



## Malleja ja vinkkejä

Ensimmäisen vuoden opiskelijan haastattelumalli

Toisen vuoden opiskelijan haastattelumalli

Haastattelumalli opiskelijalle, jonka opinnot eivät suju

AmmatINVALINTAHAASTATELUN malli

OP2-kurssin toteuttamismalli

URA-ryhmän toteuttamismalli

Tutor-kurssin toteuttamismalli

Milloin opiskelija tarvitsee apua?

Abin jatko-opiskelun muistilista

## Ensimmäisen vuoden opiskelijan haastattelumalli

Kuulumiset?

---

---

Miten lukio on alkanut?

---

---

Jääkö vapaa-aikaa riittävästi?

---

---

Millaiset tavoitteet lukioajalta?

---

---

Lukion suorittamisaika ja -tahti?

---

---

Kurssivalinnat?

---

---

Jatko-opintohaaveet?

---

---

Onko kokenut syrjintää tai tullut kiusatuksi?

---

---

Tarvitseeko apua? Millaista? Keneltä?

---

---

Miten viettää vapaa-aikansa? Harrastukset?

---

---

Missä ja kenen kanssa asuu?

---

---

Millaiset suhteet/ilmapiiri kotona on?

---

---

## Toisen vuoden opiskelijan haastattelumalli

Kuulumiset?

---

Miten viettää vapaa-aikansa? Harrastukset?

---

Jääkö vapaa-aikaa riittävästi?

---

Opiskelujen eteneminen?

---

Opiskelusuunnitelman tarkistaminen?

---

Ylioppilastutkinnon suorittamissuunnitelma?

---

Jatko-opintosuunnitelmat?

---

Millaista tietoa tarvitsee?

---

Onko kokenut syrjintää tai tullut kiusatuksi?

---

Tuen tarve?

---

## Haastattelumalli opiskelijalle, jonka opinnot eivät suju

Opiskelijan käsitys tilanteesta?

---

---

Opiskelijan voimavarat ja motivaatio (psykykkiset ja fyysiset), niiden riittävyys?

---

---

Opiskelijan osaamisen vahvuudet?

---

---

Vaikeat aineet, muut ongelmat opiskelussa?

---

---

Lukioajan tavoitteet?

---

---

Tulevaisuuden tavoitteet?

---

---

Tuen tarve. Millaista? Keneltä?

---

---

Perhe? Kaverit? Vapaa-aika? Harrastukset? Tukevatko/haittaavatko opiskelua?

---

---

Ohjaajan arvio tilanteesta:

---

---

---

---

Yhdessä sovitut tavoitteet, opiskelusuunnitelma, seuraava tapaaminen:

---

---

---

---

## Ammativalintahaastattelun malli

Mitä odotuksia tältä keskustelulta?

---

---

Mitä vaihtoehtoja ollut mielessä?

---

---

Miksi nämä?

---

Haaveammatti:

---

Reaaliaineet:

---

Kielet:

---

Matematiikan laajuus:

---

Ylioppilaskirjoitusten arvosanat, jos jo kirjoitettu:

---

Huoltajien ammatit?

---

Onko keskustellut huoltajien tai kavereiden kanssa? Millaisia neuvoja ovat antaneet?

---

Harrastukset, vapaa-aika, kiinnostukset?

---

---

Minkä tasoinen koulutus kiinnostaa?

---

Työkokemus, onko tullut eteen kiinnostavia ammatteja?

---

---

Millaisia piirteitä liittyy ammattiin, jos näet itsesi 10 vuoden päästä?  
(palkkaus, työpaikan varmuus, esimiestehtävät, johtotehtävät, ihmisläheisyys,  
tiimityöskentely, tutkimustyöt, matkustelu)

---

---

Kestätkö, jos ei valmistu suoraan mihinkään ammattiin?

---

Onko suunnitellut perustavansa perhettä?

---

Arvot: uskonnolliset, ympäristö, yms.

---

Kuvaile itseäsi: kunnianhimo, sosiaalisuus, perfektionismi, stressinsieto,  
pikkutarkka/suurpiirteinen, ulos- vai sisäänpäinsuuntautunut, yms.

---

---

---

Onko sairauksia/allergioita, jotka vaikuttavat ammatinvalintaan?

---

## OP2-kurssin toteuttamismalli

### **Tavoite:**

Opinto-ohjauksen syventävän kurssin tavoitteena on lisätä opiskelijan opiskelunvalmiuksia, parantaa hänen itsetuntemustaan ja ohjata häntä perehtymään jatkokoulutuksen ja työelämän kannalta keskeisiin kysymyksiin.

