

Hannele Friman, Sami Määttä, Elisa Salmi

TOIMIVIA TAPOJA

motivaation ylläpitoon



Opettajan vinkkirja

TOIMIVIA TAPOJA

motivaation ylläpitoon

Opettajan vinkkirja

SISÄLTÖ

JOHDANTO.....	4
1. KUINKA NIIN JA MIKSI MOTIVOIDA?.....	5
1.1 Keskeyttämisen ja koulutuksellisen syrjäytymisen ehkäisy.....	5
1.2 Kynnyskysymys on kasvattajan asenne ja ihmiskäsitys.....	8
1.3 Oppimisvaikeudet motivaatiota vähentävinä tekijöinä.....	9
1.4 Arjen hallinnan pulmat.....	14
1.5 Mielen hyvinvoinnin puutteet ja opiskelu.....	15
1.6 Kuinka tunnistat opiskelijan riskit.....	17
2. ÄLÄ LUOVUTA – Kuinka tuet opiskelijaa riskeissään?.....	19
2.1 Motivaatioteoriasta tukea opiskeluun.....	19
2.2 Tehostetun motivoinnin interventiomalli.....	21
2.3 Opetus- ja oppilashuoltohenkilöstön kokemuksia toimivista ratkaisuista.....	24
3. TÄHDELLISTÄ AJATELTAVAA, TÄRKEÄÄ TUUMATTAVAA.....	35
4. HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ JA MUUTA LUETTAVAA.....	38

JOHDANTO

Tämä Opettajan vinkkiraja on koottu Niilo Mäki Instituutissa vuosina 2009 - 2012 toteutetun Motivoimaa -hankkeen pohjalta. Hankkeen rahoitti Euroopan sosiaalirahasto ja sitä hallinnoi Opetushallitus. Hankkeessa tutkittiin motivaatio -teorioiden pohjalta toisen asteen opiskelijoiden keskeyttämisen riskien tunnistamista ja kehitettiin opiskelijoihin suoraan kohdistuva interventiomalli keskeyttämisen ehkäisemiseksi. Hankkeeseen sisältyi myös toisen asteen opetus- ja oppilashuoltohenkilöstön koulutusta.

Koulutuksissa perehdyttiin motivaation itsemääräämisteorian mukaisesti motivaation keskeisten osa-alueiden, itsenäisyyden eli autonomian, pätevyyden eli kompetenssin, ja yhteenkuuluvuuden sekä merkityksellisyyden kokemuksen toteutumiseen opiskelijoiden arjessa. Opettajat tekivät oppimistehtäviä, joissa he tarkastelivat mainittujen osa-alueiden toteutumiseksi käyttämiään menetelmiä sekä toivat esiin mahdollisia kehittämiskohteita. Toimintaa on jatkettu ja edelleen kehitetty Niilo Mäki Instituutin hallinnoimissa ja Opetushallituksen rahoittamissa Polkuja I, II ja III -hankkeissa.

Tämän vinkkirajan tarkoitus on selvittää lyhyesti motivaatiota heikentäviä tekijöitä, valaista motivaation rakentumista tukevia osatekijöitä ja jakaa opetus- ja opiskelijahuoltohenkilöstön käytännössä testaamia, hyviksi havaitsema Toimivia tapoja motivaation ylläpitoon ja negatiivisen keskeyttämisen ehkäisemiseen.

1. KUINKA NIIN JA MIKSI MOTIVOIDA?

1.1 Keskeyttämisen ja koulutuksellisen syrjäytymisen ehkäisy

Opintojen keskeyttäminen ja erityisesti ns. negatiivinen keskeyttäminen, jolloin nuorella ei ole tiedossa seuraavaa aktiviteettia, nähdään riskinä alkavaan syrjäytymiseen, ulkopuoliseksi joutumiseen. <http://www.haaste.om.fi/Etusivu/Lehtiarkisto/Haasteet2006/Haaste42006/1205254286687>.

Syrjäytymisen nähdään aiheuttavan yksilölle elämän laadun huononemista ja yhteiskunnalle taloudellisia menetyksiä ja turvattomuutta.

Maamme hallitus vastaa haasteeseen Nuorisotakuun muodossa ja Opetushallitus on asettanut Läpäisyn tehostamisohjelman määrälliset tavoitteet:

- Ammatillisen koulutuksen keskeyttäneiden osuus on 7 % vuonna 2014. Tällä hetkellä keskeyttämisprosentti on noin 10 %.
- Vuonna 2011 aloittavista opiskelijoista 65 % suorittaa tutkinnon sen laajuutta vastaavassa ajassa tai nopeammin (vuonna 2004 aloittaneista tutkinnon suoritti kolmessa vuodessa tai nopeammin 58 %). Neljässä vuodessa tutkinnon suorittaneiden osuus on 75 % (2004 aloittaneista tutkinnon suoritti 66 %) ja viidessä vuodessa 80 % (vastaava luku 2004 oli 70 %).

Nuorisotakuu

Nuorisotakuu, hallituksen kärkihanke, astui voimaan vuoden vaihtuessa 1.1.2013. Nuorisotakuun tarkoitus on varmistaa, että nuoret löytävät polun koulutukseen ja työhön ja pääsevät siten osalliseksi yhteiskuntaan.

Tavoitteena on, että kaikille nuorille luodaan realistiset mahdollisuudet suorittaa perusasteen jälkeinen tutkinto ja työllistyä. Samalla kiinnitetään huomiota siihen, että nuoret eivät ajaudu liian pitkään jaksoon ilman minkäänlaista aktiivista toimintaa.

Yhteistyötä tarvitaan

Viranomaisten, elinkeinoelämän, järjestöjen ja nuorten yhteisvastuu on välttämätöntä yhteiskuntatakuun täydelle onnistumiselle. Suomen nuorisotakuu tulee perustumaan *Public-Private-People-Partnership* -malliin, jossa ***nuoret ovat itse aktiivisia toimijoita ja oman tulevaisuutensa tekijöitä.***

Tarvitsemme koko yhteiskunnan yhteistä tahtotilaa ja talkoohenkeä!

Koulutustakuu tarkoittaa sitä, että koulutuspaikka taataan jokaiselle juuri peruskoulun päättäneelle lukiossa, ammatillisessa oppilaitoksessa, oppisopimuskoulutuksessa, työpajassa, kuntoutuksessa tai muulla tavoin. Tavoitteena on, että kaikille nuorille luodaan realistiset mahdollisuudet suorittaa perusasteen jälkeinen tutkinto ja työllistyä. Samalla kiinnitetään huomiota siihen, että nuoret eivät jää liian pitkäksi aikaa koulutuksen ja työn ulkopuolelle, koska tällöin syrjäytymisriski kasvaa.

Nuorisotakuusen sisältyvä koulutustakuu toimii seuraavasti:

Hallitus lupasi lisätä opiskelupaikkoja ammatilliseen koulutukseen 1.8.2012 alkaen 1200 ja vielä 1.1.2013 alkaen 500 paikkaa. Tällä helpotetaan nuorten siirtymistä toisen asteen ammatilliseen koulutukseen ja vähennetään koulutuksen ulkopuolelle jäävien määrää. Toisaalta kuitenkin esimerkiksi Keski-Suomen alueelta vähennetään noin 400 aloituspaikkaa vuoteen 2016 mennessä (toim. huom.).

Nuorisotakuun toteuttamiseksi ***uudistetaan myös ammatillisen koulutuksen opiskelijavalinta.*** Uudistuksen jälkeen perusasteen päättäneet ja ilman toisen asteen tutkintoa olevat voidaan valita ensin toisen asteen opiskelijavalinnassa. Uudistettu lainsäädäntö tulee voimaan vuoden 2013 alusta ja sitä käytetään ensi kerran syksyn 2013 yhteishaussa. Samassa yhteydessä pilotoidaan Oppijan verkkopalveluhankkeessa uudistettua sähköistä hakujärjestelmää.

Oppilaanohjauksesta vastuu kunnille

Perusopetuksen oppilaanohjaus päättyy perusopetuksen jälkeen. Tavoitteena on, että kunnille säädetään vastuu perusopetuksen päättävien ohjauksesta.

Maahanmuuttajanuorille lisää kielikoulutusta

Maahanmuuttajanuorten kohdalla hakematta jättäneiden, valitsematta jääneiden ja keskeyttäneiden osuus on suurempi kuin koko väestössä. Tilanne on erityisen haasteellinen nuorilla, jotka ovat tulleet Suomeen perusopetuksen loppuvaiheessa. Maahanmuuttajille suunnattua kielikoulutusta lisätään kansanopistoissa ja kansalaisopistoissa, jotta he voisivat parantaa opiskeluvalmiuksiaan ja kielitaitoaan.

Jo vuoden 2012 talousarviossa oli 2 miljoonan euron määräraha jaettavaksi kansanopistoissa ja kansalaisopistoissa maahanmuuttajanuorten koulutukseen. Nuorten opiskelumaksuja kompensoidaan Opetushallituksen myöntämällä opintotasetiavustuksilla. Syksyn 2012 kokemusten perusteella täsmennetään vuoden 2013 alusta alkavia uusia koulutuksia.

