

HYVINVOINTIVALMENNUSTA SASKYN LUKIOISSA

HOOP! Hyvinvointitoiminnalla ja ohjauksella opiskelukykyä
paremmaksi –hanke

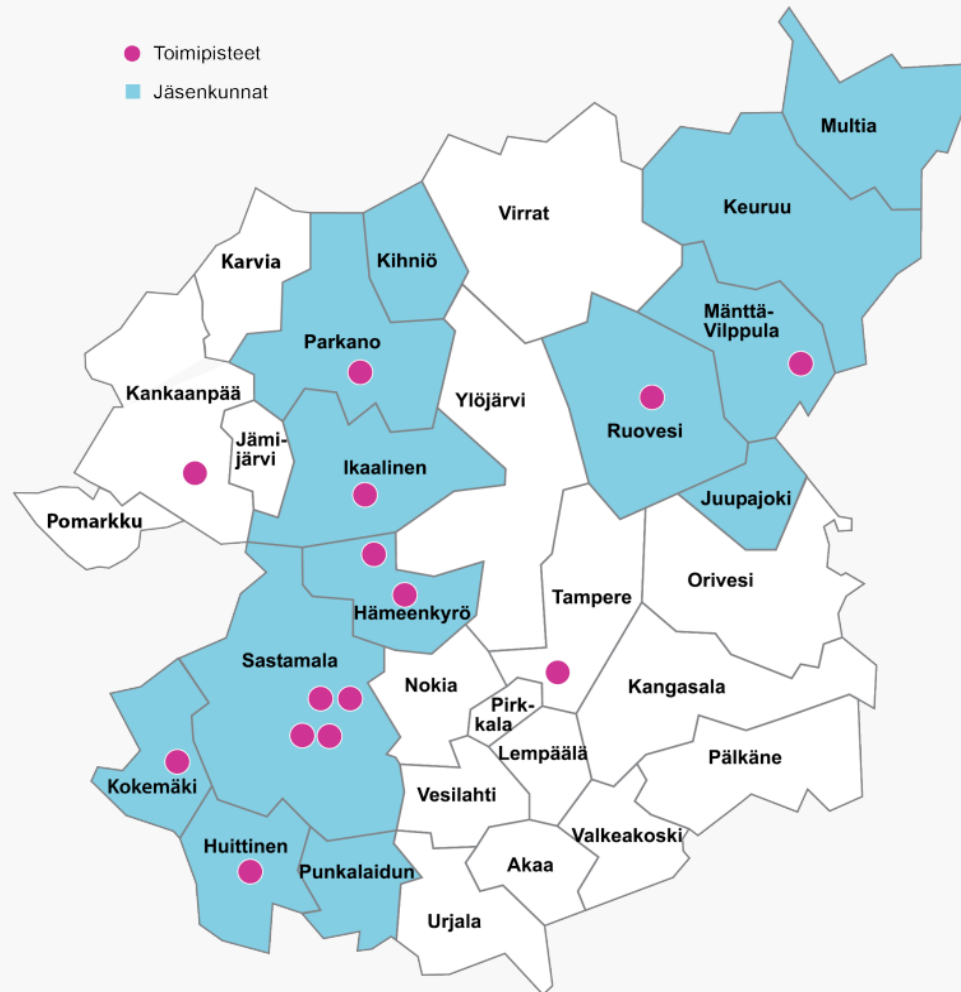
24.9.2021-31.7.2023



SASKY koulutuskuntayhtymä
Hankekoordinaattori Anne Herrala

[sasky.fi](https://www.sasky.fi)

SASKY koulutus kuntayhtymä



- Ammatti-instituutti lisäksi (Hämeenkyrö, Osara, Parkano)
- Huittisen ammatti- ja yrittäjäopisto (Huittinen, Kokemäki)
- Ikaalisten kauppaoppilaitos
- Ikaalisten käsi- ja taideteollisuusoppilaitos
- Ikaalisten lukio
- Karkun kotitalous- ja sosiaalialan oppilaitos
- Mäntän seudun koulutuskeskus
- Petäjä-opisto
- Pirkanmaan aikuislukio
- Ruoveden lukio
- SASKY oppisopimus- ja työelämäpalvelut
- Tampereen palvelualan ammattiopisto
- Tyrvään käsi- ja taideteollisuusoppilaitos
- Vammalan ammattikoulu
- Ylä-Satakunnan musiikkiopisto

