



OHJAUKSELLA
HYVINVOINTIA

VARHAISEN TUEN TUNNISTAMINEN JA TUKI – OPAS KORKEAKOULUOPIISKELIJAN OHJAUKSEEN

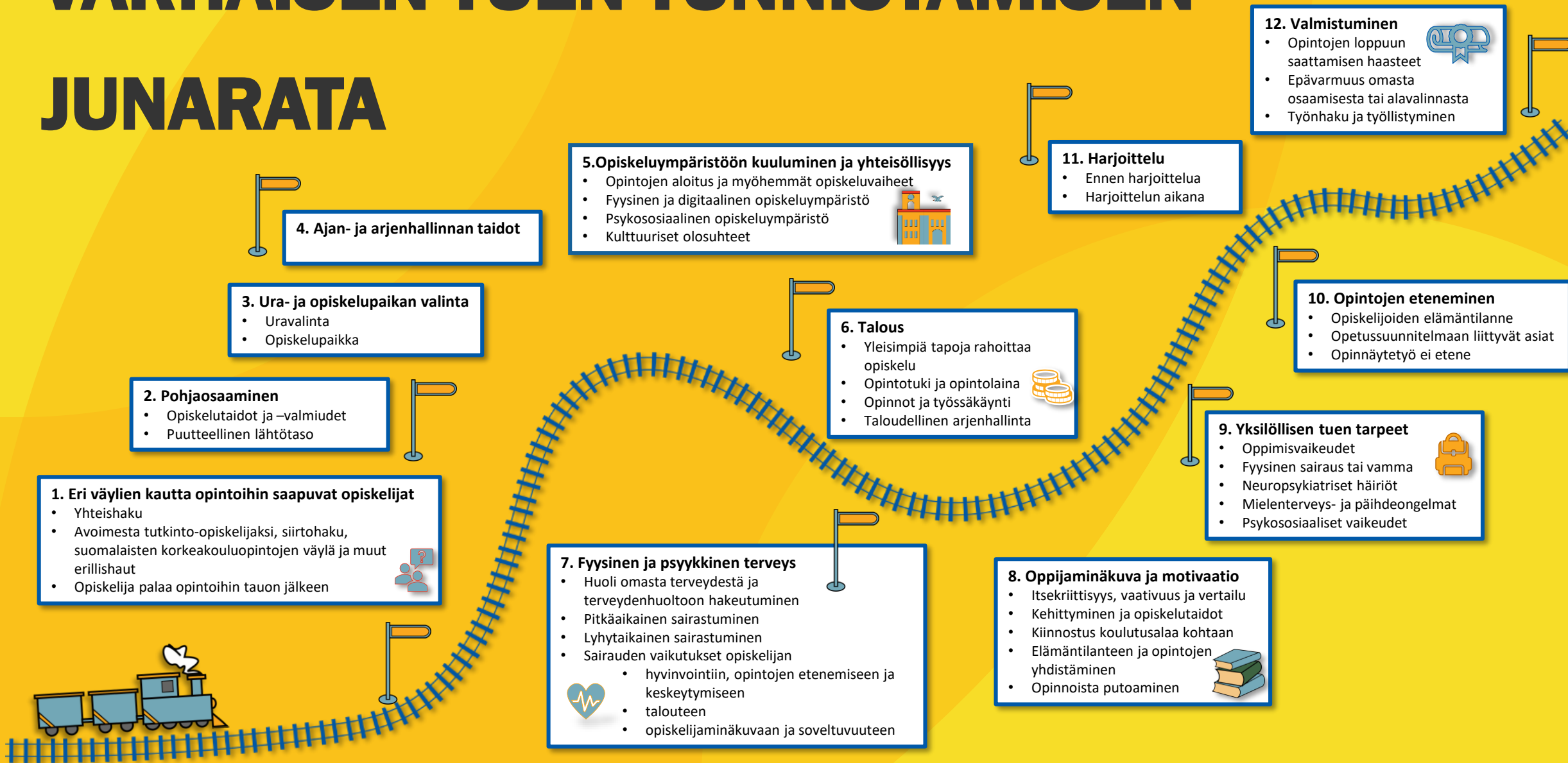
Ohjauksella hyvinvointia -hanke, 2021–2023

Miten opasta voi hyödyntää?

- » Varhaisen tuen tunnistaminen ja tuki -opas on jaettu 12 eri teemaan.
- » Oppaan junarata-malli kuvastaa opiskelupolkua, jonka varrella on pysäkkejä. Pysäkit edustavat tunnistettuja varhaisen tuen tarpeen paikkoja, joissa opinnot voivat hidastua, keskeytyä tai opiskelijan hyvinvointi heikentyä.
- » Jokaista pysäkkiä on käsitelty teemaan liittyvien tyypillisten pulmien ja varhaisen puuttumisen käytänteiden, ideoiden sekä mahdollisuuksien näkökulmista.
- » Oppaan tavoitteena on toimia käsikirjana, jota ohjaaja voi hyödyntää hakeakseen lisätietoa opiskelijan pulmien äärellä.
- » Korkeakoulu voi hyödyntää opasta varhaisen tuen nykytilan arvioinnissa ja toiminnan kehittämisessä.



VARHAISEN TUEN TUNNISTAMISEN JUNARATA



1. ERI VÄYLIEN KAUTTA OPINTOIHIN SAAPUVAT OPISKELIJAT

**Teemaan liittyviä haasteita ja varhaisen puuttumisen
käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia**

1.1. Yhteishaku

- » Opiskelija ei pääse opintojen aloitukseen mukaan, esim. töiden, matkojen, sairauden vuoksi
- » Opiskelijaa ei tavoiteta
- » Opiskelija kokee, ettei ole oikealla alalla
- » Opiskelija ei ole riittävästi perehtynyt opintojen toteutustapaan, esim. lähiopetuksen ajankohdat
- » Opiskelija on ensimmäisen lukukauden läsnäolevana opiskelijana, vaikkei opiskelija opiskele. Miten opiskelun aloittaminen seuraavan lukukauden alussa sujuu?



1.2. Avoimesta tutkinto-opiskelijaksi, siirtohaku, suomalaisten korkeakouluopintojen väylä ja muut erillishaut

- » Miten opiskelija ottaa haltuun tutkinto-opiskelijan rooliin kuuluvat tehtävät asiat ja vastuut?
- » Miten opintopolku rakentuu siirryttäessä avoimesta tutkinto-opiskelijaksi?
- » Miten opiskelija integroituu uuteen ryhmään?
- » Miten opiskelijan ohjaus toteutuu henkilökohtaisen opintosuunnitelman osalta?
- » Miten aiemmin suoritettut opinnot vastaavat uuden tutkinnon tai korkeakoulun opintoja?
- » Miten opiskelija ottaa haltuun uuden korkeakoulun käytänteet?
- » Miten opiskelija tekee hyväksilukuhakemukset?

1.3. Opiskelija palaa opintoihin poissaolon jälkeen

- » Onko opiskelija päivittänyt henkilökohtaisen opintosuunnitelmansa ennen paluuta opintoihin?
- » Jos opetussuunnitelma on vaihtunut tauon aikana, miten opiskelijan HOPS rakentuu uuden opetussuunnitelman mukaan?
- » Tietääkö opiskelija HOPS-ohjaajansa ja opiskeluryhmänsä?
- » Onko opiskelija muistanut poissaolon aikana ilmoittautua opintojaksoille, varata harjoittelupaikan, jne.?
- » Miten opiskelija integroituu uuteen ryhmään?
- » Miten opiskelija saa vertaistukea muilta opiskelijoilta?

1.4. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

- » Opiskelijatutoreiden rooli perehdyttämisessä, esim. ylimääräiset perehdytykset uusille opiskelijoille, jotka aloittavat myöhemmin opintonsa
- » Uraohjaustapaamiset, mikäli opiskelija kokee olevansa väärällä alalla
- » Avoimet ohjaustapaamiset/infot/tiedotustilaisuudet erilaisten opintopolkumahdollisuuksien selventämiseksi, esim. sairaanhoitajasta terveydenhoitajaksi mahdollisuudet
- » Monikanavainen hakijaohjaus ja sen kehittäminen (nettisivut, erilaiset tapahtumat, somen hyödyntäminen, toisen asteen yhteistyö)
- » Opiskelijoiden tavoittaminen ennen seuraavan lukukauden alkua, mikäli opiskelija ei ole aloittanut opintoja ensimmäisellä lukukaudella, vaikka hän on läsnäolevana opiskelijana

1.5. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

- » Avoimesta tutkinto-opiskelijaksi valituille tiedoksi valmiiksi varattu ohjausaika, perehdytysviesti sähköpostitse
- » Siirto-opiskelijaksi valituille valintapäätökseen tieto ohjaustapaamisesta, yhteinen pienryhmä ja sama HOPS-ohjaaja kaikille siirtohaun kautta valituille, ennakotehtävänä perehtyminen opetussuunnitelmaan
- » HOPS-ohjaus
- » Kohdennettu ohjaus hyväksilukuhakemusten tekemiseksi

1.6. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

- » Opetussuunnitelman vastaavuustaulukot, mikäli opetussuunnitelma on muuttunut opiskelijan poissaolon aikana
- » Sähköpostiviesti opiskelijoille, jotka ovat poissaolevana opiskelijana
- » Niiden opiskelijoiden kontaktointi, jotka eivät ole ilmoittautuneet läsnä-/poissaoleviksi opiskelijoiksi seuraavalle lukuvuodelle tai opiskelija on ilmoittautunut läsnäolevaksi opiskelijaksi, mutta ei opintojaksoille

2. POHJAOSAAMINEN



Teemaan liittyviä haasteita ja varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

2.1. Opiskelutaidot ja -valmiudet

» Opintojen suunnittelutaidot:

- » Ongelmanratkaisutaidot
- » Ajankäytönhallinta esim. lykkääminen, välttely, kalenterointi
- » Stressinhallinta
- » Ylikuormittuminen
- » Lisääntyneet keskittymisen haasteet