Oppisopimuskoulutuksen työnantajakorvauksiin korotuksia

Opetus- ja kulttuuriministeriö kehittää oppisopimuskoulutusta niin, että se nykyistä paremmin soveltuu myös nuorten koulutusmuodoksi. Oppisopimus oikein tuettuna voi avata mahdollisuuksia niille nuorille, jotka ovat jo perusasteen jälkeen orientoituneita työelämään. (<http://www.nuorisotakuu.fi/nuorisotakuu>).

Vuonna 2004 voimaan tullut **yhdenvertaisuuslaki** velvoittaa koulutuksen järjestäjän tai työnantajan ryhtymään kohtuullisiin toimiin opiskelijan tai työntekijän selviytymiseksi. Lain tarkoitus on edistää elinikäistä oppimista ja työurien pidentämistä (4 §).

1.2 Kynnyskysymys on kasvattajan asenne ja ihmiskäsitys

Edellisessä nuoriso- ja koulutustakuuta käsittelevässä kappaleessa läpäisyn tehostamisen lähtökohtana on ainakin päällisin puolin yhteiskunnalliset, taloudelliset ja sosiaaliset vaikuttimet, jotka voidaan nähdä nuorta välineellistävänä: nuori on tuote, jolle annetaan takuu, jotta siihen ei tule oikosulkua, jotta se ei aiheuta huolta ja murhetta ympäristölleen, jotta se toimii tehokkaana tuotannon rattaana osaltaan bruttokansantuotetta kasvattaen, mieluummin kuin sosiaali- ja terveystenonja lisäten. Hänen tulee siirtyä mahdollisimman nopeasti koulunpenkiltä työelämään, tehdä pitkä ja tuottelias ura, kasvattaa siinä välissä uutta sukupolvea, ja uupumatta lopulta kaatua työnsä ääreen niin, että ei eläkemenoiltaan rasittaisi kansantaloutta. Raadollisesti ajatellen on näin. Edellä mainitun kaltainen asennoituminen, koulun toiminta ja rakenteet voivat tarkoittamatta jopa syrjäyttää.

Vaan että emme vallan kyynistyisi, kysytään tässä kappaleessa isoista isoin kysymys: Mikä on elämän tarkoitus?

Vastauksen aineksia mainittuun kysymykseen saa vaikkapa Simo Skinnarin kirjasta *Pedagoginen rakkaus*, jossa hän kirjoittaa (s. 26): ”Lähtökohtana on asennoituminen: rakkauden kokeminen tärkeäksi, ehkä kasvatuksen tärkeimmäksi asiaksi.” ”Pedagoginen rakkaus kutsuu meitä tielle. Kyse on läpi elämän kulkevasta itsekasvatuksen tiestä.”

Haluaako opettaja kaataa sisään informaatiota uskoen voivansa muotoilla tiedon muruista oman mallinsa mukaisen kunnon kansalaisen, vai kysyä oppilaaltaan ”Kuinka voin auttaa sinua kasvamaan siksi, joka todella olet?”, olla mukana kutsumassa esiin ihmisyyden ydintä? Skinnarin ja hänen lähteidensä mukaan viimeksi mainitun ihmiskäsityksen kautta sekä opettaja että oppilas löytävät mielekkyyden toiminnalleen ja elämälleen, ”tietää miksi, ja löytää keinot miten”.

Arkikiehellä saman asian voi ilmaista, kuten muuan opettaja toteaa: ”Ne (erilaiset menetelmät) menettävät kuitenkin merkityksensä, jos itse emme kohtaa opiskelijoita yhtä motivoivasti: tarjoten heille tunnetta yhteenkuuluvuudesta, pätevyydestä ja itsenäisyydestä.”

Seuraavassa kuvataan lyhyesti oppimisvaikeuksia ja muita oppimisen esteitä. Vinkkirjan toisessa kappaleessa luodaan lyhyt katsaus motivaatioteoriaan ja jaetaan käytännössä jo koeteltuja motivoivia menetelmiä ja vastauksia kysymyseen ”miten?”

1.3 Oppimisvaikeudet motivaatiota vähentävinä tekijöinä

Oppimisvaikeuksissa on kysymys ongelmasta, joka koskettaa laajaa osaa väestöstä, ja on myös yksilöön kohdistuvilta vaikutuksiltaan mittava. Oppimisvaikeuksia, joiden taustalla ajatellaan olevan kehityksellinen poikkeavuus aivojen toiminnallisessa järjestymisessä, esiintyy arviolta 5-10 prosentilla ikäluokasta. Oppimisvaikeuksien määrittely korostaa, että havaitut vaikeudet oppimisessa eivät ole seurausta yleisestä kehitysvammaisuudesta, todetuista neurologisista sairauksista tai vammoista tai siitä, että lapsi ei ole saanut riittävän hyvää opetusta.

Nämä vaikeudet voivat ilmetä jo varhaislapsuudessa esimerkiksi motorisen koordinaation, kielellisen kehityksen tai hahmottamisen ongelmina. Myöhemmin kouluiässä ne tulevat esiin muun muassa vaikeuksina lukemisen, kirjoittamisen tai laskemisen perustaitojen omaksumisessa. Joillakin oppilailla vaikeudet taas ilmenevät toimintatyyliin vaikuttavina ja monissa eri tilanteissa haittaavina tarkkaavaisuuden, toiminnan suunnittelun ja ohjauksen vaikeuksina.

Kielelliset vaikeudet

Kielellisten erityisvaikeuksien tunnusomaisia piirteitä ovat eriaisteiset puheen ja kielen ymmärtämisen ja puhumisen vaikeudet. Vaikeudet voivat painottua esimerkiksi kielen käyttämisen taitoihin. Ilmenemismuodot vaihtelevat yksilöllisesti.

Erityisesti ymmärtämisvaikeuksista saattaa seurata ongelmia sosiaalisissa suhteissa ja arkielämässään aikuisena. Puhetta tukevat ja korvaavat kommunikointikeinot sekä selkeästi jäsennetty toiminta ja ympäristö ovat usein tarpeen.

Jos oppilaalla on kielen erityisvaikeuksia, hänellä on usein muitakin kehityksellisiä häiriöitä. Niistä yleisimpiä ovat motoriikan kehityshäiriöt, tarkkaavuushäiriöt sekä tunne-elämän ja käytöksen häiriöt.

Lukemisen vaikeudet

Kehityksellinen lukemisvaikeus eli dysleksia tarkoittaa, että oppilaan on vaikea saavuttaa ikätasoaan vastaavaa luku- ja kirjoitustaitoa. Tunnusomaisia ovat vaikeudet sanojen tarkassa ja sujuvassa lukemisessa sekä oikeinkirjoituksessa – näitä arvioimalla lukemisvaikeus myös diagnosoidaan. Lukemisvaikeudet tuovat usein ongelmia luetun ymmärtämiseen. Lukutaidon puutteiden takia sanavarasto voi jäädä suppeaksi ja asiasisältöjen oppiminen on vaikeaa. Suomen kielessä lukivaikeus näkyy usein hitaana ja työläänä lukemisena.

Lukemisvaikeudet vaikuttavat usein oppilaan koulumotivaatioon ja minäkäsitykseen, mikä saattaa näkyä koulussa alisuoriutumisena ja joskus myös käyttäytymisongelmina tai emotionaalisina ongelmina. Osalla luku- ja kirjoitustaidot ovat vielä peruskoulun päättövaiheessa niin heikot, että ne haittaavat huomattavasti selviämistä jatko-opinnoista ja myös arjen lukutaitoa vaativista tilanteista. Lukivaikeus ja sen mukanaan tuomat seurannaisvaikutukset lisäävät oppimisesta, työelämästä ja yhteiskunnasta syrjäytymisen riskiä.



Käytännössä lukemisvaikeuksien kuntoutuksella tähdätään usein kahdentyyppisiin tavoitteisiin: ongelmataitojen suoraan harjoittamiseen sekä kompensoivien taitojen kehittämiseen niin, että vahvoja taitoja hyödynnetään oppimisen tukena. Kompensoivien taitojen kehittäminen on erityisen tärkeää myös ammatillisen koulutuksen vaiheessa.

Matematiikan vaikeudet

Matemaattisista oppimisvaikeuksista käytetään termiä laskemiskyvyn häiriö. Vaikeuksien pitää olla niin merkittäviä, että ne hankaloittavat opiskelua, ammatin hankintaa, työntekoa ja arkielämää.

Matematiikan oppimisvaikeuksia on arviolta 3-7 prosentilla ikäluokasta. Matemaattisissa taidoissa ei ole havaittu sukupuolieroja, mutta käsitykset omasta osaamisesta ja kiinnostuneisuus matematiikkaa kohtaan ovat tytöillä olleet poikia selvästi heikompia.

Matemaattiset oppimisvaikeudet eivät ilman erityistoimia katoa tai lievene iän mukana, vaan ne jäävät pysyvästi hankaloittamaan aikuisen arkea ja työntekoa. Matematiikan perustaitojen puutteiden on havaittu aiheuttavan riskiä syrjäytyä koulutuksesta ja työelämästä.

