

OPINNÄYTETYÖ

Kadonneen opiskelukipinän metsästys

TehoMoti-valmennuksen kehittäminen nuorten opiskelijoiden tarpeita vastaamaan

Nina Leinonen

Yhteisöpedagogi (AMK)
(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika
(9/2021)

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi (AMK)

Tekijät: Nina Leinonen

Opinnäytetyön nimi: Kadonneen opiskelukipinän metsästy: TehoMoti-valmennuksen kehittäminen nuorten opiskelijoiden tarpeita vastaamaan.

Sivumäärä: 71 ja 4 liitesivua

Työn ohjaaja(t): Susanna Pitkänen, Heidi Lindholm

Työn tilaaja(t): Hyria koulutus Oy

Opinnäytetyössä kuvataan TehoMoti-valmennuksen kehittämistä toisen asteen ammatillisessa oppilaitoksessa. TehoMoti-valmennus on uusi varhaisen tuen muoto keskeyttämisvaarassa oleville Hyrian opiskelijoille. Työn tavoitteena on kehittää TehoMoti-valmennusta, jotta se vastaisi nuoren opiskelijan tarpeisiin ja erottuisi muista opiskelijalle tarjottavista tukimuodoista. Lisäksi tavoitteena on oppia tunnistamaan valmennuksen kohderyhmää, eli sitä, minkälaiset nuoret voisivat hyötyä valmennuksesta sekä kehittää valmennukseen hakeutumisen prosessia.

Opinnäytetyö on toimintatutkimus, jossa työ etenee suunnittelun, toiminnan ja seurannan sykleissä. Työssä kuvataan kuvataan neljää kokeilusykhä eli viikkoa, jotka toteutettiin etänä vallitsevan koronatilanteen vuoksi. Näiden kokeilusykhien lisäksi työssä kerrotaan hybridivalmennuksen ajasta, jolloin valmennusta toteutettiin sekä etä- että lähitapaamisina. Opinnäytetyön tutkimusaineiston muodostavat alkuhaastattelulomakkeet ja alkupalaverien kirjaukset, tehtävien vastaukset, välipalautekysely, tutkimuksen tekijän tutkimuspäiväkirja sekä yhden opiskelijan haastattelu ja valmentajien ryhmäkeskustelu.

Teamsissa toteutettu etävalmennus osoitti, että etänä toteutettava valmennus tai opetus on haastavaa, jos nuorella on ongelmia vuorokausirytmien kanssa. Etävalmennus oli myös varsin kasvotonta eikä siinä tullut nuorelle tunnetta ryhmään kuulumisesta toisin kuin hybridiaikana, jolloin lähitapaamisia voitiin toteuttaa. Parhaiten TehoMoti-valmennus soveltui sellaiselle nuorelle, joka hakeutui valmennukseen omasta tahdostaan. Jos valmennusta tarjottiin nuorelle varhaisena tukena, se tuotti todennäköisesti enemmän hyötyä. Jos nuori oli joutunut kokemaan kurinpitotoimia, hän saattoi olla jo niin irtaantunut opinnoistaan, ettei valmennukseen sitoutuminenkaan onnistunut.

Valmennuksessa on jatkossa kehitettävä yhteistyötä oppilaitoksen eri toimijoiden kanssa, jotta nuorten haasteisiin voidaan tarttua oikea-aikaisesti. Yhteistyön kehittäminen on tärkeää myös siksi, että vältytään päällekkäiseltä työltä. Yksilövalmennusta tulee jatkossa toteuttaa niin, että nuori saa laadukasta henkilökohtaista valmennusta lähitapaamisten muodossa. Valmennuksen onnistumisen arviointia täytyy pohtia: onko nuoren oma kokemus riittävä onnistumisen mittari vai tarvitaanko myös muita mittareita?

Asiasanat: ammatillinen koulutus, motivaatio, opintojen keskeyttäminen, valmennus

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Community Educator, Bachelor's degree

Author: Nina Leinonen

Title: Hunting for lost motivation to study. Developing TehoMoti coaching to meet the needs of young students.

Number of Pages: 71 and 4 attachment pages

Supervisor(s): Susanna Pitkänen, Heidi Lindholm

Commissioned by: Hyria koulutus Oy

This thesis describes the development process of TehoMoti coaching. The thesis has been done in secondary vocational education. TehoMoti coaching is a new form of early support for Hyria's young students who are at risk of dropping out of education. The purpose of this thesis is to develop coaching so that it meets the needs of young students. In addition, the purpose is to learn to identify the clientele and develop the application process for coaching.

The thesis is an action research, which progresses in cycles of planning, operation, and monitoring. The thesis describes four experimental cycles. One cycle is one calendar week. The cycles were carried out remotely due to the prevailing corona virus situation. In addition to these experimental cycles, the thesis describes the time of hybrid coaching. During the hybrid time the coaching was carried out both remotely and in close meetings. Research material consists of initial interview forms, initial meeting entries, assignment answers, mid-term feedback questionnaire, research diary, one student interview and coach group discussion.

Remote coaching was carried out in Teams. It showed that remote coaching or remote learning is difficult for young people who have problems with the circadian rhythm. Remote coaching was also faceless, and young people did not feel a sense of belonging to the group during that time. Coaching was best suited for a young person who applied there voluntarily. If coaching was offered to the young person as early support, it was more beneficial than in a situation where the young person had already experienced disciplinary action.

In the future co-operation with the various actors of the organization must be developed so that young people can be helped in time. It is also important to avoid duplication of work. Individual coaching must be implemented so that the young person receives quality guidance. It will be guaranteed by close meetings. Assessment of the success of coaching needs to be developed: whether the young person's own experience is a sufficient indicator or whether other indicators are needed.

Keywords:

Coaching, interruption, motivation, vocational education

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	TYÖN LÄHTÖKOHDAT	7
	2.1 Työn tilaaja Hyria koulutus Oy	7
	2.2 Opiskeluhoito- ja ohjauspalvelut Hyriassa	8
	2.3 Kehittämiskohde: TehoMoti-valmennus	9
	2.4 Kehittämistyön tavoite	11
3	OPINTOIHIN KIINNITTÄMISEN HAASTEITA JA MITEN NIITÄ KOHDATA	13
	3.1 Nuoruuteen liittyvät muutokset ja nuoren opiskelukyky	13
	3.2 Miksi nuori on vaarassa keskeyttää opintonsa?	15
	3.3 Opiskelumotivaation tukeminen	18
	3.4 Positiivinen pedagogiikka	21
	3.5 Nuorisotyö oppilaitoksessa	24
4	KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT JA TYÖN ETENEMINEN	28
	4.1 Toimintatutkimus.....	28
	4.2 Taustatiedon keruu ja verkostoituminen.....	30
	4.3 TehoMoti-valmennuksen sisällön ja menetelmien suunnittelu.....	31
	4.4 Alkuhaastattelut ja -palaverit: tarve ja tavoitteet TehoMoti-valmennukselle.....	35
	4.5 Ensimmäinen kokeilusykli: Hyvinvointi	37
	4.6 Toinen kokeilusykli: Oppiminen	42

4.7 Välipalautekysely.....	44
4.8 Kolmas kokeilusykli: Työelämä ja työelämätaidot.....	46
4.9 Neljäs kokeilusykli: Arjen- ja elämänhallinta.....	50
4.10 Yksilövalmennus	52
5 TEHOMOTI-VALMENNUKSEN ARVIOINTIA JA KEHITTÄMISTARPEITA	54
5.1 Korona-ajan ja etävalmennuksen vaikutukset	54
5.2 Hybridivalmennukseen siirtyminen	56
5.3 TehoMoti-tiimin valmentajien palautekeskustelu.....	57
5.4 Osallistujan teemahaastattelu TehoMoti-valmennuksesta.....	59
5.5 Onnistumisten arviointia ja kehittämistarpeita	60
6 LOPUKSI	65
LÄHTEET	68
LIITTEET	72

1 JOHDANTO

Hallitus toisensa jälkeen on pyrkinyt parantamaan nuorison hyvinvointia muun muassa koulutuspolitiikan keinoin. Esimerkiksi Jyrki Kataisen hallituksen Nuorisotakuu-ohjelma pyrki takaamaan jokaiselle alle 25-vuotiaalle koulutusta vailla olevalle koulutuspaikan (Nuorisotakuu 2021). Koulutus on nähty nuoren hyvinvointia suojaavana tekijänä. Keskeisenä asiana on korostettu toisen asteen tutkinnon suorittamista, sillä pelkän peruskoulun päättötodistuksen varaan jäävän nuoren on todettu kohtaavan enemmän hyvinvointia uhkaavia tekijöitä elämänsä aikana verrattuna koulutuksen hankkiviin. Tämä aiheuttaa luonnollisesti yhteiskunnalle lisäkustannuksia, joiden määräksi on arvioitu 370 000 euroa henkilön elinaikana. (Myllyniemi & Kiilakoski 2017, 48.)

Jos erilaisia koulutuspolitiikan keinoja on kokeiltu jo aiemmin, on nykyhallituskin kantanut kortensa kekoon lainsäädännön avulla. Sanna Marinin johtaman hallituksen ohjelmaan kirjattiin oppivelvollisuusiän nostaminen 18 ikävuoteen, minkä avulla pyritään varmistamaan, että jokainen peruskoulun päättävä suorittaa toisen asteen tutkinnon. (Valtioneuvoston julkaisuja 31/2019, 166). Eduskunta hyväksyi tämän hallituksen esityksen oppivelvollisuuslaista ja siihen sisältyvästä oppivelvollisuusiän nostosta 15.12.2020 (Helsingin Sanomat 2020). Toisen asteen koulutuksen järjestäjille tämä merkitsee riittävien ohjaus- ja tukipalvelujen järjestämistä opiskelijoille niin, etteivät opinnot keskeydy. Näillä palveluilla voidaan tarkoittaa esimerkiksi erityisopettajan, kuraattorin, opinto-ohjaajan, psykologin, terveydenhoitajan tai etsivän nuorisotyön ohjausta ja tukea. Lain mukaan opiskeluhuolto on koko oppilaitosyhteisöä palvelevaa ennaltaehkäisevää ja yhteisöllistä toimintaa. Lisäksi opiskelijalla on oikeus yksilölliseen opiskeluhuoltoon. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2013.)

Tässä opinnäytetyössä keskitytään toisen asteen ammatillisen koulutuksen opiskelijoihin ja heille tarjottavaan tukeen koulutuksen läpäisemiseksi. Työssä keskitytään kuvailemaan uudenlaisen tukipalvelun luomista ja käyttöönottoa toisen asteen ammatillisessa oppilaitoksessa, jossa opinnäytetyön tekijä itse työskentelee. Opinnäytetyö on toimintatutkimus, jossa kuvailaan aluksi työn tilaajaa eli Hyria koulutus Oy:tä sekä uutta tukipalvelua eli TehoMoti-valmennusta. Kehittämismenetelmien kuvailun jälkeen työssä paneudutaan käytäntöön ja kerrotaan siitä, miten TehoMoti-valmennusta on kehitelty ja otettu käyttöön.

2 TYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Työn tilaaja Hyria koulutus Oy

Hyria koulutus Oy on toisen asteen ammatillinen oppilaitos, joka toimii pääasiassa Hyvinkään ja Riihimäen talousalueella, vaikkakin toimipisteitä on myös muualla, kuten Helsingissä ja Hämeenlinnassa. Hyrian omistavat Hyvinkään ja Riihimäen kaupungit, Hyria säätiö ja Hausjärven ja Lopen kunnat. Hyria syntyi vuonna 2009, kun Hyvinkään ja Riihimäen alueen ammatilliset oppilaitokset yhdistyivät. Hyria koulutus Oy on osa Hyria konsortiota, johon kuuluvat lisäksi Hyria säätiö sr, Hyria Business Institute Oy ja Hyria palvelut Oy. Hyriassa työskentelee yhteensä noin 500 henkilöä: Hyria koulutus Oy:n ja Hyria Business Institute Oy:n yhteenlaskettu henkilöstömäärä on 424 ja Hyria säätiön puolestaan 70. (Hyrian tapahtumavuosi 2020.)

Hyrian vuosittainen opiskelijavolyymi on noin 10 000 opiskelijaa (Hyria 2021). Oppimisvuonna 2019–2020 Hyriassa opiskeli noin 5200 tutkintotavoitteista opiskelijaa, joista suurin osa, 75 prosenttia suoritti perustutkintoa ja loput joko ammattitutkintoa tai erikoisammattitutkintoa. Näistä opiskelijoista suurin osa eli 42 prosenttia oli 18–28-vuotiaita. Yli 29-vuotiaiden osuus oli 41 prosenttia ja alaikäisten osuus 17 prosenttia. (Hyrian Opiskeluhoitosuunnitelma 2021.) Hyriassa on tarjolla niin ammatillista peruskoulutusta kuin yritysten ja yhteisöjen tarpeisiin räätälöityjä koulutuksia. Lisäksi Hyriassa järjestetään ammatilliseen koulutukseen valmentavaa koulutusta eli Valma-koulutusta. Ammatillisia perustutkintoja voi suorittaa Hyriassa seitsemällä alalla, jotka ovat:

- humanistiset ja taidealat
- kauppa, hallinto ja oikeustieteet
- palvelualat
- maa- ja metsätalousalat
- tietojenkäsittely ja tietoliikenne
- tekniikan alat
- terveys- ja hyvinvointialat. (Hyria 2021.)

Hyria säätiö sr vastaa puolestaan nuorten palveluiden sekä kuntoutus- ja valmennuspalveluiden tuottamisesta. Ensiksi mainittuja palveluita tarjotaan 17–29-vuotiaille, ja niihin kuuluvat esimerkiksi valmennukset, työpajat, etsivä nuorisotyö sekä Ohjaamo-toiminta. Kuntoutus- ja valmennuspalveluihin kuuluu esimerkiksi kuntouttavaa työtoimintaa ja työhönvalmennusta. Valmennusympäristöinä toimivat muun muassa kahvila-ravintolat ja kierrätyskeskukset. (Hyrian tapahtumavuosi 2020, Hyria säätiö 2021.)

2.2 Opiskeluhoolto- ja ohjauspalvelut Hyriassa

Hyriassa opiskeluhoillon ja -ohjauksen palveluita toteuttavat niin organisaation omat toimijat kuin ulkopuolisetkin tahot. Opiskeluhoolto toteutetaan yhteistyössä Hyrian omistajakuntien kanssa siten, että terveydenhoitajan ja lääkärin palveluista vastaa Hyvinkäällä Keski-Uudenmaan sosiaali- ja terveysterveystoiminta (Keusote) ja Riihimäellä puolestaan Riihimäen seudun terveysterveystoiminta. Kummassakin kaupungissa kuraattorin ja psykologin palvelut ovat kaupungin tuottamia. Etsivä nuorisotyö oppilaitoksessa on puolestaan Hyria säätiön vastuulla. Ohjauspalvelut eli erityisopetus ja opinto-ohjaus ovat puolestaan organisaation omien toimijoiden toteuttamia. Kokonaisuudessaan edellä mainitut palvelut ovat Hyriassa päävalmentajan vastuulla. Olennaista Hyrian opiskeluhoolto- ja ohjauspalveluissa on se, että opiskelijalle tarjotaan tukea varhaisessa vaiheessa. Työ on luonteeltaan ennaltaehkäisevää ja sitä tehdään yhteistyössä koulutusosastojen ja huoltajien kanssa. Tarvittaessa työtä tehdään monialaisena yhteistyönä. Nuoren oma vastuuvälmentaja eli vastuukouluttaja on keskeisessä roolissa opiskeluhoollissa, sillä hänen tehtävänsä on seurata opintojen edistymistä, ottaa huoli puheeksi tarvittaessa ja tehdä yhteistyötä opiskeluhoillon kanssa. (Hyrian Opiskeluhooltosuunnitelma 2021.) Näiden edellä mainittujen toimijoiden lisäksi tärkeän osan opiskelijoiden ohjaustyöstä tekevät opettajat, osastojen ammatilliset ohjaajat, yto-ohjaajat sekä ohjaajat.

Terveydenhoitajan ja lääkärin palveluihin kuuluvat esimerkiksi lakisääteiset terveystarkastukset ja kutsuntatarkastukset. Terveydenhoitajan ja lääkärin puoleen voi kääntyä kaikissa terveyteen ja sairauteen liittyvissä asioissa, ja tarvittaessa he ohjaavat nuorta eteenpäin. Jos nuorella on esimerkiksi mielialaan liittyviä oireita, häntä voivat auttaa niin terveydenhoitaja, kuraattori

kuin psykologikin. Näistä viimeksi mainittu eli psykologi on nuoren tukena äkillisissä muutostilanteissa ja hän voi tarvittaessa auttaa, jos on aiheellista selvittää, onko nuorella oppimisvaikeuksia. Kuraattorilla on puolestaan osaamista esimerkiksi elämänhallintaan, kiusaamiseen, ihmissuhteisiin ja talouteen liittyvissä asioissa. (Hyrian Opiskeluhoitosuunnitelma 2021.)

Opintojen etenemiseen saa ohjausta ja tukea opinto-ohjaajilta, joiden vastuulla on seurata nuorten opintojen etenemistä, auttaa alavalintaan liittyvissä kysymyksissä, ohjata jatko-opintoihin, tarjota uraohjausta sekä tukea työelämään siirtymisessä. Erityisopettajat työskentelevät puolestaan seuraavien asioiden parissa: erityisen tuen tarpeen kartoitus, erityisen tuen suunnitelmien laadinta ja päivittäminen, erityisopetus yhteisissä tutkinnon osissa sekä mukauttamiseen liittyvät asiat. Etsivän nuorisotyön ohjaajat tekevät työtä, jossa he ovat nuoren tukena esimerkiksi keskusteltaessa opintojen jatkumisen edellytyksistä (OJE-palaverit) tai opintojen päättämisestä kuulemistilaisuudessa, kun opinnot eivät ole edenneet toivotulla ja sovitulla tavalla. Etsivän nuorisotyön ohjaajien työnkuvaan kuuluu myös kadoksissa olevien nuorten tavoittelu, tuen tarjoaminen elämänhallintaan liittyvissä asioissa, viranomaisasioissa auttaminen tai väliaikaiselta keskeytykseltä opiskelemaan palaavien nuorten tukeminen. (Hyrian Opiskeluhoitosuunnitelma 2021.)

2.3 Kehittämiskohde: TehoMoti-valmennus

Opetus- ja kulttuuriministeriö käynnisti ammatilliselle koulutukselle suunnatun kolmivuotisen Oikeus osata -kehittämishojelman. Sitä toteutetaan vuosina 2020–2022, ja sen tarkoituksena on parantaa opiskelijoiden oppimisen edellytyksiä ja oppimistuloksia, vahvistaa hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ja tukea koulutuksen järjestäjiä toimintakulttuurin uudistamisessa ja toimintaympäristön muutoksiin sopeutumisessa. Ohjelman puitteissa ammatillista koulutusta tuetaan yhteensä 270 miljoonalla eurolla, ja vuonna 2020 myönnettiin 80 miljoonaa euroa ammatillisten opettajien ja ohjaajien palkkaamiseen. Omassa työpaikassani Hyria koulutuksessa käynnistettiin tämän rahoituksen turvin uudenlainen varhaisen tuen palvelu opiskelijoille. (Salmi 2021; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020.) Kyseessä on TehoMoti-valmennus, johon ohjataan opiskelijoita, jotka ovat vaarassa keskeyttää opintonsa. Keskeyttämisriskiin voi olla monenlaisia

syitä, kuten motivaation puute, väärän alan valinta tai elämänhallinnan haasteet. Tämän kohde-ryhmän lisäksi TehoMoti-valmennus voi palvella myös opiskelijoita, jotka ovat olleet lyhytaikaisella keskeytyksellä opinnoistaan ja jotka tarvitsevat tukea opintoihin palaamiseen. Opiskelijan voi ohjata TehoMoti-valmennukseen esimerkiksi opinto-ohjaaja tai vastuukouluttaja. On tärkeää, että opiskelijan tuen tarve tunnistetaan varhain ja hän saa riittävän vahvaa ohjausta siinä vaiheessa, kun riski opintojen keskeyttämiseen ilmenee. Näin voidaan kenties ennaltaehkäistä se, ettei nuoren opintopolulle kasaannu useampia keskeyttämisä. Haapakorva, Ristikari ja Kiilakoski (2017, 176) toteavat, että yksikin koulutuksen keskeyttäminen saattaa johtaa keskeyttämisten kasautumiseen. He painottavat sitä, että ohjauksen tulisi pohjautua nuoren käytävissä oleviin voimavaroihin ja hänen tarpeisiinsa (mp.). Näin ollen on tärkeää paneutua esimerkiksi motivaation puutteen taustalla oleviin tekijöihin, jotta nuori saa juuri oikeanlaista tukea.

TehoMoti-valmennus on kestoltaan 2–3 kuukautta. Sen aikana opiskelija on omalla koulutusosastollaan kirjoilla mutta osallistuu valmennukseen päivittäin, ellei hänen kanssaan sovita muuta. Joissain tapauksissa on mahdollista, että opiskelija suorittaa valmennuksen rinnalla esimerkiksi ammatillisia opintojaan. TehoMoti-valmennuksessa työskentelee kolme valmentajaa, joista yksi on tämän opinnäytetyön tekijä ja taustaltaan äidinkielen opettaja ja opinnäytetyötä tehdessään yhteisöpedagogiopiskelija. Myös toinen valmentaja on taustaltaan opettaja sosiaali- ja terveysalalta, ja hänkin opiskelee tavoitteenaan opinto-ohjaajan pätevyys. Kolmas valmentaja on yhteisöpedagogi, jolla on pitkä kokemus työstä ohjaajana nuorisotalossa. Näin ollen valmennustiimissä on kokemusta niin ammatillisesta opetuksesta, yhteisten tutkinnon osien opetuksesta kuin nuorisotyöstäkin. Siinä missä tiimiläisten osaamisen rajat tulevat vastaan, tehdään tiivistä yhteistyötä esimerkiksi koulutusosastojen, opinto-ohjaajien, kuraattorien ja etsivän nuorisotyön kanssa.

TehoMoti-valmennus on osa Hyrian koulutus- ja valmennuspalveluita ja se kuuluu nuorten palveluihin, joiden osana se liittyy niin Hyria säätiön palveluihin kuin Valma-koulutukseenkin. Käytännön tasolla tämä voi näkyä esimerkiksi siten, että TehoMoti-valmennus on vaihtoehtona Valma-koulutukselle, jos nuori tarvitsee niin sanotusti aikalisää opinnoissaan. Siinä missä Valma-koulutus tarjoaa mahdollisuuden pidemmälle aikalisälle eli yhdeksi lukuvuodeksi, on TehoMoti-valmennus lyhytaikaisempi ratkaisu. TehoMoti-valmennus voi myös tehdä yhteis-

työtä säätiön työpajojen kanssa esimerkiksi ryhmämuotoisen valmennuksen suhteen. Jos TehoMoti-valmennuksessa ei ole tarjolla nuorelle sopivaa ryhmämuotoista toimintaa, nuori voidaan ohjata siinä tarkoituksessa työpajalle.

Valmennuksella pyritään vastaamaan opiskelijoiden yksilöllisiin tarpeisiin ja kiinnittämään heidät takaisin omiin opintoihinsa. Jotta valmennus voidaan räätälöidä opiskelijalle, on tärkeää tunnistaa opiskelijan haasteet ja tuen tarve. TehoMoti-valmennukseen kytkeytyy opiskeluvalmiuksia tukevien opintojen suorittaminen. Niiden avulla opiskelija ”kiinnitetään” TehoMoti-jaksolle. TehoMoti-valmennus pitää sisällään niin ryhmä- kuin yksilövalmennusta. TehoMoti-valmennuksen kaltaista tukea ei ole aiemmin ollut saatavilla opiskelijoille, vaan opiskelijan tuen tarpeeseen on vastattu opiskeluhuollon ja ohjauspalveluiden, kuten opinto-ohjauksen, erityisopetuksen ja kuraattoripalveluiden keinoin. Tarvittaessa opiskelija on voitu ohjata työpajojen puolelle tekemään opiskeluvalmiuksia tukevia opintoja. TehoMoti-valmennukselle ei ole olemassa mitään valmista mallia, vaan sitä kehitellään sitä mukaa, kun saadaan opiskelijoita valmennettavaksi. Vallitsevassa pandemiatilanteessa valmennusta toteutetaan etänä Teams-ympäristössä. Lähivalmennus on mahdollista, jos siihen on painavat perusteet. Tällöin valmennusta toteutetaan yksilövalmennuksena. Normaaliin lähivalmennukseen siirrytään, kun koronarajoitukset ja -ohjeistukset antavat myöten ja kun koulutuksen järjestäjä antaa siihen luvan. Lähivalmennusta toteutetaan sekä Hyvinkäällä että Riihimäellä. Opiskelija valikoituu sen kaupungin valmennusryhmään, missä hänen opiskelupaikkansa on.

2.4 Kehittämistyön tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena on TehoMoti-valmennuksen kehittäminen, jotta sen muoto ja sisältö vastaisivat opiskelijoiden yksilöllisiin tarpeisiin. Tavoitteena on luoda TehoMoti-valmennuksesta sellainen varhaisen tuen muoto, että se erottuisi muista opiskelijalle tarvittavista tukimuodoista, kuten työpajajaksosta, jonka aikana voi suorittaa opiskeluvalmiuksia tukevia opintoja. Erottuakseen muista tukimuodoista TehoMoti-valmennuksen täytyy olla muutakin kuin opintojen ohjausta, rästiopintojen suorittamisessa auttamista tai paikka, jonne opiskelija työnnetään pariaksi kuukaudeksi toisten toimijoiden vastuulle pois omalta koulutusosastoltaan. TehoMoti-

valmennuksessa tehtävän työn tulee olla riittävän erilaista kuin se, mitä osastoilla ja opiskelu-
huollon piirissä pystytään tekemään opiskelijan hyväksi. Sen lisäksi, että valmennus saa kehit-
tämistyön myötä muotonsa ja sisältönsä, tavoitteena on myös oppia tunnistamaan valmennuk-
sen kohderyhmää: TehoMoti-valmennus ei ole välttämättä oikea ratkaisu kaikille opiskelijoille,
eli opiskelijan tarpeet ja tarjottu valmennus eivät aina kohtaa. Näiden tapausten tunnistaminen
on tärkeää, jotta opiskelija voidaan ohjata saamaan joitain muita palveluita. Kolmas tärkeä ta-
voite on kehittää TehoMoti-valmennuksen sisäänottojärjestelmää. Tällä hetkellä opinto-ohjaaja
on keskeisessä roolissa ja nuori tulee ikään kuin opinto-ohjaajan ”lähetteellä”. Näin toimitaan
siksi, että opinto-ohjaaja varmistaa viime kädessä, onko TehoMoti-valmennus tarkoituksenmu-
kainen ratkaisu nuoren opintojen kokonaistilanteen kannalta. Käytännöstä saatava kokemus
osoittaa, onko tämä hyvä toimintatapa.

3 OPINTOIHIN KIINNITTYMISEN HAASTEITA JA MITEN NIITÄ KOHDATA

3.1 Nuoruuteen liittyvät muutokset ja nuoren opiskelukyky

Aloittaessaan toisen asteen opinnot nuori elää vaihetta, jossa hänen elämänsä on suuressa muutoksessa. Muutokset ovat rinnastettavissa varhaislapsuuden kehitykseen, ja siksi nuoruudesta puhutaankin elämän toisena mahdollisuutena. Nuoren läpikäymät muutokset liittyvät biologiin, sosiaaliin ja psyykkisiin tapahtumiin. Sosiaalisilla muutoksilla tarkoitetaan esimerkiksi nuoren aseman muuttumista omassa perheessään, kun riippuvuus vanhemmista vähenee ja autonomian tarve kasvaa. Myös tulevaisuuden suunnittelu, opiskelua koskevat valinnat ja yhteiskunnan nuoreen kohdistamat oikeudet ja rajoitukset ovat osa sosiaalisia muutoksia. Psyykkiset muutokset liittyvät puolestaan siihen, kun nuori alkaa irrottautua lapsuuden perheestään ja kokea ikätoverinsa yhä tärkeämmiksi. Biologiset muutokset nuoren kehossa vaikuttavat nekin psyykkiseen kehitykseen. Kokonaisvaltaisin kehitystehtävä on kuitenkin identiteetin luominen ja sen kytkeytyminen osaksi nuoren persoonallisuutta. (Klockars 2011, 18–19.)

Nivelvaihe eli siirtymä peruskoulusta toiselle asteelle osuu monen nuoren elämässä keskelle suurten muutosten aikaa eikä se aina suju kivuttomasti vaan merkitsee toisinaan melkoisia haasteita, kun nuoren täytyy löytää oma paikkansa ja ryhtyä kantamaan vastuuta aiempaa enemmän. Oppilaitos on nuorelle tärkeä kasvuympäristö, jossa on mahdollista kohdata niin aikuisia kuin ikätovereitakin. Hyvät suhteet opettajiin ja muihin oppilaitoksessa työskenteleviin aikuisiin sekä oman paikan löytäminen opiskeluryhmässä tukevat nuoren identiteetin rakentumista ja itsenäistymiskehitystä. (Ranta 2011, 30–31.) Jos nuoren kokemat muutokset tai kiinnittyminen oppilaitosyhteisöön eivät suju ongelmitta, sillä voi olla vaikutusta nuoren opiskelukykyyn. Opiskelukyky on käsite, joka on rinnastettavissa työkykyyn, vaikka käsitteet eivät vastaakaan toisiaan täydellisesti. Opiskelukyky muodostuu opiskelijan omista voimavaroista, opiskelutaidoista, opetustoiminnasta ja opiskelutaidoista sekä näiden kaikkien tekijöiden vuorovaikutuksesta. Vuorovaikutus näkyy siten, että eri tekijät tasapainottavat toisiaan: Esimerkiksi haasteellinen elämäntilanne voi hetkellisesti heikentää opiskelijan voimavaroja. Opiskelu voi kuitenkin

sujua hyvin haasteellisesta tilanteesta huolimatta, jos opetus on hyvää, opiskelijan opiskelutaidot ovat kunnossa ja opiskelija kokee saavansa riittävästi tukea opiskeluyhteisöltään. (Kunttu 2011, 34–35.)

Opiskelukykyä kuvataan kuviossa 1. Omat voimavarat muodostuvat niin terveydestä ja siihen vaikuttavasta käyttäytymisestä kuin persoonallisuudesta, sosiaalisista suhteista, elämäntilanteesta ja elämäntilanteesta. Kun elämäntilanne sujuu ilman haasteita, ympäristö tarjoaa riittävästi sosiaalista tukea ja opiskelija kokee kykynsä ja voimansa riittäviksi, on näillä yleensä myönteinen vaikutus opiskeluun. Opiskelutaidot vastaavat työkykymallin ammatillista osaamista. Opiskelutaitoihin kuuluu yhtä lailla opiskelutekniikan hallinta kuin opiskelun merkitys opiskelijalle. Opetus ja ohjaus ovat tärkeitä ja niihin liittyy riittävä vuorovaikutus opettajan ja opiskelijan välillä sekä palautteen antaminen. Opiskeluympäristöllä tarkoitetaan sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista ympäristöä, jonka tulee olla kaikin tavoin turvallinen. Myös opiskeluyhteisö on osa ympäristöä, ja siihen kiinnittyminen edesauttaa opintojen sujumista. (Kunttu 2011, 34–35.)



Kuva 1 Dynaaminen opiskelukykymalli, K. Kunttu 2006.

3.2 Miksi nuori on vaarassa keskeyttää opintonsa?

Nuorisobarometri 2017 paneutuu koulutukseen. Suomea on pitkään pidetty koulutuksen mallimaana, ja PISA-tutkimuksen tulokset ovat vahvistaneet tätä mielikuvaa. Osaaminen ei kuitenkaan jakaudu tasaisesti, vaan eroja löytyy esimerkiksi sukupuolten väliltä: vuoden 2018 PISA-tutkimuksessa tyttöjen ja poikien välinen ero lukutaidossa oli suurin Suomessa (Sandel & Härkönen 2019). Nuorisobarometrissa pureudutaan näihin eroihin ja selvitetään esimerkiksi lapsuudenperheen ja elintason vaikutusta koulumenestykseen. Jos peruskoulu pyrkiikin antamaan kaikille samanlaiset eväät toisen asteen opintoja varten, alkavat nuorten koulutuspolut toisella asteella eriytyä jo sen valinnan myötä, hakeutuuko nuori lukioon vai ammatilliseen koulutukseen. Toisella asteella kaikki eivät pääse maaliin saakka, vaan esimerkiksi lukuvuonna 2014–2015 ammatillisen koulutuksen keskeyttäneiden määrä oli 7,6 prosenttia ja lukiokoulutuksen vastaavasti 3,1 prosenttia. Kaikki keskeytykset eivät johda kuitenkaan opintojen täydelliseen keskeyttämiseen, vaan osa keskeyttäneistä jatkaa muussa koulutuksessa. (Myllyniemi & Kiilakoski 2017, 42.) Pelkkien keskeyttämisprosenttien sijaan Nuorisobarometrissä keskitytään tarkastelemaan, keitä keskeyttäjät ovat ja miten he ovat pärjänneet keskeyttämisen jälkeen (Myllyniemi & Kiilakoski mts. 44). On huomattava, että Nuorisobarometrissa ei keskitytä pelkästään toisen asteen ammatillisen koulutuksen keskeyttäjiin, vaan haastatellut nuoret ovat suorittaneet yhtä lailla lukiokoulutusta kuin korkea-asteen koulutustakin, ja kyse on kaikkien tutkintoon johtavien koulutusten keskeyttämisestä.

Suurimmalla osalla Nuorisobarometriin 2017 haastatelluista 15–29-vuotiaista nuorista keskeyttämisen syynä on ollut väärän alan valinta: yli 50 prosentilla tämä on vaikuttanut keskeyttämis päätökseen paljon. Tästä syystä johtuvaa keskeyttämistä ei voi kuitenkaan pitää yksinomaan negatiivisena, varsinkin jos lopputulema on ollut se, että nuori on ohjautunut uudelle koulutus alalle, joka vastaa hänen urasuunnitelmiaan. (Myllyniemi & Kiilakoski 2017, 45; 46.) Näiden niin sanotusti positiivisten keskeytysten sijaan Nuorisobarometrissa kiinnitetään huomio kuitenkin niihin nuoriin, jotka ovat jääneet koulutuksen ulkopuolelle. Jos nuori on jäänyt keskeyttämisen jälkeen kokonaan koulutuksen ulkopuolelle, on keskeyttämisen syynä usein ollut heikko opintomenestys, motivaatiopula tai terveydelliset syyt. Myllyniemi ja Kiilakoski (2017, 45) toteavat, että keskeyttämiseen ovat näissä tapauksissa vaikuttaneet vakavat syyt, sillä moni opinnot kokonaan keskeyttäneistä on saanut joko eläkepäätöksen tai on sairauslomalla tai kuntouttavassa työtoiminnassa. Näillä nuorilla keskeyttämiseen on vaikuttanut myös ilman tukea

jääminen opinnoissa sekä se, että heille on suositeltu opintojen keskeyttämistä. Myllyniemi ja Kiilakoski (2017, 47–48) kiinnittävät perustellusti huomionsa siihen, miksi nuoret jäävät ilman tukea opinnoissaan vaikeuksien ilmettyä, sillä pelkän peruskoulun varaan jäänyt nuori tulee pitkällä aikavälillä yhteiskunnalle kalliiksi.

Haapakorvan, Ristikarin ja Kiilakosken artikkeli Nuorisobarometrin Näkökulma-osiossa tuo lisävalaistusta toisen asteen opintojen keskeyttämiseen vaikuttaviin tekijöihin. Heidän tutkimuksensa perustuu vuonna 1987 syntyneiden kohorttiaineistoon, joka sisältää eri viranomaisilta koottua tietoa kyseisenä vuonna syntyneiden ja heidän vanhempiansa koulutuksesta, työsäkäynnistä, terveyspalveluista ja etuuksista. Tutkimuksessa on tarkasteltu koulutuksen keskeyttämisen kasautumista sekä peruskoulun päättötodistuksen keskiarvon, mielenterveysdiagnoosien ja vanhempien koulutustason vaikutusta tähän kasautumiseen. (Haapakorva ym. 2017, 167–168.) Tutkimuksessa on selvitetty syntymäkohortin yhteishakukierroksia ja niiden onnistumista. Onnistuneella haulla tarkoitetaan sellaista, että nuori tulee valituksi ensimmäisen hakutoiveensa mukaiseen koulutukseen. Epäonnistuneella haulla tarkoitetaan puolestaan sellaista, että nuori tulee valituksi muuhun kuin ensimmäisen hakutoiveensa mukaiseen koulutukseen tai että häntä ei valita mihinkään koulutukseen. Tutkimuksesta selviää ensinnäkin, että nuorten hakukerrat yhteishaussa vaihtelevat: enimmillään yhdellä henkilöllä voi olla toistakymmentä hakukertaa, mikä on kuitenkin harvinaista. Jos epäonnistuneita hakuja kertyy useampia, on todennäköistä, että nuori jää kokonaan ilman tutkintoa. Tutkimustulosten mukaan tutkinto puuttuu 40 prosentilla niistä nuorista, jotka ovat epäonnistuneet yhteishaussa vähintään neljä kertaa. (Haapakorva ym. 2017, 170–173.)

Aiemman koulumenestyksen vaikutus näkyy selvästi Haapakorvan ym. (2017, 173) tutkimuksessa: peruskoulun päättötodistuksen keskiarvo on korkeampi tutkinnon suorittaneilla kuin ilman tutkintoa olevilla. Mielenterveysdiagnoosi on puolestaan huomattavasti yleisempi tutkinnotta olevilla kuin tutkinnon suorittaneilla vaikkei hakukierrosten määrää huomioidakaan. Mielenterveysdiagnoosi on kuitenkin yhteydessä keskeyttämisiin, sillä niiden tutkinnon suorittaneiden joukossa, joilla on useampia hakukertoja eli näin ollen myös useampia keskeytyksiä, on diagnosoitujen osuus suurempi kuin vähäisten hakukertojen ryhmässä. (mts. 174.) Myös vanhempien koulutustaso erottelee tutkinnon suorittaneet tutkinnotta olevista: tutkinnon suoritta-

neiden vanhemmista selvästi suurempi osa on suorittanut joko alemman korkea-asteen tai korkea-asteen koulutuksen kuin tutkinnotta olevien vanhemmista. Mitä alhaisempi vanhemman koulutusaste on, sitä enemmän nuorella on hakukertoja. (mts. 175.)

Haapakorvan, Ristikarin ja Kiilakosken (2017, 175–176) tutkimustulokset osoittavat, että ne nuoret, joille kasautuu useita epäonnistuneita valintoja ja näin ollen myös keskeyttämisiä, päätyvät muita todennäköisemmin keskeyttämään koulutuksen. Näiden tulosten pohjalta he tekevät kaksi ehdotusta ongelman ratkaisemiseksi: Jottei nuorelle tulisi vääriä valintoja yhteis- haussa, täytyisi peruskoulussa varmistaa riittävä opintojen ohjaus, jossa otetaan huomioon myös nuoren yksilölliset resurssit. Myös keskeyttämisvaiheessa tai keskeyttämisuhan noustessa esiin ohjauksen tulisi olla riittävää nuoren tarpeisiin nähden. Lisäksi toisen asteen ammatillisessa koulutuksessa tulisi nuorelle taata riittävä tuki opinnoista selviytymiseen ja tukea hänen osallisuuttaan ja viihtymistään kouluyhteisössä.

Anne-Mari Souton artikkeli (2014) tuo ammatillisen koulutuksen keskeyttämiseen nuorisotutkimuksen näkökulman: keskeyttämisen ajatellaan tällöin johtuvan siitä, ettei koulutus kohtaa nuoren tarpeita. Souto suuntaa tarkastelunsa koulutukseen kiinnittymiseen: millainen nuori voi kiinnittyä koulutukseen ja mitkä ovat ne ehdot, jotka nuoren on täytettävä kiinnittyäkseen? (Souto 2014, 20.) Souto on tutkinut koulutuksen keskeyttäneiden nuorten kokemuksia jäsenyyden käsitteen avulla. Jäsenyys liittyy koulutukseen kiinnittymiseen, eli siihen, miten nuori saavuttaa hyväksytyin aseman opiskeluyhteisössään. (mts. 21.) Souton haastattelemat nuoret ovat iältään 17–22-vuotiaita, ja he ovat kaikki keskeyttäneet ammatillisen koulutuksen ainakin kerran. Nuoria yhdistää se, että he ovat kaikki kokeneet peruskoulussa kiusaamista, mikä on vaikuttanut osan terveydentilaan. Lisäksi nuorilla on ollut myös muita haasteita, jotka ovat vaikuttaneet heidän kykyynsä keskittyä opiskeluun. (Souto 2014, 22.)

Souton (2014, 24) mukaan ammatilliselta opiskelijalta edellytetään muun muassa oma-aloitteisuutta, sosiaalisuutta ja itseohjautuvuutta. Nämä odotukset nousevat opetussuunnitelmista ja oppilaitosten strategioista, mutta on myös sellaisia ihanteita ja odotuksia, joita ei virallisista dokumenteista löydy. Eri aloilla voi olla myös erilaisia odotuksia opiskelijoiden suhteen, ja opiskelijat voivat kokea, että heidän on sovittava tietynlaiseen muottiin tietyn alan opiskelijana. Jotkut alat voivat olla vahvasti sukupuolittuneita, ja ”väärän” sukupuolen edustajana nuoren voi olla vaikea sopeutua alalle tai vastaavasti alalla voi olla vaikeuksia kohdata nuori ja vastata

hänen tarpeisiinsa. Souto (2014, 25) mainitsee autoalan esimerkkinä tällaisesta sukupuolittuneesta alasta. Sosiaalisuus, oma-aloitteisuus ja itseohjautuvuus voivat olla nuorille vaikeita ihanteita täyttää jo pelkästään sen vuoksi, että heidän psyykinen kehityksensä on kesken. On huomattava, että oma-aloitteisuuden ja itseohjautuvuuden puute saattaa konkretisoitua siinä tilanteessa, kun nuori tarvitsisi tukea opintoihinsa: Souto (mts. 26) sanoo, että nuoret ovat kyllä tietoisia esimerkiksi opinto-ohjaajan tai kuraattorin palveluista mutta eivät kykene hakeutumaan niihin oma-aloitteisesti.

Souto (2014, 27) nostaa esille sen, että ammatillinen koulutus toimii työelämälähtöisesti ja pyrkii kasvattamaan nuoria työelämän pelisääntöjen noudattamiseen, mikä näkyy esimerkiksi aikataulujen noudattamisen ja itsekurin korostamisena. Nuoret voivat kapinoida sääntöjä vastaan esimerkiksi myöhästelemällä tai poissa olemalla, mikä on heidän keinonsa neuvotella asemastaan koulutuksessa. Työelämän tavoin toimiminen voi näkyä myös niissä tilanteissa, kun nuori on pahoinvoiva ja tarvitsisi apua muttei saa sitä, sillä nuoren huolien kuunteleminen voidaan katsoa työelämän mittapuun mukaan liialliseksi hyysäämiseksi (mts. 28). Nuoren kannalta tämä on luonnollisesti haitallista, kun hän ei saa tarvitsemaansa apua eikä tule kohdatuksi.

3.3 Opiskelumotivaation tukeminen

Monilla toisen asteen ammatillisen koulutuksen keskeyttäneillä nuorilla tai keskeyttämisvaarassa olevilla on kyse motivaation puutteesta. He eivät ole saaneet opinnoistaan kokemuksia toimijuudesta, pystyvyydestä ja merkityksellisyydestä eli asioista, joista oppimismotivaatio rakentuu. Ilman oppimismotivaatiota on vaikeaa asettaa selkeitä ja merkityksellisiä tavoitteita, työskennellä yhdessä muiden kanssa tai ratkaista monipuolisin keinoin eteen tulevia haasteita. (Salmela-Aro 2018, 9.) Oppimismotivaatio ei ole sillä tavoin myötäsyttyistä, että toisilla sitä on ja toisilla ei. Oppimismotivaatio syntyy kokemusten ja vuorovaikutuksen pohjalta. Oppimismotivaatiosta on useampia teorioita, joita Salmela-Aro (mts. 10–13) esittelee. Suosituin niistä on Ryanin ja Decin (2017) itsemääräämisteoriat, jonka mukaan sisäisen motivaation syntyyn vaikuttavat keskeisesti autonomia, kompetenssi ja yhteenkuuluvuus. Ne ovat psykologisia perustarpeita, joiden täytyminen on tarpeen psykologisen kasvun, yhtenäisyyden ja hyvinvoinnin kannalta (Ryan & Deci 2000, 229). Autonomialla tarkoitetaan sitä, että ihmisellä on tarve

toimia oman sisäisen mielenkiintonsa ohjaamana eikä niinkään ulkoisten tekijöiden, kuten palkkion tai pakon ohjaamana. Kompetenssin eli kyvykkyyden tunteeseen vaikuttaa puolestaan palaute: positiivinen palaute vahvistaa sitä. Yhteenkuuluvuuden tarve taas näkyy siten, että jo pienet lapset suoriutuvat paremmin tehtävistä, jos heillä on tukenaan välittävä ja kannustava aikuinen. (mts. 234–235.) Oppimismotivaatioteorioiden pohjalta on kehitetty erilaisia interventiota, joiden oikea-aikaisella käytöllä voidaan vaikuttaa merkittävästi oppijan motivaatioon, oppimiseen ja hyvinvointiin. (Salmela-Aro 2018, 12).

Määtän (2018, 49–53) mukaan oppijoiden ajattelu- ja toimintatavat vaikuttavat siihen, miten he sopeutuvat kouluun ja menestyvät opinnoissaan. Oppijat, jotka ovat omaksuneet niin sanotun kasvun ajattelutavan, sopeutuvat ja menestyvät yleensä paremmin, sillä he uskovat voivansa kehittää kykyjään. Uusien haastavien tehtävien suorittaminen onnistuneesti motivoi ja vahvistaa oppijan positiivista käsitystä itsestään. Sen sijaan oppijat, jotka eivät usko omaan kykyihinsä ja mahdollisuuteen kehittää niitä, välttelevät usein haasteita ja menestyvät heikommin opinnoissaan. Niin positiivinen kuin negatiivinenkin ajattelutapa johtavat siis itseään toteuttavaan kierteeseen, mikä vaikuttaa edelleen oppijan motivaatioon. Elämäkulun motivaatioteorian mukaan kaikki oppijan kohtaamat haasteet ja mahdollisuudet koulutuksen aikana ja koulutuksellisissa siirtymävaiheissa vaikuttavat motivaatioon. Motivaatio puolestaan vaikuttaa siihen, miten oppija suuntautuu koulutuspolullaan: valitseeko hän esimerkiksi ammatilliset opinnot vai lukion siirtyessään yläkoulusta toiselle asteelle. Koulutukselliset siirtymät tarjoavat aina haasteita tai mahdollisuuksia niin oppijan motivaatiolle, oppimiselle kuin hyvinvoinnillekin. (Salmela-Aro 2018, 35.) Jos nuoren toiveet eivät esimerkiksi toteudu yhteishakuvaiheessa ja hän ei pääse toivomiinsa opintoihin, vaikuttaa se todennäköisesti vahingollisesti hänen motivaatioonsa.

Ajattelu- ja toimintatavat eivät ole Määtän (2018, 54) mukaan pysyviä, vaan ne voivat muuttua. Epäonnistumisen kehän voi katkaista esimerkiksi koulussa viihtyminen. Muutoksiin voidaan päästä myös interventioiden keinoin. Määttä (mp.) mainitsee tästä esimerkkinä Niilo Mäki Instituutin Motivoimaa-hankkeen vuosina 2009–2012, jossa tutkittiin ammatilliset opinnot aloitaneiden opiskelijoiden motivaatiota ja opintomenestystä. Hankkeessa saadut tutkimustulokset osoittivat, että heikkoa opintomenestystä ennakoivat negatiiviset, ei-adaptiiviset ajattelu- ja toimintatavat. Tällaisiin ajattelu- ja toimintatapoihin kuuluu epäonnistumisen ennakointi, välttely, passiivisuus sekä ajatus siitä, että onnistuminen ei johdu omasta kyvykkyydestä vaan jostain

muusta tekijästä, kuten tehtävän helppoudesta. Heikon opintomenestyksen lisäksi tällaiset ajattelu- ja toimintatavat olivat yhteydessä opintojen viivästymiseen ja keskeyttämisiin sekä erityisopetuksen tarpeeseen. Määttä (2018, 55–56) kertoo, että Motivoimaa-hankkeessa pyrittiin tukemaan opiskelijoiden motivaatiota ryhmätukikurssilla. Opiskelijat saivat toinen toisiltaan vertaistukea, kun he ratkoivat vaikeita tehtäviä yhdessä. Taitavampi opiskelija antoi tukeaan taitojaan epäilevälle, joka sai onnistumisen kokemuksia selvitessään hankaliksi kokemistaan tehtävistä. Tutkimustulokset osoittivat, että onnistumisen kokemukset ja oman toiminnan tulkitseminen muuttivat auttoivat purkamaan opiskelijan negatiivisia ajattelu- ja toimintatapoja. Määttä (mts. 57) korostaa, että onnistumisen kokemusten järjestäminen on yksinkertaista. Se on toteutettavissa esimerkiksi auttamalla nuorta tehtävissään alkuun, opettamalla toiminnanohjausta ja strategioita ja harjoittelemalla tehtävissä tarvittavia taitoja. Nuorta voi myös opettaa tulkitsemaan omaa toimintaansa positiivisesti antamalla positiivista palautetta, osoittamalla vahvuuksia ja auttamalla nuorta löytämään omia vahvuuksiaan.

Salmela-Aro (2018, 15) sanoo, että oppimismotivaatio on opittavissa oleva asia, joka kehittyy nimenomaan nuoruudessa. Motivaation kehitys on kytköksissä aivojen kehitykseen ja siinä on kaksi herkkyyskautta. Ensimmäinen kausi ajoittuu varhaislapsuuteen ja koulunaloitukseen ja toinen nuoruuteen. Motivaation kehitys ei liity kuitenkaan pelkkään yksilönkehitykseen, vaan sillä on sosiaalinen ulottuvuutensa. Nuori ei opi asioita tyhjiössä vaan erilaisissa sosiaalisissa konteksteissa ja vuorovaikutuksessa. Kaikki ihmiset, jotka ovat nuoren kanssa tekemisissä – niin opettajat, vanhemmat kuin kaveritkin – vaikuttavat nuoren oppimiseen, motivaatioon ja hyvinvointiin. Vaikutus on vastavuoroista, ja voidaan puhua yhteissäätelystä. (Salmela-Aro 2018, 15.) Esimerkiksi opettajan toiminnalla, opetus- ja ohjauskäytännöillä on vaikutusta oppijan motivaation syntymiselle, kehittymiselle ja ylläpitämiselle. Toisaalta oppijat itse vaikuttavat omalla toiminnallaan ja ominaisuuksillaan siihen, miten opettaja heitä opettaa ja ohjaa. Vanhemmat voivat puolestaan edesauttaa nuoren motivaation kehittymistä tukemalla nuoren lisääntyntä tarvetta autonomiaan. Salmela-Aro korostaa vanhempien merkitystä nuoren hyvinvoinnin kannalta: se ei suinkaan vähene, kun nuorelle tulee ikää lisää, vaan nuori tarvitsee edelleen vanhempiensa aktiivista tukea. (Salmela-Aro 2018, 17–18.)

Salmela-Aron (2018, 27) mukaan nuoren kouluhyvinvointiin ja -innostukseen vaikuttavat sekä kouluun liittyvät resurssit ja voimavarat että nuoren henkilökohtaiset resurssit ja voimavarat. Resursseja voivat olla esimerkiksi nuoren henkilökohtaiset ominaisuudet, kuten sinnikkyys, tai

perheeltä ja kavereilta saatu tuki koulunkäyntiin ja opiskeluun. Voimavaroja voivat puolestaan olla vaikkapa opettajien suhtautuminen ja kannustaminen tai hyvä itsearvostus. Voimavarojen ja vaatimusten tulisi olla tasapainossa, jotta nuori voi hyvin. Liian suuret vaatimukset lisäävät riskiä koulu-uupumukseen. Koulussa olisi tärkeää osata tunnistaa oppijan voimavarat ja resurssit ja asettaa oppimishaasteita suhteessa niihin. Salmela-Aron (2018, 32) mukaan olisi myös tärkeä tunnistaa, minkälaisia oppijat ovat herkkyydeltään ja miten ympäristö vaikuttaa heihin. Hänen mukaansa oppijat voi jakaa kolmeen ryhmään sen mukaan, miten kouluympäristö heihin vaikuttaa. Ensimmäisen ryhmän muodostavat voikukat, joille ympäristön vaikutus on kaikkein vähäisin. Toinen ryhmä ovat tulppaanit, jotka ovat herkempiä kouluympäristön suhteen. Kolmatta ryhmää edustavat orkideat, jotka ovat hyvin herkkiä kouluympäristön suhteen. Suotuisassa ympäristössä orkideat kukoistavat, mutta heikossa ympäristössä he uupuvat. (Salmela-Aro 2018, 32.) Toinen tyypittely taas jakaa oppijat hyvinvoinnin ja motivaation kannalta innostuneisiin, stressaantuneisiin, kyynisiin ja uupuneisiin (mp.). Salmela-Aron (2018, 35) mukaan tyypit eivät ole pysyviä, vaan oppijat voivat liikkua ryhmästä toiseen. Näitäkin tyyppisiä on tärkeä osata tunnistaa, sillä eri tyyppiä edustavat oppijat tarvitsevat erilaista tukea.

3.4 Positiivinen pedagogiikka

Positiivinen pedagogiikka pohjautuu positiivisen psykologian tieteenalaan. Yksinkertaisimmillaan sanottuna positiivisessa psykologiassa tutkitaan tieteellisesti sitä, minkälaiset ominaisuudet, olosuhteet ja tekijät saavat yksittäiset ihmiset ja ihmisyhteisöt voimaan hyvin. Toisin kuin perinteisessä psykologiassa, jossa keskitytään ihmismielen vikoihin, positiivisessa psykologiassa huomio on ihmisen mahdollisuuksissa, vahvuuksissa ja myönteisissä toimintatavoissa. Vaikka tieteenala on nuori ja sen juuret ulottuvat 2000-luvun Yhdysvaltoihin, on sen oppeja sovellettu jo antiikin aikana, kun filosofit pohtivat esimerkiksi hyvän elämän edellytyksiä ja onnellisuutta. Positiivinen psykologia ei ole kuitenkaan pelkkää onnellisuustiedettä siinä mielessä, että siinä kielletäisiin ihmiselämän negatiivisten asioiden olemassaolo. Haastavat tilanteet ja vastoinkäymiset nähdään välttämättöminä inhimillisen kasvun vuoksi, mutta positiivinen psykologia tarjoaa työkaluja, joiden avulla selvitä näistä ja vahvistua. (Leskinsenoja & Sandberg 2019, 15–16.)

Positiivinen pedagogiikka soveltaa positiivisen psykologian oppeja opetus- ja kasvatustoimintaan. Sen tavoitteena on auttaa koulu- ja kasvatusyhteisöjä kukoistamaan. Positiivisen pedagogiikan isän, Martin Seligmanin mukaan kouluissa on tärkeää opettaa hyvinvointia siinä missä muitakin oppiaineita. Näin ollen positiivinen pedagogiikka täydentää perinteistä kasvatusta ja opetusta hyvinvoinnin ja hyvän luonteen taitojen opettamisella. Koulu on kodin ohella tärkeä kasvuympäristö lapselle ja nuorelle, joten hyvinvointia edistävien taitojen opettaminen on perusteltua siellä. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 18.) Positiiviselle pedagogiikalle on myös olemassa aito tarve, jos tarkastellaan nuorten mielenterveydellisiä ongelmia kuvaavia tilastoja. Leskisenoja ja Sandberg (2019, 18) viittaavat tutkimuksiin, joiden mukaan jopa neljäsosa suomalaisista nuorista kärsii erilaisista mielenterveyden häiriöistä. Opettamalla hyvinvointia tukevia taitoja on mahdollista edistää nuorten omaa aktiivista toimijuutta hyvinvointinsa edistämisessä (Leskisenoja & Sandberg mp.).

Leskisenoja ja Sandberg (2019, 19) korostavat sitä, ettei positiivisella pedagogiikalla tähdätä koulutyön helppouteen ja vaatimustason laskemiseen. Korkealaatuinen opetus on heidän mielestään tärkeää, mutta yhtä tärkeää on koulun myönteinen ja kannustava ilmapiiri. Koulun toimintakulttuurin tulisi olla kokonaisuudessaan sellainen, että se tukee nuorten hyvinvointia. Leskisenoja ja Sandberg (2019, 21–23) kuvailevat tällaisen toimintakulttuurin ominaispiirteitä. Kaikki lähtee hyvinvoinnin merkityksen ymmärtämisestä, sillä hyvinvointi luo perustan turvalliselle, toimivalle ja tehokkaalle kouluyhteisölle. Tämän tulisi näkyä koulun arjessa siten, että niin oppilaiden kuin henkilökunnankin hyvinvointia tukevia sisältöjä ja käytänteitä opiskellaan ja toteutetaan joka päivä. Toiseksi Leskisenoja ja Sandberg (mp.) nostavat esille vahvuuksien esiin tuomisen. Huomio tulisi kiinnittää oppilaiden hyviin puoliin, ja opetuksen tulisi pohjautua siihen uskomukseen, että kaikki voivat kasvaa ja kehittyä. Kolmantena seikkana Leskisenoja ja Sandberg (mts. 22) painottavat laadukkaita ihmissuhteita. Opettajan ja oppilaan suhde on heidän mukaansa ainutlaatuinen. Oppilaat toivovat opettajaltaan kohdatuksi tulemista ja aitoa kiinnostusta asioitaan kohtaan. Neljäs Leskisenojan ja Sandbergin (mp.) mainitsema asia on korkealaatuinen opetus. Koulutyön tulee olla sopivasti haastavaa, ja siinä on hyvä hyödyntää toiminnallisia ja yhteisöllisiä työtapoja. Nuorten motivaatiota ja työnteon merkityksellisyyttä voi parhaiten vahvistaa tukemalla heidän autonomiaansa ja toimijuuttaan. Viides hyvinvointia tukevan koulukulttuurin ominaispiirre on Leskisenojan ja Sandbergin (2019, 23) mukaan koulun ja kodin välinen yhteistyö. Se on luontevaa alakoulun toiminnassa mutta sen tarve ei vähene

myöhemmässäkään vaiheessa. Myös toisella asteella opiskeleva nuori hyötyy siitä, kun vanhemmat tukevat häntä opiskelussaan.

Positiivinen pedagogiikka on vahvuusperustaista opetusta, sillä yksi koulun tehtävistä on osallistua lasten ja nuorten vahvan luonteen kasvattamiseen. Positiivisen pedagogiikan perustana olevassa positiivisessa psykologiassa on pyritty tutkimaan tieteellisesti hyvän luonteen merkitystä onnellisen ja menestyksekkään elämän taustatekijänä. Leskisenoja ja Sandberg (2019, 24) kuvailevat hyvää luonnetta myönteisten luonteenpiirteiden ryppääksi. Heidän mukaansa vahvuuksiin ja parhaisiin puoliin panostaminen johtaa todennäköisemmin menestykseen kuin ponnistelut heikkouksien voittamiseksi. Leskisenoja ja Sandberg (2019, 24) käyttävät käsitettä luonteenvahvuudet ja he nojautuvat Christopher Petersonin ja Martin Seligmanin VIA-luonteenvahvuusluokitteluun (Values in Action). Luokitus pitää sisällään 24 vahvuutta, jotka ryhmitellään kuuden eri hyveen alle (Leskisenoja & Sandberg 2019, 25).

Hyve	Luonteenvahvuus
Viisaus	Luovuus Uteliaisuus Kriittinen ajattelu Oppimisen ilo Näkemyksellisyys
Rohkeus	Urheus Sinnikkyys Rehellisyys Innokkuus
Inhimillisyys	Rakkaus Ystävällisyys Sosiaalinen älykkyyys
Oikeudenmukaisuus	Yhteistyökyky Reiluus Johtajuus
Kohtuullisuus	Anteeksiantavuus Vaatimattomuus Harkitsevaisuus Itsesäätely

Henkisyys

Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus
 Kiitollisuus
 Toiveikkaus
 Huumorintaju
 Hengellisyys

Leskisenoja ja Sandberg (2019, 26) kuvailevat luontevahvuuksia ominaisuuksiksi, jotka ovat osa identiteettiämme ja tulevat näkyviksi ajatuksissamme, tunteissamme, tahdossamme ja toiminnassamme. Jokaisella ihmisellä on näitä ominaisuuksia, ja ne muodostavat yhdessä jokaiselle omanlaisensa vahvuusprofiilin. Luontevahvuudet eivät ole muuttumattomia, vaan niitä voi kehittää ja toisaalta käyttämättöminä ne hiipuvat. Vahvuusperustainen opetus on vastakohta koulun perinteiselle korjaavalle lähestymistavalle, jossa oppijoista nähdään ensisijaisesti se, mitä he eivät vielä osaa ja mitä heidän tulisi oppia. Leskisenoja ja Sandberg (2019, 26) sanovat, että tällainen ongelmakeskeinen lähestymistapa vaikuttaa kielteisesti oppilaiden motivaatioon ja koulumenestykseen. Vahvuusperustaisessa opetuksessa sen sijaan huomio kiinnitetään oppilaisissa piilevään hyvään ja autetaan nuoria tulemaan tietoisiksi omista vahvuuksistaan. Vahvuuksien hyödyntäminen ja kehittäminen myönteisen vahvistamisen kautta tarjoaa nuorille myönteisiä kokemuksia, tekee hyvää itsetunnolle ja identiteetin rakentumiselle. (Leskisenoja ja Sandberg mp.)

3.5 Nuorisotyö oppilaitoksessa

Vaikka nuorisotyön ja koulun yhteistyöllä onkin jo pitkät perinteet, työtä ei ole tehty useinkaan suunnitelmallisesti, ja nuorisotyö on jäänyt koulun arjesta irrallisiksi ja satunnaisiksi toiminnoksi (Kolehmainen & Lahtinen 2014, 14). Nuorisotyöllä on kuitenkin paikkansa koulussa, sillä kohderyhmä eli nuoret ovat siellä hyvin tavoitettavissa ja nuorisotyön voi nähdä tukevan hyvin koulun kasvatustehtävää. Lisäksi koulu on paikka, jossa nuori on hyvinvointipalveluiden piirissä (Kiilakoski 2014, 9). Kiilakoski (2014, 51–52) on hahmotellut koulun ja nuorisotyön tasoja. Ensimmäisellä tasolla nuorisotyö osallistuu yhdessä muiden tahojen kanssa koulun kehittämiseen kasvuyhteisönä. Toisella tasolla nuorisotyö vahvistaa tiedollista ja taidollista oppimista ja tarjoaa oppilaille vaihtoehtoisia oppimisen paikkoja ja menetelmiä. Kolmannella ta-

solla nuorisotyö on mukana koulun arjessa tukemalla esimerkiksi ryhmäprosesseja tai tarjoamalla apua ongelmatilanteissa. Neljännellä tasolla nuorisotyö voi olla esimerkiksi erityisopetuksen tukena. Kiilakoski (mts. 52) muistuttaa, että edellä kuvattu jako on analyttinen, mutta sen avulla on tarkoitus hahmottaa, mikä on nuorisotyön asema koulussa: kouluyhteisön kehittäminen ja muutosten edistäminen vai kouluyhteisön tukeminen arjen työssään.

Nuorisotyöntekijän rooli koulussa on usein olla kohtaava ja kuunteleva aikuinen, ja tämä voi toimia koulun ja nuorisotyön yhteistyön motiivina: nuorisotyöntekijä on lisäresurssia koululle – aikuinen, jolla on aikaa ja valmiuksia kohdata nuoria muutenkin kuin opetuksen puitteissa. Toki asian kääntöpuolena voidaan nähdä sekin, että nuorisotyöntekijä tekee työtä, johon muilla ei ole aikaa tai halua. (Kiilakoski 2014, 57.) Nuorisotyöntekijällä on kuitenkin erilainen asema esimerkiksi opetushenkilökuntaan nähden: hän voi kohdata nuoren omana itsenään eikä pelkää oppilaana (Kolehmainen & Lahtinen 2014, 31).

Nuorisotyöstä koulussa voidaan puhua monin erilaisin käsittein: se voi olla joko nuorisotyötä koulussa tai koulunuorisotyötä tai kouluyhteistyötä etenkin silloin, kun on kyse kunnallisen nuorisotyön koulussa toteuttamasta työstä. Kun koulu tai oppilaitos itse rahoittaa nuorisotyötä, silloin työstä voidaan puhua oppilas- tai opiskelijahuollollisena työnä tai opetuksen tukipalveluna. Tällöin nuorisotyöntekijöillä ei ole välttämättä yhteyttä kunnalliseen nuorisotyöhön eikä työ tapahdu nuorten vapaa-ajalla. (Kolehmainen & Lahtinen 2014, 15–16.) Kun tarkastellaan koulussa tehtävän nuorisotyön tasoja, joita voivat olla esimerkiksi tila-, menetelmä- tai tiedonvaihtotaso, on kasvatuskumppanuuden tasolla tehtävä työ sitä, että nuorisotyöntekijä on läsnä koulun jokapäiväisessä arjessa. Tällaisia täysipäiväisiä yhteisöllisyyden ja osallisuuden edistäjiä ja oppimisen tukijoita ovat sellaiset nuorisotyöntekijät, jotka ovat koulun tai oppilaitoksen palkkaamia, ja heidän työnimikkeinään voi olla projektityöntekijä tai kasvatusohjaaja. Työtä ei välttämättä kutsuta nuorisotyöksi, vaikka työtavoissa, tehtävissä ja tavoitteissa on nuorisotyöllinen ote. (Kolehmainen & Lahtinen 2014, 18–21.) Tällaisessa tilanteessa kolikon kääntöpuolena voi olla se, että koulu tai oppilaitos määrittää työnkuvaan liikaa etenkin, jos nuorisotyön osaamista ja orientaatiota ei tunneta. Toimiakseen kasvatuskumppanuus vaatii kuitenkin koulun toimintakulttuurilta kykyä omaksua uusia ajattelumalleja, valmiutta kehittää kouluyhteisöä ja avoimuutta uusia toimijoita ja heidän osaamistaan kohtaan. (Kolehmainen & Lahtinen 2014, 22–23.)

Nuorisotyö koulussa tai oppilaitoksessa on ennaltaehkäisevää työtä, ja sen tulisi näkyä myös yhteistyössä siten, että työote on ennakoivaa ja keskittyy nuorten opiskeluhyvinvoinnin vahvistamiseen (Kolehmainen & Lahtinen 2014, 29). Työtä voidaan kohdistaa nuoriin niin yksilöinä kuin ryhminäkin. Ryhmien kanssa tehtävässä työssä voi olla tavoitteena esimerkiksi sosiaalisten suhteiden vahvistaminen. Kiilakoski (2014, 95–96) sanoo, että tyypillinen esimerkki tällaisesta työstä on 7. luokkien ryhmäytämiset, joissa pyritään helpottamaan nuorten tutustumista toisiinsa erilaisia toiminnallisia menetelmiä hyväksi käyttäen. Vaikka tällaista työtä tehdäänkin tyypillisesti yläkoulussa, on sille toki myös sijaa toisella asteella, jotta nuoret löytävät helpommin paikkansa opiskeluryhmästään.

Nuorisokasvatuksellisessa työssä nuori kohdataan sekä yksilönä että osana nuorisoryhmää. Kasvatus määritellään välittömäksi vuorovaikutukseksi, mutta mikä tahansa inhimillinen vuorovaikutus ei ole kuitenkaan kasvatusta, sillä pedagoginen vuorovaikutussuhde liittyy aina ihmisenä kasvamisen yksilölliseen prosessiin. (Hämäläinen 2007, 174–175.) Hämäläinen (2007, 176) kuvaa nuorisokasvatusta työksi, jossa pohditaan elämän salaisuutta yhdessä nuoren kanssa. Se on nuoren rinnalla kulkemista, kun nuori jäsentää ympäröivää maailmaa ja elämänsä, ja lisäksi se on nuoren persoonallisen kasvun tukemista. Tämä kaikki edellyttää pedagogista suhdetta nuoren ja rinnalla kulkevan aikuisen välillä. Tuossa suhteessa vallitsee jännite kasvattajan vaikuttamispyrkimyksen ja nuoren itsemääräämistarpeen välillä. Nuori yrittää toisaalta itse muokata ja määrittää maailmaansa ja toisaalta kasvattaja yrittää mahdollistaa tätä prosessia ja antaa sille suuntaa ja sisältöä. (Hämäläinen 2007, 177.) Hämäläinen (mts. 178) viittaa Paulo Freiren ajatukseen siitä, että pedagoginen suhde on dialoginen. Sellaisessa vuorovaikutussuhteessa kumpikin osapuoli kuuntelee toinen toistansa tasaveroisesti. Dialogi mahdollistaa kriittisen tietoisuuden, joka puolestaan edesauttaa toimintaa. Hämäläinen (2007, 178–179) korostaa kasvatustyötä tekevän aikuisen omaa itseymmärrystä. Kasvattajalla tulee olla riittävästi itsetuntemusta ja kypsyyttä tunnistaa sielullisia prosesseja, jotta hän kykenee selviytymään kasvatussuhteen jännitteistä, tukemaan nuorta tarpeeksi ja antamaan kuitenkin tilaa.

Nuorisokasvatus ei ole koulutusta, vaikka sitä voidaankin toteuttaa koulutusjärjestelmän puitteissa. Sen sijaan nuorisokasvatus on sivistystyötä, kansalaisuuskasvatusta ja sosialisatiota. Nuorisokasvatus ei rajoitu myöskään pelkästään nuorisotyöhön vaan se kattaa myös nuorisosiaalityön sekä yhteisöllisen hoidon ja kasvatuksen instituutioita. Osana nuorisokasvatusta nuorisotyö on kasvatustyötä ja osa yhteiskunnallista sivistysprosessia. (Hämäläinen 2007, 183.)

Nuorisokasvatus pohjautuu sosiaalipedagogiikan tieteenalaan, joskaan se ei ole ainoa teoriaperustaa tarjoava tieteenala, vaan nuorisokasvatukselle ovat pohjana useat eri ihmistieteet, kuten psykologia ja sosiologia (Hämäläinen 2007, 187–188). Sosiaalipedagogiikka yhdistelee sosiaalisen ja kasvatuksellisen toiminnan viitekehyksiä, ja siinä korostuu kasvatuksen sosiaalinen luonne (Hämäläinen 2007, 171). Kurki (2007, 202) sanoo, että sosiaalipedagoginen nuorisokasvatus rakentuu sen ymmärryksen varaan, että yhteiskunta koostuu arvokkaista ja korvaamattomista yksilöistä, jotka saavuttavat täyden kukoistuksensa vasta toimiessaan yhdessä muiden ihmisten kanssa. Näin ollen nuorisotyössä on keskeistä jokaisen yksilön sosiaalistumisen tukeminen.

Nuoren kasvua ja sosiaalistumista voidaan tukea sosiokulttuurisen innostamisen menetelmän keinoin. Siinä on lyhyesti sanottuna kyse motivoimisesta ja kannustamisesta niin että ihmiset tulisivat aktiivisesti osallisiksi oman ja yhteisöjensä elämän rakentamiseen (Kurki 2007, 205–206). Sosiokulttuurista innostamista ei käytetä pelkästään nuorisotyössä, vaan sen soveltamisala yhteiskunnan eri sektoreilla on laaja: sosiokulttuurista innostamista voi olla esimerkiksi ihmisten kannustaminen mukaan oman asuinympäristönsä kehittämishankkeeseen. Sosiokulttuuriseen innostamiseen ei ole mitään tiettyjä omia menetelmiä, mutta sopivia ovat Kurjen (mts. 210) mukaan sellaiset, joiden avulla nuoret saadaan mukaan vuorovaikutukseen. Tärkeää on myös lähteä liikkeelle nuorten omasta kokemusmaailmasta ja työskennellä sellaisten asioiden parissa, jotka ovat lähellä nuorten elämää (Kurki 2007, 211–213).

4 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT JA TYÖN ETENEMINEN

4.1 Toimintatutkimus

Koska TehoMoti-valmennus syntyi niin sanotusti puhtaalta pöydältä, eli sille oli olemassa vain nimi ja tekijät saivat varsin vapaat kädet toiminnan luomiseen ja käynnistämiseen, soveltuu toimintatutkimus sen kehittämiseen. Toimintatutkimuksessa ei ole kyse yksittäisestä tutkimusmetodista, vaan se on pikemminkin lähestymistapa, joka voi pitää sisällään useita eri tutkimusmetodeja (Kananen 2014, 13). Toimintatutkimuksessa hyödynnetään tavallisesti laadullisen tutkimuksen tutkimusmenetelmiä, joita voidaan täydentää myös kvantitatiivisilla menetelmillä. Tiedonkeruu- ja analyysimenetelmät vaihtelevat yleensä tilanteen mukaan, joten toimintatutkimus muistuttaa triangulaatiota eli monimenetelmäisyyttä. Tiedonkeruumenetelmien ja tietolähteiden valintaan vaikuttaa aina tutkimusongelma. Menetelmiä voivat olla havainnointi, haastattelut, kirjalliset lähteet ja kyselyt. (Kananen 2014, 77–78.) Tämän kehittämistyön aineisto on saatu monimenetelmäisesti kasaan. Taustatietoa on kerätty niin internetistä kuin yhteistyöverkostoon tutustumalla. Työn tutkimusaineiston muodostavat alkuhaastattelulomakkeet ja alkupalaverien kirjaukset, tehtävien vastaukset, välipalautekysely sekä tutkimuksen tekijän tutkimuspäiväkirja. Koska tällaisenaan aineisto on pieni ja siinä on katoa siinä mielessä, etteivät valmennukseen osallistuneet nuoret aina palauttaneet alkuhaastattelulomakkeitaan tai tehtäviään, on aineistoa täydennetty yhden nuoren haastattelulla. Se tehtiin toimintatutkimuksen keikilusyklien ulkopuolella, mutta se tuo silti tietoa siitä, miten yksittäinen nuori on kokenut valmennukseen osallistumisen ja miten valmennus on vastannut hänen tarpeisiinsa. Nuoren kokemuksia kuvaillaan luvussa 5.4.

Toimintatutkimusta toteutetaan usein käytännön työelämässä, ja sen avulla pyritään saamaan tietoa ihmisten toiminnasta ja kehittämään sitä. Toimintatutkimuksessa on keskeistä muutos: kun työyhteisön toiminnassa ja käytänteissä havaitaan kehittämisen kohteita, niitä pyritään muuttamaan, kun ensin on saatu riittävästi tietoa muutoksen suunnittelemiseksi ja toimeenpanemiseksi. Perinteisestä tutkimuksesta toimintatutkimus eroaa siinä, ettei se pysähdy tutkimustuloksiin, joiden avulla todetaan, mikä ei toimi tai mikä kaipaa muutosta. Kun perinteissä tutkimuksessa kysytään mitä-kysymyksiä, toimintatutkimuksessa kysytään miten-kysymyksiä,

jotta saadaan selville se, miten asioita pitäisi muuttaa. Toimintatutkimusta voidaan kuvata syklinä, jossa suunnittelu, toiminta ja seuranta vuorottelevat. (Kananen 2014, 11–16.) Tämä tutkimus pitää sisällään alun suunnittelua sekä neljä viikon mittaista kokeilusykliä, joiden jokaisen päättyessä valmentajat ja nuoret arvioivat yhdessä onnistumisia. Laajempaa arviointia on tehty, kun tutkimusta raportoidessa kuvataan myös kokeilusyklar ulkopuolista aikaa. Kokeilusyklit ajoittuvat koronapandemian aiheuttamiin poikkeusoloihin, jolloin valmennusta toteutettiin täysin etänä. Jotta tuo ajanjakso saa viitekehityksensä, kuvataan tässä raportissa myös hybridivalmennuksen aikaa sekä pääpiirteissään koko valmennuksen alkuaikojaa marraskuusta 2020 kesäkuuhun 2021.

Toimintatutkimus on lähellä muita interventiotutkimuksen muotoja, kuten kehittämistutkimusta ja konstruktivistista tutkimusta. Se eroaa kuitenkin niistä muun muassa sen vuoksi, että toimintatutkimuksessa tutkija on mukana muutosprosessissa, kun taas kahdessa muussa ei. (Kananen 2017, 13.) Koska toimintatutkimuksessa tutkija on itse mukana, siinä on vaarana se, että tutkijan tekemät havainnot eivät ole objektiivisia (Heikkinen, 2018, 189). Tässä tutkimuksessa tutkijan havaintoja on kerätty tutkimuspäiväkirjaan kokeilusyklar ajan. Joka päivältä on kirjattu valmennukseen osallistujat, päivän ohjelma sekä päivän onnistumiset ja haasteet. Näistä ainoastaan onnistumiset ja haasteet ovat kaikkien kolmen valmentajan yhteisiä pohdintoja, mutta päiväkirjan muu sisältö on tutkimuksen tekijän omien havaintojen kuvailua. Jotta liialliselta subjektiivisuudelta vältyttäisiin, täydentää tutkimusaineistoa valmentajien yhteinen reflektointikeskustelu, joka käytiin ja nauhoitettiin 2.6.2021. Keskustelun sisältöä puretaan luvuissa 5.3 ja 5.5.

Toimintatutkimusta on tehty varsinkin koulutuksen ja kasvatuksen alalla, jonne se soveltuu ensinnäkin siitä syystä, että koulu sosiaalinen yhteisö. Toimintatutkimus soveltuu tällaisen yhteisön toiminnan kehittämiseen, sillä toimintatutkimus on sosiaalinen prosessi, kun kehitetään ihmisten toimintaa. Toisekseen oppiminen ja kehittäminen ovat keskeisiä toimintatutkimuksessa. (Heikkinen 2018, 216.)

4.2 Taustatiedon keruu ja verkostoituminen

Kun TehoMoti-valmennusta lähdettiin kehittämään, oli tarvetta monenlaiselle tiedolle. Valmennustiimin piti ensinnäkin kyetä asemoimaan itsensä osaksi nuoren tukiverkoston oppilaitoksessa, joten tarvittiin tietoa verkoston toimijoista. Asemoinnin avulla kykenimme hahmotamaan oman tehtäväkenttämme rajat ja suunnittelemaan valmennusta sellaiseksi, ettemme tee päällekkäistä työtä toisten toimijoiden kanssa. Toiseksi oli tarpeen selvittää, mitä tarkoitetaan opiskeluvalmiuksia tukevilla opinnoilla ja mitä ne pitävät sisällään, sillä niiden avulla opiskelijat oli tarkoitus kiinnittää valmennusjaksolle – toisin sanoen opiskelijat suorittaisivat opiskeluvalmiuksia tukevia opintoja TehoMoti-valmennuksessa. Kolmanneksi oli tarpeellista saada tietää, miksi opiskelijat hakeutuisivat TehoMoti-valmennukseen, jotta valmennuksen sisältöä ja muotoa pystyisi suunnittelemaan opiskelijoiden tarpeita vastaavaksi.

Tiedonhankinta aloitettiin tutustumalla yhteistyöverkostoon. Käytännössä tämä tarkoitti marraskuun ensimmäisten viikkojen aikana lukuisia Teams-palavereja sekä jonkin verran myös jalkautumista käytännön toimintaa seuraamaan. Teams-palavereja pidimme esimerkiksi Hyria säätiön työpajatoiminnasta vastaavan henkilön, etsivän nuorisotyön koordinaattorin sekä kuuraattorien kanssa. Ohjaamo-toimintaan ja Valma-koulutukseen (ammattilliseen koulutukseen valmentava koulutus) kävimme tutustumassa paikan päällä. Vaikka verkostoitumisemme tavoitteena olikin lisätä tietoa muista toimijoista sekä toisaalta tehdä valmennustiimiämme tutuksi, ei toimintaa voi pitää esimerkiksi sisäisenä benchmarkkauksena. Benchmarkkaus on toimintaa, jossa opitaan toisilta toimijoilta hyviä toiminnan tapoja vertailemalla omaa toimintaa toisien toimintaan. Benchmarkkauksesta puhutaan myös esimerkiksi termeillä vertaisarviointi, vertaisanalyysi tai esikuva-analyysi. (Oppariapu 2020.) Jotta meidän toteuttamamme verkostoituminen olisi ollut benchmarkkausta, sen olisi pitänyt olla suunnitelmallista: kehittämiskohteen olisi pitänyt olla selvillä ja tiedonkeruun olisi pitänyt olla ennalta valmisteltua ja systemaattista.

Vaikkei toimintamme täyttänytkaan benchmarkkauksen kriteerejä, saimme silti hyviä ideoita valmennuksen suunnitteluun. Valma-koulutukseen tutustuminen ja Valma-opiskelijoiden päivän seuraaminen Hyvinkäällä antoi meille idean siitä, miten omat valmennusviikkomme ja -päivämme voisivat rakentua. Valma-koulutuksessa päivät ovat viisituntisia, ja ne alkavat lähes poikkeuksetta ryhmän yhteisellä vapaamuotoisella tuokiolla, jossa voidaan esimerkiksi käydä

läpi osallistujien tunnelmia. Yhteisen aloituksen jälkeen voi olla yhdessä tekemistä tai yksilöllisempää työskentelyä. Viisi tuntia on päivän pituudeksi meillekin riittävä, sillä opiskeluvalmiuksia tukevia opintoja tulee olla 25 tuntia viikossa.

Opiskeluvalmiuksia tukevista opinnoista saimme tietoa niin työpajavalmentajalta, Hyrian opin-
topalveluista kuin internetistä omatoimisesti tietoa hakemalla. Opiskeluvalmiuksia tukevat
opinnot tulevat tarpeeseen siinä tilanteessa, kun opiskelijalla ei ole riittäviä taitoja opintoihin ja
tutkinnon suorittamiseen. Opiskeluvalmiuksia tukevat opinnot voivat tähdätä kielitaidon tai
matemaattisten valmiuksien vahvistamiseen, mutta yhtä hyvin kehitettävänä asiana voi olla
opiskelijan elämänhallintataidot. Opiskeluvalmiuksia tukevien opintojen tavoitteet suunnitel-
laan aina opiskelijan henkilökohtaisten tarpeiden mukaan. Opintojen sisältöä ei ole määritelty
tutkinnon perusteissa, joten koulutuksen järjestäjä voi päättää siitä itse. (Opetushallitus 2021.)
Hyriassa opiskeluvalmiuksia tukevia opintoja voi suorittaa niin säätiön työpajoilla kuin koulu-
tuksen puitteissakin. Käytännössä opiskeluvalmiuksia tukevia opintoja on kuitenkin järjestetty
vain säätiön pajatoiminnassa.

4.3 TehoMoti-valmennuksen sisällön ja menetelmien suunnittelu

TehoMoti-valmennuksen kehittäminen käynnistyi marraskuussa 2020 siten, että aluksi tiimi oli
kaksihenkinen ja kolmatta jäsentä odotettiin. Valmennukselle ja tiimille oli olemassa ainoas-
taan nimi ja ajatus siitä, että valmennusta toteutettaisiin sekä yksilö- että ryhmämuotoisesti.
Tiimin kehittämistyön lähtökohtana oli siis ryhtyä suunnittelemaan yksilö- ja ryhmämuotoista
valmennusta Hyrian nuorille opiskelijoille, jotka ovat vaarassa keskeyttää opintonsa. Ajatuk-
sena oli, että TehoMoti-valmennus voisi olla varhaista tukea ennen kuin opiskelija joutuu koh-
taamaan oppilaitoksen kurinpitomenettelyitä eli OJE-keskustelua (opintojen jatkumisen edel-
lytys) tai kuulemista, joka toteutuu silloin kun opiskelija ei ole kyennyt sitoutumaan OJE-kes-
kustelussa sovittuihin tavoitteisiin. Heti kehittämistyön alkuvaiheessa TehoMoti-tiimin työn tu-
eksi oli perustettu sparriryhmä, jonka tehtävänä oli auttaa tiimiä valmennuksen kehittämissä ar-
vioimalla tiimin ideoita ja esittämällä omia näkemyksiään. Sparriryhmä muodostui opiskeluhy-
vinvointipäälliköstä, koulutuspäälliköstä, kahdesta ammatillisesta opettajasta, opinto-ohjaa-
jasta sekä etsivän nuorisotyön koordinaattorista.

Valmennuksen suunnittelu aloitettiin tiedonhankinnalla, joka piti sisällään yhteistyöverkoston tutustumista sekä tiettyihin aihepiireihin perehtymistä tutkimalla asiaa internetistä. Tiedonhankinnan lisäksi keräsimme erilaisia valmennusmateriaaleja, kuten hyödyllisiä internetsivustoja, tehtäviä ja ohjaustyökaluja eri teemoihin liittyen. Nämä teemat nousivat opiskeluvalmiuksia tukevista opinnoista, joita toisen asteen ammatillisessa koulutuksessa voidaan tarjota opiskelijalle opiskeluista selviämisen tueksi.

Valmennuspolku ja alkuhaastattelu

Tiedonhankinnan lisäksi alun suunnittelutyöhön sisältyi myös opiskelijan valmennuspolun hahmottelu: Mietimme esimerkiksi sitä, miten opiskelija ohjautuu valmennukseen; kuka hänet käytännössä ohjaa ja mitä tapahtuu ennen kuin valmennus varsinaisesti alkaa. Tähän vaiheeseen liittyi myös opiskelijan alkuhaastattelun rungon suunnittelu. Valmis haastattelulomake on liitteenä 1. Lomake sisältää avoimia kysymyksiä, jotka kartoittavat opiskelujen sujumista, tulevaisuuden toiveita ja odotuksia valmennusjaksolle. Haastattelulomakkeen lisäksi suunnitelimme valmennuksen sopimuslomaketta, joka loppujen lopuksi rakenneltiin yhteistyössä opiskelijahallinnon toimijoiden kanssa Wilmaan eli opiskelijahallintojärjestelmään. Lomakkeeseen merkitään valmennusaika, tavoitteet, sisällöt ja arviointi. Lomakkeessa on myös kohta, johon tallentuu tieto opiskeluvalmiuksia tukevista opinnoista. Tämä tieto siirtyy automaattisesti opetushallituksen Koski-tietovarantoon, jonne tallentuu tietoja niin perusopetuksesta kuin toisen asteen opinnoistakin (Opetushallitus 2021). Yksi pohdinnan aihe polkua hahmotellessa oli myös, mihin opiskelija ohjautuu valmennuksen jälkeen tai siinä tilanteessa, jos todetaankin, ettei TehoMoti-valmennus ole oikea ratkaisu. Hahmottelemamme opiskelijan valmennuspolku on kuvattuna liitteessä 2.

Koronatilanne valmennuksen alkuvaiheessa

Siinä vaiheessa, kun tuli ajankohtaiseksi aloittaa valmennus eli joulukuun 2020 alussa, koronatilanne Suomessa näytti huonolta ja oppilaitoksemme teki valtakunnallisten suositusten pohjalta ratkaisun siirtyä etäopetukseen. Koska TehoMoti-tiimi toimii Hyria koulutuksen alaisuudessa, ratkaisu kosketti myös valmennustamme. Tiimimme eli hetken epä tietoisuudessa siitä,

voimmeko aloittaa valmennusta vai tekisimmekö kenties jotain muuta työtä nuorten hyväksi etäopetusajan, jonka oli määrä kestää tammikuun 2021 alkupuolelle. Kun valmennusaikeillemme näytettiin vihreää valoa, suunnittelimme nopealla aikataulla verkossa toteutettavan valmennuksen.

Sisällön teemat ja syklit

Kullekin valmennusviikolle valittiin oma teemansa, jotka nousivat edellä mainituista opiskelivalmiuksia tukevista opinnoista. Teemoja olivat voimavarat ja vahvuudet, hyvinvointi, opiskelutaidot, työelämätaidot ja arjen- ja elämänhallinta. Näiden teemojen varassa valmennusta oli muutenkin tarkoitus lähteä kokeilemaan, mutta poikkeavan tilanteesta teki se, että valmennus täytyi nopealla aikataululla suunnitella toteutettavaksi Teams-ympäristössä. Viikkojen aikana käytettyjä menetelmiä ja tehtäviä on koottu taulukkoon 1. Tarkempaa tietoa niistä on kerrottu kokeilusyklejä kuvaavissa luvuissa. Kaikki menetelmät ja tehtävätyypit on valikoitu niin, että ne tukivat nuoren tiedon rakentumista eri aiheista ja antoivat hänelle välineitä kehittää oman elämänsä hallintaa. Enimmäkseen menetelmät olivat siis osallistavia, ja niiden avulla pyrittiin myös esimerkiksi luomaan myönteistä ilmapiiriä ryhmään ja lisäämään keskinäistä vuorovaikutusta (Taipale & Sirola-Korhonen 2017, 6). Tätä tarkoitusta palvelivat etenkin joka-aamuinen kuulumiskierros Teamsin chatissa Gif-animaation avulla sekä aamubiisin valinta.

Taulukko 1 Käytetyt menetelmät

Syklit	Menetelmä/tehtävä	Menetelmän tyyppi	
Kokeilusykli 1: Hyvinvointi	Kuinka voit?	Pohdintatehtävä yksin + purku Padlet alustalla	
	Hyvinvoinnin osa-alueet	Ryhmätehtävä	
	Mitä syöt/miten syöt?	Ryhmätehtävä	
	Hyvinvointipäiväkirja	Yksilötehtävä: hyvinvointiin liittyvien asioiden kirjaaminen päiväkirjaan	
Kokeilusykli 2: Oppiminen	Viikon onnistumisten kerääminen	Yhdessä Padlet-alustalle	
	Aivoralli ja Aivotesti, Yle Oppiminen -sivustolla	Vuorovaikutteinen sovellus ja testi, yksilötehtävä	
	Äänestyksiä oppimisesta	Tutustumisleikki ryhmässä	
	Oppimistyylitesti	Yksilötehtävä netissä	
	Video: vinkkejä parempaan oppimiseen ja muistamiseen	Opetusvideo	
	Voimaa ja yök -valokuvaustehtävä	Toiminnallinen yksilötehtävä	
	Tietoturva-aiheiset materiaalit ja testi Yle Oppiminen -sivustolla	Yksilötehtävä	
	Lukivaikeuksien tunnistaminen	Yksilötehtävä: testityyppinen tehtävä netissä	
	Oppimisvaikeudet	Yksilötehtävä: tiedonhankinta	
	Oman osaamisen kehittäminen: missä opiskella ja mitä	Yksilötehtävä: tiedonhankinta	
	Kokeilusykli 3: Työelämätaidot	Unelmien työpäivä vuonna 2026	Yksilötehtävä: unelmakartta
		Ammatillinen vuorovaikutus	Opetuskeskustelu
		Jukan ja Ilarin työnhakukoulu	Opetusvideot ja yksilötehtävät
Duunissa-työelämäpeli		Pelisovellus netissä: yhdessä pelaten	
Työhaastattelusimulaatio		Toiminnallinen menetelmä, jossa osalla aktiivinen rooli, osa tarkkailijoina	
Duunikoutsi-sovellus		Puhelimeen ladattava sovellus: yksilötehtävä	
Miten harrastuksista voi oppia työelämätaitoja: Teamsin Whiteboard-sovelluksen avulla		Ryhmätehtävä	
Kokeilusykli 4: Arjen- ja elämänhallinta		24 h -kello oman ajankäytön hahmottamiseksi	Yksilötehtävä
	Arvotesti	Yksilötehtävä: testi + pohdinta	
	Ura- ja rekrymessut: virtuaalimessuille osallistuminen ja tarjonnan tutkiminen	Yksilötehtävä	
	Hyvä kysymys -sivuston tehtävät arjen- ja elämänhallinnasta: tehtävät oman valinnan mukaan	Yksilötehtävä	
	Budjetoitetehtävät: kuukausibudjetti ja yksiön sisustuksen suunnittelu	Yksilötehtävä	
	Marttojen taloudesti	Yksilötehtävä netissä	
	3 päivän aterioiden suunnittelu	Ryhmätehtävä	
	Koko valmennuksen ajan	Päivän kuulumisten jakaminen Gif-animaation avulla ja aamubiisin valinta	Ryhmätehtävä
	Koko valmennuksen ajan	Oppimispäiväkirja	Yksilötehtävä: itsearviointia

Valmennuksen aloitus ja ensimmäiset osallistujat

TehoMotin etävalmennus aloitettiin 7.12.2020 Microsoftin Teams-ympäristössä. Ensimmäisten viikkojen teemana oli voimavarat ja vahvuudet. Tuo teema oli poikkeuksellisesti kaksi ja puoli viikkoa eli aina joululoman alkuun saakka. Alkuaika oli Teams-ympäristöön ja etävalmennukseen totuttelua, eikä sen kulkua kuvata tässä työssä sen tarkemmin. Varsinaiseksi toimintatutkimuksen kokeilusykleiksi valikoituivat vuoden 2021 ensimmäiset neljä viikkoa, joista kerrotaan tarkemmin luvuissa 4.5–4.9. Kun valmennus aloitettiin, meillä oli mukana kahdeksan nuorta ennen joululoman alkua. Kevätlukukauden alkaessa 11.1.2021 joukko kasvoi neljällä nuorella. Tästä eteenpäin uusia nuoria on aloittanut viikoittain. Ensimmäisistä TehoMoti-valmennuksen aloittaneista nuorista seitsemän muodostaa tutkimukseni kohdejoukon, ja heidän tuottamansa aineisto on tutkimukseni kohteena. Seitsemän nuoren kohdejoukko valikoitui sen vuoksi, että nuorten valmennusjakso kesti suunnitellun ajan. Osalla joulukuussa aloittaneista nuorista valmennus päättyi ennen aikojaan, sillä he eivät käytännössä edes osallistuneet valmennukseen. Kohdejoukon nuoret ovat iältään 16–20-vuotiaita. Heidän sukupuolensa tai koulutuksensa ei ole tutkimuksen kannalta merkittävä taustatieto, joten sitä ei kerrota.

4.4 Alkuhaastattelut ja -palaverit: tarve ja tavoitteet TehoMoti-valmennukselle

TehoMoti-valmennuksen aluksi opiskelija saa vastattavakseen listan kysymyksiä. Kysymyksiin vastataan ensin kirjallisesti, ja myöhemmin vastauksista keskustellaan suullisesti kahden kesken opiskelijan kanssa. Vaikka tehtävä onkin nimeltään Alkuhaastattelu, on haastattelu huonosti valittu sana kuvaamaan tehtävää. Kyse on alkukartoituksesta, jonka avulla pyritään selvittämään opintojen aiempaa kulkua, opiskelijan vahvuuksia, tulevaisuuden odotuksia ja tavoitteita valmennusjaksolle. Kartoitus sisältää 19 avointa kysymystä, jotka on jäsennelty neljään ryhmään. Tehtävä täyttää toki haastattelun tunnuspiirteen, kun siinä tähdätään informaation keräämiseen. Varsinaiseksi haastatteluksi se muuttuu siinä vaiheessa, kun opiskelijan antamia vastauksia käydään suullisesti läpi ja valmentaja tekee tarvittaessa lisäkysymyksiä. Silloin se on kielellistä vuorovaikutusta, joka etenee ennalta suunnitellusti ja tuottaa valmentajalle tietoa nuoresta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 42.)

Alkupalavereissa esiin nousseiden tarpeiden perusteella yleisin tavoite valmennukselle on opiskelurytmin tai arjen rytmin saaminen säännölliseksi. Tarve tuli esiin neljällä nuorella seitsemästä. Tämä tarve pohjautunee siihen, että opiskelu on ollut ennen valmennukseen hakeutumista epäsäännöllistä. Taustalla voi olla nuoren unirytmiiin liittyviä syitä: jos nuorella on uni-vaikeuksia, heijastuu se luonnollisesti hänen päivärytmiinsä ja näkyy esimerkiksi vaikeuksina herätä ajoissa kouluun lähtöä varten tai väsymyksenä. Nuorten yöunien pituus lyheni tutkimusten mukaan 2010-luvun aikana, ja esimerkiksi vuoden 2019 Kouluterveyskyselyn mukaan yli puolet ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista nukkui alle kahdeksan tuntia yössä. Nuorten univaikkeudet ovat siinä määrin yleisiä, että esimerkiksi Suomen Punainen Risti tarjoaa nuorten turvataloilla apua rytmin korjaamiseen. (Suomen Punainen Risti 2020.)

Rytmin korjaamisen jälkeen seuraavaksi yleisin tavoite on sosiaaliin tilanteisiin ja ryhmässä toimimiseen tottuminen. Tämä tarpeen ilmaisi kaksi nuorta alkupalavereissa ja yhdellä se tuli esiin alkuhaastattelussa. Vaikka sosiaalisissa taidoissa ei olisi sinänsä puutteita, voi ryhmässä toimiminen olla nuorelle haastavaa sosiaalisten tilanteiden pelon vuoksi. Pahimmillaan kyse voi olla niin voimakkaasta pelosta, että sosiaaliin tilanteisiin joutuminen laukaisee voimakkaan ahdistusreaktion. Sosiaalisten tilanteiden jännittäminen voi toki olla normaalia nuoren kehitykseen kuuluvaa oirehdintaa, sillä lievät sosiaalisten tilanteiden pelot ovat yleisiä. (Huttunen 2018.) Nuorella sosiaalisten tilanteiden jännittäminen voi vaikuttaa kuitenkin haitallisesti opiskeluun: se voi estää häntä kiinnittymästä opiskeluryhmäänsä ja hankaloittaa ryhmätoimintaan osallistumista. Eräs nuori totesi alkuhaastattelussa kysyttäessä opiskelua hankaloittaneita asioita:

”Oli vaikea tulla juttuun kenenkään kanssa ja ryhmätyöt siksi vaikeita.”

Seitsemästä nuoresta kahdella tärkeä tavoite oli alavalinnan pohtiminen ja uuden opiskelualan löytäminen vääräksi koetun alan tilalle. Jos opiskeltava ala ei tunnu omalta, on se omiaan kasvattamaan keskeyttämrisriskiä ja se on myös merkittävin syy koulutuksen keskeyttämiseen, kuten Kiilakoski ja Myllyniemi (2017, 45; 46) toivat esille Nuorisobarometrissa 2017. Väärän alan opiskelu ei ole motivoivaa, ja motivaation puute näkyy usein selkeimmin runsaina poissaoloina. Kun poissaoloihin puututaan, tarkoittaa se kurinpitomenettelyiden käyttöön ottamista, joista ensimmäiseksi tulee keskustelu opintojen jatkumisen edellytyksistä. Jos nuori ei pysty

sitoutumaan tässä tilaisuudessa laadittuun sopimukseen, on jonkin ajan päästä edessä kuuleminen. Jotta koulutus ei keskeytyisi, olisi tärkeää, että nuori saa tässä vaiheessa riittävästi ohjausta ja että hänen opiskeluhaluttomuutensa syitä selviteltäisiin (Haapakorva, Ristikari & Kiilakoski 2017, 175–176).

Muita alkupalavereissa esiin nousseita tarpeita olivat opiskeluvalmiuksien kehittäminen esimerkiksi totuttautumalla verkko-opintoihin valmennusjakson aikana tai omien vahvuuksien löytäminen ja kehittäminen. Omien vahvuuksien nimeäminen oli nuorille hankalaa, mikä tuli ilmi alkuhaastatteluissa, kun kysyttiin nuoren vahvuuksia. Lähes jokainen vastasi aluksi, ettei tiedä, mutta sai lopulta nimettyä ainakin yhden vahvuuden, kun kysymystä tarkennettiin opintojen ohella elämään yleensä. Nuoret osasivat nimetä vahvuuksikseen esimerkiksi huumorintajun, jonkin kielen osaamisen tai kirjoittamisen.

4.5 Ensimmäinen kokeilusykli: Hyvinvointi

Ensimmäinen kokeilusykli ajoittui 11.–15.1.2021, ja tuon viikon teemana oli hyvinvointi. Tavoitteena tuolla viikolla oli, että nuori tiedostaa hyvinvointiinsa liittyvät tekijät ja osaa suunnitella muutoksia hyvinvointiaan haastaviin tekijöihin. Viikon ensimmäinen valmennuspäivä aloitettiin niin kuin oli jo tavaksi muodostunut, eli aamun tunnetilan jakamisella Teamsin chatissa. Kukin osallistuja – valmentajat mukaan lukien – kertoi tunnetilastaan Gif-animaation avulla. Tämän jälkeen oli vuorossa aamubiisin valinta ja kuunteleminen. Joka aamu kuka hyvänsä paikalla olijoista saa valita kappaleen, joka kuunnellaan yhdessä. Viikko alkoi poikkeuksellisesti niin, ettei kukaan nuorista halunnut valita kappaletta, joten se jäi valmentajien tehtäväksi. Syynä haluttomuuteen saattoi olla se, että joululoman jälkeen Teamsissa oleminen kenties jännitti tai sitten nuoret arastelivat sen vuoksi toinen toisiaan, koska paikalla oli vain neljä osallistujaa, joista kaksi oli uusia. Näiden uusien aloittajien vuoksi käytiin läpi valmennuksen käytäntöjä ja esiteltiin myös käytössä olevaa oppimisympäristöä eli Itslearningia, jonne oli valmennusta varten luotu TehoMoti-valmennuskurssi. Toistaiseksi kurssilla ei ollut kovinkaan paljon materiaalia, vaan se toimi pikemminkin palautuspaikkana tehtäville, joita etävalmennuspäivien aikana tehtiin. Tämän kaiken lisäksi aamun ohjelmaan kuului myös Action for Happiness -tehtäväkalenterin katsominen ja päivän tehtävän valitseminen. Action for Happiness -

sivustolla on esimerkiksi teemakalentereita joka kuukaudelle, ja kalentereissa on aina jokin tehtävä kullekin päivälle. Tammikuun kalenteri oli **Iloisempi tammikuu**, ja sen tehtävät tähtäsivät siihen, että ihminen tulee iloisemmaksi ja levittää iloa ympärilleen. Action for Happiness -sivuston tarkoituksena on auttaa ihmisiä tekemään maailmasta onnellisempi paikka. (Action for Happiness 2021.)

Viikon osallistumisaktiivisuus ja yhteistyöverkoston edustajien vierailut

Hyvinvointi-viikon valmennuspäivissä osallistujia oli vaihtelevasti: maanantaina oli paikalla neljä nuorta ja parhaimpana päivänä eli torstaina kahdeksan. Joillakin poissaolot olivat satunnaisia, mutta osa oli poissa useamman päivän viikon aikana, mikä aiheutti valmentajissa huolta, sillä poissaolopäiviä oli kertynyt jo ennen joululomaakin. Osa huolista oli pakko viedä verkostossa eteenpäin, eli ottaa yhteyttä vastuuvälmentajaan tai kuraattoriin. Osa huolista taas hälveni, kun poissaolija tavoitettiin ja saatiin selvitys poissaolojen syistä.

Viikon aikana Teams-tapaamisiin saatiin mukaan yhteistyöverkostoa, ja heidän mukanaolonsa toi mukavaa vaihtelua päiviin ja tarjosi nuorille myös tietoa eri palveluista. Teams-tapaamisiin osallistuivat opinto-ohjaaja, Ohjaamon edustaja sekä kuraattorit. Ensin mainittu kertoi lyhyesti yhteisten tutkinnon osien opiskelusta: minkälaisia mahdollisuuksia yto-opintoja on edistää valmennuksen aikana. Ohjaamon edustaja kertoi siitä, mikä Ohjaamo on ja miten siellä voidaan auttaa nuoria erilaisissa asioissa. Kuraattorit puolestaan esittelivät työtään ja työnkuvaansa. Heillä oli myös viikon teemaan liittyvää sisältöä eli toinen kuraattori puhui selviytymiskeinoista kohdattaessa vaikeita asioita ja tilanteita. Kuraattorin puheenvuoro ei ollut pelkkää yksinpuhelua, vaan hän myös osallisti nuoria ja pyysi heitä kertomaan heidän käyttämistään selviytymiskeinoista. Aiheesta saatiin viriämään pieni keskustelu chatissa. Toisella kuraattorilla oli aikomuksenaan pitää rentoutumistuokio, mutta se ei onnistunut teknisten ongelmien vuoksi. Hän puhui kuitenkin rentoutumisen merkityksestä.

Viikon aikana tehdyt tehtävät

Viikon aikana tehtiin hyvinvointiteemaan liittyviä tehtäviä. Yksilötehtävistä **Kuinka voit** -tehtävä haastoi nuoria pohtimaan omaa hyvinvointiaan. Tehtävä oli luonteeltaan viikon teemaan virittelevä. Tehtävässä piti tutustua Suomen Mielenterveys ry:n sivuilla olevaan hyvinvointia käsittelevään juttuun ja pohtia omaa hyvinvointia viiden eri hyvinvointiin vaikuttavan tekijän kautta. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi kulttuuri, liikunta, ravinto, rentoutuminen ja uni. Yhteensä näitä tekijöitä on esitelty jutun ohessa 14. (Suomen Mielenterveys ry 2021.) Tehtävässä nuorilta kysyttiin, mitkä viisi tekijää tukevat parhaiten nuoren omaa hyvinvointia ja miksi, mitä hyvinvointia tukevia asioita nuori haluaisi lisätä elämäänsä sekä mikä hyvinvointia tukeva asia ei toteudu nuoren elämässä ja onko nuorella mahdollista vaikuttaa siihen. Koska kysymyksiin vastaaminen tuotti henkilökohtaista tietoa, käytiin tehtävää yhteisesti läpi niin, että nuoret saivat vastailta kysymyksiin nimettömästi Padlet-seinällä. Tehtävän purku onnistui hyvin. Tehtävän sai palauttaa myös Itslearning-oppimisalustalle. Sinne sen oli palauttanut yksi nuorista. Hänen vastauksissaan korostui unen merkitys hyvinvoinnille, jonka hän kiteytti esimerkiksi näin:

”Uni, koska uni on tarpeellista päivästä palautumiseen, unta voisi olla enemmän.”

Toinen tehtävä, joka myös haastoi nuoria oman hyvinvoinnin pohtimiseen, oli hyvinvointipäiväkirjan pitäminen muutaman päivän ajan (kaksi arkipäivää ja viikonloppu). Päiväkirjaa varten annettiin linkkejä internetistä löytyviin apuvälineisiin, kuten Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen sivuilta löytyvään ruokapäiväkirjaan tai Terve koululainen -sivuston unipäiväkirjaan. Yksinkertaisimmillaan hyvinvointipäiväkirjaa saattoi pitää täyttämällä valmista taulukkoa, jossa oli omat kohtansa liikunnalle, ravinnolle, tupakalle, alkoholille, unelle, harrastuksille ja mielialalle. Esimerkiksi liikunnasta kirjattiin taulukkoon liikuntaan käytetty aika, laji, kuormittavuus asteikolla 1–3 (kevyt – raskas) sekä istumiseen käytetty aika päivässä. Tehtävän tarkoituksena oli se, että kun nuori kirjaa edellä mainittuja asioita ylös, hän voi huomata, onko hyvinvointiin vaikuttavissa tekijöissä ja totumuksissa jotain muutosta vaativaa. Hyvinvointipäiväkirja piti palauttaa Itslearning-oppimisalustalle. Tämän tehtävän palautti kolme nuorta.

Viikon aikana kokeiltiin myös hieman toiminnallisempia tehtäviä. Ensin oli vuorossa ryhmätyö hyvinvoinnin osa-alueista. Osallistujat jaettiin pieniin ryhmiin, ja kukin ryhmä sai oman osa-alueensa, kuten uni, ravinto tai liikunta. Kuhunkin aiheeseen oli annettu apukysymyksiä, joiden

avulla tuli selvittää, miten kyseinen osa-alue tukee hyvinvointia tai näkyy siinä. Tehtävää tehtiin Teamsissa hyödyntäen mahdollisuutta jakaa osallistujia eri kanaville. Tehtävä purettiin yhdessä ja käytiin läpi ryhmien tekemät PowerPoint-esitykset. Ryhmätyön tekemisessä oli haasteita, sillä yksi valmentaja joutui ohjaamaan nuoria eri kanavilla, ja teknisesti tämä oli aika kömpelöä. Haasteita aiheutti myös se, etteivät nuoret oikein uskaltaneet kommunikoida keskenään: he eivät uskaltaneet avata mikrofonia ja puhua ääneen, vaan kommunikoivat chatin välityksellä. Haasteista huolimatta purkuvaiheessa nähtiin yksi hieno PowerPoint-esitys. Tosin sen oli tehnyt yksi opiskelija yksin, eli hänen työskentelynsä yhdessä parin kanssa ei onnistunut syystä tai toisesta. Toinen onnistuminen tehtävän teossa koettiin, kun tähän asti kaikkein passiivisin valmentautuja osallistui ryhmätyön tekemiseen, kun sitä tehtiinkin yhdessä valmentajien kanssa. Nyt passiivinen nuori hoiti hänelle annetun tehtävän. Ryhmätyöt menetelmänä puolustavat paikkaansa, sillä ne tarjoavat mahdollisuuden oppia toisilta. Ryhmätyössä voi myös päästä parempaan oppimistulokseen kuin yksin opiskeltaessa. Tämä toki edellyttää sitä, että kaikki ryhmän jäsenet sitoutuvat työskentelyyn ja tekevät oman osuutensa. Tiedollisen oppimisen lisäksi ryhmätyöt tarjoavat mahdollisuuden oppia ja harjoitella sosiaalisia taitoja. (Hyppönen & Lindén 2009, 27.)

Viikon toinen ryhmätyö liittyi ravintoon. Tehtävän tekemistä varten nuoret jaettiin kahteen Teams-huoneeseen ja kummassakin huoneessa oli yksi valmentaja. Mahdollisia aiheita oli 5, ja ne liittyivät ruuan ympäristövaikutusten vähentämiseen; terveellisen, edullisen ja herkullisen aterian suunnitteluun; 20-vuotiaan energiantarpeeseen ja päivän aterioiden suunnitteluun sen pohjalta; sokerin ja suolan käytön vähentämiseen sekä ravintoaineisiin. Kumpikin ryhmä tuli valinneeksi saman aiheen. Ryhmät paneutuivat ravintoaineisiin, joista piti selvittää, mitä energiaravintoaineilla ja suojaravintoaineilla tarkoitetaan sekä mistä ruuista niitä saa ja mitkä ovat ihmiselle välttämättömiä ravintoaineita ja mitä taas ei saisi saada liikaa. Kumpikin ryhmä sai tehtyä työnsä, vaikka kummassakin ryhmässä osalle osallistuminen tuotti haasteita: toisessa ryhmässä yksi jättäytyi pois ja toisessa yksi ei kyennyt tuottamaan yhteiseen työhön itsenäisesti informaatiota vaan valmentaja antoi hänelle koko ajan syötteitä. Ryhmien valmiita tuotoksia eli PowerPoint-esityksiä tarkasteltiin yhdessä.

Viikon onnistumisten arviointi

Viikon lopuksi oli vuorossa onnistumisten arviointi. Se tehtiin nuorten kanssa yhdessä Padlet-seinälle. Arviointi tehtiin positiivisen psykologian perusharjoituksen mukaan ja Leskisenojan ja Sandbergin (2019, 60–61) kirjasta se löytyy nimellä **Mikä meni hyvin?** Harjoituksessa on neljä kysymystä: **Missä asioissa onnistuit tänään, tämän viikon aikana tai tässä jaksossa? Missä asioissa koko ryhmä onnistui? Mistä onnistuminen johtui? Miten voisit varmistaa, että myös tulevaisuudessa onnistut vastaavissa tilanteissa?** Harjoituksen tarkoituksena on kääntää huomio onnistumisiin ja positiivisiin kokemuksiin ja vahvistaa niiden myötä hyvinvointia. (Leskisenoja & Sandberg mp.) Onnistumisten arviointi Padlet-seinällä on liitteessä 3. Henkilökohtaisissa onnistumisissa painottuivat vuorokausirytmiiin liittyvät onnistumiset eli ajoissa herääminen ja säännöllisen rytmien ylläpitäminen – vaikkakin Padletissa jälkimmäiseen asiaan viitattiin vain sanalla ’rytmi’. Yhteisinä onnistumisina maininnan saivat esimerkiksi aamubiisit ja osallistujien aktiivisuus. Onnistumisten nähtiin johtuvan omasta rohkaistumisesta, kivasta porukasta ja siitä, että on tutustunut hieman toisiin. Myös säännölliset tauot päivän aikana mainittiin. Ne tukivat todennäköisesti nuorten vireystilan pysymistä hyvänä. Onnistumisten turvaamiseksi jatkossa mainittiin rutiinien ja rytmien ylläpitäminen sekä se, että jaksaa yrittää eikä lannistu.

Meidän valmentajien näkökulmasta viikon onnistumisiin lukeutui seuraavia asioita: Nuoret osallistuivat melko aktiivisesti keskusteluun, jota chatissa käytiin, oli sitten kyse aamun tunnetilojen jakamisesta tai tehtävien läpikäymisestä. Nuoret olivat aamulla ajoissa paikalla Teamsissa, eikä aikaa mennyt tarpeettomaan odotteluun. Yhtenä aamuna ilahdutti se, kun kaikki paikalla olleet osallistujat uskalsivat avata mikrofoninsa ja toivottaa huomenet ääneen, kun niin pyydettiin tekemään. Haastavaksi asiaksi koimme poissaolijat, sillä poissaolot herättivät huolta siitä, onko nuoren tilanne mennyt huonompaan suuntaan. Haastetta aiheuttivat myös Teamsissa passiivisesti paikalla olleet nuoret, eli sellaiset, jotka ilmestyivät aamulla Teamsiin ja osallistuivat fiiliskierrokseen mutta pysyivät sen jälkeen hiljaa eli eivät reagoineet kysymyksiin tai vastanneet, ovatko kuulolla. Osa tällaisista passiivisista osallistujista saattoi jäädä päivän aikana Teamsista pois, ja meidän oli soitettava heidän peräänsä. Passiivisista nuorista oli vaikea sanoa, olivatko he hereillä ja kuulolla Teamsin äärellä vai nukkuivatko he tai tekivät jotain muuta. Tällaisia passiivisia osallistujia jouduimme kohtelemaan samalla tavalla kuin poissaolijoita

yleensäkin, eli merkitsemään poissaolon Wilmaan, sillä valmennukseen osallistuminen edellyttää aktiivista läsnäoloa ja hereillä olemista Teamsissa.

4.6 Toinen kokeilusykli: Oppiminen

Toinen kokeilusykli ajoittui 18.–22.1.2021, ja viikon teemana oli oppiminen. Tavoitteena oli havainnoida ja tunnistaa omia vahvuuksia sekä löytää omaa oppimista tukevia menetelmiä ja taitoja. Viikon sisällöt valikoituivat niin, että ne tukisivat nuorten yleisiä opiskeluvalmiuksia ja lisäisivät heidän tietoaan oppimisesta ja itsestään oppijoina. Oppimisen teemaan liittyen läpi käytiin niin aivoterveyttä, oppimistyylejä, oppimisvaikeuksia, digiosaamista kuin oman opiskelun suunnitteluakin. Viikon aikana oli keskimäärin kahdeksan osallistujaa Teamsissa, eli muutama oli aina päivittäin pois. Viikko aloitettiin edellisellä viikolla annetun tehtävän eli hyvinvointipäiväkirjan läpikäymisellä. Koska palautuksia oppimisalustalle ei ollut tullut, tehtävän viimeistelyyn annettiin hieman aikaa. Loppujen lopuksi tehtävän palautti kolme nuorta eli neljäsosa valmennukseen osallistujista.

Viikon aikana tehdyt tehtävät

Viikon alkupuolella eli tiistaina tehtiin oppimisen teemaan virittelevä tehtävä, joka palveli myös tutustumistehtävänä, sillä osallistumalla tehtävään nuoret paljastivat jotain itsestään. Kyseessä oli äänestystyyppinen tehtävä, jossa annettiin opiskelua kuvaavia väittämiä. Jos väittäjä sopi kuvaamaan nuorta, se piti osoittaa esimerkiksi kädennostotoiminnolla tai jollain tietyllä emojiilla Teamsissa. Tehtävä onnistui hyvin, sillä kaikki läsnäolleet osallistuivat siihen.

Oppimistyyleihin ja oppimisvaikeuksiin perehdyttiin sen vuoksi, jotta nuoret saisivat lisää välineitä oman oppimisensa reflektointiin ja kykenisivät vaikuttamaan omaan oppisprosessiinsa entistä enemmän. Kun nuori tiedostaa oman oppimistyylinsä, hän saa käyttöönsä monipuolisemman valikoiman erilaisia toimintatapoja uuden opiskeltavan asian kanssa työskentelyyn. Oppimistyylillä tarkoitetaan ihmiselle luontaista tapaa hankkia ja käsitellä tietoa ja lähestyä uutta opeteltavaa asiaa. (Vainionpää 2006, 66; 74.) Oppimistyylejä voi jaotella eri tavoin, mutta yleisimmin käytössä on jaottelu oppimistyyleistä aistikanavien mukaan. Tällöin voidaan

puhua auditiiivisista, kinesteettisistä, taktiillisista ja visuaalisista oppijoista (Uplus 2021.) Perehdyimme oppimistyypleihin testin avulla: nuoret saivat testata, mikä on heidän hallitsevin aistikanavansa oppimisessa. Kun testituloksia käytiin läpi chat-keskustelussa, kävi ilmi, että harva on puhtaasti jotain tyyppiä, vaan oppimistyyli voi olla sekoitus vaikkapa kinesteettisen ja visuaalisen oppijan piirteitä.

Oppimisvaikeuksia käsitelimme tiedonhankintatehtävän muodossa: siinä piti valita jokin kolmesta oppimisvaikeustyyppistä (lukemisen ja kirjoittamisen vaikeus; matemaattiset vaikeudet; hahmottamisen, toiminnanohjauksen ja tarkkaavuuden vaikeudet), perehtyä siihen, mitä vaikeudella tarkoitetaan ja selvittää, minkälaista apua vaikeuteen voi saada. Valmiina lähteenä oli annettu linkki Erilaisten oppijoiden liiton sivuille, mutta tietoa sai etsiä myös muualta. Tehtävä piti palauttaa Itslearningiin, jonne sen palautti viisi nuorta paikalla olleista kahdeksasta.

Vinkkejä tehokkaampaan opiskeluun tarjosi Yle Areenasta katsottavissa oleva video **Kehitä muistiasi**, joka kuuluu Vinkkejä opiskelutekniikkaan -sarjaan. Videon katsominen oli vaihtelua kirjallisen materiaalin parissa oppimiseen. Videosta piti tehdä itselleen muistiinpanoja, ja oppimista ja opiskelua tukevia vinkkejä koottiin sitten Padlet-seinälle. Kun digitaidot olivat aiheena, paneuduimme esimerkiksi internethuijauksiin ja hyvän salasanan muodostamisen periaatteisiin. Materiaalia tähän löytyi Yle Oppiminen -sivustolta. Aiheet liittyvät tietoturvaan, ja koimme ne tärkeiksi, sillä niin internetissä tapahtuvista huijauksista kuin salasanavuodoistakin uutisoidaan säännöllisesti. Opiskeluvalmiuksia tukevissa opinnoissa tietotekniikkataitojen harjoittelu voi tarkoittaa niinkin yksinkertaisia asioita kuin tekstinkäsittelyohjelman käyttämistä ja tekstin kirjoittamista tai tallentamista sen avulla tai sähköpostiviestin kirjoittamista ja lähettämistä. Vaikka nuoria pidetäänkin niin sanottuina diginatiiveina, heillä voi olla puutteita perustaidoissa.

Viikon osallistumisaktiivisuus ja valmennuksen väliarviointi

Kokonaisuutena viikkoon mahtui niin aktiivista osallistumista chat-keskusteluun kuin passiivista mukanaoloa Teamsissa. Kahtena iltapäivänä nuorten osallistuminen oli siinä määrin olematonta, että katsoimme viisaimmaksi lähettää heidät ulkoilemaan. Ulkoilua varten annettiin kuitenkin valokuvaustehtävä, joka kantoi nimeä **Voimaa ja yök**. Tehtävässä piti kuvata voimaa

antava asia sekä jokin epämiellyttävä asia. Kuvaustehtävän ansiosta saimme ihailta komeita talvisia kuvia, joita nuoret jakoivat chatissa, kun tehtävää purettiin. Viikon puolivälissä saimme erityisopettajan vieraaksemme Teamsiin. Hän kertoi omasta työstään ja siitä, miten voi auttaa opiskelijoita oppimisen haasteiden voittamisessa. Vaikka erityisopettajan vierailu sopi hyvin viikon teemaan, nuorissa ei herännyt minkäänlaista vastakaikua, kun erityisopettaja yritti kysellä heiltä jotain.

Viikon päätteeksi osallistujat saivat vastata välipalautekyselyyn valmennuksesta. Sen tuloksista kerron tarkemmin seuraavassa luvussa. Viikon lopuksi oli jälleen onnistumisten tarkastelun vuoro, ja niitä kerättiin tuttuun tapaan Padlet-seinälle. Onnistumiset olivat pieniä asioita, mutta oletettavasti merkittäviä, jos asia on ollut nuorelle haaste. Henkilökohtaisina onnistumina mainittiin jälleen rytmin ylläpitäminen, ajoissa herääminen ja valmennukseen mukaan pääseminen, mutta myös oman projektin eteneminen, kavereiden kanssa ajan viettäminen ja toisten huomioiminen. Ryhmän nähtiin onnistuneen muun muassa keskustelussa ja siinä, että kaikki olivat mukavia toisilleen ja toisiin oli tullut tutustuttua jälleen enemmän. Onnistumiset johtuivat nuorten mielestä esimerkiksi mukavasta porukasta, omasta rohkaistumisesta ja säännöllisessä rytmisessä pysymisestä. Onnistumisten uskottiin jatkuvan, jos menee nukkumaan ajoissa eikä vasta aamulla, jos jaksaa ulkoilla tai jos kaikki kannustavat toinen toisiaan.

4.7 Välipalautekysely

Toimintatutkimukseen kuuluu olennaisesti reflektiivinen ajattelu, jonka avulla toimintaa pyritään ymmärtämään ja kehittämään edelleen (Heikkinen 2018, 182). Vaikka jokaisen kokeilusyklin päätteeksi toimintaa onkin refleктоitu viikon onnistumisten muodossa, koettiin silti tarpeelliseksi saada tarkempaa palautetta nuorilta valmennuksen toteutumisesta. Välipalautekysely päätettiin laatia, koska osa nuorista oli osallistunut valmennukseen jo yli neljän viikon ajan. Kysely tehtiin Itslearning-oppimisalustalle Kysely-työkalua hyväksikäyttäen. Siinä haluttiin selvittää, mitä hyötyä nuori on kokenut saavansa valmennuksesta ja mitä hän toivoo siltä jatkossa. Kysely koostui yhdeksästä avoimesta kysymyksestä, joista ensimmäisessä tiedusteltiin, miten kauan nuori on ollut mukana valmennuksessa. Tämä oli sinänsä tarpeeton kysymys meidän valmentajien kannalta, sillä kyselyyn ei vastattu anonyymisti. Kysymyksen tarkoitus

oli pikemminkin havahduttaa nuori tiedostamaan se, miten pitkään hän on jo valmennukseen osallistunut. Kyselyyn vastasi seitsemän nuorta paikalla olleista kahdeksasta (7/8). Kysely on liitteenä 4. Koska kyselyn tuottama aineisto on niin pieni, sitä käsiteltiin siten, että yhtä kysymystä ja sen tuottamia vastauksia tarkasteltiin kerrallaan. Vastausten sisältöä ei luokiteltu, mutta vastauksista pantiin merkille, toistuiko niissä jokin asia tai peräti sana. Näin vastauksissa havaittiin samankaltaisuuksia.

Kun kysyttiin valmennuksen hyödystä ja sen tarjoamasta tuesta omien tavoitteiden saavuttamisen suhteen, painottui vastauksissa rytmin kuntoon saaminen (neljä vastausta seitsemästä, 4/7). Tämä asia on ilmeisen merkittävä, sillä se on näkynyt kootuissa viikon onnistumisissakin. Rytmin lisäksi vastauksissa tuli esiin luottamus omaan tekemiseen ja opintojen sujumiseen sekä vinkkien saaminen opiskeluun. Kahden vastauksen (2/7) perusteella vaikutti siltä, että nuoret kokivat, että heidän asioihinsa oli paneuduttu valmennuksessa henkilökohtaisesti:

“Valmentaja (nimi jätetty pois) on kysellyt opinnoista muilta opeilta ja sen ansiosta en joudu tekemään yhtä kurssia kokonaan alusta. Helpottaa mun oloa tosi paljon.”

“Mutta ainakin on hyvin otettu huomioon sosiaalinen ahdistus sun muut vastaavat ja on ollu aina mukava palata joka päivä.”

Toiveita valmennuksen jatkolle ja valmentajille oli vaikeampi sanoittaa, sillä “en osaa sanoa” -vastauksia oli jokunen eikä valmennuksessakaan nähty kehitettävää:

“En mitään sen erikoisempaa, samanlaista asiaa kun mitä on tähänkin mennessä ollut.”

Valmentajat olivat ilmeisestikin onnistuneet työssään, sillä vastauksissa tuli ilmi valmentajien positiivisuus: neljä vastausta seitsemästä (4/7) kertoi tyytyväisyydestä valmentajien työhön. Yhdessä vastauksessa valmentajien positiivisuutta sanoitettiin näin:

“Keep up the good work. Jatkakaan vaan samalla positiivisuudella ja innolla - se on vähän tarttuvaa meinaa :D”

Tyytyväisyys valmentajiin tuli esiin myös kysyttäessä sitä, mihin nuori on tyytyväinen valmennuksessa ja miksi. Valmentajat koettiin rennoiksi ja ei-opettajamaisiksi, ja heidän asenteensa koettiin hyväksi verrattuna joihinkin opettajiin. Nuorella voi olla opintojensa pohjalta kokemus, että opettajat eivät kannusta riittävästi ja suhtautuvat kaikenlaisiin poissaoloihin yhtä rankaisesti. Jos nuorella on esimerkiksi ongelmia ajoissa heräämisen suhteen ja paljon poissaoloja

sen vuoksi, ei asiaa ehkä nähdä siinä valossa, että nuori saattaisi tarvita apua. Tässä saattaa näkyä Souton (2014, 27–28) mainitsema työelämän pelisääntöjen korostaminen ja se, että avun tarpeen selvittäminen nähdään liiallisena hyysäämisenä. Meidän tehtävämme TehoMoti-valmentajina ei sen sijaan ole rangaista nuorta, vaan ohjata häntä hakemaan apua mahdolliseen ongelmaansa. Muita tyytyväisyyden aiheita olivat opiskeluvinkit, joita kulunut viikko oli tarjonnut, valmennuspäivien rento tunnelma ja päivien aikana pidetyt tauot, jotka mahdollistivat esimerkiksi venyttelyn ja syömisen.

Viimeisenä nuorilta kysyttiin heidän vaikuttamismahdollisuuksistaan valmennuksen sisältöön ja toteuttamiseen. Nuoret kokivat tulleet kuulluiksi, sillä he mainitsivat valmentajien kuunnelleen heidän mielipiteitään:

“Mun mielipiteitä on kuunneltu jos on kysytty että esim tehäänkö ryhmätehtävä vai yksilötehtävä.”

Nuorten mielipiteiden kuunteleminen tuli esiin kolmessa vastauksessa (3/7). Yhdessä vastauksessa (1/7) puolestaan viitattiin välipalautekyselyyn keinona vaikuttaa valmennukseen. On tärkeää, että nuoret pääsevät vaikuttamaan valmennuksen sisältöön, sillä tällöin he suuremmalla todennäköisyydellä sitoutuvat siihen.

4.8 Kolmas kokeilusykli: Työelämä ja työelämätaidot

Kolmannen kokeilusyklin teemana oli työelämä ja työelämätaidot, ja se ajoittui 25.–29.1.2021. Tavoitteena oli se, että nuori kykenisi hyödyntämään omia vahvuuksiaan ja kiinnostuksiaan urapolullaan. Edellisten viikkojen tapaan nuorten osallistuminen valmennukseen oli päivittäin sellaista, että muutama oli aina pois. Viikkoon mahtui kaksi vierailua sekä tehtävien tekemistä yksin ja yhdessä. Viikon aluksi nuorten kanssa käytiin läpi valmennuksen sääntöjä, joita on koottu niin sanotuksi huoneentauluksi. Taulu sisältää kuusi ohjetta siitä, miten valmennuksen osallistujien tulee toimia. Ohjeet ovat:

- Ollaan ajoissa yhteisissä tapaamisissa.
- Kunnioitetaan toinen toisiamme.
- Puhutaan asioista suoraan ja nätisti.
- Uskaljetaan tuoda esiin kaikenlaisia ajatuksia ja kysyä kaikenlaisia kysymyksiä.
- Annetaan ohjeet selkeästi.

- Kannustetaan toinen toisiamme ja otetaan kaikki mukaan.

Huoneentaulu luotiin yhdessä nuorten kanssa valmennustoiminnan käynnistyessä joulukuussa 2020. Nyt nuorten kanssa keskusteltiin lähinnä aikataulujen noudattamisesta, sillä muut kohdat eivät herättäneet ajatuksia. Kenelläkään ei ollut valittamista aikataulujen noudattamisesta, mutta yhdessä sovimme siitä, mikä on kohtuullinen aika odottaa esimerkiksi aamulla ennen kuin yhteinen ohjelma aloitetaan. Sopivaksi odotusajaksi katsottiin 5–10 minuuttia.

Viikon aikana tehdyt tehtävät ja yhteistyöverkoston edustajien vierailut

Viikon teemaan johdatteli **Unelmien työpäivä vuonna 2026** -tehtävä, jossa piti tehdä kuvakollaasi unelmien työpäivästä viiden vuoden päästä. Tehtävän tekemisen avuksi annettiin neljä kysymystä: **Millainen on työpäiväsi? Mitä asioita siihen kuuluu? Mitä konkreettisia työtehtäviä teet ja miten? Millainen on työympäristösi?** Kuvakollaasin sai tehdä joko tietokoneella tai perinteisesti askarrellen, eli leikellen kuvia lehdistä ja liimaten niitä paperille. Valmiit kuvakollaasit esiteltiin Teamsissa jakamalla kuvia chatissa. Tehtävä oli Osata-hankeen uraohjausmateriaaleista, ja sen tavoitteena oli tukea nuorten päätöstä opiskella valitsemaansa alaa, ja se mahdollisti myös nuoren oman pohdinnan alan sopivuudesta itselle (Osaamismatkalla 2021). Kollaasin tekeminen oli niin sanottua unelmakartta-työskentelyä, jonka tarkoituksena on visualisoida ajatuksia ja tehdä niistä näin konkreettisempia (Harju 2000, 78). Nuorten tapauksessa tulevaisuus viiden vuoden päästä voi tuntua kaukaiselta, mutta sitä voi tuoda lähemmäksi tämäläisyydellä työskentelyllä. Unelmia visualisoidessaan nuori voi asettaa itselleen tavoitteita, joiden hän ajattelee toteutuvan viiden vuoden päästä.

Viikon aikana harjoiteltiin työnhakutaitoja ja käytiin läpi työnhakuun liittyvää asiaa eri tavoin. Tiiviin opastuksen työhaun perusasioihin tarjosi Jukan ja Ilarin työnhakukoulu, joka löytyy Nousussa-sivustolta internetistä. Oppilaitoksemme on hankkinut sivustolta löytyvät kurssit eli **Työnhakukoulun ja Jukan ja Ilarin tärkeimmät työelämätaidot** opiskelijoiden käytettäväksi. Työnhakukoulu koostuu 45 videosta, jotka ovat kestoaltaan 1–10 minuuttia. Materiaaliin sisältyy myös tehtäviä, joita on yhteensä 12. Työnhakukoulu on jaettu neljään teemakokonaisuuteen, jotka ovat: omien vahvuuksien ja osaamisen tunnistaminen, toimivat hakemukset ja ansioluettelot, modernit työnhakukanavat ja piilotyöpaikat sekä työhaastattelu ja siinä onnistu-

minen. Aikaa Työnhakukoulun suorittamiseen kuluu 2,5 tuntia, joten sitä tehtiin kahtena päivänä. (Nousussa 2021.) Työnhakukoulun suorittaminen oli itsenäistä työskentelyä valmiiksi jäsennellyn materiaalin parissa. Itsenäisessä työskentelyssä vastuu oppimisesta on oppijalla itsellään, ja siinä on tarkoitus sitouttaa oppijoita omaan aktiiviseen työskentelyyn asioiden oppimiseksi. Harvoin työskentely on kuitenkaan sellaista, etteikö siihen sisältyisi yhtään ohjausta. Ohjauksen avulla pyritään varmistamaan, että oppija tietää, mitä häneltä odotetaan. (Hyppönen & Lindén 2009, 19–20.) Meidän ohjauksemme Työnhakukoulun tehtäviä tehtäessä toteutui niin, että välillä kävimme keskustelua chatissa siitä, miten nuoret ovat tehtävien teossa edistyneet ja mitä he ovat oppineet.

Työnhakutaitojen harjoittelua piti sisällään myös tehtävä, jossa piti miettiä vastauksia yleisimpiin työhaastattelukysymyksiin. Nuoret saivat listan kysymyksistä, ja heidän piti miettiä vastauksia niihin ja palauttaa tehtävä oppimisalustalle. Sinne ei kuitenkaan saatu yhtään tehtävänpalautusta, joten tehtävää käytiin hieman läpi chatissa. Kolmas työnhakutaitoihin liittyvä tehtävä oli simuloitu työhaastattelu. Simulaatiossa oli valmiita työnhakijoiden rooleja sekä kuvitteellinen työpaikka, jota hakijat sitten hakivat. Tehtävää varten tarvittiin henkilöitä työnhakijoiden rooliin sekä haastattelijoiksi. Me saimme työnhakijoiden rooliin etsivän nuorisotyön ohjaajia sekä vierailijana olleen opetusharjoittelijan. Simulaatiossa hakijoita oli kolme, ja heillä oli kullakin hieman erilainen rooli ja taustatarina. Rooleihin suostuneet henkilöt saivat yksityisviestinä tietoa roolihahmostaan, jotta jännitys säilyi koko simulaation ajan. Haastattelijoiksi tarjoutui kaksi nuorta. Myös he saivat yksityisviestinä kysymykset ennakkoon. Simulaatiossa vapaana oleva työpaikka oli sijaiskärsijän toimi, eli simulaatio oli leikkimielinen. Tätä leikkimielisyyttä tukivat myös työnhakijoiden taustatarinat. Haastattelijat kysyivät vuorotellen kysymyksiä, joihin hakijat vastasivat vuorollaan. Simulaatio sujui hyvin, ja osallistujat olivat siinä aktiivisesti mukana. Jälkeenpäin harjoitusta käytiin läpi lyhyesti ja paikalla olleilta kysyttiin esimerkiksi, kuka hakijoista oli vakuuttavin tai mikä haastattelukysymyksissä oli yllättävää. Purku jäi kuitenkin lyhyeksi ja vähän pintapuoliseksi. Siitä vierailijana ollut opetusharjoittelija esittikin huomionsa ja sanoi, että haastattelukysymykset olisi voinut näyttää lopuksi kaikille.

Etsivän nuorisotyön ohjaajien ja opetusharjoittelijan lisäksi saimme viikon aikana vierailulle myös oppilaitoksemme rekrytointikoordinaattorin, joka kertoi oppilaitoksen rekrytointipalveluista ja esitteli puhelimeen ladattavaa Tiitus-työnhakusovellusta. Vaikka sovellus oli osalle jo

entuudestaan tuttu, siitä ei syntynyt keskustelua chatissa, ja vierailu oli näin ollen luentomainen esittely. Vierailujen ja tehtävien lisäksi viikon aikana ehdittiin tutustua myös Duunikoutsi-sovellukseen ja pelata yhdessä jaetulta näytöltä Duunissa-työelämäpeliä. Duunikoutsi-sovelluksen kehittämisestä vastaavat Talous ja nuoret TAT yhdessä Oikotie Työpaikkojen, SAK:n, EK:n ja OKM:n kanssa. Sovellus antaa vinkkejä työnhakuun ja työhaastatteluun valmistautumiseen sekä pitää sisällään tietoa työelämän pelisäännöistä ja erilaisia uratarinoita. (Talous ja nuoret TAT 2021.) Duunissa-työelämäpeli löytyy puolestaan Työelämään.fi-sivustolta, ja pelissä pääsee testaamaan työelämätaitojaan (Työelämään.fi 2021).

Viikon osallistumisaktiivisuus ja onnistumisten arviointi

Jos nuorten aktiivisuus ei tämänkään viikon aikana ollut kovin suurta tehtävistä keskusteltaessa, oli kuitenkin positiivinen yllätys, että työhaastattelusimulaatioon saatiin kaksi vapaaehtoista haastattelijaa paikalla olleista nuorista. Myös viikon päätteeksi Teamsin valkotaululle tehty harjoitus innosti nuoria yllättävästi. Valkotaululle kukin sai kirjoittaa omia harrastuksiaan, joista sitten keskusteltiin chatin puolella kysyen nuorilta, minkälaisia taitoja he ovat oppineet harrastustensa parissa. Tehtävän tarkoituksena oli osoittaa, että vapaa-ajan harrastusten parissa voi oppia taitoja, jotka voivat olla työelämässä tarpeellisia.

Viikon lopuksi kerätyt onnistumiset kertoivat siitä, että nuoret olivat tyytyväisiä itseensä: yksilöllisinä onnistumisina mainittiin keskusteluun osallistuminen ja verkkokurssin tehtävien tekeminen. Jälkimmäinen viittasi oletettavasti siihen, että osa nuorista teki valmennuksen rinnalla jotain verkkokurssia ja koki onnistuneensa siinä työssä. Koko ryhmän katsottiin onnistuneen hyvän hengen ylläpitämisessä. Myös työhaastattelusimulaatio mainittiin yhteisenä onnistumisena. Onnistumisten syyksi sanottiin mielipiteiden kuunteleminen ja ahkera työskentely. Onnistumisten uskottiin jatkuvan, jos jatkaa samaan malliin ja osallistuu tehtävien tekemiseen. Tällä kertaa Padlet-seinälle ei tullut kovinkaan paljon kommentteja, vaikka osallistujia oli viikon viimeisenä päivänä paikalla seitsemän.

4.9 Neljäs kokeilusykli: Arjen- ja elämänhallinta

Neljäs kokeilusykli alkoi helmikuun ensimmäisenä päivänä ja päättyi 5.2. Viikon teemana oli arjen- ja elämänhallinta, ja tavoitteena oli harjoittaa taitoja itsenäistymiseen ja tarjota tukea kohti arjenhallintaa ja aktiivista toimijuutta. Kuukauden vaihtuminen merkitsi sitä, että Iloinen tammikuu -toimintakalenteri vaihtui Ystävälliseen helmikuuhun – joskin nyt käytimme englantinkielistä kalenteria, jotta nuoret saivat harjaannuttaa kielitaitoaan kalenteritehtävien suomentamisessa. Viikon aikana osallistujia oli Teamsissa mukana enimmillään kymmenen ja vähimmillään kuusi. Viikon aikana toistui taas tuttu ilmiö, eli osa oli mukana Teamsissa vain passiivisesti. Kun tällaiselle passiiviselle mukana olijalle soiteltiin, saattoi paljastua, että nuori oli nukkumassa.

Viikon aikana tehdyt tehtävät

Viikkoon sisältyi niin yksilötyöskentelyä, ryhmätyöskentelyä kuin virtuaalimessuilla vierailukin. Nuoren omaa arjen- ja elämänhallintaa tukevia yksilötehtäviä olivat esimerkiksi 24 h – kello ja Marttojen taloudestin tekeminen. Näistä ensin mainitussa nuoren piti hahmottaa päivittäistä ajankäyttöään kellotaulun avulla, johon piti merkitä, mihin kaikkeen aikaa menee vuorokauden aikana. Osa teki tehtävän tarkasti ja yksityiskohtaisesti niin, että kellosta selvisi hyvin päivän pakolliset toiminnot sekä vapaa-ajan tekemiset eriteltyinä esimerkiksi pelaamiseen, ystävien tapaamiseen, ruokailuaikoihin ja nukkumiseen. Kaiken kaikkiaan tehtävä palautui oppimisalustalle viideltä nuorelta. Marttojen taloudesti puolestaan auttoi selvittämään, millä mallilla oma talous ja rahankäyttö on. Testi sisälsi kahdeksan kysymystä.

Omaan rahankäyttöön valmensivat yksilötehtävinä tehdyt budjetointiharjoitukset sekä ryhmätyönä tehty kolmen päivän aterioiden suunnittelu. Ensimmäisessä yksilötehtävässä piti laatia kuukausibudjetti sen jälkeen, kun kuukauden pakolliset menot oli ensin eritelty. Toisessa tehtävässä piti puolestaan suunnitella mahdollisimman edullinen sisustus opiskelija-asuntoon. Ryhmätehtävää tehtiin kahdessa pienryhmässä, joista toinen työskenteli Teamsissa ja toinen Discordissa. Kumpaakin ryhmää avusti valmentaja, ja työskentely sujui siinä mielessä hyvin, että kumpikin ryhmä sai työnsä tehtyä. Tätä edesauttoi se, että tehtävänanto oli selkeä, eli nuorten piti suunnitella ateriat kolmeksi päiväksi yhteensä 30 euron budjetilla.

Viikon aikana tehdyt vierailut ja vierailulla käyneet

Viikkoon sisältyi kaksi virtuaalista vierailua, jotka nuoret tekivät ohjatusti. Ensimmäinen vierailu kohdistui Hyrian Ura- ja rekrymessuille. Messut pidettiin siis verkossa, ja siellä alueen yritykset esittelivät toimintaansa esimerkiksi videoiden muodossa. Yritysten messuosastoilla oli myös tietoa avoimina olevista kesätyöpaikoista, joten yhtenä tehtävänä nuorilla oli messuille osallistuessaan etsiä vähintään kolme kesätyöpaikkaa eri aloilta. Yritysten lisäksi messuilla esittäytyi joitakin ammattikorkeakouluja, joten nuorilla oli mahdollisuus saada tietoa jatko-opinnoista. Viikon toinen vierailu kohdistui etsivän nuorisotyön ohjaajien pitämille etäkahveille. Ne toteutettiin Discordissa, joka on pikaviestisovellus, jossa on mahdollista kirjoittaa eli chattailla tai puhua ja jakaa myös videokuvaa, kuten Teamsissäkin. Etsivän nuorisotyön ohjaajat ovat järjestäneet etäkahveja korona-aikana maanantai-iltapäivisin ja torstai-aamupäivisin. Etäkahveilla on mahdollisuus osallistua joko tekstikanavalle, eli seurata chattia ja kirjoittaa siihen itse, tai puhekanavalle, jossa on mahdollista keskustella samaan tapaan kuin Teamsissä. Piipahdus etäkahveilla kesti noin puoli tuntia ja tarjosi vaihtelua valmennuspäivään. Etäkahvien puheenaiheet niin teksti- kuin puhekanavallakin liikkuvat ajankohtaisessa aiheessa eli viikon kovissa pakkasissa.

Näiden tekemiemme vierailujen lisäksi saimme itse Teamsiin vierailijoita kahdelta eri taholta. Ensin vierailulla piipahtivat etsivän nuorisotyön ohjaajat, jotka kertoivat omasta työstään ja siitä, miten he voivat auttaa tarvittaessa nuoria. Etsivät myös osallistivat nuoria Jamboard-alustalle tehdyn tehtävän avulla. Alustalla oli kysymyksiä, jotka liittyivät siihen, mitä kukin rakastaa tai osaa tehdä ja niin edelleen. Alustalle saattoi lisätä muistilappuja, joihin pystyi kirjoittamaan tekstiä. Näin käytettynä Jamboard-alusta vastasi seinää, johon olisi voinut käydä kiinnittämässä Post it -lapun. Tehtävä purettiin lopuksi yhdessä, eli etsivät nostivat esille vastausten yhteisiä piirteitä. Viikon toiset vierailijat olivat asumisohjaajat Riihimäen Nuorisoasuntosäätiöstä. He kertoivat ensin toiminnastaan, sitten katsottiin yhdessä video, jossa nuori kertoi yksin asumisen plussista ja miinuksista. Lopuksi oli Kahoot-visan vuoro. Viikon kummankin vierailun tarkoituksena oli lisätä jälleen nuorten tietoa siitä, minkälaisia palveluita on saatavilla ja minkä tahojen puoleen he voivat kääntyä eri asioissa. Viikon lopuksi ei poikkeuksellisesti käytykään läpi onnistumisia Padlet-seinän avulla.

4.10 Yksilövalmennus

Edellä kuvatut kokeilusyklit kertovat siitä, mitä teimme neljän viikon aikana koko ryhmän kanssa yhdessä. Teamsissa toteutetun ryhmävalmennuksen rinnalla teimme kaiken aikaa myös yksilövalmennusta. Siihen käytimme kanavina niin tekstiviestejä, WhatsApp-viestejä, puheluita ja Teams-puheluita. Iso osa päivittäistä työtämme oli ottaa yhteyttä poissaolijoihin, joille koetimme tavallisesti ensin soittaa ja lähetimme sitten viestin perään, jos emme tavoittaneet nuorta puhelinoitolla. Valmennuspäiviin kuului myös soittaminen Teamsissa paikalla olleille, vaikka kaikille emme soittaneet päivittäin. Puhelut olivat sisällöltään kuulumisten kysymistä tai yksilötehtävistä keskustelemista ja niistä palautteen antamista. Yksilötehtäviä annettiin nuorille sen mukaan, mikä kulloinkin heille oli ajankohtaista: jos joku nuorista mietti esimerkiksi alan vaihtoa, hän saattoi saada tehtäväkseen tutustua Hyrian koulutustarjontaan ja itseään kiinnostaviin aloihin sekä kerätä hyviä ja huonoja puolia näistä aloista.

Yksilövalmennuksen tärkeimpänä tavoitteena oli kulkea nuoren rinnalla – vaikkakin etänä – ja pysyä perillä siitä, mitä nuorelle kulloinkin kuului. Oli myös tärkeää saada tietää, miten nuori koki saavuttavansa tavoitteitaan, jos tavoitteena oli esimerkiksi unirytmien korjaaminen tai vain motivaation etsiminen. Yksilövalmennuksessa koettiin onnistumisia, kun yksi nuori löysi motivaation tehdä rästissä olevia opiskelutehtäviään ja alkoi urakoida niitä päivittäin eikä osallistunut sittemmin enää ryhmävalmennukseen. Nuorelle riitti se, kun valmentaja auttoi hänet alkuun rästitehtävien selvittämisessä ja työskentelysuunnitelman laatimisessa. Toinen onnistuminen oli puolestaan se, kun jää niin sanotusti murtui valmentajan ja yhden nuoren välillä, joka oli ensi alkuun suhtautunut valmennukseen kielteisesti. Nuori haki rajojaan olemalla valmennuksesta pois ja käyttämällä negatiivissävyytteistä kieltä ryhmän Teams-tapaamisissa. Kun valmentaja teki selväksi, ettei tämä ole soveliasta, ja asetti näin nuorelle rajat, alkoi nuori suhtautua luottamuksellisesti valmentajaan. Tämän jälkeen nuori uskalsi olla kahdenkeskisissä keskusteluissa avoimempi ja kuunnella myös, mitä valmentajalla oli sanottavanaan. Tämä oli yksi esimerkki siitä, miten valmennussuhteeseen kasvatussuhteena sisältyy jännitteitä, jotka kasvattajan täytyy kyetä kohtaamaan ja antamaan tukensa rajoja asettamalla (Hämäläinen 2007, 178–179).

Yksilövalmennukseen liittyi läheisesti myös yhteydenpito esimerkiksi nuoren vastuvalmentajaan, opinto-ohjaajaan tai kuraattoriin. Joidenkin kohdalla yhteydenotot olivat tiiviimpiä, sillä

osa nuorista oli paljon pois valmennuksesta. Kun nuorta itseään ei tavoitettu, oli välttämätöntä soittaa jollekin yhteistyöverkoston taholle ja pohtia, miten asiassa tulisi menetellä ja miten nuoren saisi kenties osallistumaan.

5 TEHOMOTI-VALMENNUKSEN ARVIOINTIA JA KEHITÄMISTARPEITA

5.1 Korona-ajan ja etävalmennuksen vaikutukset

Korona-ajan vaikutukset nuoriin ovat olleet moninaiset. Yle uutisten jutussa kerrotaan siitä, miten korona on vienyt nuorilta sukupolvikokemukset, kuten opiskeluihin kuuluvat abiturienttien penkkarit tai uusien korkeakouluopiskelijoiden kastajaiset eli fuksiaiset. Jutussa haastateltu Nuorisotutkimusverkoston erikoistutkija Sofia Laine sanoo, ettei juhlien väliin jääminen ole mitätön asia, sillä niissä on kyse tärkeistä sosiaalisista siirtymäriiteistä. (Kukko-Liedes 2021.) Sen lisäksi, että korona on vaikuttanut opiskelijaelämän viettämiseen ja nuorten sosiaalisiin suhteisiin, sillä on myös ollut vaikutusta monen nuoren opintojen etenemiseen. Ammatillisessa koulutuksessa koronan ja sen mukanaan tuomien poikkeusjärjestelyjen vaikutukset ovat näkyneet muun muassa keskeytyksinä ja tutkintojen viivästymisinä. Esimerkiksi Stadin ammatitopistossa keskeyttäneiden määrä vuonna 2020 oli 12,7 prosenttia, kun taas edellisenä vuonna se oli 8,4 prosenttia. Opiskelijoiden lukumäärissä tämä tarkoittaa noin 400 opiskelijaa enemmän. Vaikka etäopetus onkin toiminut osittain hyvin, on ammatillinen koulutus kuitenkin käytännön opiskelua alan työvälaineillä, eikä sitä pysty täysin etänä toteuttamaan. Etäopiskelu on ammatillisessa koulutuksessa vaikuttanut myös opiskelijoiden saamaan tukeen ja ohjaukseen. (Tervo 2021.) Owl Groupin tekemässä ja opetus- ja kulttuuriministeriön tilaamassa selvityksessä käy ilmi, että 60 prosentilla koulutuksen järjestäjistä poikkeusolot ovat aiheuttaneet viivästystä henkilökohtaisten osaamisen kehittämissuunnitelmien (HOKS) päivittämiseen. Suunnitelmiin on jouduttu tekemään myös muutoksia esimerkiksi siten, että työpaikoilla tapahtuvaa oppimista tai näyttöjen antamista on jouduttu siirtämään oppilaitosympäristöön. Tällä on ollut vaikutuksensa myös erityisen tuen tarpeen arviointiin, sillä osalla opiskelijoista ei ole ollut riittäviä valmiuksia etänä toteutettavaan opetukseen eivätkä heidän opintonsa ole edenneet HOKS:n mukaisesti. (Owal Group 2021, 50; 52.) Poikkeusolot ja etäopetus ovat vaikuttaneet oppimistuloksiinkin: 82 prosenttia koulutuksen järjestäjistä ilmoitti, että opiskelijoiden opintosuoritukset ovat vähentyneet, ja kaksi kolmasosaa eli 64 prosenttia vastasi kyselyssä, että opinto-

suoritukset ovat heikentyneet. Koulutuksen järjestäjien mukaan poikkeusoloilla on ollut negatiivinen vaikutus erityisen tuen opiskelijoihin sekä niihin opiskelijoihin, joilla on ollut haasteita arjen hallinnassa jo ennen korona-aikaa. (Owal Group 2021, 57–58.)

On vaikeaa sanoa, miten paljon korona-aika on vaikuttanut niiden nuorten arjenhallintaan, jotka ovat päätyneet TehoMoti-valmennukseen sen vuoksi, että heidän vuorokausirytmensä on ollut sekaisin. Korona-aika etäopiskeluineen ei ole ollut ainakaan omiaan parantamaan rytmiä, sillä Teamsissa tapahtuva opetus tai valmennus tekee helpoksi sen, ettei nuoren tarvitse esimerkiksi nousta sängystä, kuten haastattelemani nuori asian kiteytti:

”No silleenhän se on kiva, et ei sängystä tarvii nousta, mut siin on se huono puoli et ei sängystä tarvii nousta.”

Jos yöunet ovat jääneet vähäisiksi, niitä on houkutus jatkaa, vaikka Teamsissa pitäisikin olla läsnä. Koko etävalmennusajan meille tuottivat päänvaivaa sellaiset nuoret, jotka olivat paikalla Teamsissa mutta eivät osallistuneet päivän aikana käytännössä lainkaan. Jouduimme merkitsemään heille poissaolon Wilmaan, mikä teki meistä kenties nuorten silmissä opettajiin rinnastettavia kontrolloijia. Tässä suhteessa valmennustamme ei voi kuvata oppilaitoksessa tehtäväksi nuorisotyöksi, sillä nuorisotyöhön ei liity kontrollielementtiä tai velvoitteita (Kolehmainen & Lahtinen 2014, 51). Meidän työhömme kuitenkin liittyy, koska nuoret ovat valmennukseen osallistuessaan oppilaitoksen kirjoilla ja heidän tulee osallistua valmennukseen aktiivisesti säilyttääkseen opiskelijan statuksensa. Yksikään nuori ei kuitenkaan protestoinut käytäntöjämme vastaan edes siinä vaiheessa, kun puheeksi nousi valmennuksen mahdollinen keskeytyminen runsaiden poissaolojen vuoksi.

Vaikka valmennuksemme tarjosikin nuorille hengähdystauon opinnoista, ei valmennukseen sitoutuminen ollut välttämättä helppoa. Huolimatta siitä, että valmennus ei ollut koulumaista puurtamista tehtävien parissa, näyttäytyi etävalmennusaika todennäköisesti nuorille vain jatkumona yksinäiselle olemiselle tietokoneen ääressä. Teamsissa tapahtuva etävalmennus on melko kasvotonta, eikä nuorten mahdollista yksinäisyyden tunnetta helpottanut kenties sekään, että valmentajat pitivät kameransa päällä ja olivat näkyvissä. Nuoret itse eivät halunneet kameroitaan päälle laittaa, joten he olivat toisilleen vain nimikirjaimia Teamsin ruudulla. Toki kaikkia kutsuttiin aina etunimellä, joten ne tulivat nuorille tutuiksi. Etävalmennuksen aikana ei syntynyt ryhmää, vaikka yhteisten asioiden äärellä oltiin. Ryhmän muodostumisessa keskeistä on, että sen jäsenet ovat vuorovaikutuksessa keskenään (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 15).

Vaikka meillä olikin vuorovaikutusta Teams-tapaamisissa ja nuoret esimerkiksi kommentoivat aamubiisien valintaa, oli vuorovaikutus pikemminkin sellaista, että nuoret vastasivat vuorollaan valmentajien esittämään kysymykseen. Spontaaneja keskusteluita syntyi harvoin niin, että nuoret olisivat aidosti keskustelleet keskenään chatissa – puhumattakaan siitä, että he olisivat uskaltaneet puhua Teamsissa ääneen. Kasvokkaisissa tapaamisissa tällainen vuorovaikutus on luonnollisesti helpompaa. Muita tärkeitä kriteerejä ryhmälle ovat jäsenten tietoisuus kuulumisesta ryhmään ja tietoisuus muista jäsenistä sekä ymmärrys siitä, miten oma toiminta liittyy ryhmän yhteisen tavoitteen saavuttamiseen (Kataja ym. 2011, 15). Vaikka valmennuksessa mukana olleet nuoret todennäköisesti tiedostivatkin olevansa jossain määrin samassa tilanteessa, puuttui nuorilta yhdistävä tekijä eli yhteinen tavoite.

5.2 Hybridivalmennukseen siirtyminen

Oppilaitoksemme teki päätöksen hybridiopetukseen siirtymisestä huhtikuussa, sillä koronatilanne näytti olevan parempaan päin niin Uudellamaalla kuin Kanta-Hämeessäkin. Hybridiopetukseen siirryttiin vaiheittain 14.–19.4.2021. Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että lähiovetusta toteutettiin, kun vain tilojen täyttöasteet saatiin pidettyä tietyllä tasolla, joka oli aluksi 30 prosenttia. Tämä toteutui eri koulutusaloilla eri tavoin niin, että lähi- ja etäopetus vuorottelivat. Koska TehoMoti-valmennus toimii koulutuksen alaisuudessa, tämä koski myös meitä, ja pääsimme aloittamaan lähivalmennuksen viikolla 16. Valitsimme toteutustavaksi sen, että toimimme kahtena päivänä viikossa lähivalmennuksessa ja muina päivinä etävalmennuksessa tuttuun tapaan Teamsissa.

Tässä vaiheessa valmennukseemme osallistui kymmenen nuorta, joista kuudella oli mahdollisuus osallistua lähivalmennukseen, ja loput tekivät yto-opintoja joko täysin itsenäisesti tai yto-opetukseen osallistuen. Lähivalmennuspäiviksi vakiintuivat tiistai ja torstai, ja ryhdyimme toteuttamaan valmennusta Riihimäellä, koska suurin osa lähipäiviin osallistuneista asui siellä. Päivien osallistujamäärä vaihteli niin, että enimmillään paikalla oli viisi nuorta vähimmillään kaksi. Lähipäivät kuuluivat huhtikuussa ja edelleen toukokuussa toinen toisiimme tutustuen, vapaamuotoisesti yhdessä ollen, pelaillen sisällä lautapelejä tai ulkona mölkkyä sekä kävelylenk-

kejä tehden. Isolle osalle lähipäiviin osallistuneista nuorista päivien tärkeä anti oli se, että vuorokausirytmisi parani niiden myötä. Lisäksi päivät tarjosivat mielekästä tekemistä. Oma ohjelmanumeronsa toukokuun alussa oli se, kun muutimme suurelta kampusalueelta pienempään yksikköön, jotta pääsimme samoihin tiloihin Valma-koulutuksen ja työpajojen kanssa. Itse muutto ei työllistänyt meitä tai nuoria, mutta paikkojen kuntoon laittaminen kylläkin. Koska saimme yksiköstä omat tilat, saimme vapaat kädet niiden sisustukseen. Nuoret pääsivät vaikuttamaan siihen, kun kävimme yhdessä valitsemassa lisää kalusteita ison kampusalueen varastosta. Vaikka joka viikolla oli entiseen tapansa jokin teema, näimme viisaammaksi pitää lähipäivien ohjelman vapaamuotoisena, sillä se mahdollisti vapaamuotoisemman vuorovaikutuksen nuorten kanssa. Vapaamuotoisuudesta huolimatta toiminta oli kuitenkin tavoitteellista, esimerkiksi säännöllisestä vuorokausirytmistä kiinni pitämistä. Päivien aikana oli myös mahdollista tehdä omia opiskelutehtäviä ohjatusti, mikä edesauttoi jonkun opintoja.

5.3 TehoMoti-tiimin valmentajien palautekeskustelu

Me valmentajat kävimme reflektioivan keskustelun 2.6.2021 ja leikimme hetken ajatusleikkiä ja pohdimme sitä, jos etävalmennusaikaa ei olisikaan ollut, vaan olisimme toimineet kutakuinkin normaalisti esimerkiksi tammikuun alusta lähtien. Aivan aluksi päädyimme toteamaan, että meillä olisi ollut ohjattavanamme ryhmä nuoria. Vaikka ryhmällä ei olisi ollutkaan yhtä selkeää tavoitetta, jota kohti pyrkiä ja joka olisi yhdistänyt sen jäseniä, olisi toiminnan myötä tullut pienempiä yhteisiä tavoitteita yhteisten tehtävien ja ryhmätöiden myötä. Teamsissa emme juuri ryhmätöitä teettäneet jo pelkästään sen vuoksi, että se osoittautui hankalaksi, koska nuoret eivät olleet halukkaita puhumaan keskenään ääneen. Lähivalmennuksessa ryhmätöihin olisi ollut matalampi kynnyks, kunhan ryhmän jäsenet olisivat ensin tutustuneet toisiinsa. Ryhmän muodostumista ja tutustumista olisi luonnollisesti edesautettu erilaisilla ryhmäytymis- ja tutustumisleikeillä, kuten yksi valmentajistamme kiteytti:

”– ensimmäisenä tulee mieleen, että et varmasti niinku se ryhmä itsessään ois tiiviimpi, enemmän ryhmäytysasioita ja tämmösiä tutustumisjuttuja – – ”

Ryhmätoiminnassamme on toki se haaste kaiken aikaa, että kaikki ryhmän jäsenet eivät aloita ryhmässä yhtä aikaa, vaan nuoret voivat hakeutua valmennukseen nonstop-periaatteella, eli val-

mennuksen voi aloittaa joka viikko aina viikon alussa. Tämä tietenkin vaikuttaa ryhmän toimintaan siinä mielessä, että ryhmä muuttuu vääjäämättä aina, kun uusia jäseniä tulee mukaan. Kenties yhtenä tulevaisuuden pohdittavana asiana onkin se, pitäisikö ryhmävalmennus toteuttaa niin, että ryhmä aloittaa aina tiettyä ajankohtana ja kaikki valmennettavat aloittavat ryhmätoiminnan yhtä aikaa.

Yksi ryhmävalmennuksen tarkoituksista on se, että ryhmässä nuorella on mahdollisuus saada vertaistukea. Tähän olisi ollut paremmat edellytykset, jos olisimme voineet toimia kaiken aikaa lähivalmennuksessa. Pohdimme valmennuksen merkitystä nuorille siltä kannalta, että osalle nuorista valmennus tarjosi ensimmäistä kertaa opintojen aikana jotakin toimintaa, johon kiinnittyä:

” – – on toki sellasiakin yksilöitä, jotka on ehkä niinku ensimmäistä kertaa ammattiopinnoissa kiinnittynyt johonkin.”

Osa nuorista oli sellaisia, että he olivat opiskelleet ryhmänsä mukana, mutta olivat kokeneet silti olonsa yksinäisiksi, koska eivät olleet löytäneet paikkaansa ryhmästä tai eivät olleet kokeneet alan opiskelua mielekkääksi. Osittaisena syynä oman opiskeluryhmän ulkopuolelle jäämiseen oli luonnollisesti korona ja sen myötä etäopetus, joka esti normaalin sosiaalisen kanssakäymisen opiskelutovereiden kanssa. Tämä puolestaan saattoi tehdä sosiaalisista tilanteista jännittäviä, ja siksi monella nuorella olikin tavoitteenaan valmennusjaksolle tultaessa harjoitella sosiaalista kanssakäymistä ja ryhmän toimintaan osallistumista. Kokoaikainen lähivalmennus olisi luonnollisesti tarjonnut tähän hyvät puitteet.

Vaikka ryhmävalmennus ei olisikaan tarjonnut kiinteää ja pitkäaikaista ryhmää, olisi lähivalmennus todennäköisesti edesauttanut nuorta sitoutumisessa valmennukseen kokonaisvaltaisesti. Yksilövalmennus olisi ollut helpompaa, kun nuori olisi ollut koko ajan kenties paremmin kontaktissa. Vuorovaikutus olisi todennäköisesti ollut laadukkaampaa, sillä siinä olisi ollut luonnollisesti mukana sanaton viestintä ilmeineen ja eleineen. Etäajan yksilövalmennus viesteineen ja puhelinsoittoineen pakotti valmentajat kuuntelemaan tarkasti äänenpainoja ja -sävyjä. Karhima (2020, 41) kuvailee etänä toteutetun yksilövalmennuksen haasteita juuri niin, että puhelinkeskustelut jättävät mahdollisuuden molemminpuolisille väärintulkinnoille. Kokoaikainen lähivalmennus olisi tarjonnut myös paremmat mahdollisuudet nuoren ohjaamiseen yksilötehtävissä, kun tehtäviä olisi voinut katsoa nuoren kanssa yhdessä.

5.4 Osallistujan teemahaastattelu TehoMoti-valmennuksesta

Haastattelin 1.6.2021 nuorta, joka aloitti TehoMoti-valmennuksen maaliskuussa. Nuori tuli siis mukaan valmennukseen, kun sitä toteutettiin vielä täysin etänä. Haastattelu oli muodoltaan teemahaastattelu, ja se piti sisällään muutaman kysymyksen, joiden avulla halusin saada selville, miksi nuori hakeutui valmennukseen, miten hän koki etävalmennuksen ajan ja siirtymän hybridimuotoiseen valmennukseen sekä mitä hyötyä hän koki saaneensa valmennuksesta. Lisäksi kysyin nuorelta yleistä palautetta valmennuksen toteutuksesta.

Nuori kertoi hakeutuneensa valmennukseen, koska hän ei kokenut ammatillisia opintojaan mielekkäiksi eikä nähnyt, että hänellä olisi tulevaisuutta valitsemallaan alalla. Koska hän tuli näihin ajatuksiin kesken lukuvuoden, hän katsoi viisaammaksi sen, että voisi tehdä jotain muuta. Opinnot keskeyttäminen ei ollut hänelle kuitenkaan vaihtoehto. Nuori sai kuulla valmennuksesta opinto-ohjaajaltaan, jonka aloitteesta kutsuttiin koolle palaveri, jossa tehtiin päätös aloittaa TehoMoti-valmennus. Palaveriin osallistui nuoren ja opinto-ohjaajan lisäksi koulutusosaston vastuvalmentaja sekä TehoMoti-valmentaja eli minä.

Valmennus alkoi tilanteessa, jolloin Suomen hallitus oli tehnyt linjauksen toisen asteen koulutuksen etäopetuksesta ajalla 8.–28.3.2021. Linjaus tehtiin, koska koronavirustilanne näytti huonolta virusmuunnoksen vuoksi ja aluehallintovirasto oli asettanut rajoitustoimia tilojen käyttöön. Nuori kuvaili valmennuksen alkuvaihetta haastavaksi siinä mielessä, että etävalmennusaika pakotti pysymään kotona. Hän sanoitti itse tilannetta näin:

” – – jäi vähän kaikki tekemättä silleen, niinku kaikki muut elämän osa-alueet oli myös vähän silleen ku ei saanu sitä rytmiä just et piti nousta sängystä ja laittaa meikit naamaan ja lähtee ulos ovesta – – ”

Etäajassa oli nuoren mukaan hyvää se, ettei sängystä tarvinnut nousta, mutta käänköpuolena oli se, että se oli myös huonoa samaan aikaan. Itse etävalmennukseen hän oli kuitenkin tyytyväinen, sillä hän koki hyväksi sen, että sai valita, osallistuiko hän Teams-tapaamisiin vai tekikö omia opiskelutehtäviään. Teams-tapaamisiin osallistuminen oli nuoren mukaan mielekkäämpää kuin ammatillisia opintoja tehdessä.

Siirtymää hybridivalmennukseen hän kuvaili hyväksi, vaikkakin aluksi jännittäväksi. Jännittävän tilanteesta teki uusien ihmisten tapaaminen. Ryhmään sopeutuminen kävi nuoren mukaan kuitenkin helposti. Hybridivalmennuksen keskeisimmäksi hyödyksi nuori mainitsi arkirytmien

parantumisen, sillä lähivalmennukseen osallistuminen edellytti kotoa ulos lähtemistä ja aika-
taulun noudattamista. Kun kysyin nuoren toiveita hybridivalmennuksen toteuttamisen suhteen,
hän sanoi, että kolme lähipäivää kahden sijaan olisi ollut parempi. Muuten hän ei nähnyt erityi-
siä kehittämistarpeita valmennuksen toteutuksessa. Yleisenä palautteena koko valmennuksesta
nuori sanoi sen, että oli ollut mukavaa, että valmentajat olivat keskenään erilaisia. Valmentajien
keskinäinen erilaisuus oli näkynyt nuorelle niin arjen toiminnassa kuin siinä, että valmentajat
ovat jakaneet nuorille omat erilaiset uratarinansa. Tämä oli kenties ollut rohkaisevaa nuorten
kannalta, sillä ainakin haastattelemani nuori koki, että valmennuksen isoin anti oli se, että hän
uskalsi sen aikana tehdä omat valintansa koulutuspolkunsuhteen ja hakeutua lukio-opintoi-
hin. Jo mainitun rytmin parantumisen lisäksi nuori kertoi, että hänen elämänlaatunsa oli paran-
tunut samoin kuin mielen hyvinvointi.

Vaikka haastattelemani nuori onkin yksittäistapaus eikä hänen kokemuksensa perusteelta voi
tehdä yleistyksiä, on nuori esimerkki siitä, että oma motivaatio auttaa saamaan valmennuksesta
hyötyä. TehoMoti-valmennus oli nuorelle siinä mielessä oikea-aikaista tukea, ettei nuori ollut
vielä joutunut kokemaan kurinpitomenettelyitä, kuten OJE-sopimusta (opintojen jatkumisen
edellytys). Vaikka TehoMoti-valmennusta onkin toteutettu vasta vähän aikaa ja siihen ei ole
osallistunut suuria määriä opiskelijoita, on silti huomattu, että nuori tulee motivoituneempana
valmennukseen, jos hänen opintojensa jatkuminen ei ole vielä vaakalaudalla ja TehoMoti-val-
mennusta tarjotaan varhaisena tukena.

5.5 Onnistumisten arviointia ja kehittämistarpeita

Valmennuksemme osallistui joulukuun 2020 ja kesäkuun 2021 välillä yhteensä 31 nuorta.
Aloituspalaverit pidettiin kaiken kaikkiaan 33 nuoren kanssa, mutta kaksi nuorta ei aloittanut
valmennusta lainkaan. Valmennukseen osallistuneista suurin osa (29 nuorta) oli 16–18-vuoti-
aita, ja keskeisimmät syyt aloittaa valmennus olivat arjen rytmin ja yleisen hyvinvoinnin pa-
rantaminen sekä alavalinnan miettiminen. Kuten nuortenkin kanssa käännettiin huomio onnis-
tumisiin, teimme sen myös valmentajien kesken. Onnistumisten esille nostaminen ei kuitenkaan
tarkoita sitä, etteikö kehittämisen kohteita olisi tunnistettu. Onnistumisten ei tarvitse olla isoja,
mutta niitä tunnistamalla vahvistuu käsitys siitä, että jotain on tehty oikein ja että onnistuminen
on ylipäänsä mahdollista.

Valmennukseen osallistuneiden nuorten tilanne oli tavallaan kaksijakoinen, kuten yksi valmentajistamme kiteytti:

” – – aika hyvin päästy kontaktiin osan kanssa, et se on oikeestaan semmonen kaksjakoinen, että on ne, jotka on kadonneet ja, mut sit on kuitenkin tämä porukka, johon saatu hyvä yhteys.”

Ne nuoret, jotka tulivat valmennukseen motivoituneina ja omasta tahdostaan, sitoutuivat valmennukseen ja saivat siitä hyötyä itselleen esimerkiksi edistämällä opintojaan tai yksinkertaisesti löytämällä paremman rytmin arkeensa. Pieni osa nuorista keskittyi ainoastaan opintojensa edistämiseen tekemällä rästissä olevia kursseja. Näille nuorille riitti ohjaukseksi päivittäinen puhelinsoitto, viesti tai se, että valmentajat olivat ylipäänsä tavoitettavissa aina tarpeen vaatiessa. Nämä itsenäiset työskentelijät olisivat toki voineet tehdä opintojaan oman osastonsa ohjauksessa osallistumatta valmennukseen, mutta kenties valmennusjakso tarjosi sopivan tilaisuuden tarttua keskeneräisiin töihin. Näiden nuorten myötä opimme, että motivaation löytymiseen ei aina tarvita paljon, vaan joskus voi riittää se, että joku auttaa nuoren alkuun tehtäväpinonsa kanssa.

Ne nuoret, jotka olivat valmennuksen aikana paljon niin sanotusti kateissa, eli eivät osallistuneet tapaamisiin tai vastanneet yhteydenottoihin, olivat todennäköisesti irtautuneet opinnoistaan jo hyvän aikaa sitten ja heillä oli taustallaan kurinpitotoimia, kuten keskustelu opintojen jatkumisen edellytyksistä ja sen pohjalta tehty sopimus. Jos kyseisen OJE-sopimuksen noudattaminen oli nuorelle vaikeaa, ei valmennuksemme osallistuminen ollut yhtään sen helpompaa. On mahdollista, että tällaiseen tilanteeseen ajautuneella nuorella on kasautunut monenlaisia haasteita, joiden voittamiseksi meidän valmennuksemme saattaa olla liian kevyt ratkaisu. Jatkossa meidän onkin syytä arvioida entistä tarkemmin, olisiko säätiön pajoilla tapahtuva valmennus parempi vaihtoehto, sillä siellä on enemmän kokemusta kuntouttavasta toiminnasta. On toki nuoria, jotka eivät ole opiskelukykyisiä lainkaan, ja tällöin minkäänlaiseen valmennukseen osallistuminen voi olla mahdotonta. On kuitenkin hyvä pohtia, onko tällöin sairausloma ja opintojen tilapäinen keskeytys tarkoituksenmukainen ratkaisu, varsinkin jos nuori jää kotiin tekemättä mitään ja saamatta tarpeellista apua tai kuntoutusta. Vaikka uudistunut oppivelvollisuuslaki tuokin paineita pitää nuoret koulutuksen piirissä, on oppivelvollisuus silti mahdollista keskeyttää määräajaksi, kuten ennenkin. Vaikka TehoMoti-valmennus onkin nuorille tarjottava tukimuoto, meidän on toimittava samassa linjassa oppilaitoksen muiden toimijoiden kanssa ja

jatkossa on sovittava entistä tarkemmin esimerkiksi siitä, minkälainen poissaolomäärä johtaa valmennuksen keskeyttämiseen tai uusien tukimuotojen miettimiseen. Tämä edellyttää meiltä aktiivista yhteistyötä osastojen ja opiskeluhuollon kanssa. Lisäksi meillä on työssä tukenamme uusi varhaisen tuen malli, joka otetaan syksyllä käyttöön oppilaitoksessamme.

Yhteistyö oppilaitoksen sisällä on ollut toistaiseksi toimivaa ja antoisaa, ja olemme onnistuneet esimerkiksi tekemään joitain palveluita nuorille entistä näkyvämmiksi vierailujen myötä. Vierailujen tavoitteena on ollut se, että niiden jälkeen nuorien on helpompaa ottaa yhteyttä esimerkiksi etsivän nuorisotyön ohjaajaan tai kuraattoriin, kun heidän kasvonsa ovat tulleet tutuiksi. Yhteistyössä opinto-ohjaajien kanssa on todettu, että heidän tiivis mukanaolonsa valmennukseen hakeuduttaessa ja sen päättyessä on tärkeää, sillä opinto-ohjaajalla on selkeä kokonaiskuva nuoren opinnoista. Yhteistyössä kaikkien toimijoiden kanssa on kuitenkin kehitettävää, jotta tekisi päällekkäistä työtä tai yrittäisi tarpeettomasti hoitaa sellaisia asioita, joiden ratkaisemiseen toisilla on paremmat resurssit.

Yksi uusi avaus yhteistyöstä on tehty eräänlaisen opintoklubin muodossa. Ajatuksenamme on tarjota nuorille aika ja paikka opiskelutehtävien tekemiseen ohjatusti. Tällaista toimintaa on toki koulutusosastoilla ja yto-osastolla, eikä aikomuksemme ole tehdä päällekkäistä työtä. Me kykenemme lähinnä auttamaan nuoria tehtävänantojen selvittämisessä, ohjaamaan heitä pyytämään tarvittaessa lisäohjeita opettajilta sekä kannustamaan. Toivomme, että opintoklubi voisi olla sellainen, että nuoret tulisivat sinne vapaaehtoisesti tekemään tehtäviään ja saisivat sieltä kannustusta opiskeluunsa. Opintoklubin yhteydessä voisi olla myös mahdollisuus tavata vaikkapa etsivän nuorisotyön ohjaajaa tai kuraattoria, joiden kanssa olemme käyneet alustavia keskusteluja opintoklubista.

Yhteistyön lisäksi koimme onnistuneemme nuorten uraohjauksessa. Kolmasosa valmennukseen hakeutuneista nuorista pohti oman alansa sopivuutta ja mahdollisuutta hakeutua uudelle alalle. Tähän tarpeeseen onnistuimme vastaamaan, sillä kevään aikana tehtiin yhteishaku niiden nuorten kanssa, jotka halusivat hakeutua uudelle alalle. Osalla uusi ala oli ollut mielessä jo jonkin aikaa, ja osalle alavalinta kirkastui valmentajan kanssa käytyjen keskustelujen jälkeen. Alan vaihtamisen lopullinen onnistuminen selvisi toki vasta yhteishaun tulosten tultua julki 17.6.2021, mutta yhteishaun tuloksia ei ole otettu tässä työssä huomioon.

Jos onnistuimmekin yksilöohjauksessa uraohjauksen saralla, on yksilöohjausta kuitenkin kehitettävä edelleen. Kun jatkossakin tulemme toimimaan hybridimallilla, eli valmentamaan nuoria sekä verkossa että lähitapaamisissa siitä syystä, että toimimme kahdessa kaupungissa, meidän on mietittävä, miten saamme riittävästi aikaa yksilötapaamisille. Olemme esimerkiksi pohtineet, onko yksi ohjaustuokio viikossa riittävä. Kevään kokemuksista viisastuneina aiomme toteuttaa yksilöohjaukset lähitapaamisina. Jos ohjaus kuitenkin joudutaan toteuttamaan etänä, aiomme edellyttää, että nuori pitää kameran päällä, jotta keskustelu ei ole kasvotonta.

Yksilöohjaus haastaa myös jatkuvasti valmentajaa: on tasapainoiltava sen suhteen, kuinka paljon nuori tarvitsee ohjausta ja yhteydenpitoa. Nuori voi kokea liiallisen yhteydenpidon painostamisena ja liian vähäisen toisaalta taas laiminlyömisinä. Vaikka emme saaneetkaan tästä nuorilta palautetta, asia jäi askarruttamaan meitä valmentajia, ja yksi meistä kiteytti se näin:

” – – mun tähän liittyvät pohdinnat on ollu suhteessa ehkä johonkin tiettyyn nuoreen, että joko oonko mä hiillostanu liikaa, tavallaan silleen tsemppaamalla paikalle, laittamalla aamulla viestiä, et hops hops herätys Teamsiin tai et tavallaan, et onks se niinku ollu överiä tai sitten, et oonko mä sitten taas jotkut päästänyt lipeemään sormistani, et jotenkin sitä semmost tasapainoo tiettyihin tyyppeihin joutuu hakemaan aika paljon.”

Yksilöohjauksessa on tärkeää pitää mielessään, että nuorella säilyy oikeus päättää omista asioistaan, vaikka joskus voi tullakin tunne, että valmentaja yksin vie jotain asiaa eteenpäin. Tällainen tunne on tullut erityisesti silloin, kun nuoren on ollut vaikeaa sanoittaa omia ajatuksiaan ja toiveitaan. Tunne muistuttaa siitä jännitteestä, mikä yksilöohjaussuhteeseen sisältyy: valmentajan tulisi pysyä rinnalla kulkijan roolissa ja suitsia omia vaikuttamispyrkimyksiään, jotta nuoren itsemääräämisoikeus säilyy. Tämä edellyttää Hämäläisen (2007, 178–179) mukaan kasvattajalta eli valmentajalta riittävää itseymmärrystä.

Yksi kohtalaisen iso asia ratkaistavaksi uuden lukuvuoden käynnistyessä on se, miten toteutamme omaa, jo äsken mainittua hybridimalliamme. Kun olemme esimerkiksi Riihimäellä, mitä hyvinkääläiset nuoremme tekevät sillä välin – tai päinvastoin? Ryhmämuotoisen valmennuksen toteuttaminen etänä ei liene tarkoituksenmukaista, sillä se sitoisi yhden valmentajan Teamsin ääreen. Ja yhtä hyvin valmentaja voisi olla tällöin ryhmän luona fyysisestikin. Ryhmämuotoiselle etävalmennukselle oli aikansa ja paikkansa silloin, kun valmennusta jouduttiin toteuttamaan kokonaan etänä. Silloin se palveli kutakuinkin samanlaista tarkoitusta kuin Karhima (2020, 47) kuvailee omassa opinnäytetyössään, joka kuvaa Sovatek-säätiön työpajatoiminnan etävalmennusta. Karhima (mp.) sanoo, että etänä toteutettu ryhmävalmennus pyrki tarjoamaan

valmennuksessa oleville nuorille ryhmän tuntua, yhdessä olemista ja ryhmässä jakamista. Nämä mainitut asiat olivat meidänkin ryhmävalmennuksessamme keskeisiä sen lisäksi, että pyrkimyksemme oli tarjota nuorille opiskeluvalmiuksia tukevia sisältöjä ja ohjelmaa, joka auttaisi pitämään yllä säännöllistä päivärytmiä. Sen toteuttaminen oli kuitenkin ajoittain haastavaa, sillä emme huomioineet aina tarpeeksi yksilöllisiä tarpeita. Annoimme kaikille niin sanotusti ”samalla kauhalla ja samasta kattilasta”. Jotta tältä vältyttäisiin vastaisuudessa, on nuoren yksilölliset tarpeet kartoitettava entistä paremmin ja annettava jokaisen nuoren kulkea omaa yksilöllistä valmennuspolkuaan.

Valmennuksen onnistumisen mittaaminen on myös kehiteltävä asia. Jos nuori hakeutuu valmennukseen yksilöllisistä syistä ja saa valmennuksesta apua esimerkiksi vuorokausirytmensä parantamiseen, riittääkö onnistumisen mittariksi nuoren oma kokemus vai onko valmennuksen onnistumista syytä arvioida esimerkiksi seuraamalla poissaolojen määrää tai opintopisteiden kerääntymistä valmennuksen päättymisen jälkeen? Kertovatko ne riittävän luotettavasti valmennuksen onnistumisesta vai onko onnistuminen todennettavissa vasta siinä vaiheessa, kun nuori saa tutkintonsa kasaan ja valmistuu? Entä jos tilanne palaakin ennalleen valmennuksen päätyttyä, eli vaikkapa poissaolot jatkuvat, onko valmennus silloin epäonnistunut? Ja milloin on meidän velvollisuutemme puuttua tilanteeseen? Olemme pohtineet jälkiseurantaa yhdessä sparriryhmän kanssa ja saaneet sellaisen ohjeistuksen, että jälkiseurannasta tulee sopia aina valmennuksen päätöspalaverissa, jotta kunkin velvollisuudet ja oikeudet ovat kaikkien tiedossa. Sen sijaan valmennuksen onnistumisen mittareita emme ole tämän enempää vielä kehitelleet.

Toiminnallemme on antanut suunnan positiivinen pedagogiikka. Se vaikuttanut valmennustyöhömmä siten, että olemme auttaneet nuoria tunnistamaan vahvuuksiaan ja olemme kiinnittäneet huomiomme niihin. Olemme pyrkineet joka tilanteessa huomaamaan hyvän ja katsomaan nuoren kanssa yhdessä eteenpäin. Jos nuorella onkin ollut vaikeuksia takanaan, olemme yrittäneet auttaa häntä kiinnittämään huomion siihen, mikä on mennyt hyvin. Vahvuuksien ja voimavarojen esiin nostaminen on ennen kaikkea toimijuuden tukemista, jonka tuloksellisuutta voi olla hankalaa mitata ainakaan välittömästi.

6 LOPUKSI

TehoMoti-valmennuksen suunnittelu ja aloittaminen ajoittuivat koronaviruspandemian aiheuttamiin poikkeusoloihin, jotka asettivat valmennuksen toteuttamiselle omanlaisensa haasteet. Valmennuksen oli sopeuduttava vallitseviin oloihin. Meidän täytyi valmennustiiminä miettiä, miten etävalmennuksen keinoin saisimme vastattua nuorten tarpeisiin. Etävalmennus ei osoittautunut aina helpoksi, varsinkin jos nuorella ei ollut myönteisiä kokemuksia etänä tapahtuvasta opiskelusta. Jos osa nuorista oli aiemmin ollut kateissa omilta vastuuvallmentajiltaan, he olivat osittain kateissa myös meiltä. Syynä tähän saattoi olla se, että nuoret olivat päässeet irtautumaan opinnoistaan esimerkiksi sekaisin menneen vuorokausirytmien vuoksi.

Parhaiten valmennus onnistui silloin, kun nuori tuli sinne omasta vapaasta tahdostaan riittävän varhaisessa vaiheessa. Onnistumisia valmennuksessa koettiin esimerkiksi silloin, kun nuori löysi uuden suunnan opiskeluilleen vaikkapa uuden alan muodossa. Tämä havainto tukee sitä Nuorisobarometrin tutkimustulosta, että väärä alavalinta johtaa usein keskeyttämisriskiin (Myllyniemi & Kiilakoski 2017, 45; 46). Kukaan valmennukseemme osallistuneista nuorista ei keskeyttänyt koulutusta valmennusjakson aikana. Se, mitä tapahtui valmennusjakson jälkeen, ei välttämättä tullut tietoomme, sillä meillä ei ollut keväällä systemaattista seurantaa. Koulutuksen keskeytyminen on yksittäisen nuoren kannalta merkittävä asia, mutta toisinaan se on välttämätön ratkaisu, jos nuori ei ole opiskelukuntoinen esimerkiksi terveydentilansa vuoksi.

