

A!

Aalto-yliopisto

Tutorin roolia rakentamassa: Oma hyvinvointi & etäryhmäytymisen erityispiirteet

Tutorkoulutus 2021
Opintopsykologit

Ohjelma

- **Esittäytyminen ja miksi sinä lähdit tutoriksi?**
- **Tietoa ryhmästä**
- **Tutorin oma jaksaminen**
- **Etäryhmäytymisen erityispiirteet**
- **Leikkimielinen etäryhmäytymiskisailu**





Arvaatko kuinka moni opiskelija ei koe kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään?



- **YTHS 2016 terveystutkimuskyselyn mukaan n. 1 / 3 osa opiskelijoista ei koe kuuluvansa tai ei ole varma, kuuluuko mihinkään opiskeluu liittyvään ryhmään**
→ tämä on iso määrä opiskelijoita
- **Yhdessä opiskelukavereiden kanssa opiskelu usein hyödyttää, vie opintoja eteenpäin ja on parhaimmillaan mukavaa**
– myös etäaikana



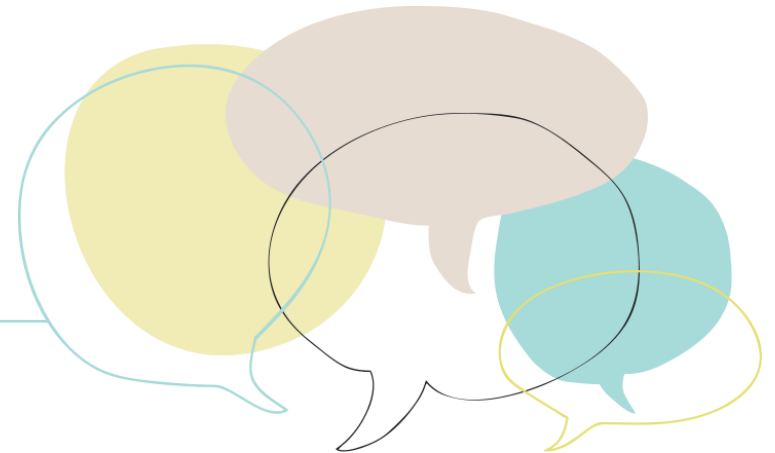
Ryhmässä ilmiöt tiivistyvät

- **Tietyt ilmiöt / asiat saattaavat joskus ryhmässä korostua**
- **Esimerkiksi korkeakouluopiskelijoilla saattaa olla kilpailuhenkisyyttä ja vertailua keskenään**
- **Toisinaan vertailu muihin voi olla kuluttavaa**
- **Miten tutor voisi omalla toiminnallaan luoda sellaista henkeä, että opiskelukaverit olisivat toistensa tukena eivätkä kilpakumpaneita?**



Keskustellaan pienryhmässä 10 min

- Mitä tutorin vastuulle kuuluu ja mitä ei?
- Miten voit tutorina pitää huolta omasta hyvinvoinnistasi?
- Jakakaa ajatuksianne Flingaan:
[Flinga - Tutorkoulutus 2021](#)



Miten pitää huolta itsestäsi alkavana syksynä?

- Pysähtyminen ja itsemme kuunteleminen välillä paikallaan
“Mitä minulle kuuluu, Miten voin juuri tänään?”
- Olemme kaikki oppineet itsestämme pandemian aikana –
Mitkä asiat palauttavat voimiamme?
- Tee konkreettisia askelia hyvinvointisi eteen – jo tällä viikolla!
- Mihin asioihin voit vaikuttaa, mihin et?



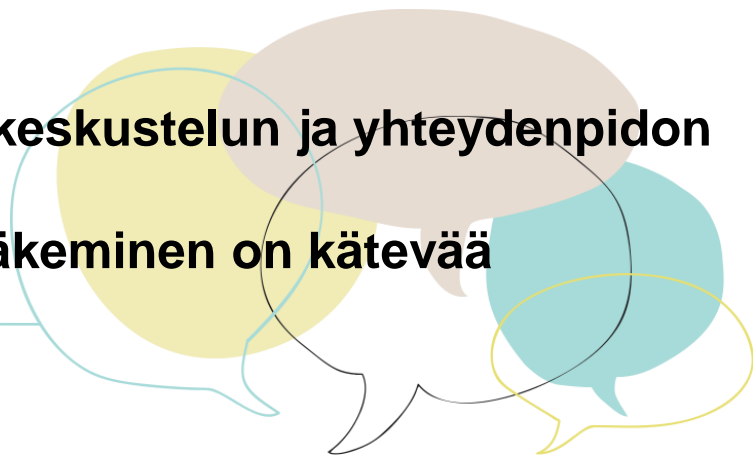
Miten pitää huolta itsestäsi alkavana syksynä?

- Muista olla myötätuntoinen itseäsi kohtaan.
Kysy itseltäsi: miten reagoisit, jos joku ystäväsi kertoisi, miten tyytymätön hän on johonokin, mitä hän on tehnyt tai sanonut?
- Juttele muiden kanssa. Usein tunnemme samoin kuin muutkin
- Meidän tulisi myös muistaa, että usein uudet tilanteet ovat helpompia joillekin kuin toisille.
- Pyri elämään nykyhetkessä.