Yhtä tapaa tai menetelmää matemaattisten oppimisvaikeuksien kuntoutukseen ei ole olemassa. Eri-ikäisille ja erilaisiin opittaviin asioihin tuntuvat sopivan erilaiset opetusmenetelmät ja lähestymistavat. Tehokkaimmaksi on sisällöstä riippumatta osoittautunut yksilöllinen ohjaus.

Lisätietoja matematiikan oppimisvaikeuksista ja ohjausmenetelmistä löytyy osoitteesta <http://www.lukimat.fi/matematiikka>.

Tarkkaavuuden häiriöt

Tarkkaavuushäiriön keskeiset piirteet ovat tarkkaavuuden vaikeudet, jotka alkavat jo ennen kouluikää, sekä poikkeava yliaktiivisuus ja impulsiivisuus. Kyseiset ongelmat voivat liittyä myös muihin lapsuus- ja nuoruusajan häiriöihin (erityisesti mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöihin sekä laaja-alaisiin kehityshäiriöihin), mikä on huomioitava oireiden syytä arvioitaessa.

Arviot tarkkaavuushäiriön yleisyydestä vaihtelevat tutkimuksissa käytettyjen diagnostisten kriteerien mukaan. Tavallisimmin arviot ovat 4-10 prosenttia. Tarkkaavuushäiriö on noin kaksi kertaa yleisempää pojilla kuin tytöillä. Hoitamaton tarkkaavuushäiriö lisää psykiatristen häiriöiden ja päihteiden käytön riskiä nuoruusiässä ja aikuisuudessa.

Psykkisistä häiriöistä erityisesti uhmakkuus- ja käytöshäiriötä esiintyy usein nuorilla, joilla on tarkkaavaisuushäiriö. Myös mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöt ovat tavallisempia kuin muilla lapsilla tai nuorilla.

Vaikeaoireisessa tarkkaavuushäiriössä voidaan muiden tukitoimien rinnalle lisätä lääkitys. Hyvään hoitoon kuuluu yksilöllisesti laadittu hoitosuunnitelma, jossa otetaan huomioon kaikki nuorelle tarjotut ja koulussa käytettävät tukitoimet.

Hahmottamisvaikeudet

Hahmottamisen vaikeuksilla tarkoitetaan kyvyttömyyttä tulkita ympäristöstä ja omasta kehosta tulevaa tietoa, vaikka itse aistien toiminta on normaalia. Hahmottamisen vaikeudet voivat koskea kaikkia aisteja. Vaikeuksia on hyvin erityyppisiä riippuen siitä, mikä osa aivojen toiminnasta on poikkeavaa.

Visuaalinen eli nähdyn hahmottamisvaikeus voi ilmetä esimerkiksi vaikeutena hahmottaa kuvio taustasta, etäisyyksiä ja esineiden sijaintia tai muotoa ja kokoa.

Auditiivinen eli kuullun hahmottamisvaikeus ilmenee vaikeutena ymmärtää kuulemaansa, erottaa samantapaisia äänteitä ja painaa mieleen suullisia ohjeita.

Sosiaalisten tilanteiden hahmottamisvaikeus vaikeuttaa keskustelua ja sosiaalisten vihjeitten (ilmeet ja eleet) ymmärtämistä.

Motoriset vaikeudet

Motorisen oppimisen vaikeuksilla (eli kehityksellisillä koordinaatio-häiriöillä) tarkoitetaan huomattavaa vaikeutta oppia motorisia taitoja. Motorisilta taidoiltaan heikoilla nuorilla on hankaluuksia niin liikuntataitojen oppimisessa kuin erilaisissa motoriikkaa vaativissa arjen toiminnoissa. Tyypillistä on, että opitut taidot jäävät ikätovereiden taitoja heikommiksi eivätkä ne yleisty niin, että niitä voisi käyttää uusissa tilanteissa tai uusien taitojen pohjana.

Motorisiin ongelmiin liittyy usein myös ongelmia sosiaalisissa taidoissa; nuorella ei ehkä ole ystäviä ja hän saattaa vältellä sosiaalisia tilanteita.

Lisää tietoa oppimisvaikeuksista saa Niilo Mäki Instituutin kotisivuilta www.nmi.fi ja Lapin ammattiopiston TOKKA2 -projektissa kehittämästä HOJKS-kortistosta <http://omat.lao.fi/?Deptid=16057>.

1.4 Arjen hallinnan pulmat

Opiskelijoiden elämäntilanteet voivat olla monimuotoisia erilaisista syistä johtuen. Joukkoon mahtuu enemmän ja vähemmän itsenäisesti asuvia suomalaisnuoria, yksinäisiä maahanmuuttajia- nuoria, jo parisuhteessa eläviä nuoria yhtä lailla kuin kotona vanhempien henkisessä ja taloudellisessa turvassa asuvia nuoria.

Osa nuorista kamppailee taloudellisissa vaikeuksissa ja mahdollisesti yrittää käydä työssä opintojen ohella. Opinnot voivat ajanpuutteen ja väsymyksen takia kasautua. Jos ei ole rahaa maksaa tarvittavaa linja-automaksua, voi ohjauspalaveri jäädä käymättä tai rästitentti suorittamatta.

Näihin pulmiin löytyy hyvällä tahdolla ratkaisuja ja tukikeinoja. Usein ratkaisut ovat ulkopuolisen aikuisen näkökannalta yksinkertaisia käytännön ratkaisua vaativia. Ainakin kiireisimmät tilanteet voidaan joskus selvittää jopa helposti, kun tarjolla on luotettava aikuinen, jolle oppilas voi kertoa huolensa. Tapaamis- ja tenttiaikatauluja voidaan sovitella, joskus koulu on tarjonnut bussilipun, oman ajan käyttöä ja myös levon sisällyttämistä päivärytmiin voidaan suunnitella jne. (Opettajien oppimispäiväkirjat)



1.5 Mielen hyvinvoinnin puutteet ja opiskelu

Nuoren kehitykseen liittyvien ilmiöiden ja mielenterveyden häiriöiden erottaminen toisistaan voi olla kasvattajille vaikeaa. Murrosvaiheeseen liittyvät tunnetilojen ja mielialojen vaihtelut kuuluvat normaaliin kehitykseen. Nuorella ei ole elämäkokemusta kuten aikuisella ja siksi käyttäytyminen voi olla ylireagoivaa vastoinikäymisten osuessa kohdalle.

Mielenterveyden häiriöihin liittyvät oireet ovat myös usein psyko-fyysisiä (kuten vatsan toiminnan vaivat, päänsärky, niskan ja selän kivut, tuntemukset rintakehällä ja kurkussa), joten terveydenhoidon ammattilaisenkin voi olla haastavaa selvittää syyt oireiden taustalla.

Masennus voi ilmetä väsymyksenä, aloitekyvyttömyytenä, kyllästymisenä ja apaattisuutena, keskittymiskyvyttömyytenä, ruokahalun muutoksina ja psykomotorisena kiihtyneisyytenä tai hitautena, nuorilla erityisesti myös aiemmasta poikkeavana ärtyisyytenä, kireytenä ja vihaisuutena. Pojilla masennus näkyy usein enemmän käyttäytymisen kautta, tytöt puhuvat yleensä poikia helpommin masennuksestaan. Normaaliin kehitykseen kuuluvista, tilapäisistä mielialan vaihteluista masennuksen erottaa ehkä selvimmin oireiden pitkäkestoisuudesta. *Opettajan positiivinen kannustus on tärkein tekijä opiskelijoiden koulu-uupumuksen ehkäisyssä.*

Nuoren aggressiivisuudelle voi olla monenlaisia syitä ja se voi myös olla opittu käyttäytymistapa. Joskus vihamielisyys kohdistuu nuoreen itseensä ja hän voi tuoda julki itsetuhoisia ajatuksiaan puheessa tai teoissa.

Syömishäiriöt liittyvät nuoren tunne-elämään ja niiden tarkoitus on lohduttaa esimerkiksi yksinäisyyden tunnetta, lievittää stressiä, ahdistusta, vihaa, surua tai turvattomuutta. Syömishäiriö voi ilmetä mm. laihuushäiriönä eli anoreksiana,

ahmimishäiriönä eli bulimiana tai pakkomielteenä terveelliseen ruokaan eli ortoreksiana.

Ahdistuneisuushäiriöillä tarkoitetaan pitkäaikaista ja pahenevaa ahdistusta, joka voi ilmetä hetkittäisinä kohtauksina tai olla jatkuva. Paniikkihäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko ja määräkohtainen pelko (kuten eläimiin tai paikkoihin liittyvät pelot) ovat ahdistuneisuushäiriön ilmenemismuotoja. Pakko-oireinen häiriö ilmenee toistuvina pakonomaisina toimintoina kuten asioiden tekeminen tiettyssä järjestyksessä, tarkistaminen ja laskeminen. Vaikea pakko-oireilu kuluttaa sekä aikaa että voimia.

Myös ahdistuneisuushäiriöihin liittyy usein fyysisiä oireita kuten rintakipua, vatsavaivoja, lihaskipua, hengenahdistusta, huimausta. Silti näitä oireita ei pidä aliarvioida eikä ilman muuta ajatella ”vain psyykkisinä”. Ensinnäkin, myös nuorella voi olla fyysisiä oireita, esimerkiksi takykardiaa eli sydämen rytmihäiriöitä, puhumattakaan lihaskivuista, kuten niska- tai selkäsärkyä. Toiseksi ”vain” on täysin väärin!

