpottaa oloa ja auttaa ymmärtämään toisia. Tunteiden havaitseminen, säätely ja sietäminen vapauttaa ja tuo lisää energiaa, vähentää stressiä ja auttaa huolehtimaan paremmin omasta terveydestä. Tunteiden tukahduttaminen johtaa ahdistuneisuuteen. (Mieli ry)

Liikuntaan liittyen löytyy paljon erilaisia suosituksia. Muista, että monet suosituksista on tehty henkilölle, jolla ei ole liikuntaa estäviä tai haittaavia tekijöitä (esim. rakenteelliset muutokset). UKK-instituutin sivuilta löydät lisää tietoa liikkumisen suosituksista selkeässä muodossa.

Kaikkien ei tarvitse tietenkään tykätä samoista liikunnan muodoista, vaan oleellista on löytää itselle sopiva laji. Myös kävely on liikuntaa ja sillä on erittäin paljon positiivisia vaikutuksia! Tärkeintä on saada itsensä liikkeelle ja opettaa kehomme liikkumaan.

Tässä tehtävässä oppilaitos voi auttaa ja tukea opiskelijoitaan. Erilaiset teemapäivät, harrastuskokeilut ja kaikille avoimet liikuntatilat ovat erinomaisia keinoja mahdollistaa ja lisätä opiskelijoiden liikunnan määrää. Erilaisten harrastusmessujen järjestäminen on myös ollut toimiva konsepti oppilaitoksissa, sillä ne myös piristävät omalta osaltaan tasaista kouluarkea.

Harrastusmessut voivat kuulostaa suurta vaivaa vaativalta tapahtumalta, mutta kaikkea ei tarvitse oppilaitoksen tehdä itse: monet vapaa-ajan harrastetoimijat ja seurat tulevat mielellään esittelemään toimintaansa, koska hekin luonnollisesti ottaisivat uusia harrastajia mukaan toimintaansa.



KUVA 8: Lasten ja nuorten liikumissuosituksen keskeiset viestit. © UKK-instituutti

7 Vapaa-aika ja luovuus

Ammatillisen koulutuksen oppilaitoksissa vapaa-aikatoimintaa voivat järjestää yhteisöohjaaja, asuntolaohjaaja, opettajat, tutorit, opiskelijakunnanhallituksen jäsenet sekä muut halukkaat opiskelijat. Vapaa-aikatoimintaa pyritään suunnittelemaan opiskelijoiden toiveiden pohjalta.

Toiminta voi olla säännöllistä, mutta samalla monipuolista. Järjestämällä säännöllisiä teemailtoja, voidaan tarjota eri toimintoja kokeiltavaksi ja sitä kautta mahdollisesti nostaa opiskelijoita kiinnostavia aiheita pysyvimmiksi toiminnoiksi. Toisaalta uusia toiminnan muotoja kannattaa kokeilla matalalla kynnyksellä, eikä pettyä siitä, jos jokin uusi toiminta ei ota tuulta alleen. Sitä voi myös kokeilla myöhemmin uudestaan!

7.1 Esimerkkejä kerhoista ja teemapäivistä Suomen Nuoriso-opistossa

Käsityökerho

Käsityökerhossa opiskelijat pääsevät kokeilemaan erilaisia käsityömenetelmiä ja voi saada ohjausta/opetusta perusasioihin. Käsityökerhoon voi tuoda myös oman projektin ja tarvikkeet kotoa. Toimintaa järjestävällä/järjestävillä on hyvä olla tarjolla olevien menetelmien perusasiat hallussa.

Esimerkiksi Suomen Nuoriso-Opistolla toimintaa oli järjestämässä yhteisöohjaaja sekä opiskelijatutor. Yhteisöohjaaja opetti halukkaille neulomisen alkeita ja opiskelijatutor virkkaamisen alkeita. Tärkeintä toiminnassa tuntui olevan yhdessä olo toiminnan äärellä. Käsityökerhon jäätyä tauolle ilmoitettiin kerhon ohjaajaksi kerhoon aiemmin osallistujana olleet opiskelijat ja näin toiminta alkoi juurtua oppilaitoksen vapaa-aikaan.

Hyvinvointipäivä

Hyvinvointipäivä on tapahtuma, jonka tarkoitus on tuoda vaihtelua kouluarkeen erilaisten hyvinvointiin liittyvien teemojen kautta. Suomen Nuoriso-opistossa Hyvinvointipäiviä on toteutettu jo usean vuoden ajan. Välillä tapahtumaan on osallistunut ulkopuolisia toimijoita ja välillä päivän sisältöjä ovat ohjanneet henkilökunta ja opiskelijat.

