

# Huolen puheeksi ottaminen etänä tuutorin roolista & oma jaksaminen

Torstaina 20.8.2020  
klo 16.00-17.00



@kuplahanke



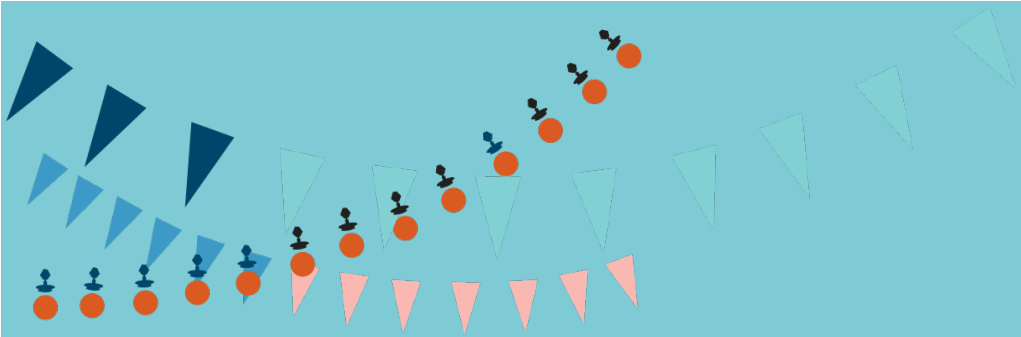
facebook.com/KUPLAhanke

# Ohjeita Zoomiin

- Kutsuminen: Jaa tekemäsi Zoom linkki vain niille käyttäjille joita kutsu koskee, älä esim. avoimiin fb-ryhmiin. Voit käyttää samaa linkkiä uudelleen saman ryhmän kanssa.
- Erilaiset harjoitteet ja pienryhmiin jakaminen ovat tuutoroinnin suola, joten varaudu jakamaan fuksit pienryhmiin Zoomissa. Ohjevideon löydät täältä: <https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/206476093-Getting-Started-with-Breakout-Rooms>
- Huomioi, että jos jaat diaesitystä fukseille, siirtäessäsi heidät pienryhmiin he eivät enää näe esitystäsi. Ennen ryhmiin siirtymistä pyydä fukseja kirjaamaan tehtävänanto ylös tai ottamaan valokuva esityksestäsi.
- Jos tuutoroitte pareittain voitte vuorotella kumpi seuraa chattiä etätapaamisten aikana. Jos et tehtävissä toivo osallistujilta ruudun jakamista, poista ruudun jakamisoikeus (share screen) etukäteen: <https://www.youtube.com/watch?v=DFcsWLnFZwo>
- Pyydä kaikkia olemaan läsnä käyttämällä ainakin etunimeään/kutsumanimeään. Nimen vaihtaminen: <https://support.palcs.org/hc/en-us/articles/226794367-Changing-Your-Display-Name-in-Zoom-Rooms>. Näin nimet tulevat tutuiksi.
- Tuutori/t käyttävät aina zoomissa kameraa ja kehottavat siihen myös fukseja. ”käytetään kaikki kameraa, jos internetyhteys sen mahdollistaa”. Jos tietokoneesi kamera ei ole riittävän hyvä, voit käyttää zoomia myös kännykälläsi. Kännykässäsi on todennäköisesti parempi kamera.

# Tämän tilaisuuden tavoite

- Ymmärtää, miksi mielen hyvinvoinnista ja opiskelukyvystä puhuminen on olennaista tuutoritoiminnassa.
- Tietää keinoja, miten mielen hyvinvointiin liittyvät asiat voi huomioida tuutoritoiminnassa.
- Tietää keinoja, joilla tukea omaa jaksamistaan.
- Tietää, miten ottaa huoli puheeksi ja miten ohjata fuksi avun piiriin, myös etänä.

