

SUUNTA LUKION RYHMÄNOHJAUKSEEN



Ryhmänohjauksen teemat ja harjoitukset
Julkaistu: 05.2023



Sisällysluettelo

Johdanto.....	4
Ryhmänohjaajan tehtävät ja ryhmänohjaustuokioiden tavoitteet	5
Ryhmänohjauksen organisointi.....	6
Ensimmäinen lukiovuosi	8
Ryhmytymisen merkitys lukioon kiinnittymisessä	9
Sosiaalisten taitojen kehittäminen osana yhteisöllisyyttä	13
Ajanhallinta	17
Opiskelutaidot.....	19
Hyvinvointi lukiolaisen arjessa.....	22
Toinen lukiovuosi	25
Itsensä johtaminen.....	26
Ajanhallinta	28
Vastuullisuus, sosiaalisesti kestävä toiminta	30
Motivaatio	31
Vahvuudet.....	33
Sinnikkyys ja oppimisen syventäminen.....	36
Vuorovaikutusosaaminen.....	39
Kolmas lukiovuosi	41
Suuntaa tulevaisuudelle	42
Tukea ylioppilaskirjoituksiin valmistautumiseen	42
Tukea stressinhallintaan ja palautumiseen	44
Kolmannen vuoden lopulla	45
Neljäs lukiovuosi	46
Lukio kolmessa ja puolessa tai neljässä vuodessa.....	47
Mitä opiskelija kaipaa ryhmänohjaukselta neljäntenä vuonna?.....	47
Alkukysely neljännelle vuodelle jatkaville opiskelijoille	48
Vertaistuki	48
Koulun ja kodin välinen yhteistyö	49
Opiskelun tuki	49
Vinkkejä ryhmänohjaajan työn tueksi.....	50
Yhteydenpito huoltajiin.....	51

Suuntaa ryhmänohjaukseen

Ryhmänohjaajan työtä tukevat videot	54
Ryhmänohjaajan työtä tukeva käsikirjasto	55
Korteista ideoita keskusteluihin ja ryhmäytymiseen	56
Tuen kuviot lukiossa	59
Lähteet	60
Kirjallisuuslähteet	60
Muut lähteet	60
Liitteet	61
Liite 1: Kuumailmapallomatka-harjoitus	61
Liite 2: Kellotaulu	62
Liite 3: Viikkoaikataulu	63
Liite 4: Tähtihetki / onnistumishaastattelu	64
Liite 5: Asteikkokysymys	66
Liite 6: Huolen puheeksi ottaminen	68
Liite 7: Tiedote 8.5.2023	70

JOHDANTO

Suuntaa-ryhmänohjaukseen opas avaa lyhyesti lukion ryhmänohjauksen teemoja ja yhdistää niihin sopivia opiskelijoiden kanssa tehtäviä harjoituksia. Oppaassa on myös työkaluja keskusteluiden pohjaksi ja yhteydenpitoon kotiväen suuntaan. Pakettiin kuuluu lisäksi kolme videota, jotka kertovat ryhmänohjaajan roolista ja tehtävistä sekä ryhmänohjauksen teemoista ja nuoren kohtaamisesta. Opasta ja videoita voit käyttää apuna ryhmänohjaajan työhön perehtymisessä ja ryhmänohjauksen toteuttamiseen lukiossasi.

Suuntaa-ryhmänohjaukseen materiaalit on tuotettu Opetushallituksen rahoittamassa Suunta-hankkeessa lukuvuonna 2022–2023. Hankkeessa olivat mukana Tampereen kaupungin lukiokoulutus, Kalevan lukio, Lempäälän lukio, Pirkkalan yhteislukio, Tampereen yhteiskoulun lukio ja Tampereen yliopiston normaalikoulun lukio.

Tämä opas koottiin mukana olleiden lukioiden hyvistä käytänteistä ja ryhmänohjauksen kokemuksista sekä teemoihin sopivista jo olemassa olevista materiaaleista. Hankkeessa toteutetut materiaalit löydät Avointen oppimateriaalien kirjastosta (<https://aoe.fi>) ja Tampereen seudun kasvatus- ja opetusalan osaamisen kehittämisen palvelu Osakkeen sivulta, (osake.eeventti.fi, kohdasta materiaalit).

Ryhmänohjaajana et ole yksin. Sinun tukenasi ovat lukiosi muut ryhmänohjaajat ja erityisesti vuositason vastaavat, joiden tehtävänä on organisoida toimintaa. Yhteistyö tuottaa aina tuloksia. Ryhmänohjaajan tukena on myös lukiosi opiskeluhoito.

Pirkanmaalla on starttaamassa myös alueellinen ryhmänohjaajien ainetiimitoiminta. Toiminta aloitetaan syksyllä 2023 ja sen tarkoituksena on kehittää lukioiden ryhmänohjausta alueellisesti sekä tarjota ryhmänohjaajille kohdennettua valmennusta. Ajatuksena on, että alueelliset ainetiimit koostuisivat kunkin vuositason ryhmänohjaustiimien vetäjistä. Toiminnasta tiedotetaan Osakkeen sivuilla. Sieltä löydät myös tarjolla olevat ohjaustaitojen ja ryhmänohjauksen valmennukset.

”

Ryhmänohjaajana et ole yksin. Jokainen riittää sellaisena kuin on. Voit tehdä työtesi juuri omalla tavallasi.



RYHMÄNOHJAAJAN TEHTÄVÄT JA RYHMÄNOHJAUSTUOKIOIDEN TAVOITTEET

Ryhmänohjaajan tehtävät määrittyvät opetussuunnitelman ja sen liitteenä olevan ohjaussuunnitelman mukaan. Kussakin lukiossa voi olla omia käytänteitä ja tehtäviä näiden lisäksi.

- Tampereen kaupunkiseudun lukioiden opetussuunnitelma 2021
<https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/opetussuunnitelma/11537714/lukiokoulutus/tiedot>

Opetussuunnitelman mukaan ryhmänohjaaja

- perehdyttää lukio-opintojen alkuvaiheessa opiskelijat lukion käytänteisiin.
- on mukana ryhmäyttämässä omaa ohjausryhmäänsä opintojen alkaessa ja tukee ryhmänsä yhteisöllisyyttä myöhemminkin.
- seuraa ryhmäläistensä opintojen etenemistä, poissaoloja ja kokonaistilannetta sekä ohjaa opiskelijan tarvittaessa oikean tuen piiriin.
- tapaa opiskelijoita säännöllisesti ryhmänä ja keskustelee opiskelijoiden kanssa myös henkilökohtaisesti.
- tekee säännöllistä yhteistyötä huoltajien, opiskeluhoollon, aineenopettajien, opinto-ohjaajan ja erityisopettajan kanssa.

**”Hyvä ryhmänohjaus
luo kannustavaa
oppimisympäristöä,
synnyttää luottamusta
ja edistää lukiolaisten
hyvinvointia**

Ryhmänohjaustuokioiden tavoitteet ja sisällöt:

- Tiedottaminen ja ajankohtaiset asiat
- Lukion käytänteet, lukio-opintojen rakenne
- Koulun yhteisöllisyyden kehittäminen
- Ajanhallinta- ja opiskelutaidot
- Opiskelumotivaatio
- Opiskeluhyvinvointi ja vuorovaikutustaidot

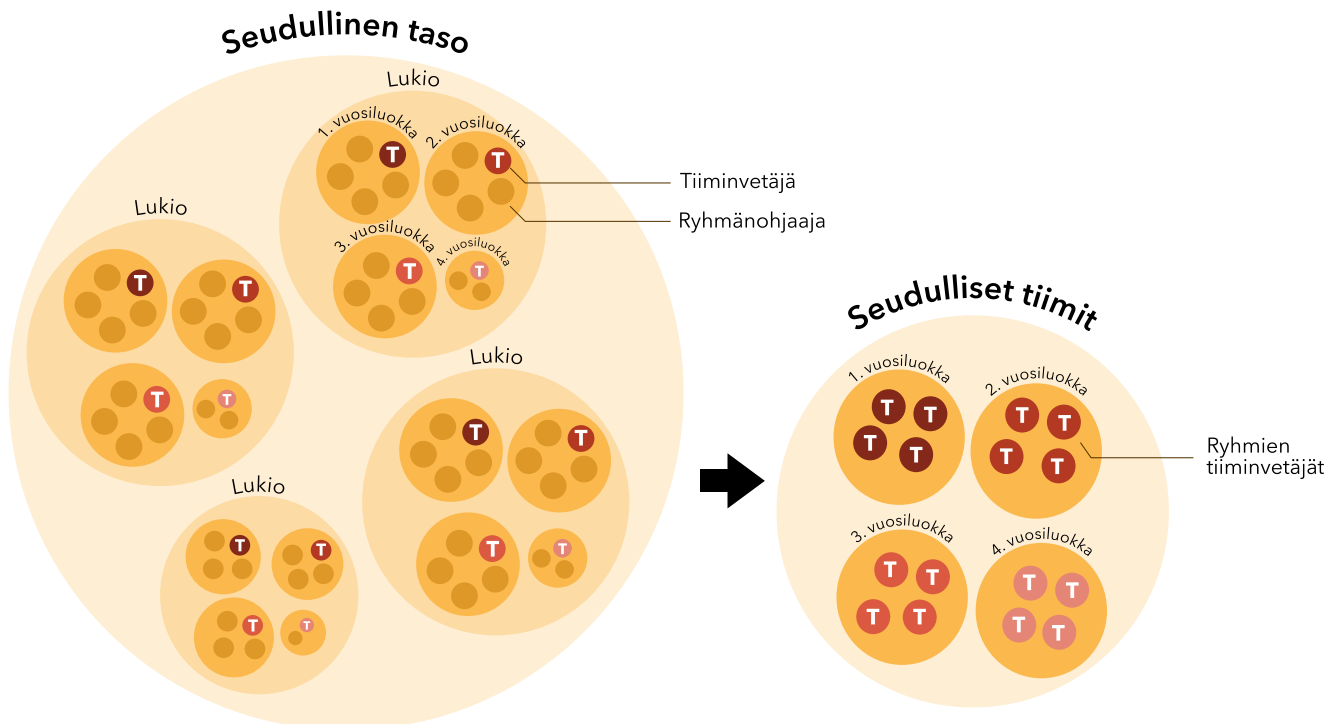
RYHMÄNOHJAUKSEN ORGANISOINTI

- Tampereen kaupunkiseudun lukioden opetussuunnitelman (2021) Tampereen seudun lukiokoulutuksen ohjaussuunnitelma 2021
<https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/opetussuunnitelma/11537714/lukiokoulutus/tekstikappale/11541072>

Ohjaussuunnitelma 2021 määrittelee ryhmänohjauksen tiimiorganisoinnin sekä ryhmänohjaajan ja tiimien tehtävät:

”Opiskelijat jaetaan ohjausryhmiin, jotka kooltaan mahdollistavat myös yksilöllisen ohjauksen toteuttamisen. Ohjausryhmien muodostamisen ennakosuunnittelulla voidaan tukea ryhmäytymistä. Osasta opiskelijoita voidaan muodostaa ohjauksellisesta tarpeesta lukio-opintojen aikana oma ohjauksen pienryhmä. Ryhmäytymistä tukee, jos ryhmänohjaaja opettaa omaa ryhmäänsä opintojen alkuvaiheessa tai ohjausryhmän opiskelijoille on yhteisiä opintojaksoja.

Jokaisessa lukiossa on kunkin vuositason ryhmänohjaajista koostuva ryhmänohjaustiimi, joka yhteistyössä suunnittelee ja toteuttaa oman vuositasonsa ryhmänohjausta. Ryhmänohjaustiimi laatii/päivittää ryhmänohjauksen vuosisuunnitelman (tapahtumat, opintojen etenemisen seuraaminen, ryhmänohjaustuokioiden teemat). Suunnittelu- ja/tai toteutustyötä tehdään yhteistyössä opinto-ohjaajien, koulun opiskeluhoollon henkilökunnan, tutoreiden ja muiden opiskelijoiden kanssa. Tiimit kehittävät ryhmänohjausta opiskelijoita osallistavaksi. Tiimit kokoontuvat tiiminvetäjien kutsumina säännöllisesti lukuvuoden aikana. Tiiminvetäjät huolehtivat ryhmänohjaajien yhteisten tehtävien tasaisesta jakautumisesta, toimivat yhteyshenkilöinä rehtoreihin päin koko vuositasoa koskevissa asioissa ja voivat olla yhteisöllisen opiskeluhoolloryhmän jäseniä. Tiiminvetäjät vastaavat tiedon siirtämisestä seuraavalle vuositasolle. Ohjaus on oleellinen osa opettajan työtä ja siihen tarjotaan tarkoituksenmukaista tukea ja koulutusta.”



Pirkanmaan lukioiden ryhmänohjaajien seudulliset ainetiimit aloittavat toimintansa syksyllä 2023. Seudulliset tiimit koostuvat kunkin vuositason tiiminvetäjistä niin, että ensimmäisen vuoden opiskelijoiden ryhmänohjaajien tiiminvetäjille on oma tiimi, toisen vuoden opiskelijoiden ryhmänohjaajien tiiminvetäjille omansa jne. Seudullisissa tiimeissä voidaan jatkossa saada vertaistukea ja uusia hyviä käytänteitä lukiosi ryhmänohjaukseen. Samalla voidaan yhdessä vaikuttaa ryhmänohjauksen kehittymiseen alueellisesti.

Tiiminvetäjän tehtävät

- huolehtii ryhmänohjaajien tehtävien tasaisesta jakautumisesta
- yhteyshenkilö rehtorin suuntaan ryhmänohjauksen asioissa
- voi olla yhteisöllisen opiskeluhuoltoryhmän jäsen
- siirtää tietoa seuraavalle vuositasolle

Seudulliset tiimit

- tuovat vertaistukea
- uusia hyviä käytänteitä
- kehittävät alueellisesti ryhmänohjausta



ENSIMMÄINEN LUKIOVUOSI

Jos herää huoli opiskelijasta,
ota se puheeksi. Opastus
liitteessä 5.



RYHMÄYTYMISEN MERKITYS LUKIOON KIINNITTÄMISESSÄ

Ryhmäytymisen merkitys nuoren elämässä on keskiössä lukion alkuvaiheessa, mutta ryhmäytyminen jatkuu läpi lukioajan. Ryhmäytyminen tukee nuoren sosiaalista hyvinvointia ja luo pohjan turvalliselle oppimisympäristölle. Opiskelijalle on tärkeää saada kuulua ryhmään ja tuntea, että hänet hyväksytään ryhmän jäseneksi sellaisena kuin hän on. Ryhmien luomisen alkuvaiheessa on mahdollisuuksien mukaan huomioitava aiemmista oppilaitoksista saatuja tietoja esimerkiksi kiusaamisesta tai sosiaalisista haasteista. Näin ryhmänohjausryhmissä on helpompi onnistua luomaan positiivinen ja kannustava ilmapiiri.

Ryhmäytymisen tavoitteena on vahvistaa opiskelijan sitoutumista opintoihin, uuteen kouluun ja ryhmään. Ryhmän hyvä yhteishenki mahdollistaa erilaisten tilanteiden turvallista harjoittelua yhdessä, oman paikan löytämisen ryhmässä sekä tuen antamisen ja saamisen.

Ryhmäytymistä vahvistetaan erityisesti ryhmänohjauksen tunneilla.

Lukio-opintojen alkuvaiheessa ryhmänohjaajan apuna ryhmäyttämisessä voivat olla tutor-opiskelijat, jotka toimivat vertaisohjaajina ensimmäisen vuoden opiskelijoille. On kuitenkin tärkeää, että ryhmänohjaaja osallistuu ryhmäyttämiseen myös itse. Vaikka ryhmäytyminen usein katsotaan merkittäväksi osaksi opintojen alkuvaihetta, ryhmänohjaajan on muistettava, että ryhmäyttäminen on jatkuvaa ja ryhmän hyvinvointiin on kiinnitettävä huomiota koko lukio-opintojen ajan.

Ryhmänohjaajan käymät haastattelut ryhmänsä opiskelijoiden kanssa tarjoavat hyvän tilaisuuden puhua myös niistä asioista, joista ryhmänohjaaja ei yhteisissä ryhmänohjauksissa saa tietoa. Liitteessä 4 on Tähtihetki/Onnistumishaastattelu, joka auttaa havaitsemaan myönteisiä asioita ja tunnistamaan vahvuuksia. Myös nuoret voivat haastatella toisiaan tällä kaavalla. Liitteessä 5 on Asteikkokysymys-haastattelumalli, joka auttaa selkiyttämään tavoitetta, johtaa nuorta havaitsemaan myönteisiä asioita ja tunnistamaan vahvuuksiaan. Näitä haastattelutapoja voit käyttää kaikilla vuosiluokilla. Ryhmän hyvinvointia voi seurata lisäksi erilaisten kyselyiden, kirjeiden ja ystäväkirjojen avulla.