Hyvinvointipäivissä opiskelijat ovat päässeet kokeilemaan mm. akrobatiaa, smoothie-reseptejä, meditaatiota, nuotioherkkuja, jalkahoitoja, askartelua, tanssia ja teatteri-improvisaatiota.

Taiteilutorstai

Kuvataidetta ja kädentaitoja painottava teemailta. Opiskelijoita varten oli kerätty erilaisia värejä (akryyli, vesivärit, peitevärit jne.), kartonkeja, villalankoja, liimoja, pensseleitä ja muuta tarpeistoa. Yhteisöohjaajan johdolla osallistujat pääsivät tekemään oman taitotasonsa mukaista taidetta.

Pöytäroolipelikerho

Pöytäroolipeleissä on pelinjohtaja, joka suunnittelee pelaajilleen ”kampanjan”, eli tarinan mitä pelataan joko kerran, tai useammin. Pelaajat suunnittelevat omat hahmonsensa ja he roolipelaavat heitä, kun taas pelinjohtaja toimii tarinan kertojana, pelaten myös sivuhahmoja. Kampanjan aikana voi tulla vastaan taistelua, mysterejä, ja paljon roolipelaamista riippuen pelinjohtajasta ja hänen suunnitelmastaan.

Suomen Nuoriso-opistolla Pöytäroolipelikerho toteutui täysin opiskelijavetoisesti.

Asuntolatoiminta

Asuntolassa on hyvä olla tarjolla asuntolan asujille erilaisia toiminnan muotoja. Esimerkiksi asuntolaclassikko biljardipöydän lisäksi suosittua ajanvietettä tarjoavat leffahuone, pelikonsolit, yhteiset aulatilat, keittiöt, pingispöytä, liikuntasali välineineen, kunto- sekä punttisali.

Näiden lisäksi asuntolassa voi järjestää erillisiä tempauksia, esim. tietovisoja, lasketteluretkiä, käydään katsomassa jääkiekkopelejä ja Singa-karaokeiltoja. Syksyllä 2024 Suomen Nuoriso-opistossa pilotoidaan ”asuntolatutoreiden” tehtävää. Asuntolatutoreiden roolina on järjestää ohjattua ja yhteistä toimintaa asuntolan asukkaille. Myös muiden kuin asuntolassa asuvien opiskelijoiden on mahdollista osallistua asuntolan toimintoihin ja tapahtumiin.

Asuntolatoiminnassa opiskelijoiden tukena ja ohjaajana toimii asuntolaohjaaja.

Juhlapyhien tapahtumat ja tempaukset

Eri juhlapyhien ympärille voidaan toteuttaa tempauksia ja tapahtumia. Suomen Nuoriso-opistossa perinteisiä tapahtumia ovat olleet Halloween-bileet sekä Ystävänäpäiviikko. Ystävänäpäiviikolla opiskelijakunnan hallitus ja tutorit suunnitelleet jokaiselle päivälle jonkin pienen tempauksen. Viikon huipentumana on toteutettu Ystävänäpäivätanssit ja perjantaina on jaettu opiston sisäisessä postissa opiskelijoiden ystävänäpäiväkirjeitä toisille opiskelijoille ja henkilökunnalle.

Snolkkarikahvit

Opiskelijoiden olohuoneessa Snolkkarissa järjestetään Snolkkarikahveja. Kahvit ja keksit ovat opiskelijoille ilmaisia. Lisäksi kahvien aikana on tarjolla jotain matalankynnyksen toimintaa, esim. gallupkyselyjä, tietovisakysymyksiä, pientä askartelua jne. Snolkkarikahveja ovat järjestäneet niin tutorit, yhteisöohjaaja kuin myös vierailevat hankkeet ja muut yhteistyökumppanit.

8 Itsetuntemus ja voimavarat

Itsetunto on itsensä tuntemista. Siihen liittyy kyky havaita omia ajatuksia, tunteita, tarpeita ja toiveita ja se tukee omannäköisen elämän ja arjen hyvinvoinnin saavuttamista.

Omien vahvuuksien, haasteiden ja tavoitteiden miettiminen tukee itsetuntemuksen vahvistumista. Muilta saatu positiivinen palaute on tärkeää itsetunnon vahvistumisessa.

