



Yhdessä
yhteisöksi



NYTYI RY

Yhteisöllisyydestä opiskelukykyä -työpaja

Lisätietoa ohjaajalle



Mistä työpajassa on kyse?

Työpaja on tarkoitettu helpottamaan yhteisöllisyyden käsittelyä opiskelijoiden kanssa siten, että aiheen merkitystä pohditaan nimenomaan opiskelijoiden oman opiskeluarjen kautta ja tarjotaan opiskelijoille itselleen tilaa ja mahdollisuuksia tuoda omia pohdintojaan aiheesta esiin. Työpajan tavoitteena on:

1. Herättää opiskelijoita pohtimaan omaa suhdettaan kanssaopiskelijoihin
2. Lisätä opiskelijoiden ymmärrystä siitä, miksi ja miten aihe koskettaa ihan jokaisen opiskeluarkea
3. Lisätä paikkoja opiskelijoille jakaa ajatuksia ja kokemuksia muiden opiskelijoiden kanssa ja mahdollisesti auttaa myös paremmin tutustumaan koolle oleviin kanssaopiskelijoihin
4. Antaa käytännön vinkkejä, joilla ihan jokainen opiskelija voi edistää yhteisöllisyyttä omassa korkeakoulussaan.
5. Motivoida opiskelijoita toimimaan opiskeluarjessaan yhteisöllisyyttä edistävällä tavalla.

Työpajan tuloksena opiskelijoiden ymmärrys yhteisöllisyyden vaikutuksesta omaan ja muiden opiskelukykyyn ja hyvinvointiin on kasvanut, keinot ja motivaatio toimia yhteisöllisyyttä edistävällä tavalla omassa opiskeluarjessa ovat kasvaneet sekä on mahdollistettu opiskelijoille tilaisuus jakaa asioita muiden opiskelijoiden kanssa vertaistueellisessa ympäristössä.

Kenelle työpaja on tarkoitettu?

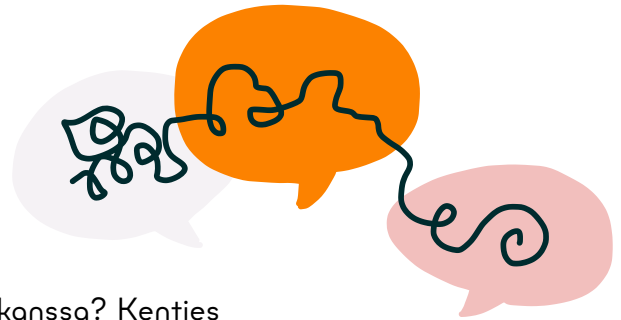
Ryhmälle korkeakouluopiskelijoita, jotka enemmän tai vähemmän tuntevat toisiaan kuten tuutor-ryhmä, hops-ryhmä, kotiryhmä. Työpaja voi sopia isommallekin ja hajanaisemmallekin porukalle, eräänlaisena starttina kanssaopiskelijoiden merkityksen pohdintaan osana omaa opiskeluaikaa. Työpajan optimihenkilömäärä on 10-20 hlöä.

Kenelle tämä ohjeistus on tarkoitettu?

Kaikille korkeakouluopiskelijoiden kanssa toimiville henkilöille, jotka haluavat käsitellä yhteisöllisyys -teemaa opiskelijaporukan kanssa. Tahoja, jotka voivat materiaalista hyötyä voivat olla esimerkiksi tuutorit, hops-ohjaajat, omaopettajat, opettajat tuutorit, ainejärjestötoimijat, hyvinvointitoimijat.

Miksi työpajaa kannattaa hyödyntää?

Olet kenties huolestunut yksin pärjäämisen kulttuurista opiskelijoiden keskuudessa? Vertaistuen vähyydestä tai yksinäisten opiskelijoiden tilanteesta? Tai kenties sinulla on tunne, että moni opiskelija on kuormittunut samojen asioiden takia, mutta kukin kokee olevansa yksin huoliensa kanssa? Kenties toimenkuvaasi liittyy opiskelijoiden ryhmäyttämistä, yhdenvertaisuuden edistämistä tai ylipäänsä opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemista?



Tämä työpaja on kuin lottovoitto, koska aikaa vievä suunnittelutyö on hoidettu jo puolestasi! Työpajan avulla vähennät omaa kuormitustasi, säästät aikaasi ja helpotat omaa työskentelyäsi, koska pystyt ottamaan käyttöön tämän valmiin kokonaisuuden joko sellaisenaan tai omiin tarpeisiin sopivalla tapaa muokattuna. Työpajan avulla pääsette käsittelemään opiskelijoiden kanssa ydinasioita opiskelijoiden yhteisöllisyyden suhteen.

Opiskelijoiden yhteisöllisyyteen panostamalla sijoitat jokaisen heidän tulevaisuuteensa, sillä vertaisten tuen avulla opiskelijat voivat jaksaa paremmin opinnoissa sekä kasvaa yhdessä tulevaisuuden asiantuntijoiksi. Toisin sanoen edistät samalla myös korkeakoulutuksen ydintehtävää.

Tätä työpajaa voit helposti hyödyntää missä tahansa vaiheessa lukuvuotta ja minkä tahansa opiskelijaporukan kanssa. Kaiken lisäksi tälle työpajalle on juuri nyt tässä ajassa paljon tarvetta, sillä yhä useampi opiskelija on kokenut yksinäisyyttä ja yhteisöihin kuulumattomuutta koronapandemian ja sen jälkiseurausten myötä.

Mitä ohjaajan tulee osata tai tietää aiheesta?

Ennakko-osaamista aihealueesta ei tarvita; kaikki tarvittava tieto työpajan ohjaamiseen löytyy tästä dokumentista ja itse diapaketista. Oma taustasi voi olla lähes mikä vaan; osaamistaustaa tärkeämpää on aito motivaatio ja välittäminen opiskelijoiden kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja jaksamisesta opinnoissa.

