Työkalut:

1. Pysähdy, havainnoi, älä oleta
Huolen puheeksi ottaminen alkaa havainnosta, ei tulkinnasta.

✅ Kerro mitä olet huomannut:
- "Olen huomannut, että olet ollut viime aikoina useammin poissa."
- "Vaikuttaa siltä, että tehtävien aloittaminen on ollut tavallista vaikeampaa."
- "Olet ollut tavallista hiljaisempi oppitunneilla."
- "Näyttää siltä, että koulunkäynti kuormittaa sinua tällä hetkellä."

❌ Vältä:
- "Mikä sinua vaivaa?"
- "Mikset vain yritä enemmän?"
- "Sinulla taitaa olla mielenterveysongelmia."

2. Kysy avoimia kysymyksiä
Anna opiskelijalle mahdollisuus kertoa omin sanoin.
- "Miten sinulla menee tällä hetkellä?"
- "Millainen alkusyksy sinulla on ollut?"
- "Miten opiskelu sujuu omasta mielestäsi?"
- "Mikä tuntuu tällä hetkellä helpolta?"
- "Mikä tuntuu raskaalta tai vaikealta?"
- Jos opiskelija vastaa hyvin lyhyesti:
- "Kertoisitko vähän lisää?"
- "Miltä se sinusta tuntuu?"
- "Mitä tarkoitat sillä?"

3. Jos opiskelija ei puhu
Älä kiirehdi. Hiljaisuus ei ole epäonnistuminen.
Voit sanoa esimerkiksi:
- "Ei tarvitse kertoa kaikkea heti."
- "Voimme jutella vain sen verran kuin haluat."
- "Sinun ei tarvitse löytää oikeita sanoja."
- "Halusin vain varmistaa, ettei sinun tarvitse jäädä yksin."
- Matalan kynnyksen kysymyksiä:
- "Onko viime aikoina ollut tavallista enemmän stressiä?"
- "Miten olet jaksanut?"
- "Onko koulussa jokin asia, joka kuormittaa?"
- "Onko koulun ulkopuolella jotakin, joka vaikuttaa opiskeluun?"

4. Jos opiskelija on ahdistunut tai kiihtynyt
Opettajan tärkein tehtävä on rauhoittaa tilanne, ei ratkaista ongelmaa.
- Käytä rauhallista ääntä ja lyhyitä lauseita:
- "Ei ole hätää. Ratkaistaan yksi asia kerrallaan."
- "Voidaan ottaa hetki rauhallisesti."
- "Sinun ei tarvitse selvittää kaikkea juuri nyt."
- "Kiitos, että kerroit tästä."
- Kysymyksiä:
- "Mikä auttaisi juuri tässä hetkessä?"
- "Mikä tuntuu tällä hetkellä kaikkein hankalimmalta?"
- "Voimmeko miettiä yhdessä seuraavaa askelta?"

5. Jos opiskelija vähättelee tilannetta
- "Hyvä, että pärjäät, mutta halusin silti kysyä."
- "Minulle on tärkeää tietää, miten voit."
- "Jos joskus haluat jutella, olen käytettävissä."
- "Vaikka asia ei tuntuisi suurelta, siitä saa silti puhua."

6. Jos opiskelija suuttuu tai reagoi voimakkaasti
Älä puolustaudu. Vältä väittelyä.
Sano esimerkiksi:
- "Huomaan, että tämä herätti vahvan reaktion."
- "Tarkoitukseni ei ole arvostella sinua."
- "Halusin vain kysyä, miten voit."
- "Voimme palata asiaan myöhemmin, jos nyt ei ole hyvä hetki."

7. Etsi vahvuuksia
Huolikeskustelu ei saa jäädä ongelmakeskeiseksi.
Kysy:
- "Mikä auttaa sinua jaksamaan?"
- "Missä asioissa olet viime aikoina onnistunut?"
- "Kuka tukee sinua?"
- "Millaisissa tilanteissa asiat sujuvat paremmin?"

8. Sopikaa seuraava askel
Keskustelun tavoitteena ei ole ratkaista kaikkea.
Riittää, että sovitaan seuraavasta askeleesta.
- "Mitä voisimme tehdä seuraavaksi?"
- "Olisiko hyödyllistä jutella kuraattorin kanssa?"
- "Minkälainen tuki auttaisi sinua juuri nyt?
- "Voidaanko tavata uudestaan ensi viikolla?"

Opettajan huoneentaulu: HUOLEN PUHEEKSI OTTAMINEN

Huolen puheeksi ottaminen ei vaadi täydellisiä sanoja. Useimmiten tärkeintä on, että opiskelija huomaa, että joku huomaa, kuuntelee ja välittää.

MUISTA

Opettajan tehtävä ON:
- huomata
- kysyä
- kuunnella
- ottaa huoli puheeksi
- ohjata eteenpäin
- kulkea hetki rinnalla
- kehua onnistumisista ja kannustaa haasteissa

Opettajan tehtävä EI ole:
- diagnosoida
- hoitaa
- ratkaista kaikkia ongelmia

Mielenasiat tutuksi
OSAO
OAMK
OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Elinvoimakeskus
Euroopan unionin osarahoittama