



# Kimmokkeita ja ohjeita

## HYVINVOIVA LUKIOLAINEN -PANEELIKESKUSTELUJEN JÄRJESTÄMISEEN

**Millaista lukiolaisen elämä on? Uuvuttavatko opinnot? Nuoren tulisi voida ihmetellä ja olla kesken kuormittumatta liikaa opinnoistaan. Voisivatko lukion ammattilaiset tukea nuorten hyvinvointia nykyistä enemmän? Millaisia tekoja se tarkoittaisi arjessa?**

Vastauksia voidaan löytää monialaisessa dialogissa nuorten ja aikuisten kesken. **Osaamiskeskus Nuoska - nuorisotyö kouluissa ja oppilaitoksissa** on koostanut ohjeita ja kimmokkeita oppilaitoskohtaisten hyvinvointikeskustelujen järjestämiseen.

Kuva: Wilson Vitorino / Pexels.com

# Hyvinvoiva lukiolainen

## PANEELIKESKUSTELU



Dialogisia paneelikeskusteluja voidaan toteuttaa osana lukioiden hyvinvointitehtävää. Tällöin nuorisotyöntekijä tai muu lukion aikuinen kokoaa lukiolaisia, henkilökuntaa, kunnan päättäjiä ja asiantuntijoita keskustelemaan opiskelijoiden hyvinvoinnista ja arjen hyvinvointiteoista. Suomen Lukiolaisten Liiton paikallisedustaja kannattaa kutsua mukaan. Yhteystiedot: <https://lukio.fi/yhteystiedot/>.

Säännöllisesti toistettuina hyvinvointipaneelit syventävät ymmärrystä ja luottamusta nuorten ja aikuisten välillä. Ne voidaan opinnollistaa. Tarkoituksena on lisätä mielipiteiden ilmaisua ja harjoitella kunnioittavaa keskustelukulttuuria. Nuoret oppivat hyvinvointitaitoja ja yhdessä sovitaan konkreettisista hyvinvointiteoista.

Osaamiskeskus Nuoska järjesti valtakunnallisen paneelikeskustelun keväällä 2023, josta julkaistiin tallenne:

[bit.ly/hyvinvoivalukio](https://bit.ly/hyvinvoivalukio)

Kuva: Wilson Vitorino / Pexels.com

# Hyvinvoiva lukiolainen

## PANEELIKESKUSTELUN VALMISTELU

1

Kootkaa suunnitteluryhmä, johon kuuluu myös opiskelijakunnan edustajia. Valitkaa vastuhenkilö koordinoimaan järjestelyjä.

2

Esitelkää idea rehtorille sopien keskustelujen toteutuksesta.

3

Nimetkää keskusteltavaksi 3-5 opiskelijoille tärkeää teemaa. Pyytäkää hyvinvointiteemoihin liittyviä kysymyksiä opiskelijoilta etukäteen anonyymillä palautekanavalla tai oppitunneilla.

4

Keskustelkaa opettajien ja opinto-ohjaajien kanssa paneeliin osallistumisen sisällyttämisestä keskustelun teemoihin sopiville opintojaksoille.

5

Kootkaa paneelin keskusteluryhmä. Kutsukaa panelisteiksi opiskelijoita ja saman verran eri alojen ammattilaisia ja päättäjiä suunnitteluryhmän ulkopuolelta (5-8 hlö). Valitkaa keskustelunohjaaja.

6

Kutsukaa panelistit. Opiskelijoiden kutsut on hyvä esittää henkilökohtaisesti antaen paljon harkinta-aikaa ja varautuen esittämään kutsua useamman kerran.

# Hyvinvoiva lukiolainen

## PANEELIKESKUSTELUN VALMISTELU

7

Valitkaa kirjuri kirjaamaan keskustelun pääkohdat ja konkreettiset hyvinvointiteot. Jos kirjuria ei valita, tehtävä jää keskustelunohjaajalle.

8

Päätäkää yleisön kutsumisesta. Sopsisiko tilaisuus vanhempainillaksi? Kutsukaa yleisö ja tiedottakaa tapahtumasta.

9

Suunnitelkaa keskustelun rakenne ja ajankäyttö niin, että kunkin teeman käsittelylle on riittävästi aikaa.

10

Päätäkää paneelin toistettavuudelle säännöllinen rytmi, esimerkiksi kerran lukukauden alussa ja sovittujen asioiden toteutumisen tarkastelu sen lopussa.

11

Seuratkaa yhdessä, miten keskustelun ideat ja hyvinvointiteot toteutuivat. Sopikaa, kenelle ja miten keskustelussa esiin tulevista asioista tiedotetaan.

# Hyvinvoiva lukiolainen

## ESIMERKKEJÄ KESKUSTELUN TEEMOISTA

Mitä on hyvinvointi?

Opiskelijälähtöisyys - mitä se on ja toteutuuko lukiossa?

Hyvinvointia tukeva ravitsemus/liikunta

Koulutehtävien määrä ja laatu / kokonaiskuormitus. Vapaa-aika ja palautuminen suhteessa opiskeluun ja muihin velvollisuuksiin.