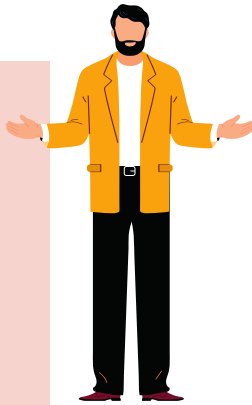
Ryhmänohjaaja voi tukea opiskelijoiden ryhmäytymistä erilaisilla harjoituksilla ja leikeillä. Näiden valinnassa kannattaa kiinnittää huomiota siihen, tapaavatko ryhmän jäsenet toisensa ensimmäistä kertaa vai tuntevatko he toisiaan jo jonkun verran. Kaikki

”Ryhmänohjaaja voi tukea opiskelijoiden ryhmäytymistä erilaisilla harjoituksilla ja leikeillä

harjoitukset eivät edellytä yksittäisten opiskelijoiden esillä olemista yksitellen, joten ne sopivat myös hiljaisemmille ja ujommille opiskelijoille.

Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet

- Vuorovaikutusosaaminen
- Hyvinvointiosaaminen



Samanlainen/erilainen

(kesto: 30 min)

Ihmisellä on tarve kokea kuuluvansa toisiin, olla osa jotakin. Ryhmän alussa opiskelija miettii, kuinka hän liittyisi toisiin, mikä häntä yhdistää ryhmän muihin jäseniin. Samalla hänelle on tärkeää kokea olevansa erityinen, omata jotakin erilaista kuin mitä muilla on.

Ryhmä jaetaan pienryhmiin; 4–5 hengen ryhmät. Ryhmällä on paperi ja kynä. Kilpailun aikana on tarkoitus, että ryhmä saa kerättyä mahdollisimman monta asiaa, jotka ovat heille yhteisiä. Ne voivat olla asioita, joista jokainen pitää, ei pidä, tekee tai ei tee, jotakin jota kaikilla on tai ei ole jne. Kilpailun jälkeen kukin ryhmä valitsee yhden asian, jonka näyttävät, esittävät muulle ryhmälle (pantomiimi, näytelmä, patsas jne.). Muu ryhmä arvaa, mistä on kyse. Oleellista on, että kukin ryhmäläinen on osallisena ryhmän toimintaan, omalla tavallaan.

Lähde: Muokattu opetushallituksen OLO-hankkeen ohjauksen korttipakan tehtävästä samanlaiset/erilaiset-kukka

Liittymisharjoitteita

(kesto: 5–30 min)

Liittymisharjoitteita voi tehdä yhden harjoitteen kerralla tai useamman peräkkäin.

- Ryhmä muodostaa jonon etunimen alkukirjaimen mukaan aakkosjärjestykseen tai numerojärjestykseen kotiosoitteen numeron tai vaikkapa kengännumeron perusteella. Kun ryhmän jäsenet tuntevat toisensa, voi ensimmäistä leikkiä vaikeuttaa niin, että aakkosjärjestykseen mennään puhumatta mitään.
- Ryhmäläiset kävelevät tilassa vapaasti, ja ohjaaja sanoo: "Seis, ota vierestä lähin pariksesi." Ohjaaja antaa teeman, josta kumpikin kertoo toiselle lyhyesti: "Lempielokuva", "Mieliruoka", "Harrastukseni"...

Fiilisjana

(kesto: 5–10 min)

Osallistujat asettuvat kuvitteelliselle janalle sen mukaan, mikä fiilis kullakin on juuri nyt. Huoneen toisessa päädyssä on "superhyvä fiilis" ja toisessa päädyssä "superhuono fiilis" ja välissä jotain siltä väliltä. Keskustellaan lähellä olevien kanssa siitä, millä perusteella kukin valitsi paikkansa janalla, ja lopuksi halukkaat voivat kertoa tunnelmistaan koko ryhmälle. Myös kielteiset tuntemukset kuunnellaan ja hyväksytään.

Lähde: Ryhmä toimivaksi (Jääskeläinen, Laura; PS-kustannus 2022) s. 66

Lauseiden jatkaminen

(kesto: 15–20 min)

Opiskelijoille näytetään lauseita, jotka loppuvat kesken. Lauseet esitetään yksi kerrallaan. Musiikin soiodessa osallistujat kulkevat huoneessa ja kun musiikki loppuu, muodostetaan aina uusi pari. Molemmat parit jatkavat vuorollaan lausetta kertoen itsestään. Esimerkkilauseita:

- Kesäisin tykkään eniten...
- Aamuisin minä usein...
- Ihailen niitä, jotka...
- Haluaisin osata...
- Aikuisena toivon, että...
- Koulussa on parasta...

Lippis kiertää

(kesto: 20 min)

Leikin vetäjä valmistelee etukäteen kysymyksiä, joilla saa selville jotain henkilön luonteesta, mieltymyksistä, harrastuksista ja haaveista. Kysymykset kirjoitetaan lapuille, jotka laitetaan lippalakkiin ja sekoitetaan.

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

Lähde: Projektiryhmän jäsenten hyväksi toteama harjoitus. Ryhmä toimivaksi (Laura Jääskeläinen, PS-kustannus 2022), s.207-214 (Kiertävän haastattelijan kysymykset)

Ryhmä muodostuu meistä

(kesto: 30–45 min)

Harjoituksen tavoitteena on tutustuttaa ryhmän jäsenet toisiinsa ja vahvistaa ryhmässä toimimisen taitoja sekä yhteistä ongelmanratkaisukykyä. Harjoitus auttaa myös hahmottamaan tilaa ja omaa suhdetta siihen

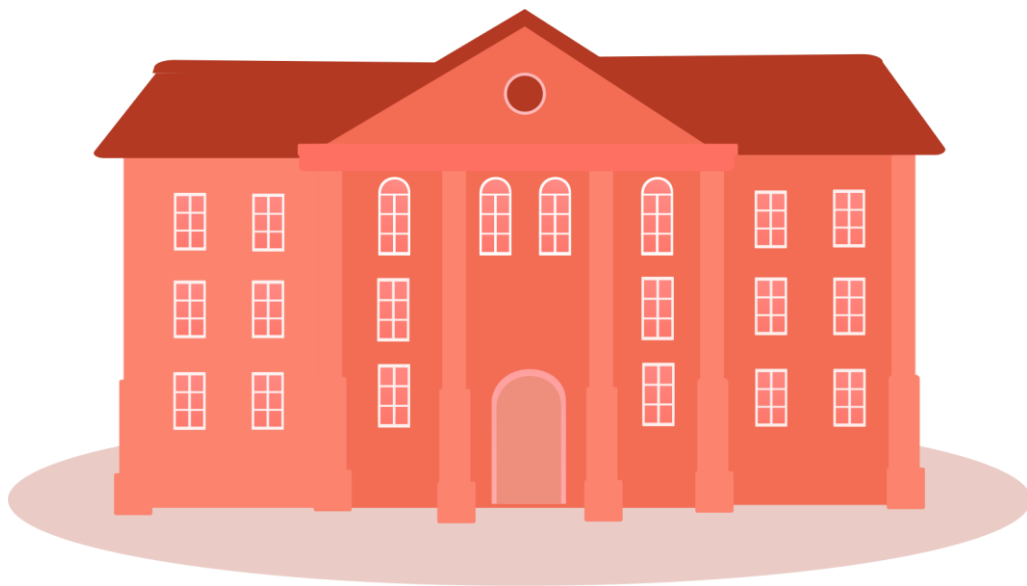
Lähde ja tarkempi ohjeistus: Itsetunto kohdilleen (Toivakka & Maasola, Ps-kustannus 2017), s. 177.

Kuvat, numerot, symbolit

(kesto: 20 min)

Kuvien ja symbolien kautta ihminen voi kuvata jotakin omaa oloaan, ajatustaan jostakin asiasta. Kuvan tai symbolin käyttö ulkoistaa ja etäännyttää, ja niiden kautta voi olla helpompaa ilmaista omia ajatuksia ja tunteita. Yksi numeroita hyödyntävä leikki on numerotarina: Kukin valitsee kolme numeroa, joihin liittyy jokin omasta elämästä tarina.

Lähde: Ryhmä toimivaksi (Laura Jääskeläinen, Ps-kustannus 2022), s.79 (Muokattu tehtävästä 5 asiaa minusta)



SOSIAALISTEN TAITOJEN KEHITTÄMINEN OSANA YHTEISÖLLISYYTTÄ

Nuoret harjoittelevat sosiaalisia taitoja etenkin koulussa, harrastuksissa ja kaveriporukoissa. Lukio ympäristönä mahdollistaa paljon sosiaalisia kontakteja, joissa on mahdollista kehittää sosiaalisia taitoja. Näiden taitojen avulla nuori pystyy kohtaamaan uusia ihmisiä, tutustumaan heihin sekä keskustelemaan heidän kanssaan. Lukiossa opiskeluryhmien kokoonpanot vaihtuvat ja onkin tärkeä kyetä toimimaan osana erilaisia ryhmiä. Sosiaalisten taitojen avulla nuori voi uusissakin ryhmäkokoonpanoissa keskustella, ymmärtää toisen näkökulmaa, neuvotella, tehdä yhteistyötä, auttaa toista, tehdä päätöksiä ja ymmärtää mahdollisia erimielisyyksiä. Sosiaaliset taidot luovat parhaimmillaan edellytyksiä lukiolaisten väliseen rakentavaan vuorovaikutukseen ja suojaavat tätä kautta myös nuoren mielenterveyttä.

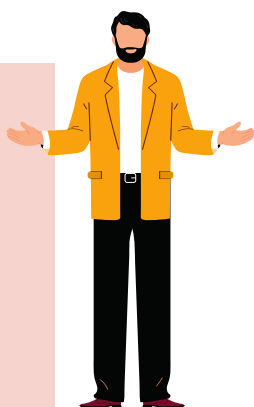
”Oma ryhmä on nykymallisessa lukiossa lukiolaisen ainoa läpi lukion samana pysyvä yhteisö.

Sosiaalisten taitojen kehittäminen

lukion ryhmänohjauksen tunneilla tapahtuu luonnostaan. Oma ryhmä on nykymallisessa lukiossa lukiolaisen ainoa läpi lukion samana pysyvä yhteisö. Siksi se on oiva paikka turvallisesti opetella sekä harjoitella sosiaalisia taitoja. Erityisesti ensimmäisenä lukiovuonna sosiaalisia taitoja voi kehittää myös ryhmäytymisen ja toisiinsa tutustumisen kautta.

Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet

- Hyvinvointiosaaminen
- Vuorovaikutusosaaminen
- Yhteiskunnallinen osaaminen



Tunnekierrros

(kesto: 10 min)

1. Jokainen käy tilaan tullessaan kirjoittamassa yhteiselle paperille / taululle sen hetkisen tai päivän aikana koetun tunteen nimen. (vaihtoehtoisesti jokainen valitsee tunnekorteista yhden). Harjoitus voidaan tehdä yhdessä luokan kanssa tai pienemmissä ryhmissä. Voidaan käydä esim. jokaisen tapaamisen yhteydessä oman pienryhmän kesken.
2. Tutkitaan yhdessä listaa ja keskustellaan niistä tunteista, joita ryhmästä löytyy. Onko monia yhteisiä tunteita, vai onko paljon erilaisia tunteita? Ryhmäläiset voivat myös halutessaan kertoa lisää ja avata enemmän sitä, miksi kirjoittivat juuri sen tunteen.

Lähde: Opas elämäntaitojen ohjaamiseen ammatillisessa koulutuksessa (Nyyti ry 2016)

Tervehtimistavat

(kesto: 30 min)

1. Opiskelijat jaetaan pareihin tai pieniin ryhmiin. Ryhmänohjaaja jakaa pareille/ryhmille useita post it -lappuja ja pyytää jokaista kirjoittamaan lapuille niin monta tapaa tervehtiä kuin tulee mieleen. Jokainen tervehtimistapa kirjoitetaan omalle lapulleen (1 tervehdys per lappu). Tervehdys voi olla sanallinen (Moi! Terve! Heippa!) tai toimintaa (nyökkäys, kättely, hymy). Aikaa tähän noin 10 min.

Kun ryhmät / parit ovat valmiita, ryhmänohjaaja kirjoittaa taululle otsikoina erilaisia sosiaalisia tilanteita: "tapaat kaverin", "törmäät kaupassa opettajaan", "tervehdit bussikuskia", "olet työhaastattelussa", "rehtori kävelee vastaan koulun käytävällä", "asiakastilanne" jne. Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä tuomaan lappunsa ja sijoittamaan ne mielessään sopivan tilanteen alle.

2. Käydään tilanteet yhdessä läpi ja opiskelijat voivat pohtia ryhmissä erilaisia sosiaalisia tilanteita ja niiden välisiä eroja. Miksi tervehtiminen on tärkeää? Sopiiko kaverin tervehtimistapa johonkin muuhunkin tilanteeseen? Miksi tervehtimistapaa kannattaa miettiä esim. työpaikassa? Onko koulun käytävällä / bussissa tapana tervehtiä? Kuinka missäkin paikassa on sopivaa tervehtiä eli millaisia sosiaalisia normeja havaitsette?

Lähde: Opas elämäntaitojen ohjaamiseen ammatillisessa koulutuksessa (Nyyti ry 2016)

Kuumailmapallomatka -harjoitus

(kesto: 45–60 min)

1. Tulosta liite 1 opiskelijoille. Jaetaan opiskelijat pienryhmiin. Ryhmänohjaaja lukee heille ääneen seuraavan tarinan ja ohjeistuksen tehtävään:

”On vuosi 1872. Jokainen ryhmä kuvittelee muodostavansa kuumailmapallon korissa olevan miehistön, joka purjehtii länteen meren yllä. Matkan tavoitteena on lentää maapallon ympäri kuumailmapallolla 80 päivässä.

Kun saavutaan pienten, lähes asumattomien saarten yläpuolelle jotakin pallossa menee pieleen ja sen yläosaan tulee pieni vuoto, josta kaasua pakenee ja jota ei pääse korjaamaan. Pallo alkaa menettää hitaasti korkeutta ja kaikki painolastina olleet hiekkasäkit on jo heitetty mereen.

Radiosta kuullaan, että tällä alueella on tuskin koskaan laivoja. Näyttää siltä, että teidän löytämisenne on epätodennäköistä, ehkä mahdotonta. Pallon kori voi pysyä meren pinnalla korkeintaan vuorokauden, sitten se uppoaa. Päätätte yrittää pitää pallon ilmassa niin kauan kuin mahdollista keventämällä sen kuormaa.

Teidän pitää yhdessä sopia missä järjestyksessä luovutte mukana olevista tavaroista. Tämä on vaikeaa, koska jo pääsette saarelle saakka tavaroista voi olla kovasti hyötyä.”

2. Jaa liitteenä 1 oleva taulukko kullekin opiskelijalle. Aluksi jokainen pistää asiat omasta mielestään parhaaseen järjestykseen merkiten ykkösellä (1) kaikkein tärkeintä esinettä ja numerolla kahdeksan (8) sitä, mikä on vähiten tärkeä ja mistä voidaan luopua ensimmäisenä.

3. Kun kaikki ovat tehneet oman listansa valmiiksi, keskustellaan ryhmänä samasta asiasta - mitä voidaan hylätä ensimmäisenä ja mistä pidetään kiinni viimeiseen saakka. On tärkeää, että päästään sellaiseen ryhmäpäätökseen, johon kaikki voivat yhtyä. Taulukkoon kirjoitetaan oman listan lisäksi päätös, johon sitoutuu koko ryhmä. Ryhmät esittelevät kukin vuorollaan päätökset ja perusteet niille.

Tämän jälkeen jokainen vastaa itsekseen miettien seuraaviin kysymyksiin sekä/tai käydään yhdessä ryhmän kanssa vielä läpi:

1. Kuuntelivatko muut sinua?
2. Kuuntelitko sinä itse muita?
3. Pystyitkö vaikuttamaan tehtyyn päätökseen?
4. Kuka otti johdon käsiinsä?
5. Oletko tyytyväinen lopputulokseen?
6. Minkälaisia taitoja käytit?
7. Tuntuiko, että olit mukana ryhmäpäätöksen tekemisessä?
8. Oliko ryhmässä ristiriitoja? Miten ne ratkaistiin?
9. Minkälainen tunnelma ryhmässä vallitsi?
10. Mitä opit tästä harjoituksesta? Huomasitko sellaisia taitoja, joihin kiinnität tulevaisuudessa enemmän huomiota?

Ryhmänohjaaja voi sitoa lopuksi tehtävän teemat yleisempään keskusteluun sosiaalisista taidoista ja ryhmässä työskentelystä.

Lähde: Opas elämäntaitojen ohjaamiseen ammatillisessa koulutuksessa (Nyyti ry 2016)

Miten kohtaat toisen -tehtävä

(kesto: 15 min)

Katsotaan yhdessä alla olevan linkin kautta video ja vastataan pienryhmissä seuraaviin kysymyksiin. Käydään vastaukset keskustellen yhdessä läpi:

1. Mitä hyvä vuorovaikutus edellyttää jokaiselta?
2. Mitkä ovat tyypillisimmät virheet vuorovaikutustilanteissa?
3. Mikä tukee hyvää vuorovaikutusta ja toisaalta mikä estää sitä.

