Liite 2

Työversio 18.10.2017

AJATTELE ITSE!

Mikä päihteissä kiehtoo?

Opettajan opas

WE

Materiaalin on tuottanut

PäihteetönPää

Työversio 18.10.2017

Sisällys

(Sisällysluettelo tulossa...)

HYVÄ OPETTAJA!

Kädessäsi on Ajattele itse! -materiaalin *Mikä päihteissä kiehtoo?* opettajan opas. Tällä oppitunnilla nuoret pohtivat päihdeaiheita verkkoympäristössä videoiden ja tehtävien avulla. Mikäli kaikille oppilaille ei saada tietokonetta tai tablettia itsenäistä työskentelyä varten, ovat verkkomateriaalin tehtävät saatavissa myös painetuina tehtävävihkoina ja videot dvd-levyllä.

Mikä päihteissä kiehtoo? -aiheen käsittelyyn voidaan käyttää luokan tarpeiden ja käytettävissä olevan ajan puitteissa lyhimmillään 30 minuuttia ja pisimmillään kaksi tai neljä oppituntia. Pidempään käsittelyyn sisältyy keskustelua, ryhmätöitä ja mahdollisesti myös kotitehtäviä. Suosittelemme pidempää, kahden tai jopa neljän oppitunnin käsittelyä, sillä se mahdollistaa aiheen paremman sisäistämisen ja on siksi erittäin suositeltavaa.

Tästä opettajan oppaasta löydät kattavat ohjeet ja materiaalit oppitunnin ohjaamiseen. Ohjeet on jaettu osiin sen perusteella miten paljon aikaa *Mikä päihteissä kiehtoo?* -aiheeseen käytetään.

Oman ajattelun kautta parempia tuloksia

– Ajattele itse! -lähestymistavan esittely

Ajattele itse! edustaa päihdevalistuksen suuntaa, jossa korostuu nuoren oma ajattelu, arviointi ja tiedon prosessointi. Sen sijaan, että aikuinen antaisi vain valmiita vastauksia, tarjotaan materiaalia, jota nuori itse arvioi kriittisesti ja muodostaa siitä omia näkemyksiään. Avaimena on, että omat näkemykset tulee perustella – mieluiten tutkitulla tiedolla. Opetuksen tarkoitus on haastaa nuori itsenäiseksi ajattelijaksi ja mielipiteen muodostajaksi.

Menneinä vuosikymmeninä päihdevalistus on pohjautunut usein pelotteluun ja liian valmiiksi muokattuihin näkemyksiin, jotka nuorten oletettiin omaksuvan sellaisenaan. Monet tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, ettei tällainen valistusviestintä saavuta toivottua tulosta (alaviite tulossa). Tämän päivän internetsukupolven kyseinen tutkimustulos vain korostuu, sillä valistus on vain yksi näkökulma monien joukossa – eikä nuorten parissa edes se relevantein. Tässä kontekstissa, mikäli valistus on liiaksi ylhäältä opettavaa tai pohjautuu pelotteluun, ei saavuteta toivottuja tuloksia. Asiallisen tiedon tarjoaminen ja omaan kriittiseen ajatteluun kannustaminen ovat tehokkaampi tapa vaikuttaa myönteisesti nuoren asenteisiin ja konkreettisiin valintoihin suhteessa päihteisiin.

Nuoren asenne päihteisiin muodostuu tyypillisesti suurelta osin muusta kuin tietoisesta ja itsenäisestä kriittisestä ajattelusta.

Nuoren asenne päihteisiin muodostuu tyypillisesti suurelta osin muusta kuin tietoisesta ja itsenäisestä kriittisestä ajattelusta. Asennetta värittävät erilaiset mielikuvat ja enemmän tai vähemmän tunnepitoiset yllykkeet. Päihteet liitetään aikuisuuteen ja itsenäisyyteen. Toisaalta niihin liittyy paljon odotuksia seikkailusta, jännityksestä ja hauskanpidosta. Päihdevalintatilanteessa vaikuttavat tietoisen harkinnan sijaan valitettan usein enemmän sellaiset argumentit kuin halu kuulua joukkoon ja uteliaisuus.

Ajattele itse! -materiaalin tehtävät auttavat nuorta tiedostamaan päihdevalintoja ohjaavia tunnepitoisia yllykkeitä ja mielikuvia sekä arvioimaan niitä tietoisesti. Oppilaalle tarjotaan objektiivista tutkimustietoa ja ymmärrystä päihteistä ja niihin liittyvistä ilmiöistä. Ajattele itse! -lähestymistavan ytimessä ovat nuoren itse tuottamat lyhyet tekstit, joissa hän arvioi, pohtii ja perustelee erilaisia päihteisiin liittyviä näkökulmia. Hänelle esitetään tyypillisiä päihteisiin myönteisesti ja kielteisesti suhtautuvien ihmisten mielipiteitä. Kun nuori voi arvioida päihdemyönteisiä mielipiteitä itsenäisesti, ilman ryhmäpainetta tai leimatuksi tulemisen pelkoa sekä verrata niitä tutkimustietoon, syntyvä arvio on objektiivisempi. Nuoren myöhemmin kohdatessa vastaavia väitteitä ja asenteita todellisessa elämässä, hänelle on jo muodostunut aiheesta näkemys, joka on hänen oma itsenäinen kantansa asiaan. Tällöin hän ole yhtä helposti ryhmän kielteisen vaikutuksen alainen.

Mikä päihteissä kiehtoo?

– Johdanto opettajalle oppitunnin aiheeseen



Nuoret kokevat päihdekokeilunsa enimmäkseen positiivisesti riippumatta siitä onko kyse laillisesta vai laittomasta päihteestä. Nuori yhdistää myönteisen tuntemuksen lähes poikkeuksetta päihdeaineeseen. Nuorten aikuisten päihdekokemuksia tutkittaessa on kuitenkin havaittu, että positiivisessa päihdekokemuksessa kyse on suurelta osin sosiaalisesta tilanteesta. Päihteen kemiallisella vaikutuksella on tyypillisesti varsin pieni osuus. (Niillä, jotka hakevat päihteestä pääasiassa sen kemiallista vaikutusta, on tyypillisesti hyvin korkea riski päihdeongelmiin.)

Kavereita yhdistävä päihdekokemus voi luoda voimakasta yhteen kuuluvuuden ja yhteisön jäsenenä hyväksytyksi tulemisen tunnetta. Päihde antaa myös symbolisesti luvan juhlia, löysätä sosiaalisia rajoitteita ja tehdä kavereiden kanssa jotain epätavallista, jännittävää tai villiä. Voi tehdä asioita, joita ilman päihteen antamaa symbolista lupaa ei tekisi. Sosiaalinen seikkailu ja jännitys sekä lupa poiketa arkisista rajoitteista ovat yleensä se, mikä päihteissä kiehtoo – eivät kemialliset vaikutukset.

> *"Jos päihteiden ja sosiaalisten tunteiden symbolinen yhteys avataan ja kyseenalaistetaan, ja samalla osoitetaan asioita, joista hyviä sosiaalisia kokemuksia saa kestävämmin ja haitattomammin, on suomalaista päihdekulttuuria ratkaisevasti muutettu."*
> – Sosiologi Antti Maunu

Tavoitteena oma ajattelu ja yhteinen pohdinta

Tämän oppitunnin tarkoitus on haastaa nuoret tietoiseen ja kriittiseen arvioon päihteiden roolista nuorten omassa maailmassa. Tarkoitus on saattaa nuoret oman ajattelun kautta ymmärtämään edellä kuvattu päihdeaineiden ja sosiaalisen hauskanpidon välinen suhde. Aihe haastaa myös kyseenalaistamaan koko päihteiden käyttö hauskanpidon välineenä. Miksi pitäisi käyttää? – Etenkin alaikäisenä, kun päihteiden haitallinen vaikutus aivoille on suurimmillaan.

Nuoren oman itsenäisen arvioinnin lisäksi on myös erittäin hyödyllistä, että nuoret jakavat ja pohtivat yhdessä syntyneitä ajatuksia keskenään. Tätä tarkoitusta varten oppitunneilla voi olla keskustelua ja ryhmätöitä. Suurin osa yläkouluikäisistä on päihdeaiheita pohtiessaan varsin kriittisiä ja päihdemyönteiset jäävät useimmiten vähemmistöön. Näin murretaan myös nuorille tyypillinen myytti, että kaikki muut käyttäisivät tai haluaisivat käyttää päihteitä.

Valitse tunti

Ajattele itse! -aihekokonaisuuden voi käsitellä eri pituisena. Valitse käytettävissä olevan ajan ja oppilasryhmän tarpeiden mukaan.

Lyhyt perustunti

Oppitunti: 30 min
Valmistelu: 5–10 min
Sisältö: verkkomateriaali

Katso ohjeet sivuilla
8–9

Perustunti

Oppitunti: 45 min
Valmistelu: 10–20 min
Sisältö: verkkomateriaali ja keskustelu

Katso ohjeet sivuilla
10–13

1 + 1 tuntia

Oppitunti: 45 min
Valmistelu: 20–30 min
Sisältö: verkkomateriaali, keskustelu ja ryhmätyö

Katso ohjeet sivuilla
14–19

2 + 2 tuntia

Oppitunti: 90 min
Valmistelu: 30–45 min
Sisältö: verkkomateriaali, keskustelu ja useampi ryhmätyö

Katso ohjeet sivuilla
20–25

Ohjeet oppitunnille "Mikä päihteissä kiehtoo?"

– Lyhyt versio (30 min)

Jos et ole ennen ohjannut Ajattele itse! -oppituntia, aloita katsomalla opettajalle tarkoitettu esittelyvideo osoitteessa: **www.paihteetonpaa.fi/ohjeet**

Opettajan tehtävät ennen oppituntia

1) Luo ryhmätunnus opettajan verkkoympäristössä

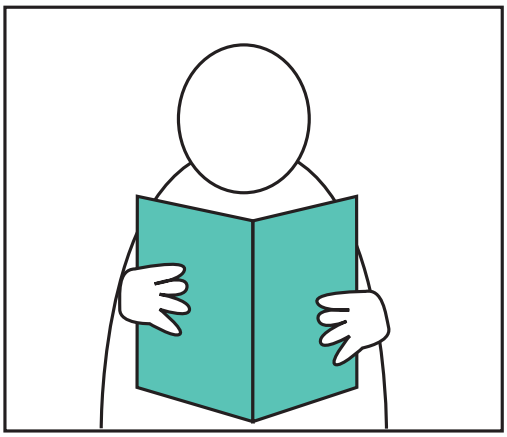
- Mene osoitteeseen www.paihteetonpaa.fi/opettaja
- Anna tämän oppaan viimeiseltä sivulta löytyvä salasana.
- Seuraa ohjeita verkkosivulla, kunnes tulet kohtaan "Aloita oppitunti...".
- (Voit tämän jälkeen halutessasi tutustua jo etukäteen verkkomateriaaliin.)

