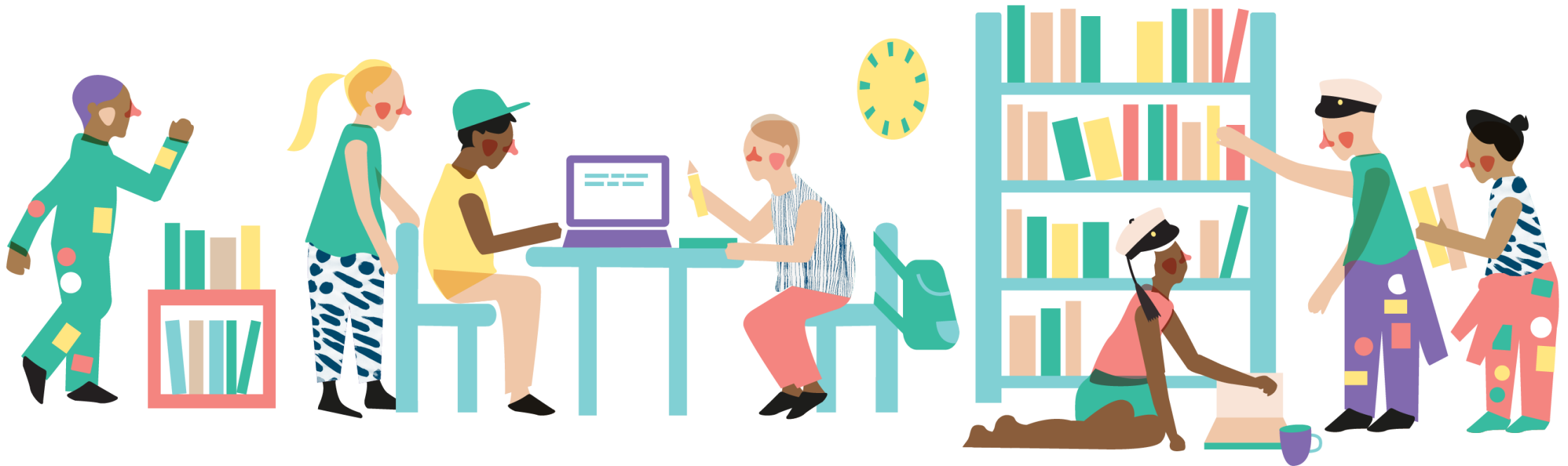


Liikuntatuutorin rooli, vertaisohjaajuuden vahvistaminen ja turvallisen ryhmän rakennuspalikat

Emmi Lehtinen, Ehyt ry ja Noora Paakki, Nyyti ry





KUPLA – Opiskelijat päihdekulttuurin uudistajina -hanke (2018–2020)

- Toteuttajina EHYT ry ja NYTYI ry
- Tavoitteena tukea korkeakouluopiskelijoiden **hyvinvointia ja opiskelukykyä, vahvistaa korkeakouluyhteisöjen valmiuksia päihdehaittojen ehkäisyyn sekä edistää yhteisöllistä ja saavutettavaa opiskelukulttuuria**
- Koulutusmalli ja materiaalia korkeakoulun ohjaus-, opetus- ja hyvinvointityötä tekeville liittyen päihdehaittojen ehkäisyyn ja mielen hyvinvoinnin edistämiseen
- Tuki korkeakouluyhteisöille opiskelijoiden päihdeohjelmien kehittämiseen ja jalkauttamiseen
- Koulutusmalli ja oppaat opiskelijatuutoreille ja opiskelijatapahtumia järjestäville





Mitä te odotatte liikuntatuutoreilta?

Mitä opiskelijat odottavat liikuntatuutoreilta?

Mitä liikuntatuutorit odottavat liikuntatuutoroinnilta?

Tänään keskustelussa

- **Liikuntatuutorihaussa ja rekrytoinnissa hyödynnettäväksi**
 - Liikuntatuutoriksi lähtemisen motiivit
 - Liikuntatuutorina opitut taidot
- **Vertaisohjaajuuden vahvistamiseksi**
 - Yhteisöllisyyden tukeminen
 - Uudessa ryhmässä toimiminen
 - Turvallinen ilmapiiri ryhmässä
 - Ryhmän pelisäännöt
 - Tutustumisleikeistä tavoitteellisiin harjoitteisiin



Miksi KUPLA käsittelee näitä teemoja?