### **Sisältö:**

- Opiskelijan henkilökohtainen lukio-opiskelun suunnitelma
- Jatko-opinto- ja urasuunnitelma
- Ylioppilastutkintosuunnitelma
- TET-raportti
- Opiskelutaitojen ja persoonallisuuden kehittymisen havainnoiminen
- Ryhmänohjaajan ja opon haastattelu
- URA-ryhmä

### **Kurssin suorittaminen:**

OP2-kurssin suorittaminen jakautuu koko lukion ajalle.

### **Koko lukion ajan:**

Ryhmänohjaustuokioissa jaettu materiaali sekä jaksotodistukset, ylioppilastutkintosuunnitelma, yms. tärkeät paperit kootaan kansioon ja säilytetään koko lukio-opiskelun ajan. Osa tehtävistä tehdään opinto-ohjauksen kirjaan.

### **Ensimmäisenä opiskeluvuotena:**

Lukio-opiskelun opiskelusuunnitelma laaditaan erilliselle lomakkeelle tai kirjaan joko itsenäisesti tai yhdessä opon kanssa. Suunnitelmaa tarkistetaan ja päivitetään tarvittaessa. Lomake liitetään kansioon.

Opiskelija käy opon tai ryhmänohjaajan haastattelussa ensimmäisenä opiskeluvuotena.

### **Toisena ja kolmantena opiskeluvuotena:**

Jokainen opiskelija käy toisena opiskeluvuotena opon tai ryhmänohjaajan haastattelussa, jossa katsotaan opintosuoritukset, laaditaan ylioppilaskirjoitussuunnitelma ja keskustellaan jatko-opinnoista.

OP2-kurssia suorittava opiskelija osallistuu URA-ryhmään joko toisena tai kolmantena opiskeluvuotena. URA-ryhmän aikana syvennetään itsetuntemusta ja saadaan monipuolisesti tietoa jatko-opinto-mahdollisuuksista sekä laaditaan henkilökohtainen jatko-opintosuunnitelma yhdessä opon kanssa.

OP2-kurssia suorittava osallistuu toisen vuoden opiskelijoille tarkoitettuun työelämävierailuun ja laatii siitä raportin kirjaan. Lisäksi opiskelija osallistuu vähintään kahteen joko koululla järjestettäviin tai oppilaitoksissa pidettyihin ”abi-infoihin”.

### **Arviointi ja kurssimerkintä:**

Palauta opolle kurssimateriaali lukion loppuvaiheessa. Opo arvioi, että kaikki osa-alueet tulevat suoritetuksi ja merkitsee opiskelijalle lukion loppuvaiheessa suoritusmerkinnän (S) kurssista.

### **Lisämateriaali:**

Seuraavassa on kaksisivuinen paketti, jota voi muokata tai käyttää sellaisenaan OP2-kurssin toteuttamisen apuvälineenä.

## OP2-kurssi: Opiskelu, työelämä ja ammatinvalinta

Nimi ja ryhmä: \_\_\_\_\_

### Ensimmäinen opiskeluvuosi

Odotukseni/tavoitteeni lukio-opiskelulle:

---

---

---

Tutorini on \_\_\_\_\_

Arvioni tutor-toiminnasta (hyöty, tarpeellisuus, kehittämisideoita):

---

---

---

Olen käynyt opon/ryhmänohjaajan haastattelussa \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_ (päivämäärä)

Odotuksiani opinto-ohjaukselta ja opota, ryhmänohjauksesta / ryhmänohjaajaltani:

---

---

---

Arvioni lukio-opiskelun aloittamisesta (mikä myönteistä, mikä vaikeaa, sainko tarpeeksi apua, mitä toivon lisää/vähemmän, keneltä sait/olisit kaivannut enemmän apua):

---

---

---

---

---

Mietteitä ensimmäisen lukiovuoden lopussa (tavoitteiden saavuttaminen, sopeutuminen, työmäärä, mikä oli myönteistä, mitä olisi voinut tehdä toisin):

---

---

---

---

---

Arviointia ja kehittämisideoita opiskelijoiden ohjaamisesta (opot, ryhmänohjaajat, aineenopettajat):

---

---

---

---

---



## Toinen opiskeluvuosi

Suunnitelmani/tavoitteeni toiselle lukiovuodelle:

---

---

---

---

---

Ylioppilaskirjoitussuunnitelmani: kirjan sivulta 47.

Olen käynyt opon/ryhmänohjaajan haastattelussa: \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_ (päivämäärä)

Raportti työelämävierailusta: kirjan sivulla 109–110.