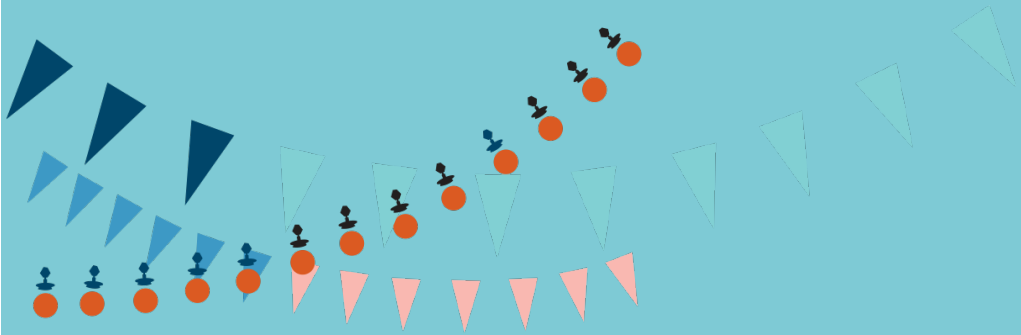


# Opiskelukyky ja mielen hyvinvointi – Tuutorin oma jaksaminen



# Pohdi omalla kohdalla ja herätä keskustelua

- Mitä ovat **opiskelutaidot** ja miten niitä voi kehittää? Mitä vinkkejä antaisit fuksille opiskelutaitojen kehittämiseen?  
-> Ketkä korkeakoulussa voivat auttaa opiskelutaitoihin liittyvissä pulmissa?
- Millainen on hyvä **opiskeluympäristö** ja miten meistä jokainen voi vaikuttaa siihen?
- Millaista on hyvä **opetustoiminta**, ohjaus ja tuutorointi? Millaista ohjausta juuri sinä kaipaat? Mitkä asiat tukevat itsenäistä opiskelua? Mitkä asiat tukevat ryhmämuotoista opiskelua?
- Mistä saat apua, kun **omat voimavarat** ovat heikentyneet?  
-> Läheiset, ystävät, YTHS?



Jotta voit tukea uusien opiskelijoiden opiskelukykyä, on tärkeää, että huolehdit myös omasta opiskelukyvyvästäsi.

# Listatkaa etätuutoroinnin tavoitteet

- Yksi keino olla myötätuntoinen omaa tuutorointianne kohtaan tänä syksynä on asettaa itsellenne maltilliset tavoitteet.
- Tavoitteita voi olla esimerkiksi viestiä fukseille yhteisesti vähintään kerran viikossa jotakin kanavaa pitkin, sopia yhteiset pelisäännöt fuksien kanssa ja pitää niistä kiinni, sekä jokaisella etätapaamisella aidosti kysyä ja pysähtyä kuuntelemaan, mitä uusille opiskelijoille oikeasti kuuluu.
- Pistä nämä tavoitteet itsellesi ylös ja ole tyytyväinen, kun olet pyrkinyt pitämään näistä kiinni tänä syksynä. Se riittää.





Mikä on vapaa-aikaa ja mikä opiskelua?

Vaikuttaako vapaa-aika opiskelukykyyn?

# Mielen hyvinvointi tukee opiskelukykyä

## Hyvinvoiva mieli

- lisää kyvykkyyttä suoriutua opinnoista
  - auttaa kiinnittymään opiskelijayhteisöön ja opintoihin.
- 
- Muista, että mielen hyvinvoinnin haasteet ovat hyvin yleisiä. Kaikki ihmiset kohtaavat niitä jossain elämänvaiheessa.
  - Se, että kohtaa haasteita, ei tarkoita, että ne olisivat läsnä ikuisesti, vaan niistä on mahdollista selvitä.



# Mielenterveys ei ole mielen sairauden vastakohta

## Mielenterveys

- Elämäntaidollinen ja kokemuksellinen käsite
- Ei voida hoitaa lääketieteellisin keinoin
- Edistetään ja vahvistetaan sairauksien hoidosta poikkeavalla tavalla