Hyvinvointivalmennusta kolmessa lukiossa



- Ikaalisten lukio (78 opiskelijaa)
- Ruoveden lukio (113 opiskelijaa)
- Pirkanmaan aikuislukio (11 opiskelijaa); verkkolukio

Hankkeen taustaa

- koronapandemia - yksinäisyys, ahdistus ja oppimisvajeet
- lukiot kaipasivat lisäresurssia opiskelijoiden kohtaamiseen ja tukemiseen
- kouluterveyskyselyn 2021 tulokset: lisääntyneet mielenterveyden haasteet, oppimistaitojen vaikeudet ja sosiaalinen ahdistuneisuus
- koulu-uupumusta koki tytöistä noin 27 %, pojista noin 12 %, nousu lähes 10%



Hankkeen tavoitteet

Opiskelijoiden hyvinvoinnin tukeminen:

- saavutettavampaa henkilökohtaista tukea niille opiskelijoille, joilla on haasteita jaksamisen ja mielenterveyden kanssa
- matalan kynnyksen tuki
- hyvinvointivalmentajan rooli: tukea opiskelijoiden sosiaalisuutta, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä henkistä ja fyysistä jaksamista
- toimenpiteet opiskelijalähtöisiä ja yhdessä suunniteltuja

Oppimisen tukeminen:

- puuttumista oppimisen ja hyvinvoinnin ongelmiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa opintoja
- toimintamallit valittiin tukitarve- ja opiskelijalähtöisesti.
- mukana opiskelijahuollon palavereissa, joissa sovimme toimenpiteistä ja rooleista
- hyvinvointivalmennuksen ytimessä oli luottamuksellinen, kiireetön opiskelijoiden kohtaaminen.

- yhteisöllisyyden lisääminen
- rento ilmapiiri
- ryhmäyttämistuokiot ja teemapäivät yhdessä opiskelijakuntien hallitusten kanssa
- tutorkoulutus

Palautetta ryhmäyttämisestä:

- vaihtelua koulupäiviin, tutustuminen muihin opiskelijoihin
- ahdistava kokemus
- Ylitti odotukset, oli kiva päivä
- Mukavaa puuhastelua yhdessä!



Toimenpiteitä

- **yksilövalmennukset** (säännölliset tapaamiset opiskelijoiden kanssa 3-10 kertaa)
- **ryhmävalmennus** (opinnollistettu kurssi teemoista opiskelumenetelmät ja -tekniikat, ajan- ja arjenhallinta ym.)
- **yhteisöllisyyden tukeminen:** ryhmäyttämistuokiot ja -päivät; tutorkoulutus, OPKH:n kokoukset
- **yhteistyö** opiskelijahuoltoryhmän kanssa
- **kouluterveyskysely tulosten hyödyntäminen**

Työkaluja yksilövalmennusten tukena



- Forms-kyselyt, alkukartoitus: stressi, opiskelumotivaation puute, unelmat, tulevaisuus
- motivaatiotesti
- opiskelutekniikka-analyysi
- oppimistesti
- lukusuunnitelmat

Ryhmäyttämispäivä



Yksilövalmennukset ratkaisukeskeisesti

- käytössä ratkaisukeskeisen valmennuksen menetelmät:
toivotun tulevaisuuden visiointi ja tavoitteen asettaminen, konkreettisten etenemisaskeleiden sopiminen; vahvat kysymykset

Yksilötapaamisten kulku:

1. tutustumista
2. opiskelijan tilanteen ja tuen tarpeen kartoitus
3. tavoitteiden asettaminen
4. toimenpiteistä sopiminen pieni askel kerrallaan
5. sovittujen asioiden seuraaminen
 - tehtäviä opiskelijan vahvuuksiin, tavoitteisiin ja motivaatioon liittyen
 - itsearviointit
 - hengitysharjoitukset, tunteiden hallinta, mielikuvaharjoitteet