2) Välineet. Varmista, että luokalle saadaan tunnin ajaksi tietokoneet tai tabletit.

Oppitunnin rakenne

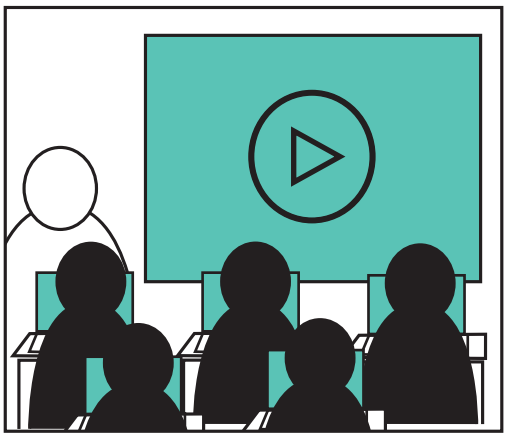
- Opettaja kirjautuu opettajan verkkoympäristöön (voi kirjautua myös jo ennen tuntia) www.paihteetonpaa.fi/opettaja. (Salasana opettajan oppaan lopussa.)
- Opettaja ohjaa oppilaat oppilaiden verkkoympäristöön www.paihteetonpaa.fi/oppilas.
- Tunti etenee opettajan verkkoympäristön ohjeita seuraten.

Ennen oppituntia



Valmistelu n. 5–10 min

Oppitunti (30 min)



Verkkomateriaali 15–25 min

Ohjeet oppitunnille "Mikä päihteissä kiehtoo?"

– Yhden oppitunnin versio (45 min)

Jos et ole ennen ohjannut Ajattele itse! -oppituntia, aloita katsomalla opettajalle tarkoitettu esittelyvideo osoitteessa: **www.paihteetonpaa.fi/ohjeet**

Opettajan tehtävät ennen oppituntia

1) Luo ryhmätunnus opettajan verkkoympäristössä

- Mene osoitteeseen www.paihteetonpaa.fi/opettaja
- Anna tämän oppaan viimeiseltä sivulta löytyvä salasana.
- Seuraa ohjeita verkkosivulla, kunnes tulet kohtaan "Aloita oppitunti...".
- (Voit tämän jälkeen halutessasi tutustua jo etukäteen verkkomateriaaliin.)

2) Valmistele ryhmäkeskustelu. Lue seuraavalta aukeamalta kohta "Ryhmäkeskustelu".

3) Välineet. Varmista, että luokalle saadaan tunnin ajaksi tietokoneet tai tabletit.

Oppitunnin rakenne

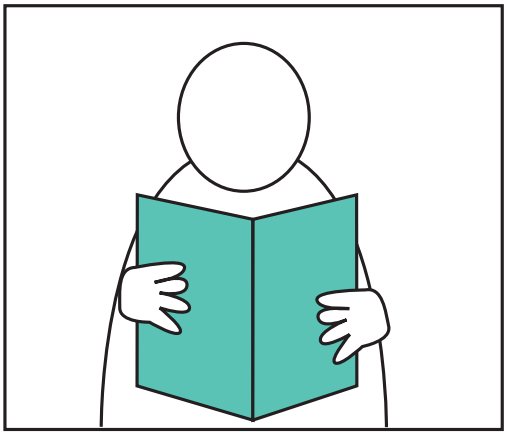
1) Verkkomateriaali (15–25 min)

- Opettaja kirjautuu opettajan verkkoympäristöön (voi kirjautua myös jo ennen tuntia) www.paihteetonpaa.fi/opettaja. (Salasana opettajan oppaan lopussa.)
- Opettaja ohjaa oppilaat oppilaiden verkkoympäristöön www.paihteetonpaa.fi/oppilas.
- Tunti etenee opettajan verkkoympäristön ohjeita seuraten.

2) Keskustelu (10–20 min)

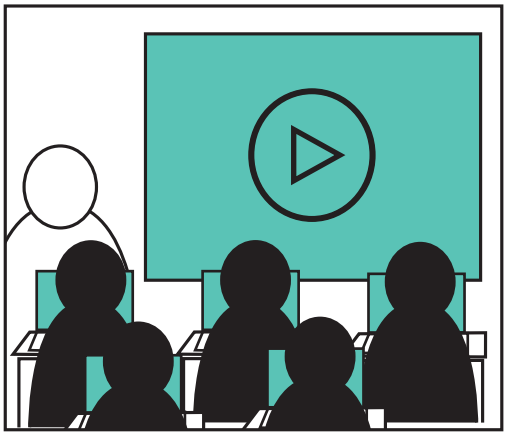
- Kun verkkomateriaali päättyy, opettaja ohjaa keskustelun oppilasryhmälle. Vinkkejä löytyy opettajan oppaan kohdasta "Ryhmäkeskustelu".

Ennen oppituntia

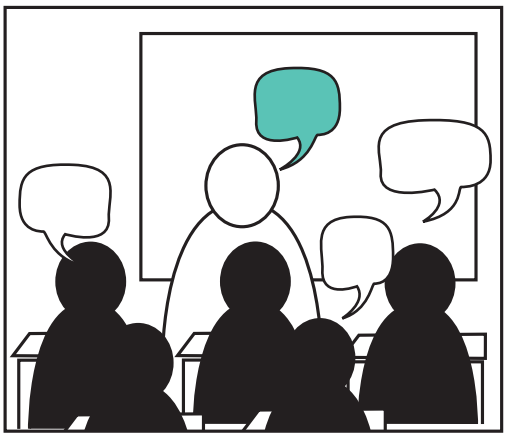


Valmistelu n. 10–20 min

Oppitunti (45 min)



Verkkomateriaali 15–25 min



Keskustelu 10–20 min

Ryhmäkeskustelu

– Ensimmäisen oppitunnin lopussa, kun verkkomateriaali on käyty

Keskustelun tavoite

Oppilaat ovat tähän mennessä pohtineet verkkoympäristössä erilaisia päihteiden käyttöön liittyviä kysymyksiä, mielipiteitä ja väitteitä. Nyt nuorten on aika jakaa ajatuksia toisilleen ja kehittää niitä edelleen.

Keskustelussa **arvioidaan omia ja toistensa käsityksiä.** Ajatusten vaihdon aikana nuorten ryhmä luo yhteisiä mielipiteitä ja käsityksiä. Tietoisen ajattelun ja keskustelun kautta, luodaan kaikkein otollisin ympäristö sille, että nämä käsitykset ovat rakentavia.

Keskustelun tavoite on myös **haastaa nuorta kyseenalaistamaan mielipiteitään**. Haasta nuorta perustelemaan kaikki mielipiteet riippumatta siitä mitä ne ovat. Näin ne mielipiteet, joilla on kestävät perustelut, vahvistuvat, ja huonosti perustellut heikkenevät. Vaikka oppilas itse ei luopuisi huonosti perustellusta mielipiteestä, keskusltelu saa koko muun ryhmän arvioimaan hänen kantaansa kriittisesti.

Olennaisin kysymys keskustelussa on "Miksi?". Kyse ei ole siitä miten paljon ja mitä päihdettä tulisi käyttää, vaan siitä miksi aineita ylipäätään käytetään. Miksi ihmiset käyttävät päihteitä? Miksi pitäisi käyttää tai miksi ei pitäisi käyttää? Anna nuorten pohtia ilmiöitä ja niiden taustalla vaikuttavia syitä, jäsentää ääneen miten he itse kokevat ja miksi.

Opettajan rooli keskustelussa

Opettajan tehtävä on **ohjata keskustelua, esittää tarkentavia kysymyksiä ja haastaa nuoria perustelemaan kantansa.** Haasta tarvittaessa reilusti, mutta säilytä nuorta kunnioittava ja arvostava keskustelusuhde. Vältä antamasta kuvaa, että toivot nuorelta tietynlaista mielipidettä. Sen sijaan, että itse arvottaisit oppilaiden sanomisia, anna nuorten itse arvioida omia ja toistensa sanomisia ja niiden perusteluita.

Opettajan tulisi myös varmistaa, että **kaikki oppilaat pääsevät ääneen**, sen sijaan, että muutama sanavalmis puhuu keskenään. Muista, että kaikki oppilaat ovat jo pohtineet aihetta verkkoympäristössä. Kaikilla on siis jokin ajatus aiheesta!

Opettajan **tehtävä ei ole tuoda esille omaa päihdekantaansa.** Sen sijaan on erittäin suositeltavaa, että hän tuo keskustelun tueksi silloin tällöin **tutkimustietoa päihteistä**. Katso tämän opettajan oppaan kohta "Päihdefaktoja keskustelun tueksi".

Kysymyksiä keskusteluun

Psst, ope! Muista katsoa myös "Päihdefaktoja keskustelun tueksi"!

Miksi ihmiset käyttävät päihteitä? Mitä ihmiset kokevat päihteistä saavansa?

Tekeekö päihteiden käyttö hyvästä tunnelmasta aidosti paremman?

Miksi jotkut nuoret käyttävät päihteitä, jos kaverit käyttävät, vaikka ensin eivät aikoneet käyttää?

Tutkimusten mukaan, jos päihdekokemus koetaan myönteiseksi, se johtuu useimmiten suurelta osin muista syistä kuin päihteen kemiallisista vaikutuksista. Mitä tämä tarkoittaa käytännössä? Mitä ovat nämä muut syyt?

Opettajalle:
Syitä ovat pääasiassa seuraavat:

- sosiaalinen joukkoon kuulumisen ja hyväksynnän tunne
- sosiaalinen yhdessä olo
- jännityksen ja seikkailun tunne
- päihteet koetaan symbolisesti luvaksi vähentää sosiaalisia rajoitteita ja irtautua arjen velvoitteista ja paineista.

Missä tilanteissa koetaan selvin päin koetaan sellaisia positiivisia asioita, joita ihmiset hakevat päihteistä?

Monissa maissa ei käytetä juhlissa juurikaan päihteitä. Myös nuorten aikuisten hauskanpito ja biletys voi olla täysin päihteetöntä. Miten arvelet, että päihteettömyys vaikuttaa juhlien tunnelmaan?

Mitä sanoisit ystävällesi, jolla on tapana käyttää silloin tällöin alkoholia tai muita päihteitä yksin kotona?

Opettajalle: Jos päihdettä käyttää yksin, siitä haetaan luutavasti vain kemiallista vaikutusta. Näin toimivilla on suuri riski päätyä ongelmakäyttäjäksi. Usein tällaisella käytöllä paetaan vaikeita tunteita kuten stressiä, masennusta tai epätyydyttävää elämäntilannetta.

Miksi? Miksi ei? Miksi pitäisi? Miksi ei pitäisi? Miksi edes vähän? Miksi ajattelet näin?