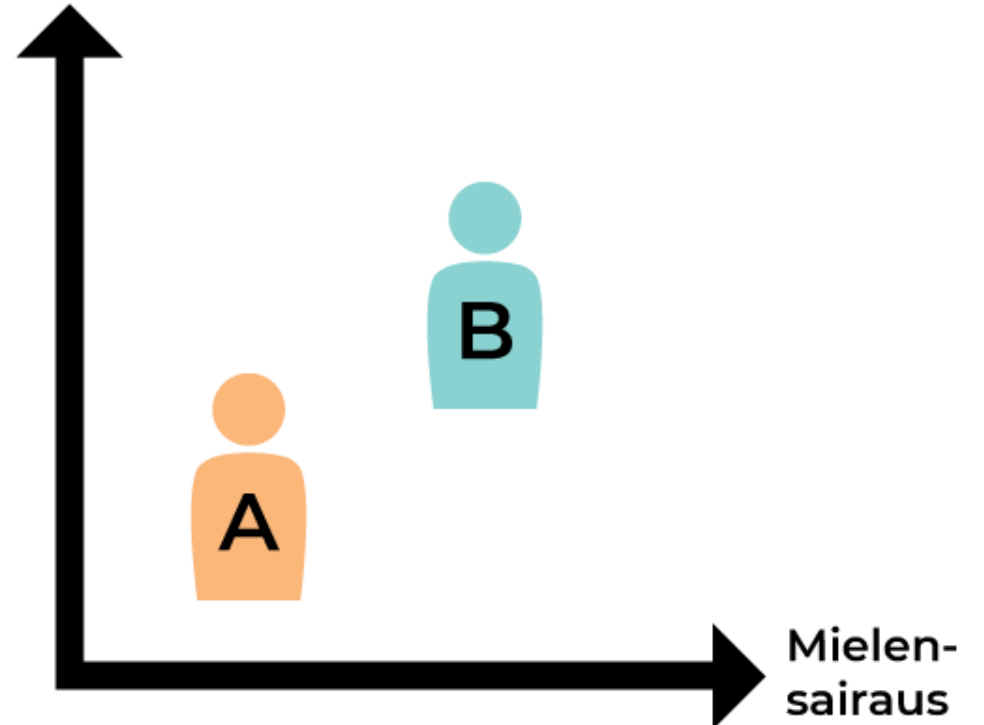
## Mielen sairaus

- Lääketieteellinen käsite
- Voidaan hoitaa tai parantaa lääketieteellisin keinoin

## Mielen hyvinvointi

- Hyvän mielenterveyden toteutumista

Mielenterveys



Kaksiulotteinen malli

Lähde: Mieli ry 2019, Heiskanen 2006

# Mielen hyvinvointia tukevat

- omat elämänhallinnalliset keinot ja niiden kehittäminen
- turvallinen opiskeluympäristö
- läheisten ja opiskeluyhteisön tuki
- opiskelusta saadut positiiviset kokemukset
- itseluottamus ja usko omaan kykyihin
- sosiaaliset taidot
- opiskelukyky ja ongelmanratkaisutaidot
- kuulluksi tuleminen ja mahdollisuus vaikuttaa asioihin
- lähellä olevat ja helposti tavoitettavat tukijärjestelmät.

Näitä kutsutaan myös **suojaaviksi tekijöiksi**.

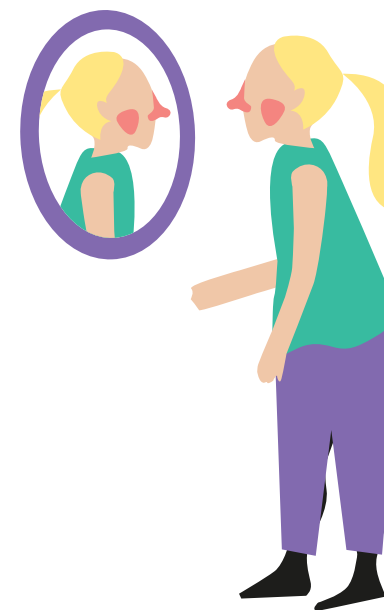


# Miten voit tuutorina vaikuttaa em. asioihin?

- Muista sanoa tapaamisissa, että tässä ryhmässä saa olla oma itsensä, mutta kuitenkin muita kunnioittaen.
- Huomioi kaikki ryhmän jäsenet – huolehdi ettei kukaan jää yksin.
- Ota tavaksi kysellä kuulumisia – puhuttele toista nimellä jos mahdollista.
- Kuuntele ja näytä että kuuntelet. Kerro, miten ja milloin olet tavoitettavissa.
- Ole voimavarakeskeinen – asioissa on aina hyviä puolia.
- Ole ratkaisukeskeinen – mieti miten tästä päästään eteenpäin.
- Ole ystävällinen, positiivinen ja kannustava – kehoita muitakin tähän.
- Jakakaa parhaat suunnittelu- ja ajanhallintavinkkinne.
- Kerro, miten annetaan palautetta ja vaikutetaan.

