



Päihdekasvatustunnit Martinlaakson yläkoulussa



PÖYHÖNEN, SATU

ÅHLGREN, JOHANNA

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Tikkurila

Päihdekasvatustunnit Martinlaakson yläkoulussa

Pöyhönen, Satu
Åhlgren, Johanna
Terveystieteiden koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Helmikuu 2009

Laurea University of Applied Sciences
Laurea Tikkurila

Drug prevention lessons at Martinlaakso school

Pöyhönen, Satu
Åhlgren, Johanna
Degree Programme of Nursing/
Health Care
Thesis
February 2009

Pöyhönen, Satu & Åhlgren, Johanna

Päihdekasvatustunnit Martinlaakson yläkoulussa

Vuosi 2009

Sivumäärä 41

Opinnäytetyö on osa Koulut yhteistyökumppaneina -projektia ja se toteutettiin Martinlaakson yläkoulussa kahdeksaluokkalaisille. Oppilaille pidettiin tietoisuus päihdeistä toiminnallisessa muodossa lisäten nuorten tietämystä päihdeistä ja niiden haitoista. Usein ensimmäiset päihdekokeilut tehdään nuoruusiässä, minkä vuoksi ehkäisevän päihdetyön kohdentaminen nuoriin on tärkeää. Tavoitteena oli saada oppilaat ajattelemaan päihdeiden käyttöä ja omaa suhtautumistaan päihteisiin.

Toiminta järjestettiin maaliskuussa 2008 ja se rajattiin koskemaan alkoholin käyttöä, alkoholista kieltäytymistä, omaa suhtautumista ja tahtoa alkoholin käyttöä koskien. Tunnit toteutettiin tietokoneita ja internetiä avuksi käyttäen. Oppilaat tekivät tehtäviä, jotka käytiin tunnin lopuksi yhdessä läpi. Samanaikaisesti oli myös järjestetty toimintaa, jonka aiheena oli tupakointi. Oppilaiden täyttämien arviointikaavakkeiden perusteella tuntien toteutusta ja tavoitteiden toteutumista arvioitiin. Oppilailta saatujen palautteiden pohjalta voidaan sanoa, että ainakin osalle oppilaista heräsi ajatuksia alkoholin käytöstä ja omasta suhtautumisestaan alkoholiin, eli tavoitteet toteutuivat.

Stakesin laatimien Kouluterveydenhuollon laatusuosituksen (2004) yhtenä tavoitteena on, että koululaisen terveystieto vahvistetaan ja terveyttä edistetään ja opetuksen keskeisiä sisältöjä ovat muun muassa alkoholi ja muut päihdeet sekä niihin liittyvät valinnat. Oppilaiden tulisi tietää näihin liittyvistä riskeistä ja osata välttää näitä sekä tiedostaa syitä ja seurauksia. Valtakunnallisen opetussuunnitelman mukaan terveystieto oppiaineena on oppilaslähäinen ja tukee toiminnallisuutta ja osallistuvuutta (Opetushallitus 2004).

2000-luvun aikana nuorten alkoholin käyttötottumukset eivät ole juurikaan muuttuneet, huumaan itsensä kuukausittain juo noin viidennes 8. ja 9. luokkalaisista. (Jokela, Luopa & Pietikäinen 2006.) Osa nuorista ajattelee, että alkoholin juominen on osa tervettä nuoruutta ja kokevat hallitsevansa oman päihdeiden käyttönsä ja painottavat, ette alkoholi ole heille ongelma. Moni nuori kuitenkin toivoo aikuisen puuttuvan alkoholin käyttöön. (Rantanen 2007.)

Asiasanat: ehkäisevä päihdetyö, nuori, terveyskäyttäytyminen, päihdeet.

Pöyhönen, Satu & Åhlgren, Johanna

Drug Prevention Lessons at Martinlaakso School

Year 2009

Pages 41

This thesis is a part of the Koulut yhteistyökumppaneina -project. The active part of the thesis was held in the form of health education lessons and it took place in Martinlaakso Junior High School. The targetgroup for this thesis were 8th graders. The health education lessons consisted of information about drugs and the disadvantages related to them. Usually adolescents get their first experiences with drugs at a pretty young age and that is why the preventive work focused on adolescents is so important. The main goal of this thesis was to get the young people think about drug using and think about their own attitude against drugs.

The active part of the thesis was arranged in March 2008 and the content of the health education lessons was limited in alcohol. The lessons dealt with topics such as refusal from alcohol, students' attitude and their own willing against alcohol. The lessons were realized using computers and Internet. During the lessons the students were advised to do assignments. The assignments were reviewed among the whole group at the end of every lesson. After the lessons the students filled out a feedback questionnaire which helped to evaluate the realization and the impressiveness of the lessons. On ground of the feedback can be told that at least some of the students got some new information about alcohol and the disadvantages of it. Also some new thoughts about students' own attitudes against alcohol could be noticed. So all in all, the goals of the thesis were achieved.

One of the goals of The Quality Recommendation for School Health Care in Finland is to increase adolescents's knowlegde about health. Health education is one of the subjects taught at schools nowadays. The main topics of health education are alcohol and other drugs and the choices young people make considering drugs. So it is really important for students to know about the disadvantages of drugs and know how to avoid different kinds of substances. They should also know the causes and consequences of drug using. According to the National Cyllabus health education as a school subject is student-oriented and supports students' participation and activeness.

During the 21st century the alcohol using habits of young people have not changed much. Every one of five 8th and 9th graders gets himself or herself drunk at least once a month. Some of young people think alcohol using is a part of healthy youth. They think they can handle their drug using and claim that using alcohol is not a problem for them. However many young people wish that an adult would interfere with their problems.

Key words: Preventive work against drugs, Adolescents, Health Behaviour, Drugs

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	7
2	NUORUUS JA PÄIHTEET.....	8
	2.1 Nuorten päihteiden käyttö	9
	2.2 Ympäristön merkitys nuorten päihteiden käyttöön	11
3	TERVEYDEN EDISTÄMINEN JA TERVEYSKASVATUS.....	14
	3.1 Terveyskasvatus	14
	3.2 Ehkäisevä päihdetyö	15
	3.3 Ohjaaminen ja oppiminen	19
4	PROJEKTIN ETENEMINEN JA TUNTIEN TOTEUTUS.....	21
5	PROJEKTIN ARVIOINTI	24
	5.1 Toteutuksen arviointi.....	26
	5.2 Oppilaiden antama palaute	28
	5.3 Ohjauksen arviointi	30
6	POHDINTA	32
	Lähteet	35
	Liitteet.....	38

1 JOHDANTO

Opinnäytetyö on osa Koulut yhteistyökumppaneina -projektia ja se toteutetaan Martinlaakson yläkoulussa kaikille kahdeksaluokkalaisille. Tarkoituksena on pitää tietoisuutta päihteistä toiminnallisessa muodossa lisäten nuorten tietämystä päihteistä ja niiden haitoista. Tapahtuma toteutetaan viikolla kymmenen vuonna 2008.

Koulut yhteistyökumppaneina -projektin taustalla ovat kansalliset terveystieteelliset linjaukset ja ohjelmat, joiden on tarkoitus edistää lasten ja nuorten hyvinvointia. Terveystieteiden 2015 -ohjelman mukaan muun muassa koulujen sekä muiden oppilaitosten sekä sosiaali- ja terveydenhuollon yhteistoimintaa lisätään huonoon terveyden vähentämiseksi esimerkiksi tukitoimia kehittämällä sekä elämäntilanteen- ja terveystietoutta lisäämällä. Ohjelman mukaisesti kunnissa tulisi kehittää yhteistyötä eri viranomaisten, järjestöjen, koulujen, elinkeinoelämän, vanhempien ja nuorten itsensä kanssa, jotta alkoholin käyttö ja huumeidenkäytöt vähentyisivät. Yhteistyön kehittäminen on tärkeää myös siksi, että alkoholin ja huumeiden käyttöön liittyviä sosiaalisia ongelmia ja terveysongelmia voitaisiin käsitellä asiantuntevasti kaikkialla Suomessa. (STM 2001) Myös Stakesin laatimien Kouluterveydenhuollon laatusuosituksen (2004) yhtenä tavoitteena on, että koululaisen terveystietoa vahvistetaan ja terveyttä edistetään. Usein ensimmäiset kokeilut tehdään nuoruusiässä, jonka vuoksi nuorille suunnatun ehkäisevän päihdetyön tekeminen on tärkeää. 2000-luvun aikana nuorten alkoholin käyttötottumukset eivät ole juurikaan muuttuneet.

Myös Vantaan kaupunki on tehnyt tavoitteita lasten ja nuorten terveyden edistämiseksi. Vantaan lasten ja nuorten hyvinvointistrategian missio on: ”Lasten ja nuorten hyvää elämää kasvuyhteisössään turvataan ja tuetaan oikea-aikaisella yhteistyöllä ja tarkoituksenmukaisilla työtavoilla”. Yhteistyöllä ja verkostoituvalla työotteella tuetaan ja edistetään lasten ja nuorten kasvua. Vaikka strategian mukaan ensisijainen vastuu lasten ja nuorten hyvinvoinnista on vanhemmilla, nuorten tukena ovat myös lähiyhteisöt ja erilaiset järjestöt. Hyvinvointistrategia painottaa erityisesti ennaltaehkäisevää työtä sekä varhaista havaitsemista ja asioihin puuttumista. (Vantaan kaupunki 2004.)

Tämän työn tarkoituksena on saada nuoret ajattelemaan alkoholin haittavaikutuksia sekä omia mahdollisuuksiaan vaikuttaa omaan elämäänsä omilla valinnoillaan. Tavoitteena oli haitallisen terveyskäyttäytymisen väheneminen elämäntilanteen- ja terveystietoutta lisäämällä ja tarjoamalla oppilaille uutta tietoa muun muassa alkoholin haittavaikutuksista.

2 NUORUUS JA PÄIHTEET

Nuoruus on välivaihe lapsuuden ja aikuisuuden välillä. Nuoruudessa yksilö kehittyy fyysisesti aikuiseksi, oppii keskeiset yhteisössä tarvittavat valmiudet ja itsenäistyy. (Lyytinen, Kor-kiakangas & Lyytinen 2006.) Nuorena ihmisen suhde itseen, omaan ulkonäköön, fyysiseen olemukseen muuttuu, minäkäsitys, oma persoonallisuus ja identiteetti muotoutuvat. Omat ajatukset ja mielipiteet muuttuvat. Suhteet muihin ihmisiin muuttuvat, auktoriteettien vaikutus vähenee ja nuori luo uusia suhteita. (Vilkkö-Riihelä & Laine 2005.) Nuoruusvaiheen alkua määrittää selkeästi murrosiän alkaminen, kehon kasvu ja sukupuolikypsyyden saavuttaminen muuttavat lapsen suhdetta sekä itseensä että ympäristöönsä. Ajattelumuodot kehittyvät myös, lapsi kykenee ajattelemaan abstraktimmin ja loogisemmin. Nuori käy läpi erilaisia roolimutoksia ja irtautuu perheestään, sekä saa itsenäisyyttä omaan elämään liittyvien päätösten teosta. Lisäksi hän valmentautuu aikuisiän rooleihin. Nuori tekee valintoja, jotka ohjaavat nuorta tiettyihin aikuisuuden rooleihin. Valinnat liittyvät koulutukseen, ammatinvalintaan, elämäntapaan sekä ihmissuhteisiin. Työelämään siirtyminen, taloudellinen itsenäisyys, parisuhteen solmiminen ja perheen perustaminen ovat sosiaalisia tapahtumia ja luovat pohjaa aikuisuudelle. (Lyytinen ym. 2006.)

Nuoruus voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen, jotka ovat varhaisnuoruus (noin 12-15 v.), keskinuoruus (noin 15-17 v.) ja myöhäisnuoruus (18. ikävuoden jälkeen). Varhaisnuoruudessa nuori sopeutuu muuttuneeseen kehoon ja heräävään seksuaalisuuteen. Ystävyys- ja toverisuhteet ovat varhaisnuorelle tärkeitä. 12-15-vuotiaana nuori alkaa irrottautua kodin holhouksesta. Keskinuoruuden aikana nuori pohtii itseään ja omaa identiteettiään, hän pohtii taitojaan, osaamistaan, suosiotaan ja seurustelua. Myöhäisnuoruudessa nuori keskittyy parisuhteeseen, lopulliseen vanhemmista irtautumiseen, koulutukseensa sekä oman moraalin, arvo- ja aate-maailman luomiseen. (Vilkkö-Riihelä ym. 2005.)

Nuori rakentaa omaa uutta minää, alkaa ottaa vanhempiaan välimatkaa ja usein protestoi auktoriteetteja vastaan. Usein nuoruudessa tehdään ensimmäiset tupakka- ja alkoholikokeilut. Mielialat saattavat vaihdella nopeasti. Nuori tarvitsee vanhempiaan asettamaan rajoja, hän tarvitsee tunteen siitä, että hänestä välitetään. (Vilkkö-Riihelä ym. 2005.)

2.1 Nuorten päihteiden käyttö

Suomalaisten nuorten terveystottumukset ovat muuttuneet vuosikymmenten aikana ja huumeiden osalta suunta näyttää olevan jo parempaan. Vuoden 2005 Kouluterveyskyselyn mukaan nuorten huumeiden käyttö on pysynyt vuosien 1996 ja 2005 välisenä aikana jotakuinkin samana. Peruskoulun 8. ja 9. luokkien oppilaista laittomia huumeita oli joskus kokeillut vuosina 1996/97 ja 2004/05 6 % kun taas vuosituhannen vaihteessa kokeilijoita oli ollut kolme prosenttiyksikköä enemmän. Myös lukiolaisten huumeiden kokeilu on merkittävää, vuosina 2000/01 ja 2002/03 laittomia huumeita oli kokeillut 15 % lukion 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoista. Vuonna 2005 laittomia huumeita oli lukiolaisista kokeillut vielä 13 %. Kouluterveyskyselystä myös selviää, että pojat ovat kokeilleet huumeita enemmän kuin tytöt. Vuodesta 2000/01 eteenpäin peruskoululaisten 8. ja 9. luokkalaisten tyttöjen huumeekokeilut vähenivät yhdeksästä prosentista kuuteen prosenttiin kun taas pojilla kokeilut vähenivät kymmenestä prosentista yhdeksään prosenttiin. Myös lukiolaisilla luvut olivat suuremmat pojilla. Vuosien 2002/03 jälkeen tyttöjen kokeilut vähenivät 14 prosentista 12 prosenttiin ja pojilla luvut olivat 16 % ja 14 %. (Jokela, Luopa & Pietikäinen 2006.)

