

Opojen nepsy-työkalupakki

Teemat:

1. NEPSY-OPPILAAN OHJAUS JA TUKI OPPILAANOHJAUKSEN NÄKÖKULMASTA (Salo)	1
2. URAVALINTA TOISELLE ASTEELLE SIIRRYTTÄESSÄ (Kaarina)	3
3. URAVALINTA TOISELLE ASTEELLE SIIRRYTTÄESSÄ (Turku ja Raisio)	6
4. VAATIVAN ERITYISEN TUEN OPPILAIDEN YHTEISHAKUUN LIITTYVÄ OHJAUS HANHIJOEN KOULUSSA (Paimio)	13
5. RATKAISUKESKEISYYS NEPSY- NUOREN OHJAUKSESSA (Lieto)	15
6. TILOJEN TARKASTELU NEPSYILYN NÄKÖKULMASTA; ARJEN TUKEMINEN PERUSOPETUKSESSA (Turku)	19

Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittaman Oppilaanohjauksen kehittäminen Varsinais-Suomessa-hankkeen aikana kuntien koordinoivat opinto-ohjaajat kehittivät kaikille Varsinais-Suomen opinto-ohjaajille työkalupakin, jonka avulla voidaan tukea nepsy-nuoria. Kehittämistehtävä tehtiin syksyllä 2022 osana 15 opintopisteen Nepsy-koulutusta.

Kehittämistehtävästä hyötyvät laajalti perusopetuksen opinto-ohjaajat, perusopetuksen koulut ja erityisesti nuoret, joiden avuksi työkalupakki on laadittu.

I NEPSY-OPPILAAN OHJAUS JA TUKI OPPILAANOHJAUKSEN NÄKÖKULMASTA

(Markku Kaartinen, opinto-ohjaaja, Perniön yhteiskoulu ja lukio)

Työskentelen Perniön yhteiskoulussa ja lukiossa Salon kaupungin etelälaidalla. Koulussamme on 190 yläkoululaista ja 83 lukiolaista. Olen ainoa opinto-ohjaaja koulussa ja 20 % työajastani on varattu lukiolaisten ohjaukseen. Perniön yhteiskoulussa on yksi erityisluokka ja lisäksi toinen erityisopettaja työskentelee pääosin samanaikaisopettajana yleisopetuksen tunneilla. Kolmas opettaja opettaa pienryhmiä osan työajastaan. Koulussamme on tällä hetkellä 25 oppilasta, joilla on erityisen tuen päätös ja yksilöllistettyjä oppiaineita. Heistä 8 opiskelee

pääsääntöisesti erityisluokalla. Tehostetun tuen oppilaita on 21 ja heistä 12 opiskelee osan oppiaineista pienryhmässä erityisopettajan kanssa.

Resurssien näkökulmasta tukea tarvittaisiin lisää sekä yleisopetuksen luokkiin että pienryhmiin uuden ryhmän muodossa. Nykytilanteessa oppilaat, jotka häiriintyvät helposti tai joilla on keskittymisvaikeuksia oppimisongelmien lisäksi, eivät saa tarvitsemaansa tukea. Tähän tilanteeseen ja tarpeeseen yritän löytää omalta osaltani toimivia ratkaisuja ohjauksen näkökulmasta.

Oppilaanohjauksessa oppilaisiin tutustuminen on ensiarvoisen tärkeää. Oppitunteja on vähän, varsinkin 7–8 luokilla, joten tutustuminen tapahtuu paremmin henkilökohtaisissa tapaamisissa. Kaikki oppilaat käyvät opinto-ohjaajan haastattelussa 7-luokan keväällä ja 9-luokan syksyllä. Näissä haastatteluissa käydään läpi rutiiniluontoisesti kaikille yhteisiä asioita ja silloin olen yleisesti kysynyt opiskelua vaikeuttavista/haittaavista asioista. Oma tietämykseni nepsyipiirteistä on ollut aika heikkoa ja meneillään olevan koulutuksen myötä olen kiinnittänyt nepsyasioihin enemmän huomiota.

Joskus huomaan omilla oppitunneillani tilanteita, joista oppilas häiriintyy ja hermostuu. Syitä voi olla monia, mutta tiettyihin ongelmiin osaan nyt puuttua paremmin. Kysyn myös tarkennuksia aineopettajilta ja luokanvalvojalta oppilaan toiminnasta ja käyttäytymisestä heidän oppitunneillaan. Jatkossa ohjauskeskusteluissa minulla on tarkoitus puuttua näihin nepsyasioihin ja keskustella oppilaan kanssa niiden vaikutuksista opiskeluun ja keskittymiseen oppitunneilla. Samalla voidaan pohtia ratkaisuja ja vaihtoehtoja. Taustatukena käytän Nepsy-oppaasta löytyvää ”Toiminnanohjauksen tukeminen”-osiota. Siinä on selkeitä käytännöllisiä ohjeita erilaisiin tilanteisiin. Toimintakyvyn ylläpitämiseen ja vireystilan säätelyyn liittyvät yleinen elämänhallinta ja työpisteen muokkaaminen miellyttäväksi. Häiritsevät tekijät liittyvät yleensä kännykän käyttöön oppitunneilla. Toiminnanohjauksen vaikeuksia ilmenee usein työn aloittamisessa, jatkamisessa ja lopettamisessa. Siinä apua voi löytyä ohjeiden pilkkomisesta sopiviin osatehtäviin. Lopulta voidaan joutua opettelemaan uusia taitoja tilanteen parantamiseksi. Niitä voivat olla mm. asioiden suunnittelu etukäteen, kalenterin käyttäminen ja toimintajärjestyksen laatiminen. Kaikki nämä vaativat harjoittelua ja riittävästi toistoja. Onko näihin aikaa opinto-ohjaajan arjessa, sen aika näyttää. Nyt ainakin tiedän enemmän.