Vuorovaikutuksen erityispiirteitä verkossa

- Onko etänä helpompi / vaikeampi tutustua?
- Nonverbaalisuus puuttuu tai muuttuu
- Väärinymmärrykset yleisiä ”Pinnan alla kytee”
- Asynkronisuus korostuu, tekniset pulmat
- Isot ryhmät – miten saadaan toimiviksi
- ”Kulovalkea ilmiö” (viestittelyn nopeus), asiat alkavat levitä tai elää omaa elämäänsä
- Kiusaaminen, painostus?
- Verkko mahdollistaa ystävystymisen, keskustelun ja yhteydenpidon kaikille
- Verkossa tiedottaminen, jakaminen, näkeminen on kätevää



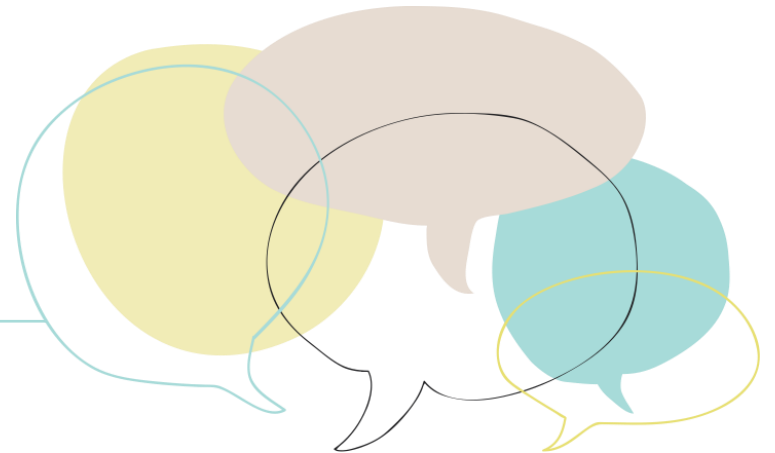
Positiivinen ryhmän aktivointi verkossa

- Jokaisen pieni lyhyt esittelymahdollisuus alussa, mielellään kamerat auki
- vapaaehtoisuus – kannustetaan tähän kuitenkin
- Avoimuus ja jakaminen – turvallisen ilmapiirin rakentaminen, ohjaajan avoimuus eli voisinko jakaa enemmän itsestäni kuin muulloin?
- Anna huomiota tasapuolisesti
- Vältä ryhmäläisiin liittyviä oletuksia
- Kannusta ja osoita hyväksyntää. Jokaisella on oikeus osallistua itselle sopivalla tavalla.
- Vaikuttamismahdollisuudet parantaa sitoutumista



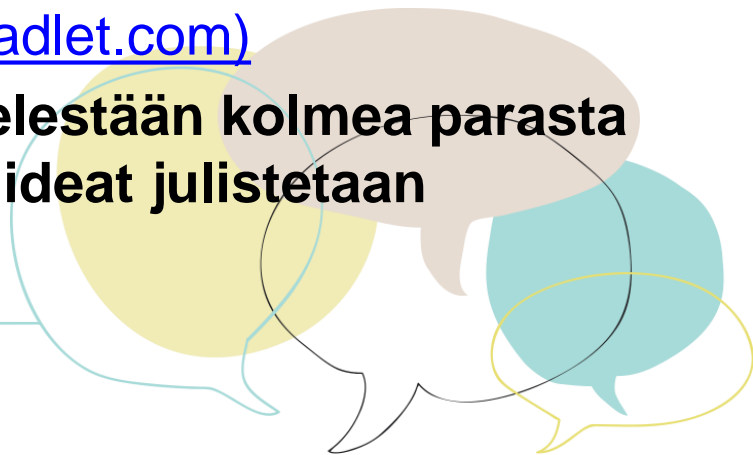
Miten tukea tutoroitaviasi?

- Ole läsnä – niin paljon kuin itselläsi on aikaa/energiaa
- Kysy: Mitä kuuluu/ Miten voisit olla avuksi?
Avoin kommunikointi
- Kuuntele ja anna aikaa tutustumiselle & ryhmäytymiselle
- Fuksivuosi on aina ainutlaatuinen
- Myötätuntoisuus



Kisailu: ideoikaa mukava etäryhmäytymisaktiviteetti! (15 min)

- Ideoikaa pienryhmässä ryhmäytymispeli/leikki/kysymys tms., joka saisi tutoriryhmäläiset tutustumaan toisiinsa ja hitsautumaan tiimiksi ja joka toimisi etänä.
- Kirjatkaa paras ehdotuksenne Padlettiin: [Ideoikaa mukava etäryhmäytymisaktiviteetti! \(padlet.com\)](https://padlet.com)
- Jokainen ryhmäläinen äänestää mielestään kolmea parasta ideaa. Kolme eniten ääniä saanutta ideat julistetaan voittajiksi!



Opintopsykologin terveiset tutoreille

- Olet tärkeä henkilö uusien opiskelijoiden elämässä siinä kuinka uusi opiskelija tuntee integroituvansa osaksi opiskelijayhteisöä ja Aaltoa.
- Toivottavasti ehdit myös iloita tutorin roolista, parhaimmillaan se on antoisaa hommaa.
- Jos sinulle tulee vastaa haastavia tilanteita ryhmäsi kanssa, älä jää yksin. Kysy apua toiselta tutorilta, AYYn väeltä tai meiltä opintopsykologeilta 😊
- Meihin saa yhteyden laittamalla postia opintopsykologi@aalto.fi

