

RIVERIA

Aina läsnä oppijalle ja avoinna työelämälle.

Opiskeluhuollon ohjausryhmä 5.5.2025

Anu Häikiö



Riverian yhteisöllisen opiskeluhuollon toimenpiteet keväällä 2025

Teema kietoutui ystävänpäivän ympärille



Yllä Riverian opiskelijoiden toteuttamia kuvia Pukeudu pinkkiin -päivän teemalla.

Tule mukaan yhteisöllisen opiskelijahuollon helmikuun tapahtumiin!



Piispanen Anu

Tiimipäällikkö, hyvinvointi ja terveys, kulttuuriala

Ystävänäpäiväviikon tapahtumat Riveriassa

Tiistaina 11.2. klo 10–11 Kehu kaveria! -tempaus Riverian kampuksilla (Kiteellä 12.2.)

- Tempaukseen osallistutaan opettajan johdolla klo 10–11 oppitunnilla. Kyseisen oppitunnin opettaja voi myös tarvittaessa toteuttaa tehtävän ryhmälleen kyseisenä päivänä toisena kellonaikana.
- **Tempaus:** Kaikkien kampusten opintotoimistoihin toimitetaan paperisydämiä. Opettaja hakee riittävän määrän sydämiä tunnillensa (1 sydän per opiskelija). Opiskelija kirjoittaa nimensä oman sydämen keskelle, ja sen jälkeen sydämiä kierrätetään luokassa niin, että kaikki opiskelijat kirjoittavat toistensa sydämiin jotain positiivista ja kannustavaa. Tämän jälkeen opiskelijat saavat omat sydämet itselleen. Huom! Opettajat voivat noutaa sydämiä jo etukäteen opintotoimistoista pe 7.2. alkaen opintotoimiston aukioloaikoina.
- Tempauksesta tehdään kaikille opettajille merkintä Outlook-kalenteriin. Jos opettajalla ei ole opetusta tiistaina 11.2. klo 10–11, hänen ei tarvitse järjestää tempausta erikseen.
- Kiteellä oma toteutus tempauksesta 12.2.2025

Tiistaina 11.2. klo 12–14 Sydänjahti Riverian kampuksilla (Kiteellä 13.2.)

- Sydänjahti järjestetään talokohtaisesti Peltolan kampuksen rakennuksissa, Niskalassa, Jukolankadulla ja Niittylahdessa. Maakunnissa toimijat (ks. vastuuhenkilöt alempana) voivat päättää, missä rakennuksessa tai rakennuksissa sydänjahti pidetään.
- **Sydänjahti:** Rakennuksiin piilotetaan eri kokoisia tulostettuja sydämiä 10–15kpl per rakennus. Opiskelijat etsivät sydämiä rakennuksesta, ja saavat löydetystä sydäimestä palkinnoksi sydäntikkarin. Sydäntikkarit noudetaan Peltolan kampuksella Riveria-talosta opiskelijoiden olohuoneesta, muissa rakennuksissa vastuuhenkilöt informoivat henkilökuntaa ja opiskelijoita tikkareiden noutopaikasta.

Hyvinvointi ja terveys

Mitä toteutettiin kaikilla
kampuksilla?

- > Opiskelijat kirjoittivat
toisistaan myönteisiä asioita
sydämiin
- > Sydänjahti
- > Pukeudu pinkkiin päivä
- > Not bullet proof-luennot

Tule mukaan yhteisöllisen opiskelijahuollon helmikuun tapahtumiin!



Piispanen Anu

Tiimipäällikkö, hyvinvointi ja terveys, kulttuuriala

Ystävänäpäiväviikon tapahtumat Riveriassa

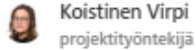
Tiistaina 11.2. klo 10–11 Kehu kaveria! -tempaus Riverian kampuksilla (Kiteellä 12.2.)

- Tempaukseen osallistutaan opettajan johdolla klo 10–11 oppitunnilla. Kyseisen oppitunnin opettaja voi myös tarvittaessa toteuttaa tehtävän ryhmälleen kyseisenä päivänä toisena kellonaikana.
- Tempaus: Kaikkien kampusten opintotoimistoihin toimitetaan paperisydämiä. Opettaja hakee riittävän määrän sydämiä tunnilensa (1 sydän per opiskelija). Opiskelija kirjoittaa nimensä oman sydämen keskelle, ja sen jälkeen sydämiä kierrätetään luokassa niin, että kaikki opiskelijat kirjoittavat toistensa sydämiin jotain positiivista ja kannustavaa. Tämän jälkeen opiskelijat saavat omat sydämet itselleen. Huom! Opettajat voivat noutaa sydämiä jo etukäteen opintotoimistoista pe 7.2. alkaen opintotoimiston aukioloaikoina.
- Tempauksesta tehdään kaikille opettajille merkintä Outlook-kalenteriin. Jos opettajalla ei ole opetusta tiistaina 11.2. klo 10–11, hänen ei tarvitse järjestää tempausta erikseen.
- Kiteellä oma toteutus tempauksesta 12.2.2025

Tiistaina 11.2. klo 12–14 Sydänjahti Riverian kampuksilla (Kiteellä 13.2.)

