



”Tosi kiva kurssi ollut – Kiva huomata, ettei ole yksin :)”

**ELÄMÄNTAITOKURSSI VERKOSSA
-MALLINNUS
2017**



NYYTI RY



SISÄLLYSLUETTELO

Näin järjestät Elämäntaitokurssin verkossa3

Panosta kolmeen työvaiheeseen3

1. Suunnitteluvaihe..... 4

2. Toteutusvaihe.....10

3. Arviointivaihe.....17

Mistä lisää tietoa?19

Liite 1 Tsekkauslista 21

Liite 2 Pelisäännöt.....23

Liite 3 Netikettiohjeistus.....25

Liite 4 Markkinointiteksti.....26

NÄIN JÄRJESTÄT ELÄMÄNTAITOKURSSIN VERKOSSA

Tässä mallinnuksessa kerrotaan perusasioista, joita elämäntaitoverkkokurssin järjestämiseen liittyy. Mallinnus tarjoaa yhden esimerkin kurssin järjestämiseen, mutta sinun tapasi voi olla jotain muuta: luota itseesi ja tee ryhmästä sellainen, joka juuri teidän toimintaympäristöön ja kohderyhmälle soveltuu.

Mallinnuksessa kuvataan erilaisia työvaiheita, joita verkkomuotoisen Elämäntaitokurssin järjestämiseen liittyy sekä pohdittavia asioita, jotka on hyvä ottaa huomioon. Näiden lisäksi esimerkkien kautta kuvataan, millaisia ratkaisuja on tehty Nyyti ry:n ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) yhteisillä Elämäntaitokurssi verkossa -ryhmissä. Verkkoryhmä pohjautuu NYYTIN ELÄMÄNTAITOKURSSI® -konseptiin.

Aivan kuin muussakin ryhmän ohjaamisessa, hyväksi verkkoryhmän ohjaajaksi voi oppia vain tekemisen kautta ja siksi työn tekeminen onkin paras opettaja. Kun olet motivoitunut toimimaan ryhmän parhaaksi, otat selvää asioista ja pystyt sietämään uuden opetteluun liittyvää epävarmuutta, on moni asia jo hyvällä mallilla. Usko itseesi ja tekemiseesi!

PANOSTA KOLMEEN TYÖVAIHEESEEN

Elämäntaitoverkkokurssin toteuttamisessa on kolme tärkeää työvaihetta:

1. Suunnitteluvaihe
2. Toteutusvaihe
3. Arviointivaihe

Jotta ryhmä onnistuisi hyvin, on jokaiseen vaiheeseen panostettava ja huomioitava sen erityispiirteet. Kun on yhden vaiheen tehnyt huolellisesti, on seuraavien vaiheiden läpikäyminen jo huomattavasti sujuvampaa.

1. SUUNNITTELUVAIHE

Samalla lailla kuin ryhmien järjestämisessä yleensäkin, on tärkeää suunnitella mitä olet tekemässä, kenelle, miksi ja millä tavalla. Kun panostat tähän suunnitteluvaiheeseen, on käytännön toteutus paljon helpompaa.

Asioita, joita tässä vaiheessa kannattaa pohtia:

KOHDERYHMÄ

Kenelle ryhmää tarjotaan ja miksi juuri heille? Montako jäsentä ryhmään voidaan ottaa? Mikä on minimimäärä, jolloin ryhmä voidaan / kannattaa järjestää? Entä maksimimäärä?

Esimerkki: Elämäntaitokurssi verkossa -ryhmää tarjotaan 18-35 -vuotiaille opiskelijoille, jolloin ikähaitari ei ole liian leveä. Opiskelijat ympäri maata voivat osallistua. Ryhmään otetaan max. 40 osallistujaa, sillä on tavanomaista, että verkkoryhmissä noin puolet osallistujista tippuu matkan varrella pois. Minimiryhmä 15 opiskelijaa.

TAVOITTEET

Millaisia asioita ryhmällä pyritään saavuttamaan? Mitkä ovat ryhmän tavoitteet ja miksi? Miksi halutaan järjestää juuri verkkoryhmä? Miten tavoitteisiin päästään?

Esimerkki: Ryhmän tarkoituksena on tukea osallistujien hyvinvointia ja arjessa jaksamista ja sitä kautta myös opiskelukykyä. Ryhmän tavoitteena on myös tarjota osallistujille työkaluja ja tietoa, joita voivat jatkossa itsenäisestikin hyödyntää oman hyvinvoinnin tukemisessa. Verkkoryhmän etuna on se, että se tarjoaa ajasta ja paikasta riippumattoman mahdollisuuden osallistua ryhmään. Lisäksi verkkoryhmä voi madaltaa osallistujien kynnystä tulla mukaan elämäntaitoja käsittelevään ryhmään. Tavoitteisiin päästään mahdollistamalla vertaistuelliset keskustelut osallistujien välillä, tarjoamalla hyödyllistä tietoa, materiaalia ja käytännöllisiä harjoituksia sekä tuomalla näkyväksi se, että muutkin pohtivat samoja hyvinvointiin liittyviä asioita.

RYHMÄN NIMI

Mikä on ryhmän nimi?

Esimerkki: Elämäntaitokurssi verkossa

OHJAAJAT / YHTEISTYÖ

Kuka / ketkä ovat ryhmän ohjaajat? Voisiko löytyä hyviä yhteistyökumppaneita jakamaan työpanosta ryhmän toteutuksessa? Millainen yhteistyökumppani toisi arvokasta asiantuntemusta ryhmään ja monipuolistaisi siten ohjaajien osaamis pohjaa? Millaisista asioista ryhmän ohjaaminen tulee koostumaan?

