

Katja Karvinen

”AIEMMIN PÄIHTEISTÄ PUHUMINEN ON OLLUT VAIN PÄLÄTYSTÄ” – PÄIHDEKASVATUS ALAKOULUSSA

Opinnäytetyö

Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Yhteisöpedagogi (AMK)

2023



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Yhteisöpedagogi (AMK)
Tekijä	Katja Karvinen
Työn nimi	”Aiemmin päihteistä puhuminen on ollut vain päätystä” – Päihde-
kasvatus alakoulussa	
Toimeksiantaja	Timolan koulu, Leppävirran kunta
Vuosi	2023
Sivut	24 sivua, liitteitä 0 sivua
Työn ohjaaja	Hanne Salovaara-Pitkänen

TIIVISTELMÄ

Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö päihdekasvatuksesta alakoulussa. Kehittämistyön tavoitteena on vahvistaa alakoululaisten tietoa päihteistä ja luoda valmiuksia mahdollisten päihdetilanteiden kohtaamiseen. Tähän tavoitteeseen pyrin kehittävän kokeilun avulla.

Kehittämismenetelmänä kehittämistyössä oli kehittävä kokeilu. Työssäni ko-keilin kohderyhmälle suunniteltuja workshopeja, jotka koostuivat päihdekasva-tuksen eri teemoista. Workshopit sisälsivät erilaisia toiminnallisia ja osallista-via harjoitteita. Toiminnallisilla sekä osallistavilla harjoitteilla oli tarkoitus vah-vistaa aiheen mieleenpainuvuutta kohderyhmälle.

Toiminnalliset ja osallistavat menetelmät tukivat oppimista ja oppilaat saivat uusia kokemuksia workshopeista ja kokivat ne hyödyllisiksi. Kehittämistyössä olleet tavoitteet toteutuivat kyseiselle kohderyhmälle.

Päällimmäisenä tuloksena opinnäytetyöstä välittyy toiminnallisten ja osallista-vien menetelmien olevan hyödyllisiä päihdekasvatuksessa. Nuoret kokevat kasvatustilanteen positiivisempänä kokemuksena, kun toiminta on mielekästä ja heitä osallistavaa. Tuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi koulumaail-massa, erilaisissa ryhmissä tai päihdekasvatuksellisessa yksilötyössä. Näille kaikille kohderyhmille päihdetietoisuuden lisääminen ja valmiuksien luominen on tärkeää. Päihdekasvatus tulee toteuttaa laadukkaasti kohderyhmälle sopi-vana. Kokeilun myötä huomasin, että toiminnallisuus lisää motivaatiota aihee-seen sitoutumisessa.

Kokeileva kehittäminen jatkuu vielä toteutuksen jälkeen, joten kehittämisiside-oita tuli vielä workshopien jälkeen. Aiheena päihdekasvatus ja ehkäisevä päih-detyö ovat todella laajoja, joten workshopeja pitäisi olla enemmän ja niihin olisi hyvä tuoda myös hyvinvoinnin näkökulma.

Asiasanat: ehkäisevä päihdetyö, päihdekasvatus, päihteet, nuoret, toiminnal-lisuus

Degree title	Bachelor of Humanities
Author	Katja Karvinen
Thesis title	Substance Prevention Education for Primary School
Commissioned by	The Elementary School of Timola, the Municipality of Leppävirta
Time	2023
Pages	24 pages, 0 pages of appendices
Supervisor	Hanne Salovaara-Pitkänen

ABSTRACT

This thesis is a development work on substance abuse education in primary school. The aim of the development work is to strengthen the primary school children's knowledge of substance abuse and create skills for facing possible substance abuse situations. I aim for this goal with the help of a developing experiment.

The development method in the development work was a developmental experiment. In the thesis workshops were designed for the target group. The workshops consisted of different themes of substance abuse education and included various functional and participatory exercises. Functional and participative exercises were intended to strengthen the memorability of the topic for the target group.

Functional and participative methods supported learning and the students gained new experiences from the workshops and found them useful. The goals in the development were realized for the target group in question.

The main result of the thesis is that functional and participatory methods are useful in substance abuse education. Young people perceive the educational situation as a more positive experience when the activities make sense and involve them. The results can be used, for example, in the school world, in different groups or in individual work in substance abuse education. For all these target groups, raising awareness and capacity building is important. Substance abuse education must be carried out in a high-quality manner suitable for the target group. I noticed that the functionality increases motivation for engaging with the topic.

Experimental development still continues after implementation, so development ideas came after the workshops. The topics of substance abuse education and preventive substance abuse work are extensive, so there should be more workshops and it would be good to bring a well-being perspective to them as well.

Keywords: substance abuse prevention, substance abuse education, young people, functionality

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	KEHITTÄMISTYÖN TAUSTA JA TARVE.....	6
2.1	Timolan koulu.....	6
2.2	Kehittämistausta ja tarve.....	6
3	EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ JA NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ.....	7
3.1	Ehkäisevä päihdetyö.....	7
3.2	Nuorten päihteiden käyttö ja altistavat tekijät.....	8
4	PÄIHDEKASVATUS ALAKOULUSSA.....	10
4.1	Päihdekasvattaja alakoulussa.....	10
5	KEHITTÄMISPROSESSIN TOTEUTUS.....	11
5.1	Tavoitteet.....	11
5.2	Toimenpide.....	11
5.3	Kehittämismenetelmät.....	12
5.4	Kehittämistyön eteneminen.....	14
5.4.1	Workshop 1.....	14
5.4.2	Workshop 2.....	15
5.4.3	Workshop 3.....	16
6	TULOKSET.....	17
6.1	Alakoululaisten päihdetietoisuuden vahvistaminen.....	17
6.2	Alakoululaisten valmiudet päihdetilanteiden kohtaamiseen.....	19
7	POHDINTA.....	20
	LÄHTEET.....	22

1 JOHDANTO

Päihdekasvatus ja sen myötä tapahtuva ehkäisevä päihdetyö on tärkeää nuorille. Päihdekasvatuksen tulee olla kohderyhmälle sopivaa. Toiminnalliset ja osallistavat menetelmät tukevat päihdekasvatuksen onnistumista. Osa nuorista kokee vielä tänäkin päivänä päihdekasvatuksen pitkävetiseksi. Ehkäisevän päihdetyön toimivuutta pystytään lisäämään oikeanlaisella päihdekasvatuksella.

Opinnäytetyöni tavoitteena on toteuttaa kehittämistyö, joka vahvistaa nuorten tietämystä päihteistä sekä luo valmiuksia mahdollisiin päihdetilanteisiin jo ala-asteen aikana. Menetelmänä käytän kehittävästä kokeilua, joka muodostuu päihdekasvatusworkshopeista. Kohderyhmänä toimivat 5. ja 6. luokkalaiset oppilaat. Alakoulun päättyessä, noin 5. ja 6. luokalla alkaa nuori kokemaan elämänsä eri tavalla ja omien tekojen vaikutus on siis suuri osa elämää.

Tieto ja taito luovat itsevarmuutta tulevaisuuteen.

Kohderyhmä on nuoruusiän varhaisvaiheessa, jota on kuvattu ihmissuhteiden kriisiksi. Vaiheeseen kuuluu protestointi omia vanhempia ja muita auktoriteetteja vastaan, tunteiden kuohuminen ja mielipiteiden vaihtelu. Nämä asiat voivat vaikuttaa nuoren ja vanhempien väliseen kommunikointiin tekemällä siitä haastavaa. Kriisien kokeminen auttaa nuorta löytämään oman identiteettinsä, sekä luovat tietoisuutta eri vaihtoehtoista päihteisiin liittyen. (Karjalainen & Kukkonen 2005, 77–79.)