» Opiskelutaidot/oppimaan oppimisen taidot:

- » Opiskelustrategiat
- » Tieteellisen kirjoittamisen taito
- » Tiedonhakutaito
- » Laajojen kokonaisuuksien hallinnantaito – essee, opinnäytetyö, tutkielmat

2.2. Puutteellinen lähtötaso

- » Tietotekniset ja digitaaliset taidot
- » Suomen kielen taito
- » Englannin ja ruotsin kielen taito
- » Matemaattiset taidot



2.3. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

- » Yhteistyö toisen asteen ja työelämän kanssa
- » Tiedotus korkeakouluopintojen sisällöstä, vaativuudesta ja odotuksista
- » Maahanmuuttajatyö
- » Ohjaus yksilöllisten opintopolkujen suunnitteluun (toinen aste, AMK, työhallinto)
- » Kurkistusopinnot korkeakouluun ennen hakemista tutkinto-ohjelmaan: mahdollisuus testata pärjäämistä esim. avoimen tarjonnasta --> palaute ja kehittymisvinkit
- » Korkeakouluopintoihin valmentavat opintojaksot, jotka saa hyväksiluettua tutkintoon
- » Akateemisten oppimaan oppimisen taitojen vahvistaminen
- » Opiskelun suunnittelu- ja elämänhallintataitojen vahvistaminen

2.4. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

- » Geneeristen taitojen vahvistamisen opintojaksot: matematiikka, suomen, ruotsin ja englannin kieli
- » Lähtötasotestit
- » Valmentavat opintojaksot
- » Campus Onlinen opintojaksot
- » Matematiikan ja kielten työpajat / tukiopetus
- » Digitaalisten taitojen vahvistaminen
- » S2-opettajien panos kaikille opiskelijoille
- » Lisää ajan- ja arjenhallintataidoista osiossa 4 ja oppijaminäkuva ja motivaatio osiossa 8.

3. URA- JA OPISKELUPAIKAN VALINTA

**Teemaan liittyviä haasteita ja varhaisen puuttumisen
käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia**

3.1. Uravalinta

- » Miten hakija on perehtynyt alaan/tutkintoon, johon hän on hakemassa?
- » Millainen käsitys hakijalla on alan soveltuvuus- ja opiskeluvaatimuksista?
- » Miten hakija suhtautuu, jos hän ei ole tullut valituksi ensisijaiseen hakukohteeseen?
- » Miten hakija tekee päätöksen opiskelupaikan vastaanottamisesta?
- » Miten yhteiskunnallinen tilanne vaikuttaa hakijan käsitykseen alasta/tutkinnosta?
- » Miten opiskelijavalintatavat ohjaavat hakijan uravalintaa?

3.2. Opiskelupaikka

- » Opiskelija haluaa siirtyä
 - » toiseen korkeakouluun
 - » samalla alalla toiseen tutkintoon
 - » eri tutkinto-ohjelmaan
- » Koulutuksen toteutusmuoto (esim. päivä- tai monimuoto) ei sovi opiskelijalle
- » Opinnot eivät vastaa odotuksia
- » Opiskelija ei ole soveltuva alalle
- » Opiskelumotivaatioon liittyvät kysymykset
- » Opiskeluryhmä tai -ympäristö ei tue opiskelijan opiskelukykyä



3.3. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

- » Erilaiset tapahtumat hakijoille, ohjaus- ja opetushenkilöstölle sekä vanhemmille
- » Monikanavaisen viestinnän laaja-alainen hyödyntäminen
- » Avoimen ammattikorkeakouluopintojen ja kurkistuskurssien hyödyntäminen alaan/tutkintoon tutustumisessa ja sen opiskeluvaatimuksiin perehtymisessä
- » Mahdollisuus ohjaukseen ennen opiskelupaikan vastaanottamista
- » Ohjausta erilaisiin opiskelupaikka ja -opintopolkuvaihtoehtoihin

3.4. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

- » Erilaisia ohjaustapaamisia esimerkiksi siirtohakuinfot, henkilökohtainen ohjaus
- » Joustava siirtyminen monimuodosta päivätoteutukseen tai päinvastoin
- » Vaihtoehtoiset opintojaksojen toteutustavat (lähi-/verkkototeutus)
- » Korkeakoulujen hyvinvointitoimijoiden erilaiset webinaarit, tallenteet, vertaistukiryhmät
- » Ammattikorkeakoulujen tarjoamat erilaiset opiskelumotivaatiota ja -kykyä tukevat opintojaksot
- » Alumnitoiminnan, opiskelija- ja ammattijärjestöjen sekä työelämäkumppaneiden kanssa tehtävä yhteistyö
- » Yhteistyö YTHS:n kanssa
 - » Soveltuvuus varsinkin sosiaali- ja terveysalalla

4. AJAN- JA ARJENHALLINNAN TAIIDOT

**Teemaan liittyviä haasteita ja varhaisen puuttumisen
käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia**

4.1. Ajanhallinta

- » Opiskelijalla on haasteita tunnistaa levon tarve päivä-, viikko- ja vuositasolla
 - » Opiskelija ei osaa hyödyntää keinoja hyvinvoinnin tukemiseen
- » Aikataulutuksen tekeminen eri elämän osa-alueiden välillä
 - » Opinnot
 - » Sosiaaliset suhteet
 - » Ansiotyö
 - » Harrastukset
 - » Perhe
 - » Kotityöt
 - » Matkustaminen

4.2. Ajanhallinta

- » Opiskelija kokee opiskelukuormitusta opintojen määrästä
 - » Opiskelijalla on itsenäisen kalenteroinnin haasteita: Itsenäiseen työskentelyyn käytettävän ajan suunnittelu ja korkeakouluopintojen työllistävyyden hahmottaminen
 - » Opiskelijalla on vaikeuksia oma-aloitteeseen työskentelyyn tarttumisessa
- » Opiskelijalle on tekemättömiä tehtäviä
 - » Opiskelija ei tiedä mitä tehtäviä hänellä on tekemättä
 - » Opiskelija ei kykene tarttumaan tekemättömiin tehtäviin
 - » Opiskelija kokee, että hänellä ei ole aikaa yhdistää meneillään olevia opintoja ja rästiin jääneitä kurssisuorituksia

4.3. Arjenhallinta

- » Useat korkeakouluopiskelijat muuttavat opintojen myötä ensimmäisen kerran omilleen
 - » Rutiinien muutos
 - » Itsenäistyminen, vastuu ja aikuistuminen
 - » Kotitaloustyöt osana arkea
 - » Uuteen elinympäristöön sopeutuminen: uusi kaupunki, kaupunginosa, yhteisasuminen, yksin asuminen, uusi maa/kulttuuri, sosiaaliset suhteet, turvallisuus

- » Arjenhallinta eri elämän osa-alueiden välillä

- » Opinnot
- » Sosiaaliset suhteet
- » Ansiotyö
- » Harrastukset
- » Perhe
- » Kotityöt
- » Taloudelliset haasteet –
teemasta lisää osiossa 6.Talous
- » Matkustaminen

4.4. Arjenhallinta

- » Vuorokausirytmien vaikutus arkeen
- » Opiskelu- ja elämäntilanteen muutokset:
 - » Opetusjärjestelyiden muutokset
 - » Sairastuminen
 - » Muutokset pari-, kaveri- tai perhesuhteissa
- » Erilaiset sairaudet, oppimisvaikeudet tai neuropsykiatriset haasteet voivat lisätä arjen- ja ajanhallinahaasteita –
teemasta lisää osioissa
[7. Fyysinen ja psyykkinen sairastuminen](#) sekä
[9. Yksilöllisen tuen tarpeet](#)



4.5. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

- » Ohjauksessa ja opetuksessa korostetaan ajanhallintataitoja, itseohjautuvuutta ja oma-aloitteisuutta:
 - » Valmiiksi opintoihin rakennettu ohjaus tukee opiskelijaa itseohjautuvuuden kehittymistä
 - » Kalenterointi, opintoihin käytettävän ajan suunnittelu, itsenäiseen työskentelyyn käytettävän ajan suunnittelu, korkeakouluopintojen työllistävyiden hahmottaminen
 - » Opiskelijaa on hyvä tukea ymmärtämään, että ajanhallintataitoja voi harjoitella ja kehittää
 - » Ajankäytöntaitoja voi ottaa puheeksi orientaatio-opinnoissa, luennoilla, ohjauksessa sekä kehittää itsenäisten harjoitteiden avulla. Opiskelijaa voi kannustaa pohtimaan ja harjoittelemaan ajanhallintataitoja myös toisten opiskelijoiden kanssa.
 - » Opiskelijan voi olla hyvä oppia tunnistamaan, että ajanhallinta tarkoittaa usein myös tasapainottelua elämän eri osa-alueilla - Mikä minulle on tärkeää? Mistä voin luopua? Millaisissa asioissa voin joustaa? Millaisiin asioihin haluan panostaa tässä hetkessä?
 - » Tehtäviä: tehtävän pilkkominen, päivätavoitteiden listaaminen, tehtävään käytettävän ajan arviointi etukäteen, viikkotavoitteet, kuukausitavoitteet, tärkeimpien tehtäväpalautusten ja tenttien hahmotteleminen lukukausijanalalle tai kalenteriin, pomodoro-tekniikka – lue lisää: [pomodorotekniikka Työterveyslaitoksen verkkolehti Työpiste \(ttl.fi\)](#)