Esimerkki: Nyyti ry ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS) järjestävät yhteistyössä ryhmän. Toinen ohjaaja tulee Nyytistä ja toinen YTHS:ltä. Kaksi ohjaajaa on hyvä määrä, sillä tällöin on mahdollista reflektoida koko verkkoryhmä-prosessia yhdessä ja jakaa vastuuta siihen liittyvistä työtehtävistä. Kolme ohjaajaa (tai siitä vielä enemmän) voisi aiheuttaa ohjaajien roolin ylikorostumista ryhmässä, jonka on kuitenkin tarkoitus olla vertaistuellinen. Ryhmän suunnitteluvaiheessa jutellaan jo alustavasti ryhmän ohjaamisen konkreettisista puolista (lue lisää Toteutus-vaiheesta) ja työnjaosta.

RYHMÄN KESTO

Montako viikkoa ryhmä kestää? Mikä on hyvä ajankohta ryhmän aloittamiselle?

Esimerkki: Ryhmä noudattelee Elämäntaitokurssin keskeistä materiaalia "Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista", jossa on seitsemän eri teemaan keskittyvää lukua. Ryhmä toteutetaan kahdeksanviikkoisena, jolloin tutustumiselle ja ryhmän pelisääntöihin tutustumiselle jää oma viikkonsa ja jokainen oppaan luku saa oman teemaviikkonsa. Ryhmiä on järjestetty kaksi syksyisin (syys-joulukuussa) ja kaksi keväisin (helmi-kesäkuussa).

DIGITAALINEN ALUSTA

Millä digitaalisella alustalla ryhmä järjestetään? Omalla vai toisen organisaation ylläpitämällä alustalla? Millaisia ominaisuuksia digitaaliselta toteutukselta toivotaan? Voiko ryhmän toteuttaa useammallakin alustalla / ohjelmalla? Miten se käytännössä toteutuisi? Onko ryhmä mahdollista järjestää jotakin sosiaalisen median palvelua hyödyntäen?

Esimerkki: Ryhmä järjestetään Suomen Mielenterveysseuran koordinoimalla Tukinet-alustalla www.tukinet.net Tätä kyseistä alustaa voivat käyttää järjestöt. Alusta mahdollistaa monenlaisen (reaaliaikaisen ja ei-reaaliaikaisen) vuorovaikutuksen verkossa ja materiaalien jakamisen linkkien muodossa. Ryhmä täydennetään Padlet-alustalla www.padlet.com. Pääsy Padlettiin jaetaan ryhmässä linkin muodossa.

DIGITAALINEN TOTEUTUS

Mistä toiminnallisista elementeistä ryhmä koostuu ja miten ne toteutetaan?

Esimerkki: Ryhmä koostuu foorumikeskusteluista, joihin voi kirjoittaa milloin vain. Ohjaaja lukee päivittäin foorumille tulevia viestejä sovitun kellonajan (esim. klo 9.00–16.00) välillä. Foorumille avataan viestiketjuja eri teemoille. Myös osallistujat voivat halutessaan avata omia keskusteluketjuja. Niiden käytöstä ja lukumäärästä kannattaa sopia ryhmäläisten kesken, jotta ryhmän keskustelu ei liikaa hajaannu eri ketjuihin.

Foorumikeskustelujen lisäksi järjestetään 1–2 ryhmächattia / viikko. Chateissa ohjaajat ja ryhmäläiset voivat jutella reaaliaikaisesti viikon teemasta. Chatti kestää 1h– 1,5 h. Chatteihin voi liittyä missä tahansa vaiheessa ja käyty chat-keskustelu jää näkyvin jälkeenpäin luettavaksi foorumille.

Foorumi- ja chatkeskustelujen lisäksi hyödynnetään Padletia siihen, että ryhmäläiset voivat jakaa pieniä mukavia hetkiä arjestaan muille ryhmäläisille, halutessaan myös kuvin ja videoin. Ryhmissä annetaan joskus myös käytännön elämässä toteutettavia harjoituksia sekä jaetaan teeman kannalta hyödyllistä materiaalia linkkien avulla.

TEEMOJEN VALINTA

Mitkä ovat ryhmässä käsiteltävät teemat ja miten niitä käsitellään? Paljonko on varattu aikaa kullekin teemalle? Liittyykö ryhmään mahdollisesti myös kasvokkainen osuus? Millainen?

Esimerkki: Ryhmässä käsiteltävät teemat nousevat Elämäntaitokurssin keskeisistä sisällöistä. Teemat ovat:

Tutustumista ja kohti omannäköistä elämää (tarpeet, tavoitteet ja arvot)

Hyvän arjen perusta: ruokailu, uni ja liikkuminen

Stressi, ajanhallinta ja rentoutuminen

Ajatusten tunnistaminen ja niiden kanssa työskentely

Tunteet, itsetuntemus ja itsetunto

Sosiaaliset taidot ja ihmissuhteet

Ole oman elämäsi tähti ja miten tästä eteenpäin

Pääsääntöisesti jokainen teema kestää viikon ajan, jonka jälkeen se vaihtuu. Poikkeuksen tekevät ensimmäinen ja viimeinen viikko siten, että ensimmäinen teema kestää n. 1,5 viikkoa ja viimeinen teema muutaman päivän. Tutustumiselle ja ryhmän aloitukselle annetaan tällöin enemmän aikaa ja ryhmän lopetukseen vähemmän. Ryhmässä ei ole kasvokkaista osuutta, sillä osallistujat tulevat ympäri maata.

OSALLISTUJIEN TUNNISTETTAVUUS

Voiko ryhmään tulla mukaan anonyymisti vai omalla nimellä ja kasvoilla? Mitä etuja / haasteita valintaan liittyy ja miten ne kannattaisi parhaiten ottaa huomioon?

Esimerkki: Osallistujat osallistuvat ryhmään anonyymisti nimimerkillä. Anonyymiys voi auttaa siinä, että ryhmään on matalampi kynnyks osallistua ja asioista on helpompi kertoa avoimesti. Ryhmään sitoutuminen voi olla vähäisempää, kun toimitaan nimimerkkien takaa. Ryhmästä ei saa opintosuoritusmerkintää, joten ryhmäläisten tunnistettavuudella ei ole merkitystä.