Kaiken lisäksi erittäin todennäköisesti sinultakin löytyy kokemuksia siitä, millaista on olla opiskelija opiskeluyhteisössä tai millaista on, jos on sellaisessa ympäristössä, jossa ei juurikaan tunne ketään entuudestaan. Voit hyödyntää näitä omia kokemuksiasi halutessasi työpajan ohjaamisessa: omakohtaiset kokemukset ovat usein opiskelijoista varsin mielenkiintoista kuultavaa.

Jokaisella on oma persoonallinen tapansa ohjata ryhmää ja tämänkin työpajan voi toteuttaa juuri itsellesi ja kyseiselle opiskelijaporukalle sopivalla tavalla.

Kuinka kauan työpajaan varataan aikaa?



Lähtökohtaisesti varaa aikaa noin yksi tunti. Kesto kuitenkin riippuu siitä kuinka paljon keskustelua herää ja millaisella toteutuksella teette harjoitukset. Voit myös halutessasi jättää joitakin harjoituksia tai teoriakohtia pois, mikäli tuntuu, että työpaja toimii teidän porukallanne paremmin ilman niitä. Mikäli sinulla on käytettävissä teeman käsittelyyn 1,5–2 tuntia – hienoa! Sen syvällisemmin pääsette aiheesta keskustelemaan, mitä enemmän aikaa teillä on käytettävissänne.

Tärkeintä ei ole työpajan kesto ja jokaisen dian läpikäyminen, vaan se että olette varanneet tärkeälle asialle aikaa. Mitä enemmän keskustelua opiskelijoiden välillä syntyy, sitä parempi! Usein opiskelijat hyötyvät eniten siitä, kun saavat kuulla, että muillakin on samoja pohdintoja kuin itsellä ja voivat yhdessä pohtia myös niitä parhaimmaksi kokemiaan ratkaisuja haasteisiin.

Mitä tarvitsen työpajaan?

Riippuen siitä, millä toteutuksella päätät työpajan harjoituksia toteuttaa (tarjolla on vaihtoehtoisia tapoja, ks. tarkemmat kuvaukset alta). Mahdollisesti kyniä ja paperia/muistilappuja tai linkkejä virtuaalisille alustoille. Työpajan voi toteuttaa joko kasvokkaisena, verkkomuotoisena tai hybridimuotoisena (samanaikaisesti osa paikalla kasvokkain ja osa etänä).

Työpaja on jakautunut ohjaajan johdolla käytäviin sisältöihin (fakta- ja sisältöpohjaiset diat) sekä harjoitusdioihin.

Harjoitusdiat tunnistat tästä merkistä otsikon edessä.

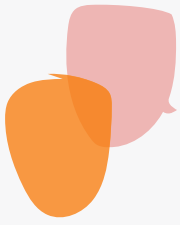
Ohjaajana voit paljon vaikuttaa siihen, miten esimerkiksi faktapohjaiset diat käsitellään: yhdessä keskustellen opiskelijoiden kanssa vai puhtaasti ohjaajan johdolla. Lisäksi osaan faktapohjaisista dioista on annettu esimerkkejä Bonusharjoituksista, joita voitte halutessanne siinä kohtaa ryhmässä hyödyntää. Räätelöi siis itsellesi ja ryhmällesi parhaiten istuva paketti!

Vinkki harjoituksissa käytettäviin pienryhmiin

On hyvä muistaa, että jos/kun asioita käsitellään pienryhmissä, on tärkeää, että ryhmiin jako toteutetaan satunnaistamisen kautta. Tämä on ollut ykköstoive yksinäisyyttä kokevilla opiskelijoilla ja liittyy vahvasti siihen, että ryhmiin jako -tilanteet koetaan nöyryyttävinä ja julkisesti leimaavina, jos ryhmät saa itse päättää ja itse ei tunne ketään opiskelutovereita entuudestaan. Lisäksi moni opiskelija on kertonut ryhmiin satunnaistamisen olevan ihan ykköskeino muihin tutustumiseen sekä ulkopuolisuuden tunteen vähentämiseen. Miksi siis jättäisit käyttämättä tätä keinoa?

Perinteinen "jako kolmeen/neljään" toimii tai voit käyttää myös hauskempiakin tapoja mm. kenellä on samanväriset kengät tai sama lempiruoka.





Erilaisia toteutustapoja harjoitukseen

1. Keskusteleva toteutus yhdessä

Harjoituksia tehdään keskustellen mielellään noin kolmen hengen pienryhmissä, joista koko porukalle jaetaan haluamansa verran myös muille lopuksi. Keskusteluihin varataan aikaa noin 8-10min per tehtävä.

2. Luovuutta hyödyntävä toteutus yhdessä

Harjoituksista tehdään kirjoitetussa tai piirrettyssä muodossa tuotos mielellään kolmen hengen ryhmässä tuotettuna. Esitellään lyhyesti lopussa haluamallaan tavalla. Tarvitaan papereita sekä kyniä. Aikaa toteutukseen varataan noin 8-10min per tehtävä.

3. Luova toteutus itsenäisesti

Harjoituksista luodaan itselle mieluisalla tavalla muistiinpanot tai piirrookset, jotka jaetaan lopuksi seinälle taidenäyttelyn tapaan. Töihin ei tarvitse laittaa nimiä. Tarvitaan papereita ja kyniä sekä mahdollisuus kiinnittää tuotokset lopuksi taululle tai seinälle. Aikaa toteutukseen varataan 5-8 min per tehtävä.

4. Anonyymi tapa itsenäisesti

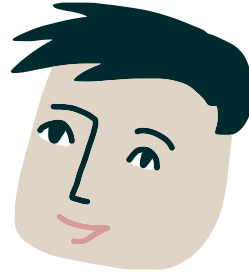
Valitse itsellesi tuttu verkkoalusta anonyymiin kirjoittamiseen (esim. Padlet tai Flinga) tai hyödynnä fyysistä muistilappuseinää. Mikäli hyödynnät verkkoalustaa, luo valmiiksi joka tehtävälle oma kohtansa alustalla sekä ohjeista opiskelijoita alustan käyttöön samalla kun jaat heille linkit ko. alustalle. Mikäli käytät fyysistä muistilappuseinää, tarvitset tilaa seinälle, muistilappuja ja kyniä. Aikaa varataan 3-5min per tehtävä.