# Jaksaminen on yksilöllistä

- Monet seikat vaikuttavat jaksamiseemme. Oleellista on, että jokainen löytää ja ymmärtää oman jaksamisensa rajat.
  - Mitä minä tarvitsen voidakseni hyvin?
  - Mikä on minulle tärkeää?
  - Millaisia asioita haluan tavoitella ja saavuttaa?
  - Millaisia voimavaroja minulla on?



# Vaikuta stressiä luovaan tilanteeseen

- Laita asioita tärkeysjärjestykseen. Keskity asioihin, joihin voit vaikuttaa.
- Aloita helpoista ja pienistä jutuista.
- Tee suunnitelmia ja välitavoitteita.
- Vaativa tehtävä voi olla myönteinen haaste.
- Panosta ajanhallintaan
  - Kysy: Mikä on oleellista ja missä järjestyksessä hommat pitää tehdä?
  - Tutki: Mihin aika kuluu?
  - Keskustele tilanteestasi jonkun kanssa.
  - Pyydä tarvittaessa apua tehtävistä selviytymiseen.
  - Aseta lyhyen ja pitkän ajan tavoitteita.

# Huolehdi itsestäsi ja vaali ihmissuhteita

- Pidä taukoja ja lepää riittävästi.
- Syö riittävän usein ja terveellisesti.
- Liiku mieleiselläsi tavalla.
- Löydä päiviisi sopiva rytmi ja rutiinit.
- Tee asioita joista pidät.
- Palkitse itsesi hyvistä yrityksistä ja pienistäkin onnistumisista.
- Ota vastaan ystävien ja läheisten tarjoama tuki.
- Pidä huoli rajoistasi. Ole jämäkkä.



# Palautuminen



Mitä olemassa olevia itsestä huolehtimisen ja palautumisen keinoja sinulla on käytössäsi?

- Ovatko ne riittäviä, miksi olet valinnut juuri ne?
- Unohtuvatko/karsitko ne helposti pois stressaavassa tilanteessa?
- Ovatko keinot muuttuneet vuosien varrella?
- Olisiko nyt hyvä kokeilla rohkeasti uusia keinoja?

Mitä enemmän keinoja sinulla on käytössäsi, sitä todennäköisemmin palaudut.

# Palautumisen eri tasot

**Huom:** Nämä ovat minimitasot, eli on normaalia tarvita näitä määriä enemmän aikaa palautumiselle!

## Päivätasolla

- Tauot työskentelyssä noin 1-2 tunnin välein.
- Tauolla lyhyt kävely, rupattelu kaverin kanssa, ikkunasta liikenteen/luonnon katselu – mitä keksitkään?
- Nukkuminen, useammille unen tarve on 7-8 tuntia.

## Viikkotasolla

- Yksi pidempi hetki, jolloin ei tarvitse keskittyä työhön/opiskeluun/jonkin asian aikaansaamiseen tietyssä ajassa.

## Vuositasolla

- Lomaa 2-4 viikkoa.



# Huolen puheeksi ottaminen ja mistä apua

**1.** Aloittava opiskelija Aati kertoo, että on todella stressaantunut opintojen aloituksesta, eikä saa oikein nukuttua. Hän koee, ettei ole riittävän hyvä opiskellakseen omalla alallaan. Hänen on myös vaikea saada kiinni opiskeluarjesta etänä ja koee ettei pärjää yhtä hyvin kuin muut.