Ohjeet oppitunnille "Mikä päihteissä kiehtoo?"

– Kahden oppitunnin versio (1 + 1 tuntia = 90 min)

Jos et ole ennen ohjannut Ajattele itse! -oppituntia, aloita katsomalla opettajalle tarkoitettu esittelyvideo osoitteessa: **www.paihteetonpaa.fi/ohjeet**

Opettajan tehtävät ennen oppituntia

1) Luo ryhmätunnus opettajan verkkoympäristössä

- Mene osoitteeseen www.paihteetonpaa.fi/opettaja
- Anna tämän oppaan viimeiseltä sivulta löytyvä salasana.
- Seuraa ohjeita verkkosivulla, kunnes tulet kohtaan "Aloita oppitunti...".
- (Voit tämän jälkeen halutessasi tutustua jo etukäteen verkkomateriaaliin.)

2) Valmistele ryhmäkeskustelu. Lue seuraavalta aukeamalta kohta "Ryhmäkeskustelu".

3) Valmistele ryhmätyöt. Lue kohta "Ryhmätyöt". Se on kohdan "Ryhmäkeskustelu" jälkeisellä sivulla .

4) Välineet. Varmista, että luokalle saadaan tunnin ajaksi tietokoneet tai tabletit.

Oppituntien rakenne

1. oppitunnin alkuosa – verkkomateriaali (15–25 min)

- Opettaja kirjautuu opettajan verkkoympäristöön (voi kirjautua myös jo ennen tuntia) www.paihteetonpaa.fi/opettaja. (Salasana opettajan oppaan lopussa.)
- Opettaja ohjaa oppilaat oppilaiden verkkoympäristöön www.paihteetonpaa.fi/oppilas.
- Tunti etenee opettajan verkkoympäristön ohjeita seuraten.

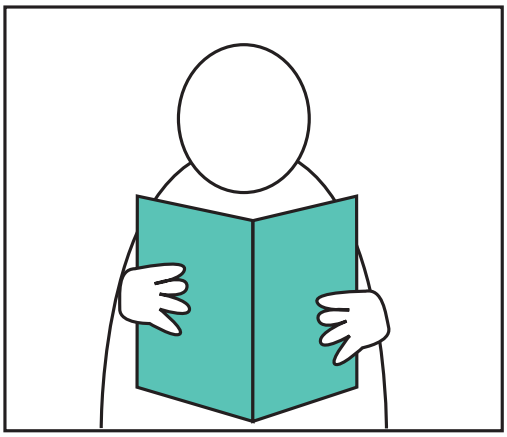
1. oppitunnin loppuosa – Keskustelu (10–20 min)

- Kun verkkomateriaali päättyy, opettaja ohjaa keskustelun oppilasryhmälle. Vinkkejä löytyy opettajan oppaan kohdasta "Ryhmäkeskustelu".

2. oppitunti – ryhmätyöt

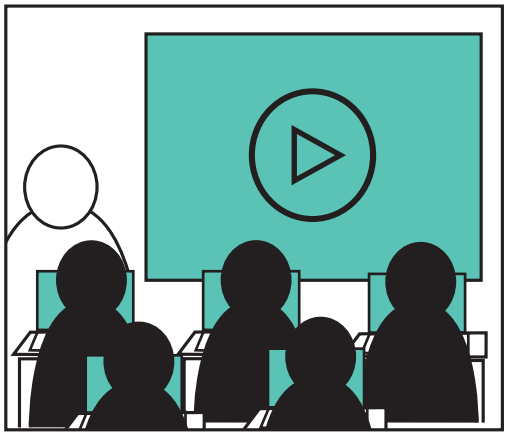
- Oppilaat tekevät ryhmätyön pienryhmissä. (Ks. opettajan oppaan kohta "Ryhmätyöt".) Vaihtoehtoisesti sama tehtävä voidaan tehdä myös niin, että koko luokka osallistuu opettajan johdolla yhteen "ryhmätyöhön".
- Jos ryhmätyöt on tehty itsenäisesti pienryhmissä, niiden tulokset käydään yhdessä läpi ja niistä keskustellaan.

Ennen oppituntia

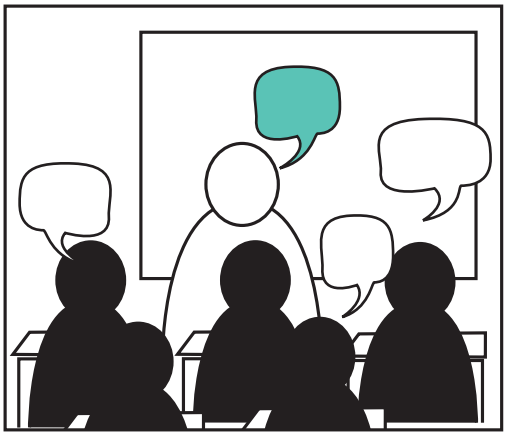


Valmistelu n. 20–30 min

Ensimmäinen oppitunti (45 min)



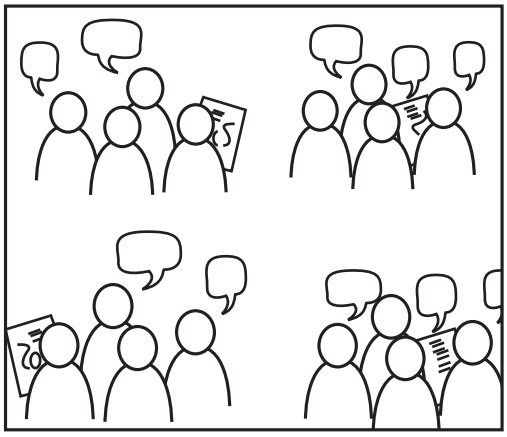
Verkkomateriaali 15–25 min



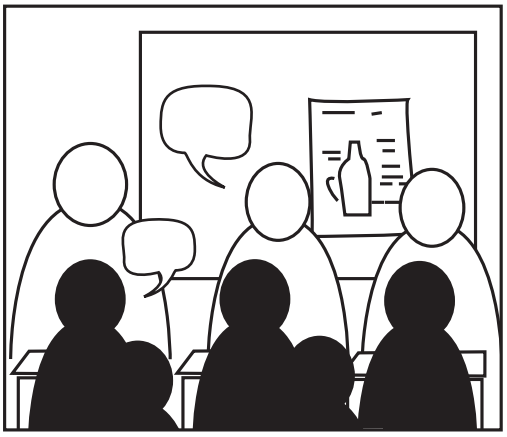
Keskustelu 10–20 min

Mahdollinen ryhmätyö kotitehtävänä, jos tunnit erikseen

Toinen oppitunti (45 min)



Ryhmätyöt



Töiden esittely ja niistä keskustelu

Ryhmäkeskustelu

– Ensimmäisen oppitunnin lopussa, kun verkkomateriaali on käyty

Keskustelun tavoite

Oppilaat ovat tähän mennessä pohtineet verkkoympäristössä erilaisia päihteiden käyttöön liittyviä kysymyksiä, mielipiteitä ja väitteitä. Nyt nuorten on aika jakaa ajatuksia toisilleen ja kehittää niitä edelleen.

Keskustelussa **arvioidaan omia ja toistensa käsityksiä.** Ajatusten vaihdon aikana nuorten ryhmä luo yhteisiä mielipiteitä ja käsityksiä. Tietoisen ajattelun ja keskustelun kautta, luodaan kaikkein otollisin ympäristö sille, että nämä käsitykset ovat rakentavia.

Keskustelun tavoite on myös **haastaa nuorta kyseenalaistamaan mielipiteitään**. Haasta nuorta perustelemaan kaikki mielipiteet riippumatta siitä mitä ne ovat. Näin ne mielipiteet, joilla on kestävät perustelut, vahvistuvat, ja huonosti perustellut heikkenevät. Vaikka oppilas itse ei luopuisi huonosti perustellusta mielipiteestä, keskusltelu saa koko muun ryhmän arvioimaan hänen kantaansa kriittisesti.

Olennaisin kysymys keskustelussa on "Miksi?". Kyse ei ole siitä miten paljon ja mitä päihdettä tulisi käyttää, vaan siitä miksi aineita ylipäätään käytetään. Miksi ihmiset käyttävät päihteitä? Miksi pitäisi käyttää tai miksi ei pitäisi käyttää? Anna nuorten pohtia ilmiöitä ja niiden taustalla vaikuttavia syitä, jäsentää ääneen miten he itse kokevat ja miksi.

Opettajan rooli keskustelussa

Opettajan tehtävä on **ohjata keskustelua, esittää tarkentavia kysymyksiä ja haastaa nuoria perustelemaan kantansa.** Haasta tarvittaessa reilusti, mutta säilytä nuorta kunnioittava ja arvostava keskustelusuhde. Vältä antamasta kuvaa, että toivot nuorelta tietynlaista mielipidettä. Sen sijaan, että itse arvottaisit oppilaiden sanomisia, anna nuorten itse arvioida omia ja toistensa sanomisia ja niiden perusteluita.

Opettajan tulisi myös varmistaa, että **kaikki oppilaat pääsevät ääneen**, sen sijaan, että muutama sanavalmis puhuu keskenään. Muista, että kaikki oppilaat ovat jo pohtineet aihetta verkkoympäristössä. Kaikilla on siis jokin ajatus aiheesta!

Opettajan **tehtävä ei ole tuoda esille omaa päihdekantaansa.** Sen sijaan on erittäin suositeltavaa, että hän tuo keskustelun tueksi silloin tällöin **tutkimustietoa päihteistä**. Katso tämän opettajan oppaan kohta "Päihdefaktoja keskustelun tueksi".

Kysymyksiä keskusteluun

Psst, ope! Muista katsoa myös "Päihdefaktoja keskustelun tueksi"!

Miksi ihmiset käyttävät päihteitä? Mitä ihmiset kokevat päihteistä saavansa?

Tekeekö päihteiden käyttö hyvästä tunnelmasta aidosti paremman?

Miksi jotkut nuoret käyttävät päihteitä, jos kaverit käyttävät, vaikka ensin eivät aikoneet käyttää?

Tutkimusten mukaan, jos päihdekokemus koetaan myönteiseksi, se johtuu useimmiten suurelta osin muista syistä kuin päihteen kemiallisista vaikutuksista. Mitä tämä tarkoittaa käytännössä? Mitä ovat nämä muut syyt?

Opettajalle:
Syitä ovat pääasiassa seuraavat:

- sosiaalinen joukkoon kuulumisen ja hyväksynnän tunne
- sosiaalinen yhdessä olo
- jännityksen ja seikkailun tunne
- päihteet koetaan symbolisesti luvaksi vähentää sosiaalisia rajoitteita ja irtautua arjen velvoitteista ja paineista.