Lukion säännöt ja toimintatavat

Muut koulutyöhön liittyvät kysymykset

Päihteet

Vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet

Oppilaitoksen tilat

Koulumatkat

Yhteisöllisyys lukiossa

Nuorten osallisuus ja vaikutusmahdollisuudet: miten opiskelijat ovat mukana suunnittelemassa, toteuttamassa ja arvioimassa lukion päätöksentekoa ja toimintaa?

Muut ajankohtaiset ilmiöt ja haasteet

# Hyvinvoiva lukiolainen

## ESIMERKKI KESKUSTELUN RAKENTEESTA

### Kokonaiskesto 1,5-2 tuntia

- 1 Keskustelunohjaajan esittely turvallisemman tilan periaatteista.
- 2 Panelistien esittäytyminen.
- 3 Keskustelunohjaajan johdatteleva alustus teemoihin, esimerkiksi artikkeli, video, otteita uutisotsikoista tai oma koulukokemus.

Kesto yht.  
15-20 min.

- 4 Keskustelunohjaajan kysymykset ja keskustelu.
- 5 Yleisön kommentit ja kysymykset.
- 6 Loppupuheenvuoro, jossa keskustelunohjaaja/kirjuri tiivistää pääkohdat ja kertoo sovituista hyvinvointiteoista. Päätetään, miten ja milloin niiden toteutumista seurataan.

Kesto yht.  
75-105 min.

# Hyvinvoiva lukiolainen

## PANEELIKESKUSTELUN TOTEUTUS

Keskustelunohjaaja muistuttaa aluksi turvallisemman tilan periaatteista:

<https://www.ykliitto.fi/turvallinen-tila>

Jokaisella on oikeus edustaa itseään ja ilmaista mielipiteitään. Keskustelunohjaaja huolehtii kunnioittavasta ilmapiiristä ja voi tarvittaessa keskeyttää puheenvuoron tai paneelin.

Keskustelunohjaaja kertoo aluksi, jos keskustelun pääkohdat viedään osaksi yhteisöllisen opiskeluhuoltoryhmän työtä.

Keskustelunohjaaja antaa kysymyksen ensimmäisen ja viimeisen vastausvuoron opiskelijalle.

Keskustelunohjaaja esittelee aiheen, huolehtii ajankäytöstä ja puheenvuorojen tasaisesta jakautumisesta sekä yleisön osallistamisesta keskusteluun. Runsasta keskustelua herättäville aiheille annetaan paljon aikaa, vaikka kaikkia kysymyksiä ei ehdittäisi käsitellä.

Keskustelunohjaaja seuraa ajankulua.

Kun aikaa on jäljellä 10–15 minuuttia, hän pyytää jokaiselta viimeisen kommentin huolehtien rauhallisesta lopetuksesta.

Keskustelunohjaaja tai kirjuri esittää koonnin pääkohdista sekä ideat konkreettisista hyvinvointiteoista sekä vastaa siitä, että niiden seurannasta sovitaan yhdessä.

# Hyvinvoiva lukiolainen

## KESKUSTELUNOHJAAJAN HUONEENTAULU



Pyri ratkaisukeskeisyyteen ohjaten keskustelua konkreettisiin tekoihin.



Haasta keskustelijoita ilmaisemaan mielipiteitään ja ohjaa keskustelua asioihin, joihin voidaan vaikuttaa.



Innostu uusista näkökulmista ja kannusta pohtivaan dialogiin. Muuta vastausjärjestystä ja kannusta hiljaisia kertomaan lisää tai kohdista kysymyksiä heille.



Käännä provosoivat kommentit rakentavaksi osaksi keskustelua. Pohdi etukäteen, miten vastaat provosointiin, jos sitä esiintyy.



Suunnittele, miten ja milloin osallistat yleisöä. Voit hyödyntää digitaalisia apuväleitä (Kahoot, Mentimeter) tai pitäytyä keskustelussa.