➤ VIDEO: https://youtu.be/3pC5u_r5mpc

Lähde: Pelastakaa Lapset -lehti: Vuorovaikutus (Pelastakaa Lapset / YouTube).

Keskustelijatyyppejä

(kesto: 10–15 min)

1. Käykää läpi monisteessa esiteltävät erilaiset keskustelijatyypit yksin/parin kanssa/ryhmässä/opettajan johdolla koko ryhmä
2. Pohdi, mitä keskustelijatyyppejä eniten muistutat. Mitkä tyypit kuvaavat sinua erilaisissa keskustelutilanteissa? Mikä keskustelussa vaikuttaa omaan roolivalintaan?

Lähde ja tarkka ohje: Itsetunto kohdalleen! (Toivakka & Maasola, PS-kustannus2017), LIITE6 kirjan loppuosassa.

Sata tapaa kehua

(kesto: 15 min)

Keksitään yhdessä koko ryhmänä 100 tapaa kehua ja kiittää eri sanoin (esim. Aivan mahtavaa! Fantastista! Hatun nosto! ja niin edelleen)

Lähde ja tarkka ohjeistus: Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi (Leskisenoja & Sandberg, Ps-kustannus 2019) s. 96

AJANHALLINTA

Lukio-opiskelija kokee usein haasteita ajankäyttöön liittyen. Vuorokaudessa on vain 24 tuntia, joihin tulee mahtua koulupäivä, läksyt, koulumatkat, harrastukset, sosiaalisten suhteiden hoitaminen, riittävä uni sekä palautuminen – osalla myös esim. osa-aikatyö. Opiskelijan onkin tärkeä ajoittain pysähtyä miettimään omaa ajankäyttöään ja selvittää, mihin käytettävissä oleva aika kuluu. Ajanhallinnassa suunnittelu ja asioiden miettiminen etukäteen on kaiken pohja.

Ajanhallintaa voidaan pohtia yhdessä ryhmänohjauksen tunneilla. Tärkeintä lukiolaisen ajanhallinnassa on suunnitella kalenteria alusta asti. Esimerkiksi joka jakson alussa kannattaa hahmottaa, mitä aineita lukujärjestyksessä on ja mitä tehtäviä niihin liittyy sekä miettiä, miten käyttää aika ennen koeviikkoa.

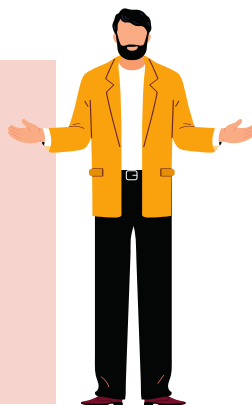
”Kyse ei ole pelkästään ajasta ja sen hallinnasta, vaan itsensä johtamisesta ja oman toiminnan suunnittelusta

Oman ajankäytön tarkastelu on paikallaan erityisesti silloin, kun opiskelija kokee olevansa stressaantunut. Kyse ei ole pelkästään ajasta ja sen hallinnasta, vaan itsensä johtamisesta ja oman toimintansa suunnittelusta. Keskeistä on olennaisiin asioihin keskittyminen ja tietoisuus siitä, mihin tavoitteisiin pyrkii. Asioiden tärkeysjärjestykseen laittamisessa on kyse siitä, mihin elämässään haluaa panostaa ja

sitoutua. Itselleen tärkeistä asioista voi esimerkiksi laatia listan. Listasta voi valita itselle kaikkein tärkeimmät asiat ja keskittyä niihin. Sitoutuminen tiettyihin asioihin ja niiden mukaisesti toimiminen lisäävät itsekunnioitusta. Samalla myös itsetunto paranee.

Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet

- Hyvinvointiosaaminen



Kellotaulu - ajankäytön tarkastelua

(kesto: 15-20 min)

Tulosta opiskelijoille kaksi kappalaetta kellotauluja kullekin. Kellotaulun kuvan löydät liitteestä 2.

Tarkastele omaa ajan käyttöäsi kellotaulun avulla. Merkitse kellotaulukaavioon totuudenmukaisesti, miten aikasi jakautuu vuorokauden aikana pakollisten tehtävien ja vapaasti valittavien toimintojen kesken. Piirrä kellotauluun, miten käytät aikaasi.

- Miten paljon sinulla on aikaa, jonka käytöstä saat itse päättää?
- Miten pakolliset ja vapaaehtoiset toiminnot rytmittyvät?
- Miten nukut? Miten syöt? Miten huolehdit itsestäsi? Piirrä tähän kellotauluun, miten käytät aikaasi.

Piirrä toiseen kellotauluun, miten haluaisit käyttää aikaasi. Muista jättää riittävästi tilaa loppoajalle, jolloin voit vain olla. Tarvitsemme kaikki sellaista aikaa arjessamme.

Viikkoaikataulu

(kesto: 15-30 min)

Liitteessä 3 on viikkoaikataulu, jonka voit tulostaa ja jakaa opiskelijoille.

Tee itsellesi viikkoaikataulu, joka tukee hyvää arkea. Kirjaa viikkoaikatauluun ensin pakolliset menosi ja hoidettavat velvollisuutesi. Tämän jälkeen suunnittele jo valmiiksi mukavia hetkiä, rentoutumista ja kivaa tekemistä päivillesi. Kun asioita kirjaa ylös, ne jäävät paremmin mieleen ja niitä tulee todennäköisemmin tehtyä. Muista jättää kalenteriisi riittävästi tilaa myös loppoajalle: liian täysi ja täyteen ahdettu kalenteri ei tue hyvää arkea!

Päätöviikkoon valmistautuminen

(kesto: 30-45 min)

Tee aikataulusuunnitelma tulevan päätöviikon valmistautumista varten. Ota suunnittelun pohjaksi meneillään oleva periodi.

1. Listaa ranskalaisin viivoin meneillään olevat opintojaksot.
2. Kirjaa opintojakson perään aika-arvio siitä, paljonko onnistunut suoritus vaatii vielä itsenäistä työskentelyä ja asioiden kertaamista (kirjoita tuntimäärä).
3. Sijoita tämän jälkeen tarvittavat opiskeluajat kalenteriisi.
4. Kirjoita kuhunkin opiskelulle varaamaasi ajankohtaan, että mitä ainetta silloin opiskelet ja mitkä teemat/sivut/muistiinpanot käyt silloin läpi.

OPISKELUTAIDOT

Mitä ovat opiskelutaidot? Kuinka oppia tehokkaasti? Kuinka opiskelija voi vaikuttaa omaan opiskelumotivaatioonsa? Miten opiskelija omaksuu uteliaan ja kiinnostuneen asenteen uusiin

oppimiskokonaisuuksiin? Mitä kaikkea oppimisprosessissa tapahtuu? Näitä kysymyksiä on tärkeä pysähtyä pohtimaan lukion alussa myös ryhmänohjauksen tunneilla, kun opiskeltavien asioiden määrä kasvaa ja opiskelu vaatii aiempaa enemmän aikaa, osaamista ja monipuolisia opiskelutaitoja.

Oppimisessa voi aina kehittyä paremmaksi.

Nykyään vallitsee käsitys, jonka mukaan monipuolisesti erilaisia oppimistapoja hyödyntämällä opiskelija saavuttaa parhaat oppimistulokset. Tärkeää on, että opiskelija prosessoi opiskelemaansa asiaa jollain tavalla työmuistissa sekä liittää sen aiemmin oppimiinsa tietoihin ja taitoihin. Tärkeää on, että opiskelija kokeilee erilaisia tapoja opiskella ja löytää itselleen ne toimivimmat. Myös yhdessä tiiminä opiskelua kannattaa harjoitella jo lukiossa - sillä on todettu olevan monia positiivisia vaikutuksia oppimisen kannalta.

Lukiolaisen oma aktiivisuus ja itseohjautuvuus on opiskelutaitojen lähtökohta. Opiskelija vaikuttaa omaan oppimiseensa asettamalla itselleen tavoitteet, joita kohden hän lukion aikana etenee. Opiskelijan itseohjautuvuus näkyy asioihin perehtymisen tasona: hän voi valita, mihin asioihin syventyy enemmän ja mistä opiskelee vain pääasiat. Tällainen itseohjautuvaisuus lisää myös motivaatiota. Keskittymiskyvyllä on myös merkitystä oppimisessa ja opiskelutaitoihin kuuluu myös taito kontrolloida omaa kännykän ja tietokoneen käyttöään niin, että voi keskittyä opiskeluun. Lisäksi opiskelijan tulee oppia suhtautumaan kriittisesti ympärillään olevaan tietoon.

”Lukiolaisen oma aktiivisuus ja itseohjautuvuus on opiskelutaitojen lähtökohta.

Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet

- Monitieteinen ja luova osaaminen
- Yhteiskunnallinen osaaminen



Oma oppimispolku

(kesto: 20–30 min)

Ohjeistus: Ryhmänohjaaja voi luoda kysymyksistä kyselylomakkeen esim. Forms/Classroom tai kerätä vastaukset paperille, jolloin hän saa ne itselleen talteen.

1. Kuvaile itseäsi koululaisena ja oppijana alakouluikäisestä nykyyhetkeen. Mitä ajattelet itsestäsi oppijana eri vaiheissa? Millaista tukea sait? Miten muut ihmiset (opettajat, vanhemmat, kaverit, sisarukset jne) vaikuttivat oppimiseesi?
2. Mikä on ensimmäinen oppimiseen liittyvä muistosi?
3. Missä tilanteissa olet ollut oppijana epävarma tai olet tuntenut epäonnistuvasi? Mikä on auttanut eteenpäin?
4. Milloin olet ollut innostunut oppimisesta? Mikä sytytti motivaation ja innostuksen? Milloin olet onnistunut erityisen hyvin? Osaatko sanoa, mikä vaikutti motivaation ja innostuksen kokemukseen

Motivaation maailmanpyörä

(kesto: 30 min)

Pienryhmäharjoitus, tarkoituksena löytää omia motivaatiotekijöitä.

Tarkka ohjeistus ja lähde:

”Pienryhmäohjaajan opas” (Ståhlberg, Leena, Ps-kustannus 2019) s. 112–113 ja harjoitukseen liittyvä jokaiselle jaettava moniste s. 166–167.

Keskittymisen keinot

(kesto: 20–30 min)

Tutustukaa ryhmissä seuraaviin kuuteen opiskelutekniikkaan. Pohtikaa, mitä näistä menetelmistä olette jo käyttäneet ja mitkä näistä ovat olleet toimivia ja miksi. Mitä tekniikkaa voisitte jatkossa kokeilla? Keksittekö, miten tekniikoita voisi muokata vielä sopivammaksi lukiolaiselle?

Lähde: <https://www.opinta.io/fi/blog/comparison-of-the-most-effective-learning-techniques/>

Keskittymisen keinot

(kesto: 10–15 min kahdella eri ryhmänohjauskerralla)

Ryhmänohjaaja esittelee erilaisia keskittymisen keinoja tai luetuttaa kaikilla tekstin:

- <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/03/26/katso-tubettaja-tiia-suomalaisen-parhaat-keskittymisvinkit-opiskeluun>

Tekstissä esitellään erilaisia keskittymisen keinoja (7 kpl). Opiskelija valitsee vinkeistä 2 kpl itseään eniten kiinnostavaa kokeiltavaksi.

Käydään seuraavalla ryhmänohjauskerralla läpi kokeilun tuloksia:

1. Mitkä kaksi keinoa valitsit ja miksi valitsit juuri ne?
2. Minä päivänä / mihin aineeseen / minkä mittaisen ajan kokeilit vinkkejä?
3. Miltä tehtävään keskittyminen / opiskelu tuntui vinkin avulla? Miten se poikkesi siitä, miten yleensä opiskelet?
4. Miten kyseinen tekniikka toimi sinulla?
5. Mitä huomioita teit?
6. Hyödytkö vinkeistä?
7. Aiotko hyödyntää vinkkejä jatkossakin?



HYVINVOINTI LUKIOLAISEN ARJESSA

Lukioaika on yksi kasvavan nuoren keskeisimpiä elämänvaiheita ja lukio merkittävä toimintaympäristö, jolla on merkittävä vaikutus nuoren hyvinvointiin. Siksi onkin huolestuttavaa, että lukiolaisten uupumus sekä jaksamisen haasteet ovat vuosi vuodelta kasvaneet. Vuoden 2021 kouluterveyskyselyn mukaan 38,4 % lukiolaisista kokee uupumisasteista väsymystä koulutyössä

Tutkimusten mukaan lukiolaisten hyvinvointi koostuu kolmesta ulottuvuudesta: 1) elämänhallinnasta 2) koulun olosuhteista ja 3) sosiaalisista suhteista. Elämänhallintaan kuuluvat lukiolaisen oman elämän ohjaus, elämäntavat ja terveys. Koulun olosuhteisiin puolestaan linkittyvät opinnot, itsensä toteuttamisen mahdollisuus ja koulun fyysiset olosuhteet. Sosiaaliset suhteet koostuvat omasta tukiverkostosta ja lukion yleisestä ilmapiiristä. Jotta lukiolainen voi hyvin, jokaisen hyvinvoinnin osa-alueen tulee olla tasapainossa.

” Ryhmänohjaus on hyvä paikka vahvistaa lukiolaisen hyvinvoinnin eri näkökulmia.

Lukion tarjoama tuki jokaisella hyvinvoinnin osa-alueella on kiistattoman tärkeää koko nuoren lukioajan läpi. Nuorten hyvinvoinnille on merkittävää esimerkiksi se, miten he saavat sovitettua yhteen lukio-opinnot ja muun elämän, joten opintojen suunnittelu ja ohjauksellinen tuki ovat tässä olennaisia. Lukio voi antaa myös

välineitä oman elämänhallinnan parantamiseen sekä tarjota sosiaalisia suhteita ikätovereiden kanssa ryhmäytyen ja ystävystyen sekä toisaalta opettajilta ja opiskelijahuollosta saatavan pedagogisen ja moniammatillisen tuen muodossa.

Lukion kaikilla aikuisilla on vastuu lukion myönteisen ja välittävän ilmapiirin luomisesta ja siitä, että lukioon on kivaa ja turvallista tulla. Ryhmänohjaus on hyvä paikka vahvistaa lukiolaisen hyvinvoinnin eri näkökulmia.

Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet

- Hyvinvointiosaaminen



Takaisin tasapainoon

(kesto: 20–30 min)

Alla on nuorisopsykologi Suvi Hoffmanin 7 vinkkiä lukiolaisen stressin hallintaan. Käykää ne kohta kohdalta läpi.

Jokainen poimii vinkeistä kaksi (2kpl), jotka ottaa heti tärkeimpinä käyttöön itselleen. Vertaillaan pienryhmissä, mitä vinkkejä kukin aikoi tulevaisuudessa hyödyntää ja miksi valitsi juuri nämä.

Näillä vinkeillä takaisin tasapainoon:

Tunnista arjesta, mitkä asiat luovat sinulle stressiä: mikä kaikki kuormittaa ja miten asioita voisi tasapainottaa. Kartoita myös elämäsi palauttavat asiat. Se on tärkeä taito oppia, sillä se auttaa myös aikuisena.

Hahmottele paperille viikkokalenteri ja rajaa tai väritä kiireiset tehtävät. Näin hahmotat, paljonko jää aikaa muille asioille, kuten kavereille ja vapaa-ajalle. Nappaa lisää aikataulusvinkkejä täältä: <https://www.sanomapro.fi/nappara-post-it-lukujarjestys/>

Tunnista unen, ravinnon ja levon merkitys palautumisessa sekä kehon uusiutumisessa. Kun ne ovat kunnossa, selviät paremmin kuormittavista tilanteista. Etenkin uni ja monipuolinen ruokavalio ovat polttoainetta aivoille.

Sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä, joten jätä aikaa myös kaverien kanssa hengailulle.

Palautuminen ei aina vaadi paljoa. Tee jotain helppoa ja mielekästä, ei liian kiihdyttävää. Sellaista voi olla esimerkiksi mukava liikkuminen, koiran ulkoilutus tai saunominen. Myös rutiininomainen arkinen puuhailu auttaa monia palautumaan.

Jätä päiviin tilaa harrastuksillesi. Kuuntele musiikkia, lue kirjoja, piirrä tai maalaa.

Pienissä, kohtuullisissa määrissä uppoutuminen toiseen maailmaan esimerkiksi sarjojen tai elokuvien parissa on palauttavaa. Vedä kuitenkin raja järkevälle ajankäytölle. Joskus on vaikeaa säädellä omaa toimintaa – varsinkin jos tekemisestä saa sillä hetkellä hyvän olon tunteen. Hyvästä sarjasta on helppo katsoa kuusi jaksoa putkeen, mutta mieti esimerkiksi, väsyttääkö seuraavana aamuna koulussa.

Lähde: <https://www.sanomapro.fi/lukiolainen-mietityttaako-miten-saat-kaiken-tehtya-ja-tarpeeksi-unta-katso-psykologin-vinkit/>

Rentoutumisharjoituksia lukiolaiselle painetilanteisiin

(kesto: 5–8 min / harjoitus)

- Lähde ja linkki: Ylen rentoutumisharjoitukset lukiolaiselle (3 kpl äänitteet + ohjeet): <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/10/11/testaa-kolme-rentoutumisharjoitusta>

Unelmahaastattelu & unelmataivas

(kesto: 20 min)

Nimeä unelmasi ja pohdi askeleitasi kohti sitä. Mitä vahvuuksia sinulla on, jotka auttavat sinua pääsemään kohti unelmaasi?