Hankkeessa **tuetaan korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelukykyä**

-> vahvistetaan korkeakouluyhteisöjen valmiuksia **päihdehaittojen ehkäisyyn ja mielen hyvinvoinnin edistämiseen**

-> edistetään **yhteisöllisyyttä ja saavutettavaa opiskelukulttuuria**

-> välineenä mm. tuutoreiden kouluttaminen

Kokemuksia vertaistuutorina toimimisesta



Mikä tuutoria motivoi?

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

Tuutorit kertovat oppineensa toiminnassa

- Esiintymistä
- Vuorovaikutustaitoja
- Ryhmän ohjaustaitoja
- Organisoitaitaitoja
- Suunnittelua
- Kokonaisuuden hallintaa
- Oman alan sisältöjä

Toteutuvatko myös liikuntatuutorina toimiessa?



Mikä tuutoria motivoi?

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

Tuutorit kertovat oppineensa toiminnassa

- Esiintymistä
- Vuorovaikutustaitoja
- Ryhmän ohjaustaitoja
- Organisoitaitaitoja
- Suunnittelua
- Kokonaisuuden hallintaa
- Oman alan sisältöjä

Ovatko hyödyllisiä liikuntatuutorihaussa?

Miten tuette liikuntatuutoreita?



- Koulutus?
- Opas ja materiaalit
- Tapaamiset?
- Keskustelualustat?
- Mitä muuta?



Vertaisohjaajuuden vahvistaminen

Ryhmät korkeakoulussa

- opiskeluryhmä, vuosikurssi, opiskelijajärjestö, harrastejärjestö, liikuntamahdollisuudet, työryhmä jne.
- 22 % korkeakouluopiskelijoista kokee *ettei kuulu* mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään, kuten vuosikurssiin tai opiskeluryhmään (YTHS 2017)
- 20% (YO) ja 15% (AMK) opiskelijoista kokee sosiaalisen kontaktin luomisen selvästi tai todella ongelmallisena (YTHS 2017)

Myös liikuntatuutorointi edistää yhteisöllisyyttä korkeakoulussa



Yhteisöllisyyden kokemuksen tasot:

Liikuntatuutorit suhteessa toisiinsa

Liikuntatuutorit suhteessa opiskelijoihin

- Tietoisuus vertaisuudesta, **samuuden tunne**, yhteisten intressien jäsentäminen
- Uuteen opiskeluympäristöön **sopeutuminen** helpottuu
- **Sitoutuminen** uudenlaiseen elämäntilanteeseen vahvistuu uusiin ystäviin **tutustuminen ja ryhmiin liittyminen** mahdollistuu



Uudessa ryhmässä osallistujat

- haluavat usein miellyttää ja saada hyväksyntää
- ovat vielä varautuneita ja tunnustelevat ryhmän ilmapiiriä
- tässä vaiheessa ryhmällä ei ole sääntöjä ja osallistujat toimivat omien aiempien ryhmäkokemusten mukaan.

Ryhmäprosessin alussa sen jäsenet pohtivat, mitä ryhmän muut jäsenet heistä ajattelevat ja voivat olla hiljaisia, epävarmoja tai vetäytyviä.

Turvallinen ilmapiiri - kuinka se luodaan?



- **kerro positiivisista kokemuksista ja hyvistä käytännöistä** (sekä omistasi että edeltäjien)
- **esittele** liikuntatilat ja -tapahtumat, paikkakunnan liikuntatarjonta, sähköiset ympäristöt (miten kursseille ilmoittaudutaan)
- **rohkaise** ottamaan osaa omana itsenään -> **yhdessä onnistumisen ilmapiiri**
- **Tutustumisleikeistä tavoitteellisiin harjoitteisiin**
- **luokaa yhdessä ryhmän pelisäännöt**

Sisältöideoita pelisääntöihin



- yhteisesti sovitut **toimintatavat** (esim. millaisissa ympäristöissä tavataan, mihin aikaan, miten toiminta sovittuu opintoihin ja muuhun elämään)
- **viestintä** (esim. yhteydenpitovälineet, perustetaanko jokin yhteydenpitokanava tai käytetäänkö jotakin tiettyä viestimisen välinettä)
- **aikataulut** ja niiden noudattaminen (esim. ryhmää kunnioitetaan eikä yhteisesti sovitusta tapaamisista myöhästyä tai jos myöhästyy, kuinka siitä ilmoitetaan ajoissa)
- Kysy: **miten ryhmän jäsenet haluavat olla mukana?**