Riippuvuuden kautta ihminen yrittää hallita omia ahdistavia tunteitaan tai elämäntilannettaan. Sen avulla yritetään karkottaa pahan mielen, ikävän tai tyhjyyden tunnetta. Riippuvuus voi kohdistua mihin tahansa aineeseen tai toimintaan, jonka avulla haetaan välitöntä, nopeaa tyydytystä tai mielihyvää. Päihteiden ohella riippuvuus voi muodostua työhön, valtaan, pelaamiseen, juoksemiseen, seksiin, ostamiseen, internetiin tai uskontoon.

Riippuvuus vaikuttaa kehoon, mieleen ja vuorovaikutukseen ja johtaa usein myös tuttavapiirin kaventumiseen. Masennustilat, ahdistushäiriöt ja tarkkaavaisuushäiriöt altistavat päihteiden käytölle. (Törrönen, Hannukkala, Ruuskanen, Korhonen 2013).

<http://www.mielenhyvinvoinninopetus.fi/hyvinvoivaoppilaitos/materiaali/>

1.6 Kuinka tunnistat opiskelijan riskit

Oppimisvaikeuksien ensivaiheen tunnistamisen ja puheeksi oton välineeksi löytyy tunnistuslista

www.opioppimaan.fi/oppimisvaikeudet/tunnistus/tunnistuslista.

Lukemiseen liittyvien vaikeuksien selvittämiseen voi erityisopettaja, psykologi tai muu menetelmän käyttöön perehtynyt ammattilainen tiedustella Lukivaikeuden seulontamenetelmää Niilo Mäki Instituutista www.nmi.fi.

Matematiikan oppimisvaikeuksista ja niiden kanssa työskentelyyn saa lisätietoa www.lukimat.fi/matematiikka.

Mielen hyvinvoinnin vaikeuksista, masennuksesta kirjoitetaan Suomen Mielen-terveysseuran julkaisussa ”Hyvinvoiva oppilaitos” (2013, s.93) seuraavasti:

”Opettaja huomaa nuoren tilanteen usein ensimmäiseksi. Opiskelijasta tulee huolestua ja hänet tulee ohjata ammattiavun piiriin (oppilaitoksessa opiskelijahuolto), jos nuori on kovin passiivinen ja vetäytyy ikätoverien seurasta tai jos elämänilo on kadonnut ja nuori luopuu itselle aiemmin tärkeistä asioista, kuten harrastuksista. Nuori ei tällöin piittaa terveydestään, on välinpitämätön, hänellä ilmenee opiskeluvaikeuksia, eikä hän huolehdi hygieniastaan tai vaatetuksestaan. Vakavia viestejä aikuisille ovat muun muassa runsaat poissaolot, viiltely, lääkkeiden yllänostus, toistuva humalahakuinen juominen, riskikäyttäytyminen liikenteessä tai riskialtis seksikäyttäytyminen.” Opas antaa opettajalle myös yksinkertaisen ohjeen usein vaikealta tuntuvan asian (tässä tapauksessa masennuksen) puheeksi ottamiseen: *”Olet ollut viime aikoina poissaoleva ja alakuloinen. Voinko auttaa jotenkin?”* Samoin voi menetellä muunkin huolta aiheuttavan tilanteen havaittuaan.

Tärkeää on, että kun herää huoli oppilaan mielen hyvinvoinnin tilasta, häntä ei jätetä yksin, vaan ohjataan avun piiriin.

<http://www.mielenterveystaidot.fi/hyvinvoivaoppilaitos/>

Motivaatio-ongelmia voidaan myös mitata ja tunnistaa. Motivoimaa -hankkeessa kehitettiin itseohjautuvuuden ja optimismin perusteella mittari. Siinä yhdistettiin kysymyksiä sisäisistä ja ulkoisista syistä opiskelemisesta (oppiminen ja arvosanat) ja optimismista, suunnittelusta ja aktiivisuudesta haasteiden ratkaisussa. 15 monivalintakysymyksen mittari löysi 15 % riskirajalla vähän yli puolet opiskelijoista, joille tulee pienempiä tai suurempia vaikeuksia saada opinnot tavoiteajassa suoritettua

<http://www.nmi.fi/projektit/paattyneet/motivoimaa-hanke>

(Määttä, S., Kiiveri, L. ja Kairaluoma, L. toim. 2013)

2. ÄLÄ LUOVUTA – KUINKA TUET OPIKELIJAA RISKEISSÄÄN?

2.1 Motivaatioteoriasta tukea opiskeluun

Peruslähtökohtana motivoivassa tuessa on se, että jos ymmärrämme, mitä ihminen yleensä haluaa kokea (motivaatioteoriat), ja mitä nuori haluaa saavuttaa (kehitystehtävät), voimme yrittää muuttaa ympäristöä (koulua) vastaamaan näihin tarpeisiin. Nuori hakeutuu ympäristöihin joissa motivoituu – ja tämä ympäristö voi olla myös koulu!



N Mitä ihminen haluaa kokea ja nuori saavuttaa?

- Yhteenkuuluvuus – Tunne siitä että kuuluu yhteisöön, saa tukea tärkeiltä ihmisiltä
- Itsenäisyys – Saa päättää asioistaan, “omistaa elämänsä”
- Pätevyys – Pystyy vastaamaan haasteisiin, on taitava
- Merkityksellisyys – Itsellä on merkitystä muille ja ihmisellä on mahdollisuus antaa oma panoksensa yhteisön toimintaan

20.5.2013

Sami Mäntä Pst Niilo Mäki Instituutti

Motivaatio itseohjautuvuutena

Itsemääräämisteorian mukaan ihminen haluaa kokea seuraavia asioita: yhteenkuuluvuutta, pätevyyttä (kompetenssia) ja itsenäisyyttä (autonomiaa). Yhteenkuuluvuus tarkoittaa sitä, että ihmisellä on tarve ja halu kuulua ryhmään, tulla hyväksytyksi ja kokea olevansa arvostettu. Pätevyys tarkoittaa, että pystymme vastaamaan haasteisiin ja osaamme tehdä asioita, joita meiltä vaaditaan tai joita haluamme tehdä. Itsenäisyys on sekä ihmisen kyky että muiden antama tila tehdä omia päätöksiä ja päättää elämänsä suunnasta. Nuoruusiässä näiden kolmen tekijän rinnalle nousee merkityksellisuuden kokemus. Silloin nuorella on kokemus siitä, että itsellä on merkitystä muille, hän kokee itsensä kunnioitetuksi ja voivansa antaa myös jotain ympäristölleen.

Heikko motivaatio negatiivisten kokemusten seurauksena

Heikosti motivoituneiden opiskelijoiden negatiivinen kierre on seuraavanlainen: opiskelu on ollut vaikeaa, ja nuoret kokevat olevansa muita heikompia oppijoita. He alkavat odottaa jo etukäteen opiskeluun liittyvän toiminnan epäonnistumista. Tästä johtuen tavoitteet ovat alhaalla tai tavoitteita ei aseteta, eikä tekemisiä suunnitella pitkäjänteisesti. Opiskelutoimintaa leimaa passiivisuus ja opintoasioihin liittymätön puuhastelu. Väistämättä opiskelumenestys jää vaatimattomaksi. Epäonnistumisista syytetään omaa tyhmyyttä.

2.2 Tehostetun motivoinnin interventiomalli

Niilo Mäki Instituutti, Jyväskylän yliopiston erillislaitos, on vuosina 2009 – 2013 toteuttanut opetushallituksen rahoittamana läpäisyyn liittyen hankkeet Motivoimaa ja Polkuja I ja II. Hankkeissa on motivaatiota mittaavaan kyselyyn vastannut n. 3000 opiskelijaa ja hankkeisiin sisältyviin motivoivan tuen interventiojaksoihin on osallistunut yhteensä n. 70 nuorta. Tulokset ovat erittäin lupaavia, joten mallia voi hyvin mielin jakaa ja suositella kasvatusalan ammattilaisille, opettajille ja oppilashuollon henkilöstölle.

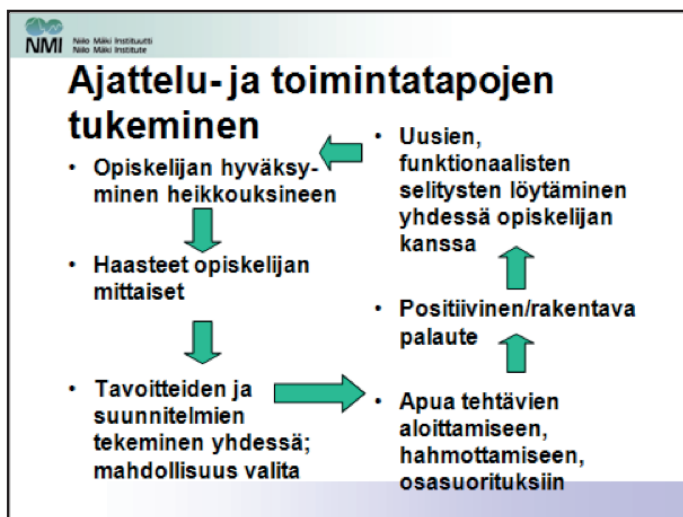
Motivaation perusulottuvuuksia tukeva sosiaalinen ympäristö

Mallissa opiskelijoille luotiin kouluun motivaatioteorioihin perustuva positiivinen sosiaalinen ympäristö. Halusimme tuottaa nuorille ryhmän, jossa heidät hyväksytään, jossa heitä arvostetaan ja kuunnellaan. He saivat ryhmässä kohdata sellaisia haasteita, joista selviävät, ja joissa he kokevat onnistuneensa oman yrittämisensä ansiosta.

