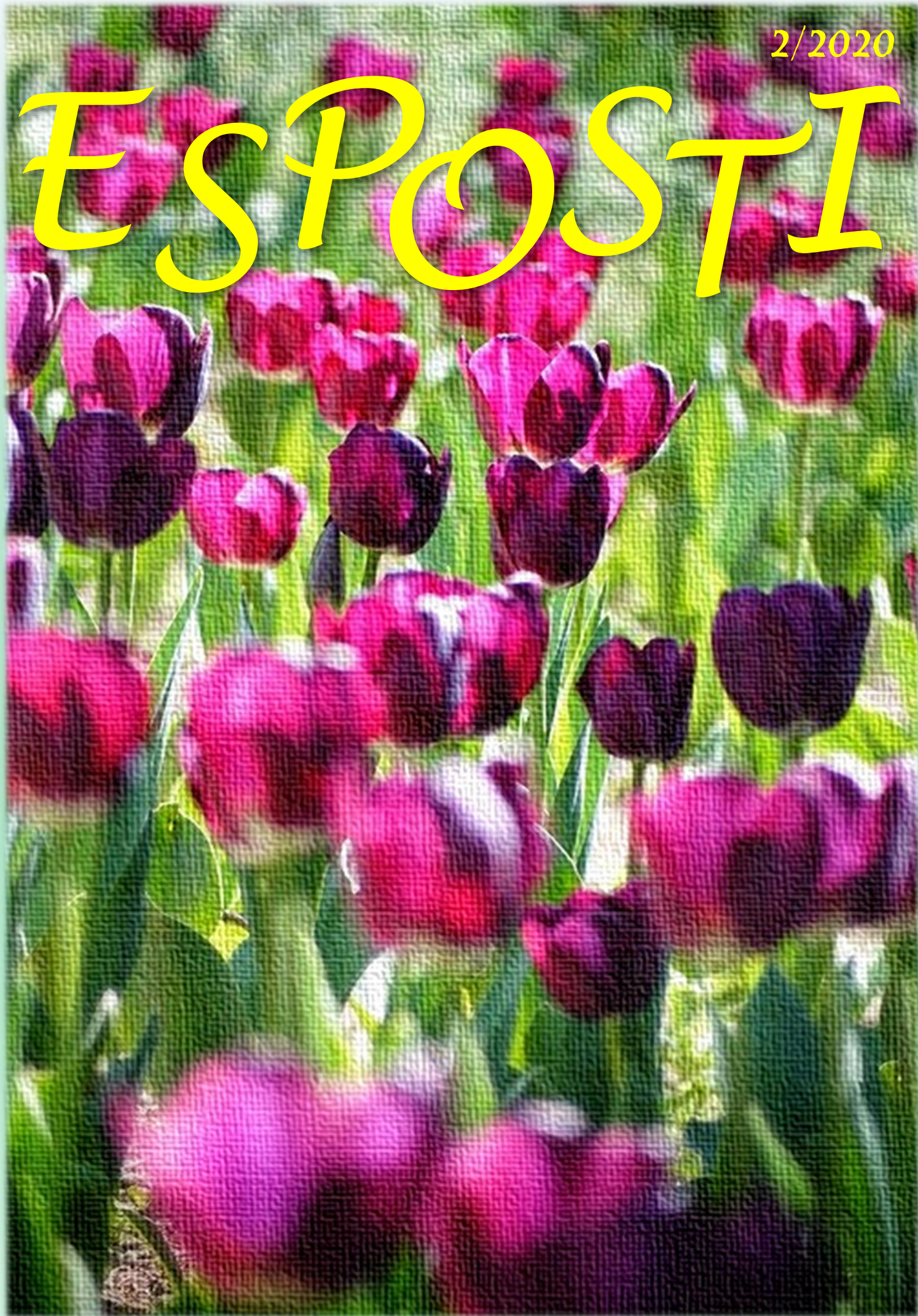


2/2020

ESPOSTI





Toimitus

Ukka Ulrika Repokari

Niklas Routama

Maya, Helena ja Emilia

Toveri

Susanna Akkila

Sisällysluettelo

Pääkirjoitus	4
Sydämensivistyksen jäljillä, parasta ymmärrystä etsimässä	6
Etäterkuin!	8
Wanhoiden tanssit ja penkkarit ykkösten näkökulmasta	12
Espostoverin Apuapaja	14
Koronan ahdistusta keventämään	17

Pääkirjoitus

Mitä korona meille opettaa?