4.6. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

- » Opiskelijan kanssa selvitetään tekemättömät tehtävät ohjauksessa ja tehdään suunnitelma opintojen eteenpäin saattamiseksi
 - » Pyritään tunnistamaan tekemistä estäviä tekijöitä – opiskeluympäristö, ajankäytön harhakäsitykset, automaattisia toimintatapoja, välttelyä, tunteita, ajatuksia
 - » Opintosuunnitelma laaditaan realistiseksi ja jaetaan ajallisesti riittävän pieniin askeleisiin (päivä, viikko, kuukausi tai lukukausi)
- » Ohjauksessa huomioidaan, että aikaa tulee mahdollistaa elämän eri osa-alueille ja levolle
 - » Pyritään tunnistamaan arkielämän erilaisia aikaa vieviä tekijöitä ja suhteuttamaan niitä toisiinsa tasapainokseksi kokonaisuudeksi
 - » Kuormitustekijöiden ja voimavaratekijöiden tunnistaminen sekä tasapainon löytäminen
 - » Yksilöllisten elämäntilanteiden tunnistaminen ja vertailun vähentäminen esimerkiksi opiskelukavereihin

4.7. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

- » Opiskelijan tukeminen itsenäistymisessä, itseohjautuvuudessa ja uuteen elinympäristöön sopeutumisessa
 - » Ryhmäytymisen tukeminen, vertaistuki, tuutorointi, korkeakoulu- ja elinympäristöön tutustuminen
 - » Itsenäistymiseen ja uuteen elinympäristöön liittyvistä ajatuksista, huolista ja kuormituksesta keskustelemisen mahdollistaminen sekä normalisointi
- » Ohjauskeskustelu päivärytmistä, liikunnasta, ravinnosta, unesta, työstä, vapaa-ajasta ja taloudesta
 - » Opiskelijan voi olla hyödyllistä pohtia millaisia osa-alueita omaan arkielämäänsä liittyä ja miten paljon ne vievät aikaa
 - » Opiskelijaa voi auttaa, jos hän asettaa itselleen tiettyjä rajoja esimerkiksi opintojen, työn ja ystävien suhteen: "pääsääntöisesti en opiskele enää klo 18.00 jälkeen"
 - » Opiskelijan voi olla hyvä pyrkiä harjoittelemaan rajaamisen taitoa osana ajan- ja arjenhallintaa, kuormitus voi lisääntyä myös miellyttävistä asioista

4.8. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia



- » Opiskelijaa tuetaan ymmärtämään, että muutokset asumisessa, työnteossa tai terveydentilassa vaikuttavat vääjäämättä ajankäyttöön ja jaksamiseen
- » Opiskelijaa tuetaan ymmärtämään, että esimerkiksi terveydelliset haasteet ja oppimisvaikeudet vaikuttavat arjenhallintaan. Tietoisuuden lisääminen eri haasteista, hyväksyntä ja myötätunto sekä opiskelijoilla että korkeakoulun henkilöstöllä lisäävät opiskelijan opiskelukykyä.
- » Valmiiksi tuotetun materiaalin hyödyntäminen ohjauksen tukena – esimerkiksi [Nyyti ry:n opi elämäntaitoa -osio \(nyyti.fi\)](https://nyyti.fi), [YTHS terveystietopankki \(yths.fi\)](https://yths.fi)
- » Pien- ja vertaistukiryhmät

4.9. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

- » Uuteen elämäntilanteeseen sopeutuminen vie aikaa ja asiaa voi olla hyvä pohtia tietoisesti
 - » Miten saan kodistani ja kotikaupungistani kotoisan (vanhan harrastuksen jatkaminen uudessa kotikaupungissa)?
 - » Miten paljon päivittäin tai viikoittain tarvitsen aikaa kotitaloustehtäviin?
 - » Millainen vuorokausirytmisi tukisi omaa hyvinvointiasi?
 - » Millaista ravintoa, lepoa, harrastuksia ja vapaa-aikaa arkeeni kaipaan?
 - » Miten paljon haluan nähdä läheisiäni ja millaista yhteydenpito voi olla? Miten tutustun uusiin ihmisiin?
 - » Mitä hyödyn osallistumalla opiskelijakunnan järjestämään toimintaan?

4.10. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

- » Korkeakoulun ulkopuolisia ohjaustoimijoita
 - » Järjestösektorilla on useita toimijoita, jotka voivat tukea yksittäisiä opiskelijoita ja opiskelijaryhmiä arjenhallinnan kysymyksissä: esimerkiksi, [Nyyti ry \(nyyti.fi\)](https://nyyti.fi), [Vamos \(hdl.fi\)](https://hd.fi), [Suomen Klubitalot \(suomenklubitalot.fi\)](https://suomenklubitalot.fi), [Tyttöjen talo \(tyttojentalo.fi\)](https://tyttojentalo.fi) ja [Poikien talo \(poikientalo.fi\)](https://poikientalo.fi), [Erilaisten oppijoiden liitto \(eoliitto.fi\)](https://eoliitto.fi), [Ohjaamot \(ohjaamot.fi\)](https://ohjaamot.fi), [Kuntoutussäätiö \(kuntoutussaatio.fi\)](https://kuntoutussaatio.fi)
 - » [YTHS \(yths.fi\)](https://yths.fi) tai sosiaalitoimi voi auttaa, jos arjenhallinta tuntuu vaikealle
 - » [Kela NUOTTI-valmennus \(kela.fi\)](https://kela.fi)
- » Opiskelijaa tuetaan yksilöllisellä ohjauksella mahdollisimman oikea-aikaisesti
 - » Opiskelijaa motivoidaan opintojen jatkamiseen ja/tai pohditaan elämäntilanteeseen sopivia vaihtoehtoja
 - » Tuetaan ja autetaan opiskelijaa viranomaisiin liittyvien asiakirjojen täyttämässä

5. OPISKELUYMPÄRISTÖÖN KUULUMINEN JA YHTEISÖLLISYYS

**Teemaan liittyviä haasteita ja varhaisen puuttumisen
käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia**

5.1. Teemaan liittyviä tyypillisiä pulmia

- » Korkeakouluopiskelijoiden opiskeluympäristöön kuuluminen ja yhteisöllisyys ovat keskeisimpiä tekijöitä opintojen etenemisen ja hyvinvoinnin näkökulmasta
- » Puutteet tai haasteet opiskeluympäristöön kuulumisen kokemuksessa voivat vaikuttaa merkittävästi esimerkiksi käsitykseen itsestä opiskelijana ja oppijana, ammatillisen minäkuvan kehittymiseen, motivaatioon tai stressinhallintataitoihin
- » Opiskeluympäristöön kuulumisen ja yhteisöllisyyden kokemus eivät kuitenkaan toteudu automaattisesti vaan niiden eteen täytyy tehdä aktiivisia toimenpiteitä
- » Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus KOTT, 2021
 - » 24,3% korkeakouluopiskelijoista koki itsensä melko usein tai jatkuvasti yksinäiseksi
 - » 28,6% ei kokenut kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään
- » [Katso opiskelukykymalli - opiskeluympäristö YTHS, 2022 \(yths.fi\)](#)

5.2. Teemaan liittyviä tyypillisiä pulmia

- » Opiskelijalle ei synny opiskeluympäristöön kuulumisen tai yhteisöllisyyden kokemusta opintojen aloitusvaiheessa
 - » Esimerkiksi opiskelija ei pääse mukaan opintojen aloitukseen, opiskeluympäristöstä ei löydy samanhenkisiä kavereita,
- » Opiskeluympäristöön kuulumisen kokemus katoaa opintojen myöhemmissä vaiheissa
 - » Esimerkiksi poissaolojakson jälkeen, ryhmätyöhaasteet, konfliktit opiskeluyhteisössä
 - » Eritahtisuus opinnoissa voi lisätä ryhmäytymisen haasteita, mikäli opiskelijat etenevät eri tahtiin - esim. asepalvelus, äitiysloma, sairausloma, aiemmat opinnot
- » Fyysinen ja digitaalinen opiskeluympäristö:
 - » Opiskelija kokee haasteita tilojen turvallisuuteen, terveellisuuteen tai esteettömyyteen liittyen
 - » Pohjaosaamisen puutteet digitaalisessa opiskeluympäristössä
 - » Opiskelija kokee haasteita rakentaa ja mahdollistaa opiskeluympäristöön kuulumisen ja yhteisöllisyyden kokemusta etäopintojen aikana
 - » Opiskelija asuu toisella paikkakunnalla ja ei kykene osallistumaan kampusarkeen tai opiskelijaelämän vapaa-ajan toimintaan

5.3. Teemaan liittyviä tyypillisiä pulmia

» Psykososiaalinen opiskeluympäristö

- » Opiskelija ei koe tulleen hyväksytyksi opiskeluympäristössä tai koe opiskeluympäristöä psyykkisesti turvalliseksi
- » Opiskelija kokee yksinäisyyden tunnetta opiskeluympäristössä
- » Opiskelija kokee syrjintää tai kiusaamista
- » Opiskelija kokee jännittämistä tai sosiaalista ahdistusta opiskeluympäristössä
- » Opiskelijalla on aiempia kielteisiä opiskeluympäristöön kuulumisen kokemuksia, jotka vaikuttavat yhteisöllisyyden kokemuksen muodostumiseen

» Kulttuuriset olosuhteet

- » Opiskelija kokee haasteita opiskelukulttuuriin liittyvissä tekijöissä: yhdenvertaisuus, kaikki viestintä ei tapahdu opiskelijan opiskelukielellä, opiskelija törmää epätoivottuihin normiodotuksiin esim. alkoholin käyttö, sukupuoli-odotukset, kulttuuriset normit

5.4. Teemaan liittyviä tyypillisiä pulmia

» Kulttuuriset olosuhteet

» Opiskelija kokee haasteita opiskelukulttuuriin liittyvissä tekijöissä: yhdenvertaisuus, kaikki viestintä ei tapahdu opiskelijan opiskelukielellä, opiskelija törmää epätoivottuihin normiodotuksiin esim. alkoholin käyttö, sukupuoli-odotukset, kulttuuriset normit