Opiskelijalle oppimisympäristön kokemukset yhteenkuuluvuudesta, pätevydestä, itsenäisyydestä ja merkityksellisyydestä ovat ratkaisevan tärkeitä opiskelumotivaation ja opintoihin kiinnittymisen kannalta. Nämä tekijät huomioitiin opiskelijan kohtaamisessa, opettamisessa ja ylipäättään pedagogisissa ratkaisuisa. Opiskelijaa arvostava, kuunteleva ja opiskelijan mukaanottava oppimisympäristö kouruttaa sitoutumaan opintoihin. Opiskelijan on myös saatava kokemus pätevydestä - osata oppitunnilla vaadittavia asioita ja saada osaamisestaan myönteistä, välitöntä palautetta sekä oppia uutta.

Negatiivisen kehän purkaminen

Negatiivisen kehän katkaisemiseen pureuduttiin tuottamalla opiskelijoille kokemuksia onnistumisesta ja positiivisia selityksiä heidän toimintansa tuloksista. Onnistumisen kokemuksia lisättiin esimerkiksi auttamalla nuorta opiskelussa tai tehtävissä alkuun. Heitä tuettiin tavoitteiden asettelussa niin, että tavoitteet ovat sopivan kokoisia ja vastaavat opiskelijan sen hetkisiä kykyjä. Onnistumisten myötä pätevyyden tunne ja myönteinen käsitys itsestä oppijana vahvistuu. Mitä luultavimmin tehtävien välttely ja epäonnistumisen ennakointi heikkenee jossain vaiheessa. Nuoria autettiin myös tulkitsemaan omaa toimintaansa positiivisesti. Positiivisiin tulkintoihin voidaan vaikuttaa antamalla positiivista palautetta, osoittamalla vahvuuksia ja harjoittelemalla omien vahvuuksien löytämistä. Positiivisen palautteen voimasta nuorella kasvaa usko omaan tekemiseen ja pärjäämiseen opinnoissaan.



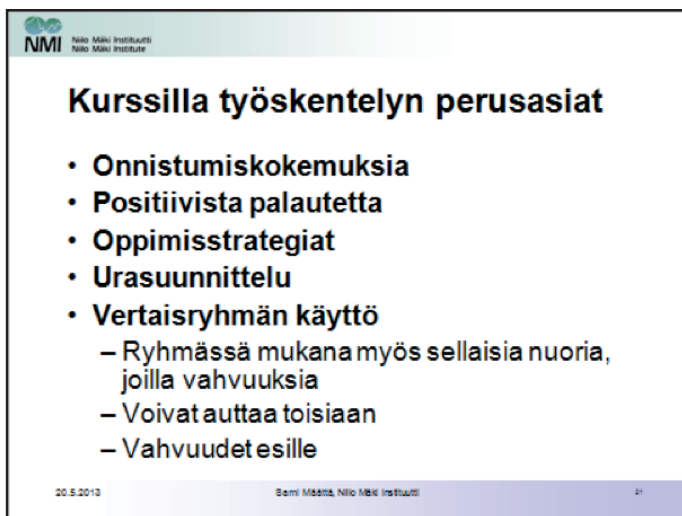
Esimerkki tehostetun motivoinnin tuen interventiomallista:

Motivaation tuki -kurssi kokoontui viikoittain, ATTO -ainejakson ajan vapaavalintaisten kurssien ajalla. Osallistumisesta sai yhden opintoviikon suorituksen. Ryhmä oli hyvin heterogeeninen ja siinä oli opiskelijoita monesta eri luokasta. Opiskelijoilta edellytettiin ryhmään pääsemiseksi joitakin rästejä tai puutteita opinnoissa. Ryhmää ohjasi kaksi opettajaa. Jokaisella kokoontumiskerralla alussa oli joku työelämän vierailija kertomassa oman alansa asioista nuorille. Välillä nautimme koulun tarjoamasta välipalasta sekä toistemme seurasta. Päivän kahdella viimeisellä tunnilla kukin paneutui omiin huolenaiheisiinsa.

Kurssin alussa käytiin läpi yhteiset tavoitteet ja esiteltiin opiskelijoille kurssin runko ja mitä heiltä osallistujina edellytetään. Opiskelijoiden piti miettiä laaditun huolikyselyn perusteella, mitkä asiat heitä tässä elämänvaiheessa eniten huolettavat. Lisäksi he miettivät, minkälaisia tukitoimia ovat aikaisemmassa koulunkäynnissään kohdanneet, mistä ovat saaneet eniten apua ja mitä toivoisivat jatkossa saavansa. Sen jälkeen jokainen laati itselleen kurssin ajaksi henkilökohtaisen tavoitteen ja mietti keinot, joilla siihen pääsee. Opiskeluryhmien muodostuminen tapahtui nuorten omien tarpeiden mukaan luonnostaan, kun samojen ongelmien parissa painiskelevat ratkoivat tehtäviään yhdessä. Ohjaajat auttoivat tarpeen mukaan, ja opiskelutekniikkoja harjoiteltiin ryhmissä tai kaikki yhdessä, kun tilanne sitä edellytti.

Kurssin viimeisellä kerralla haastateltiin opiskelijat kahden kesken henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamisesta. Opiskelijat olivat hyvin tyytyväisiä edistymiseensä, arviot onnistumisista liikkuvat 2-3 välillä, asteikon ollessa 1-3. Palautteessa kiiteltiin erityisesti asiantuntijavierailijoilta saatuja tietoja sekä sitä, että sai tehdä rästitehtäviä ja että siihen sai apua tarvitessaan. Lainauksia palautteesta: *”Helpotti paljon opiskeluani.”* *”Sain arkeeni järjestyksen kurssin avulla.”* ja *”Oli mukava lukea kokeisiin hyvässä ilmapiirissä.”*

Kurssin onnistumiseen vaikutti merkittävästi se, että opiskelijat saivat autonomisesti määritellä omat tarpeensa ja tavoitteensa sekä saivat vertaistukea ja kokea yhteenkuuluvuutta: he löysivät joukosta samassa tilanteessa olevia kavereita, joilta saattoi saada tukea. He saivat myös onnistumisen kokemuksia saatuaan suorituksia tehdyksi ja arkensa sujuvammaksi eli kompetenssi lisääntyi.



Kurssilla työskentelyn perusasiat

- Onnistumiskokemuksia
- Positiivista palautetta
- Oppimisstrategiat
- Urasuunnittelu
- Vertaisryhmän käyttö
 - Ryhmässä mukana myös sellaisia nuoria, joilla vahvuuksia
 - Voivat auttaa toisiaan
 - Vahvuudet esille

20.5.2013 Sami Mänttä, Nilo NIMI Institute 21

2.3 Opetus- ja oppilashuoltohenkilöstön kokemuksia toimivista ratkaisuista

Tähän kappaleeseen on koottu Motivoimaa -hankkeen koulutuksiin osallistuneiden opetus- ja oppilashuoltohenkilöstön edustajien oppimistehtävissään kuvaamia menetelmiä, joilla he ovat saaneet myönteisiä tuloksia opiskelijoidensa kadonneen motivaation löytämisessä ja motivaation ylläpidossa. Motivoimaa -koulutuksiin osallistui ammattioppilaitosten ja lukioiden opettajia, erityisopettajia, opinto-ohjaajia, koulukuraattoreita ja -psykologeja kautta maan.

Vinkit on ryhmitelty motivaation itsemääräämisteorian mukaisesti. Lisänä arjen hallintaan liittyvät käytännölliset ratkaisumallit.

Merkityksellisuuden kokeminen

Merkityksellisuuden kokeminen on tässä vinkikirjassa nostettu teoriasta päälimmäiseksi tarkastelun kohteeksi, sillä opetustilanne edellyttää aina jossain muodossa vuorovaikutusta, jossa merkityksellisuuden tunne syntyy tai jää syntymättä.