Opetussuunnitelmassa on kattavasti tietoa päihteistä alakoululaisille, mutta koulut tarvitsevat silti ulkopuolista päihdekasvatusta, joka elävöittäisi päihdekasvatuksen ja näin kasvatuksen olisi mahdollista jäädä paremmin oppilaiden muistiin (Soikkeli 2015, 29).

Kiinnostuksen aiheeseen olen saanut koulumaailmassa töissä ollessani. Oppilaat usein heittävät päihteisiin liittyvät asiat huumoriksi ja kokevat valistusmaisen opetuksen pitkästyttävänä. Opinnäytetyöprosessin aikana huomasin oppilaiden palautteesta osan heistä pitävän päihdekasvatusta edelleen pitkävetisenä, kuten jo opinnäytetyön otsikosta välittyy. Näiden kokemusten sekä opintojeni myötä olen kiinnostunut päihdekasvatuksesta ja sen laadusta. Soikkelin (2015) mukaan aluksi päihdekasvatus oli pelottelua, jonka tarkoituksena oli saada kouluikäiset päihteitä vastaan. Päihdekasvatuksen kuuluisi vaikuttaa nuorten asenteisiin, lisätä tietoisuutta päihteistä sekä edistää päihteettömiä

elämäntapoja. Laadukkaaksi päihdekasvatuksen tekee keskustelu sekä osallistava toiminta, joka kannustaa omaan ajatustyöhön. (Soikkeli, Salasuo, Puuronen & Piispa 2015, 39.) Kyseisiä kriteerejä myötäillen toteutin 5. ja 6. luokan oppilaille sopivaa päihdekasvatusta workshopien myötä.

Päihdekasvatuksen toteuttamisen osaaminen on myös yksi tärkeä menetelmä yhteisöpedagogin työkentällä. Usein yhteisöpedagogi työskentelee nuorten kanssa ja tällöin on hyvä omata valmiudet oikeanlaisen ja laadukkaan päihdekasvatuksen toteuttamiseen.

2 KEHITTÄMISTYÖN TAUSTA JA TARVE

2.1 Timolan koulu

Kehittämistyön toimeksiantaja on Timolan koulu. Timola on osa Leppävirran kuntaa, mikä sijaitsee Pohjois-Savossa. Timolan koulu on noin kuudenkymmenen oppilaan alakoulu. Kohderyhmänä oli viisitoista kuudennen ja viidennen luokan oppilasta. Timolan koulu on pieni koulu ja tämän vuoksi päihdekasvatus workshoppeihin osallistui kahden ikäluokan oppilaita.

Koulu on ympäristönä luonnollinen paikka päihdekasvatuksen kokeilulle.

Koulu on keskeinen osa nuoren turvaverkkoa ja sieltä nuori saa päihdekasvatusta oppitunneilta. Ehkäisevää päihdetyötä toteutetaan juuri oppitunneilla osana opetusta. Tämän lisäksi koulu voi tarjota nuorille ulkopuolista päihdekasvatusta. (Soikkeli 2015, 23–24.)

2.2 Kehittämistausta ja tarve

Useimmissa tapauksissa päihteiden käyttö alkaa jo noin 12–13 vuoden ikäisenä. Useissa päihdehäiriöissä on taustalla jo aiemmin hoidetun häiriön uusiutuminen. Yleensä päihdehäiriön ohella voi olla muitakin häiriöitä, esimerkiksi masennus-, käytös- ja ahdistuneisuushäiriö. Jo nuoruusiällä aloitettu päihteiden käyttö ja siitä seurannut päihdehäiriö voi vaikuttaa aikuisuuteen siten, että päihdehäiriön on helpompi uusiutua sekä mielenterveyshäiriöiden ilmetä. Lisäksi päihdehäiriö saattaa aiheuttaa puutteita psykososiaalisessa toimintakyvyssä. (Aalto-Setälä ym. 2003, 9) Päihdekasvatuksen myötä on mahdollista estää päihteidenkäytön aloitus jo nuorella iällä.

Ehkäisevälle päihdetyölle on tehty toimintaohjelma ajalle 2015–2025. Toimintaohjelmalle on toteutettu väliarviointi vuonna 2021. Kunnille, maakunnille tai

alueille, järjestöille ja sidosryhmille tehtiin kysely, josta ilmeni heille tuleville vuosille tärkeimmät keskiöt toimintaohjelmaan liittyen. Yksi tärkeäksi noussut päämäärä on riskikäytön, ja haittojen tunnistaminen sekä varhaisessa vaiheessa tuen tarjoaminen. (Markkula ym. 2021, 68)

Kouluihin on hyvä saada mahdollisimman paljon päihdekasvatusta. Suomessa ei vielä ole pakko hankkia ulkopuolista päihdekasvatusta, mutta silti sitä monet koulut tekevät. Ulkopuolisia palveluita käytetään usein elävöittämään ja täydentämään koulun tarjoamaa päihdekasvatusta. Lisäksi monet opettajat kokevat olevansa hieman tietämättömiä aiheesta. Oppilaiden joukossa on kyseenlaistavia nuoria, jotka haluavat mielellään väitellä asioista. (Soikkeli 2015, 24–29.) Oppilaille olisi siis hyvä järjestää erilaista päihdekasvatusta koulun tarjoaman päihdekasvatuksen lisäksi.

Koulussa tapahtuvan ehkäisevän päihdetyön tarkoituksena on suojata nuorta päihteiltä ja päihdehaitoilta (Soikkeli ym. 2015, 23). On siis tärkeää luoda nuorille turvallista tietoisuutta päihteistä ja kaikesta niihin liittyvästä. Kun nuorella on luotettavaa tietoa takataskussaan, pystyy hän käyttämään sitä tulevaisuuden mahdollisissa päihdetilanteissa hyödyksi.

3 EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ JA NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ

3.1 Ehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevällä päihdetyöllä tarkoitetaan työtä, joka edistää hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden ylläpitoa samalla vähentäen päihde- ja pelihaittoja (EHYT ry 2022). Tässä opinnäytetyössä päihteet on määritelty samoin kuin ehkäisevää päihdetyötä koskevassa laissa. Päihteillä tarkoitetaan siis alkoholi- tuotteita, huumausaineita ja tarkoitukselliseen päihtymiseen käytettäviä lääkkeitä sekä tupakkatuotteita (Laki ehkäisevästä päihdetyöstä 24.4.2015/523, 2. §). Ehkäisevän päihdetyön tarkoituksena on vähentää päihteistä syntyviä haittoja ihmisten elämässä (EHYT ry 2022).

Ehkäisevä päihdetyö sisältyy terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Sen tarkoituksena on vaikuttaa edellä mainittuihin päihteisiin ja niihin koskeviin eri asenteisiin, tietoihin ja oikeuksiin. Yritetään myös vähentää päihteiden saata- vuutta, kysyntää ja haittoja sekä vaikuttaa päihteiden käyttöön sekä käyttöta- poihin. (EHYT ry 2022.)