Luokkatunneilla aion ottaa käyttöön VIA-vahvuuskartoituksen (www.viacharacter.org) ja siitä saatujen tulosten avulla keskustella, syventyä ja pelillistää luontevahvuuksien käsittelyä. Mieli ry:n sivuilta saa käyttöön luontevahvuuskortit tarkennuksineen, koontimonisteen oppilaalle ja ohjeistuksen opettajalle. Lähdetietona on jälleen Nepsy-oppaan ”Positiivisen psykologian”- osuus. Siinä selitetään riittävän yksityiskohtaisesti eri luontevahvuuksien ilmenemistä oppilaan toiminnassa sekä ylikäytön että alikäytön aiheuttamia haasteita ja ongelmia.

Miten onnistun luokkatilanteessa saamaan oikeata keskustelua luontevahvuuksien merkityksestä ja niiden käytöstä, se jää nähtäväksi. Samoin luontevahvuuskorteilla tehtävät ryhmäharjoitukset vähän jännittävät, syntykö aitoa miettimistä vai ainoastaan pelailua pelailun vuoksi.

Lähteet: Nepsy-opas, Tuula Savikuja ja Anita Puustjärvi (toim.), PS-Kustannus 2022

II URAVALINTA TOISELLE ASTEELLE SIIRRYTTÄESSÄ

(Henri Piispa, opinto-ohjaaja, Piikkiön yhtenäiskoulu, KAARINA)

Suunnitelma ohjausprosesseista NEPSY-nuoren ura- ja ammatinvalinnan ohjauksessa

Ura- ja ammatinvalinta on prosessi, jossa onnistuneena määränpäänä on motivoitunut nuori opiskelemassa oppilaitoksessa ja alalla, jonka hän kokee omakseen ja josta hän uskoo selviytyvänsä. Tämä prosessi pitää sisällään henkilökohtaista ohjausta, tiedon hankkimista ura- ja ammatinvalinnan kannalta merkityksellisistä asioista, itsetuntemuksen kehittymistä, yhteistyötä huoltajien, koulun henkilökunnan, toisen asteen oppilaitoksen sekä työelämän edustajien kanssa. Oman merkityksen prosessiin tuovat myös mahdolliset hoitavan tahon asiantuntijalausunnat ja niiden huomioiminen ura- ja ammatinvalinnan ohjauksessa.

Käyn hanketyössäni läpi viisi keskeistä kokonaisuutta, joilla on merkitystä ura- ja ammatinvalinnan kannalta: koulunkäynnin ja oppiaineiden mahdollisuus tukea NEPSY-nuoren uravalintaa, työelämään tutustumisen merkitys NEPSY-nuoren uravalinnassa, onnistuneet

oppilaitosvierailut NEPSY-nuoren uravalinnan tukena, oppilaitokseen hakeminen ja valintaprosessissa tukeminen ja tiedonsiirto toiselle asteelle uuden oppilaitoksen varmistuttua.

Koulunkäynnin ja oppiaineiden mahdollisuus tukea NEPSY-nuoren uravalintaa

NEPSY-erityisvaikeudet voivat näyttäytyä eri tavoin. Oppilailla voi olla poikkeavuutta tiedon käsittelyssä, vaikeuksia keskittyä ja kohdentaa tarkkaavuutta, oman toiminnan ohjauksen haasteita tai vaikkapa vaikeuksia tulla toimeen toisten kanssa. Nämä ovat toimintoja, joilla on suurta merkitystä opinnoissa ammattiin ja työelämässä. Yleisen opetussuunnitelman tavoitteiden ohella on ensiarvoisen tärkeää harjoitella esim. edellä mainittuja asioita ns. akateemisten taitojen ohella.

Oppiaineista erityisesti valinnaisissa aineissa on tärkeää kartoittaa oppilaan vahvuuksia ja hakea niistä myönteisiä kokemuksia oppimiseen. Motivoivan oppimisen ohella on hedelmällisempää harjoittaa myös ns. välinetaitoja oppimisessa ja yhdessä tekemisessä.

Myös oppiaineita opiskeltaessa kannattaa korostaa tiettyjä piirteitä voimavarana. Esimerkkinä voi mainita vaikkapa ADHD:n piirteistä riskinottokyky, taipumus syventyä yksittäisiin työtehtäviin ja uusiin ihmisiin tutustumisen helppous voimavarana.

Työelämään tutustumisen merkitys NEPSY-nuoren uravalinnassa

Oppilailla on perusopetukseen sisällytetty tavoite tutustua työelämään. Tämä tarkoittaa ymmärrystä työpaikoista, työtehtävistä ja niissä vaadittavista taidoista. Tämä tarkoittaa myös työpaikan hakemista, työpaikalle menemistä ja annetuista työtehtävistä oppimista.

NEPSY-nuorille voi tietyt osa-alueet olla haastavampia kuin toisille. Tässä kohtaa aikuisen tuki on tärkeää. Nuorten ja huoltajien kanssa olisi hyvä sopia, mitä tietoja nuoren piirteistä on hyvä kertoa työpaikalla. Parhaimmillaan työelämään tutustuminen osoittaa nuoren vahvuuksia ennen kaikkea hänelle itselleen. Tämä vahvistaa itsetuntemusta, itsetuntoa ja auttaa tulevan uravalintavaiheen aikana mahdollisuuksien tunnistamista.

Työelämään tutustumisen jaksot työpaikoilla ovat myös oiva paikka harjoitella vastuun ottamista omista asioistaan. Selkeästi määritellyt tavoitteet ja niissä onnistuminen ja näkyväksi tekeminen voivat pienin askelin lisätä nuoren uskoa siihen, että hän kykenee selviytymään tulevaisuuden haasteista.