- *Aikuisen tulisi olla läsnä juuri silloin kun avun tarvetta on, aidosti kuuntelevana ja välittävänä. Tuolloin nuori voi kokea, että hän on arvokas, kun joku aikuinen on valmis pysähtymään hänen kanssaan, antamaan hänelle **aikaa** ja pohtimaan hänen tilannettaan.*
- *Lähtökohtana on toisen ihmisen kunnioittaminen, johon kuuluu mm. kahdenkeskinen palautteenanto. Jos kohtelee nuorta kunnioittavasti, saa osakseen myös nuoren kunnioituksen.*
- *Yksi tapa lähestyä nuorta on asian ”paljastaminen”. Nuorelle voi kertoa tietävänsä (esitietojen perusteella) millaisia koulunkäyntiin tai opiskeluun liittyviä vaikeuksia hänellä on. Tämä pitää tehdä nuoren vahvuuksiin ja onnistumisiin nojaten niin, että nuoren ei tarvitse asettua vastarintaan eikä myöskään jatkotapaamisissa käyttää energiaansa asian salaamiseen.*
- *Keskeyttämisriskissä olevan nuoren on tärkeä kokea, että hänet otetaan tosissaan ja hänen sanomisellaan ja tekemisellään on merkitystä.*
- *Opettajan tulee toimia positiivisena mallina toisen kohtaamisesta, asiallisenä, mutta myös inhimillisenä. Hänen omat kokemuksensa, onnistumisensa ja epäonnistumisensa ovat tärkeitä esimerkkejä oppilaille.*

Kouluttaja, KM Matti Alpola kirjoittaa Mielenterveys-lehdessä arvostavasta vuorovaikutuksesta otsikolla Kohti Onnistumisen maisemaa (http://www.mielenterveysseura.fi/tiedotus_ja_julkaisut/mielenterveys-lehti/mielenterveys_2013/mielenterveys_2_2013/kohti_onnistumisen_maisemaa): Muutoksen vaatimus

viestii asiakkaalle, että et ole tarpeeksi hyvä, et kelpaa sellaisenaan. Hän on asiakastyössään havainnut *löytämisen* johtavan onnistumiseen. ”*Tärkeämpää kuin myönteisen tulevaisuuden maalaaminen, on nykyhetki. Alammekin tutkia asiakkaan kanssa hänen elämänsä tässä ja nyt ajatuksella: jokaisessa ihmisessä on oma kauneutensa. Löydämme näin yhdessä hänestä itsestään ja hänen ympäristöstään ne tekijät ja ominaisuudet, jotka tekevät hänestä tässä ja nyt arvokkaan.*” (Samaa tarkoittaa vanha MLL:n iskulause ”Huomaa hyvä lapsessa” - ja rakenna sen varaan.) Ja vielä: ”*Ihminen syntyy vuorovaikutuksessa uudestaan ja uudestaan toisten ihmisten kanssa. Meillä kaikilla on kokemuksia siitä, että olemme parhaimmillamme silloin, kun ympärillämme on meistä hyvää ajattelevia ja meitä arvostavia ihmisiä.*”

Autonomia

Itsemääräämisoikeus on merkittävä motivaation osatekijä. Vaatimattomatkin mahdollisuudet itsesääteelyyn lisäävät sekä motivaatiota että pätevyyden tunnetta ja kokeellisissa tutkimuksissa on todettu, että itse oppimisestaan ohjaavista opiskelijoista tuli sisäisesti motivoituneempia verrattuna heihin, joiden jokaista työtä valvottiin (Salmi, E. 2012).

Motivoimaa -koulutuksiin osallistuneet mainitsevat käytännön keinoiksi oppilaiden osallistuttamisen eli ottamisen mukaan laatimaan koulun pelisääntöjä sekä vaikuttamaan opintojaksojen sisältöön tietyissä puitteissa, kuten arvosteluperusteisiin, ”palkitsemiseen” jne. Myös opetustilanteessa saadaan kiinnostus ja mielenkiinto säilymään keskustelun ja oppilaiden mielipiteiden huomioon ottamisen kautta. Tärkeänä motivaation lähteenä toimii opiskelijan omien tavoitteiden selkiintyminen ja konkretisoiminen, ei siis niin, että ”mitä teet 3-5 vuoden päästä”, vaan ”lukukauden päättyessä sinulla on koossa ...”.

- *Vuorovaikutuksen keinoin olisi tärkeä näyttää nuorille toisenlainen todellisuus, jossa he voivat itse vaikuttaa omaan tulevaisuuteensa ja onnistumiseensa omien tekojensa ja valintojensa kautta.*

- *Ohjaaja käy yhdessä nuoren kanssa läpi eri tilanteita ja pohtii, mitkä tapahtumat ja teot johtivat kyseiseen lopputulokseen. Tapahtumia ei selitetä tuurilla, kykyjen puutteella, tehtävän vaikeudella tai helppoudella tai opettajien epäreiluudella, vaan tehdään näkyväksi, mikä on nuoren osuus tapahtumien kulussa. Nuoren tulee ymmärtää miten hän omalla toiminnallaan vaikutti lopputulokseen.*
- *Onnistumisen kokemuksetkin on tärkeä käydä nuoren kanssa läpi ja pohtia yhdessä, mistä ne ovat johtuneet. Tavoitteena on saada nuori ymmärtämään, että onnistumisten takana on hänen oma toimintansa, kykynsä, yrityksensä ja taitonsa.*
- *Kielen opiskelussa opiskelijat valitsevat omasta mielestään alansa tärkeimmät sanat ja ilmaukset, jotka sitten opettelevat.*

Kompetenssi

Opettajat ovat kehittäneet monipuolisia menetelmiä oppilaidensa onnistumisen kokemusten lisäämiseksi. Myönteisen minäkuvan ylläpitämiseksi lähtökohtana on nuoren jo osaamien asioiden konkretisoiminen sekä erilaisen osaamisen ja arjen taitojen huomioon ottaminen. Näin oppilas saa uskoa omiin voimavaroihinsa ja alkaa luottaa omiin mahdollisuuksiinsa, kykyynsä oppia ja tehdä omaa elämäänsä koskevia päätöksiä.

Konkreettisina menetelminä osaamisen kokemusten, pystyvyyden lisäämiseksi opettajat mainitsevat opetusmateriaalin muokkaamisen oppilaalle sopivaksi ja haasteiden sovittamisen yksilökohtaisesti oikeisiin mittoihin. Vanhan ajan lunttilappukin on otettu kunnialliseen käyttöön tukipaperin nimellä. Erilaisilla nimillä, trendikkäilläkin, kutsutuissa pajoissa opiskelijoiden on mahdollista saada henkilökohtaista ohjausta ja tukea sekä ohjaajalta että vertaisiltaan ja niissä voi suorittaa rästiin jääneitä opintoja. Kokeen suorittaminen pajassa auttaa katkaisemaan epäonnistumisen kierteen, vahvistaa minäkuvaa ja itsetuntoa.

- Lukiossa voidaan tarjota 0-kurssi (tukikurssi) englannissa, ruotsissa ja matematiikassa ensimmäisessä jaksossa niille, jotka ovat saaneet peruskoulun päättötodistuksessa heikon arvosanan ko. aineissa,
- tai opiskelijat saavat itse valita ryhmänsä, mutta suositus on, että ne, joilla on arvosana kuusi tai heikompi valitsevat hitaammin etenevän ryhmän
- Kielten tunneilla oppilas saa kielioppimateriaalin etukäteen tutustuttavaksi. Englannin ensimmäisen vuoden kursseista on ryhmät hitaammin ja nopeammin eteneville.
- Englannin kokeeseen saa tehdä tukipaperin kieliopista (A5-kokoinen yhdelle puolelle käsinkirjoitettu). Ruotsin ensimmäiselle kurssille saa tehdä tukipaperin kieliopista, ja toiselle kurssille sanastosta.
- Kuuntelukokeen kysymyksiin oppilas saa tutustua edeltävällä välitunnilla. Koetehtävät palastellaan niin että jokainen tehtävä on erillisenä. Kokeen oppilas saa tehdä kahdessa osassa eri päivinä.



Yhteenkuuluvuus

Sosiaalinen ympäristö, johon kuulumisen nuori kokee itselleen tärkeäksi ja joka antaa hänelle mahdollisuuden kokea autonomiaa, pystyvyyttä ja yhteenkuuluvuutta on tärkeä tekijä nuoren sisäisen motivaation kehittymisen kannalta. Ystävyyssuhteet ja vertaisryhmään liittyminen toimii suojaavana tekijänä stressaavissa tilanteissa ja on yleisesti yhteydessä hyvinvointiin. (Salmi, E. 2012).

Opettajat tiedostavat yhteenkuuluvuuden tärkeyden ja pyrkivät erilaisten ryhmäyttämisen menetelmin jo alkuvaiheessa luomaan hyväksyvän ja kannustavan ilmapiirin. Menetelminä käytetään usein pari- ja pienryhmätyöskentelyä vaihtelevin kokoonpanoin, että kaikki tutustuvat toisiinsa ja myös oppivat tulemaan toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Vertaistukiopetusta on myös kokeiltu menestyksekkäästi: paremmat tiedot ja taidot omaava opiskelija voi auttaa tukea tarvitsevaa opiskelukaveriaan läksyjen teossa ja kokeisiin kertaamisessa. Tuen antaja saa tästä sopimuksen mukaisen suoritusmerkinnän. Opiskelumotivaation lisäämiseksi on myös kutsuttu ”senioriopiskelijoita” kertomaan omista kokemuksistaan ja opinpoluistaan, jatkokoulutuksestaan ja mahdollisista työelämäkokemuksistaan.