Vastuuopettajan tunneilla voidaan vahvistaa opiskelijoiden vahvuuksia ja itsetuntoa erilaisten menetelmien avulla. Erilaiset vahvuuskortit ja pelit (esim. Meikä meikä opiskelee, Oma suunta) toimivat eri ikäisten opiskelijoiden ryhmissä.

Itsetuntemuksen laiva -tehtävä on yksilölliseen itsetutkiskeluun sopiva harjoitus. Tehtävässä jokainen piirtää paperille purjevereen tai ohjaaja antaa valmiin purjevereen kuvan. Siihen lisätään seuraavat asiat: +

- Laivan runko: kirjoita siihen omat vahvuutesi
- Purje: asiat ja ihmiset, jotka tsemppaavat sinua ja antavat voimaa
- Ankkuri: asiat, jotka hidastavat ja jarruttavat sinua. Kirjoita myös asiat, mihin tarvitsisit apua.
- Karikko ja kirjoita siihen pelottavat, huolestuttavat asiat.
- Aurinko ja siihen myönteistä energiaa tuovat ja sinua ilahduttavat asiat.
- Pilvet: omat haaveesi ja unelmasi

8.1 Mielen hyvinvointi

Mielenterveyteen vaikuttavat monet asiat. Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat esim. seuraavat:

- vahva fyysinen terveys ja perimä
- omasta hyvinvoinnista huolehtiminen
- mielenterveyttä tukevat arjen valinnat
- riittävän hyvä itsetunto
- ongelmanratkaisu- ja ristiriitojen käsittelytaidot
- tunne- ja vuorovaikutustaidot
- kyky luoda ja ylläpitää ihmissuhteita
- omien arvojen mukainen arki ja tavoitteet
- hyvät varhaiset ihmissuhteet
- myönteiset perhesuhteet
- sosiaalinen tuki, hyväksytyksi tuleminen ihmissuhteissa
- riittävä toimeentulo
- kuulluksi tuleminen ja vaikuttamismahdollisuudet
- turvallinen elinympäristö
- lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät.

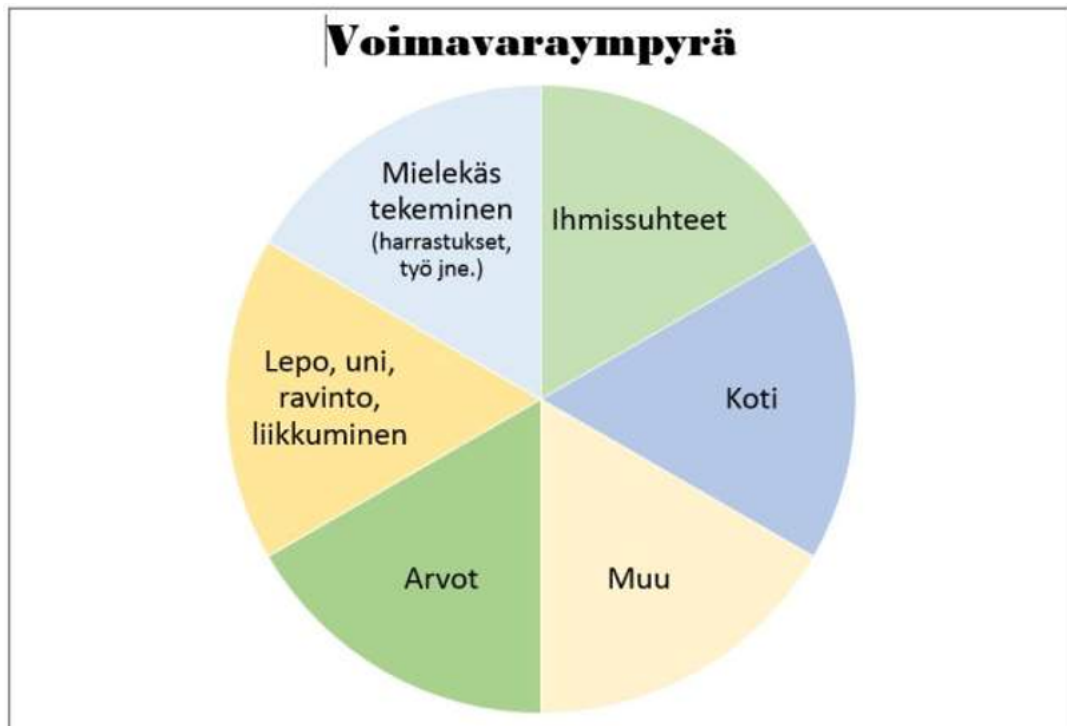
Mielenterveyttä uhkaavia riskitekijöitä ovat esim.