OPINTOPISTEITÄ VAI EI?

Saako ryhmästä opintosuoritusmerkinnän? Jos saa, miten osallistumista ja siihen panostamista mitataan ja arvioidaan?

Esimerkki: Ryhmästä ei saa opintosuoritusmerkintää.

RYHMÄN MARKKINOINTI JA RYHMÄÄN HAKEMINEN

Miten ryhmää markkinoidaan? Koska ryhmän hakuaika alkaa ja koska päättyy? Miten valituille ilmoitetaan ryhmään pääsystä? Entä heille, joita ei kurssille voitu ottaa?

Esimerkki: Ryhmää markkinoidaan järjestäjien verkkosivuilla (ks. liite 4), somekanavissa sekä muissa viestintäkanavissa. Haku alkaa 4-6 viikkoa ennen ryhmän alkua ja päättyy viimeistään kaksi viikkoa ennen ryhmän alkua (aiemminkin, jos tulee täyteen). Hakuja ei kannata aloittaa liian aikaisin, koska ryhmäläisten sitoutuminen voi tällöin olla vaikeampaa tai heidän elämäntilanteensa ehtii jo muuttua. Valituille lähetetään tieto hyväksymisestä ja käytännön ohjeita sähköpostilla. Myös heille, jotka eivät tulleet valituiksi ryhmään, lähetetään oma sähköposti.

OSALLISTUJIEN SITOUTTAMINEN JA VUOROVAIKUTUKSEEN

KANNUSTAMINEN

Millaisia keinoja käytetään, jotta saadaan osallistujat sitoutumaan ryhmään koko sen ajaksi? Onko käytössä sekä keppiä että porkkanaa? Millä lailla kannustetaan ryhmäläisiä keskinäiseen vuorovaikutukseen ja ryhmäytymiseen?

Esimerkki: Alusta asti ryhmän ilmoittautumislomakkeessa ja ryhmän kuvauksissa kuvataan konkreettisesti, millaista sitoutumista ryhmään osallistuminen vaatii koko ryhmän ajalle ja paljonko aikaa ryhmään osallistumiseen kannattaa varata. Ajatuksena on se, että mitä enemmän yksittäinen ryhmäläinen on valmis ryhmässä tekemään, sen suuremman hyödyn hän voi siitä myös saada. Kannustetaan aktiivisuuteen korostamalla sen hyötyjä itselle, mutta käytetään myös keppiä, esim. poistetaan passiiviset nimimerkit kahden viikon jälkeen. Suunnitellaan, miten tuetaan osallistujien ryhmäytymistä ja keskinäistä vuorovaikutusta, esim. osallistetaan ryhmäläiset pohtimaan ryhmän yhteisiä sääntöjä, pohditaan yhdessä ensimmäisellä viikolla verkkovuorovaikutuksen luonnetta ja tuodaan esiin toisten viestien kommentoinnin hyötyjä.

ARVIOINNIN SUUNNITTELU

Millaisin mittarein ryhmän toimintaa kannattaisi arvioida? Miten ja milloin arviointitietoa ryhmästä kerätään?

Esimerkki: Arviointitiedon kokoamiseksi kerätään monipuolista tietoa ryhmästä heti sen jo alettua. Seurataan ryhmään tulevien viestien määrää, yksittäisten osallistujien aktiivisuutta, kysytään palautetta useissa yhteyksissä ja arvioidaan ryhmää jatkuvasti myös ohjaajien taholta.

2. TOTEUTUSVAIHE

Ryhmän toteuttaminen pitää sisällään paljon muutakin kuin pelkkää ryhmän ohjaamista. Kannattaa olla ajoissa liikenteessä ja hoitaa mahdollisimman paljon käytännön asioita kuntoon jo ennen kuin ryhmä starttaa.

ENNEN RYHMÄN ALKAMISTA HOIDETTAVIA ASIOITA OVAT AINAKIN:

TYÖNJAOSTA SOPIMINEN

Sovi työpanokset ja tarkat yhteistyökuviot mahdollisten yhteistyökumppaneiden kanssa. Mitä selkeämpi työn- ja vastuunjako on tiedossa, sen helpompi niitä on toteuttaa.

Esimerkki: Sovitaan, että Nyytin ohjaaja on päävastuullinen ja hoitaa esimerkiksi kaikki käytännön järjestelyt ryhmän suhteen, sitoutuu lukemaan päivittäin ryhmää ja osallistuu keskusteluihin, kirjoittaa osan viikkoteemojen alustuksista ja on mukana kaikissa chateissa. YTHS:n ohjaaja kirjoittaa osan viikkoteemojen alustuksista, osallistuu kaikkiin chatteihin ja seuraa ryhmän keskustelua viikkotasolla. Sovitaan jo etukäteen, kumpi ohjaajista tekee alustuksen mistäkin teemasta ja mihin kellonaikaan mennessä alustusten tulee löytyä ryhmästä teeman vaihtumispäivänä.

DIGITAALISEEN ALUSTAAAN TUTUSTUMINEN

Ole yhteydessä digitaalisen alustan ylläpitäjään ja sovi heidän kanssaan aikatauluista, toteutuksesta ja riittävästä tuesta ryhmän käytännön toteutuksen suhteen. Luo kaikki käytettävät elementit valmiiksi ja testaa, miten ryhmä toimii ja näyttää osallistujille. Jos hyödynnät ryhmän perusalustan lisäksi muita ulkopuolisia työkaluja, testaa niidenkin toimivuus jo ennen ryhmän alkua. Mikäli pystyt hyödyntämään oman organisaatiosi digitaalista alustaa, kannattaa senkin käyttöönottoa testilla jo hyvissä ajoin ennen ryhmän alkua ja pyytää tarvittaessa tukea oman organisaation sisältä.