Aikuisten kiinnostus opiskelijasta ihmisenä nähdään työrauhaa ja yhteisöllisyyttä lisäävänä tekijänä. Tähän on lisätty mahdollisuutta ryhmänojaajan tuokion pidentämisellä ja onpa käytetty ilmapiirikartoituksiakin.

- *Opiskelijaryhmän ilmapiirikartoituslomake on yksi tapa ottaa asioita puheeksi. Ilmapiirikartoituksen tavoitteena on tehdä näkyväksi ryhmässä olevia ilmiöitä, toimia apuna asioiden puheeksi ottamisessa sekä antaa ratkaisumalleja ja edistää hyvän ilmapiirin muodostumista.*
- *Ilmapiirikartoitus on hyvä tehdä ryhmälle vuosittain ja jos tarvetta ilmenee useamminkin.*
- *Opettajan kannalta yhteisöllisyyttä tukee kokemusten vaihto kollegoiden ja moniammatillisen ryhmän kesken.*

Mukavan ryhmähengen aikaansaaminen voi olla se tekijä, joka saa ”uupuneenkin” opiskelijan saapumaan aamulla paikalle.

Tukea arjen hallintaan

Nuoren elämään sisältyy paljon muutakin kuin koulumaailma: perhetilanne, vapaa-ajan käyttö, yhä useammin työ ja opiskelu muissa oppilaitoksissa, lepo tai sen puute.

Elämäntilanteen huomioiminen

Henkilöstöllä tulisi olla riittävästi aikaa selvittää opiskelijan elämäntilanne ja muut matalaan motivaatioon mahdollisesti vaikuttavat seikat.

- *Ellei opiskelijalla olisi linja-autorahaa matkoihin (saapua suorittamaan rästejään) sovimme, että oppilaitoksesta saa tässä tapauksessa linja-autolipun käyttöön,*
- *Yksilöllinen palveluohjaus, kuntoutustuki opintotuen sijaan, asioiden hoito yhdessä ohjaajan kanssa (ei äidin), opintojen räätälöinti.*
- *Keskusteluhaluton opiskelija sai lopulta, opinto-ohjaajan tarjotessa sitkeästi mahdollisuutta, rästinsä tehtyä, ja kertoi lopulta omaehtoisesti vaikeasta elämäntilanteestaan.*

Ajankäytön hallinta

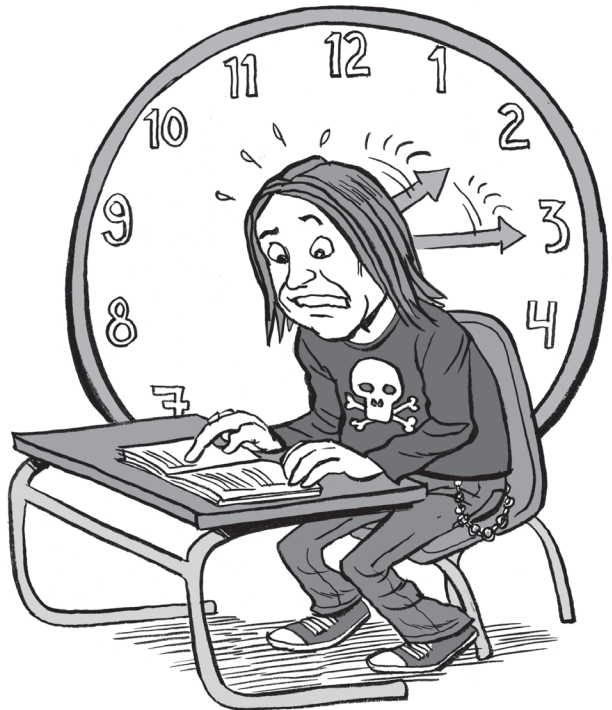
Oman ajankäytön suunnittelu ja itsenäinen päätöksenteko opintojen suorittamisjärjestyksestä tukee opiskelijan motivaatiota. Tekemättömien töiden konkretisoiminen ja suoritusten suunnittelu kalenteriin yhdessä ohjaajan ja opiskelijan kanssa auttaa keskittymään huolehtimisen sijaan asia kerrallaan etenemiseen.

- *Pilkoin tämän ”tekemättömät työt -mössön” pieniksi konkreettisiksi asioiksi ja teimme alustavan ajankäyttösuunnitelman.*
- *Nuoren kohdalla motivaation kadottamisen taustalla oli liian vähäinen lepo (johtuen työssäkäynnistä, oman äidinkielen ja muiden aineiden omaehtoisesta opiskelusta lukion ohella) sekä epämääräiset osin epärealistisetkin tavoitteet. Viimeisimmässä tapaamisessa (neljäs tapaaminen) juuri ennen joululomaa nuori kertoi olevansa virkeä, koska on panostanut nukkumiseen.*

Realistiset tavoitteet

Joissakin tapauksissa, johtuen joko elämäntilanteesta tai ulkopuolelta tulevista epärealistisista odotuksista, voi olla hyväksi pohtia opiskelijan kokonaistilannetta ja tavoitteita ja tarkistaa opintosuunnitelmaa. Tutkinnon voi suorittaa pidemmälläkin aikajaksolla kuin alun perin on ajateltu.

- *Opiskeluiden epäonnistuminen voi vaikuttaa ylitsepääsemättömältä möykyltä, mutta haasteen pilkkominen osiin ja niiden tarkasteleminen erikseen voi tehdä näkyväksi sen, että osa asioista kuitenkin sujuu. Jotain jo on kohdallaan ja säätää vaativia tekijöitä onkin vain osa. Urakka tuntuu pienemmältä, selkeämmältä ja sen kimppuun voi motivoitua käymään.*



Pari hyvää esimerkkiä

Oulussa kehitetty Excel-pohjainen hops-työkalu

Oulun seudun ammattiopiston liiketalouden yksikössä (Kaukovainion yksikö) on kehitetty ja otettu käyttöön oma Excel-pohjainen hops-työkalu, jota käyttäjä, lehtori Eero Talonen kuvaa sanoin: "...on aidosti henkilökohtainen ja aidosti opintojen suunnittelua tukeva.

Opiskelijat kokevat mielekkääksi hops -työskentelyn ja osa opiskelijoista nopeuttaa opiskelutahtiaan 2,5 vuoteen. Jotkut ovat valmistuneet jopa kahdessa vuodessa ja yksi on tehnyt jopa kaksoistutkinnon vähän reilussa kahdessa vuodessa. Toisaalta moni opiskelija kokee ryhmän mukana etenemisen liian työlääksi ja valitsee melko alussa opintojaan, että haluaa suorittaa tutkinnon neljässä vuodessa. Näin tekevät erityisesti monet opiskelijat, joilla on psyykkisiä pitkäaikaissairauksia tai sosiaalisia haasteita, joiden vuoksi he kokevat täyspainoisen opiskelun liian uuvuttavaksi.

Hops tukee mielestäni kaikkia kolmea motivaation osa-aluetta: *yhteenkuuluvuutta, itsenäisyyttä ja pätevyyttä.*

Mielestäni yhteenkuuluvuus on lähes käsin kosketeltavaa, kun opiskelijat tekevät ryhmässä omia hopsejaan. Monella on samoja ongelmia ja monet etsivät esimerkiksi samoilta hyppytunneille järkevää täytettä. Monet lähtevät yhdessä tapaamaan jotain opettajaa. Osa tarvitsee apua. Osa auttaa mielellään. Osa pitää hieman patistaa auttamaan. Yhteenkuuluvuutta hops tukee myös siten, että ihan jokainen meidän opiskelijoista tekee hopsin. Hopsin merkitystä korostetaan myös useassa otteessa.

En tietenkään ajattele, että pelkästään hopsin laatiminen loisi riittävää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Totta kai jokaisen opettajan ja muun henkilökunnan jäsenen on omalta osaltaan huolehdittava yhteisöllisyydestä ja turvallisen

ryhmän muodostumisesta. Yksikkömme tukee tätä esimerkiksi erilaisilla tempauksilla, joita opiskelijat eri opintojaksoilla järjestävät usein koko koulullekin. Yhteenkuuluvuutta arjessa luodaan toki paljon pienemmilläkin ponnistuksilla. Pelkästään kysymys: ”*Miten sinulla menee?*” saattaa olla asia, joka tekee koulusta merkityksellisen paikan.

Hops vahvistaa opiskelijoille myös pätevyyden tunnetta. Se on pätevyyttä siitä, mitä opiskelee. He tietävät, mitä opiskelevat ja mitä vielä tulevat oppimaan ja siten myös sen, mitä haluavat opiskella. Monella heistä muodostuu todella hyvä kokonaiskuva opinnoista jo hyvinkin aikaisin. Voisin ajatella tätä pätevyyselementtiä myös turvallisuuden luojana. Jo ensimmäisellä välilehdellä (Koulutus-polku) näkyy koko opintojen sisältö kurssien nimitasolla. Lisäksi meillä on lähiverkossa ihan vastaava valikko, josta saa näpäyttämällä kurssin opetussuunnitelman näkyviin. Osalla opiskelijoista vahvistuu hyvin pätevä tunne opinnoistaan, kun he saavat vielä auttaa toisia opiskelijoita hopsin päivittämisessä. Aina-kaan toisena opiskeluvuonna varsinainen työkalun käyttäminen ei enää tuota ongelmia.