Ehkäisevää päihdetyötä ohjaa ja tukee laki. Laki on tullut voimaan vuonna 2015 joulukuussa, jolloin se syrjäytti raittius lain. Lain mukaan kunta on vastuullinen huolehtimaan ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä omalla alueellaan. Lisäksi kunnan on nimettävä toimielin, joka vastaa ehkäisevän päihdetyön tehtävien toteutumisesta. (Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 24.4.2015/523, esim. 3. §)

Toteutetun työn tulee aina perustua tutkittuun tietoon sekä tieteelliseen näyttöön päihteiden käytöstä sekä päihdehaitoista. Ehkäisevän päihdetyön menetelmiä ja toimintamalleja on erilaisia. Vuorovaikutteinen päihdekasvatus viestinnän keinoilla tarjoaa tietoa päihteistä, niiden vaikutuksista ja motivoi samalla ihmisiä toteuttamaan omaa hyvinvointiaan edistäviä valintoja. Myös saatavuuden rajoittaminen on yksi ehkäisevän päihdetyön keino. Tätä toteuttavat yhdessä viranomaiset, järjestöt ja alkoholia myyvät sekä markkinoivat elinkeinoharjoittajat. (THL 2020.)

Ehkäisevä päihdetyö on tärkeää koska usein käy niin, että päihdeongelmat kehittyvät jo pitkälle ennen niihin mahdollista reaktiota. Kun päihdeongelmia saadaan ehkäistyä, on mahdollista saada aikaan merkittäviä säästöjä sosiaali-, terveys- ja lainvalvontakuluilla mitattuna. (EHYT ry 2022.)

Työ on erittäin tärkeää monesta eri näkökulmasta, mutta yksi syvimmistä perusteluista ehkäisevälle päihdetyölle on päihteiden käytöstä aiheutuvat seuraukset ja se, kuinka ne vaikuttavat itse käyttäjään ja vielä sen lisäksi myös hänen läheisiinsä, mahdollisesti yhteisöihin ja koko yhteiskuntaan (EHYT ry 2022). Koko yhteiskunta on tarpeellinen päihdehaittojen ehkäisyssä. Siispä ehkäisevän päihdetyön kohteena on koko väestö. Kun ehkäisevä päihdetyö on pitkäkestoista sekä sisukasta, on siitä monia hyötyjä yhteiskunnassamme. Inhimillinen kärsimys, sosiaali- ja terveyspalvelujen tarve sekä väestöryhmien väliset terveyserot vähenevät. Työn tuottavuus lisääntyy ja väestön työ- ja toimintakyky varmistuu myös jatkossa. (THL 2020.)

3.2 Nuorten päihteiden käyttö ja altistavat tekijät

Nuorten terveystapatutkimuksessa on seurattu 12–18-vuotiaiden nuorten päihteiden käyttöä sekä rahapelaamista. Suomi pyrkii olemaan savuton maa vuoteen 2030 mennessä. Tähän tavoitteeseen on panostettu paljon Suomessa. Tupakointi nuorten keskuudessa on vähentynyt 2000-luvun alusta. Vähentäminen on pysähtynyt vuosien 2017–2019 aikana. Tulosten perusteella on

kuitenkin mahdollista, että nykypäivän nuoret tulevat tupakoimaan vähemmän aikuisena kuin aikuisväestö tänä päivänä. (Ahtinen ym. 2019.)

Sähkösavukkeet ovat uusi huolenaihe nikotiinituotteissa. Niiden käyttöön liittyviä kohtia on ollut kyselyissä vuodesta 2013 asti. Kokeilut ovat lisääntyneet ja noin kaksi kolmesta nuoresta kertoo kokeilun syynä olevan uuden kokeilun halu. Vain kaksi kolmasosaa vastaajista uskoo vesipiipun ja sähkösavukkeiden olevan haitallisia. Tämä viittaa siihen, että nuorilla ei ole välttämättä tarpeeksi tietoa uudemmista nikotiinituotteista. (Mt.)

Nuuskan käyttö on ollut nousussa varsinkin tytöt käyttävät nuuskaa enemmän kuin aiemmin. Kuitenkin yhä useampi nuori luottaa tupakoinnin loppuvan vuoteen 2023 mennessä. (Mt.)

Vuodesta 2000 lähtien alkoholin käyttö nuorten keskuudessa on ollut laskuti-lassa. Alkoholin käytön vähentyminen on tutkimusten tulosten perusteella pysähtynyt aiempaan verrattuna. (Mt.)

Päihdekokeiluihin ja päihdehaittoihin voivat ajaa eri altistavat tekijät. Näistä tekijöistä puhutaan riskitekijöinä. Eri elämäntilanteilla on suuri vaikutus riskitekijöinä sekä myös suojaavana tekijöinä. Elämän siirtymävaiheet esimerkiksi koulun aloitus, kouluasteelta toiselle siirtyminen, vanhempien ero tai muutto voivat altistaa päihteiden haitalliselle käytölle. (EHYT ry 2022.) Weisin ja Rossin (2014, 150) mukaan nuoren riski aloittaa päihteiden käyttö on suuri, jos esimerkiksi nuori epäonnistuu opinnoissaan tai kiinnittyy heikosti koulun yhteisöön.

Jokaisen henkilön riski päätyä tilanteeseen, jossa kokee päihdehaittoja, on erilainen. Jo syntymästä asti vaikuttaneet temperamenttiero-
t ovat mahdollisia altistavia tekijöitä päihteiden käytölle. (EHYT ry 2022.) Päihteiden käytölle suuren riskin aiheuttaa esimerkiksi harrastusten puute tai vanhempien valvonnan määrän vähäisyys nuoren elämässä (Weis & Ross 2014, 149). Osalla nuorista on taasen vahvempi alttius päihteidenkäyttöön. Tämän lisäksi he voivat olla erityisen herkkiä päihteiden vaikutuksille. (Kylmänen 2005, 15.)

Huolestuttavan moni nuorista toteuttaa ensimmäiset päihdekokeilunsa jo alakoulun aikana (Weis & Ross 2014, 147–149). Päihdekokeiluista siirrytään usein säännölliseen päihteidenkäyttöön. Päihteidenkäytön säännöllistymiselle altistavia tekijöitä ovat yleensä sosiaalinen paine sekä riippuvuus. Päihteidenkäyttö saattaa edetä vakavaksi ja nämä tilanteet kulkevat käsikädessä nuorten käytöshäiriöiden, syrjäytymisen sekä huono-osaisuuden kanssa. Lisäksi osa

nuorista kokee päihteidenkäyttöön liittyvän kokeilun sekä jännityksen halun ja uteliaisuuden. (Kylmänen 2005, 34, 41.)

4 PÄIHDEKASVATUS ALAKOULUSSA

4.1 Päihdekasvattaja alakoulussa

Tulevaisuuteen pystytään vaikuttamaan jo nuoruudessa ja lapsuudessa. Monet asiat vaikuttavat turvalliseen navigointi kykyyn, jota tarvitaan elämän eri tilanteissa. Siihen vaikuttavia tekijöitä ovat tekijät kasvuympäristössä, laadukas varhaiskasvatus ja turvallisen vuorovaikutussuhteen luominen. Täytyy kuitenkin muistaa, että sekä suojaavat- että riskitekijät vaikuttavat ihmisiin koko elämän ajan ja vaikuttavia asioita on erilaisia. (EHYT ry 2022.)

Kouluissa tapahtuva päihdekasvatus on suosittu ehkäisevän päihdetyön menetelmä. Kouluun voidaan keksiä päihdesääntöjä ja oppilaiden osallisuutta ja yhteisöön kuuluvuutta tulee ylläpitää. Työn menetelmät ja kohteet valitaan sen mukaan, mitkä ovat parhaimmat keinot saada aikaan muutosta oikeaan suuntaan. (EHYT ry 2022.)