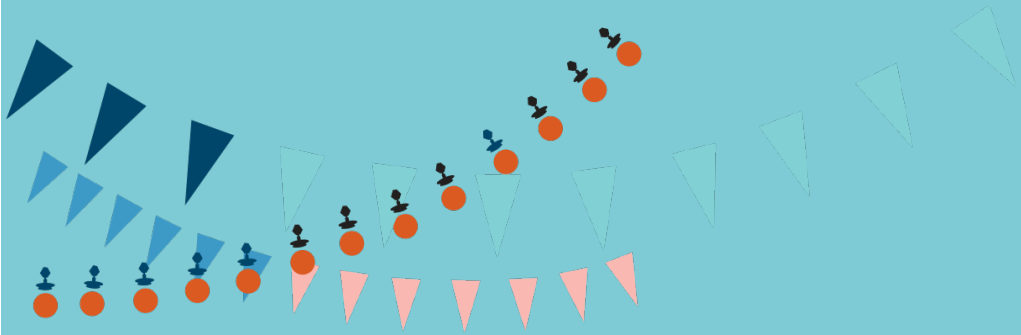
- **Mitä tarkentavia kysymyksiä kysytte?**
  - **Miten tuette/ohjaatte Aatia?**
- 

**2.** Aloittava opiskelija Paju on viihtynyt ensimmäisen opiskelukuukauden tiiviisti ryhmätapaamisissa ja etätapahtumissa. Paju on mukava ja sosiaalinen, mutta hän ei osaa kontrolloida alkoholin käyttöönsä ja juo isoja määriä etätapahtumien yhteydessä kotonaan. Hänen päihteiden käyttö vaikuttaa huolestuttavalta.

- **Miten otatte asian puheeksi Pajun kanssa?**

# Päihteiden rooli etätuutoroinnissa

- Päihteiden käyttöön on syytä kiinnittää huomiota myös etätuutoroinnissa.
- Millaisia opiskelijoille järjestetyt etätapahtumat ovat luonteeltaan, onko ne hyvin päihdemyönteisiä? Millaista esimerkkiä tapahtuman järjestäjät näyttävät?
- Jos opiskelijat näkevät pienissä porukoissa, onko päihteiden käyttö hyvin keskeisessä roolissa?
- Ovatko uudet opiskelijat ylipäättään tietoisia siitä, mistä saada apua, jos oma tai läheisen päihteiden käyttö mietityttää? Tiedättekö te?



Kun sinulle herää huoli fuksin hyvinvoinnista,  
selvitä mistä haasteeseen voi saada apua ja  
**ota asia rohkeasti puheeksi fuksin kanssa.**

# Auta opiskelukaveria, ota huoli puheeksi

- Tuutorit ja opiskelijat ovat avainasemassa opiskelijatovereiden mielen hyvinvointiin ja päihteisiin liittyvien ongelmien tunnistamisessa.
- Ilmaise huolesi suoraan, esim. ”miten jaksat?”, ”mä olen huolissani...”.
- Kerro omasta huolestasi tai havainnoista, joita olet tehnyt.
- Keskity kuuntelemaan toista ja kysy lisää tarvittaessa (varmista, että olet ymmärtänyt, mistä on kysymys), ”mitä toivot minulta juuri nyt?”
- Muista, että sinun ei tarvitse osata ratkaista ongelmaa.
- Miettikää yhdessä, mistä tilanteeseen voi saada apua – huolen kanssa ei kannata jäädä yksin.
- Se, että kysyt ja kuuntelet, riittää.

# Huoli puheeksi etänä

- Huolen voi ottaa puheeksi esimerkiksi lähettämällä viestin, jossa kysyy toiselta, ”Mitä kuuluu?”, ”Onko sulla kaikki hyvin?” tai vaikka ”Hei en oo kuullu susta vähään aikaan, olisi kiva tietää mitä sulle kuuluu.”
- Välillä viesteistä tai etätapaamisista on vaikeampi tulkita mitä toinen tarkoittaa, kun ei näe kasvoja tai voi etsiä rauhallista tilannetta toisen kanssa, mutta luota jälleen omaan tunteeseesi jos sinulla herää huoli, ja ota se puheeksi.