5. Täysin verkkomuotoinen työpaja

Vaikka toteutus olisi kokonaan verkossa voit myös hyödyntää kaikkia yllä olevia tapoja. Keskustelut voi toteuttaa pienryhmissä (Zoomissa breakout rooms), joiden keskustelujen anti voidaan jakaa joko kaikille kertomalla tai anonyymille alustalle kirjoittamalla riippuen ryhmäläisten toiveista.

Harjoitusten toteutuksen valinnassa kannattaa pohtia ainakin sitä:

- Miten helppoa/vaikeaa osallistujien on puhua muiden kanssa avoimesti kyseisestä teemasta.
- Miten hienotunteisesta asiasta on kyse.
- Miten henkilökohtaisella tasolla asioita pyydetään tuomaan esiin



Lisätietoja työpajasta?

Kysyttävää työpajasta? Yhteydenotot voit laittaa Nyyti ry:n asiantuntijalle Annina Lindbergille:

annina.lindberg@nyyti.fi

puh. 050 341 7473



Palautetta

Kuulemme erittäin mielellämme ohjaajien palautetta työpajasta! Jaa meille siis kokemuksesi, ajatuksesi ja huomiosi työpajan ohjaamisesta ja/tai sen toimivuudesta. Kaikki saamamme palaute on arvokasta! Hyödynnämme samaamme palautetta työpajan materiaalien kehittämiseen. Kiitos jo ennakoon palautteestasi!

[Tästä palautelomakkeeseen!](#)

Työpajan eteneminen

Jos käytät esityksestä ppt-versiota nämä samat löytyvät diojen alta muistiinpanoista.

Jos käytät pdf-versiota, seuraa näitä ohjeistuksia.



1. Aloitusdia

Yhteisöllisyydestä opiskelukykyä -työpaja

Kerro opiskelijoille, että hyödynnät valmista materiaalia, jonka tavoitteena on auttaa heitä tunnistamaan opiskeluajan yhteisöllisyyden merkitys ja pohtia mitä se merkitsee omalle hyvinvoinnille, opiskelulle ja asiantuntijaksi kasvamisen prosessille. Materiaali on valmistettu sekä asiantuntijoiden että kokemusasiantuntijoiden tietämyksellä aiheista.

Taustatietoa

Nyyti on opiskelijoiden mielenterveyttä edistävä valtakunnallinen yhdistys.

Toiminnan tarkoituksena ja missiona on opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn vahvistaminen. Lisätietoa Nyyti ry:n toiminnasta löytyy verkkosivuilta www.nyyti.fi ja somekanavista (FB, IG TW).

Yhdessä yhteisöksi -hanke toimi vuosina 2018-2021 Sosiaali- ja terveysministeriön tukemana Veikkauksen tuotoilla ja tämä materiaalipaketti on hankkeen tuottama. Lisätietoa hankkeesta sekä muita hankkeen tuottamia materiaaleja opiskelijoiden yhteisöllisyyteen liittyen löytyy verkkosivuilta www.yhdessayhteisoksi.fi.

2. Johdantodia: Mistä tässä onkaan kyse?

Tämän dian voitte käydä läpiopiskelijoiden kanssa alkuun siitä, mitä tässä työpajassa tullaan käsittelemään ja millaisella otteella. Sitten itse asiaan seuraavan dian kautta! :)

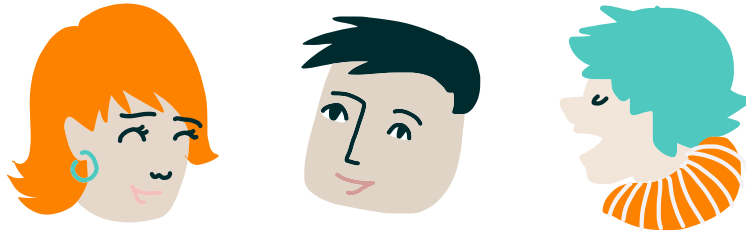


3. Harjoitusdia: Mitä tiedät jo opiskeluajan yhteisöllisyydestä?

3

Harjoitus

Lähde liikkeelle orientoivasta harjoituksesta ja pyydä opiskelijoita pohtimaan diassa esitettyjä kysymyksiä ensin itsekseen joko kirjoittaen, piirtäen tai anonyymisti verkkoalustalla. Varaa itsenäiseen työskentelyyn aikaa 5 min. Tämän jälkeen käykää opiskelijoiden tuottamia pohdintoja läpi yhdessä keskustellen (5-10 min). Hienoa, jos voit samalla kertoa omia kokemuksiasi ja näkemyksiäsi: omakohtaiset jaetut kokemukset toimivat aina hyvin!



Lisätietoa keskustelun ohjaamisen tueksi

Voit kertoa, ettei näihin ole oikeita tai väriä vastauksia, mutta yleensä yhteisöllisyydellä tarkoitetaan yhteenkuuluvuuden kokemusta ja sitä, että ryhmän jäsenillä on hyvä ja turvallinen olla porukassa. Yhteisöllisyyden ydinsisältöä on se, että jokainen opiskelija saa kokea olevansa hyväksytty ja arvostettu juuri sellaisena kuin on.

Olemme kaikki erilaisia siinä, paljonko kanssakäymistä muiden kanssa kaipaamme ja tarvitsemme – ja se on enemmän kuin ok! Jokaisella on silti oikeus kokea olevansa osa jotakin itseä suurempaa porukkaa opinnoissa, kokea olevansa yhtä tärkeä kuin muutkin ja jakaa kokemuksia ja ajatuksia muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa, silloin kun kokee sille tarvetta. Kyse siis pitkälti yhdenvertaisuuden kokemuksesta ja turvaamisesta.