Ulrika Ukka Repokari

Etäopetukseen siirtyminen, julkisten palvelujen sulkeminen sekä rajoitettu liikkuminen ja ihmisten tapaaminen aiheuttavat monissa turhautumista, jopa ahdistusta. Korona jo itsessään voi tuntua pelottavalta, ja poikkeuslaki vain syventää ahdinkoa. Onko nyt aika vajota kokonaan surun ja ahdistuksen tummiin syövereihin? Ei suinkaan!

Jokaisella kolikolla on kääntöpuolensa, ja niin myös tämä kriisi tuo mukanaan jotakin hyvää. Venetsian kanaalien vesi on kirkastunut ja täyttynyt kaloista koronaviruksen pysäytettyä liikenteen ja turismin, ja Kiinan teollisuuskaupunkien sankat savupilvet ovat saaneet väistyä päivänvalon tieltä, kun tehtaات ovat sulkeneet ovensa. Jo nyt hiilidioksidipäästöt ovat koronan vuoksi tippuneet lohdullisen paljon, mikä antaa meille arvokasta lisääaikaa ilmastokriisin kynnyksellä.

Koronan kaltaiset kriisit voivat tuoda myös meistä ihmisistä esiin yllättäviä ja hyviä piirteitä. Viimeisen viikon aikana olen nähnyt enemmän yhdessä ulkoilevia perheitä kuin pitkiin aikoihin. Eräs isä opetti poikaansa onkimaan Siltavuorenrannassa, toinen isä oli kahden lapsensa kanssa telттаilemassa lähimetsässä ja tänään näin jopa muutaman ala-asteikäisen lapsen porukan leikkimässä. Kodeissa pelataan lautapelejä ja karanteenissa olevien ystävien kanssa vietetään iltaa videopuhelun välityksellä. Hektinen internetaika, jona ihmiset ovat kasvottomia laitteidensa jatkeita,

tuntuu jääneen aidon ja vanhanaikaisen, face to face tapahtuvan lähimmäisyyden varjoon. Se on aika piristävää, eikö!

Vaikka korona on inhottava, ehkä pelottavakin asia, se voi tuoda esiin jotain kaunista. Tällainen kriisi voi näyttää meille suuntaa. Ihmisten ollessa jumissa kodeissaan he kuluttavat vähemmän ja elävät vähän yksinkertaisempaa elämää ilman kalliita harrastuksia tahi lomamatkoja; toisin sanoen elävät juuri sillä tavoin kuin meidän tulisi elää, jos haluamme pitää kotiplaneettamme elossa. Toistaiseksi myöskään kukaan ei ole märeissyt asiasta.

Voisi siis olettaa, ettei hiukan yksinkertaisempi elämä ole sietämättömän kamalaa.

Voisi siis olettaa, että hiukan yksinkertaisempaa elämää voisi elää myös koronaviruksen laantumisen ja poikkeuslain kumoamisen jälkeen.



Kuva: Jyllan kuviksen kurssitöitä 2020

Sydämensivistyksen jäljillä, parasta ymmärrystä etsimässä

Susanna Akkila

Terveiset Helsingin yliopiston koulutusaamupäivästä ajalta ennen koronakaranteeneja. Kokoonnuimme kuuntelemaan ja keskustelemaan siitä, miten lukiolaisten uupumusta ja väsymystä voisi torjua ja hyvinvointia lisätä.

”Elämä on kokonaisuus” kulki ajatuksena läpi opettajille järjestetyn koulutuksen, jossa mietitään konkreettisia keinoja vastata lukiolaisten väsymykseen liittyviin kysymyksiin.