Myös Nuorten terveystapatutkimus 2005 mukaan suomalaisten nuorten huumeiden käyttö on laskussa. Sosiaalinen altistuminen huumeille on ensikertaa kahden vuosikymmenen kattavissa mittauksissa lähtenyt laskuun vuodesta 2001 alkaen. Tutkimuksen mukaan nuorten tuttavien huumeiden käyttö on ollut laskussa vuodesta 2001 alkaen kun se oli vuodesta 1987 asti ollut nousussa. Vuonna 2005 vähintään yhden huumeita kokeilleen tuttavan tiesi lähes lähes puolet 16-18 vuotiaista tytöistä ja pojista lähes reilu kolmasosa. 12-vuotiaista muutama prosentti tiesi jonkun tuttavansa käyttäneen huumeita. 18-vuotiaista yli viisi huumeita käyttänyttä tuttavaa vuonna 2001 tiesi hieman yli viidesosa nuorista. Vuonna 2005 viisi huumeita käyttävää tuttavaa tiesi enää noin joka kahdeksas. Myös 14- ja 16-vuotiailla osuudet olivat lähes puolittuneet tänä aikana. Vuoden 2001 jälkeen on myös huumeiden tarjonta vähentynyt. Vajaalle viidesosalle 18-vuotiaista ja noin viidelle prosentille 14-vuotiaista oli tarjottu huumeita vuonna 2005. Jopa yksittäisille 12-vuotiaille oli tarjottu huumeita. 2000-luvulle tultaessa huumeiden tarjoajat muuttuivat suurelta osin tuntemattomista tutuiksi ja ystäviksi. (Lintonen, Pere, Rainio, Rimpelä & Rimpelä 2005.)

Myös tupakoinnissa on tapahtunut muutoksia parempaan suuntaan. Vuonna 1996/97 viidesosa 8. ja 9. luokkien oppilaista tupakoi päivittäin. Tupakointi lisääntyi hieman vuoteen 2000/01, mutta vähentyi vuoteen 2004/05 mennessä 17 prosenttiin. Lukiolaisista tupakoi päivittäin vuosina 2000/01 ja 2002/03 vajaa viidesosa, tämän jälkeen lukiolaisten päivittäinen tupakointi väheni 14 prosenttiin. (Kouluterveyskysely 2005.) Vuonna 2005 12-vuotiaista tytöistä oli 13 % ja pojista 17 % kokeillut tupakkaa. 16-vuotiaina kaksi kolmasosaa oli kokeillut tupakkaa

ja 18-vuotiaista neljä viidesosaa. 12-14-vuotiaiden kokeilleiden määrät ovat olleet laskussa 90-luvulta alkaen, mutta lähes pysähtyneet 12-vuotiaiden osalta 2002-2005. Sukupuolierot ovat jo lähes kadonneet. 12-vuotiaista ei juuri kukaan käyttänyt tupakkatuotteita päivittäin. (Lintonen ym. 2005.)

Alkoholin käytössä ei ole ollut selkeää muutosta parempaan. Peruskoululaisten humalajuomissa tapahtui käänne vuonna 2002/03, jolloin tosi humalaan juoneiden osuus pieneni 25 prosentista 19 prosenttiin. Tämän jälkeen juominen taas yleistyi 21 prosenttiin. Peruskoulussa kahden päihteen käyttäjien määrä pienentyi vuoteen 2004/2005 mennessä 12 prosenttiin. Lukiolaisista tosi humalaan juovien osuus pieneni ensin 25 prosentista 23 prosenttiin, mutta nousi sitten vuonna 2004/05 29 prosenttiin. Vähintään kahta huumetta käytti lukiolaisista vuosina 2000/01- 2004/05 13-14 prosenttia. Vuodesta 2000/2001 alkaen on täysin raittiiden osuus lisääntynyt sekä peruskoulussa että lukiossa. Sekä lukiossa että peruskoulussa pojat ovat raittiimpia kuin tytöt. Alkoholin käyttökertojen tiheys on vähentynyt tai pysynyt lähes samana jokaisessa ryhmässä vuodesta 2000/2001 alkaen. Pojat käyttivät alkoholia vähintään kerran viikossa yleisemmin kuin tytöt. (Jokela ym. 2005.) Vuonna 2005 täysin raittiita 12-vuotiaita oli yhdeksän kymmenestä ja kerran kuukaudessa tai useammin heistä joi 2 % sekä humalassa heistä oli ollut seitsemän 758:sta (Lintonen ym. 2005). Seppälän (2003) mukaan osa nuorista paheksuu humalaista käytöstä, vaikka nuorten juhlimispuheissa korostuukin voimakkaasti humalahakuinen juominen. Vaikka alkoholia saatetaan juoda säännöllisesti, sitä ei aina edes pidetä päihteenä. Päihteen käyttö ei aina liity sosiaaliseen kanssakäymiseen tai juhlimiseen vaan sitä voi esiintyä myös itsensä palkitsemis- ja rentoutumistarkoituksessa koulupäivän jälkeen.

Usein nuorten ensimmäiset alkoholikokeilut ovat niin sanottuja sosiaalisia pakkotilanteita ja osa nuorista kuvaileekin omaa päihteen käyttöään tyhmäksi mutta pakolliseksi. Nuoret käyttävät pähteitä pysyäkseen kaveripiirissä ja saadakseen arvostusta heiltä. (Rantanen 2007.) Kokemusta päihdeasioissa arvostetaankin nuorten keskuudessa (Holmila 2002). Moni kuitenkin myös kuuntelee ystäviään päihteen käytön vähentämisen suhteen. Suurin osa nuorista ajattelee, että ehkäisevä päihdetyö tulisi aloittaa nykyistä aiemmin, jo ala-asteella. Yläasteelle siirtyminen on kriittistä aikaa päihteen käytön aloittamiselle ja usein nuorten päihteen käyttö alkaakin ”kunnolla” yläasteella. (Rantanen 2007.)

Nuoret puolustelevat päihteen käyttöään omien kokemustensa rikastamisen oikeudella. Nuoret kokevat omat ratkaisunsa oikeiksi ja osa nuorista ajattelee, että alkoholin juominen on osa tervettä nuoruutta. Pähteitä käyttävät nuoret kokevat hallitsevansa oman päihteen käyttönsä ja painottavat, etteivät alkoholi ja tupakka ole heille ongelma. Moni kuitenkin toi-

voo aikuisen puuttuvan liian pitkälle menneeseen alkoholin käyttöön. Päihteitä käyttävät nuoret pitävät ehkäisevää päihdetyötä tärkeänä ja heidän mielestään asenteisiin on vaikea enää puuttua, kun päihteitä on jo kokeiltu tai alettu käyttää. Nuoret myös luulevat päihteiden olevan osa nuoren itsenäistymistä ja aikuistumista, jolle olisi annettava tilaa. Määrältään vähäisen käytön ajatellaan olevan normaalia. (Rantanen 2007.) Nuoret kokevat kokeilut ja ensimmäiset käyttökerrat lähes pakollisina ”kehitystehtävinä”, jotka on koettava mahdollisimman nuorena (Holmila 2002).

2.2 Ympäristön merkitys nuorten päihteiden käyttöön

Useinkaan vanhemmat eivät tarkasti tiedä lastensa alkoholin käytön määrää. Vanhemmilla on tapana aliarvioida nuorten päihteiden käytön määrää. He ajattelevat usein oman lapsensa käyttävän päihteitä vähemmän kuin muut nuoret. Vanhempien voi olla vaikea huomata, milloin heidän lapsensa ovat sen ikäisiä, että päihteiden käyttö tulee osaksi elämää varsinkin kun nuoret käyttävät päihteitä mielellään vanhempiensa tietämättä ja heidän kontrollinsa ulottumattomissa. Vanhemmilla on luontainen taipumus uskoa lapsestaan vain hyvää ja toivoa parasta, mikä vähentää vanhempien halua puuttua lapsensa päihteiden käyttöön. Koska vanhemmilla ei ole tarkkaa käsitystä nuorten maailmasta, korostuu nuoren käsitys siitä, että vanhemmat eivät pysty kontrolloimaan häntä. Jos alkoholin käyttö on hyväksyttävää vanhempien omassa elämäntavassa, voi heidän olla entistä vaikeampaa huomata nuorten alkoholin käyttö. Suomalaisessa kulttuurissa onkin tavanomaista, että nuoret liikkuvat vapaasti omissa ystäväpiireissään ilman aikuisen läsnäoloa. Vanhempien mielestä kontrolloiva ja määräilevä kasvatustyyli ei ole oikea tapa kasvattaa nuorta alkoholin käytössä. (Holmila 2002.)

Tutkimusten mukaan perhe vaikuttaa nuoren päihteiden käyttöön. Liisa Keisun (2006) mukaan vanhempien huolenpito ja kiintymys vaikuttavat 15-vuotiaan nuoren alkoholin käyttöön. Etenkin äidin huolenpidolla on merkitystä. Mitä vahvempaa vanhempien huolenpito tai kiintymys on, sitä vähäisempää on nuoren alkoholin käyttö ja sitä harvemmin nuori juo itsensä todella humalaan. Luottamuksellisten suhteiden rakentaminen vanhempien ja nuorten välillä on siis tärkeää, sillä alkoholinkäyttö nuorena on riskitekijä tulevaisuutta ajatellen. Esimerkiksi äidin huolenpidon ollessa keskimääräistä vahvempaa on yli viisi kertaa todennäköisempää, että 15-vuotias ei käytä alkoholia lainkaan verrattuna siihen, että äidin huolenpito on keskimääräistä heikompaa. (Keisu 2006.) Nuorten päihteiden vaarallinen suurkulutus on yhteydessä vanhempien puutteelliseen huolenpitoon, ystävien tukeen, äidin alhaiseen koulutustasoon ja vähäiseen päihdetietouteen (Pirkanen 2007). Vähiten kouluttautuneet vanhemmat suhtautuvat sällivimmin alkoholin ostamiseen alaikäisille (Holmila 2002).

Suurin osa vanhemmista kertoo lapsilleen alkoholin käytön seurauksista mutta enemmistö myös antaa lapsen itse päättää omasta alkoholin käytöstään. Vajaa puolet vanhemmista yrittää saada lapsensa olemaan juomatta, noin joka seitsemäs vanhempi kieltää alkoholin käytön kokonaan. Lähes puolet vanhemmista on sitä mieltä, että vanhempi voi ostaa 15-vuotiaalle lapselleen alkoholijuomia ja noin kolmasosa on näin tehnytkin. (Holmila 2002.)

Myös perhetyypillä on yhteyttä nuorten päihteiden käyttöön. Tätä on tutkittu Perhe nuoren terveysvalintojen tukena, perhetyypin ja vanhempien sosiaalisen tuen yhteyksiä 7. ja 9. luokkalaisten tupakointiin, alkoholin käyttöön ja humalakokemuksiin -tutkimuksessa, joka on osa WHO-koululaistutkimusta. Tupakoivilla seitsemäsluokkalaisilla yhteys perhetyypin ja tupakoinnin välillä on heikompi kuin yhdeksäsluokkalaisilla. Ydinperheistä tulevat nuoret tupakoivat vähiten. Eniten tupakoivat uusperheistä tulevat nuoret lukuun ottamatta 7. luokan poikia, joista eniten tupakoivat yksinhuoltajaperheistä tulevat nuoret. Voimakkain yhteys oli uusperheistä tulevilla 9. luokan tytöillä, joista tupakoi puolet. Vanhempien ja parhaan ystävän tupakoinnilla on myös yhteys 9. luokkalaisten tupakointiin. Hieman yli 30 % päivittäin tupakoivien vanhempien nuorista tupakoi päivittäin kun taas tupakoimattomien vanhempien nuorista tupakoi hieman alle 15 %. 76 prosentilla päivittäin tupakoivista nuorista myös paras ystävä tupakoi kun taas tupakoimattomista nuorista 70 prosentilla paras ystäväkään ei tupakoinut. (Korpela 2000.) Lehtisen (1999) tutkimuksen mukaan nuoren lähiympäristön tupakointi korreloi positiivisesti nuoren tupakointiin. Päivittäinen tupakointi on huomattavasti yleisempää niiden nuorten kohdalla, joiden vanhemmat tupakoivat päivittäin.

Tupakoivat nuoret ovat tietoisia siitä, että vanhemmat eivät hyväksy heidän tupakointiaan ja monet vanhemmat ovatkin sen kieltäneet. Nuorilla korostui oman tahdon puuttuminen lopettamiseen, ja nuorta onkin vaikea pakottaa lopettamaan tupakointi, ellei hän itse näe syytä siihen. Vanhemmat myös kokivat vaikutusmahdollisuutensa huonoiksi nuorten tupakoinnin suhteen. He pystyivät vain olemaan mallina ja antamaan tietoa. (Halmesmäki ym. 2003.) Nuoret uskovat äitien olevan isää yleisemmin nuoren tupakointia vastaan muutaman vuoden kuluttua. Suurin osa nuorista välittää vanhempien mielipiteestä tupakointia kohtaan. Vain muutama prosentti ei välitä vanhempien mielipiteestä ollenkaan. Myös kodin ilmapiirillä on merkitystä nuoren tupakointiin. Mitä huonommaksi nuori kokee ilmapiirin, sitä todennäköisemmin hän myös tupakoi. (Lehtinen 1999.) Useat nuoret ovat sitä mieltä, että kotona opittu luo pohjan päihdekäyttäytymiselle. (Rantanen 2007).

Alkoholin kokeilu on sekä 7. että 9. luokkalaisten hieman yleisempää yksinhuoltajaperheissä kuin ydinperheissä sekä hieman yleisempää uusperheissä kuin yksinhuoltajaperheissä. Alkoho-

lin käyttöön on perhetyypillä merkitystä varsinkin tytöillä. 7. luokkalaisten poikien alkoholin käyttöön ei perhetyypillä ole juurikaan vaikutusta. Eniten raittiita nuoria on ydinperheissä ja eniten runsaasti alkoholia käyttäviä nuoria uusperheissä. Tosihumalassa olivat harvimmin olleet ydinperheiden nuoret ja useimmin uusperheiden nuoret. (Korpela 2000.) Halmesmäen ym. (2003) mukaan huutamalla ja uhkaamalla annettu tieto päihteistä on tehokkaampaa kuin asiasta ”läsyyttäminen”. Kun perheessä puhutaan päihteistä, saadaan aikaan sekä riitoja että vakavia keskusteluja.