Nuoret on tarkoitus varustaa elämäntaidoilla, jotka suojelevat heitä mahdollisilta päihteiden haitoilta. Kasvatuksellisesti on tärkeää harjoittaa kriittisen ajattelun oppimista, kulttuurin omaksumista, taitoaineita sekä yleissivistystä.

Nämä takaavat valmiudet elämästä selviytymiseen ja ne tulisi muistaa kouluissa tapahtuvaa päihdekasvatusta suunnitellessa. (Soikkeli 2015, 27–28.)

Alakouluissa tapahtuvassa päihdekasvatuksessa tulee huomioida, että nuoret haluavat tulla kuulluksi sekä kohdatuksi tasavertaisina keskustelijoina. Päihdekeskustelun lisäksi keskusteluun tulee lisätä nuoren itseluottamuksen nostaminen ja hänen omien kykyjensä vahvistaminen. Jotta päihdekasvatus olisi laadukasta, tulee sitä toteuttavalla ammattilaisella olla oma selkeä näkemys päihteistä ja kyky toimia kuuntelijan roolissa nuoren kanssa. Nuorilla on valmiuksia olla osana osallistavaa toimintaa. Yksilöllinen huomiointi on nuorille tärkeää. (Kylmänen 2005, 26–29.)

5 KEHITTÄMISPROSESSIN TOTEUTUS

5.1 Tavoitteet

Kehittämistyön tavoitteena on vahvistaa alakoululaisten tietoa päihteistä ja luoda valmiuksia mahdollisiin päihdetilanteisiin samalla lisäten itsevarmuutta omien arvojen puolustamiseen. Nämä tavoitteet on tarkoitettu tavoittamaan kolmella päihdekasvatuksen workshopilla.

Päihdekasvatuksesta saadaan inhottavampaa esimerkiksi syyllistämällä, leimaamalla ja moralisoinnilla. Näillä keinoilla harvoin saadaan toivottua tulosta aikaan. (Pylkkänen, Viitanen & Vuohelainen 2009, 3.)

On tärkeää, että nuori saa ajoissa päihdetietoisuutta, tietoa myös päihteiden riskeistä ja neuvoja päihteettömyyteen. Nämä luovat nuorelle mahdollisuuden vaikuttaa omaan tulevaisuuteensa. (Pylkkänen ym. 2009, 12.)

5.2 Toimenpide

Vahvistaakseni nuorten tietoisuutta sekä itsevarmuutta päihdeasioihin liittyen toteutan kokeilun päihdekasvatuksesta käyttäen toiminnallisia sekä osallistavia menetelmiä.

Perinteisessä päihdevalistuksessa ilmenee haasteena kohdentamisen vaikeus sekä yksisuuntaiseen tiedonjakamiseen pohjautuvien menetelmien paljous. Tavoitteiden saavuttamisen toivossa olisi kuitenkin tärkeämpää olla varma, että kohderyhmä on pystynyt käsittämään heille jaetun tiedon, ja että sillä on luotu ymmärrystä heidän omaan kokemusmaailmaansa. Koulujen ehkäisevässä päihdekasvatuksessa olisi tärkeää muistaa, että nuorten tulisi olla omaa käsitystään luovia, aktiivisia toimijoita, eikä ainoastaan kohteita valistukselle. (Salasuo 2015, 15–16, 18.)

Pyrin tuloksiin toiminnallisilla sekä osallistavilla menetelmillä, jotta oppilaat välttyisivät valistuksen kohteena olemiselta. Osa oppilaista voi kokea päihdekasvatuksen pitkästyttävänä, joten toiminnallisuuden lisääminen tukee workshopien toimivuutta.

Aloitin kehittämistyön tekemisen keväällä 2022. Kevään ja syksyn aikana työstiin opinnäytetyön teoreettista osuutta ja loin suunnitelmaa workshopille. Tarkoituksena oli toteuttaa workshopit syksyllä 2022, mutta ensimmäinen mahdollinen opinnäytetyön toimeksiantaja peruuntui. Uusi toimeksiantaja löytyi

kuitenkin helposti ja workshoppien toteutukset siirtyivät keväälle 2023. Toteutin workshopit Timolan koululla maaliskuun 2023 aikana.

Suunnittelin workshopit ja niiden sisällön pohtimalla kohderyhmälle sopivaa toimintaa. Lisäksi käytin EHYT ry:n ja Päihdelinkin valmiita materiaaleja apuna suunnittelu prosessissa.

Tein PowerPoint-diaesityksen, jota seuraten kävimme workshopit läpi. Lisäksi workshoppeihin tarvittiin vain paperia, värityskynät, tiedonhankinta väline, kartonkia julisteiden pohjaksi, liimaa ja sakset.

5.3 Kehittämismenetelmät

Kehittämismenetelmänäni opinnäytetyössäni toimii kokeilu. Kokeileva kehittäminen on todellinen kehittämisprosessi, eikä valmiin lopullisen palvelun tai tuotteen testausta. Kokeilu on systemaattista ja käyttäjälähtöistä kehittämistä. (Hanhike ym. 2015, 12.) Kehittävä kokeilu pohjautuu kokeilukulttuuriin. Kokeilukulttuuri perustuu kokeiluun ja kokeilun onnistumisen arviointiin, jonka myötä saadaan uutta tietoa kehittämisestä. (Lindholm 2019.) Kehittävän kokeilun myötä saadaan tietoa siitä, mikä toimii ja mikä ei. Tämä tekee oppimisesta jatkuvaa ja myös epäonnistuneet kokeilut tuottavat tietoa. (Hassi, Paju & Maila 2015, luku 2.) Kokeilu menetelmänä kehittämistyössä onkin aina riskinotto, sillä se voi epäonnistua (Lindholm 2019).

Kehittävän kokeilun tavoitteena on vähentää kehitettävään kohteeseen liittyvää epävarmuutta (Hassi ym. 2015, 10). Menetelmällä on yleensä viisi vaihetta. Ne ovat tarpeen tunnistaminen, kokeilun suunnittelu ja valmistelu, itse kokeiltavan asian valmistelu ja toteuttaminen, palautteenkoonti sekä opitun asian reflektointi. (Hassi ym. 2015, luku 5.) Nämä viisi vaihetta toteutuvat opinnäytetyössä.

Kokeilin kehittämistyössäni päihdekasvatusta etenkin osallistavin ja toiminnallisista menetelmistä viidennen ja kuudennen luokan oppilaille. Kouluissa tapahtuva päihdekasvatus on usein päihdevalistusta, jonka myötä kohderyhmä ei välttämättä pysty kokemaan ymmärrystä päihteisiin liittyen heidän omiin kokemuksiinsa liittyen. Valistuksen lisäksi tarvitaan kasvatusta ja kontrollia. (Sala-suo 2015, 18,19.) Opinnäytetyössä toteutetaan päihdekasvatusta toiminnallisista sekä osallistavista menetelmistä, sillä ne lisäävät mielenkiintoa aihetta kohtaan. Toiminnallisilla menetelmillä tarkoitetaan menetelmää, jossa osallistujan pas-

siivisen kuulijan rooli vaihtuu aktiivisemmaksi. Kun osallistuja pääsee toteuttamaan aktiivista toimintaa, hänen vireystilansa säilyy parempana. Toiminnallisia menetelmiä on paljon ja kohderyhmä, toiminnan tavoitteet sekä resurssit vaikuttavat oikean menetelmän valitsemiseen. (Ahonen & Alaniska s.a.)

