

A!

Aalto-yliopisto

Att bygga rollen som tutor: Eget välbefinnande och säregenskaper hos distansgruppering



*Tutorutbildning 2021
Studiepsykologer*

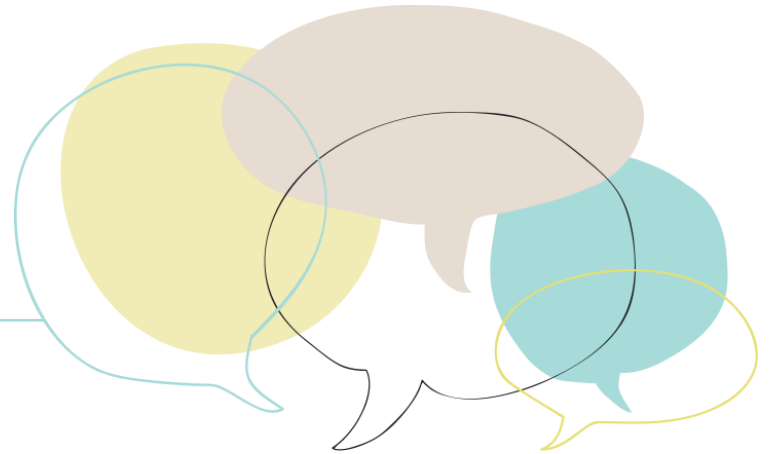
Program

- **Introduktion och varför blev du tutor?**
- **Info om gruppen**
- **Tutors egen ork**
- **Särskilda kännetecken hos distansgruppering**
- **Lekfull fjärrgrupperingstävling**

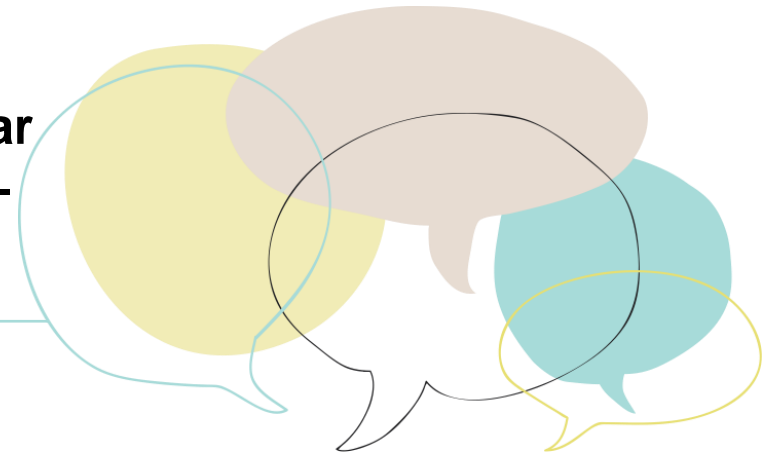




Vet du hur många studerande som inte känner att de tillhör någon studierelaterad grupp?

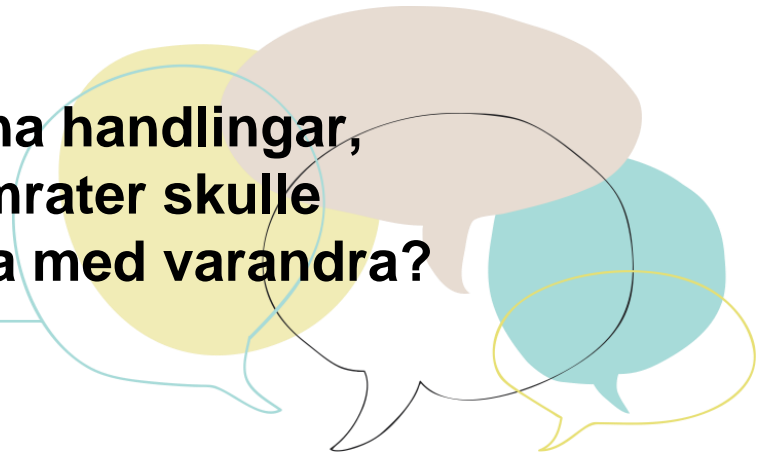


- **Enligt hälsoundersökningsenkäten 2016 av SHVS känner ungefär 1/3 av studeranden ingen tillhörighet eller är osäkra på om de tillhör någon studierelaterad grupp**
 - detta är ett stort antal studerande
- **Att studera tillsammans med sina studiekamrater ger ofta fördelar, främjar dina studier och är trevligt i bästa fall – även under distanstiden**



I gruppen blir fenomenen mer intensiva

- Vissa fenomen/problem kan ibland bli mer framträdande i gruppen
- Till exempel kan universitetsstudenter ha tävlingsanda och en jämförande attityd
- Ibland kan det vara tärande att jämföra sig själv med andra
- Hur skulle en tutor, genom sina egna handlingar, kunna skapa en anda där studiekamrater skulle stödja varandra och inte konkurrera med varandra?



Diskussion i liten grupp 10 min

- Vad ingår i tutors ansvar och vad ingår inte?
- Hur kan du som tutor ta hand om ditt eget välbefinnande?
- Dela med er av era tankar i Flinga:
[Flinga – Tutorutbildning 2021](#)



Hur tar man hand om sig själv under den kommande hösten?

- Ibland är det lönsamt att stanna upp och lyssna på sig själv
“Hur mår jag, hur är det med mig just idag?”
- Vi har alla lärt oss om oss själva under pandemin – vad kan återställa våra krafter?
- Ta konkreta steg för ditt eget välbefinnande – redan den här veckan!
- Vad kan du påverka, vad kan du inte?