Sosiaalinen tuki oli selvästi yhteydessä nuorten tupakointiin, alkoholin käyttöön ja humalako-
kemuksiin. Yhteys oli tilastollisesti merkitsevä kaikissa muissa paitsi 9. luokkalaisten poikien humalokokemuksissa. Mitä enemmän sosiaalista tukea nuori sai, sitä vähemmän hän tupakoi, käytti alkoholia tai hänellä oli humalokokemuksia. Vähiten tukea saaneiden nuorten tulokset olivat vastakkaiset. (Korpela 2000.) Vanhempien tietoisuus nuorten viikonloppunviettopaikoista on yhteydessä nuoren tupakointiin. Mikäli vanhemmat eivät tiedä, missä nuori viikonloppuilto- ja viettää, sitä suuremmalla todennäköisyydellä nuori tupakoi. Myös vanhempien tietämättömyys nuoren ystävistä vaikuttaa positiivisesti nuoren tupakointiin. (Lehtinen 1999.) Lintosen (1998) mukaan keskustelemattomuus perheessä on yhteydessä nuorten humalajuomiseen.

Nuorella käytössä olevan rahan määrällä on voimakas yhteys humalajuomiseen. Mitä enemmän rahaa on käytettävissä, sitä enemmän nuori juo. Koulussa hyvin menestyvien nuorten joukossa humalajuominen on harvinaisempaa ja on myös todettu, että koulukiusaajien joukossa humalajuominen on hyvin yleistä. Myös nukkumaanmenoajalla ja harrastusten lukumäärällä on vaikutusta juomiseen. Mitä säännöllisempi nukkumaanmenoaika on ja mitä enemmän harrastuksia on, sitä vähäisempää humalajuominen on. Myös ruokailutottumuksen vaikuttavat nuoren humalajuomiseen. Jos perheessä syödään yhteinen ilta-ateria, on humalajuominen vähäisempää kuin jos nuori syö paljon pikaruokaa. (Lintonen 1998.)

Medialla on suuri vaikutus nuorten päihteiden käyttöön. Nuoret oppivat huomaamattaan asioita television, radion ja internetin kautta. He kokevat, että keskustelut mediassa ja mainokset vaikuttavat mielipiteisiin tehokkaasti. Nuoret oppivat myös elokuvista päihteiden vaarallisuudesta mutta toisaalta nuori saattaa omaksua elokuvista myös päihteiden ihannointia. (Rantanen 2007.)

3 TERVEYDEN EDISTÄMINEN JA TERVEYSKASVATUS

Ottawan asiakirjassa terveyden edistäminen määritellään toiminnaksi, joka tukee ihmisten mahdollisuuksia terveyden hallintaan ja paranemiseen. Terveyden edistäminen sisältää siis henkilökohtaisten tietojen, taitojen, asenteiden ja arvostusten kehittämistä antamalla mahdollisuuden tietoon. (Ottawa Charter for Health Promotion First International Conference on Health Promotion 1986.)

Terveyden edistäminen millä tahansa keinoin ei tuo onnellisuutta. Terveyttä koskeva tieto voi auttaa elämään mielekästä ja tasapainoista elämää. Terveys määritellään sekä psyykkiseksi, fyysiseksi että sosiaalisesti hyvinvoinniksi. Arkipäivän selviytymiseen liittyy valintojen tekeminen. (Kannas & Tyrväinen 2005.)

3.1 Terveyskasvatus

Toteuttamalla terveystiedon opetusta antaen nuorille mahdollisuuden etsiä itse tietoa ja käsitellä sitä ryhmässä, annetaan heille tietoa ja taitoa päättää omasta alkoholien käytöstään ja sen haittavaikutuksista. Terveystiedon opetuksessa on tärkeää kiinnittää huomiota terveyteen kohdistuviin riskeihin (Vertio 2003).

Terveydestiedon opetuksen keskeisiä sisältöjä ovat tupakka, alkoholi ja muut päihteet, mielihyvä ja riippuvuus sekä niihin liittyvät valinnat. Oppilaiden tulisi tietää näihin liittyvistä riskeistä ja osata välttää näitä sekä tiedostaa syitä ja seurauksia. Valtakunnallisen opetussuunnitelman mukaan terveystieto oppiaineena on oppilaslähtöinen sekä toiminnallisuutta ja osallisuutta tukeva (Opetushallitus 2004). Oppilaslähtöisyyteen liittyy ajankohtaisuuden huomiointi, oppilaiden mielenkiinnon ja kiinnostuksen kohteiden huomiointi, kasvuun ja kehitykseen liittyvien tarpeiden huomiointi sekä oppilaiden tieto- ja taitotaso sekä joustavuus ja riittävä haastavuus. Opetuksen tulee olla myös toiminnallista ja tiedonhankinnan taitoja kehittävää (Kannas ym. 2005) sekä tukea tiedon soveltamisen ja arvioimisen taitoja (Opetushallitus 2004).

Myös terveystiedon opetuksessa käytetään internetiä. Oppilaiden on tarpeellista harjoittaa verkkolukutaitoa ja heitä on autettava ja ohjattava valikoimaan ja arvioimaan tietoa kriittisesti. (Kannas & Tyrväinen 2005.) Käytettäessä internetiä opetuksessa, se suorastaan pakottaa oppilaat arvioimaan tietoa kriittisesti. Internetistä löytää myös uusimman tiedon ennen kuin se päättyy painetuksi. Käytettäessä internetiä on muistettava myös verkon huonot puolet. Tiedon etsintä ei välttämättä ole tehokasta, ja vanhentunutta tai väärääkin tietoa voi olla saatavana, eikä nuori välttämättä sitä tunnista. (Paananen & Kuoppala 1998.)

Terveyskasvatus ja tiedon jako ovat suuri osa ennalta ehkäisevää päihdetyötä. Tulosten saavuttamiselle erityisen tärkeää on vapaaehtoisuus, varsinkin jos tarkoituksena on muuttaa nuorten käyttäytymistä. Koska nuoret eivät omaksu terveellisempiä elämäntapoja pelkästään rationaalisuuden takia, tulee perehtyä nuoriin ja heidän tunteisiinsa syvemmin. (Jaap van der Stel 1999.)

Tietokoneiden avulla järjestetty päihdeopetus tukee opetussuunnitelman päämääriä. Opetussuunnitelman mukaan opetustavan tulee kehittää oppimisen, ajattelun ja ongelmanratkaisun taitoja, työskentelytaitoja ja sosiaalisia taitoja sekä aktiivista osallistumista. Myös tieto- ja viestintätekniikan taitojen kehittymistä tulee edistää sekä oppilaille tulee antaa mahdollisuuksia myös eri ikäkausille ominaiseen luovaan toimintaan, elämyksiin ja leikkiin. Terveystiedon opetuksessa yläkouluissa kehitetään tietoja ja taitoja terveydestä, elämäntavoista, terveystottumuksista ja sairauksista sekä tuetaan nuorten valmiuksia ottaa vastuuta ja toimia oman sekä toisten terveyden edistämiseksi. Tämän pohjalla on nuoren arki, kasvu ja kehitys. Nuorten on tarkoitus oppia arvioimaan terveyttä edistäviä ja sairauksia aiheuttavia tekijöitä sekä tunnistamaan ja pohtimaan terveyteen liittyviä valintoja. Nuorten tulisi oppia arvioimaan elämäntapojensa merkitystä terveyden näkökulmasta sekä huolehtimaan itsestään ja ympäristöstään sekä huomioimaan ennaltaehkäisyyn tarpeen. (Opetushallitus 2004.)

3.2 Ehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevä päihdetyö on kokonaisvaltaista nuorten parissa tehtävää työtä. Ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on asenteiden, käyttäytymisen ja päihteiden käytöstä aiheutuvien haittojen muuttaminen. Ehkäisevän päihdetyön tulee olla laaja-alaista vaikuttamista ja aikuisten antamien mallien ja arvojen tarkistamista. Valistuksen tulisi kehittyä ja aikuistua samaan tahtiin nuorten kanssa. Tärkeä osa ehkäisevää päihdetyötä on vaihtoehtoisen toiminnan tarjoaminen. (Holmila 2002.)

Ehkäisevä päihdetyö on määritelty toiminnaksi, jolla ehkäistään ja vähennetään päihteiden käyttöä. Tämä tapahtuu vaikuttamalla päihteiden saatavuuteen, päihteitä koskeviin tietoihin ja asenteisiin, päihteiden käyttötappoihin, päihteiden ongelmakäyttöä synnyttäviin olosuhteisiin ja sitä tukevaan kulttuuriin. Keinoja ehkäisevään päihdetyöhön ovat nuorten oman toiminnan kannustaminen niin kotona, koulussa kuin myös vapaa-aikana, työntekijöiden kouluttaminen ja matalan kynnyksen palvelujen tarjoaminen huumeita käyttäville henkilöille. Toiminnan tulee olla erilaista kohderyhmästä riippuen. (Soikkeli 2002.) Ehkäisevällä päihdetyöllä tulee olla laaja-alainen, suunniteltu ja tarkoituksenmukainen verkosto, jonka avulla tavoitetaan jokainen nuori (Rantanen 2007).

Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen tukemalla päihteettömiä elintapoja, ehkäisemällä ja vähentämällä päihdehaittoja sekä lisäämällä päihdeilmion ymmärrystä ja hallintaa. Ehkäisevä päihdetyö pyrkii vähentämään sekä päihteiden kysyntää, saatavuutta ja tarjontaa että niiden haittoja. Ehkäisevän päihdetyön vaikuttamiskohteet ovat päihteitä koskevat tiedot, asenteet ja oikeudet, päihdehaitoilta suojaavat tekijät ja niiden riskitekijät sekä päihteiden käyttö ja käyttötavat. Erilaisten menetelmien avulla voidaan vaikuttaa koko yhteiskunnan tasolla sekä yhteisö- ja yksilötasoilla. (STM 2007.)

Ehkäisevä päihdetyö rinnastetaan vieläkin usein perinteiseen raittiustyöhön, vaikka menetelmät ja työtavat ovat täysin muuttuneet. On siirrytty vuoropuheluun ja kohderyhmien todelliseen kohtaamiseen tavoilla, jotka vaikuttavat ajattelun, tunteen ja käytännön tasoilla valistuksen ja saarnaamisen sijaan. (Ehkäpä 2008.) Ehkäisevän päihdetyön pitäisi olla vuorovaikutuksellista toimintaa, joka keskittyisi tuntemaan nuorten arjen ja ympäristön. (Rantanen 2007).

Päihteiden käytön ehkäisyohjelmia on kehitetty ja testattu käytännössä. Eräs tällainen ohjelma on ollut Helsingin yläasteilla pitkittäistutkimuksena toteutettu tupakoinnin ehkäisyohjelma. Ohjelman avulla saatiin ehkäistyä nuorten viikoittaista tupakointia. Kolmen vuoden aikana oppilaat osallistuivat yhteensä 15 oppitunnille. Tunneilla he saivat tietoa siitä, miten tupakoinnista voi kieltäytyä, tupakoinnin seurauksista ja tupakoinnin syistä, joita harjoiteltiin muun muassa roolinäytelmien ja videoiden avulla. Tietoa tupakoinnista annettiin myös muiden oppiaineiden, kuten liikunnan, äidinkielen, matematiikan ja maantiedon tunneilla. Oppilailla oli myös mahdollisuus osallistua tupakoimattomuuskilpailuun. Vertailuryhmään kuuluneiden nuorten viikoittainen tupakointi lisääntyi enemmän kuin ohjelmaryhmään kuuluneiden sekä kahdeksannella että yhdeksännellä luokalla. Kahdeksannella luokalla viikoittain tupakoi ohjelmaryhmään kuuluvista nuorista 19 % ja vertailuryhmään kuuluvista 24 %. Yhdeksännellä luokalla tupakointi lisääntyi ohjelmaryhmässä 29 prosenttiin ja vertailuryhmässä 35 prosenttiin. Kasvu oli ohjelmaryhmässä 10 prosenttiyksikköä ja vertailuryhmässä 12 prosenttiyksikköä. (Haukkala, Lehtovuori, Pennanen, Tossavainen & Vartiainen 2004.)

Ohjelma ehkäisi myös nuorten päivittäistä tupakointia: yhdeksännellä luokalla vertailuryhmässä päivittäinen tupakointi lisääntyi enemmän kuin ohjelmaryhmässä. Ohjelmaryhmään kuuluneista nuorista tupakoi yhdeksännellä luokalla päivittäin noin joka viides kun vertailuryhmästä tupakoi neljäsosa. Kahdeksannella luokalla ero ei ollut merkitsevä. Tupakoinnin aloittamisestakin oli eroja ryhmien välillä. Viikoittaisen tupakoinnin aloitti sekä kahdeksannella että yh-

deksännellä luokalla vertailuryhmäläisistä useampi kuin ohjelmaryhmäläisistä. (Haukkala ym. 2004.)

Koulumenestys ja viikoittainen tupakointi olivat yhteydessä toisiinsa: huonon keskiarvon saaneet oppilaat tupakoivat koko yläasteen ajan enemmän kuin hyvän keskiarvon saaneet oppilaat. Ohjelmaryhmässä huonoimman keskiarvon saaneista yhdeksäluokkalaisista nuorista tupakoi viikoittain noin 54 % ja vertailuryhmässä noin 64 %. Parhaan keskiarvon saaneista yhdeksäluokkalaisista sen sijaan tupakoi viikoittain 9 % ohjelmaryhmässä ja 11 % vertailuryhmässä. (Haukkala ym. 2004.)

”Valinta on sinun” -opetuskokonaisuuden toteutettavuutta ja mielekkyyttä tutkittiin koulujen huumeopetuksessa. Kokemukset huumeopetuskokonaisuudesta olivat positiivisia. Opetuskokonaisuuden perusidea, johon kuuluivat toiminnalliset alku- ja lopputehtävät sekä erityinen väittämiin ja oppilaiden omiin mielipiteisiin perustuva asioiden käsittely, oli oppilaille mielekäs tapa toteuttaa opetusta. Oppilaat saivat itse osallistua ja pohtia omia ajatuksiaan pelkän kuuntelemisen sijaan. Oppilaiden mielestä tällaiset tunnit ovat tärkeitä. Parannettavaakin kuitenkin löytyi. Opettajien alkukoulutukseen täytyisi jatkossa panostaa enemmän. Yksittäiset oppitunnit tarvitsisivat myös joustavuutta luokkien omille tarpeille, esimerkiksi keskusteluille. Myös vaihtoehtoisia toteutustapoja voisi lisätä tehtävänantoihin. (Rämälä 2003.) Paikallisen päihde-ehkäisytyön kehittäminen on myös tullut entistä tärkeämmäksi. On tutkittu, että ehkäisy kohdistettuna yhteisöjen kehittämiseen toimii paremmin kuin silloin, kun kampanjat kohdistetaan vain yksilöihin. (Holmila 2002.)