Oppimiseen vaikuttaa paljon tunteet sekä kokemukset. Toiminnalliset menetelmät tuottavat kokemuksia ja havainnollistavat opittavia asioita. (MLL.fi, 2023.) Toiminnallinen oppimisprosessi syntyy erilaisten kokemusten kautta. Tarkoituksena on tutustua omaan ja muiden kokemusmaailmaan kokemusten ja niiden purkamisen avulla. Tutustumalla teorioihin kokemukset jäsentyvät. (Hyppönen & Linnossuo 2002, 8.)

Osana toiminnallisiin harjoitteisiin valmistautumista on tarvittavan materiaalin ja laitteiden varaaminen, tilojen varmistaminen ja aikataulujen huomioiminen. Toiminnallisten harjoitteiden toteutus olisi hyvä tapahtua mahdollisimman pienissä ryhmissä. Tilan toimivuus tulee huomioida. Liian suuri tila voi vaikuttaa keskittymiseen negatiivisesti ja keskustelun toteuttaminen on hankalampaa. Toteutuksen tuloksen ja toiminnan läpikäynti on osa prosessia. Nämä edesauttavat jatkotyöskentelyä sekä suunnittelua tulevaisuudessa. Myös nuorten huomiot, ajatukset sekä mielipiteet on tärkeää ottaa huomioon. (Kylmänen 2005, 47.)

Osallistamisen näkökulmasta taas tavoitteena on nuoren aktivoiminen rohkeasti avoimeen keskusteluun sekä erilaisten näkökulmien esille tuontiin. Osallistamisen keinoja käyttäessä toiminnassa tulee välttää selkeitä ratkaisuja tai käyttäytymismalleja. Nuoria yritetään aktivoida toimintaan erilaisin keinoin. (Hyppönen & Linnossuo 2002, 12.)

Opinnäytetyössäni kokeilin siis eri päihdekasvatuksen menetelmiä viidennen ja kuudennen luokan oppilaille. Menetelmänä kokeilun toteuttamiseen käytin workshop hetkiä. Workshopit ovat hetkiä, jolloin tavoitteena on osallistujien itsensä ilmaiseminen tekemisen, puheen tai jonkin tuottamisen myötä. Osallistujille on tarkoitus luoda tilanteita, joissa he pystyvät toteuttamaan itseään. Tämä luo lisää ymmärrystä heidän tarpeitansa sekä toiveita kohtaan. Aihe tulee rajata workshop menetelmässä selkeästi, jotta se ohjaa osallistujia kohti tietyn aiheen vastauksia, keskusteluja sekä ratkaisuja. (Westerlund 2007.)

Arvioinnin toteutin ryhmähaastattelun kaltaisella keskustelulla, jota vertailen workshopien alkuun ja loppuun. Ennen workshoppien aloitusta on siis tarkoituksena käydä läpi ajatuksia ja mielipiteitä päihteistä, niiden käytöstä ja vaikutuksesta yhdessä oppilaiden kanssa. Lopuksi workshoppien jälkeen käymme

saman tyylistä keskustelua aiheesta. Lisäksi oppilaat saavat kertoa kokemuk-
siaan aiemmista päihde aiheisista oppitunneista. Toiveena on, että minä oh-
jaajana ohjaan keskustelua niin sanotusti oikeaan suuntaan, mutta oppilaat
saavat kertoa kaiken, mitä heillä on kerrottavana.

Reflektoinnin toteutumiseksi oppilaat pääsevät vielä keskustelun lisäksi teke-
mään päihdeaiheiset julisteet, joille opittu tieto ja uudet havainnot saadaan
esille.

5.4 Kehittämistyön eteneminen

5.4.1 Workshop 1

Ensimmäisen workshopin aiheena oli itse päihteet sekä niiden vaikutus. Pai-
kalla oli neljätoista oppilasta. Workshopin tavoitteena oli palauttaa mieleen
aiemmin opittu tieto päihteistä sekä tiedostaa millä tavalla päihteet voivat vai-
kuttaa elämään.

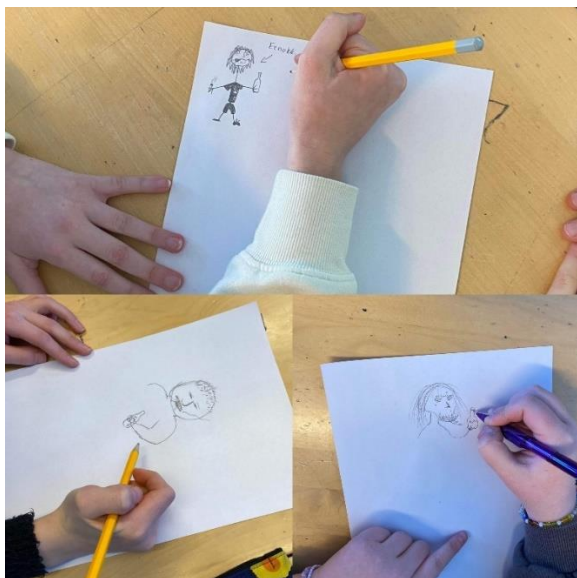
Aloitimme käymällä läpi tietoa päihteistä diaesityksen myötä. Eri aiheita olivat
itse päihteet, syyt päihteiden käytölle sekä päihteiden käyttö nuorilla. Aiheita
läpi käydessä painotin myös näkökulmaa siitä, että päihteitä voi käyttää myös
vastuullisesti, eikä laillinen päihteiden käyttö seuraa aina ongelmiin. Kävimme
läpi myös luotettavia sivustoja, joista löytyy tietoa sekä apua aiheeseen liit-
tyen. Oppilaat saivat osallistua mahdollisimman paljon keskusteluun. He ker-
toivat omia mielipiteitä sekä ajatuksia ja saivat uutta tietoa dioista.

Seuraavaksi oli vuorossa MLL:n nuorten netin testi päihteistä. Tähän oppilaat
tarvitsivat mobiililaitteen. Kaikilla oppilailla ei ollut esimerkiksi internet päällä,
joten muutama teki testin parin kanssa. Testiin pääsi QR-koodin avulla. Tek-
nologian lisääminen tunnille oli tarkoituksellinen lisä, sillä digitalisoituminen on
paljon läsnä nykypäivän opetuksessa. Jokainen pohti testin vastauksia ja pieni
kilpailun tuntu ilmaantui luokkatilaan. Vastailujen jälkeen kävimme vielä vas-
taukset läpi yhdessä aiheita pohtien. Testi oli hyvä uuden tiedon lähde. Myös
luokkien opettaja innostui tekemään testin luokan kanssa.

Puhelimet laitettiin pois ja jatkettiin seuraavaan harjoitteeseen. Vuorossa oli
henkilötehtävä. Tarkoituksena oli siis kerrata päihteiden vaikutusta toiminnalli-
sen harjoitteen avulla. Jaoin oppilaat pienryhmiin ja jokaisen ryhmän tehtä-
vänä oli keksiä henkilö, jolla on päihdeongelma. Henkilölle keksittiin nimi, ikä,
päihteiden käytön syy ja piirtäessä huomioitiin päihteiden vaikutus ulkonä-

köön. Kun ryhmien hahmot olivat valmiita, kävimme jokaisen ryhmän tuotoksen läpi. Jokaisella ryhmällä oli käytetty paljon ajatuksia hahmon luomiseen. Usean ryhmän hahmo oli vanha mies, jolla oli alkoholi ongelma. Jotta tältä olisi vältytty olisi ohjeistuksessa voinut olla jotain pientä suuntaa antavaa. Esimerkiksi jokaiselle ryhmälle tietty päihde.