Esimerkki: Heti kun ryhmän toteutuminen on varmistunut, otetaan yhteys Tukinetiin. Sovitaan ryhmän aloitus- ja lopetusajat, chattiajat sekä muut käytännön asiat. Selvennetään työnjatko ohjaajien ja Tukinetin välillä. Luodaan Padlet-alusta ryhmää varten.

KURSSIRUNGON JA AIKATAULUTUKSEN TEKEMINEN

Luo kurssirunko ja mieti ajankäyttö kullekin ryhmässä käsiteltävälle teemalle. Tee valmiiksi ainakin suuripiirteiset suunnitelmat kunkin teeman kohdalla käsiteltävistä asioista. Mieti, millaisia harjoituksia kunkin teeman kohdalla voisi toteuttaa ja mitä muita mahdollisia apuvälineitä tai materiaaleja voisit hyödyntää.

Esimerkki: Listataan muutama tärkeä näkökulma kustakin teemasta ja mietitään sopivia harjoituksia ja linkitettäviä extramateriaaleja teemoihin. Suunnitellaan, miten teemojen käsittelyssä edetään viikkojen aikana. Tiedostetaan, että tilaa tulee jättää ryhmästä esiin nouseville asioille, joihin ei ennakoon voi valmistautua.

HAKULOMAKKEIDEN JA ILMOITUSTEN TEKEMINEN

Tee hakulomake ryhmään valmiiksi. Luo mainos / mainoksia kurssista ja aloita markkinointi. Luonnostelee valmiiksi hyväksymis- ja hylkäyskirjeet. Seuraa ryhmän täyttymistä ja aktivoi tarvittaessa markkinointia uudestaan ja sulje ilmoittautuminen, kun ryhmä on täynnä. Ota halutessasi varasijalle halukkaita.

Esimerkki: Tehdään Surveypal-kyselyohjelmalla hakulomake, jossa kysytään halutut perus- ja taustatiedot ryhmäläisistä sekä pyydetään kertomaan lyhyesti tilanteestaan ja odotuksistaan ryhmää kohtaan. Hakulomakkeessa ilmoittautujat kertovat myös jo Tukinetissä luomansa nimimerkin. Kysely sulkeutuu automaattisesti, kun valittu kiintiö täyttyy. Ryhmästä tehdään kuvaus verkkosivuille sekä mainostekstit viestintäkanaviin.

RYHMÄLÄISTEN VALIKOIMINEN

Tutustu hakemuksiin ja lähetä hyväksymis- ja hylkäysviestit.

Esimerkki: Kriteereinä ryhmäläisten valintaan toimii lähinnä asetettu ikähaitari. Myös hakijoiden lomakkeessa esiinnostamat asiat voivat vaikuttaa valintaan, mm. motivaation puute ryhmään osallistumisen suhteen tai toisenlaista tukimuotoa enemmän tarvitsevat hakijat. Kaikkiin ryhmään hakeneisiin ollaan yhteydessä.

NETIKETIN JA RYHMÄN TOIMINTATAPOJEN KIRJOITTAMINEN

Ryhmässä noudatettavat pelisäännöt ja yleensäkin ohjeistus ryhmän toiminnasta (aikatauluista, teemoista, työskentelytavoista) on hyvä olla valmiiksi jo kirjoitettuna ennen kuin ryhmä alkaa. Ne kannattaa olla näkyvissä koko ryhmän toiminnan ajan ja täydentää niitä tarvittaessa matkan varrella. Ryhmäläisiä voi myös osallistaa mukaan pohtimaan yhteisiä pelisääntöjä ko. ryhmälle.

Esimerkki: Laaditaan netikettiohjeistus verkkovuorovaikutuksesta ja kirjoitetaan ohjeistukset ryhmää koskevista käytännön asioista sekä ryhmän pelisäännöistä (ks. liitteet 2-3).

REKISTERI- JA TIETOSUOJASELOSTEEN KIRJOITTAMINEN

Rekisteri- ja tietosuojaseloste on asiakirja, joka kuvaa rekisterinpitäjän suorittamaa henkilötietojen käsittelyä. Nämä asiat tulevat olla pohdittuina ja kuvattuina ennen kuin ryhmä alkaa, ja niihin tulee sitoutua niin ryhmän aikana kuin sen päätyttyäkin.

Esimerkki: Hyödynnetään Nyyti ry:ssä jo aiemmin käytössä ollutta [rekisteri- ja tietosuojaselostetta](#) myös tämän verkkoryhmän yhteydessä.

RYHMÄN KÄYNNISTYTTYÄ TOTEUTETTAVIA ASIOITA OVAT RYHMÄN OHJAAMINEN JA SIIHEN LIITTYVÄT ERILAISET TEKIJÄT:

RYHMÄN ALOITUS

Ryhmän alkuun kannattaa panostaa: miten saat osallistujat jo heti alusta alkaen innostumaan ryhmästä ja siinä toimimisesta. Samoin kuin kasvokkaisessakin ryhmässä, tutustumiselle ja turvallisen ilmapiirin luomiseen kannattaa panostaa. Ryhmän alussa on hyvä myös yhdessä keskustella siitä, millaista on toimia verkkoryhmässä ja mitkä yhteiset pelisäännöt ovat tärkeitä, jotta kaikilla on ryhmässä turvallinen ja hyvä olo.

Esimerkki: Ryhmä alkaa ohjaajien tervehdyksillä ja ryhmäläisten tervetulleeksitoivottamisella. Ohjaajat kertovat mistä ryhmässä on kyse ja miten siellä työskennellään. Kannustetaan ryhmäläisiä esittäytymään ja jakamaan odotuksiaan ryhmästä. Kommentoidaan, kannustetaan ja innostetaan.