- geneettiset riskitekijät ja -alttiudet
- kehityshäiriöt
- sairaudet
- vammautuminen ja toimintarajoitteet,
- hyvinvointia vaarantava riskikäyttäytyminen
- talousvaikeudet
- asunnottomuus
- kuormittavat ihmissuhteet
- vaarallinen elinympäristö
- syrjintä ja vähemmistöstressi
- traumaattiset kokemukset kuten erot ja menetykset, väkivalta, hyväksikäyttö ja kiusaaminen. (Mieli ry.)

Opiskelijan mielenterveyttä voidaan tukea oppilaitoksessa monin eri tavoin. Yhteisöllisyys ja osallisuus ovat jokaiselle merkittäviä. Kuulumisten kysely, yksilölliset keskusteluhetket, turvallisemman tilan periaatteet ja huolen heräämisen toimintamallit ovat hyviksi koettuja menetelmiä. Kun vastuuopettajalla on riittävät resurssit tehtäväänsä, oppii hän tuntemaan opiskelijat ja opiskelijat luottamaan vastuuopettajaansa. Tämä madaltaa kynnystä kertoa haastavista tilanteista opettajalle ja opettajan on helpompi huomata muutokset opiskelijan hyvinvoinnissa. Toimiva yhteistyö opiskelijahuollon toimijoiden kanssa mahdollistaa palveluohjauksen tarvittaviin palveluihin.

8.2 Opiskelijan voimavarojen vahvistaminen

Voimavarat ovat jokaiselle henkilökohtaisia ja ne auttavat selviytymään arjessa antaen tukea ja voimaa (Terveystalo.fi)



Kuva 9. Voimavaraympyrä (Terveyskylä.fi)

Mielenterveyden keskusliitto on tehnyt Voimavaravalmennuksen työkirjan, josta löytyy erilaisia harjoituksia, joita voi hyödyntää myös opiskelijoiden kanssa. Opiskelijan voi ohjata tekemään harjoituksia myös itsenäisesti. https://www.mtkl.fi/uploads/2019/04/a411f5f5-voimavaratk_fi_kevyt.pdf

9 Valmistuville

Ammatillinen koulutus antaa opiskelijalle valmiudet siirtyä valmistumisen jälkeen suoraan työelämään, hakeutua jatko-opintoihin korkeakouluihin (ammattikorkeakoulut ja yliopistot) tai kehittää osaamista edelleen ammatti- tai erityisammattitutkinnoissa. Alla on muutamia tahoja, joiden avulla omaa elämää voi edistää valmistumisen jälkeen.

Jatko-opinnot

Ammatillisen perustutkinnon jälkeen voi tietysti hakeutua jatko-opintoihin. Mahdollisuuksia ovat ammattikorkeakoulut ja yliopistot, jos haluat jatkaa kolmannelle koulutusasteelle. Omaa osaamista voi syventää edelleen myös toisella asteella, sillä ammatillinen koulutus tarjoaa ammattitutkintoja ja erikoisammattitutkintoja.

Ammattitutkinnossa hankitaan ja syvennetään ammattialan osaamista. Erikoisammattitutkinto puolestaan soveltuu monipuolista työuraa jo tehneelle

ammattilaiselle, joka haluaa päivittää ja vahvistaa osaamistaan. Molemmat näistä suoritetaan usein oppisopimuskoulutuksina.

Jos suunnittelee jatko-opintoja, on hyvä olla hyvissä ajoin yhteydessä oman oppilaitoksen opinto-ohjaajaan. Häneltä saa apua ja vinkkejä tulevia opintomahdollisuuksia varten. Esim. korkeakouluihin voi hakea jo omien ammatillisten opintojen viimeisenä lukukautena. Toki tietoa voi myös itse hakea verkosta, esimerkiksi osoitteesta [Opintopolku.fi](https://www.opintopolku.fi).

Korkeakoulujen yhteishaku järjestetään kolme kertaa vuodessa, kaksi kertaa keväällä sekä kerran syksyllä. Valtaosaan koulutuksista voit hakea vain kevään yhteishaussa. Syksyn haussa koulutuksia on tarjolla huomattavasti vähemmän (Opintopolku.fi)

Työmarkkinatori

Jos työpaikka ei ole auennut esimerkiksi opintojen aikana tehtyjen työelämäjaksojen myötä, on työpaikkaa ryhdyttävä etsimään. TE-palvelut tarjoavat tietoa ja tukea [Työmarkkinatori.fi-sivuston](https://www.tyomarkkinatori.fi) kautta. Työmarkkinatorilta löydät työpaikkailmoituksia ja **voit ilmoittautua työttömäksi työnhakijaksi**, mikä on tärkeää tehdä, jos aiot hakea työttömyysetuuksia valmistumisen jälkeen.