- Sydänjahti järjestetään talokohtaisesti Peltolan kampuksen rakennuksissa, Niskalassa, Jukolankadulla ja Niittylahdessa. Maakunnissa toimijat (ks. vastuuhenkilöt alempana) voivat päättää, missä rakennuksessa tai rakennuksissa sydänjahti pidetään.
- Sydänjahti: Rakennuksiin piilotetaan eri kokoisia tulostettuja sydämiä 10–15kpl per rakennus. Opiskelijat etsivät sydämiä rakennuksesta, ja saavat löydetystä sydäimestä palkinnoksi sydäntikkarin. Sydäntikkarit noudetaan Peltolan kampuksella Riveria-talosta opiskelijoiden olohuoneesta, muissa rakennuksissa vastuuhenkilöt informoivat henkilökuntaa ja opiskelijoita tikkareiden noutopaikasta.

Heidi Foxellin kokemusasiantuntijapuheenvuorot 19.2.



Riverian JERI-hanke tarjoaa riverialaisille Heidi Foxellin kokemusasiantuntijapuheenvuorot 19.2.

Tapahtumat järjestetään Riveria-talossa (tilat C126-C137) klo 9.00–10.15 ja 13–14.15. Riveriassa järjestettävät luennot ovat varattu ennakoon ilmoittautuneille ryhmille.

Heidi vierailee myös Niskalassa klo 11.30–12.45. Niskalassa järjestettävä tapahtuma on suunnattu Tuva-opiskelijoille. Tapahtuma striimataan ja siihen voi osallistua oman ryhmän kanssa.

Tapahtuma on tarkoitettu sekä opiskelijoille että henkilökunnalle.

Not BULLETPROOF-luento pysäyttää nuoret väkivallan todellisten vaikutusten äärelle. Heidi Foxell antaa kasvot yhden osuman kauaskantoisille vaikutuksille. Tositarinansa myötä hän kertoo, miten nuoren naisen elämän suunnitelmat tuhoutuivat yhden turhaan ammutun laukauksen johdosta. Kukaan ei ole luodinkestävä, ei edes luotiliivein varusteltu, nuori poliisi.

Media, elokuvat ja videopelit ovat osaltaan mukana luomassa nykynuorille vääristynyttä kuvaa väkivallan seurauksista. Peleissä ja leffoissa ihmiset ovat osuman- ja iskunkestäviä, mutta todellisuudessa yksikin lyönti, puukon isku tai laukaus voi muuttaa nuoren koko elämän. Sekä uhrin että tekijän. Väkivallan vaikutusten kohtaaminen ampumisesta selviytyneen ihmisen sanoittamana saa nuoret pysähtymään väkivallan todellisten vaikutusten äärelle. Tästä on kyse Not Bulletproof -luennoissa.

Not bulletproof ei kohdennu vain väkivaltaan, vaan puhuu raadollisen rehellisesti myös vaikeuksien läpi jaksamisesta, masennuksesta, omien tekojemme vaikutuksesta ja uskosta parempaan huomiseen. Suora palaute nuorilta itseltään, viestit vanhemmilta ja oppilaitosten henkilökunnalta toimivat lopulta kimmokkeena tälle hankkeelle ja haastamme nyt koko Suomen mukaan ennaltaehkäisemään kasvavaa nuorisoväkivaltaa.

Lisätietoja:
projektityöntekijä Virpi Koistinen, 050 479 9317
projektityöntekijä Olga Toivanen, 050 407 3626

[Not Bulletproof -luennot - No one is bulletproof](#)

Teollisuus ja biotalous Ennalta ehkäisevä päihdetyö

Vappurikon

MOCKTAILIT

ALKOHOLITON OMENATONIC

5 cl omenamehua
5 cl tonicvettä
2 cl limetinmehua
1 cl sokerisiirappia
tuoretta limettä viipaleina
tuoretta omenaa viipaleina
tupsu timjamia
Lähde: alko.fi



KURKKUMOCKTAIL

1 dl vichyvettä
2 cl kurkkusiirappia
5 tippaa inkiväärimehua
kurkkusiivu

Tapahtuma järjestetään seuraavilla kampuksilla:

Peltola Riveria-talo

Ti ja ke 29.–30.4. klo 9–12 opiskelijoiden olkkarissa mocktailien tekoa. Mukana opiskelijakunta Overia vappupinssien, herkkujen ja mocktailien merkeissä.