RYHMÄN OHJAAMINEN

Ryhmän ohjaaminen ylipäänsä voi pitää sisällään monia elementtejä: tiedon jakamista, kannustusta, ryhmäläisten huomioimista, kysymysten esittämistä ja keskustelun herättelyä, konkreettisia tehtäväharjoituksia, linkkejä hyviin jatkomateriaaleihin, muistuttelua ja ylipäänsä koko ryhmäprosessin kannattelu. Toteutustapoja voi olla monia, riippuen myös käytettävissä olevasta digitaalisesta alustasta: kirjoittamista, kuvien jakamista, videotervehdyksiä jne.

Viikko ja uuden teeman vaihtuminen kannattaa aloittaa aina jonkinlaisella ohjaajan johdattelulla kyseiseen teeman. Johdattelussa voi kertoa jotain olennaisimpia asioita teemasta, esittää ryhmäläisiä kysymyksiä ja antaa ohjeistusta, millä lailla haluaa ryhmäläisten osallistuvan teeman käsittelyyn – kannustusta ja tsemppausta unohtamatta!

Niin kauan kuin teema kestää kannattaa ohjaajan seurata keskustelua ja ohjata sitä tarvittaessa haluttuun suuntaan. Ryhmässä tärkeää on kuitenkin antaa riittävästi tilaa ryhmäläisten keskinäiselle vuorovaikutukselle ja kannustaa ryhmäläisiä siihen: monesti vertaistuki on se paras anti, mitä ryhmästä voi saada. Mikäli teemojen käsittelyyn liittyy tehtäviä, ohjaaja huolehtii siitä, miten ne tulevat käsitellyiksi ryhmässä. Ryhmäläisiä voi esimerkiksi pyytää jakamaan heränneitä fiiliksiään ja ajatuksiaan tehtävistä, mikäli on niitä tehnyt. Teeman lopussa voi halutessaan tehdä koontia viikon aikana esiinnousseista

aiheista ja mahdollisesti antaa vinkkejä, mihin tutustua, mikäli joku haluaa perehtyä aiheeseen vielä enemmänkin.

Esimerkki: Ryhmän ohjauksessa on edetty tehtyjen suunnitelmien mukaan, muokattu ja kehitetty niitä ryhmästä matkan varrella esiinnousseiden asioiden pohjalta. Ohjauksessa on yhdistelty erilaisia työskentelyotteita (ks. yllä) ja reagoitu ryhmän kulloisiinkin tarpeisiin niihin sopivilla tavoilla. Käytännössä iso osa ohjaamista on kirjoittajien viestien kommentoimista ja yhdistämistä laajemmin käsiteltävään aiheeseen sekä pallon palauttamista ryhmäläisille kommenttien pyytämällä, kysymyksillä ja muulla aktivoinnilla.

RYHMÄN AKTIVOINTI

Verkkoryhmän ohjaaminen edellyttää usein keskustelun aktivoimista koko ryhmän keston ajan. Moni ryhmäläinen saattaa olla aktiivinen ryhmän alussa, mutta osallistuminen hiipuu matkan varrella.

Ohjaaja voi kokeilla erilaisia aktivointikeinoja ryhmän aikana, esimerkiksi: muistutusviestejä, välipalautekyselyitä, leikkimielisiä äänestyksiä, aktiivisuuteen kannustavia tehtäviä tai pienryhmätöitä. Jos ryhmästä saa opintopistemerkinnän, se jo itsessään velvoittaa tiettyyn aktiivisuuteen ryhmän suhteen. Ryhmäläisiä voi myös kannustaa tuottamaan sisältöä monin eri tavoin eli tekstin lisäksi myös kuvin ja videoin.

Esimerkki: Ryhmien aikana on hyödynnetty monia aktivointikeinoja. Joka viikko on lähetetty sähköpostimuistutus teeman vaihtumisesta ryhmässä sekä seuraavasta chatista, lähetetty puolivälissä ryhmää välikysely, annettu ryhmäläisille viikkotehtävä, jossa pitää kommentoida vähintään yhtä toisen ryhmäläisen kirjoitusta, poistettu nimimerkit, jotka eivät ole osallistuneet ryhmään millään lailla kahden ensimmäisen viikon aikana sekä tarjottu mahdollisuutta kuvien ja videoiden jakamiseen. Alusta asti markkinoinnissa, hakulomakkeissa ja hyväksymiskirjeessä on korostettu ryhmään sitoutumisen merkitystä.

TILASTOINTI

Ryhmän ollessa käynnissä kannattaa seurata myös monia määrällisiä mittareita osallistujien aktiivisuudesta, esim. moniko nimimerkki on osallistunut milläkin viikolla keskusteluun, montako viestiä kaikkinsa on tullut per nimimerkki, miten erilaiset aktivointikeinot ovat vaikuttaneet ryhmäläisten osallistumiseen jne.

Määrällisten mittareiden lisäksi, ohjaajan kannattaa pitää itselleen eräänlaista päiväkirjaa ryhmän ollessa käynnissä. Päiväkirjaan voi kirjailla vapaamuotoisesti havaintoja, ajatuksia ja oivalluksia ryhmästä, joita voi olla vaikea muistaa enää kurssin lopussa. Päiväkirja voi auttaa uuden ryhmän suunnittelussa ja kehitystyössä.

Esimerkki: On kerätty määrällistä dataa ryhmän aktiivisuudesta ja ohjaajat ovat kirjoittaneet itselleen ylös muistiinpanoja ryhmän kulusta. Työtä on helpompi tehdä ryhmän ollessa käynnissä, kuin lopuksi vasta kerätä ko. tietoja.

ONGELMATILANTEIDEN KOHTAAMINEN

Samoin kuin kasvokkaisissakin ryhmissä, myös verkkoryhmissä voi vastaan tulla erilaisia yllättäviäkin haasteita. Ongelmatilanteisiin kannattaa varautua hyvin jo ennakkoon ja suunnitella etukäteen toimenpiteet, mihin ryhdytään, kun ongelmia ilmenee. Verkkoryhmässä ongelmat saattavat liittyä esimerkiksi digitaalisen alustan tekniseen toimivuuden katkokseen tai ryhmäläisen / ryhmäläisten poikkeavaan toimintaan, joka vaatii ohjaajan nopeaa reagoitua.