”Nuorten päihteettömyyden edistäminen. Varhaisen puuttumisen malli koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon” -tutkimuksessa testattiin Nuorten päihdemittarin (Adolescents’ Substance Use Measurement, ADSUME) luotettavuutta, joka on kehitetty Kuopion yliopiston hankkeessa ”Nuorten päihteiden käytön luotettava arviointi ja varhaisen puuttumisen menetelmien kehittäminen koulu- ja opiskelijaterveydenhuollossa” vuosina 2003 - 2005. Siinä arvioitiin varhaisen puuttumisen toimintamallin soveltuvuutta päihteettömyyden edistämässä nuorten, terveydenhoitajien ja yhteistyökumppanien näkökulmasta. Nuorten päihdemittari osoittautui luotettavaksi ja toimintamallin arvioitiin olevan soveltuva pienin muutoksin. Saatujen tulosten perusteella laadittiin varhaisen puuttumisen malli. Siinä nuori ja terveydenhoitaja arvioivat yhdessä nuoren päihteiden käyttöä, elämäntilannetta ja voimavaroja, jolloin jokainen nuori saa tarvittavaa tukea ja ohjausta. Tähän tutkimukseen osallistuneista nuorista lähes neljäsosa halusi vähentää päihteiden käyttöään. Kehittämistarpeiksi todettiin tarpeenmukaisen palautteen antaminen nuorten runsaasta päihteiden käytöstä, seuranta- ja tukikeskustelujen järjes-

täminen ja terveydenhoitajien taito tunnistaa ja tukea nuoria, joilla on vähäiset voimavarat. (Pirskanen 2007.)

Nuoret arvostavat päihdetyön tekemistä ja pitävät sitä tärkeänä mutta myös toivovat tiukempaa otetta ja laajamuotoisempaa toimintaa. Nuoret ovat myös huolissaan omasta itsestä ja ystävistään. Nuoret kaipaavat päihdetyöntekijöiksi näkyviä viranomaisia, auktoriteetteja ja vaikutusvaltaa omaavia henkilöitä, ihmisiä, joilla on lainsäädännöllinen mahdollisuus puuttua päihteiden käyttöön sekä tiukempaa otetta poliisilta. Nuoret arvostavat eniten kuitenkin vanhempiaan päihteistä kertojana ja keskustelijana. (Rantanen 2007.)

Nuoret toivovat saavansa objektiivista päihdetietoa ja haluavat vanhempien ja muiden aikuisten kantavan vastuuta. Varsinkin pojat toivovat kovempia rangaistuksia ja tiukempia yhteiskunnallisia sääntöjä, koska yleiset säännöt lisäävät pelkoa ja vähentävät päihteiden kokeilua ja käyttöä. Sen sijaan tytöt luottavat enemmän oman seuran ja kotiympäristön vaikutukseen ehkäisevinä tekijöinä. Nuoret kaipaavat nuorisolähtöisesti kerrottua käytännön tietoa päihteistä, kuvia ja esineitä, muutakin kuin vain tilastoja ja lukuja. Nuoret toivovat varsinkin tietoa päihteiden vaikutuksista ja nuoret haluavat, että päihteistä puhutaan niiden oikeilla nimillä ja suoraan. Nuoret toivovat varottavia esimerkkejä ja ihmisiä, joiden kanssa voi keskustella ja vuorovaikuttaa. Tietoa toivotaan myös entisiltä päihteiden käyttäjiltä ja vanhemmilta nuorilta, joilla on omaa käytännön kokemusta. (Rantanen 2007.) Toisten nuorten antama tieto on nuorten näkökulmasta luotettavaa ja ymmärrettävää. Nuoret näkevät toisen puheen aidompana, kiinnostavampana ja helpommin ymmärrettävänä ja nuorten on myös helpompi samastua toisiin nuoriin. (Holmila 2002.)

Opettajilta nuoret eivät odota mahdollisuuksia puuttua päihteiden käyttöön liittyviin ongelmiin vaan nuoret keskustelevat mieluummin jonkin muun luottamuksellisen tahon kanssa päihteistä. Nuoret eivät tiedä, mitä aikuisten tulisi ongelmille tehdä mutta toisaalta he odottavat apua aikuisilta ja kaipaavat luottamuksellista keskustelukumppania. Ainakin osa nuorista ajattelee, että ympärillä olevat aikuiset eivät ole luotettavia. Tuen perillemeno ei salli ympärilleen nuoria tuomitsevaa ilmapiiriä. (Ahtola, Halmeaho, Jaatinen, Kaukonen & Warsell 1998.) Oma valinnanvastuutaan ja -vapauttaan nuoret pitävät tärkeänä. Nuoret kokevat erilaiset toimintapäivät ja kampanjat ehkäiseväksi päihdetyön osa-alueeksi selkeämmin kuin tiedottamisen ja perinteisen valistuksen. Nuoret vastustavat koulussa pidettyjä valistustunteja, ne ovat heidän mielestään saarnaavia, painostavia ja turhia. Tiedon jakamisen tapaa he pitävät erityisen tärkeänä. He toivovat toiminnallisia hetkiä, joissa nuori itse pääsisi osallistumaan keskusteluun, ja joissa edettäisiin nuorten ehdoilla. (Rantanen 2007.) Toimimattomaksi nuoret kokevat sellaisen päihdekasvatuksen, jossa nuori on pelkkänä kohteena, tieto ei ole

asiantuntevaa eikä sitä esitetä ymmärrettävästi nuorten perspektiivistä. Nuorta tulisi kohdella samanarvoisena asioiden ymmärtäjänä sekä aktiivisena ja järkevänä toimijana. (Holmila 2000.)

3.3 Ohjaaminen ja oppiminen

Opetuksen teorian kaksi perusvaihtoehtoa ovat realismi ja konstruktivismi. Realistisen teorian mukaan oppija pyritään saattamaan kosketuksiin todellisuuden kanssa kokemuksellisesti, käytännöllisesti ja käsitteellisesti, jotta hän näkisi todellisuuden sellaisena kuin se on ja toimisi sen pohjalta. Konstruktivismin perusta on siinä, mitä oppija itse aktiivisesti tuottaa ja rakentaa. Asioiden merkitys riippuu oppijan valinnoista ja hän itse luo oman maailmansa. Realistisen teorian mukaan uusi tieto on muun muassa mielekästä rakentaa jo olemassa olevan tiedon varaan ja sen kritiikiksi. Konstruktivismi painottaa oppilaiden omatoimisuutta, yhteistoiminnallisuutta ja toiminnallisuutta, opettajakeskeisyyden sijaan. Opettajan pääasiallinen tehtävä onkin tukea oppilaan luontaista uteliaisuutta ja itsenäistä tiedollisten ajatusrakennelmien luomista. (Puolimatka 2002.)

Opettaminen käsitteenä liittyy läheisesti oppimiseen; tietoon ja persoonallisuuden kehittymiseen. Opetuksen tarkoituksena on auttaa oppilasta tietämään tai ymmärtämään uutta tietoa. Asia tulee ymmärtää ja oivaltaa ja sitä tulee pohtia, jotta tietää. Se, että jonkin asian muistaa tai osaa antaa oikean vastauksen, ei vielä riitä. Opettajalla on velvollisuus kohdella oppilaita päämäärinä sinänsä eikä välineinä omien tarkoituserien saavuttamiseksi. (Puolimatka, T. 2002.) Nykypäivänä pyritäänkin välttämään opetus-käsitettä ja suositaan oppilaan toimia kuvaavaa käsitettä oppiminen. (Repo-Kaarento, S. 2007.)

Kansasen (2004) mukaan opetus on opiskelijan, opettajan ja opiskeltavan sisällön välistä vuorovaikutusta. (ks. Repo-Kaarento 2007:28.) Opettajan tulee tarkastella omaa toimintaansa suhteessa siihen, miten se edistää opiskelijan oppimista. Oppimistilanteen ilmapiiristä tulee luoda mahdollisimman kannustava ja onnistumista tukeva. Ohjaaja voi tietoisesti suunnata opiskelijan huomiota niihin asioihin, joissa oppilas on onnistunut. Kuitenkin myös epäonnistumisista ja virheiden tekemisestä voi oppia. (Repo-Kaarento, S. 2007.) Tuloksellisen ja tavoitteisiin pääsevän ohjauksen edellytyksenä on ohjaajan omien ohjaukseen vaikuttavien taustatekijöiden tunnistaminen. Ohjaajan tulee ymmärtää omat tunteensa, tavat ajatella ja toimia sekä omat arvot ja ihmiskäsityksensä. (Kyngäs, H. 2007: 27.)

Ohjaamisen lisäksi nykyinen oppimiskäsitys korostaa sitä, että oppilas itse asettaa opiskelulle päämääriä, hallitsee ja kontrolloi omaa opiskeluaan sekä pyrkii ottamaan siitä vastuun itse. Ohjauksen synonyymejä ovatkin koulutus, kasvatus ja valmennus. Ohjauksella voidaan tarkoittaa myös ohjauksen kohteena olevan johtamista tai johdattamista johonkin tai hänen toimintaansa vaikuttamista sekä edistää ohjattavan kykyä ja aloitteellisuutta parantaa elämäänsä haluamallaan tavalla. Ohjaus on keskustelua suunnitelmallisempaa, tavoitteellista, vuorovaikutuksellista, aktiivista ja tietoa antavaa. (Kyngäs 2007: 25-26.) Opettajakaan ei saa oppilasta oppimaan, ellei tällä ole siihen halua (Julkunen (toim.) 2002). Tuloksellinen ohjaaminen voi myös vaatia useamman kuin yhden ohjauskerran. Ohjaus etenee sekä sanallisen että sanattoman viestinnän avulla ja vuorovaikutus on sekä joustavaa että rakenteellista. (Kyngäs 2007: 25, 38-39.)

Ohjauksen tarkoituksena on antaa ohjattavalle tietoa, mahdollisuuksia ja haasteita, mutta ohjattava kuitenkin luo omilla valinnoillaan elämäänsä (Kyngäs, H. ym. 2007: 12). Ohjaus pohjautuu ohjattavan terveyden ja hyvinvoinnin kannalta oleellisille asioille ja sen tarve voi liittyä hänen elämänsä eri vaiheisiin ja sen muutoksiin. Ohjauksen tarkoituksena on päätyä erilaiseen tilanteeseen kuin alkutilanne oli. Jotta ohjauksella voitaisiin vastata ohjattavan yksilöllisiin tarpeisiin, tulee ohjattavan tilanne ja mahdollinen sitoutumisen kyky selvittää. Ohjaustarpeeseen vaikuttavat fyysisistä tekijöistä ohjattavan ikä, sukupuoli sekä terveydentila. Psykkisiä tekijöitä ovat muun muassa terveysuskomukset, kokemukset, mieltymykset, odotukset, tarpeet, oppimistyyli ja -valmiudet sekä motivaatio. Sosiaalisia ja ympäristötekijöitä, jotka vaikuttavat ohjaukseen, ovat kulttuuri- ja etninen tausta, sosiaalisuus, uskonnollisuus, eettisyys sekä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristö. (Kyngäs, H. 2007: 26-31.)

Jotta ohjausta voidaan arvioida tavoitteiden suuntaisesti, tulee sille asettaa selkeät ja arvioitavissa olevat tavoitteet. Myös ohjaajan tulee arvioida ohjauksen onnistumista ja toteutumista sekä omia ohjauksen taitojaan. Voidaan arvioida onko ohjaus riittävää, yksilöllistä ja asiakaslähtöistä. Arvioinnin tulee olla kriittistä sekä molempien, ohjaajan ja ohjattavan, näkökulmat huomioonottavaa. (Kyngäs, H. 2007: 45)

Cokmanin ym. (1998) mukaan (ks. Kyngäs, H. ym. 2007: 43) ohjaustapoja ovat hyväksyvä, konfrontoiva sekä katalysoiva tapa tukea ohjattavan aktiivisuutta. Ohjattavan tarvitessa varmistusta asioille tai tunteiden ollessa pinnassa käytetään hyväksyvä ohjaustapaa. Tällöin ohjaaja kuuntelee, hyväksyy ja nyökyttelee. Ohjattavan puheiden ja tekojen ollessa ristiriidassa käytetään konfrontoivaa tapaa ohjata osoittaen ohjattavalle vallitseva ristiriita esimerkiksi terveellisten elämäntapojen suhteen. Katalysoiva tapa selvittää ja selkiyttää ohjattavan tilannetta avoimien kysymysten avulla; asiakasta autetaan selkiyttämään informaatiota ajattelun, päätöksenteon ja toiminnan pohjaksi. Oikean ohjaustavan valinta

riippuu siitä miten ohjattava omaksuu asioita ja mikä on ohjauksen tavoite. On myös tärkeää ohjauksen lopuksi kerrata tärkeitä asioita, koska ohjattava kykenee muistamaan ja omaksumaan vain rajallisen määrän tietoa.

Tietokoneavusteisesta ohjauksesta hyötyvät erityisesti nuoret ja nuoret aikuiset (Kyngäs, H. 2007: 122). Teknologiaa opetuksessa on jopa pidetty yhtenä koulussa vallitsevien ongelmien ratkaisuna. Teknologia sinänsä ei riitä vaan tulokselliseen oppimiseen tarvitaan myös oikea menetelmä. Konstruktivistisesta näkökulmasta vuorovaikutus verkkomateriaalin (esimerkiksi www-sivut) kanssa voi edistää merkityksen rakentumista ja niin ollen tiedon uudelleenorganisointumista. (Julkunen, M-L.(toim.) 2002.)

Oppiminen on tiedon rakentamisen prosessi, jonka tuloksena on käsitteellinen muutos, jolloin oppija liittyy uutta tietoa vanhan päälle tai muokkaa ennakkokäsityksiään. Oppimisen tuloksena voi olla sekä asenteiden että toimintatavan muuttaminen. Oppiminen on yksilöllinen prosessi ja siihen vaikuttavat kaikki oppijan ennakkotieto ja kokemus. Opettamisen lisäksi oppimiseen vaikuttavat oppijan yksilölliset motiivit ja suhtautuminen opetukseen ja oppimiseen. Ymmärtämällä käsiteltävää asiaa ja hahmottamalla kokonaisuuksia, oppija oppii paremmin ja syvemmin kuin, jos hän opettelisi asioita ulkoa. Keskusteleminen, kirjoittaminen, kyseleminen ja jäsentäminen tehostavat oppimisprosessia. Hyvin suunnitellut oppimistehtävät auttavat oppijaa suuntaamaan omaa toimintaansa. Laven ja Wengerin (Ks. Repo-Kaarento, S. 2007: 19) mukaan yhdessä työskenteleminen edistää oppimista. Ryhmässä työskentely siis edistää, mutta toisaalta voi myös haitata oppimista.