Lähde ja tarkka ohjeistus: Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja (Alalaurila, Avolay, Pentikäinen & Salminen, BeeHappy 2023) s. 264 & 260.

Monista opiskelijoille 2 kirjan sivua (s. 264 ja 260). Opiskelijat tekevät toiseen monisteeseen tehtävän Unelmahaastattelu ja sen jälkeen monisteen unelmataivas, johon he keräävät unelmat ja askeleet kohti niitä.



TOINEN LUKIOVUOSI

Jos herää huoli opiskelijasta,
ota se puheeksi. Opastus
liitteessä 5.



ITSENSÄ JOHTAMINEN

Itsensä johtamisen taitoja ovat taito johtaa omaa elämää vastuullisesti, tietoisesti ja ratkaisukeskeisesti. Se on taitoa tuntea itsensä ja omat tärkeät arvot. Itsensä johtamisen taitoja on johtaa omaa ajattelua, uskomuksia ja asenteita sekä säätää toimintaansa arvojaan vastaavaksi. Keskeistä itsensä johtamisessa on taito unelmoida, asettaa tavoitteita ja tavoitella niitä sinnikkäästi.

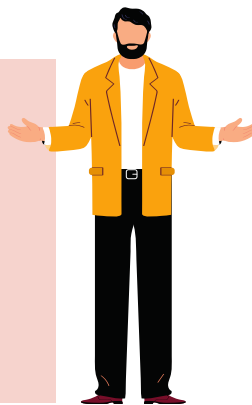
Lukion ryhmänohjauksessa tuetaan opiskelijan itsensä johtamisen taitojen kehittymistä. Itsensä johtamisen taidot auttavat lukiolaista ajankäytön hallinnassa esimerkiksi priorisoinnissa.

Ryhmänohjauksessa autetaan asettamaan tavoitteita ja seurataan niiden toteutumista. Itsensä johtamisen taidot auttavat lukiolaista kehittämään omaa osaamistaan, vahvistamaan omaa toimijuuttaan sekä luottamaan omaan pystyvyyteensä. Harjoitusten kautta näitä voimavaroja harjoitellaan itsenäisesti sekä yhdessä muiden kanssa.

”**Itsensä johtamisen taidot auttavat lukiolaista kehittämään omaa osaamistaan, vahvistamaan omaa toimijuuttaan sekä luottamaan omaan pystyvyyteensä.**

Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet

- Hyvinvointiosaaminen



Itsensä johtaminen

(kesto: 15 min)

Etsi netistä kuva hakusanalla Blob Tree ja keskustele parin kanssa.

1. Kuka olet kuvassa?
2. Kuka haluaisit olla?
3. Miten sinun pitäisi toimia, jotta voisit olla haluamasi yksilö kuvassa?

Oma hyvinvoinnin vuoteni 2023 -harjoitus

(kesto: 30 min)

Vastaa kysymyksiin ja kirjoita teksti omasta hyvinvoinnin vuodestasi.

- Mitkä ovat sinun hyvinvointisi tärkeimmät tukipilarit?
- Mistä asioista saat voimaa ja jaksamista arjessa pitkin vuotta?
- Mitkä asiat lisäävät ja vahvistavat hyvinvointiasi?
- Mitkä asiat kuluttavat ja vievät jaksamistasi?
- Mitä haluat tehdä enemmän tänä vuonna, jotta jaksat ja voit hyvin?
- Mitä haluat tehdä vähemmän tänä vuonna, jotta jaksat ja voit hyvin?

AJANHALLINTA

Ajanhallintataidot tarkoittavat nuorelle ajankäytön suunnittelemista sekä vapaa-ajan, levon, koti- ja koulutöiden yhteensovittamista. Joskus omia tekemiä täytyy osalta laittaa tärkeysjärjestykseen. Aikaa ei ole aina kaikkeen, mitä haluaisi tai pitäisi tehdä. Ajanhallintataidot lisäävät hyvinvointia ja estävät turhan stressin syntymistä.

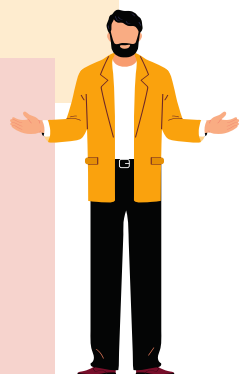
Lukion ryhmänohjauksessa tuetaan ajanhallintataitojen kehittymistä. Nuoret miettivät omaa ajankäyttöään ja sitä, mihin he haluaisivat aikansa käyttää. He pohtivat myös oman vireystilan merkitystä ajanhallinnassa.

Yleisiä vinkkejä ajanhallintaan

- käytä sähköistä tai paperista kalenteria, johon merkitset tuntien ajat ja paikat, harrastukset ja muut menot, varaa myös aikaa rentoutumiseen ja palautumiseen
- älä suunnittele ajankäyttöäsi liian tiukaksi, se stressaa ja luo paineita
- lukiolaisen elämä ei ole vain suorittamista, pinnistelyä ja ponnistelua, varaa aikaa oleiluun ja sille, ettet tee mitään
- eri päivinä riittävän hyvä voi tarkoittaa eri asiaa, älä ole liian ankara itsellesi
- muista, että eri yksilöt tekevät asioita eri tahdissa, älä vertaa itseäsi muihin
- tee lista kiireellisistä, tärkeistä tehtävistä, niin sinun ei tarvitse miettiä niitä
- viivaa tehdyt tehtävät listasta yli sitä mukaa, kun olet tehnyt ne
- laita tehtävät asiat tärkeysjärjestykseen: mitä pitää tehdä ensin ja suunnittele, miten teet ne
- harjoittele jämäkkyyttä: voit kieltäytyä kaverin kanssa hengailusta, jos sinulla on opiskelutehtäviä tekemättä
- rytmitä aikaasi: pyri arkisin säännöllisiin nukkumis- ja heräämisaikoihin, rutiinit auttavat nukahtamisessa ja heräämisessä, energiaa tuovat säännölliset ruokailut, liikkuminen, vapaa-aika, harrastukset ja opiskelu sopivassa suhteessa
- järjestä itsellesi joka viikolle jokin mukava hetki

Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet

- Hyvinvointiosaaminen



Vinkit ajanhallintaan

(kesto: 10–15 min)

Keskustelkaa ryhmän kanssa, mitä ovat hyvät vinkit ajan hallintaan. Kootkaa ajatuksia PowerPointiin ja tulostakaa kuva luokan seinälle.

Ajankäyttö

Oma ajankäyttöni (kesto: 20 min)

Tulosta opiskelijoille kellotaulu, joka on liitteessä 2.

Piirrä kellotauluun miten käytät aikaasi eri toimintoihin valitsemanasi viikonpäivänä. Merkitse kellotauluun esimerkiksi nukkumisaika, harrastukset, kavereiden tai perheen kanssa vietetty aika, sarjojen ja elokuvien katselu, pelaaminen, sometus, kotityöt, opiskelu, kotitehtävät ja muut toiminnot.

Tarkastele kellotauluasi ja mieti:

- Paljonko sinulla on aikaa, jonka käytöstä saat ihan itse päättää?
- Miten pakolliset ja vapaaehtoiset toiminnot rytmittyvät?
- Miten nukut, syöt, liikut ja huolehdit itsestäsi?
- Millaisia aikavarkaita kellotaulustasi löytyy?
- Miten voisit rytmittää arkeasi toisin?

Ihanteellinen ajankäyttöni (kesto: 15 min)

Tulosta opiskelijoille kellotaulu, joka on liitteessä 2.

Piirrä kellotaulu, johon merkitset ajan, jonka haluaisit käyttää eri toimintoihin valitsemanasi viikonpäivänä.

Vireyteni arjessa

(kesto: 15 min)

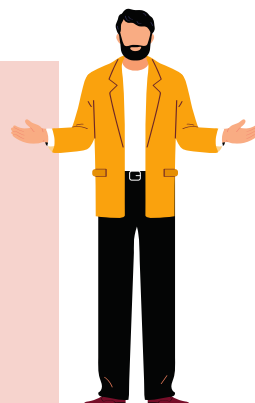
Vireys tarkoittaa toiminnan tarmoa tai energisyyttä. Pohdi, miten vireäksi koet itsesi arkisin. Piirrä vireystilakäyrä, jossa x- akselilla on arkivuorokauden kellonajat ja y- akselilla vireytesi määrä. Piirrä vireystilakäyrä sitä korkeammalle, mitä vireämmäksi itsesi koet tiettyyn aikaan. Mitkä tekijät vaikuttavat vireytesi? Miten itse voit vaikuttaa vireytesi? Milloin olisi ihanteellinen aika opiskella?

VASTUULLISUUS, SOSIAALISESTI KESTÄVÄ TOIMINTA

Sosiaalisesti kestävä toiminta tukee kaikkien nuorten osallisuutta ja toimijuutta sekä edistää yhdenvertaisuutta. Ihmisten perustarve on tunne nähdä ja kuulla sekä kuulua ryhmään. Ryhmänohjauksessa panostetaan opiskelijoiden kotiryhmään ja lukioon kiinnittymiseen. Opiskelijat tutustuvat toisiinsa ja refleктоivat omaa itseä. Itseymmärrys vahvistaa itseohjautuvuutta sekä itsensä johtamisen taitoja.

Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet

- Vuorovaikutusosaaminen
- Eettinen osaaminen
- Ympäristöosaaminen



Hyvinvointiteot omalle ryhmälle

(kesto: 5–10 min)

Jaa ryhmä neljän hengen pienryhmiin. Jokainen pienryhmä ilahduttaa isoa ryhmää eri ryhmänohjauskerroilla jollain aineettomalla hyvinvointiteolla esim. musiikkihetki, parihieronta, venyttely, liikuntatuokio, rentoutus, tanssituokio, visa.

Oma roolini ryhmässä

(kesto: 10 min)

Kirjoita tai mieti mielessäsi: Mitä luokkaan saapuu, kun sinä tulet sisään? Mitä haluaisit, että luokkaan saapuu, kun sinä tulet sisään? Mitä voisit tehdä, jotta toiveesi toteutuisi? Vaihda ajatuksia vieruskaverin kanssa.

Myönteisten kuiskausten kuja

(kesto: 15 min)

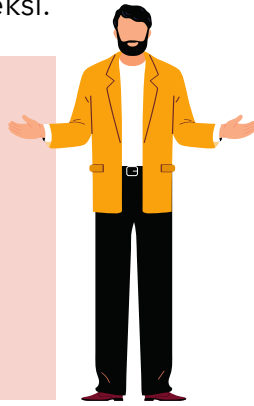
Jaa ryhmä noin kymmenen hengen pienempiin ryhmiin. Jokainen pienryhmä menee seisomaan kujaksi, jonka läpi jokainen pienryhmän opiskelija omalla vuorollaan kävelee. Muut kujana seisovat opiskelijat kuiskaavat kujan läpi kävelevän korvaan vuorotellen tsemppilauseita esim. olet ihana, kiva, kun kuulut meidän ryhmäämme.

MOTIVAATIO

Oppimismotivaatio tarkoittaa toimijuutta, pystyvyyttä ja merkityksellisyyttä. Oppimismotivaatiossa on tärkeää kyky muodostaa selkeitä ja merkityksellisiä tavoitteita, työskennellä muiden kanssa näkemyseroista huolimatta, löytää uusia mahdollisuuksia ja tunnistaa erilaisia ratkaisuja. Ryhmänohjauksessa pohditaan omaa motivaatiota ja keinoja sen lisäämiseksi tai lujittamiseksi.

Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet

- Hyvinvointiosaaminen



Pohdintatehtävä

(kesto: 15 min)

Pohditaan yhdessä ja kirjataan PowerPointiin tai sanapilveen: miten motivoida itseä opiskelemaan? Tulostakaa tuotos luokan seinälle tauluksi.

Posterityöskentely

(kesto: 50–60 min)

Ryhmänohjaaja kirjoittaa isoihin kartonkeihin otsikot:

- Mistä olen tänään kiitollinen?
- Miten motivoida itseä opiskelemaan?
- Vinkkejä oman hyvinvoinnin lisäämiseen
- Mukavia muistoja lukioajastani
- Vinkkejä uusille lukion ykkösille opiskeluun
- Tältä vuodelta toivon

Otsikoidut kartongit laitetaan eri pöydille. Opiskelijat kiertävät kaikki otsikoidut kartongit 4–5 hengen ryhmissä ja kirjoittavat jokaiseen posteriin omia ajatuksiaan.

Lopuksi jokainen pienryhmä esittelee jonkin posterin.

Oma motivaationi

(kesto: 15–20 min)

Kirjoita ylös, mikä sinua motivoi.

Valitse joku tarkempi tavoite, jota tavoittelet. Millaisia voimavaroja ja vahvuuksia sinulla on tavoitteen saavuttamiseksi. Mitä hyötyä tavoitteen saavuttamisesta on sinulle? Mitä hyötyä tavoitteen saavuttamisesta on muille?

Piirrä kuusi porrasta.

- Kirjoita alimmalle portaalle, mikä on ensimmäinen askeleesi.
- Kirjoita toiseksi alimmalle portaalle, mikä on seuraava askeleesi.
- Kirjoita kolmannelle portaalle, mitä teet seuraavaksi.
- Kirjoita neljännelle askeleelle: mikä on välitavoitteesi.
- Kirjoita viidennelle askeleelle: mikä lisää uskoasi ja tarmoasi tavoitteen saavuttamisessa?
- Kirjoita kuudennelle askeleelle: mikä on viimeinen askeleesi kohti tavoitetta.

➤ <https://hyvinvoivalukio.fi/wp-content/uploads/sites/2/2022/11/voimavarat-ja-motivaatioporaat.pdf>



VAHVUUDET

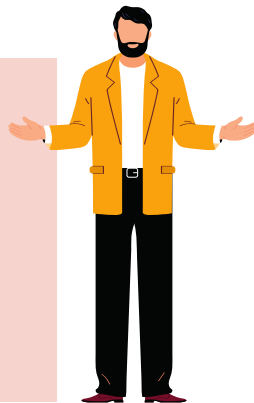
Omien vahvuuksien tunnistaminen ja niiden hyödyntäminen auttavat

saavuttamaan tavoitteita. Omien vahvuuksien tunnistaminen ja tunnustaminen lisäävät opiskelijan toimijuutta, uskoa omaan kykyihin sekä identiteettiä. Pelkästään vahvuuksien tiedostaminen on itsetuntoa kohottavaa. Oppimiseen liittyviä erityisvahvuuksia ovat muun muassa uteliaisuus, sinnikkyys, oppimisen ilo ja itsesääntely. Ne ovat kaikki vahvuuksia, joita voi kehittää ja vahvistaa erilaisten harjoitteiden kautta.

Vahvuuksien tunnistamista voi harjoitella ryhmänohjauksen tunneilla. Kukaan ei ole seppä syntyessään. Vahvuudet ovat sidoksissa taitoihin, joita voi tietoisesti harjoittaa ja vahvistaa. Omien vahvuuksien tunnistamista saattaa helpottaa vahvuuksien tunnistaminen toisissa. Joskus opiskelijan voi olla haastavaa myöntää vahvuuksia äänen. Hän saattaa kuitata asian esimerkiksi niin, että toteaa jonkin oppiaineen opiskelun olevan hänelle helppoa. Tällöin on tärkeää auttaa häntä tunnistamaan ne vahvuudet, joita hän kyseisen aineen opiskelussa käyttää.

Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet

- Hyvinvointiosaaminen



SWOT-analyysi itsestä

(kesto: 20 min)

Tee taulukko, jossa on neljä osaa: vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat

Vahvuudet: Kirjoita taulukkoon, millaisia vahvuuksia sinulla on. Mitä osaat, missä olet hyvä? Missä muut tietävät sinun olevan taitava? Millaisia taitoja ja tietoja sinulla jo on?

Heikkoudet: kirjoita taulukkoon, missä asioissa sinun tulisi kehittyä ja oppia lisää. Mitä tietoja ja taitoja tarvitset lisää?

Mahdollisuudet: Kirjoita taulukkoon: mikä minua motivoi? Miten voin herättää itsessäni uteliaisuutta ja opiskeluintoa?

Uhat: kirjoita taulukkoon, mitkä asiat vähentävät motivaatiotasi, estävät opiskelusi, tietojesi ja taitojesi kartuttamista.

Omat vahvuuteni Mieli.fi-korttien ja tehtävien avulla

(kesto: 20 min)

Katso vahvuuskortteja:

- Vahvuuspakka - tutkimusmatka vahvuuksien äärelle - MIELI ry
<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/vahvuuspakka/>

Kirjoita, mitkä ovat sinun ydinvahvuutesi.

Kuvaile, miten vahvuudet näkyvät sinussa.

Millaisia tavoitteita sinulla on?

Millaisia vahvuuksia tavoitteidesi saavuttamiseen tarvitaan?