Esimerkki: Tukinetin kanssa on sovittu toimintatavoista jos ongelmia ilmenee esimerkiksi foorumilla tai kesken chatin. Ohjaajilla on tiedossa tarkat yhteystiedot, mihin ottaa yhteyttä jos akuutti ongelmatilanne tulee esiin. Myös kahden ohjaajan työpanoksesta on hyötyä, sillä toinen ohjaaja voi tuurata chatissa, mikäli toisella on ongelmia esim. oman verkkoyhteytensä kanssa.

Myös silloin kun ryhmäläisten toiminta aiheuttaa huolta, on hyvä olla pohdittuna jo ennakkoon, miten tilanteissa toimitaan. Ryhmäläinen saattaa toimia esim. ryhmän sääntöjen vastaisesti (vihapuhe, epäkunnioittava puhetapa muita ryhmäläisiä kohtaan jne.) tai aiheuttaa kirjoituksillaan huolen omasta tai muiden hyvinvoinnista (esim. uhkaa tehdä jotakin itselleen tai jollekin toiselle). On hyvä, että ko. ryhmäläiseen on mahdollista ottaa henkilökohtaisesti yhteyttä ja keskustella hänen kanssaan aiheesta. Tarvittaessa on oltava valmius ottaa yhteyttä muihin tahoihin, esim. viranomaisiin, asian selvittämiseksi. Tämän lisäksi on hyvä huomioida se, miten muiden ryhmäläisten kanssa asia käydään läpi ryhmässä esim. ylimääräisessä chatissa tai foorumikirjoitusten muodossa.

3. ARVIOINTIVAIHE

Arviointi ryhmän jälkeen on myös paikallaan. Paitsi toiminnan arviointi ja raportointi, myös kokemukset ryhmän ohjaamisesta ja mahdolliset kehittämissuhteet jatkoa varten kannattaa pohtia. Samoin myös tulevat toimenpiteet mahdollisten uusien kurssien suhteen.

Ainakin seuraaviin asioihin kannattaa kiinnittää huomiota:

PALAUTTEEN KERÄÄMINEN

On tärkeää tietää, millainen ryhmäkokemus kaikkienensa on osallistujille ollut ja mikä siinä on toiminut hyvin / huonosti. Palautekysely kannattaa siis tehdä ja lähettää osallistujille. Tämän jälkeen kootaan tulokset yhteen.

Esimerkki: Lähetetty palautekysely, jossa osallistujat ovat saaneet antaa konkreettista palautetta kaikista ryhmään liittyvistä puolista aina teknisestä toteutuksesta kurssin koettuun hyödyllisyyteen asti. Tämän lisäksi ryhmän puolivälissä on lähetetty välikysely, jossa on voinut antaa palautetta ryhmästä. Läpi ryhmän ajan myös foorumi- ja chatkeskusteluissa ovat ryhmäläiset voineet antaa palautetta. Palautteista on saatu arvokasta tietoa kehittämistyön tueksi.

OHJAAJIEN ARVIoidEN KOOSTAMINEN

Sen lisäksi, että kerätään osallistujien palautetta, on tärkeä arvioida, millainen ryhmäkokemus on ollut ohjaajien mielestä ja mitä kehittämiskohteita on noussut mieleen.

Esimerkki: Jokainen ryhmä on erilainen ja tästä syystä ohjaajallekin voi jäädä hyvin erilaiset tuntemukset eri ryhmien jälkeen. Jos on pitänyt päiväkirjaa ryhmän aikana, on helpompi palauttaa mieleen erilaiset vaiheet ryhmässä.

TILASTOJEN ARVIOINTI JA RAPORTOINTI

Miltä ryhmän toiminta ja aktiivisuus näyttää tilastojen valossa? Tukevatko saadut palautteet tilastojen antamaa käsitystä ryhmästä? Onko tarvetta viestiä eteenpäin ryhmästä saadusta kokemuksesta, tilastoista ja palautteesta? Mille taholle ja millä tavalla?

Esimerkki: Ryhmistä keskustellaan työyhteisön sisällä tilastojen ja saatujen palautteiden pohjalta ja pohditaan yhdessä jatkosuunnitelmia. Myös rahoittajalle raportoidaan vuosittain verkkoryhmien toiminnasta.

JATKOSUUNNITELMIEN TEKO

Mitkä ovat suunnitelmat tulevien kurssien suhteen saadun kokemuksen perusteella? Mitä on opittu? Tuntuuko uuden ryhmän järjestäminen mielekkäältä ja kannattavalta? Millaisin suunnitelmin uutta ryhmää aletaan järjestämään? (ks. suunnitteluvaihe)

Esimerkki: Saadun kokemuksen ja kerättyjen tietojen pohjalta keskustellaan työyhteisössä yhteisesti siitä, millaisia verkkoryhmiä järjestetään jatkossa. Saadun kokemuksen pohjalta Elämäntaitokurssi verkossa -ryhmää testataan jatkossa lyhyempänä ryhmänä (viiden viikon mittaisena), osallistetaan ryhmäläisiä enemmän mukaan esim. ryhmässä käsiteltävien teemojen valikoitumiseen ja selvennetään entisestään sitoutumisen ja aktiivisen toiminnan merkitystä verkkomuotoisessa ryhmässä. Uusien ryhmien konkreettinen suunnittelu aloitetaan heti, kun jatkosta on sovittu.

MISTÄ LISÄÄ TIETOA?