Hur tar man hand om sig själv i höst?

- **Visa medkänsla för dig själv. Fråga dig själv: Hur skulle du reagera om en av dina vänner berättade för dig hur missnöjd hen är med något hen gjort eller sagt?**
- **Prata med de andra. Ofta känner vi likadant som andra**
- **Vi bör också komma ihåg att nya situationer ofta är lättare för vissa än för andra.**
- **Försök att leva i nuet.**



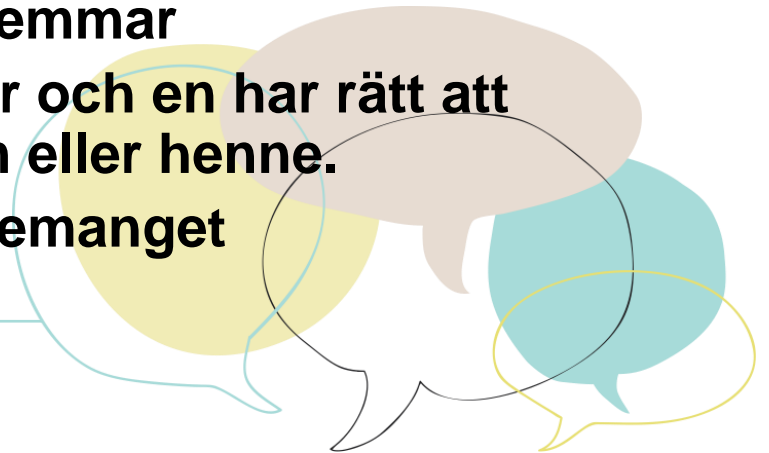
Särskilda kännetecken för växelverkan på nätet

- Är det lättare/svårare att lära känna varandra på distans?
- Ordlös kommunikation saknas eller ändras
- Vanligt med missförstånd "Det glöder under ytan"
- Asynkronitet accentueras, tekniska svårigheter
- Stora grupper – hur man får saker att fungera
- "Sprider sig som en löpeld"-fenomenet (den snabba kommunikationstakten), saker börjar spridas eller lever sina egna liv
- Mobbning, press?
- Nätverket möjliggör vänskap, diskussion och kommunikation för alla
- Behändigt att informera, dela och se på nätet



Positiv aktivering av gruppen på nätet

- Alla har möjlighet till en liten, kort presentation i början, helst med kamerorna öppna
- Frivilligt – men uppmuntras ändå
- Öppenhet och delande – skapa en säker atmosfär, öppenhet hos tutorn, det vill säga skulle jag mer än annars kunna dela med mig om mig själv?
- Var lika uppmärksam på alla
- Undvik antaganden om gruppmedlemmar
- Uppmuntra och visa acceptans. Var och en har rätt att delta på ett sätt som passar honom eller henne.
- Möjligheter att påverka ökar engagemanget



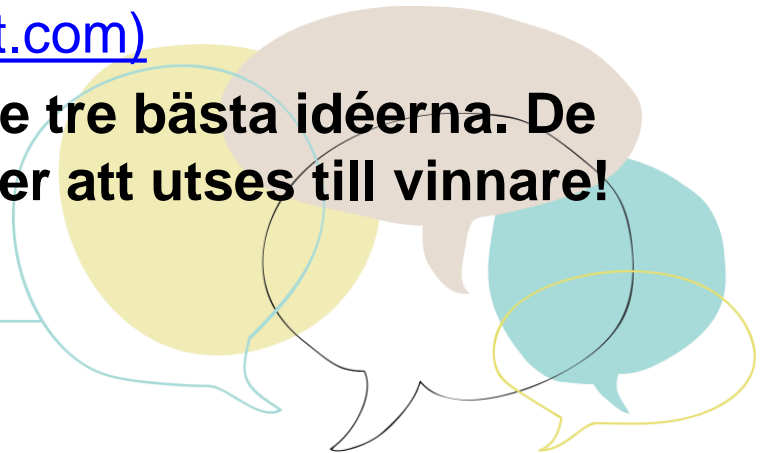
Hur stödjer du medlemmarna i din grupp?

- **Var närvarande – så mycket tid/energi som du har**
- **Fråga: Hur går det/Hur kan du hjälpa till?**
Öppen kommunikation
- **Lyssna och ge tid för gruppmedlemmarna att skapa sammanhållning och bekanta sig med varandra**
- **Första året är alltid unikt**
- **Medkänsla**



Tävling: hitta på en trevlig aktivitet för gruppsammanhållning på distans! (15 min)

- Hitta på ett gruppsammanhållningsspel/lek/fråga, etc. i en liten grupp som skulle få tutorgruppen att lära känna varandra och svetsas ihop till ett team som kan arbeta på distans.
- Skriv ner ditt bästa förslag i Padleten: [Idéskapa en trevlig fjärrgrupperingsaktivitet! \(padlet.com\)](https://padlet.com)
- Varje medlem i gruppen röstar på de tre bästa idéerna. De tre idéer som får mest röster kommer att utses till vinnare!



Studentpsykologens hälsningar till tutorerna

- Du är en viktig person i nya studerandes liv och i hur den nya studeranden känner sig integrerad i studentgemenskapen och Aalto.
- Jag hoppas att du får en chans att njuta av rollen som handledare, som bäst är det mycket givande.
- Om du stöter på utmanande situationer med din grupp, låt dig inte lämnas ensam. Be en annan tutor, AUS personal eller oss studiepsykologer om hjälp 😊
- Du kan kontakta oss genom att skriva till opintopsykologi@aalto.fi