Missä tilanteissa koetaan selvin päin koetaan sellaisia positiivisia asioita, joita ihmiset hakevat päihteistä?

Monissa maissa ei käytetä juhlissa juurikaan päihteitä. Myös nuorten aikuisten hauskanpito ja biletys voi olla täysin päihteetöntä. Miten arvelet, että päihteettömyys vaikuttaa juhlien tunnelmaan?

Mitä sanoisit ystävällesi, jolla on tapana käyttää silloin tällöin alkoholia tai muita päihteitä yksin kotona?

Opettajalle: Jos päihdettä käyttää yksin, siitä haetaan luutavasti vain kemiallista vaikutusta. Näin toimivilla on suuri riski päätyä ongelmakäyttäjäksi. Usein tällaisella käytöllä paetaan vaikeita tunteita kuten stressiä, masennusta tai epätyydyttävää elämäntilannetta.

Miksi? Miksi ei? Miksi pitäisi? Miksi ei pitäisi? Miksi edes vähän? Miksi ajattelet näin?

Ryhmätyöt

– Ryhmätyöt

Seuraavilta sivuilta löydät ryhmätehtävät. Voi olla hyvä aloittaa ensimmäistä tehtävästä "Pullonhenki", mutta voi valita ryhmätyöt myös ryhmän tarpeiden mukaan. Kaikkia ei tarvitse tehdä.

Mieti ryhmien jako etukäteen!

Valitse tehdäänkö ryhmätyöt pienryhmissä vai opettajan johdolla koko ryhmässä. Jos valitaan pienryhmät, **mieti ryhmäjako etukäteen**. Jos luokassa on selvästi äänekkäät ja hiljaiset oppilaat, sanavalmiit voi olla hyvä laittaa yhteen ryhmään ja hiljaisemmat toiseen, jolloin keskustelu pysyy tasapainoisena. Tärkeintä kuitenkin on miettiä ketkä oppilaista ovat päihdemyönteisiä. (Yleensä pieni vähemmistö.) **Jaa päihdemyönteiset oppilaat aina eri ryhmiin.** Yhdessäkään pienryhmässä ei tulisi olla enempää kuin yksi päihdemyönteinen oppilas.

Ryhmätöiden esittely ja keskustelu

Kaikki ryhmätyöt esitellään muille ja niistä keskustellaan. Kuten aikaisemmassakin keskustelussa nuori tulee kannustaa kertomaan ajatustensa syitä ja taustoja sekä haastaa perustelemaan ja arvioimaan väitteitä.

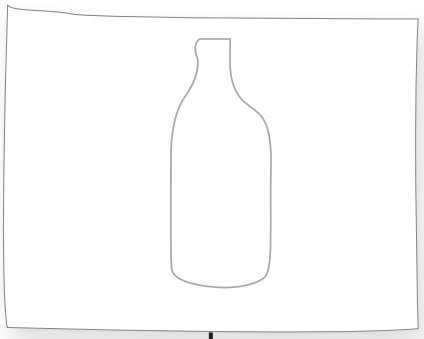
Vaihtoehtoinen ryhmätyömuoto

Ryhmätyöt on ensisijaisesti tarkoitettu 2–5 oppilaan pienryhmätyöskentelyyn. Samat tehtävät voidaan kuitenkin toteuttaa myös niin, että opettaja ohjaa luokan edessä ja koko luokka osallistuu yhdessä yhden ryhmätyön tekemiseen.

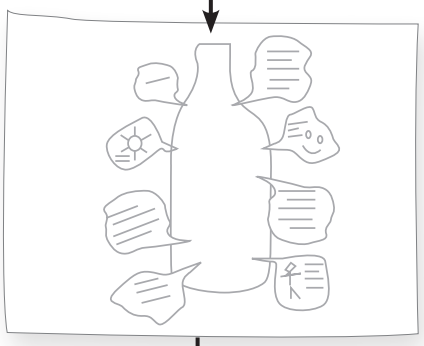
Ryhmätyö 1: Pullonhenki

Tämän tehtävän tarkoitus on auttaa nuoria tiedostamaan ja arvioimaan alkoholiin liitettyjä mielikuvia ja odotuksia. Tehtävä auttaa erottamaan mitkä asioista todellisuudessa liittyvät alkoholiin ja mitkä ovat vain sosiaalisia tekijöitä tai mielikuvia.

Suuressa tai pienessä ryhmässä totetutettavassa työssä oppilaat piirtävät A3 (tai A2) paperiarkin keskelle pullon. Pullon ympärille piirretään pullosta lähteviä puhekuplia muistuttavia "henkiä". Jokaiseen niistä piirretään tai kirjoitetaan asia, joka edustaa alkoholin käyttöön liitettyä positiivista odotusta tai mielikuvaa. Esim. "Rohkaisuryyppy auttaa sosiaalisissa suhteissa.", "Alkoholi rentouttaa ja auttaa stressiin." tai "Parantaa tunnelmaa.". Kuvaan voidaan halutessa lisätä myös muita päihteitä. Jokaisen puhekuplan tai "hengen" viereen tulee jättää selvästi tilaa seuraavaa vaihetta varten.



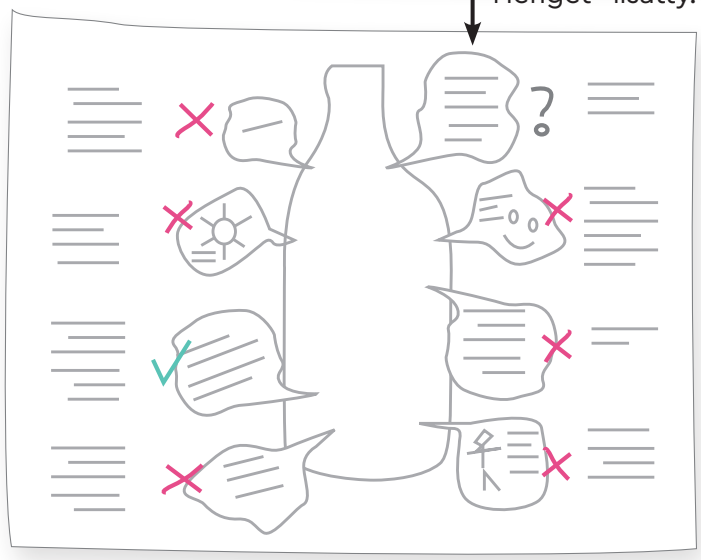
Alussa



"Henget" lisätty.

Kun kuva on valmis, se käydään yhdessä läpi. Jokaisesta kohdasta arvioidaan yhdessä nuorten kanssa keskustellen kolmea kohtaa:

1. **Kemiaa vai muuta?** Liittyykö kyseinen asia aidosti kyseisen päihdeaineen kemialliseen vaikutukseen? Jos ei miksi tämä asia liitetään juomiseen?
2. **Mitä kielteisiä puolia** tai sivuvaikutuksia aiheeseen liittyy?
3. **Tutkimustieto?** Jos mahdollista verrataan käsitystä tutkimustietoon (ks. opettajan oppaan kohta "Päihdefaktoja keskustelun tueksi".).



Valmis. Arvioivat merkit ja perustelut lisätty reunoille.

Jokaisen "hengen" kohdalle merkitään oikein- tai väärin-merkki. Vain siinä tapauksessa, että on selvästi vaikea sanoa onko väite oikein tai väärin, voidaan laittaa esimerkiksi kysymysmerkki. Lisäksi "hengen" viereen merkitään lyhyesti perusteluita. Huomaa, että arvion tulee tulla aidosti oppilailta. Opettaja kysyy kysymyksiä, mutta välttää muutoin ohjaamasta.

Esimerkkiväite "Rohkaisuryyppy auttaa sosiaalisissa suhteissa." – Voidaan pohtia, että alkoholi rentouttaa, mutta toisaalta monet päihteiden sosiaalisista hyödyistä perustuvat tutkitusti myös plasebo-vaikutukseen. Valeviinaa juonut voi tuntea itsensä yhtälailla rohkaistuneeksi, jos hän uskoo juoneensa aitoa alkoholia. (Kohdat 1 ja 3) Toisaalta, jos tottuu ottamaan rohkaisun pullosta, ei välttämättä uskalla olla sosiaalinen selvinpäin (kohta 2). Voidaan myös miettiä miksi henkilö ei koe olevansa tarpeeksi rohkea ilman. Ratkaiseeko päihtymys ongelman?

Ryhmätyö 2: Mistä parhaat kiksit?

Tämä tehtävä sopii ryhmälle, jossa on levottomia tai äärikokemuksia hakevia nuoria. Usein tällaiset nuoret päätyvät aktiivisen urheilun pariin, extreme-harrastuksiin tai vaihtoehtoisesti tekemään jotakin kiellettyä tai vaarallista etsiessään kokemuksia. Tehtävä voidaan toteuttaa pienryhmissä, jolloin opettaja seuraa sivusta ja antaa välillä ohjeita miten tehtävää jatketaan, tai opettajan ohjauksella suuressa ryhmässä.

Aloita lukemalla tämän opettajan oppaan "Päihdefaktoja keskustelun tueksi" -osiosta löytyvä kohta "Adrenaliinihuuma koukuttaa". Tämän jälkeen piirretään taululle tai suurelle paperiarkille vanhanaikaista lämpömittaria muistuttava "adrenaliinimittari". Oppilaiden tehtävä on miettiä asioita, joista saa "kiksejä" tai jännitystä eli adrenaliini lisääntyy. Jokaisen aiheen kohdalla nuorten tulee miettiä seuraavia asioita:

1) Miten kovat "kiksit" asiasta saa? Jokainen asia merkitään erillisessä laatikossa mittarin viereen sitä korkeammelle, mitä kovemmat "kiksit".