Aamupäivän aloitti kasvatustieteiden professori Katarina Salmela-Aro, joka on tutkinut lukiolaisten uupumusta ja intoa vuosituhannen alusta saakka. Ammattilaisen ymmärrys ja tieto perustuvat siis laajaan tutkimukseen, jonka viesti on looginen: Tärkeintä on kokonaisyhyvinvointi. Vastuu omasta hyvinvoinnista on myös aikuisilla ja opettajilla ja koko työyhteisöllä – silloin jaksamista voi helpommin tarkkailla myös nuorissa. Näille pitäisikin tarjota heti avaimia siihen, miten lukiossa opiskellaan. Pitäisi myös ymmärtää sekä kodin että koulun yhteistyön avulla, että nuoren uupumus ei johdu vain koulutehtävistä vaan esim. riittämättömyyden tunteesta; kun omat ja kodin tavoitteet eivät täytykään, pettyy, ehkä kyynistyy, kadottaa oppimisen ilon ja innon – ja uupuu. Ongelman ydin on, että oma identiteetti voi joutua hukkaan. Tosin nimenomaan ikä on tärkeää: tutkimusten mukaan vasta n. viidennes ihmisistä ylipäätään saavuttaa identiteettinsä lukioiässä. Tutkija miettiikin, voidaanko nyt jopa puhua pullamössösukupolven jälkeisestä räpiköivästä Z-sukupolvesta.

Lohdullista on, että uupumusta voi hoitaa. Unella ja palautumisella on valtava rooli. Työpäivän sisälläkin pitäisi olla hengähdystaukoja ja mahdollisuus aitoon palautumiseen. Siihen eivät kuulu älylaite tai seuraavan tunnin läksyjen pikainen kertaus. Toisaalta digitalisaatiota pitäisi pystyä hyödyntämään tehokkaammin esim. siten, että opiskelija pääsee näyttämään kykynsä ja hyödyntämään taitonsa.

Miten sitten kaikki edellinen näkyy vaikkapa ensi vuonna käyttöön otettavassa uudessa opintosuunnitelmassa? Siitä tilaisuudessa kertoi Helsingin kaupungin edustaja Riina Ståhlberg, joka keskittyi innostumiseen, onnistumiseen ja siihen, miksi lukiota pitää taas uudistaa: Juuri siksi, että opiskelijoiden hyvinvointi on kansallinen päämäärä ja sitä pitää vahvistaa. Lisäksi halutaan nostaa korkeakoulutustasoa ja siksi pitää sujuvoittaa siirtymistä korkeakouluun. Jälkimmäinen ei tosin välttämättä ole linjassa hyvinvoinnin lisäämisen kanssa.

Uusi ops on kiedottu positiiviseen psykologiaan ja positiiviseen pedagogiikkaan. Fokus on hyvässä arjessa ja luottamuksessa tulevaisuuteen. Siksi tulevaisuudessa keskitytään yhä enemmän yksilölliseen ohjaukseen, yhteisöllisyyteen ja tietysti hyvinvointiin, joka muuten mainitaan uudessa opsissa yli 160 kertaa.

Mitä sitten voisi olla kaikkien kasvattajien toivoma paras mahdollinen huominen nuoren elämässä? Mitä esimerkiksi lukiosta jää jäljelle, kun kaikki pienet tiedonjyvät on unohdettu? Sydämensivistys, linjaa uusi opetussuunnitelma. Ei yhtään hullumpi päämäärä.

Mitä paras ymmärrys huomisesta sitten tarkoittaa etäopiskelussamme? Miten positiivinen pedagogiikka toteutuu etänä? Miten voimme ennaltaehkäistä väsymistä ja uupumista koronakeväänä?

Esostin juttu "Etäterkuin!" avaa dialogin siitä, miten olemme uudessa tilanteessa toistaiseksi onnistuneet.

Etäterkuin!

Korona ajoi meidät etäilemään niin opiskelun kuin melkeinpä koko muunkin elämän kanssa. Esposti kokosi tunnelmia ensimmäisen viikon jälkeen niin opiskelijoilta kuin opettajiltakin!

Poikkeustila on vaatinut oikeaa asennetta, ja sitä ei meiltä puutu! Opiskelijat ovat tarttuneet työhön avoimin mielin:

“Koulut ovat suljettuina, mutta uusia opiskelutapoja voi aina löytää ja vanhoja soveltaa.