Mietteitä toisen lukiovuoden lopussa (tavoitteiden saavuttaminen, työmäärä, missä onnistuin, mikä olisi voinut mennä paremmin):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Kolmas opiskeluvuosi

Suunnitelmani/tavoitteeni kolmannelle opiskeluvuodelle:

---

---

---

---

---

Osallistuin seuraaviin abi-infoihin koululla tai jossain muualla, missä:

---

---

---

Arvioni infojen onnistumisesta/hyödystä, kehittämisideoita:

---

---

---

---

---

Jatko-opintosuunnitelmani: kirjan sivulla 104.

## URA-ryhmän toteuttamismalli

Uraryhmä voi olla esimerkiksi osa OP2-kurssia tai itsenäinen prosessi. Se on suunnattu niille opiskelijoille, joiden jatko-opintosuunnitelmat ovat vielä epäselvät. Suositeltava ryhmäkoko on noin 10 opiskelijaa.

Uraryhmän voi toteuttaa pienryhmätyöskentelynä esimerkiksi kerran viikossa yhden jakson ajan. Tämä malli on suunnattu ensisijaisesti kakkosille ja abcille. Ryhmään osallistuminen vaatii opiskelijalta aktiivisuutta.

Oheen on listattu vinkkejä aiheista, joita voi eri kerroilla käsitellä:

### *1. kerta:*

Urasuunnittelu prosessina: ohjaaja kertoo kurssin toteutuksesta ja urasuunnittelusta. Apuna voi käyttää Lukiolaisen oppaan tekstiä *AmmatINVALINTA ON PROSESSI* sekä ohjaajan materiaalissa olevia pp-dioja ammatinvalinnasta. Kotitehtäväksi annetaan kirjassa oleva Uratehtävä sekä kirjassa oleviin koulutusvaihtoehtoihin tutustuminen. Jokainen valitsee kolme alaa, joista toivoo lisää tietoa.

### *2. kerta:*

Käydään läpi Uratehtävää. Kukin kertoo omia vastauksiaan.

### *3. ja 4. kerta:*

Ohjaaja esittelee ryhmäläisten toivomia aloja. Hyviä tietolähteitä ovat esimerkiksi [www.opintoluotsi.fi](http://www.opintoluotsi.fi) ja [www.mol.fi](http://www.mol.fi).

### *5. kerta:*

Ohjaaja kertoo työmarkkinoista ja välivuodesta. Hyödynnä kirjan materiaalia ja ohjaajan oppaan pp-dioja.

### *6. kerta:*

Ohjaaja ja opiskelija tapaavat kahdestaan yhden tai tarvittaessa useamman kerran. Silloin laaditaan opiskelijalle jatko-opintosuunnitelma hyödyntäen uratehtävää ja tapaamisten aikana käsiteltyjä asioita. Jatko-opintosuunnitelma voidaan laatia kirjassa olevan mallin mukaan.

## Tutor-kurssin toteuttamismalli

Tutor-koulutus järjestetään 1. vuoden opiskelijoille keväällä esimerkiksi viimeisessä jaksossa.

Teoriakertoja 1–3, aiheina muun muassa, mitä tutorilta odotetaan, koulun käytänteiden pikakertaus, milloin uusi lukiolainen tarvitsee apua (ks. moniste Milloin opiskelija tarvitsee apua?)

Vuorovaikutustaitoja voidaan harjoitella draaman avulla noin 2–3 tuntia. Voit hyödyntää seuraavia leikkejä ja harjoituksia:

### Aloitus

Istutaan rinkiin lattialle, myös ohjaaja. Ohjaaja kertoo, että tarkoitus on harjoitella/virkistää vuorovaikutustaitoja, joita tarvitaan ryhmän vetämisessä. Mitään ei ole pakko tehdä, mutta kannattaa lähteä reippaasti mukaan. Jokainen tekee harjoitukset omalla tyylillään. Jokainen harjoitus puretaan eli harjoituksen herättämistä ajatuksista ja tunteista keskustellaan.

### Esittely

Jokainen sanoo nimensä ja keksii itseään kuvaavan positiivisen adjektiivin, joka alkaa samalla kirjaimella kuin oma nimi. Kannattaa korostaa, että oman ryhmän nimet täytyy opetella heti.

### Rikkinäinen puhelin

Ohjaaja kuiskaa jonkin viestin vieressä istuvan korvaa, tämä kuiskaa sen seuraavan korvaan jne. Viesti voi olla useamman sanan mittainen, ettei tehtävä ole liian helppo. Viimeinen ennen ohjaajaa sanoo ääneen viesti sellaisena, kuin se hänelle tuli. Mitä kummallisemmaksi viesti muuttuu, sen haus Kempaa se yleensä on.

