

Saimaan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö Lappeenranta  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi (AMK)

Henna Hyrkkänen ja Marjukka Monto

## **HYVÄ MIE -EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN KURSSI 6.LUOKKALAISILLE**

Opinnäytetyö 2010

## TIIVISTELMÄ

Henna Hyrkkänen ja Marjukka Monto

Hyvä Mie -ehkäisevän päihdetyön kurssi 6.luokkalaisille, 33 sivua, 6 liitettä

Saimaan Ammattikorkeakoulu, Lappeenranta

Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö, Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö 2010

Ohjaajat: Yliopettaja Tuija Nummela Saimaan ammattikorkeakoulu,  
kouluterveydenhoitaja Arja Hirvonen Kaukaan koulu

Murrosikä on epävarmuuden ja itseensä tutustumisen aikaa. Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset ovat luonnollinen osa kehitystä. Kavereiden merkitys kasvaa kaiken aikaa ja ryhmäpaine voi saada varhaisnuoren tekemään asioita, joihin hän ei yksin ryhtyisi. Päihteiden käyttö aloitetaan usein juuri kavereiden kanssa kokeilumielessä. Yläkouluun siirryttäessä päihdekokeilut yleistyvät selvästi, joten viimeistään 6.luokkalaisena nuoren on ymmärrettävä omien valintojen merkitys oman hyvinvointinsa kannalta. Päihteettömyys on ehdottoman tärkeää varhaisnuoren aivojen kehityksen kannalta, joten varhain aloitettu päihteidenkäyttö on selkeä riski tulevaisuudelle.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata ehkäisevän päihdetyön teorian pohjalta suunniteltu toiminnallinen Hyvä Mie -ehkäisevän päihdetyön kurssi Kaukaan koulun 6-luokkalaisille. Toiminnallisen kurssin tavoitteena oli lisätä varhaisnuorten ymmärrystä siitä, kuinka tärkeää heidän on viivästyttää päihdekokeilujaan. Selvitystehtävänä oli myös arvioida kurssin onnistumista kurssilaisten antaman palautteen ja päiväkirjamerkintöjen perusteella. Lisäksi tavoitteena oli kehittää kurssia mahdollisuuksien mukaan vielä vaikuttavammaksi.

Kaukaan koulu on yksi Lappeenrannan suurimmista alakouluista. Kuudesluokkalaisia on kahdella luokalla yhteensä 51 oppilasta. Hyvä Mie -kurssille luokat jaettiin vielä puoliksi niin, että yhdellä kertaa oli noin 12 oppilasta. Koulun liikuntasalissa kokoontumiskertoja joka ryhmällä oli yhteensä kuusi. Ryhmät olivat tutut ja aina samat. Ehkäisevän päihdetyön teorian mukaisesti suunnitellun kurssin pääpaino oli itsetuntemuksessa, erilaisuuden ymmärtämisessä, hyvinvoinnissa ja ryhmätötaidoissa. Päihteitä ja päihteettömyyden tärkeyttä käsiteltiin yhdellä kurssikerralla.

Palautelomakkeen täytti kaikki 46 palautekerralle osallistunutta oppilasta. Vastanneista 76 % kertoi oppineensa jonkin opetussisältöihin liittyvän asian. Suurin osa opituista asioista koski päihteettömyyden tärkeyttä, mutta myös muissa kurssin sisältöjen mukaisissa asioissa oli tapahtunut oppimista. Kurssilaiset ymmärsivät omien valintojensa merkityksen, sillä 89 % kurssilaisista koki voivansa vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Heistä 29 % vastasi päihteettömyyden keinoksi vaikuttaa hyvinvointiinsa. Kurssilaisten antaman palautteen ja kurssipäiväkirjamerkintöjen mukaan Hyvä Mie -kurssi saavutti sille asetetut tavoitteet, ja sitä voidaan pitää kaikin puolin onnistuneena tapana toteuttaa ehkäisevää päihdetyötä.

Asiasanat: ehkäisevä päihdetyö, päihdekasvatus, varhaisnuori, 6. luokkalainen

## ABSTRACT

Henna Hyrkkänen, Marjukka Monto

Preventive Work Course about Substance Abuse for Sixth Grade Students, 33 pages, 6 appendices

Saimaa University of Applied Sciences, Lappeenranta

Health Care and Social Services, Degree Programme in Social Services

Bachelor's Thesis 2010

Instructors: Principal Lecturer Tuija Nummela, School Nurse Arja Hirvonen

Puberty is a time of insecurity. Physical, psychological and social changes are all natural parts of the growing process. The importance of friends is growing all the time and the pressure of the group can make pre-adolescents do things they would not normally do. Substance abuse usually begins with friends as an experiment. When transferring to secondary school, the experiments with intoxicants usually increases. At least by the sixth grade, pre-adolescents must understand the meaning of their own choices in their welfare. Temperance is very important for the development of the brain, so that early incidence of substance abuse is a high risk for the future.