Kun oppijan oma ajattelu poikkeaa muiden ajattelusta, tulee yksilöiden välille ristiriitoja. Oppijoiden erilaiset asemat, statukset sekä liiallinen yksilöllisyys voivat haitata oppimista. Toisaalta oppijat voivat tukea toisiaan ylittämään tosiasiallisen kehitystasonsa. Ryhmä myös vahvistaa jäseniensä oppimismotivaatiota, varsinkin jos ryhmällä on yhteinen tavoite. Toisten oppijoiden tuki kannustaa ja lohduttaa, kun oppiminen on vaikeaa tai haasteellista; vertaisryhmä kannattelee oppijaa ja ryhmässä jaetaan onnistumisen kokemukset ja ilot. Yhteistoinnallisessa oppimisessä on myös sallittua, jollei toivottuakin pyytää apua ja neuvoa muilta. Yksilöllisen opiskelun hyviä puolia ovat eteneminen omaa tahtia sekä vapaus tehdä omien suunnitelmien ja aikataulun mukaisesti. (Repo-Kaarento 2007.)

4 PROJEKTIN ETENEMINEN JA TUNTIEN TOTEUTUS

Ensimmäisissä tapaamisissa projektiin liittyen sovittiin koulu, jossa projekti toteutetaan ja yhteistyössä koulun yhteyshenkilön kanssa rajattiin kohderyhmä koulun kahdeksasluokkalaisiin ja tarkennettiin käsiteltävää aihetta. Aihepiiri tarkentui päihhteistä alkoholiin, siitä

kieltäytymiseen, suhtautumiseen ja omaan tahtoon alkoholin käyttöä koskien. Samanaikaisesti alkoholia käsittelevän aiheen kanssa oppilaille järjestettiin myös draamatoimintaa tupakointiin liittyen ja oppilaat osallistuivat peräkkäisten oppituntien aikana näihin molempiin. Tuntien tavoitteena oli saada oppilaat ajattelemaan päihteiden käyttöä ja suhtautumistaan päihteisiin. Tuntien aikana oppilaat saivat ensin nuorten päihteiden käyttöön liittyvien sarjakuvien pohjalta pohtia alkoholin käyttöön liittyviä tilanteita ja tämän jälkeen Kansanterveyslaitoksen internet-sivujen kautta etsiä tietoa alkoholin haittavaikutuksista.

Tunnit pidettiin 3.3., 6.3., 7.3. ja 12.3.2008 aamupäivisin. Ryhmät koostuivat noin puolikkaasta luokasta, oppilasmäärä vaihteli kolmen ja viidentoista välillä. Yhden tunnin kesto oli 45 minuuttia. Tunnit aloitettiin tuntien pitäjien esittelyillä. Osallistujien keskinäinen esittely jätettiin pois, koska oppilaat jo tunsivat toisensa. Oppilaille kerrottiin, että tunnit ovat opin- näytetyön toteutusta ja opiskelijat edustavat Tikkurilan Laurea Ammattikorkeakoulua. Koulun opinto-ohjaajan pyynnöstä tunnin alussa pidettiin nimenhuuto, jotta tiedettiin, ketkä ovat läsnä. Oppilaille jaettiin tehtävämonisteet. Oppilaat etsivät vastauksia ennalta laadittuun kysymysmonisteeseen (Liite 2.) internetistä joko yksin, pareittain tai pienissä ryhmissä ja he ryhmäytyivät pääosin itsenäisesti. Jokainen oppilaista vastasi itse kysymyksiin omaan kysymyslomakkeeseensa. Kysymyksiin vastattiin sekä sarjakuvien että faktatietojen pohjalta. Vastausaikaa oli noin puoli tuntia, jonka jälkeen vastaukset käytiin yhdessä läpi ja oppilaat saivat halutessaan kertoa omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan. Lähtiessään tunneilta oppilaat saivat ottaa mukaansa pöydälle jaettua materiaalia. Oppilaille oli tilattu jaettavaksi oheismateriaalia Elämä On Parasta Huumetta ry:ltä ja Youth Against Drugs ry:ltä. Tarrat, infolaput, mainokset ja lehdet olivat levitettynä pöydälle, josta oppilaat tuntien loputtua saivat halutessaan ottaa niitä mukaansa. Tuntien ajan tukena oli taululle heijastettuna kuva tehtäviin liittyvistä internet-sivustoista. Oppilaat saivat myös vapaasti kysyä ja keskustella aiheesta muita suuremmin häiritsemättä.

Oppilaat toivat esille erilaisia asioita vastatessaan tehtäviin. Ensimmäisessä tehtävässä, jossa kerrottiin nuoresta, joka oli juonut liikaa, tuli esille useita hyviä asioita. Nuoret toivat esille muun muassa mitä saattaa tapahtua, jos alkoholia on nauttinut liikaa; muun muassa, kuolema, raiskaaminen, tavaroiden varastaminen ja mahdollinen tukehtuminen oksennukseen tulivat nuorten mieleen. ”Kaveria ei jätetä” -lausahdus muistui myös mieleen.

Keikan jälkeen -sarjakuvassa nuori rokkari, nuorten idoli, esitti juovansa keikan aikana. Nuoret sanoivat sarjakuvan päähenkilön näyttävän huonoa esimerkkiä käytöksellään. Tähän sarjakuvaan liittyen nuorten oli hieman vaikeaa keksiä paljon muuta sanottavaa.

Kolmannessa sarjakuvassa aiheena oli kotibileet, jotka eivät menneet suunnitelmien mukaan, kutsumattomia vieraita tuli juhliin. Nuoret keksivät erilaisia keinoja, miten selviytyä

tällaisesta tilanteesta ja miten tilanteen voi välttää. Nuoret sanoivat, että kutsumattomille vieraille voi esimerkiksi valehdella vanhempien kotonaolosta, poliisit voi kutsua paikalle tai uhata kutsua. Alkoholin haittavaikutuksia käytiin myös yhdessä läpi.

Jokainen oppilas teki monisteessa olevat tehtävät, osa oppilaista teki tehtävät nopeammin, jolloin he ehtivät tehdä tehtäviä, joita oli tarkoitus tehdä, jos ylimääräistä aikaa jää. Lähes jokaisella luokalla oli oppilaita, jotka pitivät auki muitakin kuin vain aiheeseen liittyviä sivustoja, esimerkiksi osa pelasi keskenään tietokonepelejä. Oppilaat myös ehtivät avata koneet ja alkaa tehdä omia juttujaan ennen tunnin varsinaista alkua. Koska kaikilla oppilailla ei ollut tunnuksia tietokoneille, osa oppilaista joutui tekemään tehtävät pareissa tai ryhmissä, joissa eivät olisi välttämättä tahtoneet työskennellä. Tehtävien tekemisessä ongelmalliseksi toisten kohdalla osoittautui oikeiden internetsivujen löytäminen. Osoitteet olivat liian pitkiä ja oppilaat saivat apua oikeille sivustoille löytämisessä. Osa oppilaista ei ymmärtänyt tehtävänantoa eri kysymysten kohdalla, osa ei lukenut tehtävämonistetta kunnolla.

Tunnin lopulla keskustelua syntyi toisten ryhmien kohdalla enemmän ja toiset ryhmät olivat huomattavasti hiljaisempia. Oppilailta kyseltiin vastauksia kysymyksiin, niin faktatietoja kuin myös omia ajatuksia ja mietteitä. Osa oppilaista kertoi vastauksia oma-aloitteisesti, kun taas toisissa ryhmissä oppilaat eivät vapaasti keskustelleet vaan vastausvuoroja jaettiin.

Osa oppilaista ei koulun huonon tiedotuksen vuoksi tiennyt tunneista, kuitenkin suurin osa kahdeksansien luokkien oppilaista osallistui tunneille. Luokassa oppilaat saivat vapaasti valita istumapaikat, mutta kuitenkin niin, että oppilas, jolta tietokoneen käyttäjätunnukset puuttuivat, istui sellaisen oppilaan vieressä, jolla tunnukset olivat. Jokaiselta luokalta vähintään muutamalta oppilaalta puuttuivat tunnukset, ja tämä aiheutti muutamassa tapauksessa hieman aloituksen hidastumista, kun parit tai pienet ryhmät eivät oma-aloitteisesti syntyneet. Oppilaita ohjattiin ryhmäytymään niin, että kaikilla oli mahdollisuus tehdä tehtäviä. Suurin osa oppilaista tekikin tehtävät pareittain tai pienissä ryhmissä, joissa he ilmeisesti muulloinkin viettivät aikaa. Osa oppilaista halusi tehdä tehtävät yksin. Tietokoneet toimivat kaikkina päivinä lähes moitteettomasti, muutamaa koneen pysähtymistä lukuun ottamatta. Oppilaiden tehdessä tehtäviä vetäjät kiertelivät luokassa ja auttoivat ongelmatilanteissa eli esimerkiksi silloin, jos oppilas ei ymmärtänyt tehtävän tarkoitusta tai löytänyt oikeaa sivustoa.

Tuntien lopuksi tehtävistä keskusteltiin yhdessä. Oppilaita pyydettiin kertomaan vastauksia vuorollaan. Osa oppilaista kertoikin omia mielipiteitään laajemmin asioihin, mutta pääosin vastaukset olivat lyhyitä. Keskustelua ei juurikaan aiheesta herännyt. Oppilaiden vastaukset olivat suurimmaksi osaksi oikeansuuntaisia ja oppilaat olivat löytäneet sarjakuvien pääkohdat ja tarkoitukset. Osa sarjakuvista oli hieman vaikeammin ymmärrettäviä, mutta oppilaat olivat

selvästikin kaikkia yrittäneet miettiä. Esimerkiksi Keikan jälkeen -sarjakuvan ideaa ei monikaan ymmärtänyt, eikä tämä herättänyt oppilaisa ajatuksia.

Elämä On Parasta Huumetta Ry:n ja Youth Against Drugs Ry:n materiaalit olivat ainakin osin oppilaille mieluisia; varsinkin kantaa päihteiden käyttöön ottavat tarrat ja pienet infolaput olivat oppilaiden keskuudessa menestys. Lehdet ja mainokset eivät niinkään kiinnostaneet oppilaita. Mikäli oppilaille heräsi ajatuksia tai kysymyksiä tunteihin liittyen, annettiin heille yhteystietoja Elämä On Parasta Huumetta Ry:een, jonka kautta he voivat halutessaan ottaa lisää selvää asioista.

Oppilaiden oli tarkoitus täyttää pian tunnin jälkeen muilla tunteillaan vetäjien laatima arviointikaavake (Liite 1.), jotta saataisiin tietää, mitä mieltä oppilaat olivat tunteista ja miten tulevaisuudessa vastaavanlaisia tunteja voitaisiin kehittää. Yhteys koulun yhdyshenkilöön oli ongelma projektin toteutuksen jälkeen ja palautemateriaali saatiin vasta syyskuussa usean kuukauden sekä kesäloman jälkeen, jolloin tunnit eivät olleet enää kovin tuoreessa muistissa, eikä vastauksia voi pitää luotettavina.

5 PROJEKTIN ARVIOINTI

Projekti määritellään joukoksi ihmisiä ja muita resursseja, jotka on tilapäisesti koottu yhteen suorittamaan tiettyä tehtävää. Projektin synonyymi on hanke. (Ruuska, K. 2008.) Projektityökentely on toimintamuoto, jota on jo pitkään käytetty terveydenhuollossa. Projektin toteutusta voidaan arvioida etukäteiseen, jatkuvasti sekä jälkikäteen. Projektia toteuttaa ryhmä, jonka kaikilla jäsenillä on yhteinen tavoite, ja jokaisella on oma sovittu tehtävä. Projekti alkaa projektin suunnittelulla, joka käynnistyy terveyden edistämiseen liittyvästä ajatuksesta tai ideasta. Tavoitteen on oltava selkeä ja suunnitelman on oltava mahdollisimman konkreettinen. Suunniteltu tehtävä on rajattava mahdollisimman hyvin, jotta voidaan vastata kysymykseen, mikä on projektin toivottu lopputulos. (Pietilä, Hakulinen, Hirvonen, Koponen, Salminen & Sirola (toim.) 2008.) Projekti perustuu aina asiakkaiden tarpeisiin ja asiakas asettaa projektille vaatimuksia ja reunaehtoja. Projekti tulee rajata loogiseksi kokonaisuudeksi ja vastuu projektista tulee keskittää yhteen pisteeseen, vaikka mukana projektissa olisi useita osapuolia. (Ruuska, K. 2008.)

Projektille on suunniteltava aikataulu selkeine aikarajoineen. Resurssit on myös määriteltävä, esimerkiksi koulussa toiminta on järjestettävä koulupäivän aikana, jotta oppilaat voivat osallistua toimintaan. Projektin onnistunut organisointi vaatii vastuuhenkilöä, joka vastaa projektin etenemisestä ja hallinnasta. Projektia arvioidaan projektin toimeenpanon, tuloksellisuuden, vaikuttavuuden ja tehokkuuden näkökulmasta. (Pietilä ym. (toim.) 2008.)

Projektin voidaan katsoa päättyneen kun asetetut tavoitteet on saavutettu. Tavoitteiden saavuttamiseksi ryhmä työskentelee yhdessä. (Ruuska, K. 2008.)

Toimeenpanon onnistumista voidaan arvioida muun muassa seuraavilla kysymyksillä: Mihin projektilla pyrittiin? Mitkä olivat projektin toiminnalliset tavoitteet? Mitä riskejä tunnistettiin ja mitä niille tehtiin? Mitkä projektin ulkopuoliset tekijät vaikuttivat projektin etenemiseen? (Pietilä ym. (toim.) 2008.) Riskien määrä ja niiden toteutumistodennäköisyys ovat suuria huonosti suunnitelluissa ja epäselvästi rajatuissa projekteissa (Ruuska, K. 2008.). Tuloksellisuutta voidaan myös arvioida: Mitä projektin kuluessa saatiin aikaan? Mitä projektilla saavutettiin? Miten projektiryhmä toimi? Projektin vaikuttavuutta ja tehokkuutta voidaan arvioida esimerkiksi seuraavin kysymyksin: Mitä muuttui projektin aikana? Mitkä ovat projektin vaikutukset verrattuna projektin tavoitteisiin? Miten projekti rajattiin? Miten projekti vaiheistettiin? Millaisena projektin ohjaus toteutui? Miten tiedonkulku oli varmistettu? (Pietilä ym. (toim.) 2008.) Projektin tavoitteet voivat olla sisällöllisiä ja laadullisia, toteutuksellisia, taloudellisia tai ajallisia. Projektin laadullista onnistumista on mahdoton arvioida, ellei etukäteen ole sovittu arviointikriteereistä, joiden avulla projektin voidaan katsoa onnistuneen. (Ruuska, K. 2008.)

Itsearviointia voidaan käyttää arvioitaessa työn onnistuneisuutta ja terveyden edistämisen vaikuttavuutta, sitä voidaan käyttää myös oman työn vaikuttavuuden kehittämiseksi. Vaikuttavuudessa arvioidaan asetettujen tavoitteiden saavuttamista. Vaikutuksia arvioidaan vertailemalla toiminnan hyötyjä sellaiseen tilanteeseen, jossa toimintaa eli hyötyä ei olisi ollenkaan, olisivatko jotkin tapahtumat käynnistyneet tai jääneet käynnistymättä ilman toimintaa. Vaikutuksia voidaan arvioida asiakaskyselyllä, jossa kysytään suoraan, oliko toiminnasta hyötyä tai apua. (Pietilä ym. (toim.) 2008.) Projekti onkin aina myös oppimisprosessi, josta saatu kokemus tulisi hyödyntää myöhemmin (Ruuska, K. 2008).

Ehkäisevän toiminnan arviointi ja vaikutusten mittaaminen terveyden edistämässä on vaikeaa, sillä tulokset usein tulevat esille vasta pitkän ajan kuluttua. (Pietilä ym. (toim.) 2008.) Tässä työssä voidaan arvioida ainoastaan itse toiminnan vaikuttavuutta kyselylomakkeen avulla, mutta ei toiminnan varsinaisia vaikutuksia terveyskäyttäytymiseen.

Toiminnan onnistumista arvioidaan kahdella tavalla. Tuntien onnistumista arvioivat oppilaat kyselylomakkeen avulla sekä tuntien pitäjät itseään ja omaa onnistumistaan arvioiden. Oppilaille annetaan lyhyt ja selkeä kyselylomake, johon he saivat tuntien jälkeen vastata omien mielipiteidensä mukaan sekä strukturoituihin että avoimiin kysymyksiin. Opinto-ohjaaja jakoi lomakkeet tuntien jälkeisillä oppitunneillaan. Oppilailta kysytään perustietoina sukupuolta. Lomakkeessa kysytään tuntien mielenkiintoisuutta sekä herättivätkö tunnit ajatuksia. Oppilaat saavat myös lähettää vapaat terveiset tuntien pitäjille. Tuntien pitäjät

arvioivat tuntien onnistumista pohtimalla kysymyksiä: Olivatko oppilaat kiinnostuneita? Kuuntelivatko oppilaat? Keskittyivätkö oppilaat tekemään tehtäviä vai kiinnostiko jokin muu asia enemmän? Toiko kukaan tunnilla esiin huonoja tai hyviä puolia? Esittivätkö oppilaat kysymyksiä? Pitikö oppilaita huomauttaa joistain asioista? Sujuivatko tunnit rauhallisesti? Oppilaiden vastaukset analysoitiin, ja niitä verrattiin tuntien vetäjien tekemiin huomioihin sekä asetettuihin tavoitteisiin. Tuntien voidaan katsoa onnistuneen, jos oppilaiden vastaukset ovat positiivisia ja he pitävät tunteja hyödyllisinä sekä vastaukset ovat yhdensuuntaisia asetettujen tavoitteiden kanssa. Mikäli ensimmäisten tuntien jälkeen joko oppilaat tai tuntien pitäjät kokevat tarvetta muuttaa toimintatapoja, on se mahdollista, eli projektia voidaan uudelleen suunnitella.

Ennen toteutusta kysymyslomakkeet, niiden sisällön mielekkyys, ymmärtäminen ja ajan riittävyys testattiin kahdella koehenkilöllä. Toinen oli kahdeksaluokkalainen ja toinen seitsemäsluokkalainen. Molemmat olivat tyttöjä. Palautteen perusteella tehtävämönisteita muokattiin hieman. Muutama aikaa vievä ja vaikeasti ymmärrettävä tehtävä poistettiin ja muutaman kysymyksen sanamuotoa hieman muokattiin ymmärrettävämmiksi. Muuten testaaajien antama suullinen palaute oli positiivista. Molemmat testaaajat pitivät aihetta kiinnostavana, kysymyksiä tarpeellisina ja ajatuksia herättävinä. Kysymykset myös olivat ikätasolle sopivia ja niihin löysi vastaukset hyvin. Tehtävien tekoon menee noin puoli tuntia, jolloin aikaa jää vielä tehtävien läpi käymiseen yhdessä.

5.1 Toteutuksen arviointi

Projektin avulla pyrittiin saamaan nuoret ajattelemaan alkoholin haittavaikutuksia sekä omia mahdollisuuksiaan vaikuttaa omaan elämäänsä omilla valinnoillaan. Ryhmätyöskentelyn avulla pyrittiin vähentämään ryhmän aiheuttamaa painetta kokeilla tai käyttää alkoholia. Projektin riskejä ei tunnistettu tarpeeksi ja esimerkiksi tiedonkulku ja tietokoneiden käyttäjätunnukset aiheuttivatkin hieman ongelmia. Projektin ulkopuoliset tekijät eivät vaikuttaneet projektin etenemiseen. Projektiryhmä toimi ohjaajien osalta erittäin hyvin. Tuntien suunnittelu ja toteutus oli sujuvaa ja yhteistyönä toteutettu, sekä valmistelu että ohjaaminen jakautuivat tasapuolisesti ja ongelmitta. Koulun yhteyshenkilön kanssa oli helppo tehdä yhteistyötä, mutta tiedonkulussa oli ongelmia.

Tuloksellisuutta ei voida arvioida muuten kuin ainoastaan oppilaiden palautteiden pohjalta, jotka eivät ole välttämättä täysin luotettavia. Projektin saavutuksia ei voida luotettavasti myöskään arvioida vaan ainoastaan voidaan todeta, että kaikki suunnitellut tunnit toteutettiin ja lähes jokainen kohderyhmään kuuluva osallistui toteutukseen. Oppilaiden palautteiden

pohjalta voidaan sanoa, että ainakin osalle oppilaista heräsi ajatuksia eli tavoitteet toteutuivat.

Kokonaisuudessaan projektin toteutus onnistui projektiryhmän ollessa tyytyväinen tulokseen. Yhteyshenkilön arviointi jätettiin tarkoituksella pois, sillä hänen osallistumisensa projektiin liittyi lähinnä käytännön järjestelyihin kuten luokkatilojen varaamiseen. Projektia oli rajattu sopivasti ja toimintaan varattu aika oli sopivan mittainen. Suunnittelu toteutui aikataulussa ja tuntien osalta asiat ehdittiin käydä läpi. Aikataulu olisi voinut olla kevyempi tuntien jakautuessa useammalle päivälle, ohjaajien kannalta oli rankkaa ohjata useita ryhmiä peräjälkeen. Palautteiden täyttämistä ja palauttamista analysoitaviksi olisi voinut olla tarkempi sopimus. Tällaisen ulkopuolelta kouluun suunnatun projektin toteuttaminen edellyttää aktiivista osallistumista projektin toteuttajilta. Projekti on kyettävä koordinoimaan niin, että muut projektiin osallistujat kyetään sitouttamaan projektiin tuloksellisesti. Mitä tiiviimpää yhteistyötä tehdään osallistujien kesken ja mitä parempaa tiedonkulku on, sitä varmemmin ja sujuvammin projekti etenee. Projektin sujuvuuden kannalta on tärkeää sopia osallistujien tehtävistä tarkasti sekä luoda määräaikoja, jotka ovat kaikkien osapuolten tiedossa. Projektia suunniteltaessa tulee myös kartoittaa mahdolliset ongelmat ja luoda ratkaisumalleja. Pienin resurssien toteutettu projekti vaatii sitoutumista sen toteuttamiseen sekä myös tarpeeksi aikaa. Tavoitteet on luotava realistisiksi ja resurssit tulee kartoittaa tarpeeksi ajoissa. Ajankäyttö on tärkeässä asemassa sekä suunnitteluvaiheessa että toteutuksessa, ohjaustuokion ajankäyttö on hyvä testata etukäteen ja varmistua siitä, että aikaa on riittävästi myös ongelmien ilmaantuessa. Sekä kysymyslomakkeiden kysymysten sekä ajan riittävyyden testaaminen osoittautui tässä projektissa ehdottoman tärkeäksi. Todettiin, että kohderyhmä ei välttämättä ymmärtänyt kysymyksen asettelua ja huomattiin, että aikaa kului odotettua enemmän. Kysymykset saattoivat olla huonosti muotoiltuja ja vaikeasti ymmärrettäviä. Oppilaat myös tekivät tehtäviä eri vauhdilla.

Pääsääntöisesti tuntien voidaan katsoa onnistuneen; oppilaiden vastaukset olivat positiivisia ja ainakin osa piti tunteja hyödyllisinä. Vastaukset olivat suurelta osin yhdensuuntaisia asetettujen tavoitteiden kanssa. Pääosin oppilaat keskittyivät tehtävien tekemiseen ja kuuntelivat. Kiinnostus aiheeseen vaihteli eri ryhmien välillä. Toiset ryhmät työskentelivät hiljaisesti ja vaikuttivat keskittyvän tehtävien tekemiseen, kun taas toiset ryhmät olivat äänekkäämpiä ja keskittyivät enemmän muihin asioihin kuin tehtävien tekoon. Osa oppilaista keskittyi tehtäviin ja teki ne huolellisesti, kun taas osa teki vain siksi, että oli pakko tehdä ja olisi mieluummin käyttänyt aikaansa muilla internetsivustoilla kuin kyseessä olevaan aiheeseen liittyvillä. Suurena houkutusena oli muu internetistä löytyvä materiaali, mutta ohjaajat saivat oppilaat kuitenkin hyvin pysymään aiheessa tai palaamaan siihen. Oppilaat osallistuivat hyvin tehden annetut tehtävät loppuun sekä kysyivät apua tarpeen tullen. Oppilaiden aktiivisuudesta kertoo ääneen pohdinta, ryhmätyöskentely sekä kysyminen, jos ei

jotakin ymmärtänyt. Pääsääntöisesti tunnit sujuivat rauhallisesti. Ohjaajien kokemattomuus nuorten ohjaamisessa saattoi vaikuttaa järjestyksen ja hiljaisuuden ylläpitoon ja tässä olisi ollut parantamisen varaa.

Pieniä ajankäyttöön liittyviä ongelmia esiintyi. Tuntien saaminen alkuun viivästyi usean ryhmän kohdalla. Osa oppilaista saapui tunnille myöhässä ja joillekin tunneille tuli ylimääräisiä oppilaita. Myös päivänavaus yllätti ja vei aikaa. Ongelmaksi muodostui myös huono järjestely luokan avaamisen osalta. Kaikilla koulun henkilökunnan jäsenillä ei ollut avaimia tietokone-luokkaan, vaan muutaman kerran jouduttiin etsimään avaimia jonkin aikaa, jotta tuntia päästiin pitämään.

Tunnit sujuivat toisten ryhmien kanssa hyvin ja toisten kanssa työskentely oli hieman takkuaavaa. Kaikki oppilaat saivat käytyä tehtävät läpi ja mietittyä vastauksia. Osa oppilaista teki tehtävät niihin syvästi perehtyen ja osa vain saadakseen vastattua kysymyksiin. Suurimmaksi ongelmaksi muodostui joidenkin oppilaiden halu tehtävien sijaan keskittyä muilla sivustoilla surffailemiseen ja tietokonepelien pelaamiseen. Osa oppilaista myös keskusteli internet-palvelujen avulla. Kehotettaessa oppilaat kuitenkin laittoivat ohjelmat taustalle ja siirtyivät tehtävien tekemiseen. Osa oppilaista joutui kehottamaan useaan kertaan ja lopulta varmistamaan, että ohjelma oli kokonaisuudessaan suljettu, ei vain alapalkkiin piilotettuna. Oppilaat myöskin yrittivät kääntää näyttöjä luokan takaseinää kohden, jotta heidän tekemisiään ei huomattaisi, mutta huomasivat sen pian hyödyttömäksi toisen vetäjistä siirryttyä luokan takaosaan.

5.2 Oppilaiden antama palaute

Oppilailta pyydettiin palautetta tunteista erillisellä palautekyselyllä. Koulun opinto-ohjaaja keräsi oppilailta palautteet tuntien pitämisen jälkeen. Palautteiden saamisessa kuitenkin oli ongelmia, sillä oppilaiden vastaaminen palautekyselyyn viivästyi vaihtuneiden sähköpostiosoitteiden takia. Opinto-ohjaajalle lähetettiin sähköisesti palautelomakkeet pian tuntien pitämisen jälkeen. Toisen kerran opinto-ohjaajalle lähetettiin sähköisesti postia lomakkeisiin liittyen noin kuukauden kuluttua tunteista. Tämänkään jälkeen lomakkeet eivät saapuneet postitse, jolloin opinto-ohjaajalle soitettiin, ja saatiin tietää uusi, toimiva sähköpostiosoite. Tämän jälkeen oppilaat pääsivät vastaamaan kyselyyn. Noin kolmen kuukauden kesäloman jälkeen lomakkeiden perään kyseltiin jälleen, jonka jälkeen ne lähetettiin tuntien vetäjille takaisin. Oppilaat ovat myös kysymyksiin pitkän ajan jälkeen vastatessaan saattaneet sekoittaa eri päihdekasvatustuntien tapahtumia keskenään.

Vain noin kolmasosa tunneille osallistuneista oppilaista vastasi arviointikyselyyn. Kyselyn tulokset eivät välttämättä ole luotettavia, sillä suurin osa oppilaista ei vastannut kyselyyn. Tämän lisäksi kyselyn tekeminen viivästyivät noin kaksi kuukautta, jolloin oppilaat eivät ole enää välttämättä kovin tarkkaan muistaneet, mitä tunneilla on tapahtunut. Eräs oppilas olikin vastannut arviointilomakkeen avoimeen kysymykseen: ”NO ARVAA MUISTANKO?”. Yksi ei muistanut, oliko edes ollut kyseessä olevalla tunnilla.

Palautekyselyjen tekeminen olisi voinut toteuttaa jollain toisella tavalla. Palautteet olisi voinut pyytää esimerkiksi tunnin päätteeksi, jolloin palautteet olisi saanut heti ja jokaiselta tunnille osallistuneelta oppilaalta. Toisaalta jos sähköpostit olisivat toimineet ja palautteet olisivat tulleet ajallaan, olisi suunniteltu tapa voinut olla hyvä.

Palautekyselyyn vastasi yhteensä 41 oppilasta, joista tyttöjä oli 20 ja poikia 21. Muutama oppilas oli sitä mieltä, että tunnit olivat mielenkiintoisia, ja näistä kaikki olivat tyttöjä. Puolet oppilaista oli sitä mieltä, että tunnit olivat jonkin verran mielenkiintoisia. Vajaa kolmasosa ei pitänyt tunteja mielenkiintoisina. Vastanneista tytöistä kaksi ei pitänyt tunteja mielenkiintoisina, pojista tätä mieltä oli puolet vastanneista. Osa ei myöskään osannut sanoa, olivatko tunnit mielenkiintoisia. Tytöt siis pitivät tunteja mielenkiintoisempina kuin pojat.

Kolmasosalle oppilaista tunnit herättivät ajatuksia alkoholinkäytön suhteen. Vastanneista tytöistä ajatuksia heräsi suurimmalle osalle, kun taas vastanneista pojista vain parille. Yli puolet vastanneista kertoi, että tunnit eivät herättäneet ajatuksia alkoholinkäytön suhteen. Osa ei osannut sanoa, heräsikö ajatuksia vai ei.

Avoimissa kysymyksissä tuli esille sekä positiivisia että negatiivisia asioita. Kaikki oppilaat eivät vastanneet avoimiin kysymyksiin. Kolmessa palautteessa tuntien kerrottiin olevan tylsiä, kiinnostamattomia sekä turhia. Kaikki kolme näin vastannutta oppilasta oli poikia, ja he myös vastasivat, että terveystuntien eivät olleet mielenkiintoisia eivätkä ne herättäneet ajatuksia alkoholinkäytön suhteen.

Jotkut oppilaista olivat vastanneet, että tunnit eivät olleet herättäneet ajatuksia, mutta olivat kuitenkin seuraavassa kysymyksessä kertoneet, millaisia ajatuksia heillä oli herännyt. Useat oppilaat sanoivat, että alkoholia ei kannattaisi käyttää ja että alkoholi on epäterveellistä. Alkoholin haittavaikutuksia oli myös mietitty sekä sitä, kannattaako koskaan edes aloittaa alkoholin käyttöä. Myös alkoholin käytön määrää oli mietitty. Alkoholinkäytön myös sanottiin olevan typerää. Eräs tyttö oli esimerkiksi miettinyt sitä, etteivät kaikki ystävät ja kaverit välttämättä aina huolehdi päihtyneistä kavereistaan. Alkoholinkäytön aloittamisen ja riippuvuuden syntymisen yhteyttä oli myös pohdittu.

Avoimessa kysymyksessä oppilaita pyydettiin kertomaan omin sanoin terveisiä tuntien vetäjille. ”Olitte iha jees tyyppei vaikka mua ei kiinnostanukaan yhtään”, kirjoitti eräs tyttö. Eräs oppilaista kertoi, ettei mitään olisi voinut tehdä paremmin. Tuntien sanottiin olevan mukavia, kivoja, opettavaisia ja mielenkiintoisia. Nettisivuja sanottiin hyväksi, koska niissä kerrottiin asiat suoraan. Käsitellyt asiat olivat hyödyllisiä, kysymyspaperin sanottiin olleen liian pitkä, joka oli vähän tylsää. Muutama oppilas sanoi uuden tiedon saannin olleen hyvä asia. Luokan työrauhaa myös kritisoitiin, ei pystynyt kunnolla keskittymään, kun luokassa oli meteliä.

5.3 Ohjauksen arviointi

Ohjauksen tarkoituksena oli haitallisen terveystietämisen vähentäminen elämänhallinta- ja terveystietoutta lisäämällä. Oppilaille tarjottiin uutta tietoa muun muassa alkoholin haittavaikutuksista sekä annettiin mahdollisuus miettiä yhdessä muiden kanssa alkoholinkäyttöön liittyviä asioita. Oppilaat saivat myös haasteen pohtia omaa suhdettaan alkoholiin. Oppilaille ei tarjottu valmiita vastauksia eikä ratkaisuja, vaan he saivat tietoa, jonka pohjalta he voivat tehdä itse valintoja elämässään, mikä olikin ohjauksen tarkoitus. Internetin käytöllä luennoitsijien sijaan on useampi tarkoitus. Antamalla nuorten etsiä tietoa itse internetistä ei tiedon jako tunnu nuorista tylsältä, vaan nuoret voivat jopa tajuta itse löytävänsä ja ymmärtävänsä uusia asioita.

Esimerkiksi ”Valinta on sinun” -opetuskokonaisuuden perusidea, johon kuuluivat toiminnalliset alku- ja lopputehtävät sekä oppilaiden omiin mielipiteisiin perustuva asioiden käsittely, oli oppilaille mielekäs tapa toteuttaa opetusta. Tärkeänä oppilaat pitivät sitä, että he saivat itse osallistua ja pohtia omia ajatuksiaan pelkän kuuntelemisen sijaan. Nuoret vastustavat koulussa pidettyjä valistustunteja, ne ovat heidän mielestään saarnaavia, painostavia ja turhia; ohjaus pidettiin tarkoituksen mukaisesti kaukana tällaisesta tyylistä. Ohjaus toteutettiin nuorten arvostamalla tavalla eli toiminnallisina hetkinä, joissa nuori itse pääsee osallistumaan keskusteluun, ja joissa edetään nuorten ehdoilla. Tunneilla annettiin oppilaille mahdollisuus itse tehdä ja oppia ohjaajien vain raamittaessa tunnit.

Ohjauksen tarkoituksena oli päätyä erilaiseen tilanteeseen kuin alkutilanne oli, ja oppilaat saivatkin uutta tietoa oppitunnin aikana. Esimerkiksi alkoholin haittavaikutuksista keskusteltaessa oppilaiden reaktioiden perusteella vaikutti siltä, että osa esille tulleista asioista oli aivan uusia. Suurta muutosta oppilaiden mielipiteisiin ja asenteisiin ei todennäköisesti tapahdu yhden tunnin aikana mutta tunti antaa mahdollisuuden yhdessä ajatella asiaa ja mahdollisesti myös tulevaisuudessa miettiä asiaa ja keskustella siitä.

Tuntien tarkoituksena oli saada oppilaat pohtimaan alkoholiin liittyviä asioita. Oppilaiden palautteiden perusteella voidaan sanoa, että tavoitteet toteutuivat. Ohjaajat tarkastelivat omaa toimintaansa suhteessa siihen, miten se edistää opiskelijan oppimista esimerkiksi auttamalla hankalissa tilanteissa ja suuntaamalla oppilaiden huomio olennaiseen asiaan. Oppimistilanteen ilmapiiristä luotiin mahdollisimman kannustava ja onnistumista tukeva auttamalla oppilaita sekä ohjaamalla heitä löytämään oikeita vastauksia. Ohjaajat tietoisesti ja onnistuneesti kannustivat oppilaita vastaamaan kysymyksiin ja olemaan aktiivisia. Kuitenkin myös epäonnistumisista ja virheiden tekemisestä voi oppia. Pyytämällä oppilaita pohtimaan omia kokemuksiaan alkoholin käytöstä, suunnattiin oppilas pohtimaan omia, mahdollisesti huonoja valintoja ja epäonnistumisia. Oppilaille annettiin mahdollisuus pohtia sekä omia kokemuksiaan ja valintojen tekemistä sekä keskenään että ohjaajien ollessa mukana. Oppilaiden kokemuksia ei väheksytty tai tuomittu, vaan pyrittiin neutraalisti auttamaan oppilasta käsittelemään valintojaan. Ohjaajat kokivat onnistuneensa tässä, eikä oppilaidenkaan keskuudesta noussut kritiikkiä ohjaajia kohtaan. Oppilaiden oppimista edistettiin myös auttamalla oppilaita heidän kohdatessa ongelmia tehtävän eri vaiheissa ja auttamalla heitä löytämään ratkaisuja tehtäviin ja suuntaamaan ajatukset oleellisiin asioihin. Ohjaajat pitivät keskustelun alkoholissa ja oppilaiden eksyessä muihin aiheisiin, ohjattiin heidät takaisin tehtävien ja aiheen pariin.

Palautelomakkeista ei ilmennyt, että yksikään oppilas olisi pitänyt tuntien toteutustapaa huonona, ennemminkin oppilaat olivat tyytyväisiä toimintaan. Palautelomakkeiden vastukset olivat pääsääntöisesti positiivisia, ja useat oppilaat pitivät tunteja hyödyllisinä. Tavoitteet eivät täysin toteutuneet palautelomakkeiden perusteella, sillä monet oppilaista vastasi, etteivät tunnit herättäneet ajatuksia alkoholin käytön suhteen. Koska palautelomakkeet kuitenkin olivat oppilaiden mielipiteitä ja mahdollisesti hätäisesti ja miettimättä täytettyjä, ei voida katsoa lomakkeita luotettaviksi. Todellista tulosta siitä heräsikö oppilaille ajatuksia, ei voida mitata. Se, että kyselylomakkeet täytetään myöhemmin ohjaustuntien jälkeen, ei samana päivänä, palauttaa oppilaiden ajatukset aiheeseen ja pitää asiaa pinnalla pidempään.

Ohjauksen pohjana olevien sarjakuvien tarkoitus oli realistisen teorian mukaan pyrkiä saattamaan oppija kosketuksiin todellisuuden kanssa sekä kokemuksellisesti, käytännöllisesti että käsitteellisesti, jotta hän näkisi todellisuuden sellaisena kuin se on ja pystyisi toimimaan sen pohjalta. Sarjakuvat kertoivat tapahtumista, jotka voivat liittyä läheisestikin 8-luokkalaisten arkeen tai ainakin koskettaa sitä jonkun tuttavien kautta. Varsinaisia kokemuksiaan ei päihdetyön tiimoilta voi edellyttää, joten on yritettävä havainnollistaa asiaa mahdollisimman tarkkaan ja realistisesti. Sarjakuvat, jotka voisivat olla todellisia tapahtumia, tuovat nuorelle selkeän mielikuvan, jolloin nuoren voi olla asiaa helpompi käsitellä ja käsittää kokonaisuus sekä syy-seuraussuhde. Jos päihdeiden käytön haitoista olisi

käsiteltävänä vain faktatietoa sekä irrallisia, kontekstista kaukana olevia asioita, voi nuoren olla vaikeampi liittää niitä todellisuuteen ja omaan elämäänsä.

Ohjauksessa pyrittiin korostamaan realistisen teorian lisäksi myös konstruktivismista ohjaustapaa ja toisaalta oppimistapaa. Teorian perusta on siinä, mitä oppija itse aktiivisesti tuottaa ja rakentaa. Tehtävien tekemisellä ja sarjakuvien pohtimisella pyrittiin antamaan oppilaille mahdollisuus tuottaa parempia ratkaisuja ja vaihtoehtoja tapahtumien etenemiselle ja lopputulokselle. Esimerkiksi kysymysten ”Mitä voi sanoa ovelta?” ja ”Miten selvität tilanteesta?” avulla oppilaita ohjattiin pohtimaan valintojaan ja mahdollisuuksiaan itse vaikuttaa omaan elämäänsä ja sen tapahtumiin. Oppilaita pyrittiin herättämään siihen ajatukseen, että he itse luovat oman maailmansa. Realistisen teorian mukaan uusi tieto on mielekästä rakentaa jo olemassa olevan tiedon varaan ja sen kritiikiksi, joten oppilaita pyydettiin muistelemaan omia kokemuksiaan ja näin ohjattiin heitä yhdistämään uutta tietoa ja ratkaisumalleja oman kokemuksen päälle. Kaikilla oppilailla ei kokemuksia alkoholin käytöstä ollut, mutta lähes jokaisella vaikutti olevan ainakin jokin kokemus tuttavien kautta tai käsitys omasta suhtautumisestaan alkoholiin. Koska konstruktivismi painottaa oppilaiden omatoimisuutta, yhteistoiminnallisuutta ja toiminnallisuutta, opettajakeskeisyyden sijaan, oli ohjaajien tarkoituksena lähinnä ohjata tunnin kulkua ja antaa oppilaiden itsenäisesti tai pienryhmissä tehdä tehtäviä ja pohtia asioita keskustellen. Konstruktivistisen teorian mukaan ohjaajan pääasiallinen tehtävä onkin tukea oppilaan luontaista uteliaisuutta ja itsenäistä tiedollisten ajatusrakennelmien luomista.

6 POHDINTA

Usein ensimmäiset päihdekokeilut tehdään nuoruusiässä. Tämän takia onkin tärkeää keskustella päihteistä ja antaa nuorille tietoa riittävän varhain. Myös nuorten mielestä päihteitä koskeviin asenteisiin on vaikea puuttua päihdekokeilujen jälkeen. Koska vantaalaisista 8. ja 9. luokkalaisista yli puolet käyttää alkoholia, kahdeksaluokkalaisille suunnattuna terveyskasvatus alkoholin suhteen on erittäin ajankohtaista. Tätä nuoremmille päihteiden käyttö ei ehkä ole yhtä ajankohtaista, jolloin oppiminen ja asenteisiin vaikuttaminen ei välttämättä ole kovin tehokasta. Ajankohtaiset ja omaan elämään läheisemmin liittyvät aiheet ovat usein mielenkiintoisempia kuin ne, jotka ovat hyvin kaukana omasta elämästä.

Suurin osa oppilaista vaikutti tyytyväisiltä päästessään ATK-luokkaan opiskelemaan normaali-tuntien sijaan. Tietokoneiden käyttö oppimisen yhteydessä on luonnollinen tapa nuorille nykyajan tietoteknisessä yhteiskunnassa. Hyvien ja luotettavien verkkosivustojen käyttö tiedonlähteenä ohjaa nuoria käyttämään luotettavaa ja asiallista tietoa. Verkkolukutaidon oppiminen kuuluu tärkeänä osana nuorten tiedonhankintataitoihin omien valintojen tekemisen pohjaksi.

Mikäli resursseja olisi riittävästi, kannattaisi vastaavanlaista tuntia varten vastaisuudessa mahdollisesti laatia omat internet-sivut, joihin voisi linkittää käytettävät internetsivut ja laatia näille sivuille myös vastuslomakkeet, jolloin monisteita ei tarvittaisi, ja oikeille sivustoille pääseminen olisi helpompaa ja yksinkertaisempaa, eikä osoitteiden kirjoittamiseen tarvitsisi käyttää turhaan aikaa ja vaivaa.