Mitä luonteen vahvuuksiasi haluat vahvistaa?

Millaisin tavoin voit lisätä tarvitsemiasi vahvuuksia?

- Tehtavakortit-A5.pdf (mieli.fi)
<https://mieli.fi/wp-content/uploads/2022/04/Tehtavakortit-A5.pdf>

Myönteisten palautteiden paperi

(kesto: 15 min)

Jokainen opiskelija kiinnittää selkäänsä teipillä paperin, jossa on oma nimi. Opiskelijat voivat laittaa omalla nimellä varustetun paperin myös pöydille, jos paperi selässä on epämiellyttävä. Jokainen opiskelija käy kirjoittamassa myönteistä palautetta jokaisen opiskelijan paperiin.

Omat ja pienryhmäni vahvuudet

(kesto: 30 min)

Pohdi neljän hengen ryhmässä vahvuuskorttien avulla

- Vahvuuspakka - tutkimusmatka vahvuuksien äärelle - MIELI ry
<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/vahvuuspakka/>

Millaisia vahvuuksia sinulla on? Perustele pienryhmällesi.

Miten vahvuutesi näkyvät opiskelussa ja kavereiden sekä perheen parissa?

Mitä vahvuutta haluaisit itsessäsi kehittää?

Pohtikaa yhdessä, miten vahvuutta voisi kehittää.

Anna jokaiselle pienryhmäsi jäsenelle kolme vahvuuskorttia ja perustele valintasi.

100-20-10-5

(kesto: 20 min)

Valitse Kukoistavan kasvatuksen tehtäväkirjasta (s.98-99) 100 vahvuudesta 20. Tiivistä valitsemasi 20 vahvuutta kymmeneen.

Valitse 10 vahvuudesta 5 ja kirjoita ne eri lapuille.

Näytä kirjoittamasi vahvuuslappua pohdi pienryhmässä, miten vahvuuksia voisi hyödyntää

- ryhmänohjaustuokioilla
- lukion ryhmätehtävissä
- yksilötehtävissä
- ylioppilaskirjoituksissa
- Kavereiden kanssa ollessa

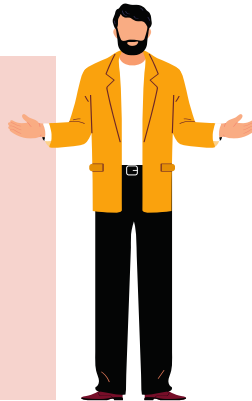
SINNIKKYYS JA OPPIMISEN SYVENTÄMINEN

Sinnikkyys on osa nuoren luontevahvuuksia. Se auttaa ponnistelemaan tärkeiden asioiden eteen ja kohti itselle tärkeitä tavoitteita. Sinnikkyys auttaa tehtävien loppuun viemisessä, vaikka kohtaisi haasteita. Sinnikäs löytää uusia reittejä saavuttaakseen haluamansa.

Sinnikkyuden kehittäminen lukion ryhmänohjauksen tunneilla tapahtuu mm. omien tavoitteiden miettimisellä ja toimintasuunnitelmien tekemisellä.

Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet

- Hyvinvointiosaaminen



Millaiset teot vievät eteenpäin?

(kesto: 30 min)

- Hyvinvointia lukioon | Jamk s.19
<https://www.jamk.fi/fi/projekti/hyvinvointia-lukioon>

Tavoitteena on auttaa opiskelijaa tunnistamaan tekoja ja valintoja, jotka konkreettisesti edistävät omaa tilannetta, lisäävät sinnikkyyttä ja helpottavat stressaantunutta olotilaa.

Pohtikaa yhdessä tai pienryhmissä

Millaiset teot tai käyttäytymisen valinnat helpottaisivat stressaantunutta olotilaa?

Millaiset teot helpottaisivat työmäärää ja ajanhallintaa?

Miten ennaltaehkäistä haitallista tai liiallista stressiä ja ennaltaehkäistä opiskelu-uupumusta?

Kuvittele, että oma paras ystäväsi olisi ajautunut erittäin kuormittavaan tilanteeseen opinnoissaan.

Miten suhtautuisit hänen tilanteeseensa ja kuinka neuvoisit ystävääsi toimimaan?

Jäävuoritavoiteharjoitus

(kesto: 30 min)

Piirrä paperille jäävuori. Kirjoita sen huipulle sinulle tärkeä tavoite. Piirrä huipulle lippu, johon kirjoitat itsellesi tsemppilauseen. Jaa jäävuoren alaosa neljään osaan.

Kirjoita jäävuoren pohjalle vastaus kysymykseen: 1) Mitä kaikkea jo osaat ja olet tehnyt tavoitteen eteen?

Kirjoita toiseksi alimmaksi: 2) Mitä vielä pitää tehdä ja oppia tavoitteen saavuttamiseksi?

Kirjoita toiseksi ylimmäiseksi: 3) Mitä sellaisia vahvuuksia sinulla on, jotka tulevat tavoittasi?

Kirjoita ylimmäksi: 4) Mitä vahvuuksia tarvitset lisäksi, jotta tavoite voisi toteutua?



TARMOA-tavoitteisiin – Myötätuntoisesti kohti itselle tärkeitä tavoitteita

(kesto: 20–30 min)

- Hyvinvointia lukioon | Jamk sivulta 9–10
<https://www.jamk.fi/fi/projekti/hyvinvointia-lukioon>

Tavoitteena on oppia rakentamaan tai asettamaan tavoitteita, jotka vievät kohti itselle tärkeitä asioita ja jotka eivät uuvuttaisi.

Opiskelijat pohtivat omia tavoitteitaan tällä hetkellä. Keskustellaan yhdessä: Mitä haluan? Millaisia asioita haluan tavoitella elämässäni?

Opiskelijat valitsevat yhden osa-alueen, jonka kautta tavoitteenasettamista harjoitellaan. Tavoitteet voivat liittyä esimerkiksi tämänhetkiseen opiskeluun tai harrastukseen. Opiskelijoita pohtivat itselle asetettua tavoitetta TARMOA-sanan avulla. Lopuksi tavoite kirjataan paperille. Tehtävä jaetaan parin kanssa.

T = Täsmällinen ja selkeä. Onko tavoite selkeä ja kirjattavissa auki? Miten tavoitteen toteutumista voisi arvioida?

A = Aikataulutettu. Onko tavoite sidottu aikaan? Tehdäänkö jotain määrättyssä ajassa? Miten tavoite pilkotaan pienempiin osiin esimerkiksi viikkotasolla?

R = Realistinen. Onko tavoite mahdollista saavuttaa omassa tilanteessa? Onko riittävästi resursseja (esim. aika, osaaminen)? Mitä muuta tarvitaan oman panoksen lisäksi?

M = Myötätunto ja mielekkyys. Onko tavoite itselle sopiva, mielekäs vai liian vaativa tai jopa kohtuuton?

O = Olennainen. Tavoitellaanko sellaisia asioita, joita halutaan tehdä ja jotka ovat keskeisiä omassa tilanteessa? Kuluuko aika oikeisiin asioihin?

A = Arvojen mukainen. Onko tavoite itselle tärkeä? Onko tavoite linjassa ja tasapainossa muiden arvojen kanssa vai aiheuttaako se ristiriitaa?

VUOROVAIKUTUSOSAAMINEN

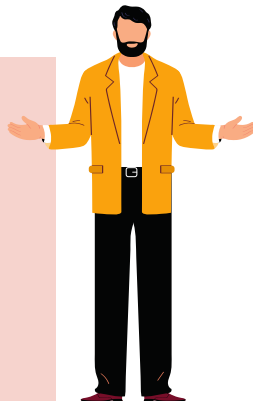
Hyvät vuorovaikutustaidot auttavat lukiolaista "solmimaan ystävyysuhteita, saamaan myönteistä huomiota, menestymään ryhmätyötilanteissa, pääsemään elämässä eteenpäin, verkostoitumaan tehokkaammin ja paremmin, pyytämään ja saamaan apua ja tukea sekä ylläpitämään lukuisia erilaisia ihmissuhteita, jotka lopulta tuottavat hyvinvointia ja onnellisuutta." (Avola, Pentikäinen, 2022, 217.)

Oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa. Itsensä ilmaiseminen, argumentointi ja ennen kaikkea kuunteleminen ovat oppimisen edellytyksiä. Vuorovaikutus helpottaa ryhmädynamiikkaa, mikä luo psykologisesti turvallisempaa ympäristöä. Se helpottaa oppimista, sallien asioiden ääneen ihmettelyä ja virheitä.

Vuorovaikutustaitoja voidaan kehittää lukion ryhmänohjauksen tunneille. Lukion yhteisöllisyyteen ja oppitunteihin positiivisesti vaikuttavia vuorovaikutustaitoja voidaan harjoitella ja vahvistaa ryhmänohjauksessa. Ne ovat taitoja olla rakentavassa vuorovaikutuksessa toisten kanssa, taitoja olla aktiivinen ja myönteinen vuorovaikuttaja omissa ihmissuhteissa, ryhmissä ja koko yhteisössä. Vuorovaikutus on yksi itsensä johtamisen keskeisistä taidoista, sen tärkein osa-alue on kyky kuunnella sekä halu ymmärtää toisen ihmisen lähtökohtia.

Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet

- Hyvinvointiosaaminen
- Vuorovaikutusosaaminen



Kuunteluharjoitus

(kesto: 15 min)

Ota pari. Kerro parillesi sinulle tärkeästä asiasta minuutin ajan. Ensimmäisessä vaiheessa pari osoittaa kaikin tavoin, ettei kuuntele. Vaihtakaa osia.

Mistä tiedät, että sinua ei kuunnella?

Millaisia ajatuksia se sinussa herättää? Millaisia tunteita se herättää? Miten se vaikuttaa käyttäytymiseesi?

Toinen vaihe.

Kerro äskeiselle parille uudestaan sinulle tärkeästä asiasta minuutin ajan. Nyt pari osoittaa kaikin tavoin, että häntä kiinnostaa ja hän haluaa kuunnella. Vaihtakaa osia.

Mistä tiedät, että sinua kuunnellaan?

Millaisia ajatuksia se sinussa herättää? Millaisia tunteita se herättää? Miten se vaikuttaa käyttäytymiseesi?

Tunteet, ajatukset ja käyttäytyminen vaikuttavat kaikki toisiinsa. Ihmisillä on tarve tulla kuulluksi ja nähdyksi. Ole läsnä: katso, keskity, kunnioita, kuuntele, kysy lisää, kiitä.

Kehu kaveria -harjoitus

(kesto: 10–15 min)

Jaa opiskelijat pareihin. Harjoituksen ideana on kuunnella toisen kertoma tarina, jostakin sellaisesta onnistumisesta, josta hän on ylpeä. Parin tehtävä on kuunnella tarkasti. Tarvittaessa hän saa tai hänen tulee kysyä lisäkysymyksiä. Tämän jälkeen kuuntelija kertoo joko pienryhmässä tai koko ryhmälle parinsa onnistumisesta sekä siitä, mitä he juuri kuulemassaan tarinassaan ihailevat.

Tämän jälkeen voidaan käydä uusi kierros tai samat parit voivat jakaa toisen osapuolen tarinen seuraavan viikon ryhmänohjauksessa.

Lähde: Kukoistava kasvatus (2022, 227.)

Jos herää huoli opiskelijasta,
ota se puheeksi. Opastus
liitteessä 5.



KOLMAS LUKIOVUOSI

SUUNTAA TULEVAISUUDELLE

Kolmas lukiovuosi on tulevaisuuteen tähyämistä. Opiskelijan on huolehdittava opinnot valmiiksi oman opintosuunnitelmansa mukaan. Varsinkin ylioppilastutkintoon kuuluvien aineiden pakollisten ja valinnaisten sekä kertaavien opintojen saaminen opintosuunnitelmaan on tärkeää. Ryhmänohjauksessa voidaan tarkastaa opintosuunnitelmien toteutumista ja miettiä yhdessä tulevaisuutta lukion jälkeen.

En halua - haluan

(kesto: 10–20 min)

Pienryhmäohjaajan opas, Leena Ståhlberg, s. 118. Harjoitus vahvistaa ajatuksia mitä kohti nuori haluaa kulkea. Helposti toteutettava.

Minun unelmieni lista

(kesto: 20–30 min)

Pienryhmäohjaajan opas, Leena Ståhlberg, s. 119. Harjoitus vahvistaa ajatuksia mitä kohti nuori haluaa kulkea. Helposti toteutettava.

TUKEA YLIOPPILASKIRJOITUKSIIN VALMISTAUTUMISEEN

Kolmas lukiovuosi on tulevaisuuteen tähyämistä. Opiskelijan on huolehdittava opinnot valmiiksi oman opintosuunnitelmansa mukaan. Varsinkin ylioppilastutkintoon kuuluvien aineiden pakollisten ja valinnaisten sekä kertaavien opintojen saaminen opintosuunnitelmaan on tärkeää.

Ryhmänohjauksessa voidaan tarkastaa opintosuunnitelmien toteutumista ja miettiä yhdessä tulevaisuutta lukion jälkeen.

” Ryhmänohjaaja kannustaa opiskelijoitaan pyrkimään omaan parhaaseen.

Ryhmänohjauksessa voidaan huomioida lähestyvät kirjoitukset

mm. lukusuunnitelmien tekemisellä ja oppimistekniikoiden hiomisella. Opiskelijalle on tärkeää osata suunnitella omaa työtään ja löytää keinoja hallita laajoja kokonaisuuksia. Ryhmänohjaaja kannustaa opiskelijoitaan pyrkimään omaan parhaaseen.

Hyviä vinkkejä ylioppilaskirjoituksiin valmistautumiseen löytyy mm. Ylen ylläpitämältä Abitreenit sivustolta. Sieltä löytyy mm. selkeät ohjeet lukusuunnitelman laatimiseen

- Näin teet lukusuunnitelman | Paineessa | Abitreenit | yle.fi
<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/10/11/nain-teet-lukusuunnitelman>

Ylen sivuilla on myös vinkkejä oppimistekniikoiden hiontaan

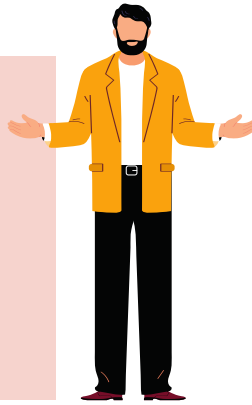
- Ota haltuun opiskelutekniikat! Unohda tuntikausien pänttäminen – opiskele nopeammin ja tehokkaammin | Oppiminen | yle.fi
<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/08/20/ota-haltuun-opiskelutekniikat>

TUKEA STRESSINHALLINTAAN JA PALAUTUMISEEN

Stressinhallinta ja palautuminen auttavat lukiolaista kohti tavoitteitaan. Palautuminen on tärkeässä roolissa, kun opiskelija valmistautuu ylioppilastutkinnon kokeisiin. On hyvä opetella rentoutumaan.

Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet

- Hyvinvointiosaaminen



Rentoutusharjoitus

(kesto: 5 min)

Tämä rentoutusharjoitus toimii jännitys-rentous-periaatteella. Sen avulla opit aistimaan paremmin kehon jännitystiloja.

Sulje silmäsi ja hengitä muutaman kerran syvään.

Pyri rauhoittamaan mielesi hengittämällä syvään ja rauhallisesti. Keskity tähän hetkeen.

Keskity pelkkiin jalkateriisi. Jännitä jalkateriä niin voimakkaasti kuin pystyt ja lopuksi rentouta ne täysin veltoiksi. Aisti äskeisten tuntemuksien ero.

Jatka samalla jännitys-rentous-periaatteella edeten koko kehosi varpaista päähän ja kasvojen lihaksiin asti.

Yritä jännittää aina vain yhtä, määrättyä kohtaa kehossasi.

Aisti lopuksi koko kehon rentouden tunne.

Herättele lopuksi itsesi liikuttelemalla hiljalleen sormiasi ja varpaitasi. Tunne, miten virkeys on levinnyt kehoosi. Venyttele aivan kuin heräisit aamulla omasta sängystäsi.

Olet virkeä ja täynnä hyvää mieltä ja energiaa.

KOLMANNEN VUODEN LOPULLA

Kolmannen vuoden lopulla saatellaan nuoret kohti tulevia haasteita. Lukio-opintojen loppumista kruunaavat penkkarit ja lakkiaiset. Ryhmänohjaajana voit miettiä oman tapasi ryhmäsi abivuoden lopetukselle.

Harjoituksia abivuoden lopulle

Laura Jääskeläisen kirjassa Ryhmä toimivaksi on joukko hyviä lopettavan ryhmän harjoituksia. Lukaise kirjan sivut 142–148 ja s. 154.

Jäähyväisiä ja toivotuksia

(kesto: 10–15 min)

Itsetuntokohdalleen, s. 211. Helposti toteuttava vähän juttelevassa ryhmässä.

NELJÄS LUKIOVUOSI

Jos herää huoli opiskelijasta,
ota se puheeksi. Opastus
liitteessä 5.