Kun ryhmien hahmot oli esitelty, esitin oppilaille muutamia kysymyksiä heidän hahmoistaan. Kysymyksiä olivat esimerkiksi ”Millainen lapsuus hahmollanne on ollut?”, ”Mistä hahmonne on saanut apua ongelmiinsa?” ja ”Millainen elämä hahmolla olisi ilman päihdeongelmaa?”. Kysymyksiin tuli todella hyviä vastauksia. Osa vastauksista yritettiin heittää hieman vitsailuksi, mutta monet kertoivat todella hyvin pohdittuja vastauksia. Pohdimme vielä yhdessä mielenterveysongelmien vaikutusta päihdeongelmiin. Seuraavan kerran alussa kävi ilmi, että ainakin yksi ryhmä oli säästänyt oman hahmonsensa, koska tehtävä oli heille niin mieluinen.



Kuva 1 Henkilötehtävän tekemistä.

5.4.2 Workshop 2

Toisen workshopin aiheena oli päihdetilanteet, jonka lisäksi oppilaat saivat esittää anonyymejä kysymyksiä päihdeistä. Aloitimme toiminnallisella päihdetilanne harjoitteella. Harjoite tehtiin pienryhmissä. Olin keksinyt valmiiksi neljä mahdollista päihdetilannetta, jotka olivat esillä diaesityksessä taululla. Tarkoituksena oli käydä jokainen tilanne läpi esittäen tilanne niin, että samalla kieltäytyään kyseisestä päihdeestä. Oppilaat uppoutuivat harjoitteeseen täysin. Jokainen pääsi harjoittelemaan päihdeistä kieltäytymistä. Osa oppilaista halusi vielä lopuksi esittää oman kieltäytymisensä luokan edessä muille oppilaille.

Anonyymit kysymykset toteutin niin, että jaoin jokaiselle oppilaalle samankokoisen valkoisen lapun, ohjeistin jokaista kirjoittamaan lapulle kysymyksen aiheeseen liittyen ja tämän jälkeen tuomaan lapun minulle. Kysymyksiä ei ollut pakko keksiä, mutta lappuun sai kirjoittaa vaikka vaan palautetta tai terveisiä, niin että jokaisella luki lapussaan jotain. Monta kysymystä aiheeseen liittyen ei noussut esille. Kuitenkin ne muutama kysymystä mitä sain, olivat todella hyviä. Osa liittyi nuuskaan ja muutama päihteiden käytön kyseenalaistamiseen. Luin jokaisen kysymyksen koko luokalle, jonka jälkeen kerroin kysymyksiin vastaukset. Tämän jälkeen keskustelimme vielä aiheista koko luokan kanssa, niin että kaikki keillä oli sanottavaa pääsi puhumaan aiheesta.

5.4.3 Workshop 3

Viimeisen workshopin tarkoituksena oli toteuttaa reflektiota aiemmista kerroista. Reflektointi toteutettiin keskustelemalla sekä julisteiden tekemisellä. Julisteita tuli viisi kappaletta ja jokaisella julisteella oli oma aiheensa. Aiheet näkyivät diaesityksessä oppilaille. Aiheiden lisäksi ohjeistin oppilaita lisäämään julisteisiin rohkaisevia sekä hyvää mieltä tuovia kannustus lausahduksia. Oppilaat tekivät julisteet pienryhmissä ja etsivät tietoa julisteisiin tableteilla. Kerroin luotettavia sivustoja, joista tietoa aiheisiin kannattaisi etsiä. Ohjeiden antamisen jälkeen tarkkailin toimintaa ja autoin, jos sille oli tarvetta. Samalla kun oppilaat tekivät julisteita, kiertelin pienryhmiä ja keskustelin heidän kanssaan. Kohtasin oppilaat ja kävin keskustelua yläasteesta, päihteistä, trendeistä ja ihan vaan kuulumisista.



Kuva 2 Kooste oppilaiden tekemistä julisteista

6 TULOKSET

6.1 Alakoululaisten päihdetietoisuuden vahvistaminen

Yhtenä opinnäytetyöni tavoitteena oli vahvistaa alakoululaisten päihdetietoisuutta. Ensimmäisen workshopin aiheet tukivat eniten tätä tavoitetta. Kahden muun workshopin aikanakin tapahtui päihdetietoisuuteen liittyvää edistymistä, mutta ensimmäisellä eniten.

Diaesitys oli selkeä tiedon lähde. Diaesitysten aikana oppilaiden osallistaminen diojen aiheiden läpikäynnissä toi oppilaille uutta tietoa sekä tukea jo opitulle tiedolle. Päihdekasvatukseen liittyy myös tiedon laadukkuus. Kävimme yhdessä läpi erilaisia sivustoja, joilta voi löytää luotettavaa tietoa sekä tarvittaessa apua päihteisiin liittyvissä asioissa.

Lisäksi yhdessä toteutetun testin tekeminen toi uutta tietoa oppilaille. Digitaalisen toiminnan myötä oppilaat kiinnostuivat aiheesta erityyillisellä asenteella. He innostuivat pienestä kisailun tunnelmasta sekä yksilöllisestä toiminnasta.

Henkilötehtävän myötä oppilaat pääsivät refleктоimaan aiemmin läpikäytyjä asioita. Moni oppilaiden keksimistä hahmoista olivat samantyyllisiä. Tähän voisi vaikuttaa esimerkiksi erilaisella ohjeistuksella. Ryhmille voisi jakaa eri päihdet, joiden vaikutuksen alla keksityt henkilöt ovat olleet pitkään ja vaikka keksittävän henkilön iän. Näin kohderyhmän tietoisuuden lisäämistä saadaan tuettua enemmän. Kun ryhmät pohtivat asioita erinäkökulmista ja sen jälkeen

esittelevät ne toisilleen, saa jokainen uudenlaista oppia ja päihdetietoisuuden tukeminen lisääntyy.

Harjoitteen lopuksi vielä pohdimme, että voiko mielenterveydellä olla vaikutusta henkilötehtävän henkilöiden päihteiden käyttöön. Tämä toi osalle oppilaista uuden näkökulman.

Pidin ryhmähaastatteluita kaikkien workshopien aikana. Ensimmäisen workshopin ryhmähaastatteluista nousi ilmi itselleni hieman yllättävä huomio. Aiheena päihteet vaikuttivat kohderyhmälle hieman vieraalta asialta, sillä monet heittivät aiheen heti vitsailuksi ja päihdetietoisuus oli tyydyttävää, mutta ei varsin kattavaa. Osa kertoi päihteiden tuovan iloa aikuisille. Osa taas oli sitä mieltä, että päihteet ovat inhottavia ja niille kuuluisi sanoa ei.

Myöhemmin ryhmähaastatteluissa tuli selville, että toiminnalliset ja osallistavat menetelmät olivat toimineet tälle kohderyhmälle. Uusi tieto jäi oppilaiden muistiin todella hyvin. Toisen workshopin alussa muistelimme edellistä kertaa, joka oli mieluista oppilaille. He kertoivat innoissaan, mitä muistivat edellisestä kerrasta ja yksi ryhmä oli jopa säilyttänyt henkilötehtävän keksityn henkilön.

Toisen ja kolmannen workshopin aikana kävimme läpi esille tulleita kysymyksiä, päihdetilanteita ja reflektoimme opittua tietoa julisteiden teon parissa.