Ryhmät koostuivat erilailla alkoholiin suhtautuvista nuorista. Erilailla asioihin suhtautuvien oppijoiden välille saattaa kehittyä ristiriitoja. Toisaalta erilaiset asenteet ja mielipiteet voivat myös herättää uusia ajatuksia ryhmän jäsenissä. Ryhmissä oli sellaisia oppilaita, jotka ilmaisivat mielipiteensä selkeästi mutta myös niitä, jotka eivät tuoneet ajatuksiaan ilmi. Osa oppilaista kertoi käyttävänsä alkoholia ja muutama mainitsi, ettei käytä alkoholia lainkaan. Eräs oppilas kertoi, ettei käyttänyt alkoholia ollenkaan, ja tämä oli aiheuttanut sen, ettei hän enää kuulunut entiseen kaveriporukkaansa.

Oppilaat saivat itse muodostaa tunneilla pienryhmät tai halutessaan sai myös työskennellä yksin. Ryhmät vaikuttivat muodostuvan osin sen perusteella, käyttikö nuori alkoholia ja millainen hänen suhtautuminen alkoholin käyttöön oli. Muiden eriävät mielipiteet saattoivat aiheuttaa sen, etteivät kaikki uskaltaneet kertoa omia mielipiteitään, koska saattoivat pelätä, miten muut ryhmäläiset suhtautuvat asiaan. Toisaalta erilaisten mielipiteiden esilletuonti saattoi herättää muissa ryhmän jäsenissä uusia ajatuksia.

Nuoret eivät tahdo keskustella päihteisiin liittyvistä asioista opettajien kanssa, vaan toivovat saavansa tiedon muilta tahoilta, esimerkiksi vanhemmilta nuorilta, poliisilta tai omilta vanhemmiltaan. Nuoret myös toivovat, että asioista puhutaan suoraan ja kokevat tärkeänä sen, että alkoholin vaikutuksista puhutaan. Päihdekasvatustunnit onkin siis hyvä pitää ulkopuolisen tahon järjestäminä sekä ilman tuomitsevaa ilmapiiriä. Nuoret toivovat, että asioista kerrotaan heidän näkökulmastaan. Tunneilla käsiteltyjen sarjakuvien päähenkilöt olivat nuoria, ja sarjakuvien aiheet ja tilanteet olivat nuorten elämää koskettavia. Kun nuori saa itse olla aktiivinen oppija, korostuu hänen asema tasa-arvoisena toimijana. Nuoria osallistava tapa toteuttaa terveyskasvatusta toteuttaa nuorten toiveen siitä, että opettaminen ei ole luennointia ja saarnaamista. Aiemmin on myös toteutettu projekteja, joissa oppitunteina toteutettu terveyskasvatus on todettu tehokkaaksi. Yhdellä terveyskasvatustunnilla on lähes mahdotonta vaikuttaa suoraan asenteisiin tai käyttäytymiseen, vaan on järkevämpää yrittää antaa välineitä omien valintojen tekemiseksi ja herättää ajatuksia, joita he voivat jäädä pohtimaan. Toiminnan tehokkuuden arviointi on myös vaikeaa, sillä on lähes mahdotonta tutkia, mikä on ollut yksittäisen terveyskasvatustunnin vaikutus ja merkitys valintojen tekemisessä.

Terveyskasvatuksen kohdistaminen tietyille ryhmälle vaatii onnistuakseen sen, että ryhmän taustatiedot ovat terveystuntien pitäjien tiedossa. Tulee olla tietoa terveystuntien käytöstä, sosiaalisista taustatekijöistä sekä ympäristötekijöistä. Parhaan mahdollisen tuloksen saavuttamiseksi olisi aiheellista tutustua ryhmäkohtaiseen tutkimustietoon edellä mainituista asioista. Tunnit olisivatkin voineet onnistua vielä paremmin, jos ohjaajilla olisivat olleet käytössä esimerkiksi koulukohtaiset kouluterveyskyselyn tulokset. Palautelomakkeen vastauksiin on saattanut vaikuttaa esimerkiksi se, ettei nuori ole juuri sillä hetkellä kokenut tarvetta muuttaa ajatuksiaan, jolloin ei ajatuksiakaan ole välttämättä herännyt.

Tutkimustiedon mukaan ympäristötekijöillä on suuri merkitys nuorten päihteiden käyttöön. Erityisen suuri merkitys on nuoren perheellä ja vanhemmilla, niiden toimintatavoilla ja asenteilla. Näin ollen olisikin hyvä ohjata terveystuntia myös vanhemmille, jotka voivat omalla toiminnallaan ehkäistä nuorten päihteiden käyttöä. Suomen alkoholimyönteinen kulttuuri myös edistää nuorten alkoholin käyttöä, joten muutoksen kenties olisi lähdettävä yhteiskunnan tasolta kohti yksilöä, eikä vain yksilökeskeisesti. Jotta tulevaisuudessa suhtautuminen alkoholin käyttöön muuttuisi, ovat nykynuoret ja heidän valinnat keskeisessä asemassa tulevana vanhempina ja tulevaisuuden nuorten asenteisiin vaikuttajina. Jotta tulevaisuuden vaikuttajien asenteet olisivat erilaisia kuin nyt, on nuoriin panostettava ja yhteiskunnan resursseja suunnattava heidän hyvinvointiinsa.

Lähteet

- Ahtola, R., Halmeaho, M., Jaatinen, J., Kaukonen, O. & Warsell, L. 1998. Huumeet ja koulu-yhteisö. Konstruktionistinen tapaustutkimus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Ehkäpä. Ehkäisevän päihdetyön projekti. 2008. [www-dokumentti]
<http://www.ehkäpä.fi/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=61&Itemid=66>. (Viitattu 20.1.2008).
- Halmesmäki, J. & Hjelt, R. 2003. Päivittäinsaarnausta vai huolenpitoa - Nuorten ja vanhempien näkemyksiä perheiden terveyden edistämisen käytännöistä. Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden laitos. [PDF-dokumentti].
<<http://selene.lib.jyu.fi:8080/gradu/v03/G0000246.pdf>>. (Viitattu 22.10.2007).
- Haukkala, A., Lehtovuori, R., Pennanen, M., Tossavainen, K. & Vartiainen, E. 2004. Lääkäri-lehti 59(49-50):4831-4835. Tupakoinnin ehkäisyohjelman vaikutukset Helsingin yläasteilla.
- Holmila, M. (toim.) 2002. Asuinalue ja Päihdehaitat. Arviointitutkimus ehkäisevästä paikallis-toiminnasta Tikkurilassa ja Myllypurossa. Stakes, Tutkimuksia 122. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Jaap van der Stel (toim.) 1999. Ehkäisevän päihdetyön käsikirja. Alkoholi, huumeet ja tupakka. Jyväskylä: Gummerus.
- Jokela, J., Luopa, P. & Pietikäinen, M. 2006. Nuorten elinolot, koulutyö, terveys ja terveystottumukset 1996 - 2005. Kouluterveyskysely 2005. Stakes, Työpapereita 25/2006. Helsinki: Valopaino Oy.
- Julkunen, Marja-Liisa (toim.) 2002. Opetus, oppiminen, vuorovaikutus. Vantaa: WSOY.
- Kannas, L. & Tyrväinen, H. (toim.) 2005. Virikkeitä terveystiedon opetukseen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Domus-Offset Oy.
- Keisu, L. 2006. Vanhempien kiintymyksen ja huolenpidon yhteys 15-vuotiaan alkoholin käyttöön. Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden laitos. [PDF-dokumentti]. <http://thesis.jyu.fi/06/URN_NBN_fi_jyu-2006521.pdf>. (Viitattu 22.10.2007).
- Keränen, S. 2003. Duodecim 119:1147-53. Nuoren mielenterveys ja päihdeongelmien havaitseminen ensiavussa.
- Korpela, K. 2000. Perhe nuoren terveysvalintojen tukena: perhetyypin ja vanhempien sosiaalisen tuen yhteyksiä 7.- ja 9.-luokkalaisten tupakointiin, alkoholinkäyttöön ja humalakokemukseen: WHO-koululaistutkimus Terveyskasvatuksen Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden laitos. [PDF-dokumentti].
<<http://selene.lib.jyu.fi:8080/gradu/f/kkorpela.pdf>>. (Viitattu 22.10.2007).
- Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E., Renford, T. Ohjaaminen hoitotyössä. 2007. WSOY Oppimateriaalit.
- Lehtinen, J. 1999. Tukien tupakoimattomuuteen. Tutkimus vanhempien tuen ja kontrollin, lähiympäristön tupakointimallien sekä kodin ilmapiiriin yhteyksistä 9. luokkalaisten nuorten tupakointiin ja kotona tupakointiin. Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden laitos. [PDF-dokumentti].
<<http://selene.lib.jyu.fi:8080/gradu/f/jlehtinen.pdf>>. (Viitattu 23.10.2007).

Lintonen, T. 1998. Tupakka ja päihteet nuorten elämäntyyliessä - kuvailu ja analyysi terveyden edistämisen suuntaviivoiksi. Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden laitos. [PDF-dokumentti]. <<http://selene.lib.jyu.fi:8080/gradu/g/1078.pdf>>. (Viitattu 23.10.2007).

Lintonen, T., Pere, L., Rainio, S., Rimpelä, A. & Rimpelä, M. 2005. Tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977 - 2005. Nuorten terveystapatutkimus 2005. [PDF-dokumentti]. <<http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/store/2005/12/pr1134387529796/passthru.pdf>>. (Viitattu 22.10.2007).

Lyytinen, P., Korhonen, M. & Lyytinen, H. (toim.) 2006. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Helsinki: WSOY.

Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. [PDF-dokumentti]. <<http://www.oph.fi/SubPage.asp?path=1,17627,1558>>. (Viitattu 13.1.2008).

Ottawa Charter for Health Promotion First International Conference on Health Promotion Ottawa, 21 November 1986 - WHO/HPR/HEP/95.1. 1986. [PDF-dokumentti]. <http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa_charter_hp.pdf>. (Viitattu 13.1.2008).

Paananen, J. & Kuoppala, A. 1998. Opetus ja tietokoneet. Jyväskylä: Gummerus.

Pietilä, A-M., Hakulinen, T., Hirvonen, E., Koponen, P., Salminen, E-M. & Sirola, K. (toim.) 2008. Terveyden edistäminen - Uudistuvat työmenetelmät. Helsinki: WSOY.

Pirkanen, M. 2007. Nuorten päihteettömyyden edistäminen. Varhaisen puuttumisen malli koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon. Kuopio: Kopijyvä.

Puolimatka, T. 2002. Opetuksen teoria. Konstruktivismista realismiin. Vammala: Tammi.

Rantanen, A. 2007. Nuorten ja ammattilaisten näkökulmia ehkäisevään päihdetyöhön. Tampereen yliopiston Porin yksikkö. Sosiaalityön pro gradu- tutkielma. [PDF-dokumentti]. <<http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu01873.pdf>>. (Viitattu 23.10.2007).

Repo-Kaarento, S. 2007. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Kansanvalistusseura. Vantaa: Dark Oy.

Ruuska, K. 2008. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Talentum Media Oy.

Rämälä, K. 2003. Huumeopetuskokonaisuuden toteutettavuus ja koettu mielekkyys - ”Valinta on sinun” -opetuskokonaisuuden arviointitutkimus. Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden laitos. [PDF-dokumentti]. <<http://selene.lib.jyu.fi:8080/gradu/v03/G0000218.pdf>>. (Viitattu 22.10.2007).

Seppälä, P. 2003. Havaintoja huumeista. Tutkimus uusien huumeilmiöiden varhaisena tunnistajana. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Soikkeli, M. 2002. Miten puhua huumeista. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Stakes. 2008. Tulokset 2008. Kysymyskohtaiset taulukot: peruskoulu. [PDF-dokumentti] <http://info.stakes.fi/kouluterveys/pkseutu/pks_kysymyskohtaiset_1.pdf>. (Viitattu 23.10.2008.)

STM, Ehkäisevä päihdetyö. 2007. [www-dokumentti] <<http://www.stm.fi/Resource.phx/vastt/paihde/palvelut/ehkaiseva.htx>>. (Viitattu 20.1.2008).

STM, Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 -kansanterveysohjelmasta. Julkaisuja 2001: 4. [PDF-dokumentti] <<http://www.terveys2015.fi/terveys2015.pdf>>. (Viitattu 24.4.2008).

Vertio, H. 2003. Terveiden edistäminen. Jyväskylä: Tammi.

Vilkko-Riihelä, A. & Laine, V. 2005. Mielen maailma 2, Kehityopsykologia. Helsinki: WSOY.

Vantaan kaupunki. Lasten ja nuorten hyvinvointistrategia. 2004. [www-dokumentti] <http://www.vantaa.fi/i_perusdokumentti.asp?path=1;2031;20717;20743>. (Viitattu 24.4.2008).

Liitteet

Arviointikaavake.....	39
Tehtävämoniste	40

TEHTÄVÄT

Mene osoitteeseen:

[www.mll.fi/projektit/ehkaiseva_paihdeyto/lapselle_selva_elama_2007_lase-
/lapselle_selva_elama_2007-ohjelm/](http://www.mll.fi/projektit/ehkaiseva_paihdeyto/lapselle_selva_elama_2007_lase-
/lapselle_selva_elama_2007-ohjelm/)

Etsi kohta:

Sarjakuvat powerpoint -esityksinä:

Käy läpi seuraavat sarjakuvat ja vastaa kysymyksiin.

[Anna mun olla](#), Onko omia kokemuksia vastaavasta tilanteesta? Miten kävi lopulta? Mitä jos kaverit eivät viekään kotiin? Onko mukava tilanne? Olisiko juhlat mukavammat ilman viinaa?

[Keikan jälkeen](#), Mitä ajatuksia sarjakuva herättää?

[Millan koti-ilta](#) Mitä voi sanoa ovella? Miten selvittää tilanteesta? Päästääkö vieraita helpommin, jos on humalassa? Tuleeko humalassa rikottua paikkoja ja tehtyä ilkivaltaa?

Mene osoitteeseen:

http://www.ktl.fi/portal/suomi/terveyden_ammattilaisille/terveyden_edistaminen/#navi5

Valitse 5. Alkoholi -otsikon alta seuraava kohta ja vastaa kysymyksiin:

[alkoholin haittavaikutuksia](#); Mihin elimiin alkoholi vaikuttaa ja miten? (s.1-7) Miksi on vaarallista nauttia alkoholia ja lääkkeitä yhtä aikaa? (s.13-15)

Hyviä sivustoja, testejä yms.

<http://www.paihdelinkki.fi/testit>

-Juomatapatesti

-AUDIT

-SAD

<http://www.health.fi/bileet/>

Miten sinun iltasi päättyi ja mitä olisit voinut tehdä toisin?

<http://www.finlex.fi/>

Järjestyslaki 27.6.2003/612: 4§

Alkoholilaki 8.12.1994/1143: 31§ ja 34 §, 58§, 60§