LUKIO KOLMESSA JA PUOLESSA TAI NELJÄSSÄ VUODESSA

Lukio-opinnot voidaan suorittaa 2,5–4:ssa vuodessa. Neljännelle vuodelle jatkaakin lukiolaisista yhä suurempi osa. Syyt pidennettyyn opiskelusuunnitelmaan ovat moninaiset, joten yksilöllinen ohjaus korostuu neljännen vuoden opiskelijoiden ryhmänohjauksessa entisestään. Opintojen loppuun saattamista auttaa tunne joukkoon kuulumisesta, varsinkin nyt kun omasta vuosikurssista monet valmistuvat. Opiskelun sujumisen kannalta on tärkeää, ettei opiskelija jää yksin. Myös tulevaisuuden suunnan selkiyttäminen motivoi opintojen loppuun viemistä.

Ryhmänohjauksella on jälleen tärkeä rooli opiskelijan tukemisessa kohti valmistumista. Neljäntenä vuonna kannattaa hyödyntää erityisesti osallisuuden vahvistamiseen sekä omien vahvuuksien löytämiseen liittyviä harjoituksia aiemmilta vuosilta.

- Syitä pidennetyn opiskelusuunnitelman tekemiseen voivat olla mm.
- Oppimisvaikeudet, nepsy-piirteet
- Tavoitteellinen harrastus tai elämäntilanteeseen liittyvät syyt
- Sairastuminen kesken opintojen
- Jaksamiseen ja mielenterveyteen liittyvät ongelmat
- Epäonnistuminen tavoitteiden saavuttamisessa.

Opiskelijan kannalta tarkoituksenmukaisinta on, että pidennetty opiskelusuunnitelman tehdään hyvissä ajoin suunnitelmallisesti opinto-ohjaajan kanssa. Mitä aikaisemmin suunnitelma tehdään, sitä tasaisemmin opinnot voidaan jakaa eri vuosille.

Pysyvyys ja jatkuvuus tukevat opiskelijan arkea. Koulussa kannattaakin miettiä, voisiko joku/jotkut 3. vuoden ryhmänohjaajista jatkaa pidentäjien ryhmänohjaajana. Jos ryhmänohjaaja vaihtuu, ideaalitulanteessa opinto-ohjaaja kuitenkin pysyisi samana. On hyvä, että opiskelijat tietävät neljännen vuoden ryhmänohjaajansa hyvissä ajoin.

Koulujen käytänteet vaihtelevat suuresti. Pidentäjien ryhmänohjaajana voi toimia myös erityisopettaja, opinto-ohjaaja, apulaisrehtori, jne. Toisissa kouluissa 3,5-vuoden opiskelijat ovat oma ryhmänsä, toisissa he ovat samassa ryhmässä nelivuotisten kanssa. Tärkeintä on, että opiskelijalla on ryhmänohjaajana lähiaikuinen, joka tietää missä mennään, mitä kuuluu ja kuka auttaa, kun apua tarvitaan.

MITÄ OPISKELIJA KAIPAA RYHMÄNOHJAUKSELTA NELJÄNTENÄ VUONNA?

Opiskelijoiden ohjauksen tarpeet vaihtelevat laajasti neljännen vuoden aikana. Kolmannen vuoden keväällä voi teettää kyselyn, jonka avulla ryhmänohjaaja saa

Suuntaa ryhmänohjaukseen

käsityksen kunkin opiskelijan tilanteesta. Seuraavassa esimerkki kyselystä. Sen voi helposti toteuttaa, vaikka Forms -lomakkeella. Yhteistyö opinto-ohjaajan, erityisopettajan, kuraattorin tai muun nuorelle tutun koulun aikuisen kanssa on erityisen hyödyllistä tässä vaiheessa pidentäjien koulupolkua.

ALKUKYSELY NELJÄNNELLE VUODELLE JATKAVILLE OPISKELIJOILLE

Jatkavien ryhmänohjaaja voi teettää jo kolmannen vuoden keväällä Forms-kyselyn. Mm. näitä asioita on hyvä tiedustella:

1. Koulumotivaationi tällä hetkellä? 1–5 skaala:
(Opiskelu ei yhtään huvita – Opiskelu innostaa paljon)
2. Kevään lukkarini on kunnossa: Kyllä, ei, en tiedä
3. Ylioppilastutkintosuunnitelmani on ajan tasalla: Kyllä, ei, en tiedä
4. Tiedän, mitä opintoja minun tulee käydä ensi vuonna: Kyllä, ei, en tiedä
5. Suunnitelmani lukion jälkeen:
 - a. Kaikki on selvää
 - b. On mielessä muutama vaihtoehto
 - c. Tiedän, mikä kiinnostaa, mutten ole miettinyt enempää
 - d. Ei mitään tietoa
 - e. Ahdistaa koko aihe, en halua miettiä
6. Haluaisin varata tapaamisen ro:n/opon kanssa:
 - a. Mahdollisimman pian
 - b. Ennen vitosperiodin alkua
 - c. Ei kiirettä, mutta mielellään ennen kesää
 - d. Ehkä ensi syksynä
 - e. En tarvitse aikaa
7. Mitä haluaisit minun ryhmänohjaajanasi tietävän tilanteestasi?
8. Millaisia toiveita sinulla on ryhmänohjaukseen viimeisenä lukiovuotenasasi?
9. Millaisia terveisiä haluaisit lähettää muille neljälle vuodelle jatkaville ryhmäläisillesi?

VERTAISTUKI

Neljännän vuoden opiskelijat hyötyvät myös erilaisista vertaisryhmistä.

Ryhmänohjauksessa voidaan ideoida yhteisiä opiskeluryhmiä, esim. lukupiirejä eri aineisiin, läksyiltapäiviä helpottamaan opiskelutehtäviin tarttumista tai päättöviikoille yhteisiä kokeisiin lukutapaamisia. Osa voisi hyötyä opiskelutaitojen harjoittelemisesta pienessä ryhmässä.

Ryhmänohjaaja voi laittaa alulle ja luoda puitteet erilaisten omaehtoisten tai ohjattujen ryhmien kokoontumiselle. Hän voi kannustaa opiskelijoita toimimaan yhdessä ja tukemaan toisiaan, varata koululta sopivan tilan ja auttaa opiskelijat yhteistoiminnan alkuun.

KOULUN JA KODIN VÄLINEN YHTEISTYÖ

Opiskelija voi antaa luvan vanhempien Wilman käyttäjätunnusten- ja oikeuksien säilymisestä täysi-ikäistyttyäänkin. Ryhmänohjaajan kannatta keskustella tästä opiskelijoiden kanssa, koska siten yhteistyö kotiväen kanssa onnistuu mutkattomimmin. Lupaa vanhempien tunnusten säilymiseen voi kysyä jo hyvissä ajoin lukion 1. tai 2. aikana.

OPISKELUN TUKI

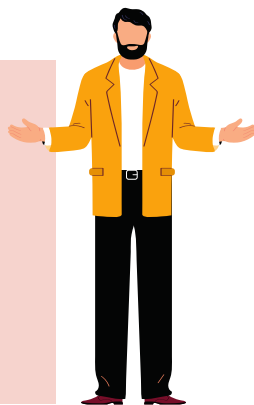
Neljännän vuoden opiskelijoilla voi olla erilaisia haasteita opintojen loppuunsaattamisessa. Onkin tärkeää, että ryhmänohjaaja seuraa tavallista tiiviimmin opintojen etenemistä ja auttaa tarvittaessa opintojen suunnittelussa. Välillä se tarkoittaa yhteistyötä aineenopettajien kanssa vaihtoehtoisten ja joustavien suoritustapojen sopimiseksi.

Opiskelijan kanssa voidaan yhdessä pohtia, miten asiat tulee hoitaa loppuun ja mitkä ovat opiskelijan tavoitteet ko. opintojen osalta. On hyvä myös pohtia, milloin opiskelijalle on tarkoituksenmukaista vain läpäistä opintojakso, milloin taas käyttää enemmän aikaa ja energiaa opintojaksoon.

Ohjauksessa korostuvat huolehtiminen keskeisten aikataulujen toteutumisesta, kuten pakollisten opintojen kasaan saamisesta ennen yo-kokeita sekä ohjaaminen omien asioiden hoitoon. Usein tämä edellyttää ryhmänohjaajalta aktiivisuutta opiskelijan suuntaan. Kuulumisten ja voinnin kysyminen varsinkin, jos poissaoloja alkaa kertymään, voi olla ratkaisevaa opintojen loppuun saattamiseksi.

Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet

- Hyvinvointiosaaminen



VINKKEJÄ RYHMÄNOHJAAJAN TYÖN TUEKSI



YHTEYDENPITO HUOLTAJIIN

Ryhmänohjaaja tekee säännöllistä yhteistyötä huoltajien kanssa. Yksi tapa on

yhteydenpito Wilma-kirjeillä, joissa ryhmänohjaaja kertoo lukiolaisen arkeen liittyvistä koko ohjausryhmää koskevista asioista. Huoltajia on hyvä neuvoa seuraamaan oman nuorensa opintojen etenemistä. Näiden kirjeiden avulla huoltajat pysyvät kärryillä nuorensa lukiovuosista.

Kirjeeseen voi liittää myös kullekin opiskelijalle oman osion, jossa kertoo jotain henkilökohtaisempaa nuoren aktiivisuudesta ja mm. osallistumisesta lukion tapahtumien järjestämiseen.

Wilma-kirjeet voidaan tehdä myös yhteistyönä kunkin vuositason ryhmänohjaajien kesken. Näin ohjaus on yhtäläistä ja ryhmänohjaajien työkuorma keveämpi.

” Kirjeeseen voi liittää myös kullekin opiskelijalle oman osion, jossa kertoo jotain henkilökohtaisempaa

Ensimmäinen lukuvuosi

Syyslukukausi

- Ryhmänohjaajan esittäytyminen
- Lyhyesti ryhmänohjaajan tehtävät
- Ryhmän omon tiedot ja mikä on omon rooli
- Ryhmytymisen käytänteet (mm. aloitusleirit ja teemapäivät)
- Ryhmänohjaustuokioiden sisältö syksyllä
- Mistä löytyy tietoa lukiossa opiskelusta, opinnoista ja lukion henkilökunnan yhteystiedot (opiskelijan opas, verkkosivut tms.)
- Wilma (mm. mistä huoltaja löytää ohjeita ja apua Wilman käyttöön, kuinka seurata nuorensa opintojen edistymistä, miten kuitata poissaolot tai ilmoittaa poissaoloista)
- Avata hieman arviointia (S-, H-, K- ja T-merkinnät ja mitä tehdä, kun saa arvosanan 4)
- Poissaolokäytänteet ja lukuvuoden lomat
- Opiskeluhuollon henkilöiden yhteystiedot ja vastaanottoajat
- Vanhempainillat ja muut huoltajille suunnatut tapahtumat

Kevätlukukausi

- Kuulumisia lukiovuodesta (tapahtumat, penkkarit, vanhojentanssit)
- Yleisesti miten ryhmällä menee
- Ryhmän opiskelijoiden haastattelut ja niiden käytänteet
- Ryhmänohjaustuokioiden sisältö keväällä
- Muistutus, että huoltajat katsovat Wilmasta arvosanat ja poissaolot
- Ohjeita mitä opiskelijan pitää tehdä, jos joku opintojakso on keskeytynyt (K) tai se tarvitsee täydentämistä (T) ja mistä huoltaja tietää, että nuori etenee opintosuunnitelmansa mukaan
- Mitä opiskelua ja oppimista tukevaa on meneillään (opokurssit, tukiovetus, läksyparkit, kouluvalmenjat tms.)
- Opintojen valintojen aikataulu ja valintojen yhteys ylioppilaskirjoitussuunnitelmaan, johon opiskelija saa apua opinto-ohjaajalta ja aineenopettajilta

Toinen lukuvuosi

Syyslukukausi

- Lukuvuoden tapahtumat (mm. vanhojentanssit)
- Kehottaa huoltajia tarkistamaan nuorensa edistymisen opinnoissa ja kuinka paljon opintopisteitä pitäisi olla tehtynä tähän mennessä.
- Kakkosen opintoihin kuuluva opinto-ohjauksen opintojakso (OPO2), jonka aiheita ovat jatko-opinto- ja urasuunnitelmat
- Palaverit, jossa opinto-ohjaaja, erityisopettaja ja ryhmänohjaaja käyvät yhdessä läpi kunkin opiskelijan opintotilanteen. Pyytää huoltajaa kertomaan ryhmänohjaajalle, jos on toiveita palaverissa käsiteltävistä nuorta koskevista asioista.
- Lukuvuoden lomat
- Nuori tarvitsee kotiväen tukea ja tsemppiä opiskelussa myös täysi-ikäisenä
- Ryhmänohjaajan pitämät haastattelut (aiheena mm. ylioppilaskirjoitus- ja kurssivalinnat)
- Vanhempainilta

Kevätlukukausi

- Kuulumisia lukuvuodesta ja tapahtumat
- Yleisesti miten ryhmällä menee
- Vanhojentanssit
- Huoltajan Wilma-tunnukset, kun nuori täyttää 18 vuotta (opiskelija saa itse päättää, säilyvätkö huoltajan tunnukset ja saako huoltajille antaa tietoja nuoren opiskelusta).



Kolmas lukuvuosi

Syyslukukausi

- Abien valmistautuminen ylioppilaskirjoituksiin:
- Käytänteet mm. abi-info ja kirjoituspäivien käytännönjärjestelyt (tai tieto mistä huoltaja nämä löytää)
- Yleistä tietoa kirjoituksista: Ylioppilastutkinto.fi- sivusto
- Kodin tuki tarpeen stressaavassa abivuodessa
- Vanhempainilta

Kevätlukukausi

- Tutkintotodistuksen saamisen edellytykset
- Mihin mennessä opinnot pitää olla tehty, että voi valmistua keväällä
- Opintojen tilanteen voi tarkistaa Wilmasta
- Ylioppilaskirjoitukset ja niihin liittyvät käytännönasiat
- Nuori tarvitsee kotiväen tukea ja tsemppiä stressaavan kevään aikana
- Lukuloman merkitys
- Penkkarit
- Tieto kuka on neljännelle vuodelle jatkavien opiskelijoiden ryhmänohjaaja ja opinto-ohjaaja
- Ylioppilasjuhla

Mitä muuta voisi olla hyvä kertoa huoltajille

Lukiota aloittavilla nuorilla on yleensä kaksi suurta haastetta: oman paikan löytäminen lukion sosiaalisissa verkostoissa ja uusien ystävyksien solmiminen sekä lukion vaatimien opiskelutaitojen omaksuminen.

Säännöllinen, jatkuva opiskelu on lukiossa tarpeen, jotta jakson päättöviikolla ei tulisi kohtuuton ahdistus.

Huoltajien on kuitenkin hyvä seurata myös sitä, ettei liialliseenkin tunnollisuuteen taipuva nuori kuormitu liikaa vaan oppii myös ottamaan osan asioista rennommin, löytää tehokkaat opiskelumenetelmät ja tasapainon elämän eri asioiden välillä.

Usein nuoren etu on, että huoltajat pystyisivät seuraamaan opintojen etenemistä Wilman kautta. Täysi-ikäisyyden myötä 18 vuotta täytettyään opiskelija saa itse päättää, säilyvätkö huoltajan Wilma-tunnukset ja saako huoltajille antaa tietoja nuoren opiskelusta. Opiskelija voi merkitä luvan Wilmaan täytettyään 18 vuotta.

Rohkaista huoltajaa olemaan yhteydessä opintoihin ja nuoren elämään liittyvissä asioissa.



RYHMÄNOHJAAJAN TYÖTÄ TUKEVAT VIDEOOT

Suunta-hankkeessa tehtiin kolme videota, jotka löytyvät Osakkeen sivuilta osake.eeventti.fi kohdasta materiaalit ja aoe.fi-sivustolta.

Suunta-hanke - Video 1: Suuntaa ryhmänohjaukseen, Ryhmänohjaaja lukiolaisen lähiaikuisena. (Kesto 2:09) Videolla kerrotaan lyhyesti ryhmänohjaajan tehtävät ja rooli lukiolaisen lähiaikuisena.

Videota voi käyttää uusien ryhmänohjaajien perehdyttämiseen tai vaikka keskustelun virittäjänä, kun lukiossanne mietitään ryhmänohjauksen kehittämistä.

Suunta-hanke - Video 2, animaatio: Suuntaa

ryhmänohjaukseen, Ryhmänohjaus lukiovuosittain. (Kesto 4:22). Videolla kuvataan ryhmänohjauksen teemoja. Suunta-hankkeessa on mietitty miten ne rytmittyvät ja sijoittaa tukemaan lukiolaisen polkua eri lukiovuosien varrella. Videoita voi käyttää lukiossanne mm. pohdittaessa ja suunniteltaessa vuositaseisia ryhmänohjauksen kuvioita.

