



OPINNÄYTERUPEAMA – VERTAISTUEN JA VALMISTUMISEN EDISTÄJÄ

OPISKELUHYVINVOINNIN JA OHJAUKSEN
HYVÄ KÄYTÄNNE 2023

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO



OPINNÄYTERUPEAMA – VERTAISTUEN JA VALMISTUMISEN EDISTÄJÄNÄ

Opinnäyterupeama on vertaisohjaajien toteuttamaa ryhmätoimintaa tutkielmaansa työstäville korkeakouluopiskelijoille. Osallistujat ovat eri oppiaineista ja tutkinto-ohjelmista.

Opinnäyterupeama tarjoaa opiskelijoille mahdollisuuden edistää oman opinnäytetyönsä käynnistämistä, työstämistä ja valmiiksi saattamista. Niin ikään se on erinomainen foorumi keskustella opinnäytteen haasteista vertaisten kanssa.

Niillä ei korvata kandi- tai graduseminaareja. Ne tarjoavat lisätukea opinnäytteen edistämiseksi ja siten myös valmistumiselle. Rupeamat toteutetaan intensiivisinä, selkeästi aikataulutettuina viikonlopputapahtumina. Selkeät, palastellut tavoitteet, intensiivinen työskentely, itsearviointi sekä vertaissparraus tuottavat hyviä tuloksia!

! Jyväskylän yliopistossa opinnäyterupeamat ovat suosittuja ja ne ovat saaneet erittäin hyvää palautetta opiskelijoilta (ka yli 4). Toiminta on alunperin käynnistynyt vapaaehtoistoimintana. Siirtyi yliopiston vastuulle Covid19-pandemian aikana.

Perus- periaatteet





Viikonloppuun sijoittuva intensiivitapahtuma

- Poikkitieteellinen tapahtuma. (verkostoituminen, oman asiantuntijuuden tunnistaminen)
 - Viikonlopputoteutus (mahdollisuus järjestää paremmin aikaa)
- esim. kaksi kertaa kuukaudessa vuoden ympäri korkeakoulun koosta ja tarpeesta riippuen.
- Ryhmäkoko max. 20 henkilöä (sopiva maksimimäärä kahden vertaisohjaajan toteutukselle)
 - Yksi opinnäyterupeama yhteensä n. 20 tuntia (riittävä intensiivisyys)
(yleensä pe 4–5 h, la 7–8 h & su 5–8 h, esim. saatavilla olevista tiloista riippuen)
 - Kaksi vertaisohjaajaa per opinnäyterupeama (työparityöskentely on tärkeää!)
- Vertaisohjaajat eri oppiaineista, yksiköistä, laitoksilta tai vastaavista. (työelämä- ja ohjaustaitojen kehittyminen)
 - Tuki henkilöstön puolelta yllättävien tilanteiden vuoksi.
 - Aamiainen tarjotaan lauantaina ja sunnuntaina. (merkittävä houkutin opiskelijoille)
- Toteutuksessa huomioitavaa: Valmisteluille on hyvä varata aikaa ennen tapahtumaa ja lopuksi tilojen siivoukselle.
 - Selkeä aikataulu ja struktuuri työskentelylle esim. pomodoro-tekniikka.
 - Palautteen keruu, seuranta ja arviointi tärkeää!

Toteutus käytännössä

- koordinointi, työnjako ja raamit
- tilat ja tilavaraukset
- markkinointi ja tiedottaminen
- ilmoittautumisten hallinta
- osallistujien raportointi ja palautteen keruu
- intensiivitapahtuman valmistelu
- kustannukset
- ohjelma

Jyväskylä College of Education



Koordinointi, vastuut ja työnjako

Vertaisohjaajat

Vertaisohjaajilla päävastuu viikonlopun järjestelyistä ja vertaisohjauksesta. Vertaisohjaajilla päävastuu uusien vertaisohjaajien rekrytoinnista ja perehdyttämisestä.

Aikatauluista, työnjaosta ja vastuista sovitaan yhteistyössä vertaisohjaajien kanssa. Vertaisohjaajat sopivat yhdessä opinnäyterupeamavuoroista.

Vertaisohjaajat hoitavat tai osallistuvat opiskelijamarkkinointiin yhteistyössä esim. korkeakoulun ja ylioppilas- tai opiskelijakunnan viestinnän kanssa.

Vertaisohjaajat huolehtivat aamiaistarvikkeista, tilauksesta ja inventaarioista, aamiaisen valmistelusta ja sen jälkien siivouksesta.

HUOM! Vertaisohjaajat ovat itsekin opinnäytevaiheessa olevia opiskelijoita. Vertaisohjaajia on tärkeä olla riittävä määrä varalla.