Yhteisöllisyyden kokemus ei tapahdu automaattisesti, joten siihen on hyvä kiinnittää erikseen huomiota ja mitä varhaisemmin, sitä parempi. Moni jää porukoiden ulkopuolelle heti opintojen alussa eikä ole helppoa enää myöhemmin tutustua opiskelukavereihin. Tärkeää on myös se, että jos itse on jo onnistunut tutustumaan kanssaopiskelijoihin, pitää mielensä avoinna sille, että kaikki eivät ole näin onnekaassa asemassa. Voikin miettiä, mitä minä voin tehdä helpottaakseni edes jonkun kanssaopiskelijani arkea?

4. Motivointidia: Ja hei sinä...

Tämä dia on herätys sellaiselle opiskelijalle, joka ajattelee, ettei tämä sisältö ole minua varten. Voit kertoa, että muihin tutustuminen on kuin sijoittaisi omaan tulevaisuuteensa: tutkimuksista tiedämme, että oman alan asiantuntijaksi kasvamisen prosessi on onnistuneempi niillä opiskelijoilla, jotka ovat onnistuneet luomaan yhteyksiä muihin opintojensa aikana. Lisäksi yhteisöllisyys vaikuttaa kykyysi opiskella: olet motivoituneempi, kykeneväisempi suorittamaan opintoja loppuun sekä saamaan tukea tarvittaessa opintoihisi, mikäli koet yhteisöllisyyttä. Sosiaaliset suhteet ovat myös tärkeä hyvinvoinnin ja tuen lähde, joita meistä jokainen kaipaa ja tarvitsee. Lisäksi meillä ihmisinä on perustuvanlaatuisia tarpeita kokea tulevamme nähdyiksi ja hyväksytyiksi sellaisina kuin olemme ja kokea olevamme osa jotakin omaa itseä suurempaa ryhmää.

Mikäli itsellä on niin hyvä tilanne, että on jo onnistunut luomaan suhteita muihin opiskelijoihin ja kokee löytäneensä paikkansa opiskeluyhteisöissä, on tärkeä toimia muita kohtaan arvostavasti ja huomaavaisesti. Yksi tutkitustikin paras tapa tukea omaa hyvinvointia, on hyvän tekeminen muille. Eli samalla kun auttaa muita kokemaan itsensä arvostetuksi ja osoittaa kiinnostusta heitä kohtaan, tulee samalla tukeneeksi myös omaa hyvinvointia ja jaksamista! Jokainen kohtaaminen kampeuksilla on myös tärkeä: kenties juuri sinun pieni "Mitä sulle kuuluu?" -kysymyksesi on ensimmäinen ystävällinen ele toiselta opiskelijalta, jonka toinen on kokenut moneen viikkoon? Pienet asiat ovat tärkeitä.

5. Faktadia: Mitä opintojen aikana jokainen käy jollakin tavalla läpi?

Tässä kohdassa voit kertoa, että diassa näkyvät asiat ovat sellaisia, jotka ovat yhdistäviä asioita opiskelijoille. Voitte käydä ohjaaja-vetoisesti asiat läpi tai yhdessä keskustellen. Voit kysyä esimerkiksi tunnistavatko opiskelijat kyseisiä ilmiöitä ja sitä kuinka ne näkyvät omassa arjessa.



6. Faktadia: Miten muut kanssaopiskelijat näihin prosesseihin liittyvät?

Jatkoa edelliselle dialle. Tässä perusteellaan kuinka tarvitaan ihmisiä ympärille, joiden kanssa voi jakaa kokemuksia ja kasvaa yhdessä oppimalla alansa asiantuntijoiksi.

Bonusarjoitus: Tässä yhteydessä voi halutessaan toteuttaa myös harjoituksen: Mitkä asiat yhdistävät meitä opiskelijoina? Tarkoitus on porukalla keksiä mahdollisimman monta yhdistävää asiaa esimerkiksi kolmessa minuutissa. Tämän voi toteuttaa siten, että ensin asiaa mietitään muutaman hengen pienryhmissä ja sitten laajennetaan pohdinnat koskemaan koko porukkaa. Vaihtoehtoinen tapa on myös tehdä tästä eräänlainen leikkimielinen kisa, jossa porukka on jaettu kahtia ja katsotaan kumpi ryhmä saa tuotettua enemmän yhdistäviä tekijöitä omassa porukassa.

Harjoituksen jälkeen voidaan myös yhdessä pohtia sitä, miten voimme arjessa toimiessammekin valita, keskitymmekö niihin asioihin, jotka meitä ihmisinä/ opiskelijoina erottavat vai enemminkin niihin puoliin, jotka yhdistävät: molempia varmasti löytyy, mutta näkökulma on se joka ratkaisee. Mikäli keskitymme niihin puoliin, jotka meitä yhdistävät, on todennäköisempää, että suhtaudumme muihin myönteisemmin ja hyväksyvämmiin kuin silloin, jos fokus on erottavissa tekijöissä.



7. Kokemusdia: Entä jos ei koekaan yhteisöllisyyttä?

Tämän osion kohdalla ole erityisen tarkka siitä, että kenenkään osallistujan ei tarvitse jakaa ajatuksiaan muille, mikäli ei halua. Ole myös herkkänä sille, että tämä voi joillekin opiskelijoille olla varsin ajankohtainen ja arka aihe, joka voi aiheuttaa monenlaisia tunteita opiskelijoille. Älä pakota mihinkään, ole lempeä, herkkätuntoinen ja rauhallinen.