Uusi oppivelvollisuuslaki tähtää siihen, että oppivelvollisuusikässä olevat nuoret pidetään koulutuksen piirissä. Jos nuori haluaa esimerkiksi keskeyttää koulutuksensa väärän alavalinnan vuoksi, on koulutuksen järjestäjän velvollisuus selvittää, minkälaiset mahdollisuudet nuorella on suorittaa opintoja muussa oppimisympäristössä tai hakeutua toiseen koulutukseen. Tämä tehdään yhteistyössä nuoren ja hänen huoltajansa kanssa. (Oppivelvollisuuslaki 2020.) TehoMoti-valmennuksen kannalta tämä tarkoittaa sitä, että valmennukseen hakeutuvien nuorten määrä tulee todennäköisesti kasvamaan, sillä me voimme tarjota laissa mainitun muun oppimisympäristön lyhytaikaisen valmennusjakson puitteissa.

Koska TehoMoti-valmennus ponnisti tilanteesta, joka oli haastava, uskon, että vaikutti valmennustiimimme sopeutumiskykyyn. Vaikka suunnittelemmekin työtämme etukäteen, emme voi tehdä lukkoon lyötyjä päätöksiä ilman valmennettavia nuoria, sillä pyrimme vastaamaan heidän

kulloisiinkin tarpeisiinsa. Yksi keskeinen tarve, johon pystyimme valmennuksellamme vastaamaan keväällä 2021, oli säännöllisen päivärytmin tarjoaminen nuorille. Säännöllinen päivärytmi katoaa helposti nuoren elämästä, jos ote opiskeluista lipsuu. Osa tulevista tarpeista voi olla ennakoitavissa, kuten se, että uuden lukuvuoden alku voi tuoda valmennukseemme nuoria, jotka kokevat valinneensa väärän alan. Tähän tarpeeseen voimme yrittää vastata tarjoamalla apua uuden suunnan etsimiseen hyödyntäen uraohjauksen menetelmiä ja tekemällä tiivistä yhteistyötä opinto-ohjaajien kanssa, jotta nuoret löytäisivät paikkansa esimerkiksi koulutuskokeilujen myötä.

Tämä kehittämistyö tarjoaa ammattialalle tietoa siitä, miten yhteisöpedagogi voi työskennellä oppilaitoksessa osana moniammatillista verkostoa. Yhteisöpedagogi tuo nuorisotyön osaajana oppilaitosyhteisöön tietoa nuorten maailmasta myös opiskelujen ulkopuolelta. Hän kykenee kohtamaan nuoren kokonaisvaltaisesti eikä ainoastaan opiskelijana, sillä hänen tehtävänsä ei ole opettaa. Sen sijaan yhteisöpedagogi on kasvattaja ja tukee nuoren tasapainoista kasvua. Omalla osaamisellaan yhteisöpedagogi osallistuu ehkäisevän työn tekemiseen oppilaitoksessa.

Työn tilaajalle työn arvo on muun muassa kehittämisprosessin dokumentoinnissa ja siinä, että työssä tulee esiin eri toimijoiden yhteistyön kehittäminen. Tilaja mainitsee palautteessaan, että työn lähtökohta oli hyvä, sillä kyseessä oli aidosti uusi tukimuoto ja sen kehittäminen. Tilaja on pannut merkille sen, mitä tässä työssä on korostettu: tavoitteena oli lähteä kehittämään täysin uutta toimintamuotoa välttäen päällekkäisyyttä jo olemassa olevien opiskelijan tukimallien kanssa.

Myös tilaja on tunnistanut haasteet, jotka korona-aika ja -rajoitteet toivat mukanaan TehoMotin toiminnan käynnistämiseen. Tilaja mainitsee kuitenkin, että etätoteutuksesta huolimatta mallista saatiin kokemuksia ja onnistumisia. Lisäksi tilaja mainitsee, että tärkeä lähtökohta TehoMoti-työskentelylle on se, että edetään opiskelijan vahvuuksien ja positiivisen ajattelun kautta. Tilajan palautteen mukaan opinnäytetyössä on onnistuttu hyvin vastaamaan niihin tavoitteisiin, joita aluksi toiminnalle asetettiin. Palautteessa korostetaan sitä, että jatkossa on tärkeää vielä enemmän selventää eri yhteistyötahojen toimintaa, rajapintoja ja rooleja, mikä opinnäytetyössä tuodaan esiin kehittämistarpeena. (Lindholm 2021.)

Itselleni tämän opinnäytetyön tekijänä työn arvo on moninainen. Työn tekeminen on ollut oppimisprosessi: miten kehittää työelämässä tyhjästä palvelua, joka mahdollisimman hyvin vastaisi asiakaskunnan tarpeisiin. Työ ei ole ollut minulle ensimmäinen opinnäytetyö, mutta se on ollut minulle ensimmäinen vahvasti käytännön elämään suuntautuva opinnäytetyö. Toimintatutkimuksen tekeminen opetti, miten toimintaa kehitetään käytännössä suunnittelun, kokeilun ja arvioinnin sykleissä. Vaikka lähtökohtana on suunnitelma, lopputulosta on silti vaikeaa täydellisesti ennakoita. Opinnäytetyötä aloittaessani minulla oli suunnitelma, mutta lopputulosta en kyennyt ennakoimaan. Tekemääni toimintatutkimusta voisi kuvailla matka-metaforan avulla: Ensinnäkin oli olemassa tavoite eli päämäärä, jota kohti piti lähteä kulkemaan. Sitten otettiin kartta ja suunniteltiin reitti. Matkalle lähti joukko ihmisiä, joilla oli jokaisella oma tahto. Kaikki eivät kulkeneet samaan tahtiin, ja välillä joku astui harhaan. Välillä saatoin matkanjohtajana itsekin astua harhaan ja epäröidä. Harha-askeleet ja reitiltä poikkeamiset opettivat kuitenkin aina jotain, ja perille päästyämme olimme hieman viisaampia.

Meidän kokeilusyklimme olivat matkoja, joilla oli aina jokin päämäärä. Reitit piirtäminen tarkoitti meille käytännössä viikon ohjelman rakentamista, jotta se palvelisi tavoitteen saavuttamista. Harha-askeleilta ei vältytty, mutta aina päästiin eteenpäin. Toimintatutkimus-matkalla en ollut yksin matkanjohtaja, vaan meitä oli kolme johtaa eli kolme valmentajaa. Teimme kaiken aikaa niin tiivistä yhteistyötä, että on lähes mahdotonta sanoa, mihin yhden työ loppui ja mistä toisen työ alkoi. Matkakertomuksen olen koostanut kuitenkin yksin – joskin olen jakanut sen tiimilleni. Matkan vaiheiden dokumentointi on ollut joukko valintoja: kuinka paljon taustatietoa tarvitaan, kuinka paljon voi kertoa matkakumppaneistaan ja kuinka yksityiskohtaisesti kaikki koettu tulee selostaa. Tässä matkakertomuksessa on pyritty yksityiskohtaisuuteen, sillä se kuvaa matkaa, joka on tehty koronapandemian aiheuttamissa poikkeusoloissa.

LÄHTEET

- Action for Happiness 2021. Sivusto osoitteessa <https://www.actionforhappiness.org/>, luettu 1.6.2021.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry* 2000, Vol. 11, No. 4, 227–268. Luettavissa https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf, luettu 30.3.2021.
- Eduskunta hyväksyi oppivelvollisuus-iän noston 18 vuoteen. Helsingin Sanomat 16.12.2020. Luettavissa <https://www.hs.fi/paivanlehti/16122020/art-2000007684582.html>, luettu 16.12.2020.
- Haapakorva, P.; Ristikari, T. & Kiilakoski, T. 2017. Toisen asteen opintojen keskeyttämisen taustatekijöitä. Teoksessa Pekkarinen, E. & Myllyniemi, S. (toim.) *Opin polut ja pientareet. Nuorisobarometri 2017*. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja. Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusseura, Nuorisotutkimusverkosto ja Opetus- ja kulttuuriministeriö, Helsinki.
- Haapakorva, P.; Ristikari, T. & Kiilakoski, T. 2017. Toisen asteen opintojen keskeyttämisen taustatekijöitä. Teoksessa Pekkarinen, E. & Myllyniemi, S. (toim.) *Opin polut ja pientareet. Nuorisobarometri 2017*. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja. Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusseura, Nuorisotutkimusverkosto ja Opetus- ja kulttuuriministeriö, Helsinki.
- Harju, K. 2000. Valmiina muutokseen: aarrekartan avulla kohti uutta. WSOY. Helsinki.
- Heikkinen, H. L. T. 2018. Toimintatutkimus: Kun käytäntö ja tutkimus kohtaavat. Teoksessa Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: vinkkejä aloittelevalle tutkijalle*. 5., uudistettu painos. PS-kustannus, Jyväskylä.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus, Helsinki.
- Huttunen, M. 2018. Sosiaalisten tilanteiden pelko. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 30.11.2018. Luettavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00492>, luettu 26.4.2021.
- Hyppönen, O. & Lindén, S. 2009. Opettajan käsikirja - Opintojaksojen rakenteet, opetusmenetelmät ja arviointi. Teknillisen korkeakoulun Opetuksen ja opiskelun tuen julkaisuja 4/2009. Teknillinen korkeakoulu, Espoo.
- Hyria koulutus Oy 2021. Enemmän osaamista – monipuolisempaa meininkiä. Luettavissa <https://www.hyria.fi/hyria>, luettu 30.3.2021.
- Hyria koulutus Oy 2021. Hyrian tapahtumavuosi 2019–2020. Organisaation sisäinen dokumentti.

- Hyria koulutus Oy 2021. Opiskeluhoitosuunnitelma. Luettavissa <https://www.hyria.fi/files/15400/Opiskeluhoitosuunnitelma.pdf>, luettu 30.3.2021.
- Hyria säätiö 2021. Hyria säätiö – Enemmän asennetta! Luettavissa <https://www.hraks.fi/>, luettu 30.3.2021.
- Hämäläinen, J. 2007. Nuorisokasvatuksen teoria sosiaalipedagogisessa kehyksessä. Teoksessa Nivala, E. & Saastamoinen, M. (toim.) *Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja*. S. 169–200. Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja 73, Helsinki.
- Kananen, J. 2014. *Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä?* Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Jyväskylä.
- Karhima, A. 2020. *Kohti parempaa etävalmennusta Etävalmennus toimintamuotona Sovatek-säätiön työpajatoiminnassa*. Opinnäytetyö, Humanistinen ammattikorkeakoulu.
- Kataja, J; Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. *Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi*. PS-kustannus, Jyväskylä.
- Kiilakoski, T. 2014. *Koulu on enemmän: nuorisotyön ja koulun yhteistyön käytännöt, mahdollisuudet ja ongelmat*. Nuorisotutkimusverkosto, Helsinki.
- Kiilakoski, T. & Myllyniemi, S. 2017. Nuorten koulutuspolut. Teoksessa Pekkarinen, E. & Myllyniemi, S. (toim.) *Opin polut ja pientareet. Nuorisobarometri 2017*. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja. Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusseura, Nuorisotutkimusverkosto ja Opetus- ja kulttuuriministeriö, Helsinki.
- Klockars, L. 2011. Nuoruus – elämän toinen mahdollisuus. Teoksessa Kunttu, K.; Komulainen, A.; Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) *Opiskeluterveys*. S. 18–21. Duodecim, Helsinki.
- Kunttu, K. 2011. Opiskelukyky. Teoksessa Kunttu, K.; Komulainen, A.; Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) *Opiskeluterveys*. S. 34–35. Duodecim, Helsinki.
- Kukko-Liedes, P. 2021. Poikkeusaika vie nuorilta monet sukupolvikokemukset, ja siksi se ottaa niin koville – Jenni Hirvonsalo: "Sellainen olo, että on jäänyt jostain paitsi". Yle uutiset 8.2.2021. Luettavissa <https://yle.fi/uutiset/3-11771254>, luettu 8.6.2021.
- Kurki, L. 2007. Nuorisokasvatus sosiokulttuurisen innostamisen kehyksessä. Teoksessa Nivala, E. & Saastamoinen, M. (toim.) *Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja*. S. 201–228. Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja 73, Helsinki.
- Leskisenoja, E. & Sandberg, E. 2019. *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi*. PS-kustannus, Jyväskylä.
- Lindholm, H. 2021. Opiskelijahyvinvointipäällikkö, Hyria koulutus Oy. Opinnäytetyön tilaajan palaute sähköpostitse 10.9.2021.

- Määttä, S. 2018. Ajattelu- ja toimintatavat opintomenestyksen selittäjinä. Teoksessa Salmela-Aro (toim.) *Motivaatio ja oppiminen*. S. 47–63. PS-kustannus, Jyväskylä.
- Nousussa 2021. Jukan ja Ilarin Työnhakukoulu. Luettavissa <https://www.nousussakoulutus.fi/kurssi/jukan-ilarin-tyonhakukoulu/>, luettu 1.6.2021
- Opetushallitus 2021. Opiskelijan hyvinvointi ja tuki ammatillisessa koulutuksessa: Opiskeluvalmiuksia tukevat opinnot. Luettavissa <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/opiskelijan-hyvinvointi-ja-tuki-ammattillisessa-koulutuksessa>, luettu 26.4.2021.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020. Ammatilliselle koulutukselle kolmivuotinen kehittämisohjelma – osana ohjelmaa 80 miljoonaa opettajien ja ohjaajien palkkaamiseen. Opetus- ja kulttuuriministeriön tiedote 9.6.2020. Luettavissa <https://minedu.fi/-/ammattilliselle-koulutukselle-kolmivuotinen-kehittamisohjelma-osana-ohjelmaa-80-miljoonaa-opettajien-ja-ohjaajien-palkkaamiseen>, luettu 15.5.2021.
- Oppariapu – Apua opinnäytetyön kirjoittamiseen 2021. Benchmarking (vertaisarviointi). Luettavissa <https://oppiapu.wordpress.com/benchmarking-vertaisarviointi/>, luettu 26.4.2021.
- Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. Luettavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>, luettu 16.12.2020.
- Oppivelvollisuuslaki 1214/2020. Luettavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2020/20201214?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=oppivelvollisuus>, luettu 16.8.2021.
- Osaamismatkalla 2021. Ammatillista koulutusta koskevat valinnat. Tehtävä 1: Unelmatyöpäiväni vuonna 2025. Luettavissa <https://osaamismatkalla.fi/materiaalit/sampo-koulutus/>, luettu 15.5.2021.
- Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma 10.12.2019. Luettavissa https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161931/VN_2019_31.pdf?sequence=1&isAllowed=y, luettu 15.12.2020.
- Owal Group 2021. Koronavirusepidemian vaikutukset toisen asteen koulutukseen. Opetus- ja kulttuuriministeriön selvitys 16.3.2021. Luettavissa https://owalgroup.com/wp-content/uploads/2021/03/Koronan-vaikutukset-toisen-asteen-koulutukseen_1603.pdf, luettu 8.6.2021.
- Ranta, E. 2011. Opiskelun haasteet lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa. Teoksessa Kunttu, K.; Komulainen, A.; Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) *Opiskeluterveys*. S. 30–31. Duodecim, Helsinki.
- Salmela-Aro, K. 2018. Motivaatio ja oppiminen kulkevat käsi kädessä. Teoksessa Salmela-Aro (toim.) *Motivaatio ja oppiminen*. S. 9–22. PS-kustannus, Jyväskylä.

- Salmela-Aro, K. 2018. Kouluinto ja koulu-uupumus. Teoksessa Salmela-Aro (toim.) *Motivaatio ja oppiminen*. S. 25–45. PS-kustannus, Jyväskylä.
- Salmi, M. 2021. Tiedonanto rahoituksesta sähköpostitse 12.4.2021.
- Sandel, M. & Härkönen, A. 2019. Pisa-tulokset julki: Suomalaislasten lukutaito maailman kärkeä, mutta erot kasvavat – pojista lähes kaksi kolmasosaa lukee vain, jos on pakko. Yle uutiset 3.12.2019. Luettavissa <https://yle.fi/uutiset/3-11092248>, luettu 29.12.2020.
- Souto, A-M. 2014 ”Kukaan ei kysy, mitä mulle kuuluu”. Koulutuksen keskeyttäjät ja ammatilliseen koulutukseen kuulumisen ehdot. *Nuorisotutkimus* 32 (4), 19–35.
- Suomen Mielenterveys ry 2021. Kuinka voit? Luettavissa <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit>, luettu 30.3.2021.
- Suomen Punainen Risti, Nuorten turvatalo 2020. Nuorten yöunien lyhentymisen näkyä Nuorten turvataloilla - unirytmityksestä tukea kouluun palaamiseen. Suomen Tietotoimisto 24.8.2020. Luettavissa <https://www.sttinfo.fi/tiedote/nuorten-younien-lyhentymisen-nakyy-nuorten-turvataloilla---unirytmityksesta-tukea-kouluun-palaamiseen?publisherId=1504&releaseId=69886763>, luettu 26.4.2021.
- Taipale, T. & Sirola-Korhonen, K. 2017. *Osallistavat menetelmät. Vinkkejä ja virikkeitä kouluttajalle*. Kansan Sivistystyön Liitto KSL ry ja KSL-opintokeskus, Helsinki.
- Talous ja nuoret TAT 2021. Duunikoutsi valmentaa nuorta työelämään. Luettavissa <https://www.tat.fi/duunikoutsi/>, luettu 1.6.2021.
- Tervo, E. 2021. Koronavuosi lisäsi ammattiopintojen keskeytyksiä ja viivästytti valmistumista – ”Tämä aika heijastuu suoraan työmarkkinoille”. Yle uutiset 9.2.2021. Luettavissa <https://yle.fi/uutiset/3-11778793>, luettu 8.6.2021.
- Työelämään.fi 2021. Pelaa duunissa-työelämäpeliä. Luettavissa <https://tyoelamaan.fi/duunisapeli/>, luettu 1.6.2021.
- Uplus. 2013. Oppimistyyli – Onko niitä olemassa? Luettavissa <https://www.uplus.fi/oppimistyyli-onko-niita-olemassa/>, luettu 8.5.2021.
- Vainionpää, J. 2006. Erilaiset oppijat ja oppimateriaalit verkko-opiskelussa. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

HAASTATTELUT

Opiskelija 2021. Hyria koulutuksen opiskelija 1.6.2021. Haastattelija: Nina Leinonen.

RYHMÄKESKUSTELU

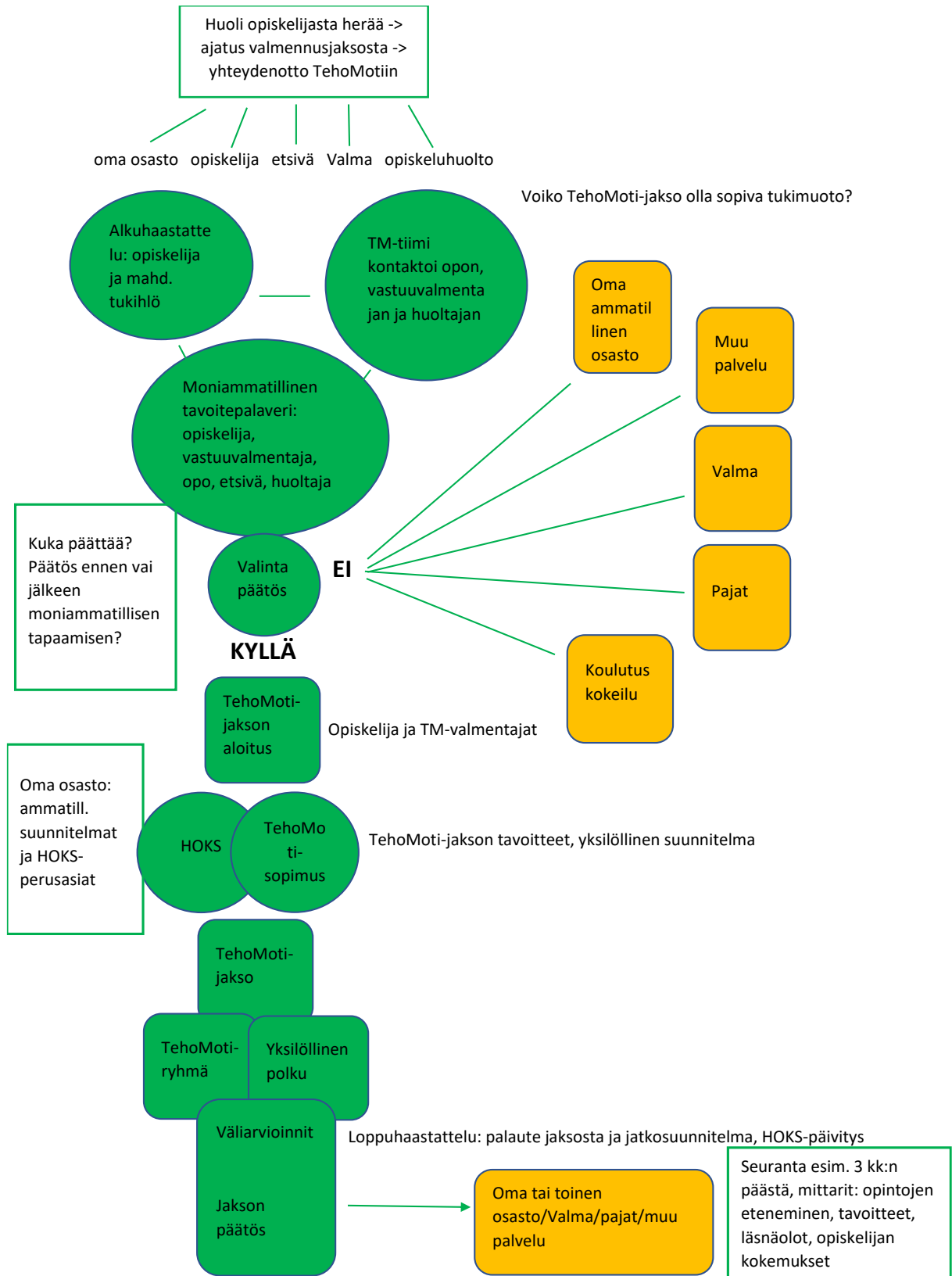
Ahde, K.; Leinonen, N. & Sund, N. 2021. TehoMoti-tiimin valmentajat. Ryhmäkeskustelu 2.6.2021.

LIITTEET

Liite 1. Alkuhaastattelu TehoMoti-jakson aluksi

- **Miten sinulla menee? / Mitä kuuluu?**
 - **Miten opintosi ovat sujuneet?**
 - **Mitä olet saanut aikaan?**
 - **Mitä odotit opiskelulta?**
 - **Miten odotukset ovat täyttyneet?**
 - **Mitkä ovat asioita, jotka ovat omasta mielestäsi hankaloittaneet opiskelua?**
 - **Mitkä ovat asioita, jotka ovat omasta mielestäsi edistäneet opiskelua?**
-
- **Mitkä ovat sinun vahvuuksiasi?**
 - **Mitä asioita haluaisit kehittää itsessäsi/elämässäsi?**
-
- **Mitä odotat opiskelulta?**
 - **Mitä odotat elämältä?**
 - **Mitkä ovat tulevaisuuden tavoitteesi/haaveesi?**
 - **Missä näet itsesi vuoden kuluttua?**
 - **Mitä pitää tapahtua, että voit saavuttaa tavoitteesi?**
 - **Mitä sinun pitäisi tehdä saavuttaaksesi tavoitteesi?**
-
- **Mitä tavoitteita asetat TehoMoti-jaksolle?**
 - **Mitä ajattelet jakson sisältävän - mitä teet konkreettisesti?**
 - **Mitä tukea tarvitset tavoitteiden saavuttamisessa?**
 - **Mitä tarvitset, että voit sanoa voivasi hyvin?**

Liite 2. Opiskelijan TehoMoti-polku



Liite 3. Viikon onnistumiset Padlet-seinällä

K Kirsi Ahde + 1 • tunti

Viikon onnistumiset

TehoMoti tiimi

Missä asioissa onnistuin tällä viikolla?

0

8 comments

- Nimetön 2 tuntia rytmi parani
- Nimetön 2 tuntia heräsin tänään ajoissa
- Nimetön 2 tuntia Tuli säännöllisyyttä päivään ja sai jotain aikaa
- Nimetön 2 tuntia Pysin selvänä
- Nimetön 2 tuntia herääminen
- Nimetön 2 tuntia Rytmi
- Nimetön 2 tuntia Osallistuin ryhmätyöhön
- Nimetön tunti opin uusia juttuja

Lisää kommentti

Missä asioissa ryhmämme onnistui tällä viikolla?

0

5 comments

- Nimetön 2 tuntia hyvät biisivalinnat aloitti kivasti päivät
- Nimetön 2 tuntia aktiivista porukkaa
- Nimetön 2 tuntia Biisit
- ninaleinonen91 2 tuntia aktiivinen osallistuminen
- Nimetön 2 tuntia Hyvin ollut kommentointia ja ryhmätyöt sujui tänään ihan kivasti

Lisää kommentti

Mistä onnistumiset johtuivat?

0

7 comments

- Nimetön 2 tuntia kiva porukka
- Nimetön 2 tuntia tutustuu pikkujulijaa tyypeihin
- Nimetön 2 tuntia rohkaistu in itse vähän
- Nimetön 2 tuntia Aktiivinen ja yritteliäs porukka.
- Nimetön 2 tuntia laitteet toimi
- Nimetön 2 tuntia kun on säännölliset tauot iltapäivässä ja aamussa jaksaa paremmin
- Nimetön tunti kiinnostavaakin sisältöä

Lisää kommentti

Miten voin varmistaa, että onnistumisia tulee jatkossakin?

0

5 comments

- ninaleinonen91 2 tuntia Täytyy yrittää sellaisiakin asioita, jotka eivät ole heti helppoja.
- Nimetön 2 tuntia Onnistumisiakin tulee kyllä jossain vaiheessa kun vain jaksaa yrittää tarpeeksi
- Nimetön 2 tuntia täytyy pitää rytmiä yllä, onnistuu kun pysyy älli päällä koulupäivässä
- Nimetön 2 tuntia ei lannistu vaikkei heti onnistuis
- Nimetön tunti Rutiinien ylläpitäminen

Lisää kommentti

Liite 4. Välipalautekysely

1. Monivalintakysymys

Kuinka kauan olet ollut mukana valmennuksessa?

2 viikkoa tai vähemmän
neljä viikkoa tai enemmän

2. Avoin kysymys

Mitä olet saanut valmennukselta tähän mennessä?

3. Avoin kysymys

Miten valmennus on tukenut yksilöllisten tavoitteidesi saavuttamista?

4. Avoin kysymys

Mitä toivot vielä valmennukselta?

5. Avoin kysymys

Mitä toivot vielä valmentajilta?

6. Avoin kysymys

Minkälaista toimintaa toivot valmennuspäiviin?

7. Avoin kysymys

Mihin olet ollut valmennuksessa tyytyväinen? Miksi?

8. Avoin kysymys

Mitä haluaisit kehittää valmennuksessa?

9. Avoin kysymys

Miten olet päässyt vaikuttamaan valmennuksen toteutumiseen?