LISÄTIETOA ELÄMÄNTAITOKURSSISTA:

- [Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista](#)
- [Opas elämäntaitojen ohjaamiseen ammatillisessa koulutuksessa](#)
- www.nyyti.fi – Verkkosivuilta löydät kaikki Elämäntaitokurssiin liittyvät materiaalit: oppaat, verkkosivutiivistelmät sekä niiden ruotsin- ja englanninkieliset versiot, palastellut pdf-tiedostot Ole oman elämäsi tähti! -oppaan luvuista sekä arabiankielisen elämäntaito-oppaan.

Ota yhteyttä ja kysy lisää: annina.lindberg@nyyti.fi , p. 010 235 7526

LISÄTIETOA VERKOSSA TAPHTUVASTA OHJAUSTYÖSTÄ JA VUOROVAIKUTUKSESTA

Esimerkkejä hyvistä jatkolukemisen lähteistä:

- [Verkkotyöntekijän monimuotoinen osaaminen. Kartoitus nuorten parissa tehtävän monialaisen verkkotyön osaamisalueista.](#) Move -monialainen verkkonuurisotyön hanke, 2014.
- [Vertaisohjausta verkossa. Ohjauskeskustelut nuorten chat-ryhmissä.](#) Pro Gradu -tutkielma, Sini Huhmarkangas, 2013.
- [Kohti digitaalista nuorisotyötä.](#) Verke, 2016.
- [Nuorten vuorovaikutteinen kirjallisuuskatsaus – systemaattinen kirjallisuuskatsaus.](#) Katri Ylönen, 2016.
- [Verkko nuorten kokemana ja kertomana.](#) Verke, 2015.
- [Ohjausvuorovaikutus Suunta-chatissa. "Kuinka voin pelkkien sanojen avulla välittää sitä myötätuntoa, jota oikeasti häntä kohtaan tunnen".](#) Pro Gradu -tutkielma, Sara Peltola, 2015.
- [Verkko nuorisotyössä - Nuorisotyö verkossa.](#) Verke, 2014.
- [Kokemuksia nuorten Suunta-ohjauksesta verkossa.](#) Gretschel, A. & Junttila-Vitikka, P., 2014.

LIITTEET

- LIITE 1: Tsekkauksista elämäntaitoverkkoryhmän järjestämisestä
- LIITE 2: Esimerkki Nyytin ja YTHS:n Elämäntaitokurssi verkossa ryhmästä, pelisäännöt
- LIITE 3: Esimerkki Nyytin ja YTHS:n Elämäntaitokurssi verkossa ryhmästä, Netiketti
- LIITE 4: Esimerkki Nyytin ja YTHS:n Elämäntaitokurssi verkossa ryhmästä, markkinointiteksti verkkosivuilla

LIITE 1

KÄYTÄ TSEKKAUSLISTAA APUNASI JÄRJESTÄESSÄSI ELÄMÄNTAITOVERKKORYHMÄÄ

TSEKKAUSLISTA		
	POHDITTU / TEHTY	LISÄTIETOJA
Kohderyhmä		
Tavoitteet		
Ryhmän nimi		
Ohjaajat / yhteistyö		
Ryhmän kesto		
Digitaalinen alusta		
Digitaalinen toteutus		
Teemojen valinta		
Osallistujien tunnistettavuus		
Opintopisteitä vai ei?		
Ryhmän markkinointi ja siihen hakeminen		
Osallistujien sitouttaminen ja vuorovaikutukseen kannustaminen		

Arvioinnin suunnittelu		
Työnjaosta sopiminen		
Digitaaliseen alustaan tutustuminen		
Kurssirungon ja aikataulutuksen teko		
Hakulomakkeiden ja ilmoitusten teko		
Ryhmäläisten valikointi		
Netiketin ja ryhmän toimintatapojen kirjoittaminen		
Rekisteri- ja tietosuojaselosteen kirjoittaminen		
Ryhmän aloitus		
Ryhmän ohjaaminen		
Ryhmän aktivointi		
Tilastointi		
Palautteen kerääminen		
Ohjaajan arvioiden koostaminen		
Tilastojen arviointi ja raportointi		
Jatkosuunnitelmien teko		

LIITE 2

ESIMERKKI NYYTIN JA YTHS:N ELÄMÄNTAITOKURSSI VERKOSSA -RYHMÄSTÄ, PELISÄÄNNÖT

PELISÄÄNNÖT

Kanssakäyminen on mukavampaa, kun kaikki noudattavat yhteisiä pelisääntöjä. Tutustu siis oheisiin sääntöihin ja noudata niitä. Pelisääntöjen tarkoituksena on luoda mukava ja turvallinen ilmapiiri ajatusten vaihdolle ja juttelulle.

Mikäli sinulla herää mitään pohdittavaa tai lisättävää sääntöihin liittyen, niin lisää toki kommenttia alle. Luodaan yhdessä sellaiset pelisäännöt, joihin me kaikki voimme sitoutua.

Pelisäännöt:

- Keskustelu Elämäntaitokurssilla on luottamuksellista, ryhmän aikana kerrotut asiat jäävät ryhmään.
- Ryhmän päätarkoitus on tarjota vertaistukea turvallisesti ja ohjatusti.
- Keskustelua käydään hyvässä hengessä huomioiden se, että ryhmäläiset ovat erilaisissa elämänvaiheissa.
- Jotta teemaryhmä hyödyttäisi osallistujia mahdollisimman paljon, tulisi siihen sitoutua koko toiminnan ajaksi.
- Ole aktiivinen. Osallistu keskusteluun, kysy rohkeasti toisilta ja tuo esiin omia näkemyksiäsi. Saat ryhmästä sitä enemmän, mitä aktiivisemmin myös itse osallistut yhteiseen keskusteluun.
- Ohjaajat osallistuvat keskusteluun.
- Ryhmän ohjaajat seuraavat ryhmään kirjoitettuja viestejä päivittäin.
- Tarvittaessa saat ryhmän ohjaajiin yhteyden myös ryhmän ulkopuolella jättämällä viestin ylläpitoon osoitteeseen yllapito@tukinet.net.
- Ryhmän aikana on myös chatteja eli liveryhmiä.
- Teemaryhmissä noudatetaan samoja periaatteita kuin Tukinetin avoimissa ryhmissä. Käyttöoikeus voidaan ottaa pois epäasiallisen kirjoittelun vuoksi.
- Nimimerkit, jotka eivät ole kirjoittaneet foorumille 2 viikon kuluessa ryhmän alkamisesta, poistetaan ryhmästä.
- Jos huomaat ryhmässä asiattoman viestin, niin voit ilmoittaa siitä Tukinetin ylläpitoon viestin oikeassa ylälaudassa olevalla painikkeella.