Dialle nostettuja kysymyksiä voitte käsitellä seuraavan videon kautta (2min 35sek), johon on kerätty aitoja opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksia:

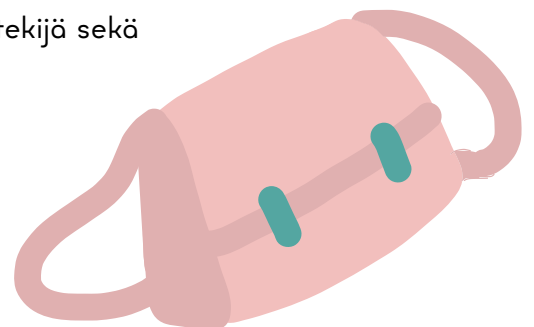
[Video: Opiskelijan yksinäisyys – miltä se tuntuu?](#)

Videon jälkeen voitte yhdessä keskustella mitä ajatuksia tai tuntemuksia se herätti. Voit halutessasi myös pyytää opiskelijoita refleктоimaan näkemäänsä itsenäisesti esim. kirjoittamalla tai piirtämällä. Yhteinen jakaminen voi kuitenkin olla monille hyödyllistä, sillä siinä kuulee samalla miten muut opiskelijat yksinäisyyteen suhtautuvat, vaikka itse ei aktiivisesti keskusteluun osallistuisikaan.

Lisätietoa keskustelun ohjaamisen tueksi

Tässä kohtaa voit nostaa esiin sen, että yksinäisyyttä kokevia opiskelijoita on Suomessa kymmeniä tuhansia (jo ennen koronaa n. 10 % kaikista opiskelijoista, lisäksi n. 40 % kaikista opiskelijoista on kokenut silloin tällöin yksinäisyyttä. Koronan jälkeen jopa yli 60 % opiskelijoista on kokenut yksinäisyyttä), joten kyseessä on varsin yleinen asia. Voit todeta, että meidänkin oppilaitoksessa on yksinäisyyttä kokevia opiskelijoita – ja paljonkin – ja on meidän kaikkien vastuulla se, millä lailla toisiamme tässä opintojen aikana kohtelemme.

Halutessasi voitte jutella enemmänkin siitä, mitä yksinäisyys oikeastaan on ja miten se eroaa yksinolosta. Kaikki tarvitsemme joskus yksinoloa ja se voi tuntua meistä ihanalta ja voimaannuttavalta. Yksinäisyys on kuitenkin olotila, jota kukaan ei itselleen toivo tai valitse. Jos ihminen kokee yksinäisyyttä, on kyseessä tilanne, jossa hänen tarpeensa olla yhteydessä muihin ihmisiin, kokea hyväksyntää ja arvostusta ja jakaa asioita muiden kanssa eivät tule kohdatuiksi. Yksinäisyys on valtava kuormitustekijä sekä fyysiselle että psyykkiselle hyvinvoinnille.



Eroamme toisistamme suuresti siinä paljonko kaipaamme yksinoloa tai muiden seuraa: vaikka joku viettäisi paljon aikaa yksin, voi olla että hän ei koe yksinäisyyttä ja toisaalta joku joka on paljon muiden seurassa voi kokea yksinäisyyttä, mikäli kokee esimerkiksi ettei tule aidosti nähdyksi ja hyväksytyksi omana itsenään. Yksinäisyys ei näy päällepäin, vaan on ihmisen henkilökohtainen kokemus.

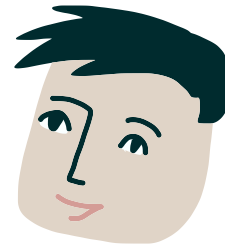
Kiteytetysti: yksinolo ei ole haitallista vaan voi olla erittäin positiivista ja voimaannuttavaa, yksinäisyys on aina negatiivinen olotila, joka vaikuttaa kokonaisvaltaisesti hyvinvointiimme ja opiskelukykyyimme.



8. Sitaattidia: Mikä haastaa opiskelijan siinä, ettei löydä omaa paikkaansa opiskeluyhteisöissä?

Aitoja opiskelijoiden kokemuksia porukoiden ulkopuolelle jäämisestä (Yhdessä yhteisöksi -hankkeen keräämiä kokemuksia vuosilta 2019–2021). Yleisempiä esiinnoitteita syitä, sille miksi ei on joutunut porukoiden ulkopuolelle / ei ole tutustunut kanssapöskelijöihin:

- Persoona, temperamentti: esim. ujous, introverttius, erityisherkyys, ns. "hitaammin lämpenevä" (=opiskelijat itse asiaa kuvanneet) → Vaikea tutustua ensimmäisen viikkojen aikana, sillä oma jaksaminen ja voimavarat koetuksella kaikessa alun hälinässä, informaatiotulvassa ja uuteen totuttelussa. Sitten kun kokisi jaksavansa / voivansa panostaa enemmän toisiin tutustumiseen, muut ovat jo tutustuneet, muodostaneet porukoita eivätkä ota kontaktia porukan ulkopuolisiin opiskelijöihin.
- Erilainen elämäntilanne: esim. perheellinen, iältään vanhempi → Toiminnan ajankohta ja sisältö ei vastaa omia tarpeita, kiinnostuksenkohteet ja elämänsäsenne koetaan erilaisina kuin muilla.
- Koettu erilaisuus → Omat kiinnostuksenkohteet tai arvot tuntuvat erilaisilta kuin muilla, koetaan tunnetta siitä, että samanhenkisiä opiskelijöitä ei ole omilla opinnoissa.
- Oma tausta: esim. koulukiusaaminen, lapsesta saakka yksinäinen, lapsuuden kokemukset → Menneet kokemukset heijastuvat vahvasti nykyiseen toimintaan ja saa vuorovaikutustilanteet näyttöytymään enemmän uhkina kuin mahdollisuuksina.
- Muut elämän kuormitustekijät vievät resursseja tutustumiseen panostamiselta: esim. oma tai läheisen sairastuminen, mielenterveydenhäiriöt, oppimisvaikeudet → Elämän kokonaiskuormitus-tilanne voi esim. opintojen alussa olla suurta, jolloin juuri tuolla hetkellä ei riitä resursseja muihin tutustumiseen. Myöhemmin kun se omalla kohdalla koetaan mahdollisena, koetaan, että muut ovat jo löytäneet porukkinsa ja tutustuneet toisiinsa.
- Muutto uudelle paikkakunnalle → Kaikki uutta ja vaatii sopeutumista, tukiverkostot kaukana, jaksaminen koetuksella.
- Taloudellinen tilanne → Järjestettyyn toimintaan osallistuminen edellyttää taloudellista panosta, johon itsellä ei ole varaa.