Päihdetilanne harjoitteessa pystyttiin tukeutumaan aiemmin läpikäytyihin asioihin ja palaamaan niihin kertausmielessä. Oppilaat toimivat pienryhmissä, mikä mahdollisti ryhmän keskeisen keskustelun tapahtumisen. He saivat tukea päihdetietoisuuteensa yhdessä toimien toisten kanssa.

Kysymyksiä läpikäynnissä saatiin vielä lisää vahvistusta omalle päihdetietoisuudelle ja yhdessä asioiden pohtiminen loi yhteisöllisen tunnelman. Kysymyksiä tuli kuitenkin vain muutama. Tämän harjoitteen olisi voinut toteuttaa esimerkiksi digitaalisesti, jolloin toiminta olisi voinut olla kohderyhmälle mielekkäämpää. Kysymysten pohtimisen olisi myös voinut antaa vaikka ”kotiläksyksi”, jotta opittuja asioita pohdittaisiin vielä pitempään ja jokainen varmasti keksisi edes jonkun kysymyksen. Toisaalta ei haittaa, vaikka kysymyksiä ei tullut paljoa, mutta olisi tärkeää luoda kohderyhmälle mahdollisuuksia kysyä myös kysymyksiä, joita ei esim. haluaisi luokan edessä ääneen sanoa.

Julisteiden teko toi tukea päihdetietoisuudelle, sillä oppilaat etsivät itse tietoa aiheista, jotka heille pienryhmiin annettiin. Heillä oli vastuu löytää tietoa, joka on turvallista sekä luotettavaa.

Ryhmähaastatteluissa nousi esille, että jokainen oli päässyt kokemaan mukavia päihdekasvatus hetkiä. Kaikki toiminnalliset menetelmät jäivät oppilaiden

mieleen ja jokaisella oli oma suosikki. Suurin osa oppilaista piti eniten henkilöiden piirtämisestä ja heille tarinan keksimisestä. Moni kertoi saaneensa uutta tietoa ja useat kokivat positiiviseksi sen, että saivat tietoonsa, miten päihteet toimivat. Keskustelimme myös oppilaiden aiemmista kokemuksista päihdekasvatuksesta. Aiempiin kokemuksiin verraten nämä workshopit olivat mukavia, valaisevia ja tietoa tuli sopivasti. ”Aiemmin on ollut vaan samaa päätystä päihdeistä, mutta ei näin kivoja tehtäviä.” oli yhden oppilaan kommentti workshopista. Oppilaat pitivät myös siitä, että he pääsivät pohtimaan toiminnallisia tehtäviä ryhmissä.

Kaikkien workshopien aikana oppilailla oli mahdollisuus keskeyttää ja esittää kysymyksiä. Koin keskustelun ja oppilaiden laadukkaan kohtaamisen tärkeänä varsinkin tämän aihepiirin ympärillä. Kun oppilaat kokevat, että he voivat luottaa ohjaajaan uskaltavat he puhua asioista luontevimmin ja avoiminmielin. Tämä kasvatti oppilaiden päihdetietoisuutta, sillä he pääsivät itsekin pohtimaan asioita hieman syvemmällä tasolla. He saivat uusia mielipiteitä ja ajatuksia aiheeseen liittyen.

6.2 Alakoululaisten valmiudet päihdetilanteiden kohtaamiseen

Toisena tavoitteena opinnäytetyöllä oli luoda oppilaille valmiuksia päihdetilanteiden kohtaamiseen. Oppilaat ovat siinä iässä, että yläasteelle siirtyminen alkaa pikkuhiljaa olemaan ajankohtaista. Ryhmähaastatteluissa kävimme läpi oppilaiden tuntemuksia siirtymistä kohtaan sekä keskustelua siitä, onko yläasteella mahdollista törmätä päihteisiin. Muutamalla oli pientä jännitystä asiaan liittyen, mutta lähes kaikki odottavat seitsemännen luokan aloittamista. Suurin osa oppilaista kokee, että yläasteella moni käyttää päihteitä ja muutamien mielestä se voi olla hieman jännittävää. Useimmat kertoivat, että se ei millään tavalla pelota.

Workshopeissa tarjosin oppilaille mahdollisuuksia kerryttää valmiuksiaan mahdollisiin päihdetilanteisiin. Ensimmäisen workshopin aiheet olivat enemmän päihdetietoisuuteen liittyviä, kuten aiemmin mainittu. Kuitenkin keskustelujen, ajatusten heräämisen ja omien mielipiteiden koostumisen myötä oppilaat saivat pohtia päihteisiin liittyviä tilanteita ja niiden seurauksia.

Toisen workshopin aikana päihdetilanne harjoitteessa päihdeistä kieltäytymisen konkretisoitui oppilaille. He saivat itsevarmuutta mahdollisiin tuleviin päih-

detilanteisiin sekä pääsivät harjoittelemaan kieltäytymistä turvallisessa ympäristössä. Kieltäytymistä harjoiteltiin pienryhmissä, mikä teki tilanteesta rennomman ja jokainen pääsi varmasti osallistumaan. Harjoite jäi monelle mieleen, sillä osa halusi esittää oman kieltäytymisensä luokan edessä. Nämä hetket mahdollistavat kieltäytymisen taidon olevan mukana myös oikeassa päihdetilanteessa.

Kolmannen workshopin aikana kävin paljon keskustelua oppilaiden kanssa, heidän toimintansa ohella. Puhuimme päihdeiden lisäksi heidän kuulumisistaan ja heille tärkeistä asioista. Oppilaat kokivat keskustelut mieleiseksi ja saivat tukea heitä askarruttaviin asioihin. Päihdekeskustelujen ohella on hyvä puhua muistakin aiheista, jotta päihdeistä puhuminen tuntuu luonnollisemmalta. Tämä tukee samalla oppilaiden itsevarmuutta. He kokivat, että mahdollisten päihdetilanteiden läpikäynti ja keskustelu asioista toi varmuutta oman mielipiteen esille tuomiseen.

Tälle kohderyhmälle workshopit tekivät todella hyvää ja toiminnallisten osuuk-sien lisäksi saimme yhdessä aikaan hyvää keskustelua aiheesta kuin aiheesta. ”Miks kaikki käyttää niin paljon päihteitä? Mä ainaki tykkään syyä mielummi herkkuja ja juua limsaa.” totesi eräs oppilas. Tästäkin kommentista saimme hyvän koko ryhmän keskustelun aikaan. Keskustelun myötä oppilaat saivat valmiuksia mahdollisiin päihdetilanteisiin. He saivat tukea toisiltaan ja asioiden pohtiminen yhdessä toi varmuutta omiin valmiuksiin.

Päihdekasvatuksen osallistavat ja toiminnalliset menetelmät toimivat siis tavoitteiden mukaisesti. Vaikka koulussa käydään päihteitä läpi oppitunneilla ja eri tahojen myötä, on osallisuuden ja toiminnallisuuden tuominen aiheen ympärille oppilaille tärkeää. He saivat paremman ja mieleen jäävän kokemuksen, kun pääsivät itse osallistumaan aiheen pohdintaan.

7 POHDINTA

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyössä päästiin kehittämistavoitteisiin. Kehittämistyö oli kokeilu, joka onnistui olemalla kohderyhmälle sopiva. Pääsin tavoitteeseen päihdekasvatuksellisilla toiminnallisilla sekä osallistavilla menetelmillä. Jokainen oppilas sai yksilöllisesti uutta tietoa sekä tukea päihdetietoisuuteen sekä valmiuksia mahdollisten päihdetilanteiden kohtaamiseen.