Onnistuneet oppilaitosvierailut NEPSY-nuoren uravalinnan tukena

Kun NEPSY-nuoren kanssa lähdetään tutustumaan oppilaitoksiin, parhaimmillaan se tapahtuisi henkilökohtaisesti. Kun siirrytään perusopetuksesta toiselle asteelle, eivät nuoren piirteet haasteineen häviä mihinkään. Konsultoiden riittävän ajoissa seuraava oppilaitosta ja varmistamalla nuoren ja perheen vastuunottaminen ura- ja ammatinvalintaprosessista saadaan parhaat edellytykset onnistuneelle valinnalle.

Nuorilla ja kodilla on paras mahdollinen tieto nuoren kyvyistä, osaamisesta, motivaatiosta mutta myös haasteista ja erityispiirteistä. Näiden peilaaminen oppilaitoksen vaatimukseen ja työmenetelmien löytäminen opinnoista selviytymiseen sekä näiden taitojen harjoittelu jo peruskoulussa kantavat hedelmää tulevaisuudessa.

Tässä vaiheessa on hyvä tiedostaa myös terveydellisten tekijöiden vaikutus opiskelijaksi ottamisessa. Erityisesti tarkkaavuuden pulmien kanssa elävien nuorten kohdalla pitäisi oppilaitoksista varmistaa myös työelämän vaatimukset, esimerkiksi edellytykset saada ajokorttia tai muuta työssä tarvittavaa lupaa ammatinharjoittamiseen.

Oppilaitokseen hakeminen ja valintaprosessissa tukeminen

Riittävien taustatietojen keräämisen jälkeen on aika tehdä päätöksiä yhteishakuun. Erityisesti NEPSY-nuorella pitää olla motivaatio kohdallaan. Hänellä saa kuitenkin olla epävarma olo tulevaisuudesta, kaikkia jännittää tässä vaiheessa. Haaste ei saa tuntua liian suurelta. Tärkeää on myös, että nuoren lähipiiri tukee tavoitteen saavuttamista. Nuorella pitää olla tunne autonomiasta, vaikka se ei tietenkään tarkoita avointa valintaa.

Yhteishaussa harkintaan perustuvaa valintaa voi käyttää silloin, kun nuori lähipiirinsä tukemana haluaa tulla huomioiduksi muutenkin kuin pelkän todistuksen perusteella. Harkintaan perustuvassa valinnassa oppilaitos voi siis ottaa nuoren opiskelijaksi, vaikka hän ei perinteisessä pistevalinnassa saisi opiskelupaikkaa. Tällöin arvioidaan usein haastattelun ja oppilaitokseen toimitettujen liitteiden perusteella nuoren kyky selviytyä tulevista opinnoista.

Nyt esille pääsevät nuoren vahvuudet. Nuorten kanssa on tärkeää tunnistaa hyvissä ajoin niitä vahvuuksia, joita hänellä on. Kun nämä vahvuudet yhdistetään ammatissa vaadittaviin taitoihin, saadaan parhaimmillaan hyvä perusta, joka tukee toisen asteen oppilaitoksen mahdollisuutta valita nuori opintoihin sekä jo etukäteen perehtyä nuoren tarvitsemaan tukeen ja suunnitella tulevia opintoja tukea jatkaen ja vahvistaen.

Tiedonsiirto toiselle asteelle uuden oppilaitoksen varmistuttua

Oppivelvollisuuden laajentamisen myötä opetuksen järjestäjälle annettiin velvollisuus vaitiolovelvollisuuden estämättä välittää opetuksen järjestämisen kannalta välttämätön tieto uudelle opetuksen järjestäjälle. Perusopetuksen HOJKS olisi tärkeää laatia yhdeksännellä luokalla myös tätä tiedonsiirtoa silmällä pitäen.

Toisaalta tässä nivelvaiheessa on tärkeää korostaa myös kodin ja nuoren omaa vastuuta välttämättömän ja oleellisenkin tiedon välittämistä seuraavan koulutuksen järjestäjän avuksi opiskelua suunniteltaessa.

III PIENRYHMÄOHJAUS NEPSYNUORILLE

(Kristiina Hellén, Turku ja Anna-Maija Vuorinen, Raisio)

Kouluissa on paljon nepsynuoria, jotka kokevat koulun toisella tavalla kuin moni muu. Joskus nepsynuoren on vaikea sopeutua kouluun, jossa ei välttämättä huomioida nuoren erityispiirteitä. Sopeutumattomuus voi tehdä koulupäivistä raskaita ja vähentää koulumotivaatiota. Yksi mahdollinen tapa koulumotivaation parantamiseen on pienryhmäohjaus. Pienryhmäohjauksessa on mahdollista keskittyä nuorten yksilöllisten

vahvuuksien tunnistamiseen ja käyttöön kannustamiseen. Tämä on kaikille nuorille tärkeää, mutta erityisesti nepsynuoret voivat hyötyä tästä.

Pienryhmäohjauksessa nuoren on myös mahdollista harjoitella turvallisessa ympäristössä sosiaalisia taitoja ja verkostoitua muiden nuorten kanssa. Turvallinen pienryhmä on nuorelle hieno mahdollisuus päästä puhumaan asioista muiden nuorten kanssa ja päästä kuulemaan muiden nuorten ajatuksia. Tutkimusten mukaan nepsynuoren mielenterveyttä tukee, jos hän osaa kommunikoida muiden kanssa, ja pienryhmä on hyvä paikka tämän taidon opettelulle.

Kuten muussakin koulutyössä, selkeys, rytmikkyys ja tarkoituksenmukaisuus on ehdoton edellytys nepsynuoren pienryhmäohjauksen onnistumiselle. Vaikka pienryhmäohjaus mukautuukin nuorten keskustelujen ja tarpeiden pohjalta, vaatii nepsynuorten pienryhmäohjaus hyvää valmistautumista ryhmän ohjaajalta. Ohjaajan on hyvä tietää nuorten erityistarpeet ja ylläpitää positiivista viirettä.

