

Ammattioppilaitoksissa opiskelevien nuorten hyvinvointi on heikentynyt. Erityisesti tyttöjen tilanne herättää huolta, koska heillä haasteet hyvinvoinnissa ovat jo sinänsä poikia isommat. Seuraavassa kerron lyhyesti Turun yliopistossa opetus- ja kulttuuriministeriön rahoituksella kehitetystä ohjelmasta.

Opintokamu: Työkaluja opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen toisella asteella ja sen keinoista edistää nuorten hyvinvointia ja tukea henkilökuntaa tässä työssä. Opintokamun materiaali on tutkimukseen perustuvaa ja kehitetty toisen asteen suomen- ja ruotsinkielisten opiskelijoiden ja henkilökunnan käyttöön. Ohjelma on laaja, kokonaan verkossa oleva sovellus, jonka oppilaitos voi ottaa milloin tahansa käyttöönsä. Se rakentuu kolmen teeman ympärille, joita ovat opiskelu, tunteet ja mieli sekä sosiaaliset suhteet.

Ohjelmasta voi valita opiskelijan ja henkilökunnan tarpeisiin sopivia kokonaisuuksia.

Opintokamu-kurssi opiskelijoille sisältää paljon mielenkiintoista luettavaa, kuunneltavaa ja katsottavaa. Opiskelija voi suorittaa kurssin omaan tahtiinsa missä ja milloin tahansa ja saada siitä suoritusmerkinnän. Kurssin tekstiä on mahdollista myös kuunnella lukemisen sijaan Readspeakin sovelluksella.

Kurssimateriaaleja on käytetty myös ryhmänohjaustunneilla, jossa tiettyä aihetta on ensin käsitelty yhdessä ja sen jälkeen opiskelija on tutustunut aiheeseen kurssialustalla. Kevään kuluessa tarjontaan lisätään **tuntisuunnitelmia** Opintokamun eri teemoista.

Mobiililaitteilla ryhmissä pelattavat **Opintokamu-pelit** kannustavat opiskelijoita keskustelemaan opiskelun, kaverisuhteiden ja tunne-elämän ongelmatilanteista. Peliä fasiltoi koulun aikuinen.

Opintokamu-improt koostuvat opiskelijoiden kanssa yhdessä tehtävistä matalan kynnyksen harjoitteista, joiden tavoitteena luoda turvallista ja myönteistä ilmapiiriä ryhmäytymisen tueksi, esimerkiksi 1. vuoden opiskelijoille.

Ohjelmassa on myös henkilökunnalle suunnattuja työkaluja: huolen puheeksi ottamiseen, kiusaamiseen puuttumiseen sekä opettajan omaan hyvinvointiin.

Opiskelijoille järjestetään vuosittain lokakuussa hyvinvointikysely Opiskelumotivaatiosta, Opiskelutaidoista Yksinäisyydestä, Kiusaamisesta, Nukkumisesta, Älylaitteiden käytöstä, Jännittämisestä, Itsemyötätunnosta ja Mielialasta. Hyvinvointikyselyn vastauksista henkilökunnalle koostettu **raportti** on käytettävissä heti marraskuun alussa. Lisäksi oman oppilaitoksen tuloksia voi verrata kyselyyn vastanneiden lukioiden tai ammattioppilaitosten keskimääräisiin tuloksiin.

Uusi Miten menee! kysely ja palautetyökalu on opiskelijoiden käytettävissä ensi syksystä alkaen. Työkalun avulla on tarkoitus tavoittaa etenkin riskiryhmiin kuuluvat nuoret ja tarjota heille tukea opiskelussa pärjäämiseen ja jaksamiseen. Opiskelija voi vastata miten menee kyselyyn mobiililaitteillaan milloin tahansa ja saa välittömästi graafisen palautteen vahvuuksistaan ja haasteistaan sekä vinkkejä opiskeluhyvinvointinsa tueksi. Palautetta voi hyödyntää esimerkiksi keskustelun avaamisessa ottamalla se mukaan oppilasoppilashuollollisiin tapaamisiin.

Ohjelmaan voi ilmoittautua mukaan osoitteessa www.opintokamu.fi ja tiedustella tarkemmin ohjelmasta lähettämällä meille sähköpostia opintokamu@utu.fi. Opintokamusta on saatavilla vierailijatunnuksia, jos haluaa tarkemmin tutustua ohjelmaan.