2) Mitä huonoja puolia ja riskejä aiheeseen mahdollisesti liittyy? Tämä merkitään laatikon viereen. Haitat ja riskit merkitään punaisella tai muutoin erottuvasti. (Esim. rikosrekisteri, onnettomuusriski, päihderiippuvuus tai muut vaikeudet)

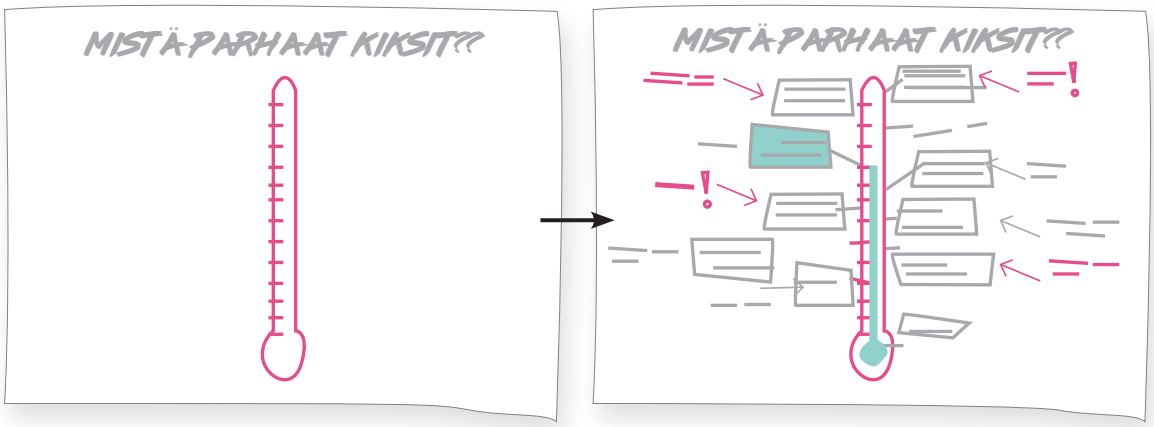
3) Miten päihde vaikuttaisi? Jos aiheeseen liittyy päihde tai voisi liittyä, tulee myös pohtia lisääkö vai vähentääkö päihteen kemiallinen vaikutus adrenaliinista saatua positiiviseksi koettua huumaa. Yleensä päihteen kemiallinen vaikutus vähentää "kiksejä".

Varmista, että joukossa on sekä myönteisiä että kielteisiä aiheita. Jos nuoret eivät itse ehdota, tuo listalle myös sellaisia asioita kuten näpistys kaupassa ja sen suunnittelu kavereiden kanssa, oluen juominen porukalla ja tyhjien lasipullojen heittäminen seinään, kovaa ylinopeutta moottoripyörällä ajaminen, lumilautailu ja turvallinen extreme-urheilu.

Lopuksi jokainen nuorista saa äänestää yhtä tai kahta listatuista asioista, jotka he haluaisivat toteuttaa kaivatessaan jännitystä. Laske mikä sai eniten ääniä.

Keskustelulla asian ytimeen

Varmista keskustelulla, että oppilaat ymmärtävät mitä adrenaliinihuumalla tarkoitetaan. Kysy ovatko he kokeneet sitä ja missä yhteydessä. Voit kertoa myös oman kokemuksesi. Jos harjoitus onnistuu hyvin, adrenaliinihakuiset nuoret ymmärtävät hakeutuneensa tiettyihin tilanteisiin juuri adrenaliinihuuman takia. He myös oivaltavat itse, että saman voi kokea paremmalla tavalla. Huomaa ero oman oivalluksen ja aikuisen opettamisen välillä!



Kuvassa laatikoidut tekstit ovat adrenaliinia lisääviä asioita. Laatikoiden vieressä olevat tekstit ovat niihin liittyviä asioita. Vakavammat haitat ja riskit ovat punaisella. Vihreäksi väritetty laatikko on tunnin lopussa äänestyksen voittanut asia.

(Tässä Ajattele itse! -materiaalin testiversiossa ei ole vielä kaikkia ryhmätöitä. Lisää tulossa.)

Ohjeet oppitunnille "Mikä päihteissä kiehtoo?"

– Kahden kaksoistunnin versio (2 + 2 tuntia = 180 min)

Jos et ole ennen ohjannut Ajattele itse! -oppituntia, aloita katsomalla opettajalle tarkoitettu esittelyvideo osoitteessa: **www.paihteetonpaa.fi/ohjeet**

Opettajan tehtävät ennen oppituntia

1) Luo ryhmätunnus opettajan verkkoympäristössä

- Mene osoitteeseen www.paihteetonpaa.fi/opettaja
- Anna tämän oppaan viimeiseltä sivulta löytyvä salasana.
- Seuraa ohjeita verkkosivulla, kunnes tulet kohtaan "Aloita oppitunti...".
- (Voit tämän jälkeen halutessasi tutustua jo etukäteen verkkomateriaaliin.)

2) Valmistele ryhmäkeskustelu. Lue seuraavalta aukeamalta kohta "Ryhmäkeskustelu".

3) Valmistele ryhmätyöt. Lue kohta "Ryhmätyöt". Se on kohdan "Ryhmäkeskustelu" jälkeisellä sivulla .

4) Välineet. Varmista, että luokalle saadaan tunnin ajaksi tietokoneet tai tabletit.

Oppituntien rakenne

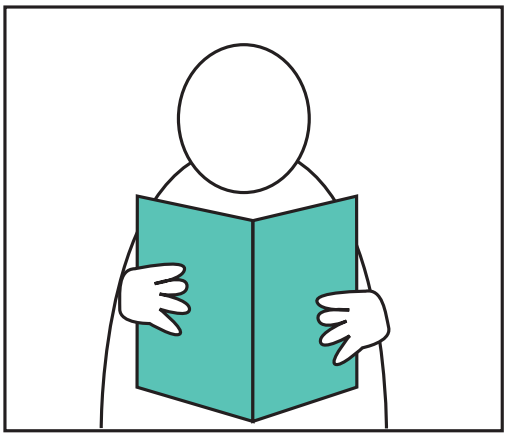
1. kaksoitunti

- **verkkomateriaali (15–25 min)**
  - Opettaja kirjautuu opettajan verkkoympäristöön (voi kirjautua myös jo ennen tuntia) www.paihteetonpaa.fi/opettaja. (Salasana opettajan oppaan lopussa.)
  - Opettaja ohjaa oppilaat oppilaiden verkkoympäristöön www.paihteetonpaa.fi/oppilas.
  - Tunti etenee opettajan verkkoympäristön ohjeita seuraten.
- **Keskustelu (10–20 min)**
  - Kun verkkomateriaali päättyy, opettaja ohjaa keskustelun oppilasryhmälle. Vinkkejä löytyy opettajan oppaan kohdasta "Ryhmäkeskustelu".
- **Ryhmätyö (tunnin loppuosa)**
  - Oppilaat tekevät ryhmätyön pienryhmissä. (Ks. opettajan oppaan kohta "Ryhmätyöt".) Vaihtoehtoisesti sama tehtävä voidaan tehdä myös niin, että koko luokka osallistuu opettajan johdolla yhteen "ryhmätyöhön".
  - Jos ryhmätyöt on tehty itsenäisesti pienryhmissä, niiden tulokset käydään yhdessä läpi ja niistä keskustellaan.
  - Tunnin lopussa voidaan antaa toinen ryhmätyö kotitehtäväksi.

2. kaksoistunti

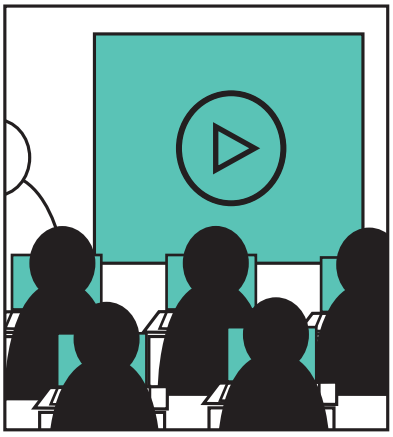
- **Lisää ryhmätöitä**
  - Jos edellisellä tunnilla on annettu ryhmätyö kotitehtäväksi, työt esitellään.
  - Ryhmätöiden tekemistä ja niistä keskustelua edellisen tunnin tapaan.
  - Yhteensä kahdella kaksoistunnilla tehdään 2–3 ryhmätyötä.

Ennen oppituntia

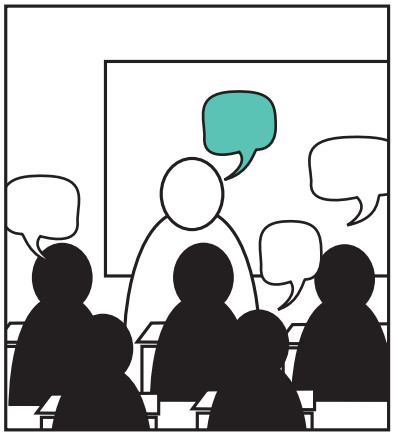


Valmistelu n. 30–45 min

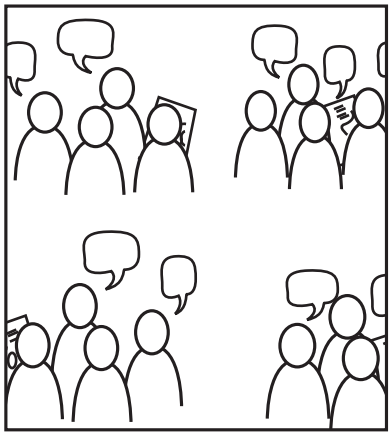
Ensimmäinen kaksoistunti (90 min)



Verkkomateriaali 15–25 min



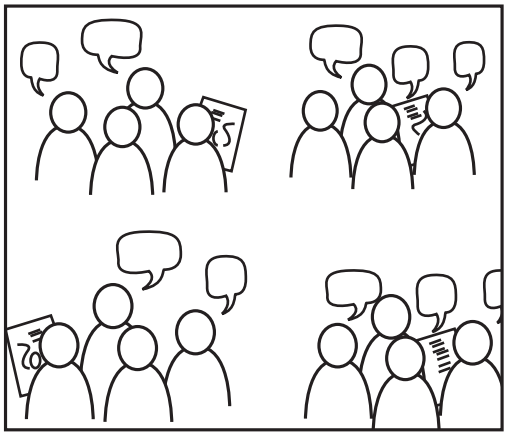
Keskustelu 10–20 min



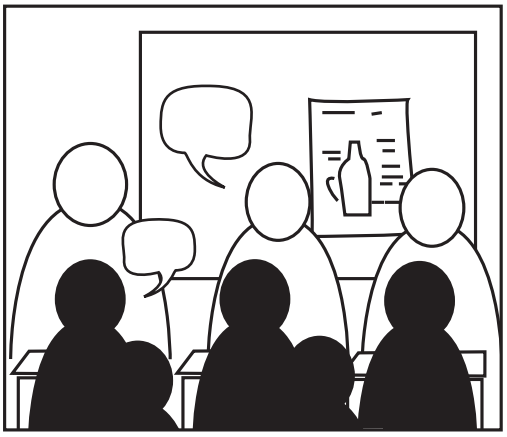
Ryhmätöiden aloitus

Mahdollinen kotitehtävä

Toinen kaksoistunti (90 min)



Yksi tai useampi ryhmätyöt



Töiden esittely ja niistä keskustelu

Ryhmäkeskustelu

– Ensimmäisen oppitunnin lopussa, kun verkkomateriaali on käyty

Keskustelun tavoite

Oppilaat ovat tähän mennessä pohtineet verkkoympäristössä erilaisia päihteiden käyttöön liittyviä kysymyksiä, mielipiteitä ja väitteitä. Nyt nuorten on aika jakaa ajatuksia toisilleen ja kehittää niitä edelleen.