Mitä opimme: viestit muuttavat usein muotoaan, kun ne kulkevat monen ihmisen kautta. Eli painottakaa, että kaikki, mitä tutorit kertovat uusille ykkösille, ovat tosia eivätkä kuulopuheita. Usein kouluissa liikkuu huhuja erilaisista asioista, joissa ei ole mitään perää.

### Katsekontakti

Muistutetaan mieleen, että on tärkeää katsoa toisia silmiin. Eli järjestäydytään jonoon silmien värin mukaan: toiseen päähän vaaleat, toiseen tummat silmät. Tämä toimii lämmittelyharjoituksena.

### Reviiriharjoitus

Tehdään 5–6 henkilön ryhmissä. Kukin vuorollaan on esimerkiksi selkä seinää vasten, ja muut kävelevät hiljaksen kohti. Ryhmä tai henkilö pysäytetään silloin, kun häntä ei haluta enää lähemmäksi. Jokaisella on oma henkilökohtainen reviirinsä, toinen päästää hyvin lähelle, toinen haluaa pitää muut hieman etäämmällä.

### Statusharjoitus

Millainen on ylästatus (hyvä ryhti, kova ääni, katsoo silmiin)? Entä alastatus (välttelee muita, puhuu hiljaa, ei katso silmiin)? Kuljetaan ympäri ensin alastuksella ja vaihdetaan sitten ylästatukseen. Valitaan sitten jompikumpi ja pyritään lähestymään toista, jolla näyttäisi olevan eri status. Millaiselta lähestyminen tuntui? Miten statukset vaikuttavat vuorovaikutukseen ja tutustumiseen? Mihin oma normaalistatus asettuu? Tarvittaessa pyydetään palautetta muilta.

## Taikalinssit

Mennään ympyrään selät ympyrän keskustaan päin silmät kiinni. Kuvaillaan erilaisia tunnetiloja ja pyydetään kaikkia laittamaan erilaiset kuvitteelliset linssit silmille.

”Kaikki muut ovat parempia kuin minä. En pärjää tässä porukassa. Tuntuu tosi pahalta.”

Avataan silmät, laitetaan ensimmäiset linssit silmille ja kävellään ympäriinsä. Tullaan takaisin rinkiin ja suljetaan silmät.

”Tämä on ihan tavallinen porukka. En tunne heitä sen kummemmin ja se on ihan ok. En tunne oloani mitenkään erikoiseksi, oloni on hyvin neutraali.”

Laitetaan nämä lasit silmille ja kävellään ympäriinsä. Tullaan takaisin rinkiin, silmät kiinni.

”Ympärilläni on kavereita, ja meillä kaikilla on jotakin yhteistä. Voimme jakaa asioita ja tiedän, että minua tuetaan yrityksissäni. Minun on hyvä olla.”

Purku: Tunteita voi myös ohjata. Oma asenne vaikuttaa siihen, miltä tilanne tuntuu. On hyvä tiedostaa oma asenne ja tunnetila ennen ryhmään menoa.

## Aktiivisen kuuntelun harjoitus ja vuorovaikutuksen pelisäännöt

Etsikää pari, jota ette tunne. Saatte puhua itsestänne vuorotellen, ja toisen tehtävänä on kuunnella aktiivisesti eli keskittyä, tehdä tarkentavia kysymyksiä ja tiivistää omin sanoin toisen puhe. Muistakaa hymyillä, pitää asento avoimena, katsoa silmiin ja nyökkäillä, kun kuuntelette. Ilmaiskaa mielenkiintonne myös eleillä ja ilmeillä. Aikaa 5 minuuttia.

Purku: Kuuntelu ja tilan antaminen on tärkeää.

## Lopetus

Lopuksi istutaan vielä rinkiin lattialle ja pyydetään palautetta draamaharjoituksista. Lopetuksen tarkoituksena purkaa kokemuksia ja palata normaalitilaan.

## Tutoreiden leikkipaketti

Pakettiin on koottu erilaisia leikkejä, joita opiskelijat voivat käyttää tutorryhmissä edistämään ryhmäytymistä. Tutorryhmät helpottavat lukioon sopeutumista, ja leikit edistävät tutustumista, liittymistä ja hyväksytyksi tulemistä. Leikit myös keventävät lukion alkupäiviä, kun kaikki on uutta ja tietotulva uhkaa hukuttaa alleen uuden lukiolaisen.

Kannattaa valita sellaisia leikkejä, jotka tuntuvat itselle sopivilta ja luontevilta. Ei ole tarkoitus, että tutortapaamiset menevät pelkäksi leikkimiseksi, vaan että leikkejä käytetään sopivissa tilanteissa tarpeen mukaan. Kannattaa myös tarkkailla omaa ryhmää: ryhmät ovat erilaisia ja leikit kannattaa valita ryhmän mukaan. Jos leikit eivät kiinnosta, voidaan edetä jollain muulla tavalla. On hyvä muistaa, että ketään ei saa pakottaa leikkimään, vaan leikkimisen pitäisi olla vapaaehtoista. Kannattaa aloittaa leikit aina rohkeimmista yksilöistä ja olla itse aidosti mukana.