Koulutehtävien teko etänä vaatii luovuutta, sillä se, miten olemme toimineet samankaltaisten tehtävien kanssa aiemmin, ei ollut nyt mahdollista. Opettajamme Pipsa ehdotti Hangouts Meetin käyttöä, jotta voisimme yhdessä keskustella lukemastamme kirjasta kasvotusten, kuitenkin henkilökohtaisesti tapaamatta.

Tallensimme pienimuotoisen videokonferenssimme, koska olemme aikuisia nyt... tai siltä se ainakin tuntui.

Toteutus onnistui yllättävän hyvin, mutta yhteys saattoi pätkiä välillä ja äänenlaatu muuttua. Yleisesti jäi kuitenkin positiivinen vaikutelma ja tehtävän tekeminen oli melkeinpä hauskeempaa kuin perinteisellä tavalla. Suosittelemme ottamaan poikkeusoloista kaiken ilon irti!”

“Jotkut opettajat ovat antaneet ihania uudenlaisia tehtäviä, kuten kielten aineissa omanikäisten YouTube -vloggaajien videoiden katsomista ja kysymyksiin vastaamista. Itse katson videoita mielenkiinnolla ja tämä on ollut ihana huomata!”

“On vähän tylsää viettää aikaa kotona, kun lukio on suljettu. Kuitenkin koulutehtäviä voi tehdä rauhassa.”

Ensi jaksokin on jo mielessä:

“Toivon lisää video-opetusta ensi jaksoon niin, että koko luokka näkyy chatissä, jotta voisi kysyä ja jutella yms.”

“Ihan jees on ollut tämä etäopiskelu. Toive jaksojen alkuun: Saisi olla kurssien alussa selkeämpää ja joitain online-etäopiskelumuotoja saisi olla enemmän.”

Rakentavaa kritiikkiäkin löytyy: “Ei kiitos näin paljon palautettavia tehtäviä vaan esim. kokonaisuutta palvelevia isoja tehtäviä!”

“On näköjään aika ainekohtaista se, miten paljon annetaan tehtävää yms. Jotkut opettajat antavat TODELLA paljon tehtäviä sanoen, että tehtävien tekemiseen menevä aika koostuu oppitunnin määrästä + kotiläksyistä. Aikaa kuitenkin tosi asiassa menee paljon enemmän, vielä kun monesta muusta aineesta on myös paljon tehtäviä. Jo pienen tehtävämäärän tekemiseen menee kauan, koska kaiken joutuu ensin opettelemaan itse ja kaikki on uutta myös meille.”

“Mielestäni aamulla palautettavat tehtävät pitäisi silti pystyä palauttamaan vasta iltapäivällä, sillä koen tämän mahdollisuudekseni vihdoin pystyä opiskelemaan oman rytmin tahdissa!”

Mutta kyllä monella on silti kamala ikävä takaisin perinteiselle penkille:

“Mun mielestä etäopiskelu on melko tylsää. Ei pääse näkemään kavereita tai olemaan sosiaalinen. Etäopiskelusta kyllä oppii ihan hyvin, mutta työmäärä on aika suurta ja tylsää verrattuna itse koulussa tehtävään työhön. Päivä on myös jokseenkin vaikea aikatauluttaa järkevästi ja kyllähän tässä mökkihöperöksi tulee, vaikka kävisikin kävelemässä.”

“Nyt on lyhyempi koulumatka”, muutamat veistelevät.

Summa summarum: Työt on kuulemma tehty hyvin, koeviikkoon on valmistauduttu ja tulevien kurssien alkaminen hengitellään käyntiin! Hienoa, jyllalaiset!

Monilla opettajilla puolestaan on vuosien kokemus etätunneista: Espoonlahden lukio veti ensimmäiset kokonaiset verkkokurssinsa jo vuonna 2012. Silloin kielenhuollon kurssilla oli mm. omat kotisivunsa. Rakastettuvihattu ÄI5 on sekin ollut kokonaan verkossa kolme vuotta. Lisäksi moni on opiskellut verkkopedagogiikkaa ja kehittynyt yrityksen ja erehdyksen kautta pienissä etäprojekteissa.