On hyvä muistaa, että työttömyysetuudet ovat työttömän työnhakijan oikeus, mutta niiden saaminen velvoittaa myös omaan aktiiviseen toimintaan, esim. työpaikkojen hakemiseen.

Kela

Kela eli Kansaneläkelaitos hoitaa Suomessa sosiaaliturvaan kuuluvien henkilöiden perusturvaa erilaisissa elämäntilanteissa. Ammatillisen koulutuksen aikana Kela on mahdollisesti maksanut sinulle opintotukea ja asumislisää. Yksinkertainen muistisääntö on, että jos tarvitset rahallista tukea, ole yhteydessä Kelaan.

Kela palvelee asiakkaitaan sähköisesti [Kelan nettisivujen](https://www.kela.fi) sekä kunnallisten Kela-toimistojen kautta. Toimistoihin on yleensä sekä ajanvarauksella toimivia sekä yleisiä aukioloaikoja. Asioinnin lisäksi Kelan nettisivut pitävät paljon tietoa eri tukimuodoista ja tiedot ovat tarjolla myös selkokielellä.

Sähköinen asiointi tapahtuu vahvan tunnistautumisen kautta.

Ready for life

Ready for life on kansainvälinen työharjoitteluohjelma, joka mahdollistaa ulkomailla tapahtuvan vaihdon niille joiden ammatillisen koulutuksen valmistumisesta on kulunut korkeintaan yksi vuosi. Työharjoittelua voi hakea 1-4 kuukauden mittaiselle yksilöjaksolle tai 2-3 viikon ryhmäharjoitteluun.

Vaihdon kohtemaita ovat mm. Espanja, Irlanti, Portugali, Kenia ja Nepali.

Allianssin ylläpitämästä työharjoitteluohjelmasta saat lisätietoja hankkeen [kotisivuilta](#).

Jäikö unelma opiskelijavaihdosta toteutumatta opintojen aikana? Ei hätää, Ready for life auttaa!

Ohjaamo

[Ohjaamo](#) on paikka, josta alle 30-vuotiaille henkilöille tarjotaan tukea työhön, koulutukseen ja arkeen liittyen. Ohjaamon palveluiden pariin voi osallistua matalla kynnyksellä, sillä jokaisen henkilön kohdalla katsotaan tapauskohtaisesti millainen apu ja tuki on ajankohtaista.

Tilanteessa, jossa valmistunut jää ilman jatko-opiskelupaikkaa tai työtä, Ohjaamo on hyvä paikka jatkaa. Ohjaamo toimii ovena usean eri palvelun piiriin. Toiminta on vahvasti verkostoitunutta ja Ohjaamoilla on hyvät yhteydet eri alojen asiantuntijoihin.

Lähimmän Ohjaamon löytää Ohjaamojen kotisivujen kautta.

LÄHTEET

Mieli ry:n verkkosivut: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/>

Mielenterveyden keskusliitto: https://www.mtkl.fi/uploads/2019/04/a411f5f5-voimavaratk_fi_kevyt.pdf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Kouluterveyskysely. Lasten ja nuorten terveys ja hyvinvointi. Luettavissa: <https://public.tableau.com/app/profile/kouluterveyskysely/viz/Lastenjanuortenterveysjahyvinvointi/Navigointisivu>.

Opintopolku: <https://opintopolku.fi/konfo/fi/>

Kela: <https://www.kela.fi/henkiloasiakkaat>

Ready for life -työharjoiteluohjelma: <https://www.nuorisovaihto.fi/ohjelmat/tyokokemus/ready-for-life/>

Ruokavirasto <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/ravitsemussuosituksia-maailmalta/pohjoismaiset-ravitsemussuosituksset-2023/>

UKK-instituutti: <https://ukkinstituutti.fi>

TE-palvelut: <https://tyomarkkinatori.fi>

Terveystalo: <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen/mista-on-kyse-kun-puhutaan-voimavaroista>

Ohjaamot: <https://ohjaamot.fi>

Hyvinvoivan opiskelijan käsikirja

 Kansanopistot



Taitto Murra Oy