Leikit on jaoteltu kolmeen ryhmään. *Tutustumisleikit* ovat mahdollisimman turvallisia leikkejä, joita voi käyttää ensimmäisillä tapaamiskerroilla. *Kun jo tunnetaan* -leikit edellyttävät, että ryhmän jäsenet tuntevat toisiaan paremmin. *Retkikäivän* leikkejä voidaan leikkiä, kun on enemmän aikaa käytössä.

TUTUSTUMISLEIKIT sopivat ensimmäisille tapaamiskerroille, kun on tarkoitus vähentää lukiotulokkaiden jännitystä ja auttaa ryhmäläisiä tutustumaan toisiinsa ja opettelemaan toistensa nimet. Leikit ovat turvallisia ujommillekin yksilöille, joten niitä voi ja kannattaa käyttää.

### **Nimileikki**

Muodostetaan piiri, ja tutor aloittaa sanomalla nimensä. Vieressä istuva sanoo tutorin nimen ja oman nimensä perään. Leikki jatkuu ja viimeinen luettelee kaikkien nimet. Leikkiä voidaan muunnella siten, että nimen perään sanotaan esimerkiksi oma harrastus tai jokin muu mukava asia: esimerkiksi oman nimen ensimmäisellä kirjaimella alkava ruokalaji (Simo sillisalaatti).

### **Nimi ja pallo**

Istutaan ringiin. Tutor aloittaa sanomalla oman nimensä ja liittää siihen nimensä ensimmäisellä kirjaimella alkavan eläimen (Heini Hirvi). Kun nimikierros on käyty loppuun, alkaa palloleikki. Heitetään palloa jollekin ringissä istuvalle ja sanotaan samalla tämän nimi ja nimikkoeläin.

### **Nimi ja liike**

Kaikki sanovat oman nimensä ja liittävät siihen jonkin liikkeen. Kaikki toistavat. Sitten toinen sanoo nimensä ja liittää siihen jonkin toisen liikkeen ja kaikki toistavat. Sen jälkeen toistetaan ensimmäinen ja toinen peräkkäin ja jatketaan, kunnes kaikki ovat tehneet omansa. Leikin voi toteuttaa istuen tai seisten ja isoilla tai pienillä liikkeillä.

### **Kerro paristasi itsenäsi**

Jokainen ottaa parin ja haastattelee paria lyhyesti. Sitten jokainen kertoo vuorotellen parista itsenään. Esimerkki: sinulla on parina tyttö, jonka nimi on Maija ja joka asuu Korsossa ja pitää perunamuusista ja Frenkien katsomisesta. Sinä kerrot Maijasta: ” Hei, minä olen Maija ja asun Vantaalla...”, ja Maija kertoo sinusta.

### **Kuvat kertovat**

Vetäjä on leikannut lehdestä kuvia tai hankkinut postikortteja tai Hullunkuriset perheet -korttipakan. Kuvat ovat pöydällä tai lattialla. Kukin valitsee kortin/kuvan, jossa on jotain häneen liittyvää. Jokainen näyttää vuorollaan kuvansa muille ja kertoo, mikä siinä liittyy häneen.

### **Pidän ihmisistä, joilla...**

Osallistujat istuvat tuoleilla ympyrässä. Ympyrän keskellä seisoo yksi osallistuja, jolla ei ole tuolia. Keskellä olija sanoo esimerkiksi: ”Pidän ihmisistä, joilla on siniset silmät!” Kaikki sinisilmäiset vaihtavat paikkaa toistensa kanssa, jolloin tuolittomalla on tilaisuus istua jonkun paikalle. Keskelle jäänyt jatkaa leikkiä: ”Pidän ihmisistä, joilla on raidallinen paita!” jne.

### **Vessapaperileikki**

Ota mukaan vessapaperirulla ja käske ryhmäläisten vetää siitä sen verran, kuin vessassa käyttää. Kun kaikki ovat ottaneet paperia, kerrotaan, että jokaista palaa vastaan täytyy kertoa itsestään yksi asia. Eli kaksi palaa vetänyt kertoo kaksi asiaa ja puoli rullaa vetäissyt sitten vähän enemmän.