Korkeakoulu

Vertaisohjauksen yhteyshenkilö korkeakoulusta tukee tehtävässä ja perehdyttää tarvittaessa ohjaukseen.

Yhteyshenkilö tukee viikonlopun järjestelyissä, varaa sopivat tilat ja tilaa aamiaistarvikkeet vertaisohjaajien tilauksen mukaisesti, tarjoaa välineen (esim. Teams) yhteydenpitoon vertaisohjaajien kanssa.

Korkeakoulu perehdyttää mm. palkkioasioihin ja toimintaa ohjaaviin periaatteisiin.

Korkeakoulu koordinoi kokonaisuutta ja toimii taustatukena mahdollisten pulmien ratkaisussa sekä haasteellisissa tilanteissa.

Korkeakoulu hoitaa tiedottamista henkilöstölle.

Korkeakoulu maksaa palkkiot (tai opinnollistaa).



Esimerkki viikonlopun ohjelmasta*

Perjantai

- **16.00** Rupeaman käynnistys: lyhyt kuvaus rupeamasta ja viikonlopun ohjelmasta. Esittäytymiskierros koko ryhmällä tai pienryhmissä.
- **17.00** pomodorotyöskentely alkaa.
- **20.00** Checkpoint 1, eli lyhyt itsereflektiohetki: miten on perjantai lähtenyt käyntiin, mitä on saanut aikaan ja mikä fiilis.
- **21.00** pomodorotyöskentely loppuu.

* Ohjelmarunko käytössä Jyväskylän yliopistossa.

Lauantai

- **8.45-9.30** aamiainen
- **9.30** töiden aloitus. Pomodoroa 25+5 tai 50+10 ryhmän toiveiden mukaan.
- **13.00-13.15** Checkpoint 2 / lyhyt itsereflektiohetki: miten on aamu käynnistynyt, mitä saanut aikaan, mikä fiilis + tarvitseeko apua johonkin
- **13.15-13.30** vertaistukivartti (rohkaise omalla esimerkillä ja aloita keskustelu, niin muutkin helpommin pyytävät apua)
- **13.30** pomodoroa
- (Taukojumppa jossakin kohtaa)
- **16.00** 3. checkpoint. Miten päivä meni, mitä saanut aikaan ja mikä fiilis.
- **17.00** työskentely päättyy.

Sunnuntai

- **8.45-9.30** aamiainen
- **9.30** töiden aloitus. Pomodoroa 25+5 tai 50+10 ryhmän toiveiden mukaan.
- **13.00-13.15** Checkpoint 4/ lyhyt itsereflektiohetki: miten on aamu lähtenyt käyntiin, mitä on saanut aikaan ja mikä fiilis + tarvitseeko apua johonkin.
- **13.15-13.30** vertaistukivartti
- **13.30** pomodoroa
- **14.50** palautekyselyn täyttö ennen viimeistä checkpointia.
- **15.00** Checkpoint 5. Miten viikonloppu meni, mitä saanut aikaan ja mikä fiilis.
- **16.00** Rupeama päättyy.



Tapahtumien markkinointi ja tiedottaminen

- markkinoinnissa ja viestinnässä keskitetty verkkosivu, josta tietoa levitetään eteenpäin.
- vertaisohjaajat toteuttavat rupeamien tiedottamista ja markkinointia opiskelijoille yhteistyössä korkeakoulun viestinnän sekä ylioppilas- tai opiskelijakunnan ja mahdollisesti ainejärjestöjen kanssa.
- korkeakoulun toimijat toteuttavat tiedottamista henkilöstölle. Välineinä mm. korkeakoulun sosiaalisen median kanavat, intra, ilmoitustaulut sekä muut sisäiset tiedotteet.
- henkilöstölle viestitään intrassa, sisäisissä tiedotteissa ja kanavilla, kohdennetusti ryhmä-, HOPS-ohjaajille, omaopettajille, opinnäytteiden ohjaajille sekä opinto-ohjaajille ja tehostetun ohjauksen toimijoille.

! Tehokkaimmat markkinoinnin tavat : opinnäyterupeaman osallistujat levittävät tietoa omissa opiskelijaverkostoissaan ja opetus- ja ohjaushenkilöstö vinkkaa tapahtumista omille opiskelijoilleen.

Muistilistat korkeakoululle ja vertaisohjaajille sekä lisätietoja



Muista

- ✓ ..
- ✓ ..
- ✓ ..
- ✓ ...
- ✓ ...