Kolmas motivoinnin elementeistä on tunne itsenäisyydestä. Mikä on enemmän itsenäistä kuin itsenäinen oman elämän suunnittelu? Tässä tapauksessa kysymys on itsenäisestä omien opintojen suunnittelusta. Mielestäni siinä on hopsimme suurin ja kallein avain. Itse suunniteltu sitouttaa ja antaa oman arvon tunnetta ja myös pätevyyden tunnetta: minähän osaan!

Yhteenvetona voisin todeta, että en ole vielä tavannut tarkoituksen-mukaisempaa ja motivoivampaa hops-työkalua kuin meidän yksikössämme. Olen sitä mieltä, että myös hopsin toimivuudessa ryhmänohjaajan vuorovaikutustaidot ja oma ymmärrys hopsin merkityksellisyydestä on paljon tärkeämpää kuin varsinainen kevyt käytettävyys. On hienoa, että kehitämme uusia työkaluja opiskelijoiden parhaaksi. Ne menettävät kuitenkin merkityksensä, jos itse emme kohtaa opiskelijoita yhtä motivoivasti: tarjoten heille tunnetta yhteenkuuluvuudesta, pätevyydestä ja itsenäisyydestä.”

Lisätietoja antaa liiketalouden lehtori Eero Talonen, s-posti etunimi.sukunimi@osao.fi tai ohjelman kehittäjä, opinto-ohjaaja Päivi Keskitalo, s-posti etunimi.sukunimi@osao.fi.

”Amis ammattiin”, käsikirja opettajille ja ohjaajille

Lapin ammattiopistossa laadittu Amis ammattiin -käsikirja sisältää harjoituksia itsetuntemukseen, elämänhallintaan, urasuunnitteluun ja työelämään. Niiden avulla tuetaan opiskelijan ura- ja elämänsuunnittelua. Käsikirjan tarkoituksena on toimia työkaluna opiskelijan koko opintopolun aikaisessa ura- ja elämän ohjauksessa. Käsikirjan sähköinen versio löytyy www.edu.lao.fi/amisammattiin/. Sivusto on tarkoitettu jokaiselle opettajalle ja ohjaajalle arjen työkaluksi.

Huoneentauluksi



MINÄ ITSE
PYSTYN, OSAAN JA OPIN LISÄÄ,
TEEN YHDESSÄ TOISTEN KANSSA
JA OLEN ARVOKAS OSA YHTEISÖÄ.

3. TÄHDELLISTÄ AJATELTAVAA, TÄRKEÄÄ TUUMATTAVAA

3.1 Tuen oikea ajoitus, aikaa kypsymiselle

Opettajien kommenteissa tulee esiin tuen tarjoamisen ajoituksen ongelma: aikuisten olisi syytä toisaalta olla herkkiä huomaamaan tuen tarve ajoissa, toisaalta joskus on paikallaan antaa nuorelle aikaa kypsyä.

- *Kaiken pitäisi lähteä liikkeelle kuitenkin hänestä itsestään, mutta näin ei tapahdu koska itseohjautuvuus puuttuu. Tästä herääkin kysymys kuinka tästä eteenpäin, kun mitään ei lähde hänen omasta tahdosta ja kuitenkin hän on täysi-ikäinen.*
- *Kunpa kaikkia elämän suurimpia päätöksiä ei tarvitsisi tehdä tässä ja nyt. Olisi aikaa punnita ja kartoittaa oma polkunsu rauhassa.*
- *Nuoren valitessa väärin ja hänen miettiessään eroa tai vastaavaa ”negatiivista” eroa, ei pidä hätäntyä. Nuoret etsivät erilaisia näkökulmia, itseään ja sitä mitä haluavat olla/tehdä, näihin ongelmiin he saavat vastaukset ajan ja/tai auttajien kanssa. Tärkeintä on kuitenkin, että nuoren kanssa keskustellaan vaihtoehtoista ja kuunnellaan nuoren mielipidettä!*

3.2 Tiedonsiirto

Tiedonsiirrossa on otettava huomioon opiskelijan tietosuoja ja aina harkittava tarkoin, mitä tietoa siirretään ja kenelle. Tiedonsiirron tarkoitus on tukea opiskelijaa, edistää hänen opintojaan ja integroitumistaan uuteen ympäristöön. Salassa pidettävän tiedon siirtoon tarvitaan lupa huoltajalta tai täysikäiseltä oppilaalta itseltään.

- *Opettajalla tulisi olla ”tiettyä pelisilmää” eli ei oteta nuoria silmätikuiksi, jos jotakin poikkeavaa saa kuulla vaihtotilanteissa.*

3.3 Joskus henkilökemiat vain muodostavat vaarallisen yhdisteen

Aina ei arjen työssä riitä hyvä tahto ja hyvät periaatteet eikä pedagogista rakkautta ihan jokaiselle. Kasvattaja voi pohtia ja analysoida esimerkiksi työnohjauksessa kielteisiä tunteitaan jotakuta opiskelijaansa kohtaan. Joskus voi olla hyvä ratkaisu myöntää, että joku toinen voisi onnistua paremmin ko. opiskelijan kanssa.

- *Esimerkiksi, jos henkilökemiat eivät kohtaa oman opettajan kanssa, voi muusta henkilökunnasta löytyä turvallinen aikuinen, jonka kanssa päivittäiset kuulumiset tai huolenaiheet voi vaihtaa.*

3.4 Hallittu keskeyttäminen?

Olisiko toisinaan parempi luovuttaa ja vaihtaa...

Keskeyttäminen voi olla joskus myös positiivinen ratkaisu, kun siihen on oikeat syyt ja se on ”hallittua”. On tärkeää keskustella opiskelijan kanssa hänen motiiveistaan ja pyrkiä yhdessä hänen kanssaan luomaan jatkosuunnitelma ja mahdollisesti varmistamaan toinen opiskelupaikka.

- *Jos pystytään aikaisessa vaiheessa tunnistamaan, että nuori on väärällä alalla, pitää asiaan puuttua. Nuori saattaa jäädä ongelmansa kanssa yksin, hän ei voi millään tietää kaikkia ratkaisumahdollisuuksia kaikkiin tilanteisiin. Mitä enemmän ongelmia kertyy tai mitä suurempia ne ovat, sitä enemmän motivaatioon ne vaikuttavat. Kuten edellä mainittiin nuorille tässä vaiheessa tulevat ongelmat saattavat olla ensimmäisiä ja silloin ne ovat heidän mielestään niin suuria, ettei niihin voi saada enää apua.*



4. HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ JA MUUTA LUETTAVAA

- HOJKS -kortisto erityisopiskelijan työssäoppimisen ohjaamiseen
<http://omat.lao.fi/?Deptid=16057>
- Opettajan käsikirja, joka sisältää mm. harjoituksia itsetuntemukseen, elämänhallintaan, urasuunnitteluun ja työelämään,
www.edu.lao.fi/amisammattiin/
- Lukuvaikeuksien seulontatutkimus, tiedustelut ja tilaukset, Niilo Mäki Instituutti, www.nmi.fi ja yksilötutkimukset.
- Matemaattisista oppimisvaikeuksista, niiden kehityksestä ja opetusmenetelmistä löytyy lisää tietoa osoitteesta www.lukimat.fi/matematiikka.
- Motivoimaa -hanke
<http://www.nmi.fi/projektit/paattyneet/motivoimaa-hanke>.
- Määttä, S., Kiiveri, L. ja Kairaluoma, L. (toim.). Otetta opintoihin – nuoruus ja opiskelumotivaatio (2013). Jyväskylä, Niilo Mäki Instituutti.
- Nuorisotakuu www.nuorisotakuu.fi/nuorisotakuu.
- Oppimisvaikeuksien tunnistuslista
www.opioppimaan.fi/oppimisvaikeudet/tunnistus/tunnistuslista

- Salmi, E. 2012. Oppimisvaikeuksien yhteys opiskelumotivaatioon ammatillisen perusopetuksen alussa. Erityispedagogiikan pro gradu -tutkielma. Syyslukukausi 2012. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos.
- Skinnari, S. 2004. Pedagoginen rakkaus. Kasvattaja elämän tarkoituksen ja ihmisen arvoituksen äärellä. Opetus 2000 -sarja Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Skinnari, S. 2008. Elämänkoulu. Oppimaan oppimisesta kasvamaan kasvamiseen. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Törrönen, S, Hannukkala, M, Ruuskanen, U. ja Korhonen, E. 2013. Hyvinvoiva oppilaitos. Mielen hyvinvoinnin opetus- ja koulutusaineisto toisen asteen oppilaitoksille. Suomen Mielenterveysseura.
- <http://www.mielenterveystaidot.fi/hyvinvoivaoppilaitos/>
- Suuret kiitokset: Motivoimaa -koulutuksiin vuosina 2009 – 2012 osallistuneen opetushenkilöstön julkaisemattomat oppimispäiväkirjat.

TOIMIVIA TAPOJA

motivaation ylläpitoon



NMI

Niilo Mäki Instituutti
Niilo Mäki Institute



OPETUSHALLITUS