5.5. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia: opintojen aloitus

- » Opiskelijatutortoiminta, hyvinvointitutorointi, liikuntatutorointi, kv-tutorointi – kanssaopiskelijoihin tutustumisen tukeminen
- » Opiskelijatapahtumat – kanssaopiskelijoihin tutustumisen mahdollistaminen, esim. Takaisin kampukselle -tapahtuma
- » Opiskelijatilat – kanssaopiskelijoihin tutustumisen mahdollistaminen
- » Orientoitumisjakso korkeakouluopintoihin ja opiskelijapalveluihin
- » Opiskelijat jaetaan opintojen osalta pienryhmiin, joissa opiskelijoilla on samankaltaisia taustatekijöitä ja toiveita opintojen suorittamiseksi – esim. opiskelevien vanhempien ryhmä
- » Kontaktointi ja uusintaperehdytys opiskelijoille, jotka eivät ole päässeet osallistumaan opintojen aloitukseen
- » Siirtohaun tai muiden erillishakujen kautta valituille opiskelijoille suunnattu perehdytys- ja verkostoitumistapaaminen
- » Kerho- ja harrastustoiminnan tukeminen
- » Opiskelijat tarvitsevat myös ryhmäohjausta, joka tukee ryhmäytymistä ja toisiin tutustumista: toisiin tutustuminen esittäytymällä, tekemällä ryhmätöitä, keskustelemalla toisten tavoitteista ja kiinnostuksen kohteista, mahdollistamalla keskustelu, keskustelemalla yhteistyön pelisäännöistä

5.6. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

- » Yhteen kuulumisen tukeminen myöhemmissä opintovaiheissa:
 - » Yhteyden ottaminen opiskelijoihin jotka ovat palaamassa opintoihin poissaolon jälkeen
 - » Opiskelijoille suunnatut webinaarit yhteistyö- ja tunnetaidoista opinnoissa ja työelämässä
 - » Ryhmätyö- ja yhteistyötaitojen sisällyttäminen opetukseen osana ryhmätöihin valmistautumista
 - » Yhdessä opiskelemisen ryhmät - esim. Pomodore-tekniikkaa hyödyntäen
- » Toimintamalli opiskelussa esiintyvän epäasiallisen kohtelun ja häirinnän tilanteisiin
- » Yhdenvertaisuus ja tasa-arvosuunnitelman luominen ja käytäntöjen toteuttaminen
- » Digitaalisten yhteistyötaitojen tukeminen
- » Yhteisöllisyyteen kannustavien toimintaohjeiden luominen digitaalisiin oppimisympäristöihin - esim. Miten verkkoluennolla on hyvä käyttäytyä, toimia ja tutustua kanssaopiskelijoihin?

5.7. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

- » Lamaannuttavaa jännittämiseen on hyvä saada tukea ammattilaiselta – terveydenhuolto, opintopsykologi
- » Yksinäisyyteen liittyvä työskentely - [HelsinkiMissio - yksinäisyystehtäväkirja \(helsinkimissio.fi\)](https://helsinkimissio.fi/yksinaisyystehtavakirja) saatavilla, tukee sekä ohjaa, että opiskelijaa käsittelemään yksinäisyyttä
- » Konfliktitilanteita on hyvä pyrkiä käsittelemään asianosaisten kanssa, jotta niistä ei seuraa lisää haasteita myöhemmin opinnoissa
 - » Opiskelijan kanssa voi olla hyvä harjoitella tunnistamaan minkälaiset asiat vaikuttavat vuorovaikutuskonflikteissa (esimerkiksi tilannetekijät, persoonallisuuserot, aiemmat kokemukset, henkilökohtaiset uskomukset, tunteet ja ajatukset)
- » Vinkkejä pedagogisiin ratkaisuihin opetustyössä
 - » Erilaisten ryhmätyöryhmien muodostamiseen kannattaa kiinnittää huomiota. Ennalta määrätty ryhmät tukevat paremmin opiskelijaryhmään tutustumista kuin ns. vapaavalintaiset ryhmät



5.8. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

- » Vinkkejä opiskelijan ohjaukseen, joka kokee yhteenkuulumattomuuden tai yhteisöllisyyden puuttumisen tunnetta
 - » Erityisesti opintojen alkuvaiheessa opiskelijalla voi olla tarve saada käsitellä omaa sopeutumistaan korkeakoulu yhteisöön, opiskeluryhmään tai erilaisiin suhteisiin opiskelu ympäristössä - tilan antaminen keskustelulle voi olla merkityksellistä
 - » Opiskelijaa voi tukea ymmärtämään, että uuteen ympäristöön tutustuminen voi viedä aikaa ja vaatia sitkeyttä sekä epä mukavuuden sietämistä. Yksinäisyyden tunteiden normalisointi auttaa usein ymmärtämään, että opiskelija ei ole tuntemusten kanssa yksin.
 - » Opiskelijan on tärkeä tunnistaa, että vuorovaikutustaitoja voi harjoitella, ja harjoittelu jatkuu läpi opintojen, työ- ja arkielämän
 - » Ryhmätyötaitojen harjoittelu osana opetusta: millainen on hyvä/huono ryhmä? Ryhmän roolit? Ryhmän pelisäännöt? Ryhmän aloittaminen, työvaihe, päättäminen? Palautteen antaminen?
 - » Pyritään vaikuttamaan niihin vuorovaikutushaasteisiin, joihin on mahdollista vaikuttaa ja tunnistetaan ne osa-alueet, joihin ei voida vaikuttaa

5.9. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia



» Apukysymyksiä:

- » Miten sinä koet tutustuneesi opiskelukavereihin? Millaista on ollut olla mukana opiskeluporukassa?
- » Yhteisöllisyyttä heikentäviä ja vahvistavia tekijöitä on hyvä tunnistaa yhdessä
- » Yhteisöllisyyttä heikentäviin tekijöihin on hyvä tarttua: Mihin voimme vaikuttaa? Mihin emme voi vaikuttaa? Ovatko kaikki ajatukset totta? Millaisissa tilanteissa tutustuminen olisi mahdollista?
- » Millaisia sosiaalisen vuorovaikutuksen vahvuuksia opiskelijalla on?
- » Opiskelijan voi olla tärkeä saada mahdollisimman konkreettisia esimerkkejä ja työkaluja sosiaalisiin tilanteisiin

6. TALOUS



Teemaan liittyviä haasteita ja varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

6.1. Yleisimpiä tapoja rahoittaa opiskelu

- » Opintotuki
- » Opintolaina
- » Asumistuki
- » Työssäkäynti
- » Omaehtoinen opiskelu työttömyysetuudella
- » Sairauspäiväraha
- » Kuntoutusraha
- » Vakuutusyhtiön rahoittama uudelleen koulutus
- » Muu taloudellinen tuki esim. perhe
- » Haasteena, että opiskelija ei tiedä mistä saada taloudellista tukea, millaisiin tukiin hän on oikeutettu ja miten tuet vaikuttavat opiskeluun

6.2. Opintotuki ja opintolaina

- » Opiskelija on huolissaan opintopisteiden kertymisestä suhteessa
 - » Kelan selvityspyyntö opintojen etenemisestä
 - » Opintotuen mahdollinen takaisin maksaminen
 - » Opintotuen lakkautus
 - » Opintotukikuukausien loppuminen – esimerkkinä alanvaihtajat
- » Opiskelija ja mahdollinen opintolaina
 - » Opiskelija pohtii opintolainan ottamiseen liittyviä näkökulmia
 - » Opintojen eteneminen ja valmistumisajankohdan vaikutus opintolainahyvitykseen

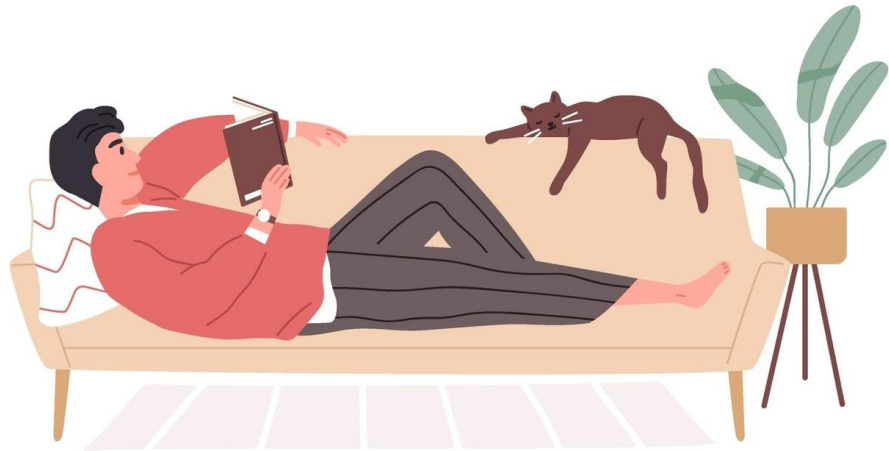


6.3. Opinnot ja työssäkäynti

- » Opiskelija joutuu taloudellisen tilanteen takia käymään työssä ja pohtii opintojen ja työn yhteensovittamista
 - » Millaisia haasteita työssäkäynti aiheuttaa ajanhallintaan ja aikatauluihin?
 - » Miten työssäkäynti vaikuttaa jaksamiseen?
 - » Onko työstä saatavilla tuloilla vaikutusta esimerkiksi opintotukeen?
 - » Viivästyttääkö työnteko opintoja?
 - » Miten opintotarjonta ja opintoajoitukset mahdollistavat työssä käymisen? Esimerkiksi harjoittelujaksot
 - » Työstä otettavan opintovapaan ajoitus – Saako opiskelija opintovapaata? Milloin opintovapaa on mahdollista ja milloin se on järkevää?
 - » Onko työnteko ylipäänsä mahdollista?