Suunta-hanke - Video 3: Suuntaa ryhmänohjaukseen, Ryhmänohjaaja nuoren kohtaajana. (Kesto 20:33). Videolle keskustelevat nuorten kanssa pitkään töitä tehneet opettaja Marjo Tavast, opinto-ohjaaja Liisa Huhta ja erityisopettaja Ritva Haakana. Video on ajatuksia herättävä ja sitä voi käyttää keskustelun pohjana, kun mietitään nuorten kohtaamista lukiossa sekä lukiolaisen hyvinvoinnin ja lukion yhteisöllisyyden kehittämistä. Tärkeintä on keskustella omien kollegoiden kanssa kohtaamisesta ja jakaa kokemuksia sekä samalla saada tukea omaan työhön. Yhdessä pohtien ja tehden ryhmänohjaustaidot kehittyvät.

Muistathan kukin voi tehdä työtänsä omalla tavallaan ja päästään yhtä hyviin tuloksiin. Tärkeintä on olla aikuinen ihminen nuorille.

” **Kenenkään ei tarvitse olla psykologi, kuraattori tai opinto-ohjaaja, riittää, että olet ryhmänohjaaja, joka kuuntelee nuorta.**

RYHMÄNOHJAAJAN TYÖTÄ TUKEVA KÄSIKIRJASTO

Suunta-hankkeessa mukana oleville lukioille perustettiin pieni käsi kirjasto tukemaan ryhmänohjaajien työtä. Käsi kirjastosta löydät tietoa ja ideoita työhösi. Kysy lukiosi opinto-ohjaajalta tai ryhmänohjauksen vuositason vastaavilta käsi kirjaston tarkempi sijainti.

Käsi kirjaston kirjat:

Avola, Pauliina; Pentikäinen, Viivi. Kukoistava kasvatus - Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsi kirja. BEEhappy 2020

Avola, Pauliina; Pentikäinen, Viivi; Alalauri, Sanna; Salminen, Mervi. Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja - Harjoituksia, tehtäviä, tuntisuunnitelmia, inspiraatiota. BEEhappy 2022

Hari, Johann. Kadonnut keskittymiskyky. Bazar 2023.

Jääskeläinen, Laura. Ryhmä toimivaksi - Helppoja harjoituksia ryhmäyttämiseen. PS-kustannus 2022

Leskisenoja, Eliisa; Sandberg, Erja. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. PS-kustannus 2019

Pihlaja, Satu. Aikaansaamisen taika - Näin johdat itseäsi. Otava 2018

Pölönen, Perttu. Tulevaisuuden lukujärjestys. Otava 2021

Päivänsalo, Tiina-Maria. Oppimiskoodi. PS-kustannus 2022.

Ståhlberg, Leena. Pienryhmäohjaajan opas. PS-kustannus 2019

Toivakka, Sari; Maasola, Miina. Itsetunto kohdalleen! - Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutuksen oppimiseen. PS-kustannus 2017

KORTEISTA IDEOITA KESKUSTELUIHIN JA RYHMÄYTYMISEEN

Erilaisien korttein avulla voi tehdä harjoituksia, joilla mm. vahvistetaan ryhmäytymistä, tunnistetaan omia vahvuuksia ja käynnistetään keskusteluita. Tässä vinkkinä muutama korttipakka ja miten niitä voisi käyttää ryhmänohjauksessa:

Vahvuuspakka - tutkimusmatka vahvuuksien äärelle, Mieli Ry. Vahvuuspakka on työväline, jonka avulla voidaan tukea lukiolaista tunnistamaan ja käyttämään luonteenvahvuuksiaan. Korttipakassa on ohjeita erilaisiin harjoituksiin, joiden avulla lukiolaisten on helppo tutustua omiin vahvuuksiin, niiden vahvistamiseen sekä antaa kavereille palautetta heidän vahvuuksistaan.

Erilaiset **kuvakorttipakat** tai vaikka omista postikorteista tai valokuvista tehdyt korttipakat ovat monikäyttöinen työväline ryhmänohjauksessa niin luokkatilanteissa kuin yksilökohtaamisissa. Kuvakortteja voidaan käyttää mm. esittelytilanteisiin, ryhmäytymiseen, ajatusten esille tuomiseen ja keskustelun pohjana.

Harjoitus kuvakorteilla:

Pyydä opiskelijaa valitsemaan itsellensä kortti, joka kertoo...

- itsestä
- tämän päivän, viikon periodin...fiiliksestä
- mistä pitää ja ei pidä (valitse kaksi korttia)
- missä olen hyvä ja missä haluan kehittyä (valitse kaksi kortti)
- mistä saa voimaa ja iloa elämäänsä
- omasta ryhmästä
- mitä minulle tulee mieleen aiheesta X

Keskustelupakka, Klassikko sisältää kysymyksiä laidasta laitaan. Käynnistää taatusti keskustelun ryhmässäsi ja ihanteellinen tapa oppia tuntemaan toiset. Voi käyttää myös parityöskentelyssä ja pienryhmissä.

HAKEUTUMINEN

Klikkaamalla alleviivattuja
tekstejä pääset sivulle, jolla
sisältöä kuvataan tarkemmin

Henkilökohtainen opintosuunnitelma

OHJAAMO

Yhteishaku

Lukiointi ja
tutustuminen

Nivelvaiheen tiedonsiirto

aloitus

Opiskelijan

Wilma

Opiskelu-
huolto

Ylioppilas - kirjoitukset

Jatko-opinot

Työelämä

ENNEN

OPINTOJEN AIKANA

JÄLKEEN

YLEISSIVISTYS JA JATKOOPINTOVALMIUDET

RYHMÄN OHJAAJA

Ryhmänohjaajan ryhmäsihtiohjaaja, joka perehdyttää koulun ja sen toimintatapoihin.

AINEENOPETTAJA

Aineenopettajia ja tukes-
oppiainensuopiskelussa
opiskelutaitojen kehittämistä

TUTOR -OPISKELIJAT

Tutoripiskelijätkuavatuisia
opiskelijajoidukiaopiskelun
sopetumisessa

OPISKELUHUOTO

Opiskeluhoito- ja opiskeluterveydenhoitajien koulutus

OPINTO -OHJAAJA (OPJO)

Opinto-ohjaaja ohjaa lukioopintojen suunnittelusäädä ku järjestysietekemisessä sekä ylioppilaskirjoituksien työssä kysymyksissä

ERITYISOPIETTÄJÄ

Erityisopettajakartoittaa tuen tarvetta ja auttaa tuen suunnittelemisessa

WILMA

Tieto- ja viestintäjärjestelmädöydät
lukujaeristysseñiedot henkilökunnasta
ja luokistasekäsuoituksista

OHJAAAMO

Ohjainno tarjota nuorillamoniipulista ohjaustarjotk-opintotoinja työlämään ja elämähallintatallitien

PEDAGOGISIA RATKAISUJA LUOKKATYÖN TUEKSI

LUO OHJAAVA JA KANNUSTAVA ILMAPIIRI

- Esittele oppimateriaali opintojakson alkaessa.
- Ohjaa käyttämään oppiaineeseen sopivia työtapoja.
- Avaa uudet käsitteet.
- Kerro laajat tehtävänannot sekä suullisesti että kirjallisesti.
- Pilko isot tehtävät pienemmiksi.
- Ohjaa opiskelijaa palastelemaan laaja kokonaisuus sopiviin osiin ja etenemään tehtävissä vaihe kerrallaan.
- Varmista, että luokassa on hiljaista, kun opiskelijat keskittyvät tekemään tehtäviä.

SUUNNITTELE ETUKÄTEEN JA JOUSTA

- Suunnittele etukäteen toimivat parit ja ryhmät opintojakson tehtäviä varten.
- Salli opiskelijoiden pitää juomaa tai pientä naposteltavaa oppitunnilla mukana.
- Anna lupa näperrellä, piirrellä tai neulaa opetusta kuunnellessa.
- Rohkaise pitämään esitelmät ryhmässä tai yksin, mutta tarjoa tarvittaessa vaihtoehtoja suoritus tapaa.
- Anna lupa jaloitella ja tarvittaessa poistua luokasta hetkeksi.

AUTA ENNAKOIMAAN

- Anna opiskelijoille kurssisuunnitelma, jossa kerrot aikataulut, kurssityöt, palautuspäivät sekä arvioinnin pääperiaatteet.
- Pyri pitämään oppituntien rakenne selkeänä ja toistuvana.
- Tiedota muutoksista etukäteen sekä suullisesti että kirjallisesti.
- Palauta tunnin keskeinen teema opiskelijoiden mieliin oppitunnin päättyessä sekä seuraavan opetuskerran alussa.
- Pidä pääsääntöisesti kiinni sovitusta palautusaikataulusta



HUOMIOI OPISKELIJA, JOLLA ON TUEN TARPEITA

- Huomioi istumapaikkatoiveet.
- Ohjaa siirtymissä ja tutustuta opiskelutiloihin.
- Ohjaa tehtävissä henkilökohtaisesti alkuun.
- Anna mahdollisuus korvata pari- ja ryhmätehtävät tai esitelmät itsenäisellä työllä.
- Salli vastamelukuulokkeet, korvatulpat tai aurinkolasit aistiyliherkällä opiskelijalla.
- Tarjoa mahdollisuutta käyttää paperikirjoja.
- Anna tukiopetusta tarvittaessa.
- Huomioi kokeissa erityistarpeet: lisäaika, mahdollisimman rauhallinen työskentelytila ja/tai mahdollisuus liikkumistaukoon.

ETSI TIETOA TUEN TARPEESTA

- Sovituista erityisjärjestelyistä löydät tietoa Wilman tukilomakkeelta.
- Kysy epäselvissä tilanteissa opiskelijalta, mitä opiskelun tuesta/erityisjärjestelyistä on sovittu erityisopettajan kanssa.
- Viestittele/keskustele tarvittaessa ryhmänohjaajan ja erityisopettajan kanssa opiskelijan tilanteesta.
- Erityisopettaja kutsuu tarvittaessa opiskelijan luokseen ja selvittää tuen tarvetta tarkemmin.

TUEN KUVIOT LUKIOSSA

Ryhmänohjaaja ei ole yksin, vaan hänen tukena on lukion koko henkilökunta ja opiskelijahuolto. Sivulla 57 on kuvattu opiskelijan tukea lukioaikana. Kuvan inspiraation lähteenä on toiminut OLO Oikeus laadukkaaseen ohjaukseen -hankeen materiaalit. Opiskelijan lukioaikaista tukea on kuvattu myös PAEKin sivulla, Lukiolaisen ohjaus ja tuki -kuvassa, <https://www.thinglink.com/card/1703055271900742627>. Kuvien sisältöihin tutustumalla saat käsityksen millaista tukea lukiolainen voi saada ja ketä kaikkia on mukana tukemassa nuorta lukiossa. Kuvissa esitettyjen tukitoimien lisäksi lukiollasi voi olla myös muita toimintoja ja käytänteitä sekä ammattilaisia antamassa tukea nuorelle.

Opinnoissaan tukea tarvitsevaa opiskelijaa auttavat ihan perusjutut. Kun pedagogiikka on kunnossa, niin kaikilla on mahdollisuus pärjätä. Voit saada vinkkejä omaan työhösi tutustumalla kuvaan Pedagogisia ratkaisuja luokkatyön tueksi, joka löytyy sivulta 58.

LÄHTEET

KIRJALLISUUSLÄHTEET

Avola, Pauliina; Pentikäinen, Viivi. Kukoistava Kasvatus, positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing Oy 2022

Avola, Pauliina; Pentikäinen, Viivi; Alalauri, Sanna; Salminen, Mervi. Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja - Harjoituksia, tehtäviä, tuntisuunnitelmia, inspiraatiota. BEEhappy Publishing Oy 2022

Jääskeläinen, Laura. Ryhmä toimivaksi, helppoja harjoituksia ryhmäytymiseen. PS-Kustannus 2022

Leskisenoja, Eliisa; Sandberg, Erja. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. PS-kustannus 2019

Ståhlberg, Leena. Pienryhmäohjaajan opas. PS-kustannus 2019

Toivakka, Sari; Maasola, Miina. Itsetunto kohdalleen! - Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutuksen oppimiseen. PS-kustannus 2017

MUUT LÄHTEET

Hyvinvointia lukioon. JAMK. <https://www.jamk.fi/fi/projekti/hyvinvointia-lukioon>

OLO ohjauksen korttipakka. OLO Oikeus laadukkaaseen ohjaukseen -hanke.

[https://www.winnova.fi/wp-content/uploads/2023/02/OLO Ohjauksen korttipakka paivitetty.pdf](https://www.winnova.fi/wp-content/uploads/2023/02/OLO_Ohjauksen_korttipakka_paivitetty.pdf)

Opas elämäntaitojen ohjaamiseen ammatillisessa koulutuksessa.

https://www.nyyti.fi/wp-content/uploads/2019/01/ela%CC%88ma%CC%88ntaitoopas_netiti2.pdf . Nyyti ry. 2016

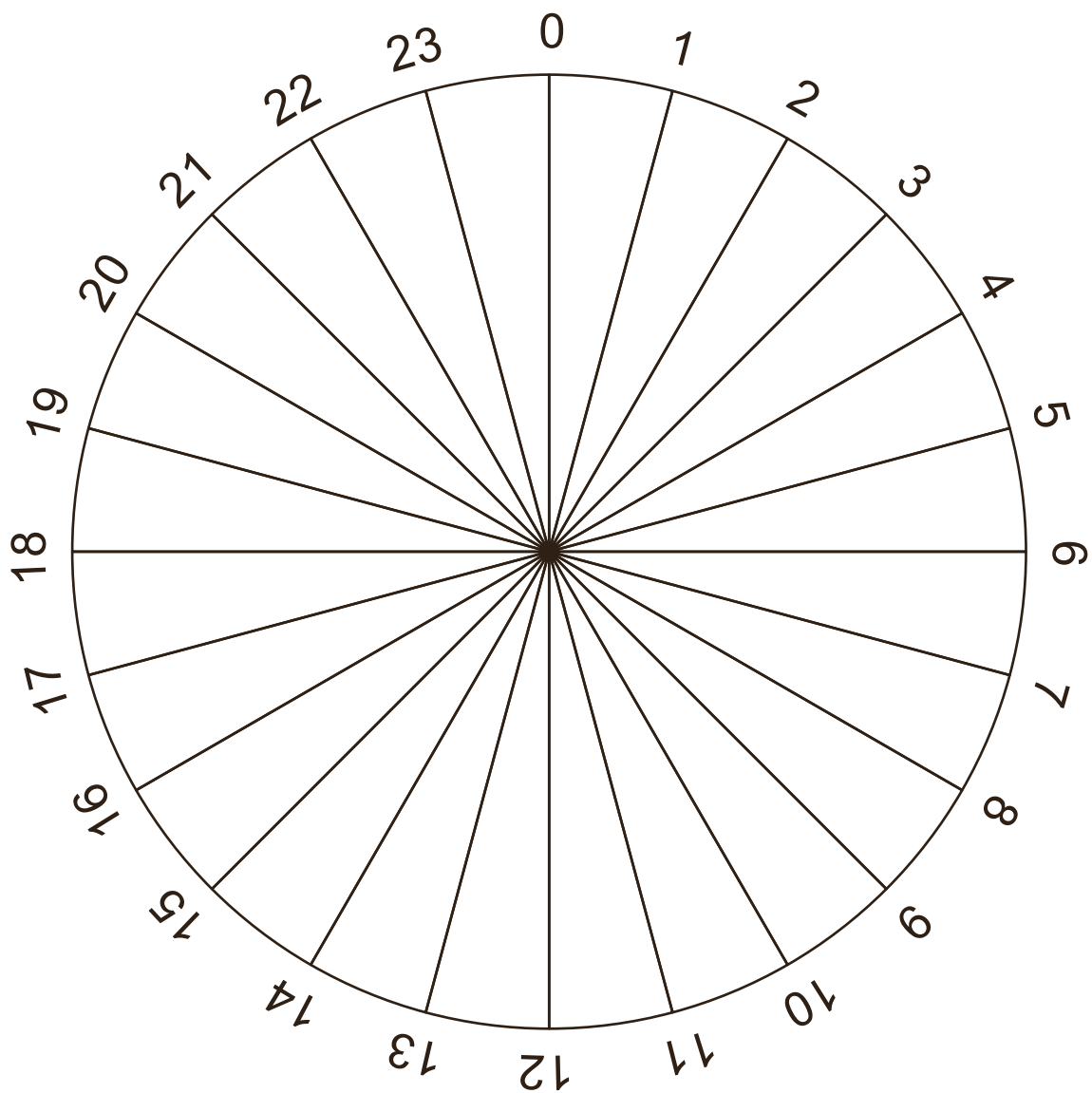
VIDEO: https://youtu.be/3pC5u_r5mpc. Pelastakaa Lapset -lehti: Vuorovaikutus (Pelastakaa Lapset / YouTube)

LIITTEET

LIITE 1: KUUMAILMAPALLOMATKA-HARJOITUS

TAVARAT	OMA PÄÄTÖS	RYHMÄN PÄÄTÖS
Laivakompassi 10 kg		
Ruoka-astia 10 kg		
Vesitonkka 10 kg		
Radiolähetin / vastaanotin 10 kg		
Ensiapulaukku 10 kg		
Kiikarit jalustalla 10 kg		
Yhden hengen kumivene 10 kg		
Hätäraketteja 10 kg		

LIITE 2: KELLOTAULU



LIITE 3: VIIKKOAIKATAULU

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							

LIITE 4: TÄHTIHETKI / ONNISTUMISHAASTATTELU

Mihin tilanteeseen sopii? Mihin tahansa RO:n ja nuoren keskusteluun (esim. haastattelu ensimmäisenä syksynä, kuulumisten kyselyn jatkoksi, 2.vuoden tai abivuoden haastatteluun, myös nuoret voivat haastatella toisiaan tällä kaavalla.