Etätunnit ovat nykypäivää ja parhaassa tapauksessa auttavat rytmittämään ja haastamaan oppimista uudella tavalla.

Opetussuunnitelmat ovat viitoittaneet tietä jo pitkään: opetus ei ole ollut enää vuosiin sidottua aikaan ja paikkaan. Mutta kevään tilanne ei ole antanut opettajille mahdollisuutta levittää siipiään vain työssään vaan lähes jokainen on päässyt lisäksi vetämään etäkoulua lapsilleen. Se on pistänyt roolijaot uusiksi: “Rehtorin, luokanopettajan, englannin, saksan ja ruotsin opettajan, erityisopettajan, siistijän, terveydenhoitajan, koulukuraattorin ja välituntivalvojan päätoimiset toimet räpsähtivät minulle hallituksen poikkeuslailla 17.3.2020 kuin Manulle illallinen!” Mutta kun opettajat näkevät kotonaankin lasten ja nuorten etäilyn arjen, tiedetään myös, että “on tietyt oppituntiajat, läsnäolot, minuuttiaikataulut. Koko ajan pyörii sovellus/ wilma/ appi/ wa/ drive/ hangouts/ meet/ bingelinDINGELI”. Omien lasten etäily on myös tietysti tilaisuus oppia itse: “Olen maalannut sammaleiden värejä (niitä on muuten uskomattoman paljon!) ja virkannut huilupussia (yllättävän vaikeaa). Olen myös joutunut tunnustamaan, etten olekaan matikkanero (ja kyse on vitosluokan tehtävistä!) enkä muista saksasta edes alkeita. Tekee hyvää kerrata kunnolla!”

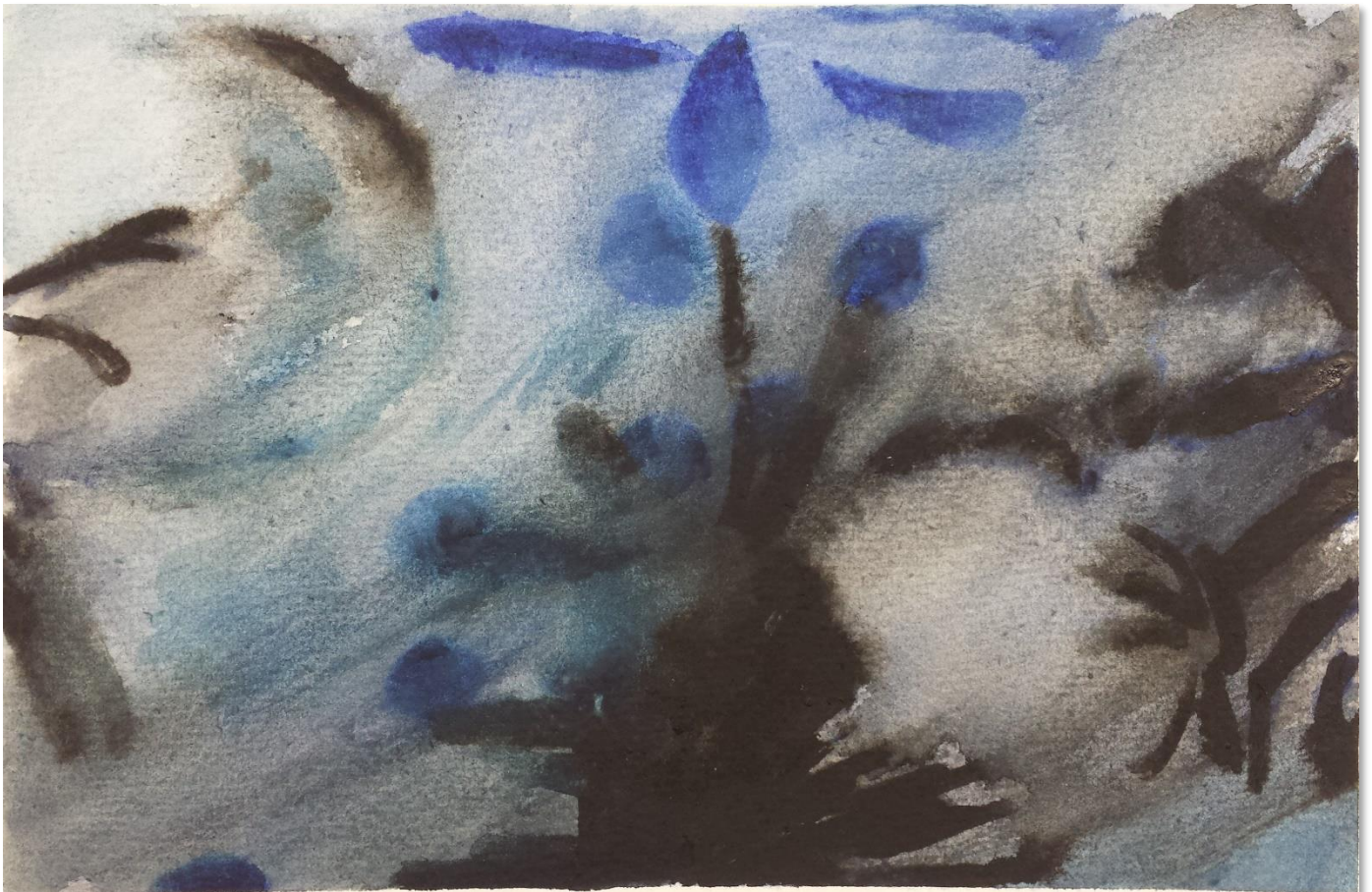
“Paljon enemmän on töitä kuin tavallisesti”, kiteytetään omasta toimenkuvasta. Opettajat tutkivat ja jakavat kollegoidensa ja omia vinkkejä – kymmeniä ja päivittäin, aamusta iltaan. Korjattavaa riittää koeviikon ja ylioppilaskokeiden lisäksi etätehtävissä. “Yksi etätunti vastaa helposti kahta lähiopetustuntia”, todetaan. Mutta etäjakson alkupuolisko oli kuitenkin nelosjakson loppu, joten “vika viikko menee aika samoilla, mitä ollaan ennenkin tehty: videotehtävien palautusta, näyttöä ääntämisestä, aineita...”