Voit kysyä opiskelijoilta, mitä ajatuksia nämä kokemukset herättävät. Yhdessä voitte halutessanne käydä keskustelua siitä, onko tosiaan niin, että opiskelijoiden moninaisille tarpeille ja olemisen muodoille ei löydy sopivaa tilaa korkeakoulussa vaan kaikkien tulisi ikään kuin mahtua "yhteen muottiin"? Miksi näin on / ei ole?

Bonusharjoitus

Voit tehdä porukassa myös anonyymia gallupia siitä, moniko on kokenut haasteita siinä että löytäisi oman paikkansa opiskeluyhteisöissä tai jännittää sitä, tuleeko tutustumaan muihin. Voit käyttää verkkotyökaluja (esim. Kahoot tai muu käytössänne oleva kyselytyökalu) tai kasvokkaisena toteutuksena post it -lappuja. Mikäli ryhmän anonyymit vastausjakaumat saa jaettua vielä yhteisesti näkyviin, voi se jo itsessään helpottaa monia: todennäköisesti porukassa on muitakin, joilla on ollut haasteita tai muihin tutustuminen jännittää. Tieto siitä voi jo itsessään helpottaa

9. Sitaattidia: Voitaasiinko olla kaikki yhdessä ihan pihalla?

Aitoja opiskelijoiden kokemuksia siitä, kuinka olemalla yhdessä ihan hukassa voi toimia ryhmäyttävänä tekijänä. Voit kysyä samaistuvatko ryhmäläiset näihin kokemuksiin. Lisäksi voitte pohtia sitä, miksi yhteisten asioiden löytäminen, niihin keskittyminen tai niiden korostaminen voi olla ratkaisevan tärkeää siinä, että yhteyksiä kanssaopiskelijoihin löytyy. Mahdollisuudet jaetuille kokemuksille ja rohkeudelle sanoa asioita ääneen ja sitä kautta löytää samoja asioita kokevia muita opiskelijoita on ensiarvoisen tärkeää.

Bonusharjoitus

Halutessasi voit hyödyntää jo dian 4 kohdalla esiteltyä harjoitusta Mikä yhdistää meitä opiskelijoina?, jos et sitä siinä kohtaa jo hyödyntänyt.





10. Harjoitus: Minkä asian kanssa sinä olet ihan hukassa tänään?

Anna aikaa omalle yksilölliselle pohdinnalle alkuun siitä, minkä asian kanssa itse kukin on nyt enemmän tai vähemmän hukassa. Voit kertoa, että asia, jonka kanssa kokee olevansa aivan yksin ja "ainoa, joka näin kokee", voi todellisuudessa olla sellainen, joka koskettaa jopa satoja muitakin opiskelijoita, mutta siitä ei vain itse ole tietoinen. Tarvitaan tilaisuuksia, joissa asioita voi yhdessä jakaa ja madaltaa kynnystä sille, että asioista voi oikeasti puhua niiden omilla nimillä.

Tässä kohdassa valitse sopiva toteutustapa, mutta korosta sitä, että jokainen saa tietenkin valita minkä verran jakaa muille. Varaa aikaa noin 5-15 min riippuen toteutustavasta. Helpoin ja hienovaraisin tapa on anonyymi alusta verkossa (esim. Padlet) tai mm. muistilaput seinälle.

Tärkeää on myös muistaa korostaa opiskelijoille, ettei kannata lannistua, mikäli juuri tässä ryhmässä muut eivät nimeä samoja pohdintoja kuin mitä itse kokee: voi olla, että kaikkia pohdintoja ei ole tullut tässä esiin, mutta se ei tarkoita, etteikö niitä voisi kuitenkin olla. Lisäksi tässä on koolla nyt suhteellisen pieni porukka opiskelijoita; ihan varmasti mitä isompi joukko olisi koolla, sen todennäköisempää on, että myös samankaltaiset pohdinnat omien kanssa nousisivat esiin.

Hei ohjaaja! Löytyiskö sinulta omaa tarinaa, miten oman suunsa avaamalla olet saanut vertaistukea yllättäen muiltakin, jotka eivät olleet kertoneet vain omia pohdintojaan? Kerro se, jos haluat!



11. Sitaattidia: Mitä opiskeluarjessa ihan oikeasti voidaan tehdä?

Nyt alkaa tutustumisen käytännöllisemmät asiat ja aluksi perustellaan nimien opetteluun ja ylipäänsä toisiin hieman paremmin tutustumisen tärkeyttä. Tässä alkuun on aito opiskelijan kokemus siitä, miltä tuntuu, kun kokee olevan näkymätön muille kanssaopiskelijoille. Tämä toimii johdantona seuraavaan diaan.

12. Harjoitus: Miten me oppisimme toistemme nimet / tutustuisimme toisiimme paremmin?

Nyt aloitetaan sopivan tutustumisharjoituksen etsintä ja valinta. Pyydä opiskelijoita pohtimaan, mikä on ollut sellainen tutustumisharjoitus / nimienopetteluun liittyvä harjoitus, josta on itse tykännyt vuosien varrella. Jokainen voi pohtia asiaa ensin itse tai pienryhmissä, jonka jälkeen listataan ylös erilaiset esiinnousseet harjoitteet. Käykää tämän jälkeen keskustelu / toteuttakaa äänestys, jonka pohjalta valitsette tässä kohtaa käytettävän tutustumisharjoitteen: tämän jälkeen tehkää yhdessä valittu harjoitus tällä porukalla. Itsenäisen työskentelyyn voit varata aikaa 8min ja lisäksi tulosten jakoon 5min.