Miksi on hyvä? Kysymykset sisältävät voimavarakeskeisen piiloviestin. Auttaa havaitsemaan myönteisiä asioita ja tunnistamaan vahvuuksia, luo pystyvyysuskoa ja toiveikkuutta.

Miten tehdään? Etsi omaan suuhun sopivat ilmaisut ja kokeile!

1. Kerro tilanteesta, johon liittyy onnistumisen tunne.

Mitä tapahtui? Mitä havaitsit? Miltä tuntui? Mitä ajattelit? Mikä kaikki herätti hyvää mieltä?

Voidaan myös fokusoida tiettyyn aihepiiriin: onnistuminen opiskelijana, onnistuminen omasta hyvinvoinnista huolehtijana, onnistuminen sosiaalisissa suhteissa, onnistuminen jännittämisen kanssa tms.

”Tilanne” = jokin ihan pieni hetki, jossa tapahtuu jotain

Vaihtoehtoisia sanoituksia on esim. ”tilanne, jossa tunsit itsesi hyväksi”, ”tilanne, jossa koit ylpeyttä itsestäsi ja toiminnastasi”, ”tilanne, jossa ilahduit siitä, miten sait asiat sujumaan”.

2. Miten tarkalleen sait tämän onnistumisen aikaan?

Mitä teit siinä tilanteessa? Mitä olit ehkä tehnyt jo aiemmin? Mitä muuta? Entä vielä?

Älä anna haastateltavan jäädä selittämään, että onnistuminen johtui toisista ihmisistä tai olosuhteista, vaan **kaiva esiin sitä, mitä hän itse oli tehnyt** onnistumisen eteen. On tärkeää oppia näkemään oma osuutensa onnistumisen tuottamisessa.

Kysymys viestii samalla, että kuulija olettaa haastateltavan olevan aktiivinen toimija, joka pystyy vaikuttamaan omaan elämäänsä myönteisellä tavalla.

Tähtihetki pähkinäkuoressa

1. Kerro jostakin tilanteesta, jossa koit onnistuvasi.
2. Miten sait tämän onnistumisen aikaan?
3. Mitä ominaisuuksia sinulla on täytynyt olla voidaksesi onnistua tässä asiassa?
4. Miten olet kehittänyt tuollaisia ominaisuuksia?
5. Mitä hyvää elämässäsi seuraa siitä, kun otat nämä taidot entistäkin aktiivisemmin käyttöön?

3. Mitä ominaisuuksia/ taitoja / kykyjä sinulla on täytynyt olla, että olet voinut onnistua tuossa?

Tämä on monille vaikea kohta ja haastateltava tarvitsee ehkä apua mahdollisten ominaisuuksien ideoinnissa ja esiin kaivamisessa. Haastattelija voi heitellä ehdotuksia haastateltavan arvioitavaksi. "Eikö tuossa oikeastaan tarvittu aika paljon kykyä sietää epävarmuutta? Voisiko tuossa näkyä myös tietynlaista joustavuutta ja luovuutta?"

Kun haastateltava tuottaa jotain ominaisuuksia, **toista** ne ja **kysy vielä lisää** ("Olet sanonut olevasi sinnikäs ja rohkea - mitäs muuta? ... Sinnikäs, rohkea ja kykenevä pyytämään apua - entä vielä?")

Kysymys auttaa haastateltavaa tunnistamaan ja nimeämään vahvuuksiaan ja saamaan toiselta ihmiseltä vahvistusta, että hänessä todellakin on näitä ominaisuuksia.

Kysymys viestii samalla, että kuulijan mielestä haastateltavalla on monenlaisia vahvuuksia.

4. Millä tavalla olet oppinut tuollaiset taidot / kehittänyt tuollaisia ominaisuuksia?

Tämäkin kysymys voi vaatia hiukan yhteistä ideointia ja ääneen ajattelua, jotta tulee tunnistettua elämän eri konteksteissa ja eri vaiheissa tapahtunutta oppimista.

Kysymys viestii, että kuulija ajattelee haastateltavan olevan oppimiskykyinen ja sen myötä kykenevä oppimaan kaikenlaista muutakin.

5. Kun nämä taidot vahvistuvat edelleen, mihin uuteen hyvään ne sinut johdattavat?

Mitä hyvää elämässäsi alkaa tapahtua, kun otat nämä taidot entistäkin aktiivisemmin käyttöön?

HUOM! "**kun**" eikä "jos"

Käytä syventävää toistoa: Entä vielä? Mitäs muuta?

Kysymys viestii, että kuulija uskoo haastateltavan voivan vaikuttaa tulevaisuuteensa ja että tulevaisuudessa on paljon hyvää. Se luo toiveikkuutta ja pystyvyyden kokemusta.

LIITE 5: ASTEIKKOKYSYMYS

Mihin tilanteeseen sopii? Mihin tahansa ryhmänohjaajan ja nuoren keskusteluun (esim. haastattelu ensimmäisenä syksynä, kuulumisten kyselyn jatkoksi, 2.vuoden tai abivuoden haastatteluun, myös nuoret voivat haastatella toisiaan tällä kaavalla.

Miksi on hyvä? Asteikko auttaa selkiyttämään tavoitetta, johtaa nuorta havaitsemaan myönteisiä asioita ja tunnistamaan vahvuuksiaan, luo pystyvyysuskoa ja toiveikkuutta.

Miten tehdään? Etsi omaan suuhun sopivat ilmaisut ja kokeile!

1. Valitkaa tarkasteltava aihe (esim. opinnot, jaksaminen, kaverisuhteet, jännittäminen).

2. Haastatteliija piirtää / hahmottele tilaan / kuvaile sanoin asteikon 0–10

Hän kuvailee surkeimman mahdollinen tilanteen valitussa asiassa numeroksi 0 ja huikean täydellisen numeroksi 10. Tässä on hyvä liioitella ja käyttää huumoriakin.

3. Missä kohtaa asteikkoa koet olevasi tällä hetkellä? (nykytilanteen määrittely ja huomion kiinnittäminen jo saavutettuun eikä puuttuvaan)

- Mikä kaikki on jo hyvin / sujuu / toimii?
- Missä kaikessa olet jo onnistunut?
- Esim. kolme on kuitenkin selvästi enemmän kuin nolla.

4. Millä keinoin olet päässyt siihen saakka?

- Miten sait sen aikaan? Mitä teit?
- Mitä ominaisuuksia sinulla on, jotka ovat auttaneet?
- Mistä sait voimia?
- Mikä / kuka auttoi?

5. Mikä olisi sinulle riittävä tavoitetaso tässä asiassa?

Mihin numeroon asteikolla olisit tyytyväinen? Mitä olisi kohtuullista saavuttaa niin, että voisi luottaa, että se riittää tuottamaan hyviä seurauksia?

Mitä se tarkoittaa käytännössä? Miten se näkyisi, että olet kasin kohdalla? Mitä silloin teet? Mitä havaitset? Mitä muutkin voisivat havaita?

Asteikkokysymys pähkinänkuoressa

1. Kuvaile asteikko 0–10 tarkastelun kohteena olevasta asiasta (liioitellusti surkein mahdollinen tilanne ja supertäydellinen ihannetila)
2. Missä kohtaa asteikkoa koet olevasi tällä hetkellä? Mikä kaikki sujuu ja toimii jo?
3. Miten olet päässyt tähän kohtaan asti etkä ole vielä huonommassa tilanteessa?
4. Mikä olisi sinulle riittävä tavoitetaso tässä asiassa?
5. Mitä siihen tarvitaan, että pääsisit eteenpäin ½ pistettä

Suuntaa ryhmänohjaukseen

6. Mitä siihen tarvitaan, että pääsisit eteenpäin 1/2 pistettä? (lähitavoitteen määrittely)

- Mitä sinun pitäisi tehdä (toisin)?
- Mikä kaikki voisi auttaa?
- Kuka voisi auttaa, tukea tai kannustaa?
- Mikä on ensimmäinen teko, jonka voit tehdä / toteuttaa jo tänään?
- Miten kiität ja palkitset itseäsi, kun olet saanut ekan askeleen otettua?

LIITE 6: HUOLEN PUHEEKSI OTTAMINEN

1. Pohdi omaa huoltasi.

Mistä olet huolissasi nuoren tilanteessa?
Mitä tapahtuu, jos et ota huoltasi puheeksi? Tartu asiaan mieluummin liian aikaisin kuin liian myöhään. Luota omaan vaistoosi – epämääräinenkin huoli kertoo jostain.

Asettaudu rakentavaan ja kunnioittavaan mielentilaan, jossa perimmäisenä tavoitteena on löytää yhteistyösuhde huolen vähentämiseksi ja nuoren auttamiseksi.

Mieti, missä asiassa tarvitsisit nuoren apua, jotta ymmärtäisit paremmin, mistä kaikessa on kyse ja jotta huolesi helpottaisi.

2. Ennakoi ja pohdi, miten voisit ilmaista sekä hyvät asiat että huolesi niin, ettei nuori tai hänen huoltajansa tulkitse puhettasi moitteeksi tai syytteeksi.

Millaisia havaintoja sinulla on? Mikä puolestaan on vain tulkintaa tai turhan jyrkkiä ilmaisuja?

Ennakoi, miten vastaanottaja ehkä reagoi sanoihisi. Tarvittaessa etsi ajatuskokein, kirjoittaen ja mahdollisesti työkaverisi kanssa ääneen puhuen sopivaa lähestymistapaa. Valitse tapa, joka ennakoitisi mukaan aukaisee mahdollisuuksia puhua, kuunnella ja jatkaa yhteistyön rakentamista.

3. Etsi rauhallinen aika ja paikka ja ota huolesi puheeksi.

Aloita kuvaamalla havaintojasi ja kysymällä avoimia kysymyksiä, esimerkiksi

- “En ole nähnyt sua vähään aikaan, mitä sulle kuuluu?”
- “Olet ollut jotenkin väsyneen oloinen viime aikoina, kuinka voit tai jaksat?”
- “Olen kuullut, että olet ollut jotenkin ärtyneen oloinen. Mietin, mitä sulla mahtaa olla elämässä menossa.”

Ota huolesi puheeksi. Kerro edelleen havainnoistasi.

Huolen puheeksi ottaminen pähkinäkuoressa

1. Luota vaistoosi, kun huoli herää, ja tartu toimeen. Mieti, miten lähestyt nuorta niin, ettei hän kokisi sinua uhkaksi vaan avuksi.
2. Valitse rauhallinen aika ja paikka.
3. Kerro havainnoistasi ja niiden herättämästä huolesta.
4. Kuuntele nuoren omia ajatuksia tilanteestaan ja siihen vaikuttamisesta.
5. Pyri yhteistyössä löytämään nuoren kanssa suunnitelma seuraavasta askeleesta.
6. Seuraa tilannetta ja varmista, että nuori pääsee tarvittaessa avun piiriin.

Suuntaa ryhmänohjaukseen

- "Huomasin, että sulla jäi kaksi opintojaksoa kesken tässä periodissa ja jäin miettimään, miten sulla ylipäättään menee."
- "Oon nähnyt sut aika usein yksinäsi 3.kerroksessa ruokailun aikaan ja miettinyt, onko kaikki ok."
- "Sulla on tullut aika paljon poissaoloja. Mikähän on muuttunut?"

Ole joustava ja avoimin mielin. Olet saattanut erehtyä omissa ennakkokäsityksissäsi tai ilmiöongelman takana voi olla jotain ihan muuta.

Kysy asiasta nuoren omaa kokemusta, havaintoja ja ajatuksia.

- "Mitä sä tästä itse ajattelet?"
- "Miltä tää susta tuntuu?"
- "Mitä sä toivoisit?"

Kuuntele tarkasti ja kysy rohkeasti lisää nuoren kokemusmaailmasta - tarvittaessa hyvin suoriakin kysymyksiä esim. päihteistä tai kodin tilanteesta.

Anna myönteistä palautetta rehellisyydestä ja ole itse rehellinen.

Anna myönteistä palautetta luottamuksen osoittamisesta.

Jos nuori sulkeutuu täysin, kunnioita sitä, ja kerro huolestasi koulun opiskelun tuen henkilöstölle.

4. Älä ota paineita asioiden ratkaisemisesta. Nähdyksi tuleminen ja seuraavan askeleen selviytymissuunnitelma riittävät.

Kysy nuoren ajatuksia siitä, mikä auttaisi. Kestä hiljaisuutta ja kysy tarvittaessa uudestaan. "Emmä tiiä" tarkoittaa usein, että tarvitaan enemmän aikaa.

Lupaa, ettet kerro nuoren tietämättä hänen asioistaan, mutta säilytä itselläsi mahdollisuus puhua, vaikka nuori ei jostain syystä antaisi siihen lupaa. Useimmiten luvankin kyllä saa ainakin pienellä viiveellä, kun kysyy uudestaan.

Tarvittaessa voi varata yhdessä ajan koulun tukitaholta (kuraattori/psykologi tai erityisopettaja) tai sopia siitä, miten asiasta keskustellaan huoltajien kanssa.

5. Seuraa tilannetta ja pidä yllä yhteistyösuhdetta. Anna myönteistä palautetta pienistäkin asioista.

LIITE 7: TIEDOTE 8.5.2023

Suunta-hanke on kerännyt lukioille ryhmänohjausta tukevan käsikirjaston:

- Avola, Pauliina; Pentikäinen, Viivi. Kukoistava kasvatus - Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy 2020
- Avola, Pauliina; Pentikäinen, Viivi; Alalauri, Sanna; Salminen, Mervi. Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja - Harjoituksia, tehtäviä, tuntuunmittelmia, inspiraatiota. BEEhappy 2022
- Hari, Johann. Kadonnut keskittymiskyky. Bazar 2023.
- Jääskeläinen, Laura. Ryhmä toimivaksi - Helppoja harjoituksia ryhmäyttämiseen. PS-kustannus 2022
- Leskisenoja, Eliisa; Sandberg, Erja. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. PS-kustannus 2019
- Pihlaja, Satu. Aikaansaamisen taika - Näin johdat itseäsi. Otava 2018
- Pölönen, Perttu. Tulevaisuuden lukujärjestys. Otava 2021
- Päivänsalo, Tiina-Maria. Oppimiskoodi. PS-kustannus 2022.
- Ståhlberg, Leena. Pienryhmäohjaajan opas. PS-kustannus 2019
- Toivakka, Sari; Maasola, Miina. Itsetunto kohdalleen! - Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutuksen oppimiseen. PS-kustannus 2017
- Ideapakka. Kuvat ja adjektiivit.
- Keskustelupakka. Klassikko.
- Rakennetaan nuori vahvaksi -kortit - Hyvinvoinnin rakennusaineita nuorille. Sandberg.
- Vahvuuspakka - tutkimusmatka vahvuuksien äärelle. Mieli ry 2022.
- Vennyn ja Eeron ihania kuvia. Mieli ry.

Käsikirjastosta löydät vinkkejä ja teoriaa ryhmänohjaajan tuokioihin ja tapaamiseen. Kirjastoon on valikoitunut kirjoja ja kortteja, jotka on käytännön työssä todettu toimiviksi. Kirjasto on tarkoitettu sijoittamaan koululla tilaan, jossa opettajat käyvät lähes päivittäin, esimerkiksi kahvihuoneeseen niin, että materiaalit ovat helposti ryhmänohjaajien saavutettavissa. Tiedotteen liitteenä on kyltti kirjastoa varten.

Käsikirjasto on lisäaineisto opettajalle, kun mietitään nuorten kohtaamista lukiossa sekä lukiolaisen hyvinvoinnin ja lukion yhteisöllisyyden kehittämistä. Tärkeintä on keskustella omien kollegoiden kanssa kohtaamisesta ja jakaa kokemuksia sekä samalla saada tukea omaan työhön. Yhdessä pohtien ja tehden ryhmänohjaustaidot kehittyvät. Lukioissa voidaan myös sopia, että painetusta materiaalista erityisen hyviksi todetut kohdat merkitään post-it-lappuihin tai vastaavin, muille ryhmänohjaajille vinkeiksi.

Kirjaston lisäksi Suunta-hanke on julkaissut kolme videota sekä Suuntaa ryhmänohjaukseen, ryhmänohjauksen teemat ja harjoitukset -oppaan. Nämä kaikki löytyvät aoe.fi-sivustolta ja myös Osakkeen sivulta kohdasta materiaalit. Videot ja opas on tehty sekä muut käsikirjaston materiaalit on hankittu Tampereen seudun lukioden Suunta-hankkeessa Opetushallituksen rahoituksella 2023.

Suuntaa ryhmänohjaukseen

Yhteistyössä



Tämä opas on toteutettu Opetushallituksen rahoittamassa Suunta-hankkeessa. Opasta saa käyttää CC BY 4.0 -lisenssillä.