Seuraavassa kappaleessa on vielä tarkemmin lueteltu mitä asioita olisi hyvä huomioida nepsynuoren pienryhmäohjauksessa. Tämän jälkeisessä kappaleessa on esimerkki, miten Vasaramäen koulussa nepsynuorille pidetty pienryhmäohjaus on edennyt.

Huomioita nepsynuorten pienryhmäohjaukseen

Ennen ryhmän alkua

Ryhmän muodostaminen

- ryhmän vetäjän on hyvä tietää oppilaiden taustoja, jotta voi huomioida yksilölliset tarpeet
- ryhmä ei saa olla liian suuri
- kaikille ryhmään osallistujille pitää olla selvää, mikä pienryhmän tarkoitus on
- huomioi, että jos sosiaalisissa taidoissa on ongelmia, ryhmässä toimiminen voi olla nuorelle kuormittavaa

Toimintaympäristö

- tila ei saa olla meluista, eikä ympäristön häly saisi kantautua tilaan

- tilan olisi hyvä olla rauhallinen ja siellä on varmistettava häiriöttömyys
- tilassa tulisi olla sopiva määrä ärsykejä, eli ei liian vähän, mutta ei liikaa
- kaikuva, kylmä tai tuoksuva tila voivat vaikeuttaa ohjaukseen keskittymistä. Myös kirkkaat kovat valot ja turhat ääniärsykkeet (esim. kello) saattavat vaikuttaa keskittymiseen.

Ryhmän aikana

Aikuisten asenne

- aikuisilla on hyvä olla tietopohjaa nepsypteeristä ennen ohjauksen alkua
- väärinkäsityksiä kannattaa välttää sillä, että ei tee johtopäätöksiä ilmeiden ja eleiden perusteella, vaan kysyy nuorelta mitä tuntuu
- PACE-asenne: leikkisyys- hyväksyntä - uteliaisuus- empatia. Käytännössä PACE-asenne on sitä, että aikuinen on kepeä, joustava ja käyttää huumoria toista kunnioittaen. Aikuinen ei kritisoi nuoren persoonaa ja on kiinnostunut nuoren ajatuksista ja tunteista. Aikuinen pystyy tuntemaan nuoren kokemuksen ja jakamaan sen hänen kanssaan

Ryhmän säännöt

- ryhmällä on oltava säännöt, jotta nuoret kokevat ryhmän turvalliseksi. Rutiiniksi on hyvä ottaa kunkin tapaamiskerran aloitus sääntöjen kertaamisella
- pienryhmän säännöt laaditaan keskustellen oppilaiden näkökulmasta
- erityisesti nepsynuorta auttaa, jos hänellä on riittävä tieto säännöistä sekä sääntöjen rikkomisen seurauksista

Työskentely

- asetetaan toiminnalle tavoitteet
- aikuisen on tärkeää antaa nuorille selkeät, osiin pilkotut ohjeet
- nuoren on hyvä saada johdonmukaista ja välitöntä positiivista palautetta onnistumisesta ja hyvästä yrittämisestä
- tehtävät, joita tehdään ryhmässä/parin kanssa: aikuinen mukana ryhmän muodostamisessa ja aikuinen jakaa selkeästi roolit ja tehtävät ryhmäläisille
- rutiinit ja kiireettömyys auttavat

Ryhmän jälkeen

- ryhmän loputtua kannattaa vielä myöhemmin pitää seurantakerta
- seurantakerralle voi kutsua myös huoltajan mukaan

Pienryhmäohjaus seitsemäsluokkalaisille

Syksyllä aloittaneella seiskaluokalla on ollut paljon keskittymisongelmia, ongelmia kaverisuhteissa ja koulun sääntöihin sitoutumisessa. Pienryhmän ajatuksena on vahvistaa oppilaiden itsetuntoa ja motivaatiota koulunkäyntiin ja vähentää häiriökäyttäytymistä.

Oppilaanohjaaja ja kuraattori tekivät alustavan kyselyn kyseistä luokkaa opettaville opettajille. Kyselyssä opettajat saivat kertoa mielipiteensä, ketkä hyötyisivät pienryhmäohjauksesta. Valitsimme tarkoin pienryhmään kolme oppilasta, joilla kaikilla on keskittymisen pulmaa. Yhdellä heistä on myös hienomotoriikassa ongelmia. Heillä on myös kuormaa omaan kulttuuriseen taustaansa liittyen. Valitsimme ryhmään sellaiset oppilaat, jotka näimme toimivan hyvin yhdessä. Pienryhmän vetäjinä toimivat oppilaanohjaaja ja kuraattori. Pienryhmä kokoontuu kolme kertaa. Yhden tapaamisen kesto on kaksi oppituntia.

Pienryhmän sisältöidean saimme **Leena Ståhlbergin** kirjoittamasta **Pienryhmäohjaajan oppaasta (2019)** ja sieltä valitsimme "Motivaatio hukassa"-mallirungon. Kokonaisuudessa on kolme tapaamiskertaa: Motivaatiota metsästävässä, Rooleja ja unelmia ja Vertaisista voimaa ja motivaatiota. Käytimme mallirunkoa hiukan muunnellen.