Jos tuntuu, että sopivia harjoituksia ei tule jostain syystä opiskelijoilla mieleen, voit käyttää jompaakumpaa näistä harjoituksista

- Jokainen kertoo nimensä ja itselleen merkityksellisen jutun, joka alkaa samalla kirjaimella kuin oma nimi. Tässä pääsee kertomaan jotain itsestään ja sama alkukirjain auttaa muistamaan paremmin. Esimerkiksi "Olen Matti ja mä tykkään Matkustaa."
- Jokainen kertoo nimensä sekä jonkun erityistaidon, -osaamisen tai -tietämyksen, jonka tuo mukanaan tähän ryhmään. Esimerkiksi "Olen Aino ja osaan nimetä kaikki Yhdysvaltojen presidentit tähän päivään saakka."
- tai "Olen Felix ja suhteellisen hyvä Clash of Clans -pelissä." tai "Olen Steven ja hallitsen Excelin salat."
Pointtina se, että "erityisosaaminen" ei tarvitse olla mikään opintoihin liittyvä (saa olla jos haluaa) eikä kenenkään tarvitse miettiä, onko osaaminen akateemisesti arvostettua tai muiden korvissa pätevän kuuloista; on parempikin jos osaaminen on vapaamuotoista, hauskaa tai odottamatonta. Voit ohjaajana aloittaa ja kertoa oman hassun osaamisalueesi.





13. Harjoitus: Tutustu itseesi myös vuorovaikuttajana 1/2

Tutustuminen jatkuu - tässä diassa tutustutaan itseensä vuorovaikuttajana. Suosituksena ehdotamme itsenäistä toteutusta tähän. Tällöin opiskelijat voit itsekseen pohtia ja halutessaan kirjata ylös vastauksia dian kysymyksiin. Itsenäiseen työskentelyyn voit varata aikaa noin 5min.

Lisätietoja harjoituksen tueksi ohjaajalle

Jokaisella on omat vahvuutensa vuorovaikuttajana: tärkeää on, että tunnistaa ja tiedostaa omat vahvuutensa ja hyvät puolensa. Niitä voi aina myös vahvistaa entisestään ja nojautua alkuun vuorovaikutustilanteissa nimenomaan niihin osa-alueisiin, jotka jo sujuvat hyvin. Tärkeää myös, että huomaa, että osaakin oikeasti asioita eikä suinkaan aloita ns. "nollatasolta". Tässä kohtaa voi olla hyvä myös keskustella siitä, millaista on onnistunut vuorovaikutus. Monesti opiskelijat kokevat, että pitää olla small talkin mestari, aina löytää jotain nokkelaa ja hauskaa sanottavaa kenelle tahansa ihmiselle ja olla kuin kala vedessä missä tahansa sosiaalisessa tilanteessa voidakseen kokea olevansa hyvä vuorovaikutustilanteissa. Näinhän se ei ole ja on tärkeää saada normalisoitua näitä odotuksia ja vaatimuksia myös itseä kohtaan.

Voit myös halutessasi kertoa omia kokemuksiasi, mutta tuloksia tästä tehtävästä muuten ei tarvitse jakaa.

14. Harjoitus: Tutustu itseesi myös vuorovaikuttajana 2/2

Tutustuminen jatkuu - tässä diassa tutustutaan itseensä vuorovaikuttajana. Suosituksena ehdotamme itsenäistä toteutusta tähän. Tällöin opiskelijat voit itsekseen pohtia ja halutessaan kirjata ylös vastauksia dian kysymyksiin. Itsenäiseen työskentelyyn voit varata aikaa noin 5 min.

Lisätietoa harjoituksen tueksi ohjaajalle

Tässä kohtaa viimeistään on hyvä tuoda esiin, että kenelläkään ihmisellä ei ole täydellisiä vuorovaikutustaitoja - eikä tarvitse ollakaan! Niissä kehittyminen on elämänmittainen projekti, jossa ei varmastikaan kukaan ole koskaan täysin valmis. Se, mikä kuitenkin on tärkeää on se, että näitäkin taitoja voi treenata. Samalla lailla, kuin jos haluaa vaikka kohentaa omaa kuntoaan, on tärkeää harrastaa liikuntaa säännöllisesti ja pikkuhiljaa oma



kuntotaso alkaa nousta. Niin on tässäkin asiassa: tullaksesi taidoiltasi paremmaksi vuorovaikutustilanteissa, vaatii se toistokertoja ja aktiivista harjoittelua – sieltä ne sitten lähtevät kehittymään.

Kun pohditaan niitä sosiaalisia taitoja, jotka kaipaisivat lisää harjoitusta, voi olla hyvä vinkata, että jokainen tekisi itselleen mahdollisimman konkreettisen (ja pienen) tavoitteen, jonka kautta ko. taitoa voisi harjoittaa, esim: Haluan tulla rohkeammaksi kertomaan oman mielipiteeni. → Ensi viikolla, kerron porukassa / toiselle ihmiselle mitä mieltä olen päivän säästä. Tämän jälkeen voi alkaa miettimään lisää vastaavankaltaisia tilanteita, jotta tulee ylipäänsä harjoiteltua oman mielipiteen kertomista ääneen. Pikkuhiljaa vaikeustasoa voi alkaa myös nostamaan, mutta sillä ei ole kiire: pääasia että tekee edes jotain sellaista, johon muuten olisi korkea kynnyks ryhtyä.

Voit myös halutessasi kertoa omia kokemuksiasi, mutta tuloksia tästä tehtävästä muuten ei tarvitse jakaa. Itsenäisen osuuden jälkeen voitte toki vielä pohtia aihetta yleisesti ja siitä vinkkelistä, mitä hyötyä vuorovaikutustaidoista on ylipäänsä opiskelukyvyllä ja opiskeluaikana.