Opiskelijan tukemista yhteistyössä



- yhteistyö erityisopettajan kanssa: Treenaamo-toiminta
- Treenamossa mahdollisuus tehdä läksyjä, rästitöitä, tehdä lukusuunnitelmia, saada tukea eri tekstilajien kirjoittamiseen jne.
- lukitestit; tukikeinojen miettiminen yhdessä
- opiskelijoiden tapaamisia joko yhdessä tai erikseen.
- oppimista haittaavien tekijöiden kartoitus, opiskelumenetelmien sopivuutta sekä arjen ja aikataulujen hallintaa,
- opekokoukset, opiskeluhuoltoryhmän kokoukset, huolten jakaminen ja työnjako
- moniammatillinen yhteistyö

Ryhmävalmennusten opinnollistaminen



Vapaavalintainen lukiokurssi:

- toteutus pienryhmäopiskeluna 7 X 2h
- 6 opiskelijaa
- 1-2 op, suoritusmerkintä (oppimispäiväkirja + tehtäviä)
- yhteiset pelisäännöt
- turvallinen ilmapiiri



Kurssin keskeisiä sisältöjä:

- laaja-alainen osaaminen: hyvinvointi ja stressinhallinta opiskelujen tukena
- motivaatio ja jaksaminen
- tavoitteiden asettaminen
- opiskelutekniikat
- keskittymiskyvyn parantaminen
- vuorovaikutustaidot

Palautetta ryhmävalmennuksista

Miten hyvinvointivalmennuksissa käyminen on muuttanut toimintaasi haasteittesi suhteen?

- *Olen oppinut suunnittelemaan aikatauluja opiskelun ja vapaa-ajan suhteen.*
- *Olen saanut selkeän rytmin opiskeluun.*
- *Olen saanut useita vinkkejä esimerkiksi erilaisiin työtapoihin.*

Onko hyvinvointiosaamisesi muuttunut kurssin myötä jotenkin?

- *Tunnistan uupumisen ja liika stressin merkit, löydän motivaatiota helpommin.*
- *On parempaan suuntaan. Sain vinkkejä unirytmien parantamiseen ja stressinhallintaan.*
- *Ei mitään suurta vaikutusta, koska loppupeleissä mun itse pitää tehdä muutos”*

Opiskelijapalautetta



”Hyvinvointivalmennus oli rento tapa saada kurssimerkintä mutta se myös opetti tärkeitä taitoja itsetuntemuksen ja hyvinvoinnin kannalta. Itse hyödyin eniten esimerkiksi harjoituksista, joissa tuli pohtia omia vahvuuksia ja heikkouksia, sillä sain itsestäni realistisen, mutta kokonaisuudessaan positiivisemmän kuvan. Myöskin tulevaisuutta ja unelmia käsiteltiin kurssilla ja haaveilun saattelemana päätin lähteä opiskelijavaihtoon viimeisten kirjoitusten jälkeen. Kokemus osoittautui aivan upeaksi ja olen todella ylpeä itsestäni, että uskalsin lähteä.



Olen varma, että myös moni muukin lukiolainen kamppailee huonon itsetunnon ja mielenterveysongelmien kanssa ja opintojen ohella sellainen voi olla todella kuormittavaa. Jotta opinnot sujuisivat hyvin, on tärkeää myös keskittyä henkilökohtaiseen hyvinvointiin. Olen kiitollinen, että pienessä lukiossamme oli mahdollisuus järjestää näin kiva kurssi!”



Yhteystiedot:

- SASKY koulutuskuntayhtymä, Kehittämisen-, innovaatio- ja kansainvälisyystoiminta (KIK-yksikkö)
- Anne Herrala, hankekoordinaattori, p. 0406851715
- Tuomas Walden, hanketyöntekijä, p. 0407298340
- Merja Suoperä, kehittämisspällikkö, p. 0407732566
- Email: etunimi.sukunimi@sasky.fi