Keskustelussa **arvioidaan omia ja toistensa käsityksiä.** Ajatusten vaihdon aikana nuorten ryhmä luo yhteisiä mielipiteitä ja käsityksiä. Tietoisen ajattelun ja keskustelun kautta, luodaan kaikkein otollisin ympäristö sille, että nämä käsitykset ovat rakentavia.

Keskustelun tavoite on myös **haastaa nuorta kyseenalaistamaan mielipiteitään**. Haasta nuorta perustelemaan kaikki mielipiteet riippumatta siitä mitä ne ovat. Näin ne mielipiteet, joilla on kestävät perustelut, vahvistuvat, ja huonosti perustellut heikkenevät. Vaikka oppilas itse ei luopuisi huonosti perustellusta mielipiteestä, keskusltelu saa koko muun ryhmän arvioimaan hänen kantaansa kriittisesti.

Olennaisin kysymys keskustelussa on "Miksi?". Kyse ei ole siitä miten paljon ja mitä päihdettä tulisi käyttää, vaan siitä miksi aineita ylipäätään käytetään. Miksi ihmiset käyttävät päihteitä? Miksi pitäisi käyttää tai miksi ei pitäisi käyttää? Anna nuorten pohtia ilmiöitä ja niiden taustalla vaikuttavia syitä, jäsentää ääneen miten he itse kokevat ja miksi.

Opettajan rooli keskustelussa

Opettajan tehtävä on **ohjata keskustelua, esittää tarkentavia kysymyksiä ja haastaa nuoria perustelemaan kantansa.** Haasta tarvittaessa reilusti, mutta säilytä nuorta kunnioittava ja arvostava keskustelusuhde. Vältä antamasta kuvaa, että toivot nuorelta tietynlaista mielipidettä. Sen sijaan, että itse arvottaisit oppilaiden sanomisia, anna nuorten itse arvioida omia ja toistensa sanomisia ja niiden perusteluita.

Opettajan tulisi myös varmistaa, että **kaikki oppilaat pääsevät ääneen**, sen sijaan, että muutama sanavalmis puhuu keskenään. Muista, että kaikki oppilaat ovat jo pohtineet aihetta verkkoympäristössä. Kaikilla on siis jokin ajatus aiheesta!

Opettajan **tehtävä ei ole tuoda esille omaa päihdekantaansa.** Sen sijaan on erittäin suositeltavaa, että hän tuo keskustelun tueksi silloin tällöin **tutkimustietoa päihteistä**. Katso tämän opettajan oppaan kohta "Päihdefaktoja keskustelun tueksi".

Kysymyksiä keskusteluun

Psst, ope! Muista katsoa myös "Päihdefaktoja keskustelun tueksi"!

Miksi ihmiset käyttävät päihteitä? Mitä ihmiset kokevat päihteistä saavansa?

Tekeekö päihteiden käyttö hyvästä tunnelmasta aidosti paremman?

Miksi jotkut nuoret käyttävät päihteitä, jos kaverit käyttävät, vaikka ensin eivät aikoneet käyttää?

Tutkimusten mukaan, jos päihdekokemus koetaan myönteiseksi, se johtuu useimmiten suurelta osin muista syistä kuin päihteen kemiallisista vaikutuksista. Mitä tämä tarkoittaa käytännössä? Mitä ovat nämä muut syyt?

Opettajalle:
Syitä ovat pääasiassa seuraavat:

- sosiaalinen joukkoon kuulumisen ja hyväksynnän tunne
- sosiaalinen yhdessä olo
- jännityksen ja seikkailun tunne
- päihteet koetaan symbolisesti luvaksi vähentää sosiaalisia rajoitteita ja irtautua arjen velvoitteista ja paineista.

Missä tilanteissa koetaan selvin päin koetaan sellaisia positiivisia asioita, joita ihmiset hakevat päihteistä?

Monissa maissa ei käytetä juhlissa juurikaan päihteitä. Myös nuorten aikuisten hauskanpito ja biletys voi olla täysin päihteetöntä. Miten arvelet, että päihteettömyys vaikuttaa juhlien tunnelmaan?

Mitä sanoisit ystävällesi, jolla on tapana käyttää silloin tällöin alkoholia tai muita päihteitä yksin kotona?

Opettajalle: Jos päihdettä käyttää yksin, siitä haetaan luutavasti vain kemiallista vaikutusta. Näin toimivilla on suuri riski päätyä ongelmakäyttäjäksi. Usein tällaisella käytöllä paetaan vaikeita tunteita kuten stressiä, masennusta tai epätyydyttävää elämäntilannetta.

Miksi? Miksi ei? Miksi pitäisi? Miksi ei pitäisi? Miksi edes vähän? Miksi ajattelet näin?

Ryhmätyöt

– Ensimmäisen kaksoistunnin loppuosa ja toinen kaksoistunti

Seuraavilta sivuilta löydät ryhmätehtävät. Voi olla hyvä aloittaa ensimmäistä tehtävästä "Pullonhenki", mutta voi valita ryhmätyöt myös ryhmän tarpeiden mukaan. Kaikkia ei tarvitse tehdä.

Mieti ryhmien jako etukäteen!

Valitse tehdäänkö ryhmätyöt pienryhmissä vai opettajan johdolla koko ryhmässä. Jos valitaan pienryhmät, **mieti ryhmäjako etukäteen**. Jos luokassa on selvästi äänekkäät ja hiljaiset oppilaat, sanavalmiit voi olla hyvä laittaa yhteen ryhmään ja hiljaisemmat toiseen, jolloin keskustelu pysyy tasapainoisena. Tärkeintä kuitenkin on miettiä ketkä oppilaista ovat päihdemyönteisiä. (Yleensä pieni vähemmistö.) **Jaa päihdemyönteiset oppilaat aina eri ryhmiin.** Yhdessäkään pienryhmässä ei tulisi olla enempää kuin yksi päihdemyönteinen oppilas.

Ryhmätöiden esittely ja keskustelu

Kaikki ryhmätyöt esitellään muille ja niistä keskustellaan. Kuten aikaisemmassakin keskustelussa nuori tulee kannustaa kertomaan ajatustensa syitä ja taustoja sekä haastaa perustelemaan ja arvioimaan väitteitä.

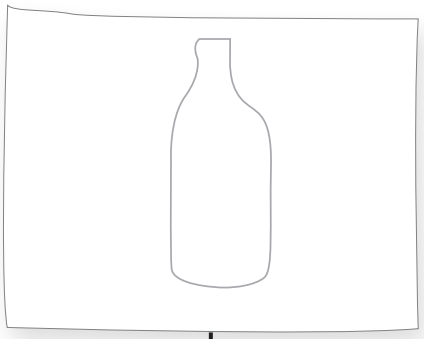
Vaihtoehtoinen ryhmätyömuoto

Ryhmätyöt on ensisijaisesti tarkoitettu 2–5 oppilaan pienryhmätyöskentelyyn. Samat tehtävät voidaan kuitenkin toteuttaa myös niin, että opettaja ohjaa luokan edessä ja koko luokka osallistuu yhdessä yhden ryhmätyön tekemiseen.

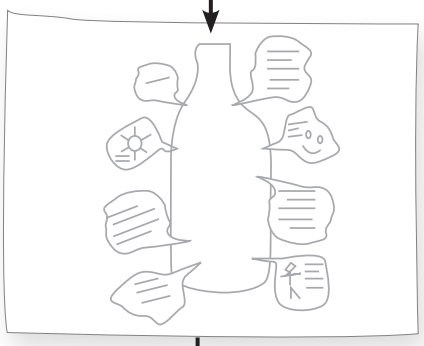
Ryhmätyö 1: Pullonhenki

Tämän tehtävän tarkoitus on auttaa nuoria tiedostamaan ja arvioimaan alkoholiin liitettyjä mielikuvia ja odotuksia. Tehtävä auttaa erottamaan mitkä asioista todellisuudessa liittyvät alkoholiin ja mitkä ovat vain sosiaalisia tekijöitä tai mielikuvia.

Suuressa tai pienessä ryhmässä totetutettavassa työssä oppilaat piirtävät A3 (tai A2) paperiarkin keskelle pullon. Pullon ympärille piirretään pullosta lähteviä puhekuplia muistuttavia "henkiä". Jokaiseen niistä piirretään tai kirjoitetaan asia, joka edustaa alkoholin käyttöön liitettyä positiivista odotusta tai mielikuvaa. Esim. "Rohkaisuryyppy auttaa sosiaalisissa suhteissa.", "Alkoholi rentouttaa ja auttaa stressiin." tai "Parantaa tunnelmaa.". Kuvaan voidaan halutessa lisätä myös muita päihteitä. Jokaisen puhekuplan tai "hengen" viereen tulee jättää selvästi tilaa seuraavaa vaihetta varten.



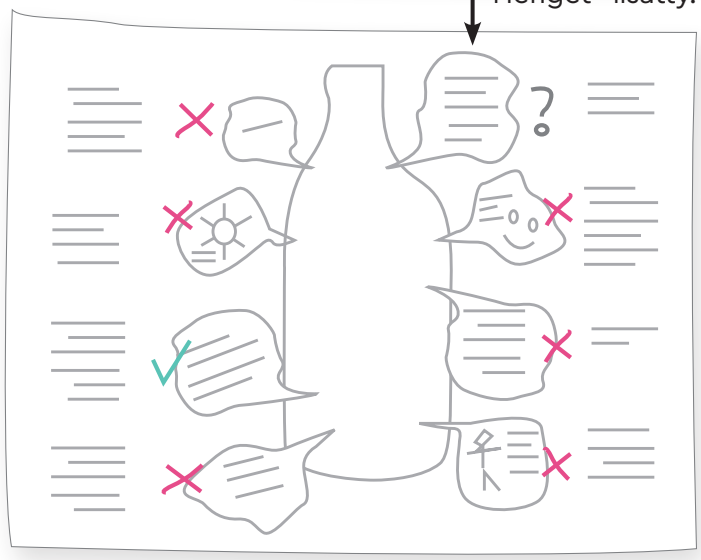
Alussa



"Henget" lisätty.

Kun kuva on valmis, se käydään yhdessä läpi. Jokaisesta kohdasta arvioidaan yhdessä nuorten kanssa keskustellen kolmea kohtaa:

1. **Kemiaa vai muuta?** Liittyykö kyseinen asia aidosti kyseisen päihdeaineen kemialliseen vaikutukseen? Jos ei miksi tämä asia liitetään juomiseen?
2. **Mitä kielteisiä puolia** tai sivuvaikutuksia aiheeseen liittyy?
3. **Tutkimustieto?** Jos mahdollista verrataan käsitystä tutkimustietoon (ks. opettajan oppaan kohta "Päihdefaktoja keskustelun tueksi".).



Valmis. Arvioivat merkit ja perustelut lisätty reunoille.