15. Harjoitus: Mitä muuta voisin vielä tehdä?

Voit alustaa tätä tehtävää siten, että jokaisella meistä on elämässään ollut erilaisia ryhmäkokemuksia ihan lapsuudesta saakka (koulussa, työpaikalla, harrastuksissa jne.) ja nyt voi miettiä jotakin erityisen hyvää kokemusta, jossa itsellä oli hyvä ja helppo olla ja muut suhtautuivat sinuun kivalla tavalla. Millaiset tekijät erityisesti vaikuttivat siihen, että kokemus oli myönteinen? Kehota miettimään ihan tarkkoja asioita, joilla oli itselle merkitystä.

Anna opiskelijoiden ensin pohtia asioita itsenäisesti ja käykää sen jälkeen yhteistä keskustelua havainnoista ja niiden tuomisesta omaan opiskeluarkeen. Itsenäiseen työskentelyyn voit varata aikaa noin 5 min ja yhteiseen työskentelyyn 10 min.

16. Faktadia: Tärkeitä asioita, joihin kiinnittää huomiota 1/3

Tässä esimerkkejä siitä, millaisiin asioihin voi ja kannattaa kiinnittää huomiota omassa toiminnassaan. Kun yksinäisyyttä kokevilta opiskelijoilta on kysytty, mitä he toivovat kanssaopiskelijoiden tekevän, ykköstoiveeksi on noussut se, että jo syntyneisiin porukoihin olisi mahdollista päästä mukaan, vaikka muut olisivat jo ehtineet tutustuneet toisiinsa. Voit keskusteluttaa porukkaa: Onko tämä mielestänne liian suuri toive? Mitä mieltä olette?

17.-18. Faktadiat: Tärkeitä asioita, joihin kiinnittää huomiota 2-3/3

Esimerkit jatkuvat.

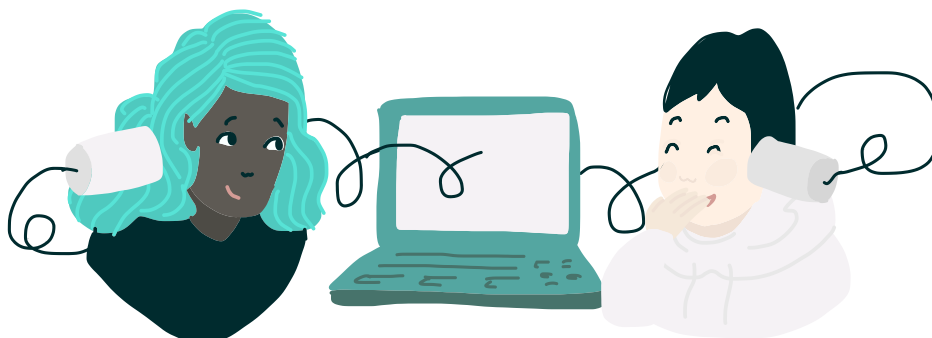
Voit kysyä ryhmältä tuleeko heille vielä mieleen lisää vastaavankaltaisia asioita, joita jokainen voisi huomioida omassa toiminnassaan.

19. Harjoitus: Mitä jäi mieleen?

Nyt pohditaan työpajan antia vielä yhdessä tai erikseen! Valitse tähän taas omasta mielestäsi sopivin toteutustapa, mutta suosituksena ehdotamme keskustelevampaa toteutusta tähän. Yhteiseen työskentelyyn voit varata aikaa 10 min ja lisäksi tulosten jakoon 5 min.

Käykää valitsemallanne tavalla pohdinnan antimia läpi ja voit myös halutessasi kertoa omia kokemuksiasi.

Tässä yhteydessä voit myös kysyä palautetta itse työpajasta. Palautetta on hyvä kysyä erityisesti silloin, mikäli olet oikeissa hyödyntää työpajaa useamminkin kuin kerran, jotta voit muokata työpajaa tarvittaessa saamiesi palautteiden pohjalta. Palautetta kannattaa pyytää anonyymisti: tällöin saat rehellisemmän arvion opiskelijoiltasi. Anonyymia palautetta voi kerätä esimerkiksi tyhjille paperilapuille tai post it -lapuille (kasvokkaisessa toteutuksessa) tai vaikkapa lyhyellä lomakkeella haluamallasi kyselyohjelmalla tai anonyymilla vastausalustalla (esim. Padlet, Flinga).





20. Lisätietoa: Mitä muuta voisi vielä tehdä? Tai mistä lisätietoa?

[500:n idean Ideamateriaalia](#) voitte halutessanne kurkata yhdessä, sillä siellä on hyviä hyödynnettäviä ideoita kelle vain. Ja lisätietoa aiheista löytyy hankkeen osoitteista.

21. Lisätietoa: Elämäntaitoja, vertaistukea ja vapaaehtoistoimintaa opiskelijoiden hyvinvoinnin tiimoilta:

Nämä kannattaa vinkata ottamaan talteen tulevan varalle, jos sattuu tarvitsemaan apua tai halua auttaa muita.

22. Toteuttajat ja yhteistyökumppanit

Lisätietoa Yhdessä yhteisöksi -hankkeesta löydät [Nyyti ry:n verkkosivuilta](#).

23. Lisätietoa: Materiaalien tuottaja ja CC-lisenssi

Työpajan diat on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiKaupallinen-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä. Tarkastele lisenssiä osoitteessa

www.creativecommons.org

Työpajan dioja saa käyttää, jakaa ja muokata vapaasti ei-kaupalliseen tarkoitukseen, mikäli mainitsee Nyyti ry:n alkuperäisenä tekijänä.

24.-26. Lähteet

Kiitokset sinulle ohjaaja ajastasi tärkeän asian äärellä!

Teet valtavan tärkeää työtä ja pienikin panostus yhteisöllisyyden edistämiseen voi maksaa itsensä moninkertaisesti takaisin myöhemmin.



SYL SUOMEN
YLIOPPILASKUNTIEN LIITTO

 **SAMOK**



KIRKKOHALLITUS⁺


JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

**LAU
REA**
AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences

Laureamko.
Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijajuhla