

SOSIAALINEN PAINE

(Lankila, Posio & Pirttinen päihdetieto-opasta mukailten)

Tuntisuunnitelmaan sisältyvät alustukset on tarkoitettu orientoimaan opettajaa aiheeseen. Opettajan on hyvä käsitellä asiat myös oppilaiden kanssa varmistaakseen, että alustuksissa käytettävät käsitteet ovat tuttuja oppilaille. Tuntisuunnitelmien työtavoissa korostuu toiminnallisuus ja oppilaiden oma osallistuminen.

Tunnin aiheena suhtautuminen päihteisiin sekä ongelmatilanteisiin. Tavoitteena on oppia sanomaan ei päihteille ja löytää mielekästä tekemistä päihteiden käytön sijaan.

Tunnin/tuntien tavoitteet

- oppilaat löytävät syitä, miksi heidän kannattaa sanoa ei päihteille
- oppilaat miettivät myös vaihtoehtoista ja mielekästä toimintaa omalle vapaa-ajalleen
- oppilaat käsittelevät omia tunteitaan
- oppilas miettii, kuinka voi kieltäytyä kokeiluista
- oppilas osaa puolustaa kaveriaan, jos tämä joutuu vaikeuksiin tarjontatilanteissa
- mietitään vaihtoehtoja ongelmatilanteisiin.

Alustusta aiheeseen

Nuorille ovat merkityksellisimpiä heidän käyttäytymisensä välittömät seuraukset kuin vuosien kuluttua mahdollisesti tapahtuvat asiat. Kyse ei ole siitä, etteikö nuorilla olisi tietoa, vaan nuorilla ei useinkaan ole kokemusta sosiaalisista paineista, jotka kohdistuvat tupakointiin ja alkoholin käyttöön. Nuorille pitäisi tarjota mahdollisuus kokea elämyksiä ja toteuttaa itseään, jotta he voisivat kehittyä tasapainoisesti. Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että tavallisessa arkielämässä on pieniä toistuvia mukavia tekemisiä ja hyviä asioita.

Toteutus

Aiheen tehtävät voidaan jakaa kahdelle eri tunnille, esim. peräkkäisinä päivinä. Oppilaat miettivät (yksin tai pareittain) ja listaavat syitä, miksi ei kannata kokeilla tupakkaa ja alkoholia. Kummastakin päihteestä oppilaat kirjaavat ylös neljä vaihtoehtoa.

Tunnin aikana oppilaat pohtivat itse myös omaa vapaa-aikaansa ja omia tunteitansa. Opettaja kertoo päihteiden haitoista vasta tämän jälkeen, jotta oppilaat eivät vain kopioi opettajan antamaa tietoa ensimmäiseen tehtävään ja miettivät asioita ensin itse.

Vapaa-aika (esimerkkikysymyksiä)

- Miten rentoudun?
- Mitä on mukava tekeminen?
- Mitkä ajatukset edesauttavat mukavien asioiden tekemistä?
- Harrastukseni?
- Mitä uutta haluaisin harrastaa?
- Mitä tykkään tehdä vapaa-ajallani?

Ajankäyttöympyrä

<http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/86233D5A-2706-4302-A7BA-21A49E9B151A/0/ajankayttoympyra.pdf>

Tunteet

Jokainen oppilas täyttää tunteisiin liittyvän tehtävän, jonka jälkeen voidaan käydä yhdessä läpi esimerkkejä, joita oppilaat ovat kirjoittaneet. Esimerkkikysymyksiä:

- Mitkä asiat tuottavat iloa?
- Miten voin purkaa huonoa oloa?
- Ihmiset, joilta saan tukea?

Tunnetehtävä

Tulen surulliseksi, kun...	Jos huomaan, että olen ainoa, jota ei ole kutsuttu luokkakaverin juhille, minusta tuntuu...	Olen vihainen, kun...
Jos joku kehuu minua, minusta tuntuu...	Minua naurattaa, kun...	Tulen uteliaaksi, kun...
Minua... ... jos kaverit heittävät porukalla reppuni hankeen.	Tulen iloiseksi, kun...	Kylmänä, sateisena syyspäivänä minusta tuntuu...
Minua hermostuttaa, kun...	Syntymäpäivääni edeltävänä iltana minusta tuntuu...	Olen mustasukkainen, kun...
Kun kukaan ei ole kanssani koulussa välitunnilla, minä olen...	Minua pelottaa, kun...	Saan sydämentykytyksiä kun...
Rentoudun...	Minua lohduttaa...	Jos olen jostakin asiasta eri mieltä kuin kaverini, minä...

Rastita sopiva vaihtoehto

Koulun pihalla joku tönii sinua. Hän ottaa piposi ja laittaa sen täyteen lunta. Hän huutelee sinusta kurjia asioita. Mitä teet?

- kerrot kotona jollekin perheesi aikuiselle
- sanot kiusaajalle, että _____
- kerrot opettajalle/koulun aikuiselle
- et tee mitään
- jotain muuta, mitä _____

Koulun pihalla näet, että kaveriasi kiusataan. Isompien nuorten lauma tulee hänen ympärilleen. He huutavat ja tönivät häntä. Mitä teet?

- menet puolustamaan kaveriasi
- haet valvovan opettajan/muun aikuisen
- käännät selkäsi, etkä ole näkevinäsi
- menet kiusaajien puolelle kiusaamaan kaveriasi
- jotain muuta, mitä _____

Olet kotibileissä. Sinulle tarjotaan alkoholipitoista juotavaa. Mitä teet?

- juot, koska muutkin juovat
- kieltäydyt ja varoitat kaveriasikin juomasta
- maistelet varovasti ja tarkkaillet, miten juoma vaikuttaa
- kerrot kotona vanhemillesi
- jotain muuta, mitä _____

Olet kaverisi kanssa kaupungilla. Joku makaa kadulla sammuneena. Mitä teet?

- etsit jonkun aikuisen auttamaan
- soitat poliisille
- pysähdyt naureskelemaan kaverin huonoa kuntoa
- kävelet ohi etkä ole näkevinäsi
- jotain muuta, mitä _____

Näet kaupassa kaverisi varastavan suklaapatukan. Mitä teet?

- kerrot opettajalle
- sanot kaverillesi, että suklaapatukka pitää maksaa
- kerrot kaupan kassalle
- et tee mitään
- jotain muuta, mitä _____

Olet yksin välitunnilla. Mitä teet?

- pyrit johonkin kaveriporukkaan juttelemaan
- heittelet lumipalloja kavereitasi päin saadaksesi heidän huomionsa
- hakeudut omaan rauhaasi pihan nurkkaukseen
- kerrot opettajalle
- jotain muuta, mitä _____