Ensimmäinen pienryhmäohjauskerta

Ensimmäisellä kerralla tutustuimme toisiimme ja ryhmän vetäjät kertoivat, miksi ryhmä on perustettu ja mitä me sillä tavoittelemme. Esittäytymisen jälkeen oppilaat valitsivat pöydälle levitetyistä Opocoachingin kuvakorteista itseä puhuttelevan kortin ja samoin tekivät ryhmän vetäjät. Korttien piti kuvastaa senhetkistä tunnetilaa tai tunnetilaa ylipäättään koulunkäynnissä. Ryhmän vetäjät aloittivat kertomalla omat ajatuksensa ja sitten tuli

oppilaiden vuoro. *Oppilaat osasivat aika hyvin reflektoida omia tuntemuksiaan korttien avulla. Varmasti aikuisten malli auttoi asiaa paljon.*

Seuraavaksi ryhmän oppilaat laativat ryhmälle säännöt, jotka oppilaanohjaaja kirjoitti tussilla isolle kartongille näkyviin. *Tässäkään ei aikuisten tarvinnut paljoa auttaa, ajatuksia syntyi aika nopeaan tahtiin ja oleellisia asioita tuli kirjattua sääntöihin. Ryhmän vetäjät korostivat sääntöjen noudattamisen tärkeyttä, jotta ryhmässä on turvallista toimia.*

Seuraavaksi jokainen sai tyhjän lapun, johon kirjoitettiin oma arvosana tämänhetkisellemmotivaatiolle koulussa olemiseen asteikolla 4–10. Tämän jälkeen oppilaat saivat avata tuntojaan arvosanan takaa. Esille tuli esimerkiksi opettajien suhtautuminen oppilaaseen (koettiin, että opettajat eivät pidä oppilaasta ja tiettyjen oppiaineiden vaikeus). Keskustelimme yhdessä asioista ja mietimme mahdollisia syitä tunteille ja erilaisille reaktioille. Mietimme myös syy- ja seuraussuhteita arkisissa tilanteissa ja miksi esimerkiksi wilmaan tulee negatiivisia merkintöjä. Mietimme myös mitkä asiat voisivat helpottaa tilannetta. Kun asioista keskusteltiin rauhallisesti, yksi oppilaista sanoi: *“Nyt kun olemme keskustelleet, haluaisin hiukan korottaa antamaani arvosanaa.” Jo se, että oppilaat tulivat kuulluksi, oli heille merkityksellistä ja omiaan kohottamaan koulumotivaatiota.*

Seuraavaksi oli vuorossa Motivaatiomaailmanpyörätehtävä, joka oli monistettu oppilaille valmiiksi. Tehtävän tarkoituksena on tuoda esille ryhmän jäseniä eniten motivoivia asioita sekä herättää keskustelua motivaatiosta ja sen merkityksestä. Oppilaat valitsivat itselleen kymmenen tärkeintä motivoivaa asiaa. Pyysimme heitä sijoittamaan valitut asiat maailmanpyörään halutuille paikoille. Motivoivimmat asiat sijoitettiin ylimmäksi. Tämän jälkeen keskustelimme valinnoista ja niiden perusteista. *Tämäkin tehtävä onnistui hienosti. Saimme hyvää keskustelua esimerkiksi siitä, mitä pitää tehdä, jos raha motivoi ja mitä se vaatii, että tulevaisuudessa voi tienata hyvin. Koulunkäynnin tärkeys korostui onnistuneesti. Oppilailla oli myös hienoja ajatuksia tulevaisuudesta perheen suhteen ja sen merkityksestä.*

Viimeisenä tehtävänä ensimmäisellä pienryhmäohjauksella teimme taululle Sytykkeeni-tehtävän, jossa oppilaat pohtivat seuraavia kysymyksiä: Mistä saan energiaa? Mistä sytyt?

Taululle listattiin kaikki asiat, jotka oppilaat keksivät. Tarkoituksena oli kumota ajatus, että mikään ei motivoi.

Tämä tehtävä oli ehkä liian samanlainen edellisen tehtävän kanssa ja pienryhmän oppilaat olivat kuitenkin jostain motivoituneita, joten tässä ainoastaan vahvistettiin edellisen tehtävän tuotosta.

Lopuksi juttelimme yhdessä ensimmäisen kerran herättämistä tunteista ja mietimme jokaisen oppilaan kohdalla yhtä asiaa, jossa hän voisi yrittää parantaa seuraavaan tapaamiskertaan mennessä. Oppilaat katsoivat negatiivisia viilamerkintöjään ja hakivat sieltä yhden itselle oleellisen asian. Esimerkiksi kännykän luvattoman käytön tai höpöttämisen oppitunneilla. *Oppilaat lähtivät hyvillä mielin tilaisuudesta ja seuraavana päivänä yksi oppilaista kertoi oppilaanohjaajan tavatessaan, että oli todella mukavaa saada jutella rauhassa omista asioistaan.*

Toinen pienryhmäohjauskerta

Toiselle tapaamiselle olimme varanneet pientä purtavaa. Kerta alkoi jälleen kuvakorteilla ja tuntemuksilla. Kertasimme myös ryhmän säännöt, jotka laitoimme näkyviin neuvottelutilan taululle. Sitten juttelimme välitehtävän onnistumisesta. Mietimme myös syitä, jotka olivat vaikuttaneet onnistumiseen / epäonnistumiseen. Oppilaanohjaaja oli lähettänyt toista kertaa varten pienryhmän jäseniä opettaville opettajille kyselyn, jossa pyydettiin kertomaan jokaisesta oppilaasta yksi kehitettävä asia ja yksi positiivinen asia. Tämä oli ryhmän vetäjien mielestä tärkeää, sillä oppilaat olivat ensimmäisellä kerralla kertoneet tuntojaan siitä, että opettajat eivät pidä heistä. Luimme opettajien kommentit ääneen. *Oppilaille opettajien kommenttien kuuleminen oli selkeästi hyvin merkityksellistä ja kommenttien avulla pääsimme keskustelemaan lisää, miten tilannetta voisi parantaa ja mitä oppilas voisi itse mahdollisesti tehdä.*

Seuraavaksi teimme lauseentäydennysmonisteen, jossa piti jatkaa lauseenalkuja esimerkiksi: Minulle tuo iloa..., Tällä hetkellä..., Heikkouteni..., Vahvuuteni..., Minua harmittaa, että..., Minulle on tärkeää..., Harrastan... jne. Oppilaat kirjoittivat rauhassa lauseitaan ja sen jälkeen jokainen kertoi oman kirjoittamansa jatkos. Ajatuksista keskusteltiin yhdessä ja palattiin joissain asioissa edellisellä tapaamisella juteltuihin asioihin. *Oppilaat tekivät monistetta ihan*

mukavasti, mutta pienryhmätapaamisen ajankohta perjantai-iltapäivässä ei ollut kaikista hedelmällisin. Välipala tuli siis tarpeeseen. Odotimme ehkä enemmän keskustelua monisteesta.

Viimeisenä tehtävänä oli Kolmen talon malli EVVK: ratkaisukeskeinen työskentelyote nuorten kanssa (Ahola Maiju,2020) -kirjasta. Australialainen sosiaalityöntekijä Andrew Turnell kehitti mallin alkujaan sosiaalityöntekijöiden käyttöön lapsiperhetyöhön. Oppilaille jaettiin moniste, jossa oli kolme "taloa", joissa oli kysymyksiä. Talot olivat huolien talo, onnistumisien talo ja unelmien ja tavoitteiden talo. Oppilaat saivat kirjoittaa puhtaalle paperille vastauksia talojen kysymyksiin. Aloitimme onnistumisten talosta, sillä niin saimme keskustelulle positiivisen ilmapiirin. Kysymyksiä olivat mm. Mikä asia tai oppiaine tuntuu helpolta? Missä asioissa olet mielestäsi taitava koulussa? Sitten siirryimme huolien taloon. Kysymyksiä olivat: Onko koulussa jotain asioita, joiden koet huolettavan sinua? Onko kotona jokin asia, mikä tuntuu painavan mieltäsi koulupäivän aikana? jne. Unelmien tavoitteiden talossa oli kysymyksiä mm. Mitä asioita haluaisit vielä oppia tänä vuonna? Kuka tai mikä voisi auttaa sinua saavuttamaan tavoitteesi? *Kysymykset olivat mielestämme hyviä, mutta ajankohta viimeisenä tehtävänä ei ollut otollinen oppilaille. Kuitenkin ajankohta huomioon ottaen oppilaat urheasti keskustelivat vastauksistaan, vaikka väsymys alkoi selkeästi vaikuttaa keskusteluun. Huolissa nousi esimerkiksi luokkakaverin kiusaaminen ja erään oppiaineen opetussuunnitelma, joista saimme hyvää keskustelua ja myös tietoa jatkotoimenpiteisiin.*

Lopuksi jokainen oppilas valitsi opettajien antamista kehittämisvinkeistä yhden ja sitoutui yrittämään sen toteuttamisessa.

Kolmas pienryhmäohjauskerta

Kolmannella ohjauskerralla aloitamme tapaamisen kuten edellisillä kerroilla. Keskustelemme välitehtävän onnistumisesta / epäonnistumisesta. Onnistumiset palkitaan pienellä makeisyllätyksellä. Sen jälkeen teemme Näin me näemme sinut-ryhmätehtävän, jossa ideana on, että ryhmäläiset kertovat toisilleen mukavia asioita toisesta ja mitä vahvuuksia toisessa näkee.

Seuraavassa tehtävässä ohjaajat ovat kirjoittaneet valmiiksi kortteja, joissa on joku koulussa tapahtuva tilanne (esim. kiusaaminen, tunnin häirintä ym.), johon ryhmäläisten kanssa aletaan miettiä ratkaisuja. Tilanteiden kohdalla voi miettiä omaa toimintaa, keneen pitäisi olla yhteyksissä asian tiimoilta ja miten pitäisi toimia tai muuttaa toimintaansa. Lopuksi keskustelusta kerätään case-kohtaiset ratkaisuehdotukset (jotka voi jakaa myös koko luokalle). Taustalla ABC-malli hiukan muunnellen.

Viimeiseksi ryhmäläiset antavat palautetta pienryhmäohjauksesta forms-lomakkeen avulla. Saadun palautteen perusteella voimme kehittää tulevia pienryhmäohjauksia. Palautteessa kysytään myös motivaatiota asteikolla 4–10 perusteluineen.

Oppilaat saavat itselleen myös ”diplomit”, joihin ohjaajat ovat kirjoittaneet jokaiselle oppilaalle henkilökohtaisen palautteen ja mitä vahvuuksia nuorella näkee.

IV VAATIVAN ERITYISEN TUEN OPPILAIEN YHTEISHAKUUN LIITTYVÄ OHJAUS PAIMION HANHIOJEN KOULUSSA

(Seppälä Suviaanna, Vistan koulu, Paimio)

Nepsy-koulutukseen (syksy 2022) kuuluva kehittämistyöni syntyi tarpeesta tarjota opinto-ohjauksen konsultointiapua 7.–9.luokkien erityisluokanopettajalle sekä antaa tarvittavaa nivelvaiheen ohjausta vaativan erityisen tuen oppilaille heidän siirtyessään peruskoulusta toiselle asteelle.

Hanhiojen koulu on yksi Paimion neljästä alakoulusta, johon on keskitetty lähialueen 1.–6. luokkien lisäksi vaativan erityisen tuen oppilaiden koulunkäynti. Aikaisemmin hallinnollisesti itsenäinen Ahon koulu liitettiin osaksi Hanhiojen koulua vuonna 2010. Kaikilla koulun vaativan erityisen tuen oppilailla on pidennetty oppivelvollisuus. Kaikki oppilaat ovat myös oikeutettuja saamaan tehostettua henkilökohtaista oppilaanohjausta. (Oppivelvollisuuslaki 11§)

1.–9.luokkien pienryhmissä on lukuvuonna 2022–2023 yhteensä 20 oppilasta, joista 9.luokalla on kolme oppilasta. Käytän heistä jatkossa nimikirjaimia M.Y., V.A. ja A.K. Toimin erityisluokanopettaja Annika Pekkolan apuna, kun puhutaan yhteishakuun liittyvistä asioista.

Vistan koulussa on tällä hetkellä työvuosina laskettuna 1,6 oppilaanohjaajaa. Omasta työstäni 60 % on koulun oppilaanohjausta, 20 % kuuluu oppilaanohjauksen kehittämishankkeeseen ja 20 % opetan historiaa/yhteiskuntaoppia. Yhdessä sivistysjohtajan ja Hanhijoen koulun rehtorin kanssa sovimme, että 9.luokan pienryhmäoppilaiden saama oppilaanohjaajan tuki yhteishakuun on osittain *oppilaanohjauksen kehittämishankkeeseen liittyvää* työtäni ja osittain ylimääräistä niin, että käynneistäni Hanhijoen koululla maksetaan tukiovetustunnin mukainen korvaus. Tarve konsultoivaan oppilaanohjaukseen tuli Hanhijoen koululta eli heidän mielestään vaativan erityisen tuen oppilaat ovat oikeutettuja koulutetun oppilaanohjaajan saamiin neuvoihin ja tukeen nivelvaiheessa peruskoulusta toiselle asteelle.

Olen vierailut koululla loka-marraskuun aikana **neljä kertaa**. Ensimmäisen kerran olin vain menossa seuraamaan heidän työskentelyänsä kuvataiteen tunnille, mutta oppitunnista tulikin vuorovaikutteinen tunti. Oppilaat kertoivat minulle itsestään ja siitä, mitä he haluaisivat tehdä peruskoulun jälkeen.

Henkilökohtaiset jatko-opintoihin liittyvät keskustelut ajoitettiin marraskuussa torstaiaamuihin niin, että huoltaja ja erityisluokanopettaja päivittivät ensin oppilaan HOJKS:n ja muut tuen paperit ja sen jälkeen käytiin yhteishakuun liittyvä keskustelu. Tämä oli logistisesti järkevää, koska huoltaja on jo valmiina koululla. Oppilas itse tosin oli HOJKS-keskustelun jälkeen jo hieman väsynyt ja levoton. Paikalla olivat oppilas, huoltaja, erityisluokanopettaja ja oppilaanohjaaja.

Kävin läpi oppilaan kanssa asioita, jotka liittyvät mm. harrastuksiin, mielenkiinnonkohteisiin ja TET-kokemuksiin. Mietimme mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja. Olennaista on tunnistaa yhdessä oppilaan ja huoltajan kanssa, minkälaista **yksilöllistä ja henkilökohtaista tukea** nuori tarvitsee siirtymisessä jatko-opintoihin. Toisaalta tärkeää on lisätä oppilaan valmiuksia, jotta hän voi suunnitella omaa ammatillista polkuaan. Realistinen täytyy olla, mutta "*ei saa ampua unelmia alas*". Nuoren omien ajatusten kuunteleminen on tärkeää ja ammatillisen tulevaisuuden suunnitteleminen pitkällä aikavälillä. Keskustelun kirjaan wilman lomakkeisiin, joista löytyy *oppilaanohjaus (opo) – lomake* henkilökohtaisiin keskusteluihin.

Kaikille kolmelle oppilaalle olen suositellut Turun Spesian joko a) tutkintokoulutusta tai b) tutkintoon valmentavaa koulutusta (TUVA). Autoalan perustutkinto (M.Y) sekä logistiikan

perustutkinto (varastonhoitaja) (A.K) nousivat oppilaiden mielenkiinnon kohteissa esille. Yksi oppilas (V.A) saattaa jatkaa peruskoulun käymistä seuraavana lukuvuonna runsaiden poissaolojen ja sairauden takia, mutta huoltaja oli kiinnostunut myös Livian Tuorlan toimipisteen puutarha-alan opintojen pienryhmästä. Koska Spesian Turun toimipisteessä on suoraan tutkintoon johtavissa koulutusaloissa vähän opiskelupaikkoja, tulee jokainen heistä täyttämään myös hakemuksen TUVA:an.

Keskustelun päätteeksi täytimme yhdessä Spesian wilmasta löytyvän ilmoittautumislomakkeen tutustumispäivään. Oppilaan sähköpostiin tuleva Ruori-itsearviointi täytetään ennen Spesian kutsua, ja tämän oppilaat (A.Y ja M.K) tekivät koulussa erityisluokanopettajan avustamana. Tutustumispäivään osallistuminen on tärkeää kaikille näille kolmelle oppilaalle ja huoltajat huolehtivat kuljettamisesta oppilaitokseen päivän aikana.

Ohjauskeskustelujen jälkeen oppilaat osallistuvat Spesian tutustumispäiviin, ja maaliskuun alussa he tekevät minun kanssani yhteishaun. Huoltaja on yhteishakulomaketta täytettäessä mukana. Kesällä seuraan heidän yhteishakutuloksiaan samaan tapaan kuin Vistan koulun oppilaiden yhteishakua.

Lähteet:

Savikuja Tuula ja Puustjärvi Anita (toim.) Nepsyopas PS-kustannus, 2022

V RATKAISUKESKEISYYS NEPSY- NUOREN OHJAUKSESSA

(Tuulia Lehto, koordinoiva opinto-ohjaaja, Lieto)

“Jos se ei ole rikki, älä korjaa sitä.

Jos jokin toimii, tee sitä lisää.