Oppilaista on tietysti huoli: “Harmittaa, kun oppilaita ei pääse näkemään – tavallista enemmän huolestuttaa, ovatkohan varmasti ymmärtäneet olennaiset asiat.” Päällimmäisenä kuitenkin opettajat keuhuvat: “Tosi hienosti ovat opiskelijat jaksaneet tehdä tehtäviä ja palauttaa niitä ajallaan. Nyt saa todella näyttää taitonsa, koska välillä on sellainen tunne, että luokassa osa ei välttämättä uskalla esim. olla äänessä. Uskon, että opiskelijat oppivat tekemään ihan eri lailla töitä, kun on itse otettava vastuuta omasta oppimisesta.”

Kun opiskelijat suosittelivat ottamaan poikkeusoloista kaiken ilon irti, opettajat taitavat niin tehdäkin: “Olen ottanut haasteen vastaan avoimin mielin”, summaa yksi ja toinen jatkaa: “Haluan ottaa tilanteen vastaan mahdollisuutena oppia taas itsekin lisää!”

Olimmepa sitten opiskelijoita tai opettajia, taidamme ajatella samalla tavalla! Sehän tarkoittaa yhteishenkeä, ja sillä pääsee aina perille saakka!

Ajatuksia keräämässä ja kokoamassa yhteensä 27 opiskelijaa ja opea



Kuva: Jyllan kuviksen kurssitöitä 2020

Wanhoiden tanssit ja penkkarit ykkösten näkökulmasta

Maya, Helena ja Emilia

Vanhojen tanssit ovat yksi lukion kohokohdista, jota todella moni odottaa innolla.

Seuraavaksi on meidän vuoro tanssia vanhat. Monet tytöt stressaavat jo omista pareistaan ja mekoistaan, vaikka itse päivään on melkein vuosi vielä aikaa. Tansseissa näkyi tänä vuonna paljon erilaisia kauniita mekkoja ja kampauksia. Pojilla oli myös päällään tyylikkääst frakit ja valkoiset hanskat. Ykkösenä on mukava nähdä, kun koulun vanhimmat pitävät hauskaa kavereidensa kanssa. Kakkosluokkalaisten tekemä omatanssi oli vauhdikas ja kaikilla näytti olevan hauskaa, vaikka osalla tanssijoista oli keskittyneen vakavat ilmeet.