The purpose of this theses was to describe the "Hyvä Mie" – preventive work course about substance abuse for the sixth grade students of the school in Kaukas, based from the theory of preventive intoxicant work. The aim of the course was to increase the pre-adolescents' understanding of how important it is to stay free of drugs and alcohol. The goal was also to appraise the success of this course based on the feedback from the youth and the from the course diaries. The aim was also to develop the course so that it would be more effective in the future.

The school of Kaukas is one of the biggest primary schools in Lappeenranta. There are two sixth grade classes in the school and altogether 51 students in those classes. For the "Hyvä Mie" course, the classes were split in half and there were 12 students in each group. The course lessons were arranged six times in the schools gym hall and the groups were the same all the time. The course was planned according to preventive substance abuse work theory and the main purpose was self-knowledge, understanding differences, welfare and group skills. Intoxicants and temperance were handled in one lesson.

All the 46 students who were in the last lessons filled the feedback form. Seventy-six percent of those who answered the questionnaire reported that they had learned something about substance abuse, but also about other subjects in the course. Course members understood the importance of their own choices because 89% thought that they could have an effect on their personal well-being. Twenty-nine percent of them believed that temperance was a key to having and effect on their welfare. According to the feedback and course diaries, the "Hyvä Mie" course reached the aims that were set and that is why it is considered to be succesfull method of carrying out preventive substance abuse work.

Key words: preventive substance abuse work, intoxicant, education, pre-adolescent, sixth grader

## SISÄLTÖ

SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	5
2 EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ .....	6
2.1 Ehkäisevän päihdetyön tavoite.....	6
2.2 Työn jaottelu ja toteuttajat.....	7
2.3 Vaikuttamiskohteet.....	7
3 EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ KUODESLUOKKALAISILLE.....	9
3.1 Kuudesluokkalainen - lapsi vai nuori? .....	9
3.1.1 Tunnetaidot ja aggressionhallinta.....	11
3.1.2 Varhain aloitettu päihteiden käyttö – riski tulevaisuudelle.....	12
3.2 Miten ehkäisevään päihdetyöhön saadaan paras vaikuttavuus?.....	13
Suojaavien tekijöiden vahvistaminen .....	14
4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TOTEUTTAMINEN.....	17
4.1 Opinnäytetyön toteutus ja kohderyhmä.....	17
4.2 Aineiston keruu ja analysointi.....	18
5 HYVÄ MIE -EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN KURSSI.....	19
5.1 Erilaisuuden rikkaus ja mielipiteen ilmaiseminen.....	19
5.2 Itsetuntemus ja tunteet.....	21
5.3 Hyvinvointi .....	22
5.4 Päihteet ja päihteettömyyden tärkeys .....	23
5.5 Ryhmässä toimiminen ja hyvän kaveruuden taidot.....	25
5.6 Kurssin kertaus ja palaute.....	26
6 PALAUTE HYVÄ MIE –KURSSISTA.....	27
6.1 Palautteen tarkastelu.....	28
6.2 Kehittämisehdotuksia.....	31
7 POHDINTA .....	31
LÄHTEET.....	34

## LIITTEET

- Liite 1 Info-kirje vanhemmille
- Liite 2 Alustava tuntisuunnitelma
- Liite 3 Tunnekortit
- Liite 4 Hyvinvointibingo
- Liite 5 Olisi kai sittenkin pitänyt –näytelmä
- Liite 6 Palautelomake

# 1 JOHDANTO

Varhaisnuoruus on epävarmuuden ja itseensä tutustumisen aikaa. Murrosiän muutokset ovat väistämättömiä, ja niiden kanssa on vain opittava elämään. Murrosiässä nuori opettelee tuntemaan itseään ja oppii sen myötä myös ymmärtämään toisten erilaisuutta. Kavereiden merkitys kasvaa kaiken aikaa, ja nuorelle on tärkeää olla yksi muiden joukossa. Vaikka kavereiden arvostus on erityisen tärkeää, nuoren tulee kunnioittaa omia arvojaan, eikä toimia ryhmäpaineenkaan alla omien arvojensa vastaisesti. Varhaisnuori ymmärtää jo tekojensa seurauksia tulevaisuutensa kannalta, varsinkin jos häntä herätellään miettimään asiaa.