6.4. Taloudellinen arjenhallinta

- » Opiskelijan muut vastuut ja velvollisuudet
 - » Onko opiskelijalla taloudellista vastuuta perheenjäsenten huolehtimisesta? Esimerkiksi puoliso, lapset, lähisukulaiset
 - » Millaisia muita taloudellisia vastuita opiskelijalla on? Esimerkiksi kotieläimet, harrastukset
 - » Ennakoimattomat taloudelliset haasteet: Esimerkiksi kodinkoneiden rikkoutuminen, sairastuminen, auton rikkoutuminen
- » Lähisuhteet ja taloudellinen tuki
 - » Millaisia tunteita ja ajatuksia taloudellinen riippuvuus tai riippumattomuus lähisuhteissa herättää?
 - » Onko opiskelijalla mahdollisuutta saada taloudellista tukea lähisuhteissa?
- » Opiskelumateriaalien, -laitteiden ja -ohjelmistojen hankinta
- » Opintoihin liittyvät mahdolliset matka- ja asumiskulut? Esimerkiksi kansainvälinen vaihto, lähiopetusjaksot, harjoittelumatkat



6.5. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

» Uusien opiskelijoiden perehdyttäminen erilaisiin tukimuotoihin

- » Tutorointi
- » Aloitusinfot
- » Tapahtumat
- » Kelan jalkauttaminen tapahtumiin ja luennoille
- » Kelan verkkosivuihin tutustuminen
- » Avoin keskustelu ja normalisointi opintotukeen- ja opintolainaan liittyviin huoliin – Miten opintotuki ja opintolaina toimii ja millaisia reunaehdot sillä on? Mitä jos reunaehdot eivät täyty? Millaisia vaikutuksia työnteolla voi olla opintotukeen?
- » Opiskelijan ohjaus tilanteissa, joissa opinnot eivät ole edenneet odotusten mukaisesti
- » Opiskelijan ohjaus Kelan selvityspyynnön tekemiseen

6.6. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

» Avoin keskustelu työntekemisen vaikutuksesta korkeakouluopintoihin

- » Tutorointi
- » Aloitusinfot
- » Ryhmäohjaus

» Avoin keskustelu talouden hoitamisesta

- » Mistä rahaa tulee ja mihin sitä menee? Miten henkilökohtaista taloutta hoidetaan ja ennakoidaan?
- » Käytännön vaihtoehtoja henkilökohtaisen talouden kriisitilanteisiin?
- » Ohjauksessa voi olla hyvä tunnistaa epärealistisia uskomuksia talousongelmiin liittyen. Opiskelija voi esimerkiksi ajatella, että erääntyvän puhelinelaskun uudelleenjärjesteleminen ei ole mahdollista.
- » Normalisointi opiskelijan talouden kriisitilanteissa – monilla opiskelijoilla on haasteita taloudenhallinnan kanssa

7. FYYSINEN JA PSYKKINEN TERVEYS



**Teemaan liittyviä haasteita ja varhaisen puuttumisen
käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia**

7.1. Korkeakouluopiskelijoiden terveydelliset haasteet ovat merkityksellinen opiskelukykyä vaikuttava tekijä

- » Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus toteutetaan vuosittain ja tutkimustulokset antavat ajantasaista tietoa korkeakouluopiskelijoiden terveydestä ja hyvinvoinnista
- » Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus KOTT, 2021 (thl.fi)
 - » Joka kolmas korkeakouluopiskelija oli psyykkisesti kuormittunut eli kärsi ahdistus- ja/tai masennusoireista. Yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa opiskelevista naisista jopa 40% kertoi psyykkisestä kuormittuneisuudesta
 - » Psyykinen oireilu yleisempää opiskelijoilla kuin koko väestöllä
 - » Joka kuudennella korkeakouluopiskelijalla oli riski sairastua syömishäiriöön
 - » Päiväopintoja suorittavilla oli enemmän mielenterveyden haasteisiin liittyvää ohjauksen ja tuen tarvetta kuin muilla opiskelijoilla

7.2. Huoli opiskelijan terveydestä ja terveydenhuoltoon hakeutuminen

- » Opiskelijalla on huoli omasta terveydentilastaan
 - » Opiskelija ei ehkä tunnista onko huoli aiheellinen vai aiheeton
 - » Opiskelija ei tiedä mitä kautta saisi terveydenhuollon tukea ja mitä palveluita hän voi käyttää
 - » Opiskelija ei saa haluamaansa apua, vaikka olisikin sitä yrittänyt etsiä
 - » Opiskelija ei tiedä millaisia kustannuksia terveydenhuollon palveluihin voi liittyä
 - » Kun palveluihin hakeutuminen pitkittyy ja terveydenhuollon palveluihin jonottaminenkin voi viedä aikaa, on oikea-aikaisen palvelun saaminen haastavaa
- » Opettajalla, ohjaajalla tai opiskelijan läheisellä on huoli opiskelijan terveydentilasta

7.3. Pitkäaikainen fyysinen tai psyykkinen sairaus

- » Opiskelijalla on ennen opintoihin hakeutumista todettu terveydellinen haaste, joka voi vaikuttaa opintojen suorittamiseen
- » Opiskelijalla on opintojen aikana todettu terveydellinen haaste, joka vaikuttaa opintojen etenemiseen pitkällä aikavälillä
 - » Opiskelija voi pohtia miten sovittaa terveydentilaa ja korkeakouluopintoja hyvinvointia tukevaksi kokonaisuudeksi
 - » Opiskelija tarvitsee ohjausta opintojen valitsemiseen ja henkilökohtaisen opetussuunnitelman laatimiseen tai päivittämiseen
 - » Opiskelija tarvitsee ohjausta henkilökohtaisten hyvinvointitaitojen tukemiseen
- » Opiskelija joutuu jättäytymään terveydellisen syyn vuoksi pois opinnoista määräaikaaisesti
 - » Opiskelija tarvitsee ohjausta lukukausi-ilmoittautumiseen, kurssien uudelleen ajoittamiseen ja tietoa miten toimia myöhemmin kun hän haluaa palata jälleen opintoihin
 - » Opiskelija pohtii taloudelliseen tilanteeseen liittyviä tekijöitä
 - » Opiskelija pohtii ja yrittää sopeuttaa omaa opiskelijaminäkuvaansa tilanteeseen

7.4. Pitkäaikainen fyysinen tai psyykkinen sairaus

» Opintoihin palaaminen poissaolon jälkeen

- » Opiskelija pohtii uuteen opiskeluryhmään sopeutumista
- » Opiskelija pohtii omaa toipumistaan ja hyvinvointiaan osana opintoja ja arkea
- » Opiskelija pohtii omaa taloudellista tilannettaan



7.5. Lyhytaikainen sairaus

» Lyhytaikainenkin sairastuminen voi pudottaa opiskelijan pois ajankohtaisilta kursseilta ja pahimmillaan pidempiaikaisestikin opinnoista jos sairastuminen osuu merkitykselliseen opiskelukohtaan esimerkiksi

- » opintojen aloitus
- » harjoittelu
- » koeviikot
- » opinnäytetyön aloitus

» Opiskelija ei tiedä miten toimia opiskelijana, jos hänen toimintakykynsä laskee äkillisesti

- » Opiskelija saattaa jättäytyä pois opinnoista ilmoittamatta poissaoloista
- » Opiskelija ei tiedä, miten toimia kun toimintakyky palaa, mutta opintosuorituksia on jäänyt suorittamatta
- » Opiskelijalle voi olla haasteellista palata opintoihin

7.6. Sairauden vaikutukset opiskelijaminäkuvaan, opiskelukykyyn ja soveltuvuuteen

- » Opiskelija voi kokea syyllisyyttä tai häpeää sairastumisestaan, mikä pahimmillaan estää osallistumista, aktiivisena pysymistä ja yhteydenpitoa henkilökuntaan ja kanssaopiskelijoihin
 - » Terveysaasteet jäävät usein opiskelijaryhmässä piiloon, joten opiskelija voi kokea olevansa terveysaasteiden kanssa yksin, mikä voi vaikuttaa ryhmäytymiseen
 - » Sairastuminen voi lisätä riittämättömyyden kokemusta korkeakouluopinnoissa, mikä lisää usein mielialahaasteita ja laskee ammatillista itsetuntoa ja vaikuttaa näin opiskelukykyyn
- » Jotkin pitkäaikaiset sairaudet voivat vaikuttaa fyysiseen/psykykkiseen toimintakykyyn tai tiedonkäsittelyn toimintoihin kuten sosiaaliseen vuorovaikutukseen, liikkuvuuteen, vireyteen, keskittymiseen, muistamiseen, puhekykyyn tai kuuntelemiseen
- » Opiskelijan pitkäaikainen sairaus voi herättää huolen opiskelijan soveltuvuudesta alalle

7.7. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

- » Opiskelijatutoreiden koulutuksissa koulutetaan huolen puheeksi ottamista
- » Opiskeluhyvinvointitoimijoiden uusien opiskelijoiden perehdytyksissä ja erilaisissa seminaareissa/webinaareissa normalisoidaan terveyteen liittyviä haasteita ja tarjotaan opiskelijoille työkaluja terveyshaasteiden käsittelyyn
- » Henkilökunnalle laaditut ohjeet ja käytänteet huolen puheeksiottoon ja opiskelijan eteenpäin ohjaamiseen
- » YTHS aloitusinfot, opiskeluterveydenhuollon palvelut ja palveluista tiedottaminen
- » Opiskeluterveyttä ja hyvinvointia edistävät vapaavalintaiset opintojaksot
- » Yksilölliset opetusjärjestelyt
- » Erilaisissa ohjaustapaamisissa opiskelijan yksilöllisen tilanteen, tarpeiden ja hoitotahojen kartoittamista



7.8. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

- » Miten opiskelija saa tietoa muista tukea tarjoavista palveluntarjoajista?
 - » korkeakoulun tukipalvelut
 - » asuinseudun järjestötoimijat
 - » kriisikeskukset, valtakunnallinen kriisinumero
- » Opintojen etenemisen seuranta ja siihen liittyvät varhaisen puuttumisen keinot
- » Poissaolevaksi ilmoittautumisen seuranta ja kontaktointi voi edistää opintoihin palaamista poissaololukukauden jälkeen

7.9. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

- » Opiskelijoiden olisi hyvä tietää opintojen alusta lähtien, mitä tehdä jos opinnot alkavat tuntumaan liian raskailta, oma toimintakyky heikkenee tai hänellä diagnosoidaan opiskelukykyyyn vaikuttava sairaus
 - » Yhteys tutoropettajaan, opinto-ohjaajaan, opettajatutoriin, opintopsykologiin, opintokuraattoriin, erityisopettajaan tai ajankohtaisiin opintojaksojen opettajiin tilannekohtaisesti
- » Opiskelijalle olisi hyvä kertoa heti terveyshuolien ilmennettyä, miten tilanne voi vaikuttaa hänen talouteensa ja ohjata opiskelijaa ymmärtämään keskeisimpiä tukimuotoja (vaikutukset opintotukeen, opintolainaan) ja palveluita (kela, sosiaalitoimi).