- Teemaryhmä toimii samalla tekniikalla ja periaatteella kuin Tukinetin avoimet keskusteluryhmät, mutta viestejä ei moderoida etukäteen.

LIITE 3

ESIMERKKI NYYTIN JA YTHS:N ELÄMÄNTAITOKURSSI VERKOSSA -RYHMÄSTÄ, NETIKETTI

NETIKETTIOHJEISTUS

- Kirjoita ryhmän aiheesta ja asiallisesti.
- Kunnioita toisia kirjoittajia ja heidän mielipiteitään. Ole kohtelias ja rakentava. Hyväksy se, etteivät kaikki ole kanssasi samaa mieltä. Erilaiset näkökulmat rikastuttavat keskustelua.
- Kunnioita toisten yksityisyyttä. Älä siis esitä väitteitä toisista keskustelijoista, keskustelun ulkopuolisista henkilöistä tai tahoista nimeltä mainiten tai muutoin tunnistettavasti.
- Älä loukkaa, hauku tai arvostele toisia. Kirjoita vain sellaista, mitä voisit sanoa toiselle myös kasvotusten. Kiroilu, asiaton ja hyvien tapojen vastainen kirjoittelu on kielletty.
- Rasistinen tai muuten syrjivä kielenkäyttö, kuten rotuun, alkuperään, sukupuoleen, uskontoon ja seksuaaliseen suuntautumiseen liittyvä kommentointi, on kielletty.
- Jos aloitat uuden keskusteluketjun, mieti ketjulle hyvä, sen sisältöä kuvaava otsikko.
- Mainokset ja ilman lupaa tehdyt tutkimuspyynnöt poistetaan.
- Älä kopioi keskusteluihin materiaalia toisilta sivuilta, tarjoa mieluummin linkki ko. sivuille.
- Älä julkaise tai välitä epäasiallista, häpäisevää, loukkaavaa, säädytöntä tai laitonta materiaalia tai tietoa.
- Älä tahallasi "kaappaa" toisen aloittamaa keskustelua: kaappaaminen tarkoittaa kesken keskusteluketjun alkuperäisen aiheen muuttamista toiseksi mitä otsikon perustaja on tarkoittanut. Perusta mieluummin uudesta aiheesta oma keskusteluketju.
- Käytä välimerkkejä ja pitkässä kirjoituksessa muista kappalejaot.
- Pidä huolta myös omasta yksityisyydestäsi. Vältä henkilökohtaisten tietojesi (esim. kotiosoite, puhelinnumero) julkaisemista. Jos haluat jakaa sähköpostiosoitteesi, niin suositeltavaa on anonyymien sähköpostiosoitteen käyttäminen.

LIITE 4

ESIMERKKI NYYTIN JA YTHS:N ELÄMÄNTAITOKURSSI VERKOSSA -RYHMÄSTÄ, MARKKINOINTITEKSTI VERKKOSIVUILLA

Pohditko, miten jaksaa paremmin opinnoissa ja arjessa? Miten löytää aikaa rentoutumiselle? Kuinka tunnistaa omia voimavaroja? Entä millaista on omannäköinen elämä ja itselle hyvä arki?

Tule mukaan Elämäntaitokurssille verkossa ([ajankohta](#)). Ryhmämuotoisella kurssilla käsitellään arjen- ja elämänhallintaan sekä itsetuntemukseen liittyviä kysymyksiä. Voit jakaa kokemuksia ja saada vinkkejä omaan arkeesi toisilta ryhmäläisiltä. Kurssin keskiössä on osallistujien elämäntaitojen lisääminen ja osallistujien keskinäinen vertaistuki.

Kurssi on tarkoitettu kaikille 18 – 35 -vuotiaille opiskelijoille. Ryhmä toteutetaan suojatussa ympäristössä eli keskusteluihin pääsevät osallistumaan vain ryhmän jäsenet. Ryhmässä esiinnyttään nimimerkeillä.

Järjestämme kurssin yhteistyössä Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS:n sekä Suomen Mielenterveysseuran kanssa. Ohjaajina toimivat Nyytin ja YTHS:n työntekijät ja kurssi toteutetaan Tukinet-sivustolla.

Kurssi koostuu ohjatusta foorumikeskustelusta sekä ohjatuista ryhmächateista. Kurssille osallistuminen edellyttää halua sitoutua ryhmään ja voimavaroja osallistua keskusteluun viikoittain foorumilla ja chatissa. Osallistumalla keskusteluun hyödyt itse ryhmästä ja annat myös toisille ryhmäläisille mahdollisuuden vertaistukeen.

Ryhmächatit ovat maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 15.30 – 16.30. Ensimmäinen chat pidetään [ajankohta](#).

Kurssi kestää kaksi kuukautta. Se alkaa [ajankohta & kellonaika](#) ja päättyy [ajankohta & kellonaika](#). Kurssi on maksuton. Ryhmään otetaan 30 osallistujaa. Ilmoittaudu mukaan ([linkki ilmoittautumiseen](#)).

Ryhmään valituille ilmoitetaan asiasta sähköpostilla. Seuraava Elämäntaitokurssi verkossa järjestetään [ajankohta](#).