# Apua haasteisiin ja haastaviin tilanteisiin 1/2

- Korkeakoulun ohjauspalvelut
- Opiskeluterveydenhuolto / YTHS / Oman kunnan mielenterveys- ja päihdepalvelut
- Mielenterveystalo, tietoa ja oma-apuvälineitä mielenterveys- ja päihdekysymyksiin [mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi)
- Mieli ry:n Kriisipuhelin, p. 09 2525 0111, [mieli.fi](https://mieli.fi)
- Mieli ry:n Sekasin-chat: [sekasin247.fi](https://sekasin247.fi)
- Nyyti ry, tietoa ja tukea opiskelijoille mielenterveyden ja opiskelukyvyn vahvistamiseen [nyyti.fi](https://nyyti.fi)
- [Opiskelijan opas elämäntaidoista](#)

# Apua haasteisiin ja haastaviin tilanteisiin 2/2

- Päihdeneuvontapuhelin: apua ja tukea omasta tai läheisen päihteiden käytöstä huolestuneelle, p. 0800 90045, [ehyt.fi/paihdeneuvonta](https://ehyt.fi/paihdeneuvonta)
- Päihdelinkki: oma-apuvälineitä päihteiden käytön seurantaan, vähentämiseen ja lopettamiseen sekä tietoa eri päihteistä, [paihdelinkki.fi](https://paihdelinkki.fi)
- OttoMitta-mobiilisovellus alkoholin käytön seurantaan: [ehyt.fi/taitolaji](https://ehyt.fi/taitolaji)
- Peluuri: tietoa, työkaluja ja tukea rahapelaamisen hallintaan, [peluuri.fi](https://peluuri.fi)
- Digipelirajat'on: tietoa, vertaisuutta ja tukea ongelmalliseen pelaamiseen [digipelirajaton.fi](https://digipelirajaton.fi)
- Kannabisinterventio nuorille kannabiksen käyttäjille (EHYT ry ja YAD ry) apua kannabiksen käytön lopettamiseen tai vähentämiseen: [kannabis.eu](https://kannabis.eu)

# Teidän kysymyksiä

## **Miten innostaa uusia opiskelijoita osallistumaan etätuutorointiin ja miten tehdä etätapahtumista houkuttelevia?**

- Kysykää, mitä fuksit toivotat etätuutoroinnilta: Kun he kokevat, että toiminta vastaa heidän tarpeisiinsa ja heitä on kuultu toiminnan suunnittelussa, houkuttelee se osallistumaan.
- Pyytäkää palautetta aina, kun olette järjestäneet jotain ja kehittäkää seuraavia tapahtumia niiden pohjalta.
- Millaiset tapahtumat ovat tähän mennessä houkutelleet osallistujia, miten ne toimisivat etänä? Mahdollistaako etätuutorointi jotain, joka olisi ollut aiemmin vaikea järjestää (saavutettavaa toimintaa, isompi porukka)? Koittakaa löytää etämaailmasta vahvuuksia.

# Teidän kysymyksiä

**Miten olla fukseille tavoitettavissa mutta samalla huolehtia omista opinnoista nyt kun kaikki järjestetään vieläpä etänä?**

- Sopikaa yhdessä tuutoreiden kesken miten rajaatte työtänne muuttuneessa maailmassa. Viestikää selkeästi ja johdonmukaisesti fukseille milloin olette tavoitettavissa, jolloin näiden aikojen ulkopuolella voitte keskittyä omiin opintoihinne sekä jaksamiseenne.
- Jos teette pienryhmätoimintaa, pyrkikää säännöllisyyteen jos vain mahdollista, eli sama kellonaika ja/tai päivä. Se helpottaa niin teidän kuin fuksien opiskeluarjen muotoilua.

# Teidän kysymyksiä

## **Konkreettisia neuvoja siihen, miten aidosti tavoittaa fukseja etäyhteyden avulla, ettei synny muuri fuksien ja tuutorien välille?**

- Hyvä kysymys. Muistakaa, että kuten kaikessa toiminnassa, jokainen ryhmä on erilainen. Näin ollen kannattaa kokeilla eri keinoja löytääksenne juuri tälle ryhmälle toimivan tavan olla yhteisö.
- Ehdotuksia: Luokaa ilmapiiri, jossa ei tarvitse liikaa jännittää mitä sanoo tai kirjoittaa. Käyttäkää videoyhteyttä jos mahdollista. Jakakaa porukka pienempiin ryhmiin jotta keskustelu on helpompaa ja jokainen saa vuoron kertoa itsestään. Huolehtikaa, että tapaamisten aloitus on hyvin suunniteltu jotta näkeminen ei ala ”epämukavalla hiljaisuudella”. Joku pieni kisa tai visa aina alkuun? Olkaa kiinnostuneita mitä fukseille kuuluu ja antakaa heille positiivista palautetta pärjäämisestään tässä erikoisessa syksyssä.