7.10. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

» Opiskelijan mahdollisia tarpeita terveydellisten haasteiden äärellä:

- » Tukeminen kokonaistilanteen hahmottamisessa – normalisointi, erilaiset näkökulmat, nykyhetkeen ja tulevaisuuteen keskittyminen, yksilöllisten lähtökohtien huomaaminen ja tunnustaminen
- » Opiskelijan toimijuuden tukeminen – tuetaan opiskelijaa toimimaan itsenäisesti, kysyminen, aktiivinen kuuntelu, dialogi, opiskelijan omien oppien integroiminen arkeen
- » Ratkaisujen etsiminen opiskelijan haasteisiin – mielekkäiden opiskelu- ja arkirutiinien kehittäminen yhteisesti, avoin, vapaa keskustelu, opintojen jäsenitys, vaihtoehtojen tarjoaminen, neuvonta
- » Opiskelijan myönteisen minäkuvan vahvistaminen – tietoisuus- ja tunnetaidot, hyväksyntä, psykologinen joustavuus, itsemyötätunto, ajatusleikit ja harjoitteet, epävarmuuden ja ahdistuksen tunteen käsittely
- » Teoriatiedon hyödyntäminen - taustateorioiden ja tutkitun tiedon hyödyntäminen opiskelijan ohjauksessa esim. Hyväksymis- ja omistautumisterapeuttiset menetelmät, ratkaisukeskeiset terapeuttiset menetelmät

7.11. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

- » Opiskelijalle on usein tärkeää tiedostaa, että opinnoissa voidaan etsiä joustoa ja vaihtoehtoisia toteutustapoja tai ajankohtia kurssitoteutuksille
 - » Kurssikokonaisuudet, lukukausi-ilmoittautuminen, opiskeluoikeus, opiskeluryhmän vaihtaminen, opintoihin myöhemmin palaaminen
 - » Hyvä suunnitelma on sellainen, joka jo lähtökohtaisesti tuntuu toteutettavalta
- » Taloudellisia tukimuotoja
 - » Opintotuki, opintolaina, sairauspäiväraha, kuntoutustuki, toimeentulotuki, mahdollisten läheisten taloudellinen tuki
- » Opiskelumäärän rajaaminen – Sairastumisen äärellä on erityisen sallittua kiinnittää huomiota omiin tarpeisiin:
 - » Kuinka paljon jaksan opiskella?
 - » Kuinka kauan jaksan opiskella?
 - » Miten tukea arjenhallintaa?
 - » Miten muisti/keskittyminen/luovuus/aloitekyky tänään toimii?
 - » Kuinka paljon tarvitsen aikaa palautumiseen?

7.12. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia



» Toimintasuunnitelma opiskelijan haastaviin terveystilanteisiin

- » Voi olla hyvä miettiä etukäteen, miten toimin jos terveys estää opiskeluani?
- » Mistä tiedän, että tänään ei tarvitse lähteä opintoihin?
- » Kenelle ilmoitan, jos en pääse tänään opintoihin?
- » Mitä teen opiskelupäivän sijaan, jos en pääse tänään opintoihin?
- » Miten toimin, jos huonovointisuus jatkuu pidempään?
- » Onko kurssi-/tehtäväsuunnitelmassa joustoa?

7.13. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

- » Jos opiskelija ilmaisee huolta omasta terveydentilastaan, olisi tärkeää varmistaa, että opiskelija tuntee oman palvelu- ja tukiverkkonsa
 - » Usein opiskelija kaipaa tukea ydinhaasteiden sanoittamiseen. Tässä voi auttaa esimerkiksi keskeisten haasteiden yhdessä ylös kirjoittaminen.
 - » Opiskelijan kanssa voi sopia jämäkästi, milloin hän ottaa yhteyttä terveydenhuoltoon ja mitä kanavaa hän voisi ensisijaisesti pyrkiä hyödyntämään. Myös yhteinen yhteydenotto voi auttaa joissakin tilanteissa. On kuitenkin hyvä huomioida, että opiskelijan puolesta tehty kontaktointi terveydenhuoltoon ei aina tue riittävällä tavalla opiskelijan motivaatiota saapua tai hyötyä terveydenhuollon palveluista. Opiskelijan oma motivaatio on tärkeä tekijä hoidosta hyötymisessä.
 - » Opiskelijaa voi tukea avoimuuteen omissa lähiverkostoissaan (perhe, ystävät, seurustelukumppani, työyhteisö).

7.14. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

- » Opiskelijaa voi auttaa keskustelemaan erilaisista opiskeluminäkuvaan, riittämättömyyteen ja tunnekokemuksiin liittyvistä tuntemuksista ja ajatuksista
 - » Miten kuvailisit itseäsi opiskelijana?
 - » Miten koet, että sairaus on vaikuttanut sinun opiskelukykyysi tai opiskeluminäkuvaasi?
 - » Millaisia huolia tunnistat kun pohdit omaa opiskeluasi?
 - » Miten tuet omaa opiskeluminäkuvaasi?
- » On merkityksellistä tukea ja edistää myös opetus- ja ohjaushenkilökunnan hyvinvointia, sillä tutkimuksissa on havaittu, että hyvinvoiva henkilökunta tukee myös opiskelijoiden hyvinvointia

8. OPPIJAMINÄKUVA JA MOTIVAATIO



**Teemaan liittyviä haasteita ja varhaisen puuttumisen
käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia**

8.1. Oppijaminäkuva ja osaamisidentiteetti

- » Korkeakouluopiskelijalla voi olla opintoihin ja opiskelijaelämään liittyvää itsekriittisyyttä, vaatimuksia ja korkeita odotuksia itseään kohtaan. Edellä mainitut tekijät voivat merkittävästi heikentää opiskelukykyä ja kuluttaa voimavaroja. Opiskelijan voi olla hankala tunnistaa, nimetä tai keskustella avoimesti oppijaminäkuvaan liittyvistä epävarmuuksista.
 - » "Pääsin vahingossa/sattumalta korkeakouluun, muut ovat osaavampia."
 - » "Haluan olla yksi parhaista. Vain korkeimmat arvosanat ovat riittävän hyviä."
- » Opiskelijalla voi olla haasteena nähdä itsensä osaavana opiskelijana ja ammattilaisena. Opiskeluun voi liittyvä kuormittavia ajatusvääristymiä. Opiskelijalla ei ole mahdollisesti riittävästi myönteisiä kokemuksia, hän ei ole saanut riittävästi osaamisidentiteettiä tukevaa palautetta tai opiskelija on voimakkaan itsekriittinen.
 - » "Meidän suvussa ei kukaan ole opiskellut korkeakoulussa."
 - » "Minä en ole koskaan ollut hyvä kielissä, vaikka harjoittelisinkin."

8.2. Oppijaminäkuva ja osaamisidentiteetti

- » Opiskelijalla voi olla haasteena nähdä korkeakoulutusvaihe kehittymisen vaiheena. Opiskelijalla ei ole realistinen käsitys itsestään osaajana.
 - » "En voi mennä harjoitteluun tai simulaatioon, sillä en ole riittävän hyvä ja muut näkevät."
 - » "Minulla on jo paljon kokemusta tämän kurssin aiheista, miksi en saa hyväksiluettua kokemusta korkeakouluopintojaksena?"
- » Opiskelijalla voi olla puutteelliset opiskelutaidot tai opiskelutaitojen kehittymiselle ei ole riittävästi mahdollisuuksia.
 - » "Kurssisuoritukset kasaantuvat ja en ole saanut tehtyä aiemmankaan jakson tehtäviä. Kaikki jää viimeiseen iltaan."
 - » "En tajua tai osaa käyttää kaikkia koulun järjestelmiä. En enää edes kehtaa kysyä perusasioita."
- » Opiskelijalla ei ole kykyä tunnistaa hankittua osaamista ja kokemuksia.
 - » "Ei minulla ole mitään kokemusta tältä alalta. En osaa mitään, muut osaa paremmin. Hirvittää hakea kesätöitä/harjoittelupaikkaa."
 - » "Olen opiskellut nyt 3 vuotta, mutta en ole oppinut mitään uutta."

8.3. Motivaatio

- » Opiskelijalla ei ole kiinnostusta nykyistä koulutusalaan kohtaan. Ala on valikoitunut esimerkiksi vain lyhyen pohdinnan jälkeen, sattumalta tai varavaihtoehtona.
 - » "Pääsin todistusvalinnalla sisään, mutta en ole kiinnostunut alasta todellisuudessa."
 - » "En ollut edes tarkemmin lukenut, mitä opinnot tai työelämä sisältävät."
- » Elämäntilanne ja korkeakoulun tarjoama opetus eivät kohtaa, mikä vähentää motivaatiota.
 - » "Oppilaitoksen tapa tarjota opintoja ei tue omaa motivaatiota."
 - » "En kerkeä opetella asioita niin hyvin kuin haluaisin. Opiskelutahti on kuormittava."
- » Opiskelija on pudonnut opinnoista ja opintoihin palaaminen ei tapahdu ongelmitta.
 - » "Olen ollut poissa opinnoista hetken aikaa ja moni asia opinnoissa on muuttunut. En saa opinnoista uudelleen kiinni."
 - » "En tunne uudesta opiskeluryhmästä ketään, vaikea tulla osaksi ryhmää."