### **Läpsy**

Kaikki istuvat ringissä. Valitaan yksi vapaaehtoinen, jolle annetaan ilmapallo, kaulaliina tai jokin muu pehmeä esine. Joku ringissä oleva aloittaa leikin sanomalla jonkun ryhmäläisen nimen. Vapaaehtoisen täytyy läpsäistä pehmeällä esineellä sitä, jonka nimi on sanottu, ennen kuin tämä ehtii sanoa jonkun toisen nimen. Jos ehtii läpäistä ringissä istujaa, keskellä olija pääsee ringiin takaisin ja läpsäisty joutuu keskelle. Keskeltä poistuvan on sanottava jonkun nimi ennen kuin istuu, muuten hän joutuu takaisin keskelle. Leikki etenee nopeasti ja se kannattaa lopettaa, kun kaikilla on vielä hauskaa.

KUN JO TUNNETAAN -leikit edellyttävät, että ryhmän jäsenet tuntevat jo toisiaan ja että ryhmässä on turvallinen ilmapiiri. Näitä leikkejä kannattaa käyttää vasta myöhempien tutortapaamisten yhteydessä.

### **Pehmolelulua**

Istutaan ringissä. Pehmolelun saanut kertoo jotain itsestään aivan vapaasti ja heittää lelun sitten seuraavalle. Lelun saaja kertoo itsestään samat asiat ja lisää vaikka jonkin ihan turhan tiedon itsestään. Viimeinen joutuu tällöin kertomaan eniten itsestään, mutta lelun saa heittää useamman kerrankin jo aikaisemmin puhuneelle. Näin ryhmäläiset saavat tietää toisistaan juuri niitä asioita, joista ovat kiinnostuneita. Tämänkaltaisen leikki toimii ainoastaan kohtalaisen pienissä ryhmissä.

### **Pantomiimeja**

Hatusta nostetaan lappuja, joissa on tehtäviä. Lapun nostaja/nostajat esittävät tehtävän ja muut arvaavat, mitä esitetään.

### **Lauseiden jatkaminen**

Piirtoheitinkalvolla/liitutaululla/fläppitaululla on lauseita, jotka loppuvat kesken. Lauseet esitetään yksi kerrallaan. Musiikki soi ja osallistujat kulkevat huoneessa. Kun musiikki loppuu, muodostetaan uusi pari. Molemmat parit jatkavat vuorollaan lausetta kertoen itsestään.

Esimerkkilauseita:

Kesäisin tykkään eniten...

Aamuisin minä usein...

Harrastuksiani ovat...

Minun perheeseeni kuuluu...

Koulussa on parasta...

Tutor antaa esimerkkejä. Persoonallisuutta mukaan. Asioiden tulee olla kuitenkin positiivisia.

### **Ominaisuudet**

Leikkijät istuvat piirissä. Ohjaaja aloittaa sanomalla jotain, joka liittyy johonkuhun piirissä istuvaan, esimerkiksi ”V-aukkoinen pusero”. Se, joka itsensä tunnistaa, huutaa ”minä” ja sanoo vielä perään oman nimensä. Sitten on hänen vuoronsa jatkaa leikkiä sanomalla jotain jostakusta toisesta ja niin edelleen. On hauska katsella, kun leikkijät vilkaisevat varmuuden vuoksi milloin mitään asiaa itsestään. Tuliko todella laitettua aamulla punaiset sukat? Jos leikkijät tuntevat toisensa jo hyvin, voidaan mainita myös leikkijöiden positiivisia luonteenpiirteitä ja tapoja.

### **Hattu kiertää**

Leikin vetäjä tekee etukäteen kysymyslistan (15–20 kysymystä), joilla saadaan selville jotain henkilön luonteesta, mieltymyksistä, harrastuksista ja haaveista. Kysymykset voivat leikkijöiden iästä riippuen olla yksinkertaisia tai monimutkaisia, esimerkiksi: ”Mikä on lempiruokasi?” tai ”Mitä tekisit maailman parantamiseksi, jos voisit?” Kysymykset kirjoitetaan lapuille, jotka laitetaan hattuun ja sekoitetaan.

Leikkijät istuvat piirissä ja hattu lähtee kiertämään. Ensimmäinen nostaa lapun ja lukee siinä olevan kysymyksen. Kysymykseen vastattuaan hän palauttaa lapun hattuun, jonka hän ojentaa seuraavalle. Leikkiä voidaan jatkaa montakin kierrosta. Jos kohdalle osuu toista kertaa sama kysymys, otetaan siinä tapauksessa uusi lappu.

### **Mitä haluaisin muuttaa...**

Jokainen voi kertoa vuorollaan itsestään jonkin piirteen tai ominaisuuden, josta haluaisi luopua tai jota haluaisi muuttaa. Tämä leikki lähentää ihmisiä ja tuo esille persoonallisuutta.