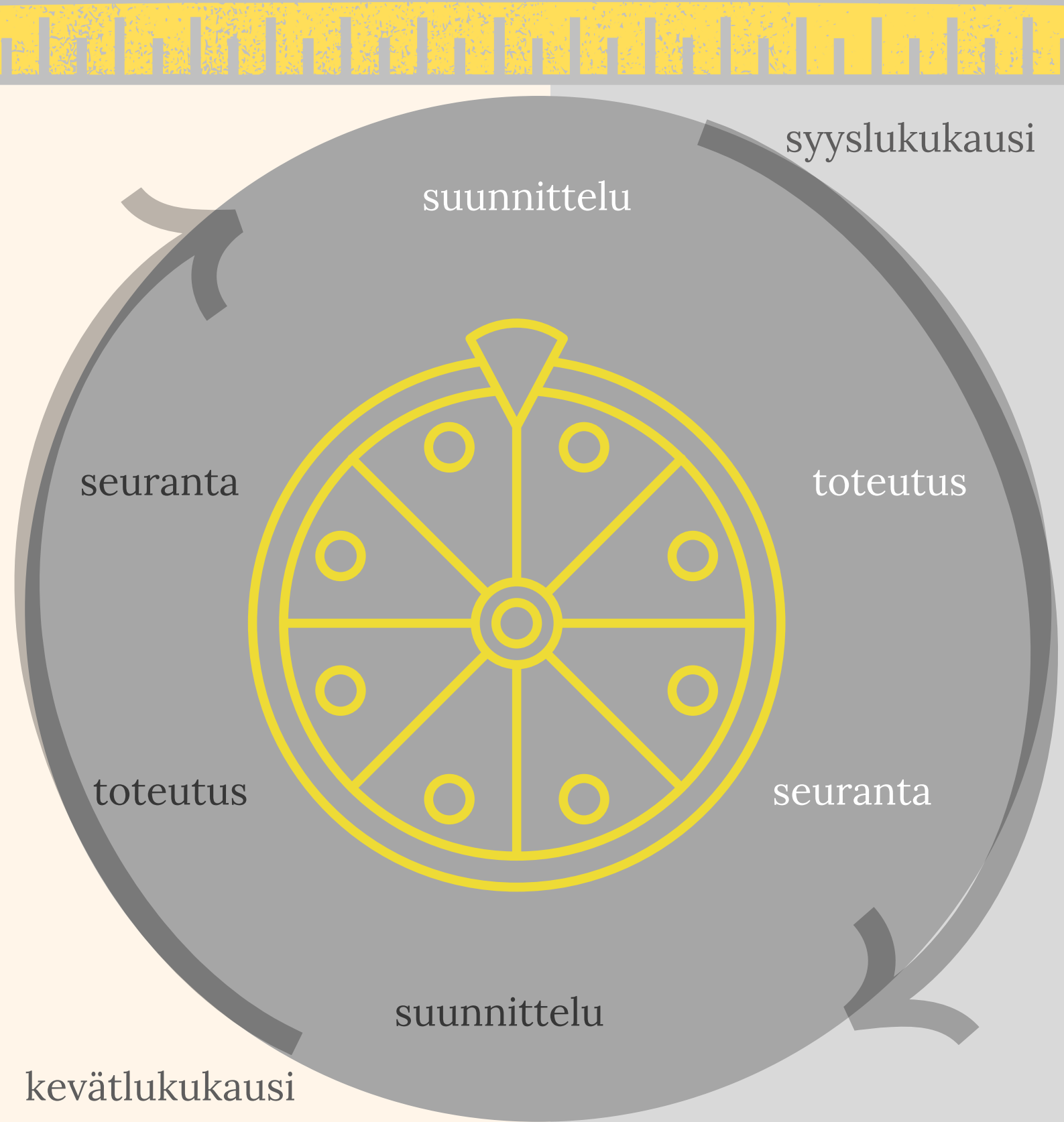


Tutustu turvallisemman tilan periaatteisiin etukäteen esitelläksesi ne paneelikeskustelun alussa.



# Hyvinvoiva lukiolainen

## ESIMERKKI KESKUSTELUJEN LUKUVUOSISIRYTMISTÄ



Paneelikeskusteluista tulee vaikuttavia hyvinvointirakenteita toistojen ja seurannan kautta.

# Hyvinvoiva lukiolainen

## VINKKEJÄ

### PANEELIKESKUSTELUJEN VAKIINNUTTAMISEKSI

**Opinnollistaminen.** Tarkastelkaa lukion opetussuunnitelmaa opettajien ja opinto-ohjaajien kanssa. Mille opintojaksolle keskustelu sopii osatoteutukseksi?

**Opiskelijakuntatoiminta.** Miten säännöllisten hyvinvointipaneelien suunnittelusta ja toteutuksesta voisi tulla osa opiskelijakuntatoimintaa? Keskustele nuorten kanssa.

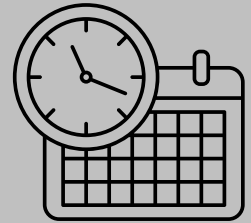
**Yhteisöllinen opiskeluhoolto.** Säännöllisillä hyvinvointipaneeleilla voidaan tukea yhteisöllistä opiskeluhooltotyötä, mikä kannattaa huomioida jo ensimmäistä keskustelua suunniteltaessa.

**Omat muistiinpanot**

# Hyvinvoiva lukiolainen

## PAIKALLISKEKUSTELUN AIKATAULU JA TOIMIJAT

Suunnittelu - - - - -  
Toteutus - - - - -  
Seuranta - - - - -



Päävastuussa oleva koordinaattori:

Suunnitteluryhmän jäsenet:



Muut muistiinpanot

# Hyvinvoiva lukiolainen

## PAIKALLISKESTUSTELUN JÄRJESTÄMINEN

### Käsiteltävät teemat

- 1 - - - - -
- 2 - - - - -
- 3 - - - - -
- 4 - - - - -
- 5 - - - - -

Keskustelunohjaaja:

Panelistit:



Muut muistiinpanot