8.4. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

- » Opiskelijoita on tärkeä kannustaa tunnistamaan ja sanoittamaan itsekriittisyyteen, vaativuuteen ja vertailuun ajattelutapoja.
 - » Opintojen aloitus ja orientoituminen – tutorointi
 - » Opetustilanteet
 - » Ohjaustilanteet - yksilöllinen tuki ja keskustelut
- » Opiskelutaitoihin, omien vahvuuksien tunnistamiseen liittyvät valmennukset
 - » Harjoituksia mahdollisille tutortunneille
 - » Elämänhallinnan kurssit, työpajat, valmennukset
 - » Itsenäisesti tutkittavat verkkomateriaali
- » Vertaisuus – Vertaisryhmät- ja tuki
 - » Yhteisöllisyyden tunteen tukeminen, vertaisuuden löytäminen, ryhmäytyminen
 - » Opiskelija- ja ammattiryhmään kuulumisen tukeminen
 - » Vertaistutorointi ja vertaismentorointi
 - » Opiskelijajärjestöjen tarjoamat koulutukset ja tapahtumat

8.5. Opiskelijoiden ohjauskeskustelussa voi tutustua yhdessä opiskelijoiden kanssa esimerkiksi seuraaviin teemoihin:

- » Mitä on itsekriittisyys, vaativuus ja vertailu?
- » Epävarmuuden tunteen normalisointi osana korkeakouluopintoja
- » Omien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen ja toimijuuden tukeminen – Millaisiin asioihin voin vaikuttaa?
- » Minäpystyvyys ja kyvykkyyden teemojen tarkastelu – Millaisia asioita voi harjoitella ja mitä ei? Opiskelutaitojen tukeminen.
- » Ajatusvääristymien tunnistaminen, sanoittaminen ja korjaaminen
- » Itsesäätelytaitojen ja muutosjoustavuuden tarkastelu
- » Sitoutuminen ja asenne
- » Opiskelijan omien itsehavainnointitaitojen harjoitteleminen
- » Tavoitteiden asettaminen ja itsemääräämisoikeuden tukeminen – Mitä, miksi ja miten haluan oppia?
- » Tunnetilojen huomioiminen osana minäkuvaan ja motivaatioon liittyviä haasteita – Kaikki opinnot eivät tuota pelkästään miellyttäviä tunteita
- » Opintojen katkosten tunnistaminen ja ohjauksen lisääminen
- » Rakentava ja osaamista tukeva palaute

9. YKSILÖLLISEN TUEN TARPEET

Teemaan liittyviä haasteita ja varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

9.1. Oppimisvaikeudet

- » Kielen, lukemisen ja kirjoittamisen vaikeudet (LuKi)
- » Muistin haasteet
- » Matemaattiset ja laskemisen haasteet
- » Hahmottamisen vaikeudet (esim. avaruudellinen hahmottamiskyvyn puute, määreiden ymmärtäminen)
- » Tiedonkäsittelyn ja muu kognitiivisiin taitoihin liittyvä vaikeus, sairaus tai vamma

9.2. Muut yksilöllisen tuen tarpeet

» Sairaus

- » pitkäaikaissairaudet esim. reuma, MS, Meningerin tauti, epilepsia, allergiat, psoriasis ym.
- » syöpäsairaudet

» Vamma

- » Liikuntavammat
- » Aivovammat
- » Aistivammat (kuulo- ja näkövammat)

» Motoriset vaikeudet

» Neuropsykiatrisen häiriöt

- » ADHD
- » Asperger
- » Tourette

» Mielenterveys ja päihdeongelmat

- » Masennus, ahdistuneisuus
- » Traumat
- » Psykoottiset häiriöt esim. skitsofrenia, kaksisuuntainen mielialahäiriö, persoonallisuushäiriöt
- » Syömishäiriöt
- » Päihderiippuvuus

9.3. Muut yksilöllisen tuen tarpeet

» Psykososiaaliset vaikeudet

- » Tunne-elämään liittyvät pulmat: heikko itsetuottamus, heikko minäpystyvyys, epäonnistumisen pelko
- » Uupuminen
- » Vuorovaikutuksen ja kohtaamisen pulmat: jännittäminen, kiusaaminen, ryhmässä toimiminen
- » Yksinäisyys
- » Elämäntilanne, muutokset ja stressi



9.4. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

- » Kaikille opiskelijoilla on yhdenvertaiset mahdollisuudet opiskella – korkeakoulun tasa-arvosuunnitelma
- » Saavutettavuuden huomioiminen – korkeakoulun saavutettavuus- ja esteettömyyssuunnitelma
 - » oppimis- ja toimintaympäristöissä (fyysinen ja digitaalinen ympäristö)
 - » opiskeluun liittyvissä materiaaleissa
 - » ohjauksessa (opetus, ryhmä- ja yksilöohjaus sekä harjoittelut)
- » Tavoitteena on, että koettu ohjauksen ja tuen tarve määrittelee annettavan tuen – ei diagnoosi, vamma tai sairaus.
- » Normalisoiva puhe voi vähentää opiskelijan kokemaa stigmaa oppimisvaikeuteen liittyen ja näin lisätä avoimuutta oppimisvaikeuteen liittyen

9.5. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

- » Tuen tunnistaminen ja tuen suunnittelu opintojen alussa
 - » Opiskelijan vastuulla tuoda tietoa tuen tarpeesta, korkeakoulun velvollisuus tarjota apua tuen suunnitteluun ja ottaa saavutettavuus huomioon → HOPS ja mahdolliset opetuksen erityisentuen järjestelyt
 - » Ohjaus opintojen alussa
 - » Lähtötasotestit
 - » Oppimisvaikeuksiin liittyvät testit: esim. Digilukiseulat ja yksilötestit
- » Oppimaan oppimisen taitoja voi harjoitella läpi elämän, lisää osiossa [2. Pohjaosaaminen](#)
 - » Akateemisten taitojen vahvistaminen, itselle sopivan opiskelutavan ja -tekniikan tunnistaminen ja harjoittelemine
 - » Motivaation tukeminen ohjaustilanteissa

9.6. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

- » Pedagogisilla ratkaisulla voidaan vaikuttaa hyvinvointiin ja yhteisöllisyyteen sekä siten erilaisten oppijoiden turvallisuuden tunteeseen
- » Opettajien osaamisen kehittäminen saavutettavan opetuksen suunnittelussa ja toteuttamisessa (riittävästi koulutusta opetushenkilöstölle, erityisopettajan, kuraattorin tai opinto-ohjaajan tuki, vertaistuki)
- » Monipuoliset opetusmenetelmät (esim. monikanavaisuus, erilaiset tavat oppia, ohjaus ja arvostava ote, yksilölliset ratkaisut)
- » Saavutettavat oppimisympäristöt ja opetusmateriaalit (selkeys, materiaalin saaminen ajoissa, erilaiset materiaalit: paperiset, sähköiset, videot, verkkomateriaalit)
- » Vaihtoehtoiset suoritustavat
- » Digitaaliset apuvälineet, lisäämää tentteihin ja tehtävien palautukseen, Celia-äänikirjapalvelu
- » Työpajat opintojen etenemisen tueksi (esim. opinnäytetyöryhmät, rästipajat, matikkapajat, kielten tukiryhmät)
- » Vaihtoehtoiset arviointimenetelmät ja yksilölliset järjestelyt (monipuoliset osaamisen osoittamisen tavat, arviointikriteerit ovat selkeitä ja opiskelija tietää ne etukäteen, palaute)
- » Erilaisten oppijoiden huomioiminen työharjoitteluissa ja yhteistyö työnantajien kanssa (suunnittelu, tuki ja ohjaus, erityiset järjestelyt, turvallisen ilmapiirin luominen, palaute)

10. OPINTOJEN ETENEMINEN



**Teemaan liittyviä haasteita ja varhaisen puuttumisen
käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia**

10.1. Opiskelijan elämäntilanne

» Elämäntilanteen muutokset:

- » Perheenisäys
- » Muutto
- » Sairastuminen
- » Kuormitus arkielämässä opintojen ulkopuolelle (esim. Parisuhteeseen liittyvät ongelmat, erot)
- » Armeija

» Elämäntilanteen muutoksien vaikutus motivaatioon

» Voi aiheuttaa opinnoissa viivästymistä ja rästien kasautumista



10.2. Opetussuunnitelmaan liittyvät asiat

- » Opetussuunnitelman muutokset, joiden myötä opiskelijan jo suorittamat opinnot eivät välttämättä ole yhtenevät uuden opetussuunnitelman kanssa
- » Yllättävät muutokset opinnoissa:
 - » opintojakso ei mene läpi, mikä estää opintojen etenemisen
 - » opiskelija ei pääse osallistumaan pakollisen opintojakson toteutukselle tai ei mahdu ryhmään
 - » harjoittelu viivästyy tai peruuntuu
 - » opinnäytetyö ei pääse alkamaan suunnitellusti
- » Opiskelija voi joutua suorittamaan opintojaksoja päällekkäin eri vuosikurssien mukana, mikä lisää kuormitusta ja tuo aikatauluhaasteita

10.3. Opinnäytetyö ei etene

- » Ohjaajalla ei ole riittävästi ohjausresursseja tai on kiire
- » Opiskelijan elämäntilanne, jos hän käy esimerkiksi töissä tai on perustamassa perhettä
- » Opiskelija voi olla liian itsekriittinen tai kokea epäonnistumisen pelkoa
- » Taidolliset ongelmat kuten tiedonhaun ja työskentelytekniikan hallinta tai kokonaisuuden hahmottamisen ongelmat
- » Vaikeus kirjoittaa sujuvaa ja ymmärrettävää tekstiä
- » Vaikeus hahmottaa ja ymmärtää pitkää tekstiä
- » Keskittymisvaikeudet ja vaikeudet seurata ohjeita
- » Kokemattomuus ja epävarmuus opinnäytetyön vaativuudesta
- » Laaja-alainen ja itsenäinen työ haastaa sekä kuormittaa opiskelukykyä
- » Tekemiseen saattaa kietoutua jarruttavana myös valmistumiseen ja ammatilliseen identiteettiin liittyvät huolet
- » Yksilöllisten järjestelyjen puute, katso lisää osiosta [9. Yksilöllinen tuen tarpeet](#)