### **Paripantomiimi**

Leikkijöitä on parillinen luku. Leikinjohtaja jakaa jokaiselle lapun, jossa on rooli. Laput kuuluvat pareittain yhteen, esimerkiksi lääkäri–potilas, onkija–kala. Leikki alkaa siten, että joku leikkijöistä alkaa esittää rooliaan pantomiimisesti. Se, joka tunnistaa, mitä esitetään ja arvelee olevansa pari, alkaa esittää omaa rooliaan. Hän menee oletetun parinsa luokse ja näyttölee osansa. Ympärillä olevat arvaavat, mistä tilanteesta on kysymys. Näin esitetään kaikki parit. Puhuminen on pareilta esityksen aikana kielletty.

Vihjeitä pareiksi: lehmä–lypsäjä, hevonen–ratsastaja, äiti–itkevä lapsi, liftaaja–autoilija, sulhanen–morsian, riitelijä–riitelijä, verkonlaskija–soutaja.

RETKIPÄIVÄN (tai muuten vaan rento meininki) -leikit on ajateltu sellaisiksi, joita voidaan leikkiä, kun on enemmän aikaa ja tilaa käytössä, ja tunnetaan jo jonkin verran toisia ryhmäläisiä.

### **Mörkö se lähti piiriin...**

Laulaen joku valitaan ensimmäiseksi, esimerkiksi ”Pekka se lähti piiriin, tin tan tan tan tallalei...” . Valittu valitsee jonkun läsnäolijoista mukaan niin kauan, että kaikki ovat piirissä mukana.

### **Karttakepin kuljetus (viesti)**

Karttakeppi polvien välissä kuljetetaan tietty matka, jonka jälkeen keppi luovutetaan seuraavan kilpailijan polvien väliin käsin koskematta.

### **Veden kuljetus (viesti, sopii ulkoleikiksi)**

Vettä tarjottimella kuljetaan tietty matka. Lopuksi mitataan veden määrä. Voittajasta ei kai ole epäselvyyttä.

### **Keppikänni (viesti, tarvitaan pesäpallomaila)**

Otsa pesäpallomailaan, jonka jälkeen mailan ympäri pyöritään 10 kertaa. Sen jälkeen alkaa matka eli kilpailijoiden tulee kulkea joku sovittu matka, esimerkiksi kiertää jokin merkki.

### **Piirustusleikki**

Tutorryhmäläiset piirtävät yhteisesti suurelle paperille esimerkiksi lukion alkupäivien tuntemuksista ja tapahtumista. Värejä saa käyttää vapaasti ja piirrokset voivat olla esittäviä tai abstrakteja. Jokainen voi lopuksi kertoa, mitä piirsi ja miksi.

## Milloin opiskelija tarvitsee apua?

- Lukion aloitus on useille uusille opiskelijoille stressaavaa, koska niin moni asia muuttuu ja uutta on paljon.
- Mielen­terveyshäiriöt puhkeavat usein kuormittavissa elämätilanteissa.
- Kiinnittä­kää erityistä huomiota niihin ryhmäläisiin, jotka tulevat jostain kauempaa ja asuvat yksin.
- Yleisimmät mielen­terveyshäiriöt lukiolaisilla:
  - syömishäiriöt
  - masennus
  - jännittäminen sosiaalisissa tilanteissa
  - loppuun palaminen eli burnout
- Mielen­terveyden määritelmä: “Kyky rakastaa ja tehdä työtä.”
- Yleisimpiä oireita siitä, että kaikki ei ole kunnossa:
  - poissaolot koulusta
  - vetäytyminen
  - olemuksen ja käytöksen muutokset

## Mitä tutor voi tehdä?

- Tutor ei ole ammattiauttaja.
- Tärkeintä on jäädä tilanteeseen ja kuunnella.
  - myötäeläminen ja huolenpito
  - ei tarvitse antaa hyviä neuvoja
  - ei tarvitse sanoa mitään maailmaa mullistavaa
  - ei tarvitse pohtia, mistä häiriö johtuu
- Kannattaa ohjata opiskelija eteenpäin ammattiavun piiriin.
- Kannattaa kertoa huolestaan terveydenhoitajalle ja opoille: koulussa toimii opiskelijahuoltoryhmä, jossa ongelmia käsitellään



## Yleisimmät mielenterveyshäiriöt

### Syömishäiriöt

- anoreksia (pakonomainen laihduttaminen) ja bulimia (ahmimishäiriö)
- poikkeava suhde ruokaan, syömiseen ja omaan kehoon
- yleisempiä naisilla kuin miehillä
- puhkeavat usein murrosiässä tai murrosiän jälkeen