Jokaisen "hengen" kohdalle merkitään oikein- tai väärin-merkki. Vain siinä tapauksessa, että on selvästi vaikea sanoa onko väite oikein tai väärin, voidaan laittaa esimerkiksi kysymysmerkki. Lisäksi "hengen" viereen merkitään lyhyesti perusteluita. Huomaa, että arvion tulee tulla aidosti oppilailta. Opettaja kysyy kysymyksiä, mutta välttää muutoin ohjaamasta.

Esimerkkiväite "Rohkaisuryyppy auttaa sosiaalisissa suhteissa." – Voidaan pohtia, että alkoholi rentouttaa, mutta toisaalta monet päihteiden sosiaalisista hyödyistä perustuvat tutkitusti myös plasebo-vaikutukseen. Valeviinaa juonut voi tuntea itsensä yhtälailla rohkaistuneeksi, jos hän uskoo juoneensa aitoa alkoholia. (Kohdat 1 ja 3) Toisaalta, jos tottuu ottamaan rohkaisun pullosta, ei välttämättä uskalla olla sosiaalinen selvinpäin (kohta 2). Voidaan myös miettiä miksi henkilö ei koe olevansa tarpeeksi rohkea ilman. Ratkaiseeko päihtymys ongelman?

Ryhmätyö 2: Mistä parhaat kiksit?

Tämä tehtävä sopii ryhmälle, jossa on levottomia tai äärikokemuksia hakevia nuoria. Usein tällaiset nuoret päätyvät aktiivisen urheilun pariin, extreme-harrastuksiin tai vaihtoehtoisesti tekemään jotakin kiellettyä tai vaarallista etsiessään kokemuksia. Tehtävä voidaan toteuttaa pienryhmissä, jolloin opettaja seuraa sivusta ja antaa välillä ohjeita miten tehtävää jatketaan, tai opettajan ohjauksella suuressa ryhmässä.

Aloita lukemalla tämän opettajan oppaan "Päihdefaktoja keskustelun tueksi" -osiosta löytyvä kohta "Adrenaliinihuuma koukuttaa". Tämän jälkeen piirretään taululle tai suurelle paperiarkille vanhanaikaista lämpömittaria muistuttava "adrenaliinimittari". Oppilaiden tehtävä on miettiä asioita, joista saa "kiksejä" tai jännitystä eli adrenaliini lisääntyy. Jokaisen aiheen kohdalla nuorten tulee miettiä seuraavia asioita:

1) Miten kovat "kiksit" asiasta saa? Jokainen asia merkitään erillisessä laatikossa mittarin viereen sitä korkeammelle, mitä kovemmat "kiksit".

2) Mitä huonoja puolia ja riskejä aiheeseen mahdollisesti liittyy? Tämä merkitään laatikon viereen. Haitat ja riskit merkitään punaisella tai muutoin erottuvasti. (Esim. rikosrekisteri, onnettomuusriski, päihderiippuvuus tai muut vaikeudet)

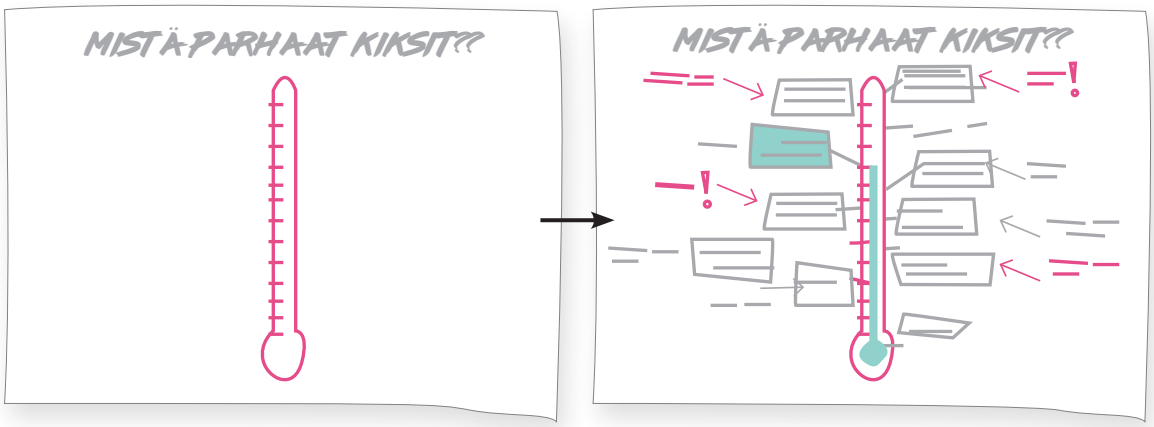
3) Miten päihde vaikuttaisi? Jos aiheeseen liittyy päihde tai voisi liittyä, tulee myös pohtia lisääkö vai vähentääkö päihteen kemiallinen vaikutus adrenaliinista saatua positiiviseksi koettua huumaa. Yleensä päihteen kemiallinen vaikutus vähentää "kiksejä".

Varmista, että joukossa on sekä myönteisiä että kielteisiä aiheita. Jos nuoret eivät itse ehdota, tuo listalle myös sellaisia asioita kuten näpistys kaupassa ja sen suunnittelu kavereiden kanssa, oluen juominen porukalla ja tyhjien lasipullojen heittäminen seinään, kovaa ylinopeutta moottoripyörällä ajaminen, lumilautailu ja turvallinen extreme-urheilu.

Lopuksi jokainen nuorista saa äänestää yhtä tai kahta listatuista asioista, jotka he haluaisivat toteuttaa kaivatessaan jännitystä. Laske mikä sai eniten ääniä.

Keskustelulla asian ytimeen

Varmista keskustelulla, että oppilaat ymmärtävät mitä adrenaliinihuumalla tarkoitetaan. Kysy ovatko he kokeneet sitä ja missä yhteydessä. Voit kertoa myös oman kokemuksesi. Jos harjoitus onnistuu hyvin, adrenaliinihakuiset nuoret ymmärtävät hakeutuneensa tiettyihin tilanteisiin juuri adrenaliinihuuman takia. He myös oivaltavat itse, että saman voi kokea paremmalla tavalla. Huomaa ero oman oivalluksen ja aikuisen opettamisen välillä!



Kuvassa laatikoidut tekstit ovat adrenaliinia lisääviä asioita. Laatikoiden vieressä olevat tekstit ovat niihin liittyviä asioita. Vakavammat haitat ja riskit ovat punaisella. Vihreäksi väritetty laatikko on tunnin lopussa äänestyksen voittanut asia.

(Tässä Ajattele itse! -materiaalin testiversiossa ei ole vielä kaikkia ryhmätöitä. Lisää tulossa.)

Ääni hiljaiselle enemmistölle



8-luokkalaisista noin 80 % ei ole koskaan kokeillut laillisia tai laittomia päihteitä (Nuorten terveystapatutkimus 2015). Myös jäljelle jäävästä 20 %:n osuudesta useimmille käyttö on jäänyt vähäiseksi. Tästä huolimatta yläkouluikäisten parissa elää vahva myytti, jonka mukaan suuri osa muista on kokeillut. Kun oma identiteetti on vasta kehittymässä, joukkoon kuuluminen on korostuneen tärkeää. Se mitä useimmat tekevät – tai useimpien uskotaan tekevän – on nuoren mielessä vähintään jossain määrin hyväksyttävää ja tavoiteltavaa. Syntyy paine päihdekokeiluihin.

Aihetta tietoisesti pohtiessaan suurin osa yläkouluikäisistä on varsin päihdekriittisiä. Selkeästi päihdemyönteiset ja säännöllisesti päihteitä – etenkin alkoholia – käyttävät ovat selkeä vähemmistö, noin 5%. "Muut ovat jo kokeilleet" -myytin taustalla onkin pitkälti pienen mutta äänekkään joukon päihdekäytöllään kerskailu.

Ajattele itse! -oppituntien keskustelut ja ryhmätyöt antavat äänen nuorten suurelle päihdekriittiselle enemmistölle tehden alaikäisen päihteettömyydestä oppilaiden mielissä normatiivisen valinnan. Ryhmätöissä nuoret jaetaan tietoisesti niin, että päihdemyönteisiksi tiedetyt eivät ole samassa ryhmässä, jolloin he jäävät vähemmistöön. Epämääräisiin mielikuviin perustuvien valintojen sijaan valintoja arvioidaan sillä miten kestävästi ne pystytään perustelemaan keskustelussa. Vähemmistöön joutumisen lisäksi myös tämä on omiaan himmentämään päihdemyönteisen valinnan arvovaltaa nuoren silmissä.

Aihetta tietoisesti pohtiessaan suurin osa yläkouluikäisistä on varsin päihdekriittisiä.

> *"Alkoholinkäytön suhteen valintaa tekevan nuoren ajattelu perustuu suurelta osin harhaiseen 'kaikki-logiikkaan', jonka mukaan kaikki muut juovat. Näin ollen valintaa tekevänkin taytyy juoda."* – Tutkija Jaana Jaatinen

Huomaa, että keskusteluiden ja ryhmätöiden ensisijaisena tavoitteena ei ole muuttaa pienen päihdemyönteisen enemmistön kantaa. He ovat yleensä jo kantansa valinneet, joten siihen vaikuttaminen on vaikeampaa. Ensisijainen tavoite on saada kannastaa epävarmempi enemmistö muodostamaan mielipiteensä tietoisen ajattelun pohjalta sen sijaan, että he ajatuisivat päihteiden käyttöön sosiaalisten tekijöiden tai puolitietoisten mielikuvien ohjaamina. Aikuinen voi esimerkiksi käyttää ryhmäkeskustelussa aikaa pyytämällä kannabis- tai alkoholi-myönteistä nuorta perustelemaan kantaansa. Tarkoitus ei ole ensisijaisesti vakuuttaa juuri tätä nuorta, vaan saada hänet kertomaan perustelut kannalleen, jolloin muut nuoret voivat arvioida näkökulmaa tietoisen ajattelun kautta ilman ryhmäpainetta ja muita harkintaa hämärtäviä tekijöitä. Keskustelun tueksi kunkin opettajan oppaan takana on opettajalle kattavasti faktoja käsiteltävästä aiheesta.

Päihdefaktoja keskustelun tueksi

(Lähdetietoja ja lisää tietoa tulossa..)

Alkoholin terveysvaikutukset ovat myytti

Tieteellisten tutkimusten puitteissa on pitkään uskottu, että vähäisellä alkoholin juomisella olisi terveydelle edullisia vaikutuksia. Uudempi tutkimus kuitenkin tyrmää väitteen. Väärinkäsitys on johtunut siitä, että tilastollisesti vähän juovat ovat keskimäärin täysin päihteettömiä terveempiä. Täysin päihteettömien joukossa on kuitenkin merkittävä määrä entisiä alkoholisteja, jotka ovat jo pilanneet terveytensä alkoholilla. Kun entiset alkoholistit poistetaan tilastosta, nähdään, että myös pienet määrät alkoholia heikentävät terveyttä. Alkoholin käyttö vähentää joidenkin sairauksien riskiä, mutta samalla useiden muiden sairauksien ja vaivojen riski kasvaa monin verroin enemmän. Todellista hyödystä ei siis voida puhua.