Penkkarit ovat puolestaan monen abin mukaan yksi lukion hausimmista ja ehkä mieleenpainuvimmista tapahtumista. Penkkarit ovat tosin meiltä ykkösiltä vielä kaukana. Osa kuitenkin jo suunnittelee omia asujaan penkkareihin. Penkkari päivä alkoi aamulla olevalla abishowlla. Abishowssa näytettiin videoita, joissa osa oppilaista olivat yökylässä opettajilla. Se oli hauska ja omaperäinen idea abeilta. Video oli hauskaa seurattavaa ja abeilla vaikutti olevan hyvä ja riehakas tunnelma päällä. Abishown jälkeen kaikki siirtyivät pihalle, minkä jälkeen abit heittivät karkkeja ja lähtivät rekoillaan matkaan. Oli kiva nähdä, millaisia julisteita abit olivat tehneet ja millaisia pukuja heillä oli. Pihalla oli myös paljon ohikulkijoita ja abien läheisiä toivottamassa hyvää matkaa. Vaikka monet meidän koululaiset eivät tunne abeja, koulu tuntuu erilaiselta ja hieman tyhjältä ilman heitä.

Ensi lehdessä ykkösten elämänohjeita uusille ylioppilaille!



Sivun kuvat: @espoonlahdenlukio



Espostoverin Apuapaja

Tervehdys, jyllalaiset! Toivottavasti olette pysyneet terveinä ja selvinneet järjissänne poikkeustilanteessa. Mikäli jokin askarruttaa, kysymyksiä voi esittää seuraavan jakson koeviikon alkuun saakka [tässä osoitteessa](#)

1. Miten selvittää etäilystä?

Huonosti. Tai tajuamalla vihdoinkin, että teet vain oman elämäsi kohtuuttoman vaikeaksi lorvimalla viimeiseen iltaan saakka. Vaikka paniikki onkin paras motivaattori, sitä ei kannata valjastaa käyttöön tässä tilanteessa. Jos se ei ole selvinnyt vielä, se selviää hyvin pian.

Mikäli kirjoitukset ovat vielä edessä, kannattaa etäjaksoon suhtautua harjoituksena. Nyt on loistava aika löytää itselle sopivat tavat opiskeluun. Kun oikea aika herätä, syödä ja katsoa jakso sarjaa on löytynyt, lukusuunnitelma on todennäköisesti pitävämpi lukuloman ja / tai kesän aikana.

Olen tottunut tekemään vapaa-ajan ja “työajan” välille sillä, että hoidan opiskelut pääsääntöisesti kirjastossa. Vinkillä “tee kotiisi työpiste” ei tee yhtikäs mitään, jos asunnon jakaa muiden kanssa ja keittiössä tai olohuoneessa on aina joku häiritsemässä työntekoa. Useimmilla ei valitettavasti ole omassa huoneessaan tai yksiössään takkahuonetta tai vaatekaappia Narniaan, jonne voisi etäpisteen pystyttää.

Parhaiten selvinnee pitämällä kiinni rutiineista. Menen nukkumaan paljon myöhemmin kuin tavallisena arkena ja syötyä tulee silloin tällöin mitä sattuu. En suosittele, koska keskittyminen alkaa kärsiä ja päivät menevät prokrastinoinniksi. Jaottelemalla päivän selkeisiin työ- ja taukojaksoihin jotain tulee tehtyä, ja jos vastaavasti on työnarkomaanin taipumuksia, hommia ei tule painettua kohtuuttoman myöhään. Jos omaa ajankäyttöään on vaikea hallita ja koulusta tuttu tuntijako ei toimi kotona, kannattaa kokeilla Pomodoro-tekniikalla (= 25min yhteen tehtävään keskittymistä, 5min taukoa).