Ti 29.4. klo 9–12 ala-aulassa Siun soten ja P-K:n syöpäyhdistyksen esittelypiste.

Ke 30.4. klo 9–12 ala-aulassa P-K:n kansanterveyden esittelypiste.

Jukola Luokka 3 ti 29.4. klo 12–14 mocktailit.

Niskala Baariluokka ma 28.4. klo 12–14 mocktailit.

Nurmes

Ma 28.4. klo 11–12 ja 13–14 Mocktailit, päihdetietovisa ja keskustelu Tähtäessä.

Ma 28.4. klo 12–13 Mika Törrö Muskotissa.

Valtimo Elämänluokku ti 29.4. klo 12.30–14 mocktailit, päihdetietovisa ja keskustelu.

Outokumpu Lux Lampelan kampus ja Ruokalan aula Rosterin kampus ke 30.4. klo 11–13 mocktailit.

Lieksa harjoitusravintola ti 29.4. klo 10–14 mocktailit, päihdetietovisa ja keskustelu. Ehyt ry paikalla.

Kitee monitoimitila ja luokka 1039 ke 30.4. klo 11.30–14 mocktailit, päihdetietovisa, keskustelu, moottorimiitti ja Mika Törrö.

Tule mukaan yhteisöllisen opiskeluhuollon mocktail-tapahtumaan!



Anttonen Tommi

Tiimipäällikkö, teollisuus ja biotalous, metsäala

Riverian yhteisöllisen opiskeluhuollon vuoden 2025 teemavuosi Hyvinvoiva keho ja mieli jatkuu Teollisuus ja biotalous -tulosalueen ohjelmalla vappuviikolla. Ohjelmaan kuuluu mocktailien valmistusta, päihdetietovisa ja ohjattu keskustelu päihteiden vaikutuksesta. Osassa kampuksista on myös erillistä lisäohjelmaa.

Opiskelijat valmistavat mocktailit kampuksien henkilökunnan ohjauksessa kampuksen oman aikataulun mukaan. Tapahtuman yhteydessä tai erillisenä toteutetaan päihdetietovisa. Pääset visaan [tästä linkistä](#). Lisäksi henkilökuntajohtoisesti keskustellaan opiskeluryhmissä päihteiden vaikutuksesta muun muassa oman alan työtehtäviin. [Keskustelun tueksi on tehty runko, jonka löydät täältä](#). Keskusteluun on hyvä varata aikaa noin 30–45 min. Opiskelijoiden osallistumisen aikatauluttamisen ja toteutuksen suunnittelevat kampukset itse.

Mocktailien raaka-aineet ja tarvikkeet ravitsemuspalvelut tilaa ennakoon opiskelijamäärien perusteella. Kullakin kampuksella tarkennukset mocktailien valmistukseen tulee sopia ravitsemispalveluiden kanssa. Mocktaileja on varattu 2 erilaista/opiskelija, reseptit näet alta.

Uusia kokeiluja yhteisöllisessä opiskeluhuollossa

- > Toteutuskokeilut hankkeessa: Opiskelijoiden mielenterveyden tukemin yhteisöllisen opiskeluhuollon toimenpiteillä



Taideterapiaohjausryhmä

- Löydetään omia voimavaroja ja vahvistetaan näitä taideterapian keinoin.
- Tutkaillaan erilaisia ratkaisuja löytää itselle sopivia tapoja edetä mm. arkea häiritsevässä asiassa
- Työskennellään erilaisin materiaalein mm. savi, maalit, vesivärit.
- Ryhmä kokoontuu 6 kertaa klo 12-15 Riveria talolla, opiskelijoiden olohuoneessa.
- Ryhmässä saat välipalan.
- Tapaamiset:
 - Ma 27.1.25
 - Ma 3.2.25
 - Ma 10.2.25
 - Ma 24.2.25
 - Ma 10.3.25
 - Ma 24.3.25
- Vetäjät: ratkaisukeskeinen taideterapiaohjaaja Heli Jääskeläinen ja projektityöntekijä Kirsi Repo
- Ilmoittautumiset: kirsi.repo@riveria.fi puh. 050 475 9010