Kokeilun jälkeen ilmenee huomioita, joita voisi vielä kehittää, jotta työstä saisi vielä paremman. Pidän yhteensä kolme workshopia. Workshopien määrällä voi

vaikuttaa toiminnan toimivuuteen. Päihteiden ympärille mahtuu todella paljon asiaa, joten workshoppeja olisi voinut olla enemmän. Päihteiden vaikutusta voisi käydä vielä enemmän läpi. Lisäksi workshoppeihin voisi lisätä enemmän hyvinvoinnin vaikutuksen näkökulmaa. Tällöin nuorisosalalla tapahtuvan ehkäisevän päihdetyön sosiaalisen vahvistamisen rooli sekä kasvatuksellisuus vahvistuisi (Normann ym. 2018 6). Tärkeää on, että workshopien välillä on aikaa, jotta aiheet painuvat mieleen ja niihin pystyy palaamaan.

Lähes kaikissa toiminnallisissa tehtävissä jaoin oppilaat pienryhmiin. Tämän olisi voinut ottaa huomioon ja keksiä muitakin tapoja. Pienryhmät toimivat kyseisen kohderyhmän kanssa hyvin, mutta saman toistaminen voi koitua tylsäksi pidemmän päälle.

Itselleni ammatillisesti opinnäytetyön tekeminen oli todella hyödyllistä. Pääsin tutustumaan ehkäisevän päihdetyön viitekehykseen ja kaikkeen muuhun siihen kuuluvaan. Opin pitämään päihdekasvatus workshoppeja sekä arvioimaan niitä kriittisellä näkemyksellä, jotta tulevaisuudessa asiat voisi tehdä vielä paremmin. Yllättävää oli päihdekasvatuksen tarpeen määrä. Pidän tärkeänä, että jokainen alakoululainen saa yksilöllisesti sopivaa päihdekasvatuksena. Salasuon (2015) mukaan ehkäisytöitä ja niiden vaikutustapoja tulee hyödyntää rinnakkain, jotta ehkäisevässä päihdetyössä pystyttäisiin saamaan muutoksia yksilöiden käyttäytymisessä. Keskustelu, toiminnallisuus ja oppilaiden osallistaminen toivat kohderyhmälle uusia ajatuksia ja motivaatiota aihetta kohtaan myös yksilöllisesti.

Opinnäytetyö tuo esille, että päihdekasvatusta tarvitaan jo alakoulussa. Päihdeasenteisiin vaikuttaminen on mahdollisempaa, kun se aloitetaan varhaisessa vaiheessa (Normann ym. 2018, 6). On tärkeää tehdä päihdekasvatuksesta kohderyhmälle sopivaa, eikä välttämättä aina tehdä asioita samalla tavalla. Alakouluihin tulisi haalia niin paljon päihdekasvatusta eri tahoilta, kuin on mahdollista. Toivotaan, että tulevaisuudessa kaikki oppilaat saavat päihdekasvatuksen myötä hyvät valmiudet oman elämänsä polkujen tallaanmiseen.

LÄHTEET

Ahtinen, S., Katainen, A., Kinnunen, J., Lahti, L., Lindfors, P., Myöhänen, A., Ollila, H., Pere, L., Raisamo, S. & Rimpelä, A. 2019. Nuorten terveystapatutkimus 2019 Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Sosiaali- ja terveysministeriö Helsinki 2019. Pdf-dokumentti. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161741/STM_2019_56_Nuorten_terveystapatutkimus_2019.pdf [viitattu 8.11.2023].

Aalto-Setälä Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78216/paihdehairiot.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 27.4.2022].

EHYT <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/mita-on-ehkaiseva-paihdeyty/> [viitattu 13.4.2022].

Hanhike, T., Kutinlahti, P., Martikainen, M., Poskela, J. & Urjankangas, H-M. 2015. Kokeileva kehittäminen. *Kuvailulehti*. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisu. TEM raportteja 67/2015. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74944/TEM-rap_67_2015_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 28.3.2023].

Hassi, L., Maila, R. & Paju, S. 2015. Kehitä kokeillen-Organisaation käsikirja. Talentum Media Oy. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://kehitakokeillen.fi/wp-content/uploads/2016/01/kehita_kokeillen_preview.pdf [viitattu 29.3.2023].

Hyppönen, M. & Linnossuo, O. 2002. Zip, zap ja boing: leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä hoito-, kasvatus- ja sosiaalialan koulutukseen ja työhön. Helsinki: Lasten Keskus.

Kiilakoski, T., Pekkarinen, E. & Salasuo, M. 2020. Jääkaappimagneetteja tullen ja jään maassa - Islannin mallia etsimässä. Nuorisotutkimusseura. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma53> [viitattu 20.4.2023].

Kemppainen, J., Kotovirta, E., Markkula, J. & Rapeli, S. 2021 Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma -Väliarviointi ja tehostettavat toimet vuoteen 2025.

Kylmänen, P. 2005. Kun kaikki muutkin: Nuorten ehkäisevä päihdetyö. Helsinki: Tammi.

Normann, M., Odell, H., Tapio, M. & Vuohelainen, E. 2018. Nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö – hyppää kyytiin! Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu. Pdf-tiedosto. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/154227/978-952-456-306-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 10.11.2023].

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 24.4.2015/523.

Lindholm, A. 2019. Kokeilukulttuurista vaikuttavuutta kehittämiseen. WWW-dokumentti. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <https://www.humak.fi/blogit/kokeilukulttuurista-vaikuttavuutta-kehittamiseen/> [viitattu 7.11.2023].

Pyökkänen S., Viitanen R. & Vuohelainen E. (toim.) 2009. Mitä on nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö? Laadukkaan päihdekasvatuksen tukimateriaali. 2. uudistettu painos. Preventiimi – Nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus. Pdf-tiedosto. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/43252/978-952-456-092-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 8.11.2023].

Päihdelinkki <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/vanhemmille/kun-kotona-puhutaan-paihteista/asiaa-nuorten-paihteidenkaytosta> [viitattu 13.4.2022].

Salasuo, M. 2015. Vaikuttamisen keinot. Teoksessa M. Soikkeli, M. Salasuo, A. Puuronen & M. Piispa (toim.) Se toimii sittenkin – kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, 11–21. Saatavissa: https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/se_toimii_sittenkin.pdf [viitattu 29.3.2023].

Soikkeli, M. 2010. Mitä tutkimusnäyttö kertoo alkoholimainonnan vaikutuksista lapsiin ja nuoriin.

Soikkeli, M. 2015. Päihdekasvatus, ehkäisevä päihdetyö ja koulu. Teoksessa M. Soikkeli, M. Salasuo, A. Puuronen & M. Piispa. Se toimii sittenkin – kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Saatavissa: https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/se_toimii_sittenkin.pdf [viitattu 29.3.2023].

THL. 2020. Ehkäisevä päihdetyö. WWW-dokumentti. Päivitetty: 3.7.2020. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto> [viitattu 8.11.2023].

Weis, J. & Ross, S. 2015. Substance Use – Helping Teenagers and Families Work Through a Substance Use Crisis. Teoksessa F. Haddad & R. Gerson. Helping Kids in Crisis: Managing Psychiatric Emergencies in Children and Adolescents. USA: American Psychiatric Publishing.

Westerlund, B. 2007. A workshop method that involves users talking, doing and making. In: proceedings of international conference on human-machine interaction, Human07, IEEE. Verkkojulkaisu. Saatavilla: <https://bowesterlund.se/publications/westerlund-human07.pdf> [viitattu 8.11.2023].