Nuoria kiinnostaa kaikki aikuisuuteen liittyvät asiat ja siten myös päihdeasiat ovat kiinnostuksen kohteina. Varhaisnuoren päihdeiden käyttö taas ei kuulu normaaliin nuoruuteen, sillä sen seuraukset voivat olla hyvinkin kohtalokkaat. Päihdeettömyys on erityisen tärkeää tälle ikäryhmälle, ja siksi varhaisnuorille suunnatun ehkäisevän päihdetyön päätavoite on päihdekokeilujen myöhentäminen. Jokainen vuosi, jonka nuori elää ilman päihdeitä, on tärkeää hänen kehityksensä kannalta. Ehkäisevä päihdetyö tulee aloittaa hyvissä ajoin ennen ensimmäisiä päihdekokeiluja. Päihdekokeilut lisääntyvät selkeästi yläkouluun siirryttäessä, joten otollisin aika ehkäisevälle päihdetyölle olisi alakoulun kuudes luokka.

Hyvä Mie –ehkäisevän päihdetyön kurssi 6. luokkalaisille on kaksiosainen opinnäytetyö, jonka ensimmäinen osa oli toiminnallisen kurssin järjestäminen Kaukaan koulun kaikille kuudesluokkalaisille. Toinen osa opinnäytetyötä on tämä raportti, jossa ehkäisevän päihdetyön teorian lisäksi kuvataan kurssin etenemistä, analysoidaan kurssilaisten palautteita sekä tehdään mahdollisia kehitysehdotuksia. Kiinnostuimme tästä aiheesta, koska halusimme omalta osaltamme olla vaikuttamassa nuorten päihdekasvatukseen sekä koimme aiheen tärkeäksi ja aina ajankohtaiseksi. Vaikka tutkimusten mukaan nuorten päihdekokeilut ovatkin vähentyneet, ehkäisevää päihdetyötä voi tuskin koskaan olla liikaa.

Hyvä Mie –kurssin jokaisella kerralla oli oma opetussisältönsä, jonka ympärille kurssi rakennettiin. Palautelomakkeen avoimiin kysymyksiin vastasi itsenäisesti 46 kurssilaista, ja oletamme heidän tuovan esiin juuri opetussisältöjen mukaisia asioita ja näin voimme todentaa oppimisen. Työn empiirinen osa sisältää myös kurssilaisten suoria lainauksia antamastaan palautteesta.

## **2 EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ**

Ehkäisevä päihdetyö on lakisääteistä toimintaa, jonka käytännön toiminnasta vastaavat kunnat, järjestöt ja muut erilaiset yhteisöt. Toimintaa säätelevät monet eri lait ja säädökset, kuten raittiustyölaki, päihdehuoltolaki, tupakkalaki, alkoholilaki, huumausainelaki, tartuntatautilaki, mielenterveyslaki ja perusoikeuslaki. Yhteisenä ja oleellisena tekijänä näissä kaikissa laissa on velvoite huolehtia kansalaisten hyvinvoinnista. (Stakes 2006, 7.)

Ehkäisevää päihdetyötä säätelee myös vuonna 2006 voimaan tullut nuorisolaki, jonka piiriin kuuluvat kaikki alle 29-vuotiaat kansalaiset. Nuorisolaki korostaa ennaltaehkäisevän työn merkitystä, ja ennaltaehkäisevällä päihdetyöllä onkin vahva kasvatuksellinen tavoite. Nuorten parissa tehtävästä ehkäisevästä päihdetyöstä voidaan myös käyttää päihdekasvatus–käsitettä. (Pylkkänen, Viitanen & Vuohelainen 2009, 13.)

### **2.1 Ehkäisevän päihdetyön tavoite**

Ehkäisevä päihdetyön tavoitteena on kansalaisten terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen päihteettömiä elämäntapoja edistämällä, päihdehaittoja ehkäisemällä ja vähentämällä sekä lisäämällä päihdeilmiön ymmärrystä ja hallintaa. Päihteet, joihin ehkäisevässä päihdetyössä viitataan, ovat tupakka, alkoholi ja huumeet sekä lääkkeet, liuottimet ja muut päihtymistarkoituksessa käytetyt aineet. (Stakes 2006, 6.)