# Teidän kysymyksiä

## Miten uudet opiskelijat voisivat löytää kavereita etänä?

- Järjestäkää kaverihaku! Joskus sellaisia tehdään esim. Instagram-postauksiin (Nyyti ry), mutta jos se tuntuu liian henkilökohtaiselta, tehkää joku muu väylä kavereiden yhdistämiselle. Perustakaa vaikka esittelyketju kanavalle jota käytätte jossa fuksit voivat löytää samanhenkisiään?
- Jakakaa fuksit Zoomissa pareihin jos mahdollista tai sitten pienryhmiin. Antakaa heille hetki aikaa kertoa toisilleen itsestään tai antakaa tietty puheenaihe. Laittakaa sitten uudet parit/pienryhmät. Harjoitelkaa teknistä toteutusta tuutoreiden kesken.
- Järjestäkää opiskelijoille joku uusi etäharrastus? Esimerkiksi virtuaalinen lautapeli, luonto- tai eläinvideokerho? Kisakatsomoja syksyllä alkavien tv-ohjelmien ympärille, jossa voi keskustella ohjelmasta kun se tulee telkkarista?

# Teidän kysymyksiä

## **Yksinäisen kohtaaminen etänä ja uupuneen auttaminen?**

- Järjestäkää tapaamisia myös pienellä porukalla, jotta pysytte paremmin kärryillä mitä uusille opiskelijoille oikeasti kuuluu. Varatkaa hyvin aikaa ihan vain kuulumisille ja vapaalle keskustelulle!
- Koittakaa tehdä mahdollisimman matala kynnyksellä ottaa yhteyttä tuutoreihin, kannustakaa kysymään neuvoa ja olkaa mahdollisimman selkeitä siitä, milloin ja miten teihin saa yhteyttä.
- Keskustelkaa näistä aiheista myös yhdessä koko porukalla – että pyritään yhdessä pitämään kaikki mukana ja olla tukena tarpeen tullen. Näitä voi käsitellä esimerkiksi luodessa yhteisiä pelisääntöjä ryhmälle.