Ratkaisukeskeisen taideterapiaohjausryhmän tarkoitus ja tavoitteet

- Ryhmän tarkoituksena on tukea itsetuntemusta ja olemassa olevia voimavaroja.
 - Missä olen?
 - Mitä haluan?
 - Supervoimani
 - Muutos johon pystyn
 - Välitavoitteet ja uhkakuvat
 - Perille pääsy
- Ryhmän tavoitteena on koettuun elämänlaatuun vaikuttaminen positiivisesti ja myönteisen omakuvan vahvistuminen yksilönä ja yhteisön jäsenenä
 - + taidetyöskentelyn
 - + konkreettisten muutostekojen avulla.

Teemat taideterapiaryhmässä

- **1. Tapaamiskerta: ryhmäytymisharjoitus;** tutustuminen, harjoitus: omakuva nyt! **Maalaus, piirustus, muotoilu.** Tavoitteena tutkia kuka minä olen nyt, miten näen itseni, miten muut näkevät minut, millaisia ominaisuuksia minussa on. Kotitehtävä: miten nämä ominaisuuteni näkyvät arkisessa toiminnassani? Rentoutusharjoitus
- **2. Tapaamiskerta: ryhmäytymisharjoitus.** Kotitehtävän purku. **Kirjoitusharjoitus omasta "supervoimasta"** (ominaisuudesta minussa joka vie eteenpäin/kannustaa/ saa tekemään asioita,...) Kotitehtävä: valitse oma musiikki (tai jokin ääni) joka tsemppaa, saa tekemään asioita, vie eteenpäin. Rentoutusharjoitus
- **3. Tapaamiskerta:** ryhmäytymisharjoitus. Kotitehtävän purku: kuunnellaan jokaisen valitsema **ääni tai kappale** ja jokainen voi miettiä ääneen liittyvän liikkeen. (Parin kanssa/yhdessä toisen liikkeen jäljittely) Purku (kysymykset???) Kotitehtävä: poimi päiväkirjaan pieniä arkisia tilanteita joissa olet "supervoimasi" ansiosta onnistunut asiassasi. Rentoutusharjoitus.
- **4. Tapaamiskerta:** ryhmäytymisharjoitus Valitse jokin **arkinen tilanne ja tee siitä kuva** -> kuvat esille ja kuvien purku. Kotitehtävä: kirjoita itsellesi kirje tulevaisuudesta. Rentoutusharjoitus.
- **5. Tapaamiskerta:** ryhmäytymisharjoitus jossa on yksilönä toimimisen onnistumisen näkökulma: vahvuudet muissa ja minkä vahvuuden haluaisi oppia: **Draama:** näytellään yhdessä millainen oppimistilanne olisi. Rentoutusharjoitus.
- **6. Tapaamiskerta:** ryhmäytymisharjoitus **Muovailu, piirtäminen, maalaaminen:** mitä olen saanut tästä ryhmästä itselleni. Miten ja milloin seuraavan kerran käytän konkreettisesti näitä taitoja? Kenelle kerron onnistumisestani? Rentoutusharjoitus.

Palaute ja arviointi

Opiskelijoiden palautetta:

”Ryhmä toteutui itselle sopivaan aikaan.”

”Olen ollut itsevarmempi ja varma omista valinnoistani, vaikka ne ovat poikenneet läheisten mielipiteistä.”

”Alkujännityksen jälkeen ryhmässä oli helppoa jakaa omia ajatuksia.”

”Oli mukavaa kuulla, että muilla on ollut samanlaisia kokemuksia tai tilanteita. Oli mielenkiintoista nähdä erilaiset tavat, joilla kokemuksia ja ajatuksia visualisoitiin.”

”Minusta oli mukavaa ja hyödyllistä osallistua ryhmään.”