Vaikka nuorten päihteiden käyttö on vähentynyt koko 2000-luvun ajan erityisesti alaikäisten keskuudessa, on ehkäisevää päihdetyötä jatkettava, jotta nykyinen

kehitystrendi säilyy. Ehkäisevä päihdetyö alle 29-vuotiaille on nähtävä osana normaalia ja pysyvää nuorisokasvatusta, ja sen tulee tavoittaa aina uudet ikäryhmät. Tiivistetysti voidaan sanoa nuorille suunnatun ehkäisevän päihdetyön tavoitteena olevan nuorten päihteiden käytön ja sen aloittamisen ehkäisy. (Pylkkänen, Viitanen & Vuohelainen 2009, 13.)

## **2.2 Työn jaottelu ja toteuttajat**

Ehkäisevä päihdetyö jaotellaan yleiseen ehkäisyyn ja riskiehkäisyyn. Se voidaan kohdentaa siis yleisölle, jota ei määritä päihteiden käyttö tai kohdennetusti tietyn riskin omaavalle ryhmälle tai yksilölle. Työtä voidaan toteuttaa yksilötasolla, hänen lähisuhteisiinsa tai paikallisyhteisöönsä suunnattuna sekä kunnan, yhteiskunnan ja kansainvälisellä tasolla. (Stakes 2006, 8.)

Ehkäisevä päihdetyö sisältyy monien ammattikuntien perustyöhön ja moniammatillisen yhteistyön myötä sen toteutusmahdollisuudet ovat lisääntyneet. Myös järjestöt ja erilaiset yhteisöt jäsenineen toteuttavat tahollaan ehkäisevää päihdetyötä. Toimijoiden joukko on siis suuri ja toteutustavoiltaan hyvinkin erilainen. Verkostoitumisen myötä moniin kuntiin onkin nimitetty ehkäisevän päihdetyön yhdyshenkilö koordinoimaan hajallaan olevaa päihdetyön kenttää. (Stakes 2006, 7.)

## **2.3 Vaikuttamiskohteet**

Ehkäisevän päihdetyötä toteutetaan laaja-alaisesti, mutta suunnitelmallinen toiminta kohdennetaan yhteen tai useampaan seuraavista vaikuttamiskohteista:

- päihdetietoihin, asenteisiin ja oikeuksiin vaikuttaminen
- päihdehaittojen riskitekijöihin ja niiltä suojaaviin tekijöihin vaikuttaminen
- päihteiden käyttöön ja käyttötapoihin vaikuttaminen

Perinteinen ehkäisevä päihdetyö on sisältänyt tietoiskuja ja monenlaisia päihteiden vastaisia kampanjoita ja valistustilaisuuksia. Pääpaino on ollut

yksipuolisessa asiantuntijan jakamassa tiedossa. Julkisen keskustelun myötä on hyvinkin voitu saada kuva ehkäisevän päihdetyön ja valistuksen olevan synonyymeja. Valistuksella eli yksisuuntaisella tiedonjakamisella on toki oma paikkansa muun yhteiskunnallisen toiminnan tapaan, mutta pelkän tiedon jakamisen keinoin ei juurikaan pystytä vaikuttamaan ihmisten valintoihin ja käyttäytymiseen. Ehkäisevä päihdetyö on myös tiedon jakamista, mutta enimmäkseen aivan muuta kuin valistusta. Se on enemmänkin konkreettista tukemista ja auttamista. (Soikkeli 2002, 23.)

Päihdetieto kiinnostaa varsinkin nuoria ihmisiä. Tietoa on saatavilla paljon ja jopa liikaa, varsinkin jos ei osata olla lähdekriittisiä. Lasten ja nuorten parissa tieto kulkee nopeasti, ja se voi olla myös täysin väärää. Luotettavat perustiedot päihteistä ja terveyteen vaikuttavista tekijöistä ovat välttämätön perusta ihmisen omalle harkinnalle ja päätöksenteolle. Parhaiten ihmisen päihdeasenteisiin ja sen mukaiseen päihdekäyttäytymiseen vaikutetaan kaksisuuntaisella ja tasavertaisella viestinnällä, jossa ikä ja kulttuuri otetaan huomioon ja annetaan tilaa ihmisen omille ajatuksille hänen mielipiteitään kunnioittaen. (Stakes 2006, 15. )