Päihteillä pikavippi mielihyvähormoonista

Monet erilaiset päihteet – kuten alkoholi, kannabis ja amfetamiini – aiheuttavat runsasta dopamiinin tuotantoa. Dopamiini on kehon luonnollinen välittäjäaine, jonka kohonnut määrä aivoissa aiheuttaa mielihyvää, jopa euforiaa. Sitä kutsutaankin myös "mielihyvähormooniksi". Useimpien päihteiden positiiviseksi koettu kemiallinen vaikutus johtuukin juuri niiden kyvystä lisätä dopamiinin tuotantoa. Toisaalta samalla aivojen kykyä tuottaa luonnollisesti dopamiinia heikkenee. Päihdeongelmaisen on vaikea tuntea mielihyvää selvin päin. Myös alkoholia vähemmän käyttävät huomaavat tyypillisesti päivittäisen mielialansa nousevan, jos he lopettavat käytön kokonaan.

Kohtuukäytön raja alenee tutkimusten lisääntyessä

"Kohtuukäyttö" on nuorille hyvin epämääräinen käsite. Kyselytutkimuksissa merkittävä osa nuorista arvelee kohtuullisuuden tarkoittavan jopa sitä, että juodessa ei sammu. Toisaalta myös aikuisille käsite on usein epämääräinen. Aikaisemmin miesten kohtuulliseksi alkoholin käytön määräksi on katsottu kaksi alkoholiannosta päivässä ja naisille yksi päivittäinen annos. Nykyisten tutkimusten mukaan kuitenkin jo tästä määrästä aiheutuu jonkin verran haittaa ja terveysriskejä. Tuoreen tutkimuksen valossa varsin haitaton määrä alkoholia olisi yksi annos joka toinen päivä. Yksi annos on esimerkiksi yksi pullo keskiolutta tai yksi lasillinen viiniä.

Päihteiden käyttäminen stressinhallintaan estää stressistä palautumista

Yleisimmin stressin hallintaan käytetään Suomessa päihteistä alkoholi, mutta etenkin nuoret käyttävät myös kannabista. Päihtymys vapauttaa hetkeksi vaivaavasta tunteesta, mutta se myös estää kehoa ja mieltä palautumasta. Esimerkiksi jos nukkuessa on alkoholia veressä, se voi heikentää merkittävästi unen mieltä ja kehoa palauttavaa vaikutusta. Tissuttelu iltaisin voi johtaa siihen, että stressitaso pysyy jatkuvasti koholla.

Adrenaliinihuuma koukuttaa

(Tämä teksti luetaan alustuksena Mistä parhaat kiksit? -ryhmätehtävään.)

Adrenaliini on hormooni, jota erittyy vaaran uhatessa ja erityisen vaativissa tilanteissa. Stressaava, jännittävä tai pelottava tilanne lisää sen määrää veressä. Myös rankka fyysinen suoritus, kuten voimakas urheilu saa adrenaliinin liikkeelle. Adrenaliini parantaa kehon suorituskykyä ja tekee mielestä valppaamman. Näin se auttaa selviämään vaativasta tai vaarallisesta tilanteesta.

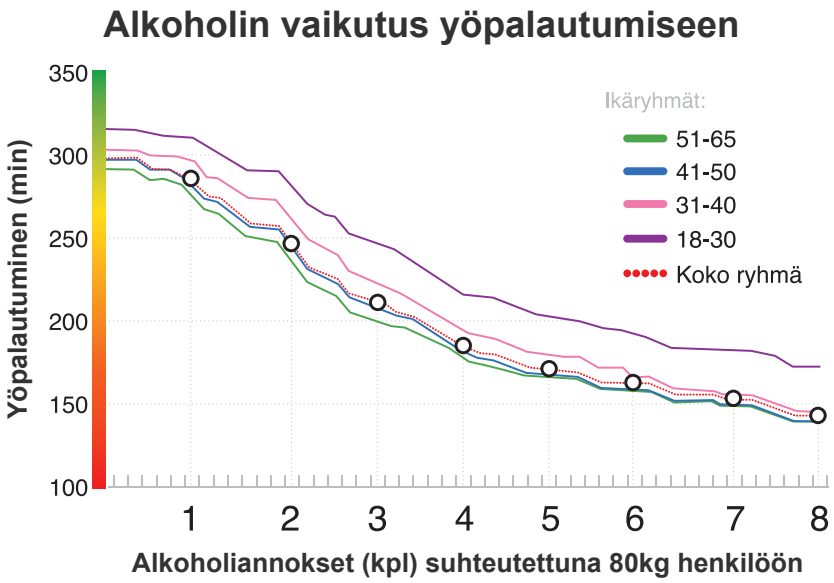
Adrenaliini voi vaikuttaa kuin huume. Se lisää aivoissa dopamiinia eli niin sanottua mielihyvähormoonia, ja tuloksena on tulee hyvä olo – luonnollisesti ja ilman sivuvaikutuksia.

Adrenaliini-huuma on tila, joka voi syntyä esimerkiksi kovassa urheilussa, extreme-harrastuksessa tai muussa kovaa suoritusta vaativassa tilanteessa, jossa erittyy paljon adrenaliinia. Aistit terävöityvät, mieli on selkeä ja valpas, elimistöön leviää suorastaan tärisyttävän jännittävä hyvän olon tunne.

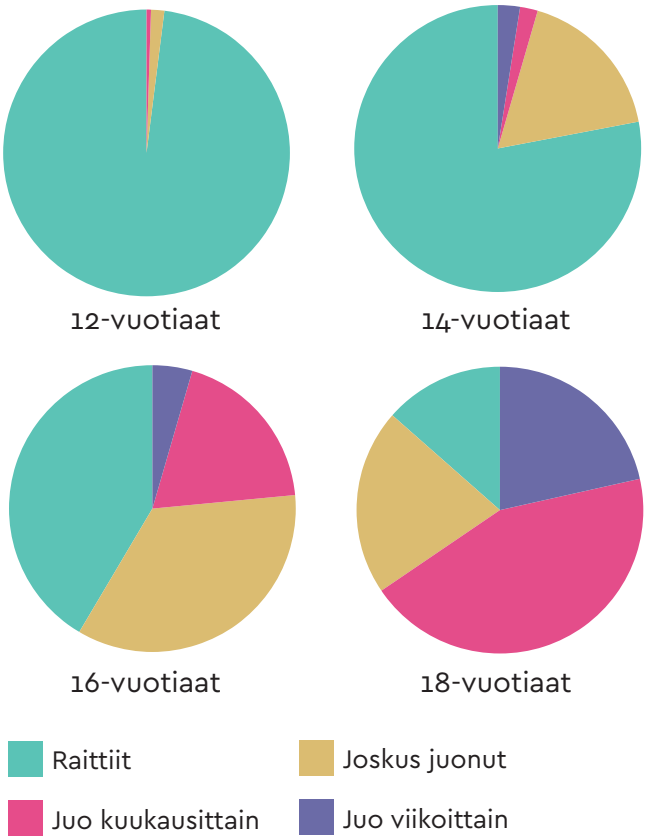
Kaikki eivät ole adrenaliinille yhtä herkkiä. Ne, jotka ovat erityisen herkkiä, yrittävät usein hakeutua tilanteisiin, joissa he voivat kokea adrenaliini-huumaa. Heitä voidaankin kutsua adrenaliini-hakuisiksi. Tyypillisesti tällainen henkilö päätyy aktiivisen urheilun tai extreme-harrastusten pariin. Adrenaliini-hakuisia ihmisiä kiehtoo vaara, jännitys ja kovat haasteet.

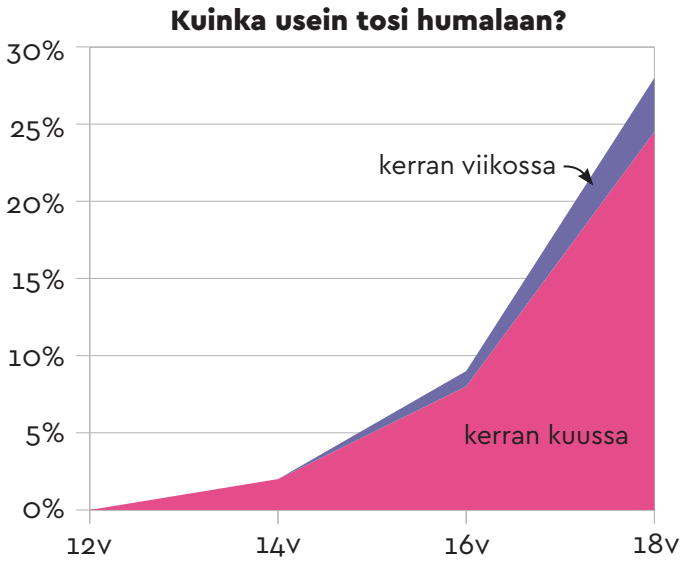
Jotkut ihmiset eivät tiedä olevansa adrenaliini-hakuisia ja he saattaa joutua ongelmiin, koska he hakevat adrenaliini-huumaa haitallisella tavalla. Tällainen ihminen saattaa tehdä jotakin kiellettyä tai vaarallista, vain koska siihen liittyvä jännitys saa aikaan adrenaliini-huuman. Hän saattaa esimerkiksi varastaa kaupasta jännityksen takia tai ajaa moottoripyörällä 200 kilometria tunnissa, koska äärimmäinen nopeus aiheuttaa vahvan adrenaliini-huuman. Ikävä kyllä hintana saattaa olla onnettomuuden sattuessa, että henkilö ei pysty enää koskaan harrastamaan asioita, joista saa adrenaliini-huumaa aiheuttavia äärikokemuksia. Tällaisen henkilön on tärkeää tunnistaa, että syy siihen, miksi hän hakeutuu vaarallisiin tai jännittäviin tilanteisiin, on adrenaliini. Näin hän voi löytää tapoja saada positiivisia äärikokemuksia ilman riskiä joutua vakaviin ongelmiin.

(Kesken. Tänne on tulossa lisää päihdefaktaa...)



Lähde: Pietilä J, Helander E, Myllymäki T, Korhonen I, Jimison H, Pavel M (2015).





Opettajan sivun työversion väliaikainen salasana on:

ope77aja

HUOM:
Oppilaan verkkomateriaalia ei voi katsella, ellei opettaja ole kirjautunut sisälle. Ilman kirjautumista voi tutustua saman materiaalin esittelyversioon osoitteessa:

www.paihteetonpaa.fi/kiehtoo

Työversio 18.10.2017