

## ITSETUNTO TUNTI

(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 ovat itsetunto ja sosiaaliset suhteet.*

### Tunnin tavoitteet

- oppilas pitää itseään tärkeänä ja luottaa itseensä
- oppilas uskoo kykyynsä olla hyvä kaveri
- oppilas haluaa olla hyvä kaveri
- oppilas arvostaa ystäviään ja luottaa heihin.

### Alustusta aiheeseen mitä hyvä itsetunto on

#### Hyvä itsetunto on

- tunne siitä, että olen hyvä
- sitä, että ymmärtää myös omat heikkoutensa
- luottamusta itseensä ja itsensä arvostamista
- oman elämänsä näkemistä arvokkaana ja ainutkertaisena
- kykyä arvostaa muita ihmisiä
- riippumattomuutta muiden mielipiteistä
- epäonnistumisten ja pettymysten sietämistä.

#### Hyvä itsetunto ei ole

- samaa kuin itsevarma esiintyminen
- pelkkää itsevarmuutta ja itsensä näkemistä ainoastaan positiivisena
- itsekkyyttä
- itsensä aliarvioimista
- sitä, että pitää omia tekojaan toisten tekoja huonompina.

Murrosikäiset ovat usein arkoja itsetunnostaan. Nuori joutuu kohtaamaan sekä fyysisiä että henkisiä muutoksia murrosiässä ja niiden aiheuttama hämmennys voi aiheuttaa suurta kriittisyyttä omaa olemusta kohtaan. Tällöin nuori pyrkii vähentämään omaa epävarmuuttaan muodostamalla vahvoja siteitä ystäviinsä ja ystävät ovat vahvempia vaikuttajia nuoren asenteisiin kuin vanhemmat. Nuoren kohtaama ympäristö ja toiset ihmiset muokkaavat nuoren itsetuntoa ja koko persoonallisuutta. Hänelle on hyvin tärkeää, että hän saa mahdollisuuden vaikuttaa omiin asioihinsa ja saa onnistumisistaan myönteistä palautetta. Onnistuminen vahvistaa uskoa omiin kykyihin ja lisää uskallusta kohdata uudet haasteet. Kielteiset ajatukset ja heikko itsetunto ovat nuorille tärkeimmät päihteiden käyttöön johtavat tekijät. Ne estävät helposti myönteisen muutoksen myös muilla elämänalueilla. Nuoren on myös tarpeen tietää, että se, mitä hän ajattelee omasta persoonastaan ja päihteiden käytöstään, vaikuttaa hänen mahdollisuuksiinsa hallita päihteiden käyttöä.

## Sosiaaliset suhteet

Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus ovat olennainen osa jokapäiväistä elämää. Sosiaalisilla suhteilla tarkoitetaan vapaaehtoista ja olosuhteista johtuvaa kanssakäymistä. Elämässä on tultava toimeen erilaisten ihmisten kanssa, vaikka heistä ei välttämättä pitäisikään. Kyvyttömyys luoda toimivia sosiaalisia suhteita on este hyvälle elämälle ja voi aiheuttaa jopa ajautumista päihteisiin. Sosiaalisia taitoja opimme ryhmässä ja kuulumalla erilaisiin ryhmiin tunnemme itsemme tärkeäksi ihmiseksi, jonka mielipiteitä kuunnellaan ja arvostetaan.

Kielteiset kokemukset, puutteelliset taidot sekä menestymättömyys(?) sosiaalisissa tilanteissa ja ristiriitojen ratkaisemisessa vaikuttaa epävarmojen nuorten itsetuntoon. Monet nuoret päihteiden käyttäjät eivät ole oppineet tulemaan toimeen sosiaalisia taitoja vaativissa tilanteissa ja saattavat käyttää päihteitä niissä selviytymiseen. Senpä takia elämänasenne ja sosiaaliset taidot ovatkin tärkeitä ominaisuuksia, kun ihminen joutuu päättämään esimerkiksi suhtautumisestaan päihteisiin.

## Tunnin toteutus

Tunti voidaan aloittaa sillä, että tunnin aikana käytettävät käsitteet (itsetunto ja sosiaaliset suhteet) käydään yhdessä läpi. Teemojen sisällöt voidaan kerätä myös oppilailta ja opettajalta taululle tai fläpille. Sen jälkeen tehdään seuraavia harjoituksia.

- Jokaiselle oppilaalle jaetaan paperi, johon hän kirjoittaa oman nimensä.
  - Paperit laitetaan kiertämään luokassa ja jokainen oppilas kirjoittaa jokaiseen paperiin kyseisestä oppilaasta yhden positiivisen asian, esimerkiksi mukava, hyvä piirtämään, reipas jne. Näin jokainen oppilas saa itsestään myönteistä palautetta. Opettajan kannattaa varmistaa, että oppilaat asennoituvat tehtävään oikealla tavalla, jotta paperit todella sisältävät myönteisiä asioita. Toiminnan on tarkoitus vahvistaa itsetuntoa ja harjoitella myönteisen palautteen antamista.
- Jokainen oppilas pohtii ystävyyttä ja kirjaa hyvän ystävän tuntomerkkejä sekä omia ominaisuuksia ystävänä.
  - Yhdessä pohditaan hyvän ystävyuden tunnusmerkkejä ja ystävyuden merkitystä elämässä.

### Hyvä ystävä (esimerkkikysymyksiä)

- Millainen on mielestäsi hyvä ystävä?
- Mistä hyvän ystävän tunnistaa?
- Mitä arvostan ystävissäni?

Kerro jostain sellaisesta tapahtumasta tai hetkestä, joka oli sinulle merkittävä ja huomasit jotakin tärkeää ystävyydestä.

### Minä olen hyvä (esimerkkikysymyksiä)

- Mistä saan hyvää palautetta?
- Mitä kykyjä ja ominaisuuksia ystäväni minussa arvostavat?
- Mikä tekee minusta hyvän ystävän?
- Mitä arvostan itsessäni?