10.4. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

- » Ohjaajalla ei ole riittävästi ohjausresursseja tai on kiire
- » Opiskelijan elämäntilanne, jos hän käy esimerkiksi töissä tai on perustamassa perhettä
- » Opiskelija voi olla liian itsekriittinen tai kokea epäonnistumisen pelkoa
- » Taidolliset ongelmat kuten tiedonhaun ja työskentelytekniikan hallinta tai kokonaisuuden hahmottamisen ongelmat
- » Vaikeus kirjoittaa sujuvaa ja ymmärrettävää tekstiä
- » Vaikeus hahmottaa ja ymmärtää pitkää tekstiä
- » Keskittymisvaikeudet ja vaikeudet seurata ohjeita
- » Kokemattomuus ja epävarmuus opinnäytetyön vaativuudesta
- » Laaja-alainen ja itsenäinen työ haastaa sekä kuormittaa opiskelukykyä
- » Tekemiseen saattaa kietoutua jarruttavana myös valmistumiseen ja ammatilliseen identiteettiin liittyvät huolet
- » Yksilöllisten järjestelyjen puute, [katso lisää osiosta 9. Yksilöllinen tuen tarpeet](#)

10.5. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia - Opiskelijan elämäntilanne

- » Henkilökohtaiset opintosuunnitelman ja aikataulun laatiminen ohjaajan kanssa – opinto-ohjaaja, opettajatuutori, opintokuraattori tai opintopsykologi
 - » Opintojaksojen, harjoitteluiden, mahdollisten kesäopintojen aikatauluttaminen: nopeuttaminen, hidastaminen, priorisointi
 - » Hankitun osaamisen tunnistaminen ja tunnustaminen (Ahotointi, hyväksilukeminen), opetussuunnitelmien vastaavuus
 - » Opintotukeen tai talouskysymyksiin liittyvä ohjaus
 - » Ryhmytykseen ja opiskelumotivaation liittyvä ohjaus
 - » Joustavuuden lisääminen ja epärealististen uskomusten karsiminen
 - » Tiedon etsiminen: esim. mistä löydän kurssitiedot, tehtävänannot, opettajan yhteystiedot
- » Korkeakoulun tiiviimpi yhteydenpito poissaolleisiin opiskelijoihin
- » Opiskelija voi hyötyä vertaiskokemusten kuulemisesta esimerkiksi kanssaopiskelijoilta, vanhemmilta opiskelijoilta, opetus- ja ohjaushenkilökunnalta – ohjaaminen vertaistukiryhmiin

10.6. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia - Opetussuunnitelma

- » Henkilökohtaisen opintosuunnitelman laatiminen opetussuunnitelman muuttuessa
- » Laaditaan opetussuunnitelmien vastaavuustaulukko
- » Opiskelijalle voi olla tärkeä kuulla, että
 - » kurssisuoritteiden päällekkäisyys on melko normaalia korkeakouluopinnoissa
 - » opetussuunnitelmasta poikkeaminen on normaalia korkeakouluopinnoissa
 - » kurssien/harjoittelun/opinnäytetyön hylkääminen tai lykkääntyminen ei automaattisesti tarkoita valmistumisen viivästymistä
 - » myös viivästymistapauksessa opiskeluasiat saadaan usein järjestymään

10.7. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia - Opinnäytetyö

- » Opiskelijan ja ohjaajan sitoutuminen prosessiin
- » Nopea palautteen saaminen
- » Painopiste prosessin ohjauksessa
- » Saavutettava prosessikuvaus laadittu opinnäytetyöhön liittyen
- » Opinnäytetyöpajat, tiedonhaunohjaus
- » Ohjeistus ja videot opinnäytetyön tekemiseen
- » Riittävä määrä tutkimus- ja kehittämismenetelmien opintoja ennen opinnäytetyön aloittamista
- » Opettajille järjestetään ohjaajakoulutusta
- » Opinnäytetyöhön liittyvien tunteiden ja esimerkiksi välttämiskäyttäytymisen käsittely

11. HARJOITTELU

Teemaan liittyviä haasteita ja varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

11.1. Ennen harjoittelua

- » Harjoittelupaikkojen riittävyys
- » Opiskelijalla ei mahdollisuutta mennä harjoitteluun toiselle paikkakunnalle tai matkustaminen harjoittelupaikkaan on haasteellista
- » Harjoittelupaikan varmistuminen, peruuntuminen tai jokin muu muutos tapahtuu yllättäen
- » Opiskelijalla on rikostaustamerkintä
- » Opiskelija katoaa tai ei mene harjoitteluun eikä ilmoita siitä harjoittelupaikkaan eikä ohjaavalle opettajalle
- » Haasteet harjoittelun ja muiden opintojen/työssäkäynnin/perheen yms. yhteensovittamisessa
- » Jännittäminen, epävarmuus, pelko harjoittelussa pärjäämisestä
- » Opiskelijalla on haasteita hahmottaa harjoittelupolkua, harjoitteluun liittyviä käytänteitä, ohjeita ja sääntöjä
- » Opiskelijan arvot ja ratkaisut ovat ristiriidassa harjoittelua ohjaavien sääntöjen ja normien kanssa

11.2. Harjoittelun aikana

- » Opiskelija kokee ettei saa riittävästi ohjausta tai kokee epäasiallista käytöstä tai kiusaamista harjoittelun aikana
- » Opiskelijan osaaminen ei ole riittävä suhteessa harjoittelun tavoitteisiin ja harjoittelupaikan vaatimuksiin
- » Opiskelija sairastuu ennen harjoittelun alkua tai harjoittelun aikana
- » Opiskelijan harjoittelu keskeytetään
- » Opiskelijan harjoittelu hylätään
- » Opiskelijan jaksaminen ja terveydelliset haasteet
- » Harjoittelussa tapahtuneet traumaattiset tai muuten rankat kokemukset

11.3. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

- » Yhteydenotto varhaisessa vaiheessa opiskelijoihin, joilla ei ole vielä harjoittelupaikkaa
- » Henkilökohtaisen opintosuunnitelman päivittäminen
- » Opiskelijoita tiedotetaan harjoitteluun liittyvistä asioista monikanavaisesti
 - » Moodle
 - » Tallenteet
 - » Tiedotteet
 - » Infotunnit
- » Erilainen ryhmätoiminta ja webinaarit esimerkiksi jännittämiseen liittyen
- » Harjoitteluun liittyvien erilaisten arvojen, asenteiden ja tunteiden puheeksi otto sekä varhainen puuttuminen
- » Mahdollisesti SORA-prosessin aloittaminen

11.4. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

- » Selkeät toimintaohjeet miten toimitaan, jos opiskelija kokee epäasiallista kohtelua tai kiusaamista
- » Vaihtoehtoiset harjoittelun toteutustavat, mikäli opiskelija sairastuu
 - » Työn opinnollistaminen
 - » Ammattikorkeakoulujen omat harjoitteluympäristöt esimerkiksi HyMy-kylä
 - » Yksilölliset järjestelyt esimerkiksi lyhennetyn työpäivän tekeminen
- » Selkeät käytänteet miten toimitaan, jos opiskelijan harjoittelu hylätään/keskeytetään tai hänen jaksamisesta/hyvinvoinnista herää huoli
 - » Esimerkiksi erilaiset ohjauskeskustelumallit ja ohjausprosessit
- » Uusien opettajien perehdyttäminen harjoittelun käytänteisiin

12. VALMISTUMINEN



Teemaan liittyviä haasteita ja varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

12.1. Valmistumisen ja työelämään siirtymisen haasteet

- » Puuttuvien opintojen valmiiksi saaminen
- » Opintojen suunnittelu ja aikaansaaminen usean ryhmän mukana, kun oma ryhmä on jo valmistunut
- » Opinnäytetyön aloittamisen tai loppuun saattamisen haaste
- » Opetussuunnitelmamuutosten yhteensovittamisen haasteet
- » Valmistumisajankohdan ennakointi ja suunnittelu
- » Opiskelijaroolista luopumisen vaikeus
- » Opintojen aikana työelämään siirtyminen ja opintojen jääminen taka-alalle
- » Epävarmuus omasta osaamisesta ja sen riittävydestä työelämään siirtymisessä
- » Epävarmuus alavalinnasta
- » Työnhakukäytänteiden ja -taitojen puutteellisuus

12.2. Varhaisen puuttumisen käytänteitä, ideoita ja mahdollisuuksia

» Kohdennetut ohjauspalvelut ja -ryhmät

- » Yksilöohjaus, hops-työ
- » Vertaisuus
- » Tuetut opinnäytetyöryhmät
- » Tutkintovalmiiksi ryhmät
- » Loppuvaiheen opiskelijoiden systemaattinen kontaktointi ja valmistumisen tukeminen

» Uraohjaus opintojen jälkeisiin vaiheisiin

» Valmistumisinfolot

» Mentorointi, alumnitoiminta ja työelämän puheenvuorot

» Ammattiliitot ja -järjestöt

» Ura- ja rekrymessut

» Työhakutaitojen valmennukset ja opintojaksot

» Valmistumisjuhlat

PÄÄTÖS



Tekijöiden yhteystiedot

- » Ullamaija Niskanen, Kajaanin ammattikorkeakoulu, ullamaija.niskanen@kamk.fi
- » Susanna Saarinen, Oulun ammattikorkeakoulu, susanna.saarinen@oamk.fi
- » Anna-Maria Tiainen, Metropolia Ammattikorkeakoulu, anna-maria.tiainen@metropolia.fi
- » Antti Äijänen, Metropolia Ammattikorkeakoulu, antti.aijanen@metropolia.fi

- » Leea Naamanka, Ohjauksella hyvinvointia -hankkeen projektipäällikkö, Diakonia-ammattikorkeakoulu, leea.naamanka@diak.fi