Jos jokin ei toimi, tee jotain toisin.”

Tässä kehittämistehtävässä käsittelen ratkaisukeskeisyyttä nepsy- nuoren ohjauksessa. Ajatus aiheeseen muodostui kahdesta suunnasta. Opiskelen tällä hetkellä ratkaisukeskeiseksi

lyhytterapeutiksi ja ratkaisukeskeiseen menetelmään perehtyminen on juuri nyt ajankohtaista. Työssäni yläkoulun oppilaanohjaajana tapaan kaikenlaisia nuoria, myös nepsy-piirteisiä. Ohjauskeskusteluissa nuorten kanssa ollaan tärkeiden ja herkkien asioiden äärellä, jotka liittyvät nuoren omaan tulevaisuudensuunnitteluun. Haluan tehdä ohjaustilanteista jokaista nuorta parhaiten palvelevan ja uskonkin, että ratkaisukeskeisyydestä höytyvät ihan kaikki kohtaamani nuoret.

Käytän tässä työssä kahta termiä, ohjaustilanne ja ohjauskeskustelu. Ohjaustilanne tarkoittaa kaikkia niitä arkisia kohtaamisia, joita opolla ja oppilaalla on. Ohjauskeskustelu käydään nuoren ja oppilaanohjaajan välillä viimeistään peruskoulun päättövaiheessa. Ohjauskeskustelussa suunnitellaan nuoren tulevaisuutta, jatko- opintoja ja yhteishaun hakuvaihtoehtoja. Ohjauskeskusteluja voi olla peruskoulun aikana useampiakin, nuoren tarpeen ja tilanteen mukaan.

Nepsy- nuorella voi esiintyä tuen tarpeita toiminnanohjauksessa, aistitiedon käsittelyssä, tarkkaavuudessa, vuorovaikutuksessa, tunteidenhallinnassa, itsesäätelyssä, sosiaalisissa suhteissa sekä itsetuntoon liittyvissä asioissa. Oppilaanohjaajan on hyvä tietää, millaisia tuen tarpeita nuorella on, jotta ne voidaan huomioida ohjauskeskustelu tilanteessa. Ratkaisukeskeinen työskentelyote auttaa hahmottamaan mahdollisuuksia ja toiveikkuutta niihinkin tilanteisiin, joihin neuropsykiatrinen oireilu tuo lisähaastetta.

RATKAISUKESKEISYYS

Ratkaisukeskeisyyden johtoajatus on se, että asiakas tietää oman elämänsä ratkaisut, vaikka ei vielä tiedä niitä. Ratkaisukeskeisyydessä käytetty kieli on positiivisesti tulevaisuuteen suuntaavaa. Ongelmien sijaan voidaan puhua tavoitteista ja miettiä yhdessä pieniä konkreettisia askeleita tavoitteiden saavuttamiseksi.

Asiakkaalla on oman elämänsä ratkaisut, ne ovat löydettävissä yhteistyön keinoin. Lähtökohtana on, että asiakkaan tilanteeseen suhtaudutaan positiivisen uteliaasti, yhdessä tutkien asenteella. Kaikki ennakkoluulot ja -asenteet tulisi jättää kohtaamisen ulkopuolelle ja ohjaajan tulisi asettua ei- tietämisen tilaan. Asiakkaan kanssa tarkastellaan tämän tilannetta yhdessä voimavaroihin, vahvuuksiin ja toivottuun ratkaisuun tähdäten.

Ratkaisukeskeinen ohjausprosessi koostuu viidestä osasta, jotka toteutuvat polveillen osasta toiseen, virtauksenomaisesti. Osat ovat: liittyminen, tavoitteiden kirkastaminen, pystyvyysuskon ja motivaation kasvattaminen, oivalluttava reflektointi ja muutoksen konkretisointi sekä prosessin yhteenveto ja opitun soveltaminen käytäntöön.

Ratkaisukeskeisyys ohjauksessa:

- tehdään näkyväksi voimavarat ja vahvuudet
- toimitaan asiakaskeskeisesti
- keskitytään tulevaisuuteen ja tavoitteisiin
- luodaan toivoa ja vahvistetaan toiveikkuutta
- tavoitteet jaetaan konkreettisiin pieniin osiin
- annetaan positiivista ja vahvistavaa palautetta, pienestäkin!
- tehdään edistyminen näkyväksi, havainnollistetaan se

Oppilaanohjaaja toimii aktiivisena ja dialogisena kuuntelijana ja vie ohjausprosessia eteenpäin.

Huomioitavaa nepsy-nuoren ratkaisukeskeisessä ohjauksessa:

Osoita aitoa kiinnostusta ja välittämistä

- kuuntele, kysy, keskity, tarkenna
- rakenna luottamusta
- ole läsnä, sulje häiriötekijät (puhelin, tietokone)
- rauhoita itsesi ennen tapaamista

Ympäristön muokkaaminen (mikäli mahdollista)

- valaistus, lämpötila, sisäilma
- huonekalut, materiaalit (esim. anna nuoren valita istumapaikkansa)
- keskittymistä tukevat apuvälineet (stressipallo tms. hypisteltävää)

Tapaamisen kulku, strukturointi

- luo rutiinit aloitukseen, työskentelyvaiheeseen ja lopetukseen
- laita vaiheet ja aikataulu näkyviin
- noudata luomaasi rutiinia
- anna ohjeet selkeästi
- sovi säännöistä
- sovi työskentelyaika

Keskustelun aikana

- kehu aina kun voit
- anna positiivista palautetta heti
- pidä kysymykset yksinkertaisina
- anna tilaa ja aikaa vastata
- kysy tarkentavia kysymyksiä
- älä täytä hiljaisuutta puheellasi
- tue kommunikaatiota
- tee yhteenveto ja siltaa seuraavaan tapaamiseen