Tutustumisleikeistä tavoitteellisiin harjoitteisiin



- Harjoitusten **tavoitteellisuus ja perusteltavuus**
 - Kerrotaan ennen aloittamista mitä tehdään, miten ja miksi?
 - Perustelut helpottavat osallistumista
- **Turvallinen ilmapiiri** vs. epämukavuus
 - Kannusta, älä pakota. Hyvin avattu ja perusteltu harjoite ja innostunut liikuntatuutori riittää houkuttamaan mukaan. Kerro että on ok myös seurata toimintaa sivusta.
 - Harjoitteet jotka olet itse kokenut parhaiksi, eivät välttämättä ole sitä kaikkien mielestä
- **Kohderyhmänä aikuiset**
 - Millaisia harjoitteita ohjaisit työpaikan tyhy-päivässä?



Tavoitteellinen harjoite, esimerkki 1

KARTALLA

- **Harjoitteen tavoite:** tutustuttaa ryhmäläisiä toisiinsa niin, että jokaisesta jäisi jotain mieleen. Näin esimerkiksi nimet on helpompi muistaa ja ottaa jatkossakin jokin opiskelijakaverille tuttu aihe puheeksi.
- **Harjoitteen kuvaus:** kuvitelkaa, että huone/piha tms. jossa ryhmä kokoontuu, on Suomen (tai maailman) kartta. *Pyydä osallistujia liikkumaan kartalla annettujen ohjeiden mukaan.* Jokaisen kysymyksen jälkeen voi pyytää osanottajia keskustelemaan aiheesta esim. vierustoverin kanssa.

Kysymyksinä voivat olla esimerkiksi

- *missä asut nyt*
- *missä asuit ennen muuttoasi nykyiseen kaupunkiin*
- *missä olet syntynyt, käynyt ensimmäistä luokkaa...*

Pyydä osallistujia kertomaan aina alussa oma nimensä jotta nimet tulevat tutuiksi.

Tavoitteellinen harjoite, esimerkki 2

Miten näkyy liikuntatuutoritoiminnassa?



- 1. Saavutettavuus ja esteettömyys**
- 2. Moninaisuus**
- 3. Yhdenvertaisuus**

Tässä tehtäväsimerkki KUPLAn tuutorikoulutuksesta, jonka avulla myös liikuntatuutoreiden kanssa voidaan käsitellä saavutettavuuden, esteettömyyden, moninaisuuden ja yhdenvertaisuuden käsitteitä.

Tässä ryhmätehtävässä liikuntatuutorit jaetaan kolmeen pienryhmään. Jokainen ryhmä saa yhden käsitteen ja sen määritelmän paperille tulostettuna.

Pyydä kutakin ryhmää perehtymään oman käsitteensä määritelmään siten, että he voivat opettaa keskeisen sisällön muulle ryhmälle.

Pyydä heitä lisäksi pohtimaan kuinka nämä käsitteet ja niiden sisältö näkyvät käytännön tuutoritoiminnassa.

Käsitteiden purkamisen yhteydessä pyydä liikuntatuutoreita tekemään itselleen muistiinpanot käsitteistä.

Käsitteiden määritelmät:

1. Termeinä esteettömyyttä ja saavutettavuutta käytetään rinnakkain myös toistensa synonyymeinä.

Saavutettavuus käsittää aineettoman ympäristön, kuten tiedon saatavuus, verkkosivut, palvelut, moninaisuuden huomioimisen ja asenteet. **Esteettömyys** kattaa fyysisen ympäristön käsittäen rakennukset, ulkoalueet ja julkiset kulkuvälineet. Yhteistä näille termeille kuitenkin on, että molempien ympäristöjen tulisi olla kaikille sopiva ja saatavilla, **huomioiden ihmisten moninaisuus**. (<https://www.invalidiliitto.fi/tietoa/liikkumisen-tuen-palvelut/esteettomyys>, <http://www.opiskelukyky.fi/yhdenvertainen-ja-saavutettava-opiskelukulttuuri/> ja https://www.autismiliitto.fi/toimintaa_ja_tukea/esteettomyys)