#### Anoreksia:

- nopea painon lasku
- liikunnan yletön lisääminen
- syömisen välttely muiden kanssa
- lihavuuden pelko
- kiinnostus ruokaan

#### Bulimia:

- liiallinen huoli omasta painosta ja ruumiinmuodosta
- ahmimiskohtaukset
- oksentaminen

### Masennus

- unihäiriöt
- passiivisuus
- väsymys
- ruokahaluttomuus
- keskittymiskyvyn puute: koulu sujuu huonosti
- ulkomaailmaan kohdistuvan kiinnostuksen vähäisyys: vetäytyy kontakteista
- huonouden ja arvottomuuden tunteet

### Loppuun palaminen eli burnout

epäsuhta ihmisen ja työn/opiskelun välillä: liikaa työtä, hallinnan tunne puuttuu

- psyykkinen väsymys
- hermostunut puuhailu
- vetäytyminen
- kyynisyys
- kognitiivisen tason lasku
- ahdistus
- masennus

### Jännittäminen sosiaalisissa tilanteissa

- sosiaalisten tilanteiden välttäminen
- jatkuvan valppauden tila
- huomion kiinnittäminen omaan käytökseen ja omiin virheisiin

## Abin jatko-opiskelun muistilista

### Toisen asteen koulutus eli ammatilliset oppilaitokset

- yhteishaku yo-linjoille \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_\_ (päivitä päivämäärä)
- hakukaavake täytetään netissä osoitteessa [www.haenyt.fi](http://www.haenyt.fi)
- enintään viiteen paikkaan voi hakea
- vain yo-pohjaisille linjoille voi hakea

### Ammattikorkeakoulut

- yhteishaku \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_\_ (päivitä päivämäärä), mutta huomaa, että vieraskieliseen koulutukseen on oma yhteishaku
- hakukaavake täytetään netissä osoitteessa [www.amkhaku.fi](http://www.amkhaku.fi)
- vieraskielisiin koulutusohjelmiin oma yhteishaku \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_\_ (päivitä päivämäärä)
- hakukaavake vieraskieliseen koulutukseen täytetään netissä osoitteessa [www.admissions.fi](http://www.admissions.fi)
- enintään neljään paikkaan voi hakea
- opiskelijavalinta perustuu lähtöpisteisiin (yo-koe ja lukion päättötodistus) ja pääsykokeeseen sekä muihin mahdollisesti ilmoitettuihin pisteisiin
- joillekin linjoille voi olla ennakkotehtäviä (lähinnä kulttuuriala)
- tietoa ammattikorkeakoulujen koulutusvaihtoehdoista ja pääsyvaatimuksista löytyy koulujen kotisivuilta ja osoitteesta [www.arene.fi](http://www.arene.fi)

### Yliopistot ja tiede- ja taidekorkeakoulut

- hakuajat pääsääntöisesti huhti–toukokuussa, mutta esimerkiksi teatterikorkeakoulun haku aika on jo tammi–helmikuussa
- hakuajat AINA tarkastettava alakohtaisesti, myöhästyneitä hakemuksia ei huomioida
- hakukaavakkeet ja hakuoppaat on ITSE tilattava tai noudettava yliopistolta / korkeakoululta
- yliopistojen ja korkeakoulujen nettisivuilta löytyvät valintaperusteet ja tiedot pääsykoekirjoista
- opiskelijavalinta perustuu lähtöpisteisiin (pääsääntöisesti yo-todistuksen arvosanat) ja pääsykokeeseen
- valintaperusteet täytyy AINA tarkistaa alakohtaisesti
- pääsykokeisiin ei pääsääntöisesti tule kutsua, vaan kokeisiin osallistutaan ilmoitettuna ajankohtana
- pääsykokeet perustuvat pääsykoekirjoihin, mutta joillain aloilla on myös aineistotehtäviä ja taidealoilla lisäksi ennakkotehtäviä
- vanhoja pääsykokeita saa lainata työvoimatoimistojen tietopalveluista, niitä on nähtävillä myös netissä, joidenkin tiedekuntien vanhoja pääsykokeita voi ostaa tiedekunnasta
- muista varmistaa opiskelupaikkasi ajoissa
- oikaisupyynnöt on tehtävä 14 vuorokauden kuluessa tulosten julkistamisesta

**MUISTA**, että voit vastaanottaa samana lukuvuonna vain yhden korkeakoulututkintoon johtavan opiskelupaikan. Korkeakoulututkintoja ovat yliopistoissa ja tiede- ja taidekorkeakouluissa suoritettavat ylemmät ja alemmat korkeakoulututkinnot SEKÄ ammattikorkeakoulututkinnot!