# Loppukeskustelua

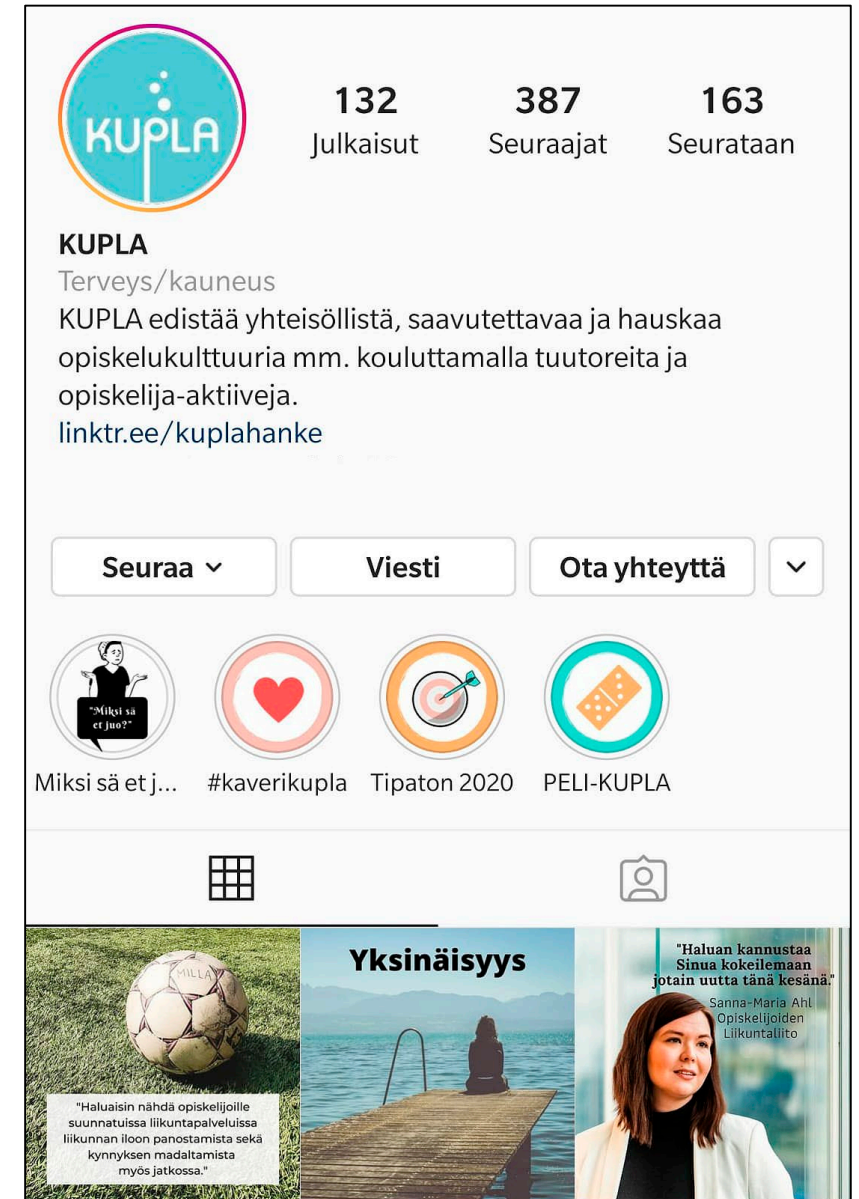


# Kiitos!

Seuratkaa KUPLA-hanketta halutessanne sosiaalisessa mediassa ja vinkatkaa kanavistamme myös toisille opiskelijoille.

Jaamme sisältöä korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin liittyen.

- **Instagram:** @kuplahanke
- **Facebook:** kuplahanke
- **www.kupla-hanke.fi**



The image shows the Instagram profile for KUPLA. At the top left is the KUPLA logo, a blue circle with a white dot and the word 'KUPLA' in white. To the right of the logo are statistics: 132 Julkaisut (posts), 387 Seuraajat (followers), and 163 Seurataan (following). Below the logo is the name 'KUPLA' and the bio 'Terveys/kauneus'. The bio text reads: 'KUPLA edistää yhteisöllistä, saavutettavaa ja hauskaa opiskelukulttuuria mm. kouluttamalla tuutoreita ja opiskelija-aktiiveja.' and includes the link 'linktr.ee/kuplahanke'. Below the bio are three buttons: 'Seuraa' (follow), 'Viesti' (message), and 'Ota yhteyttä' (contact). Underneath these are four icons representing different content series: 'Miksi sä et juo?' (a person with a speech bubble), '#kaverikupla' (a red heart), 'Tipaton 2020' (a target with an arrow), and 'PELI-KUPLA' (a blue bandage). At the bottom of the profile are three featured posts. The first post shows a soccer ball on grass with the text: 'Haluaisin nähdä opiskelijoille suunnatuissa liikuntapalveluissa liikunnan iloon panostamista sekä kynnyksen madaltamista myös jatkossa.' The second post is titled 'Yksinäisyys' and shows a person sitting on a wooden pier by the water. The third post features a woman and the text: 'Haluan kannustaa Sinua kokeilemaan jotain uutta tänä kesänä.' and 'Sanna-Maria Ahl Opiskelijoiden Liikuntaliito'.

# KUPLA - opiskelijat päihdekulttuurin uudistajina



- Koulutuksen on tuottanut EHYT ry:n ja Nyyti ry:n yhteinen KUPLA – opiskelijat päihdekulttuurin uudistajina -hanke. Hanke toimi vuosina 2018-2020.
- Hankkeen yhteistyökumppaneina olivat SYL, SAMOK, OLL sekä YTHS.
- Tämä teos on lisensoitu Creative Commons Nimeä 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä. Tarkastele lisenssiä [Creative Commonsin sivuilla](#)
- Tätä koulutusta saa käyttää, jakaa ja muokata vapaasti, mikäli mainitsee KUPLAn alkuperäisenä tekijänä.
- KUPLA-hankkeen muut materiaalit ovat löydettävissä EHYT ry:n sivuilta, [www.ehyt.fi](http://www.ehyt.fi)