2. **Moninaisuus** tarkoittaa sitä, että jokaisella ihmisellä on ominaisuuksia, rooleja, moni kuuluu erilaisiin ryhmiin. Jokaisen taustat ja identiteettikysymykset vaikuttavat sisäiseen erilaisuuteen. Moninaisuutta on yhteiskunnan kaikki vähemmistöryhmät, joiden ominaisuudet, taustat ja ryhmät saattavat liittyä esimerkiksi sukupuoleen, seksuaalisuuteen, sosio-ekonomiseen asemaan, ikään, fyysisiin ominaisuuksiin, vammaisuuteen, ulkonäköön, uskontoon, kieleen, kulttuurieroihin, etnisiin piirteisiin, poliittisiin näkemyksiin tai erilaisiin ideologioihin ja vakaumuksiin. Moninaisuuden huomioiminen tarkoittaa, että identiteettiin kuuluvia ominaisuuksia kunnioitetaan myönteisessä ja turvallisessa ilmapiirissä, niin että jokainen tuntee itsensä tervetulleeksi sellaisena kuin on, ilman pelkoa syrjinnästä. (http://www.kulttuuriakaikille.fi/moninaisuus_mita_on_moninaisuus)

3. **Yhdenvertaisuus** on sitä, että kaikki ihmiset ovat samanarvoisia riippumatta heidän sukupuolestaan, iästään, etnisestä tai kansallisesta alkuperästään, kansalaisuudestaan, kielestään, uskonnostaan ja vakaumuksestaan, mielipiteestään, vammastaan, terveydentilastaan, seksuaalisesta suuntautumisestaan tai muusta henkilöön liittyvästä syystä. Oikeudenmukaisessa yhteiskunnassa henkilöön liittyvät tekijät, kuten syntyperä tai ihonväri, eivät saisi vaikuttaa ihmisten mahdollisuuksiin osallistua. Yhdenvertaisuuslaissa sanotaan, että ketään ei saa asettaa eri asemaan. Laki velvoittaa edistämään aktiivisesti yhdenvertaisuutta. Tarkoituksenmukainen positiivinen erityiskohtelu yhdenvertaisuuden edistämiseksi tai syrjinnästä johtuvien haittojen ehkäisemiseksi tai poistamiseksi ei ole syrjintää. Yhdenvertaisuuslaki velvoittaa viranomaisten, koulutuksen järjestäjien ja työnantajien laatimaan yhdenvertaisuussuunnitelman.

(<https://yhdenvertaisuus.fi/onpaat-yhdenvertaisuussuunnitteluun> ja <http://www.ihmisoikeudet.net/ihmisoikeudet-suomessa/yhdenvertaisuuslaki/>)



Liikuntatuutorin rooli vertaisohjaajana



- osallistuu ohjaamiseen **vapaaehtoisesti ja suunnitelmallisesti**, huolehtii myös toiminnan **raportoinnista**
- pohtii **omaa rooliaan**; myös sitä mitä liikuntatuutorointi on ja mitä se ei ole
- ei tee katteettomia tai **turhia lupauksia** (luottamus) ja muistaa **vaitiolovelvollisuuden**
- **ohjaa eteenpäin korkeakoulun tai YTHS:n/OTH:n palveluihin** tarvittaessa
- huolehtii **omasta ja muiden jaksamisesta**
- näkee itsensä edustamansa tahon **käyntikorttina**
- **näkee itsensä opiskelijahyvinvoinnin edistäjänä**

KUPLAn koulutustoiminta



a. vertaistuutoreille

1. Tuutorin rooli
2. Tuutoritoiminnan suunnittelu
3. Tuutorin ryhmänohjaustaidot, ryhmäprosessi ja turvallinen ilmapiiri
4. Yhdenvertaisuus ryhmätapaamisissa ja harjoitteissa
5. Tuutori mielen hyvinvoinnin vahvistajana ja opiskelukyvyn tukijana
6. Opiskelijoiden päihdeohjelma, ehkäisevä päihdetyö ja huolen puheeksi ottaminen

b. opiskelijatapahtumien järjestäjille

1. Viestintä
2. Turvallisuus
3. Inklusiivisuus
4. konseptipaja

c. korkeakoulujen ohjaushenkilöstölle

1. Opiskelukyky, päihteet ja mielen hyvinvointi
2. Päihdehaittojen ehkäisy ja mielen hyvinvoinnin tukeminen osana ohjausta ja opetusta
3. Varhainen puuttuminen ja huolen puheeksiotto



Koulutussuunnittelija
Emmi Lehtinen, EHYT ry
emmi.lehtinen@ehyt.fi
p. 046 920 5853

Hankesuunnittelija
Noora Paakki, Nyyti ry
noora.paakki@nyyti.fi
p. 050 320 2482

ehyt.fi/kupla
kupla@ehyt.fi

@kuplahanke