Itsearviointi menetelmä Ruori

- > Ryhmää arvioitiin RUORI-itsearviointin avulla ryhmän alkaessa ja sen päättyessä. Emme voi vahvasti tehdä johtopäätöksiä Ruori –itsearviointin kautta siitä, muuttuivatko työskentelymme myötä arvioinnin teemojen mukaiset asiat osallistujien elämässä parempaan tai huonompaan.
- > Arvioinnissa oli useita teemoja, joissa osallistujan arvio oli pysynyt samana ja joitakin teemoja, joissa tilanne oli itsearviointin mukaan hieman huonontunut. Arvioinnissa kuitenkin huomattiin, **että ryhmässä toimimisen taidot kohenivat selvästi kaikilla, vuorovaikutustaitojen ja ryhmässä työskentelemisen teemoissa. Ohjeiden ja sääntöjen noudattaminen parani. Opiskelijat ottivat vastuuta, että yhteinen aika ja yhteinen tekeminen varmistuu kaikille. He osallistuivat tekemiseen ja ryhmään sitouduttiin.**
- > **Itseluottamus kasvoi kaikilla, ja tämä näkyi myös selkeästi ryhmässä asioiden pohdintana ja kerrontana.** Kertominen visuaalisesta teoksesta on helpompaa kuin asian kertominen ilman teosta; kaikki osallistujat kertoivat paljon itsestään teosten kautta toisilleen. Osallistujat ovatkin nähdäksemme prosessoineet kertomaansa jo teosta tehtäessä, ja vielä toisen kerran kertoessa siitä muille. Osallistujat onnistuivat luomaan ryhmän aikana turvallisen tilan paitsi toisilleen myös hetkeksi ryhmässä piipahtaneelle nuorelle. Tehdyissä teoksissa värimaailma muuttui värikkäämmiksi ja kirkkaimmiksi opiskelijoiden maalauksissa ryhmän mennessä eteenpäin. Värityt olivat valoisampia, väreissä ja muodoissa oli pehmeyttä eri tavalla. Opiskelijat käyttivät erilaisia materiaaleja monipuolisesti ja näissä myös erilaisia värejä.

Uni pop up-toteutukset Outokummussa

- > Yksi uni pop up on tulossa (lavastuksen opiskelijoille)
- > Yksi uni pop up on jo toteutettu (pelialan koulutuksessa, osallistuja noin 15)
- > Toteuttajat: hanketyöntekijä Kirsi Repo, erityisopettaja, ammatillinen opettaja, ammatillinen ohjaaja, 2 kpl tutorit

Sisältö:

1. Unen määrä tunteina
2. Rentoutus pallohieronta, värirentoutus
3. Unipakohuonepeli (tutorit+ ammatillinen ohjaajaja)
4. Pallea hengitysharjoitus/unen apukeinoja

 hermoston rauhoittaminen.docx	11/11/2024	Repo Kirsi
 Nopeat apukeinot uneen.docx	11/4/2024	Repo Kirsi
 Palleahengitysharjoitus.docx	11/11/2024	Repo Kirsi
 Unenhuolto.docx	11/4/2024	Repo Kirsi
 Unipajan tunteet, arvot ja palleahengityshar...	11/8/2024	Repo Kirsi

Yksinäisyysryhmä

Sisältö

- 1. kerta: ryhmäytyminen/esittely, yhteiset säännöt, harjoitukset: millainen olen, millaisia vahvuuksia minulla on, millaisia taitoja, miten toiset näkevät minut, oma elämäntarina (kokemukset) piirustuksena? lopetus: loppurentoutus, kotitehtävä?
- 2. kerta: ryhmäytymisharjoitus, kotitehtävän purku, sääntöjen kertaus, harjoitukset/tehtävät minun supervoima/t (mikä kannustaa minua, mikä vie eteenpäin, tsemppaa), omat arvot ja niiden vaikutus päätöksiin ja hyvinvointiin, itsensä hyväksyminen ja myötätuntoinen ajattelu, voimabiisi, kotitehtävä, loppurentoutus/kortit: millainen fiilis päivästä
- 3 kerta: ryhmäytymisharjoitus, kotitehtävä, harjoitukset/tehtävät , miten tunnistaa ja käsittelee omia tunteita? Oma sisäinen puhe ja sen vaikutus itsetuntoon, mielenhyvinvointia tukevat ajatusmallit, kotitehtävä?, Puolivälietappi, olisiko toiveita viimeisille 3 kerralle. Loppurentoutus/kortit: millainen fiilis päivästä
- 4 kerta: ryhmäytymisharjoitus, kotitehtävä, harjoitukset/tehtävät, miten tunnistaa ja asettaa omat rajat, vuorovaikutus ja itsensä ilmaiseminen terveellä tavalla, ihmissuhteiden vaikutus itsetuntemukseen, kotitehtävä Itselle kirje tulevaisuuteen, Loppurentoutus/kortit: millainen fiilis päivästä
- 5 kerta: ryhmäytymisharjoitus, kotitehtävä, harjoitukset/tehtävät mitä haluan tulevaisuudeltani, tavoitteiden asettaminen ja omien toiveiden kuunteleminen, vahvuudet muissa, millaisia vahvuuksia voin oppia muilta. kotitehtävä?, Loppurentoutus/kortit: millainen fiilis päivästä