Ehkäisevän päihdetyön laatuksiteereiden mukaan (Stakes 2006, 15 - 16) päihteiden käytön riskitekijöihin ja niiltä suojaaviin tekijöihin vaikuttaminen on todistettu osaksi hyvää ehkäisevää päihdetyötä. Riskitekijöitä ovat sekä henkilöstä itsestään johtuvat, kasvu- ja lähiympäristöstä johtuvat sekä yhteisön ja yhteiskunnan rakenteista sekä toimintapiirteistä johtuvat riskitekijät. Riskitekijöiden olemassaolosta ei seuraa suoraan ongelmia, vaan toiset selviävät paremmin siksi, että heillä on elämässään riittävästi positiivisia päihteiden käytön haitoilta suojaavia tekijöitä. Suojaavia tekijöitä voivat olla mm. hyvät sosiaaliset suhteet ja stressinhallintataidot. Ehkäisevässä päihdetyössä on siis mahdollista vähentää riskitekijöitä ja vahvistaa suojaavia tekijöitä kohderyhmän elämässä.

Päihteiden käyttöön ja käyttötapoihin vaikuttaminen ovat aikuisille ja päihteidenkäytön jo aloittaneiden päihdekäyttäytymiseen vaikuttamista niin, että käytöstä tulee vähemmän haitallista ja riskialtista (Stakes 2006, 16).

Päihteiden käyttö Suomessa on runsasta. Uudistuneen tupakkalain myötä tupakoivien määrä vähenee kaiken aikaa. Huumeiden käyttökulttuuri on myös muuttunut ja lääkkeiden väärinkäyttö lisääntynyt. Yhteiskunnan medikalisoituminen ja lääkkeiden helppo saatavuus on tuonut lääkeriippuvuuden yhä lähemmäs tavallista kanssa. Suurin ongelmamme ehkäisevän päihdetyön näkökulmasta on kuitenkin alkoholi. Suomi on hyvin alkoholimyönteinen maa. Moniin massatapahtumiin liitetään alkoholi, ja alkoholinkäyttö on kaikin tavoin arkipäiväistynyt. Vanhempien päihteiden käyttö on malli lapsille ja nuorille. Vanhempien päihteidenkäyttö on myös lasten elämään kuuluva asia, joten siitä tulisi keskustella heidän kanssaan. (Piispa 2010.)

### **3 EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ KUODESLUOKKALAISILLE**

Nuorten parissa tehtävä ehkäisevä päihdetyö eroaa aikuisille suunnatusta ehkäisevästä päihdetyöstä kasvatuksellisuuden ja valintojen painotuksen myötä. Aikuisille suunnatussa ehkäisevässä päihdetyössä keskitytään pääosin päihdehaittoihin ja riskitekijöihin, kun taas nuorille suunnattua ehkäisevää päihdetyötä voidaan tehdä puhumatta päihteistä sanakaan ja keskittymällä nuoren kokonaisvaltaisen elämänhallinnan rakentamiseen. (Pylkkänen ym. 2009, 12.)

#### **3.1 Kuudesluokkalainen - lapsi vai nuori?**

Kuudesluokkalainen on lastensuojelullisen näkökulman mukaan lapsi, mutta moni kaksitoistavuotias pitää jo itseään nuorena. Nuoruutta ei voida tarkalleen määritellä tiettyyn ikään, sillä jokainen nuori kehittyy omaan yksilölliseen tapansa. Yleisesti nuoruuden katsotaan alkavan murrosiästä ja päättyvän aikuisuuteen. Aaltosen, Ojasen, Vihusen & Vilenin (2003,18) mukaan nuoruus jaetaan summittaisesti kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruuteen (n. 11 – 14 v), keskinuoruuteen (n. 15 – 18 v) ja myöhäisnuoruuteen (n. 19 – 25 v).

Kuudesluokkalainen on siis varhaisnuori, ja murrosikä on lähellä. Kehityskulkua vievät eteenpäin fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset. Ajattelu 12-vuotiaalla on kehittynyt abstraktimmaksi, ja hän kykenee jo ymmärtämään omien valintojensa merkityksen tulevaisuutensa kannalta. Toisaalta taas murrosikäinen voi hormonaalisten muutosten myötä tulla aggressiivisemmaksi, tunne-elämältään negatiivisemmaksi, ja hänelle voi tulla myös käyttäytymisongelmia. Siltikään nuori ei ole vain oman fyysisen kasvunsa ja sosiaalisten tekijöiden armoilla, vaan kykenee myös itse yhä enemmän ohjaamaan kehitystään mm. toveripiirin valinnalla, harrastuksillaan, koulutöillään ja elämäntavoillaan. Kyetäkseen ohjaamaan kehitystään oikeaan suuntaan nuori tarvitsee kaiken aikaa vanhempiaan tuekseen. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 124 - 129.)