Jostain täytyy aloittaa. Valmista esseetä ei tule kertarykäyksellä, ja joskus pienikin tehtävä voi tuntua valtavalta vastukselta. Silloin kannattaa kirjoittaa jotain. Ihan vaikka vain yksi lause. Se on jotain mitä voi hioa ja laajentaa. Ei mitään on joka tapauksessa ei mitään.

Jos puhelimen räpläys aiheuttaa ongelmia, suosittelen käyttämään puhelimen toimintoa, joka lukitsee sovelluksen sen jälkeen, kun käyttäjän asettama aikaraja on ylitetty. Jos tämä ei toimi, tarjolla on myös sovelluksia, joiden avulla puhelimensa voi lukita, esimerkiksi Forest (ilmainen Android-laitteille) tai Plantie. Niissä käyttäjä asettaa ajan, jonka haluaa olla irrallaan puhelimesta. Kun aika alkaa, näytöllä alkaa kasvaa virtuaalinen kasvi. Jos sovelluksen painaa pois mennäkseen muihin sovelluksiin tai edes aloitusnäyttöön, puu kuolee. Minua digipuiden kasvattaminen motivoi pysymään poissa somesta. Olen myös pyrkinyt siihen, että jos en tarvitse kuulokkeita johonkin tehtävään, en pidä niitä päässä. Tällä tavalla katson paljon vähemmän kettuvideoita YouTubesta.

2. Miten lukiolainen voisi olla tuhoamatta omaa mielenterveyttään?

Ennakoimalla tuhoutumisen, mikäli se vain on mahdollista. On paljon helpompaa paikata säröä kuin koettaa koota jotakin sirpaleista. Avun hakeminen ei ole viimeinen vaihtoehto eikä sitä ole tarkoitettu vain jo pohjamutaan hautautuneille. Mikään mielenterveysdiagnoosi ei määritä sinua ihmisenä tai sinun arvoasi. Et ole pettymys tai heikko, jos haluat huolehtia omasta hyvinvoinnistasi.

Jos tuntuu akuutisti pahalta, kriisipuhelimen numero on [09 2525 0111](tel:0925250111). Jos maltat odottaa hetken, [Sekasin 24/7](#) -chatista löytyy ihmisiä, jotka osaavat auttaa eteenpäin. Riippuen mistä suunnasta mielenterveys rakoilee, apua löytyy monelta taholta. Esimerkiksi [Syli](#) (syömishäiriön kanssa kamppaileville), [Mieli](#) (mielenterveysongelmille yleisesti), [Seta](#) (seksuaali- ja sukupuolivähemmistöille) ja [HelsinkiMission](#) Nuorten kriisipiste tarjoavat kaikki omia palveluitaan, mm. sähköpostitse, puhelimitse tai chataten. Vertaistukiryhmät ovat koronan vuoksi tauolla. Jos sinulla on jokin aavistus siitä, mikä on vialla, todennäköisesti löytyy

myös paikka, johon ottaa yhteyttä. Myös seurakunnat tarjoavat esimerkiksi keskusteluapua.

On ihan okei pidentää lukiota puolella vuodella tai vuodella. Ei sieltä ole kiire pois. Lakki ei paljoa mieltä lämmitä, jos sen takia meni mielenterveys. Yksi ylioppilaskoe ei ole sen arvoinen, että kannattaisi menettää yöunet, ruokahalu ja elämänilo.

Korotusmahdollisuuksia tulee aina uusia, pääsykokeet järjestetään myös ensi vuonna, elämä ei mene ohi siksi, että annat itsellesi vähän aikaa. Kun vielä olet koulussa, kannattaa hyödyntää sieltä saatavaa apua, mm. koulukuraattoria ja -psykologia. Opo varmasti auttaa lukujärjestyksen kanssa, mikäli et kykene järjestelemään sitä itse.

Älä kuvittele pärjääväsi yksin siksi, että olet pärjännyt tähän asti. Siinä käy huonosti. Jos ei ensi viikolla, niin ehkä ensi vuonna tai viiden vuoden kuluttua. Jos koet tarvitsevasi apua, ansaitset ja tarvitset sitä nyt etkä myöhemmin.

Koronan ahdistusta keventämään



Lisää Niina Sivosen sarjakuvia
klikkaamalla tätä kuvaa.
(vie hs.fi sivustolle)