Muistilista korkeakoulun toimijoille

- Esitellä opinnäyterupeaman hyödyt esihenkilöille ja/tai johdolle.
- Sopikaa opinnäyterupeaman käynnistämisestä taustayksikkösi esihenkilöiden ja/tai johdon kanssa.
- Laatikaa budjetti (palkkiot, tilat ja aamiaistarvikkeet) tai sopikaa vertaisohjaajatoiminnan opinnollistamisesta.
- Varatkaa tilat esim. koko lukuvuodeksi kerrallaan. Huomioikaa tilan koko, esteettömyys, ergonomia ja keittiön tarve sekä mahdolliset kulkuluvat! Huolehtikaa, että kuiva-aineille löytyy säilytystila rupeamien välissä.
- Laatikaa verkkosivu, esite ja tapahtumailmoitukset sekä ilmoittautumislomake ja välittäkää ne eri kanaviin.
- Laatikaa seurantalomake tuntikirjanpitoa ja raportointia varten.
- Laatikaa vertaisohjaajien rekrytointi-ilmoitus ja liittäkää sopiviin kanaviin.
- Rekrytoikaa vertaisohjaajat ensimmäisellä kerralla, toisella kerralla vertaisohjaajat hoitavat rekrytoinnin esim. osallistujien kautta.
- Pehdyttäkää ja sopikaa vertaisohjaajien kanssa periaatteista, pelisäännöistä ja käytänteistä. Sopikaa rekrytointikriteereistä.
- Tehkää verkkoalusta (esim. Teams-ryhmä) yhteydenpitoa ja yhteisiä dokumentteja varten. Vertaisohjaajilla on usein myös oma nopeampi väline asioiden sopimiseen.
- Dokumentoikaa sovitut asiat.
- Tiedottakaa henkilöstöä Rupeamasta sekä kohdennetusti esim. ryhmäohjaajia ja ohjaushenkilöstöä. Laatikaa esim. tiedote henkilöstölle välitettäväksi opiskelijoille.
- Tehkää palautelomake tapahtumasta ja välittäkää vertaisohjaajille kerättäväksi tapahtumaan.
- Tukekaa vertaisohjaajia ja järjestäkää säännöllisesti tilannekatsaukset.
- Maksakaa palkkiot korkeakoulun käytänteiden mukaisesti tai huolehtikaa opinnollistamisesta.
- Tehkää kooste vertaisohjaajien keräämästä palautteesta ja informoikaa korkeakoulun johtoa tuloksista.
- Huolehtikaa, että opiskelijat saavat todistuksen tehdystä työstä. Vertaisohjaus on hyvä mahdollisuus hankkia työelämätaitoja ja -kokemusta.



Muistilista vertaisohjaajille

- Ilmoittaudu vertaisohjaajaksi vertaisohjaajien rekrytoinnin mukaisesti.
- Perehtykää opinnäyterupeaman periaatteisiin ja osallistukaa perehdytykseen tai varmistakaa, että saatte perehdytyksen.
- Tutustukaa toisiinne.
- Sopikaa yhdessä muiden vertaisohjaajien ja korkeakoulun kanssa yhteiseistä periaatteista, pelisäännöistä ja käytänteistä.
- Huolehdi, että ohjaamane rupeaman aamiaistarviketilauks lähtee ajallaan (sovitut käytänteet)
- Varmistakaa, että kaikilla on pääsy/käyttöoikeus tehtävässä tarvittaviin sähköisiin välineisiin.
- Rekrytoikaa jatkuvasti uusia vertaisohjaajia, perehdytä käytännönjärjestelyihin asiat.
- Tehkää opiskelijamarkkinointia sovitusti mm. ilmoittamalla tapahtumasta viestintään.
- Valmistelkaa aamiainen ja siivotkaa jäljet. Inventoikaa kuiva-aineet.
- Toteuttakaa Opinnäyterupeama aikataulun mukaisesti.
- Täytä seurantalomake tuntikirjanpitoa varten ja ilmoita yhteyshenkilölle.
- Tee palkkiohakemus tai sovi mahdollisesta opinnollistamisesta ja hae hyväksilukua.



LISÄTIETOJA



Leena Penttinen, Jyväskylän yliopisto, leena.m.penttinen@jyu.fi

Milja Manninen, Jyväskylän yliopisto, milja.j.manninen@jyu.fi

Penttinen, L. Plihtari, E., Skaniakos, T. & Valkonen, L. 2011.

Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/47643/978-951-39-4497-1.pdf>

Pomodoro-tekniikka [Pomodoro-tekniikka vähentää aloittamisen vaikeutta ja auttaa keskittymään | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)

Asiasanat: vertaisohjaus, vertaistoiminta, vertaisuus, vertaisryhmä, yhteisöllisyys, ajanhallinta, prokrastinaatio, toiminnanohjaus, opiskelukyky, opiskeluhuvinvointi, KOHO



**TEE VAIKUTTAVAA TYÖTÄ JA JÄRJESTÄ
VERTAISSPARRAUSTA OPINNÄYTTTEIDEN
TEKEMISEEN OPINNÄYTERUPEAMAN
MUODOSSA!**