Varhaisnuori ei enää arvosta aikuista lapsenomaisella tavalla, vaan hän kuuntelee enemmän muita nuoria, luottaa heihin ja on valmis ottamaan riskejä kavereidensa kanssa. Joukossa tyhmyys usein tiivistyy, ja varhaisnuori voi tehdä ikäviäkin asioita muun joukon mukana. Nuoren tulisikin ymmärtää, ettei ryhmässä kannata toimia omien arvojen vastaisesti, vaikka ryhmän paine niin vaatisikin. Nuoruusikään liittyy paljon riskejä, ja nuoren on tärkeää oivaltaa, että hän on hyvä ja tärkeä. Näin hän ymmärtää itse suojata itseään monilta elämän turhilta kolhuilta. (Cacciatore 2009, 19.)

Varhaisnuoria kiinnostaa kaikki nuoruuteen ja aikuisuuteen liittyvät asiat ja luonnollisesti myös päihteet. Mannerheimin Lastensuojeluliiton ehkäisevän päihdetyön hankkeen seurantatutkimuksen alkukartoituksesta (2008, 16) ilmenee monien 7.luokkalaisten kokeilleen päihteitä. Vaikka suurimmalla osalla alkukartoitukseen vastanneilla oli hyvät ja keskustelevat välit vanhempiin, päihdekeskusteluja ei heidän kotona käyty, sillä ne eivät vanhempien mielestä olleet vielä ajankohtaisia.

Monien tutkimustietojen mukaan taas päihdeaiheiset keskustelut varhaisnuorten ja vanhempien välillä ovat tarpeellista jo alakouluiässä. Aalto-Setälän, Marttusen ja Pelkosen (2003, 4 - 8) oppaan mukaan nuorten päihteiden käyttö alkaa keskimäärin 12 - 13 vuoden iässä, ja varsinaisten päihdehäiriöiden

alkamisikä on noin 14 - 15 vuotta. Ennaltaehkäisyn näkökulmasta olisikin luonnollista ja järkevää aloittaa päihteistä keskusteleminen juuri ennen kokeilujen yleistymistä. Vanhemmille tulisikin informoida jo hyvissä ajoin 7.luokkalaisten nuorten päihdekokeilujen ajankohtaisuudesta sekä painottaa kodin kasvatustuuta. Alle 18-vuotiaat tarvitsevat vanhempiensa huolehtivaa ja jämäkkää otetta. Edistääkseen nuortensa päihteettömyyttä vanhemmat tarvitsevat tietoa siitä, missä ja kenen seurassa nuori aikaansa viettää. (MLL 2008, 34 ;Tiilikainen 2009, 81.)

### **3.1.1 Tunnetaidot ja aggressionhallinta**

Persoonallisuus ja ympäristö vaikuttavat tunnetaitojen kehittymiseen. Tunne- ja vuorovaikutustaidot eli sosioemotionaaliset taidot perustuvat lapsuudenkodin aikuissuhteisiin. Heikko tunteidensäätelykyky lapsuudessa on yhteydessä aikuisiän tunne-elämän epävakauteen, joten sosioemotionaalinen tukeminen on aloitettava jo alaluokilla. (Salminen 2008.)

Elämä on täynnä sekä positiivisia että negatiivisia tunteita. Positiivisten tunteiden kanssa on mukava elää, mutta negatiiviset tunteet purkautuvat joskus ulos riitoina, kiusaamisina ja fyysisenä kiinnikäymisenä. Nuorten riskikäyttäytymisen kannalta tärkein tunne on aggressio, jonka hallitsemattomuus voi johtaa monenlaisiin riskikäyttäytymisiin kuten päihteiden käyttöön. Aggressio on tunne, joka oikein säädeltynä johtaa myönteisiin tuloksiin, mutta hallitsemattomana se voi saada aikaan pysyvää tuhoa. Ihmisen tulisi siis oppia kanavoimaan aggressioita itselleen soveltuvalla tavalla, itseään ja muita vahingoittamatta. (Jalovaara 2005;Cacciatore 2009.)

Usein aggressiota edeltää frustraatio eli turhauma ja pitkälti yksilön persoonallisista ominaisuuksista, hallintakeinoista tai tilannetekijöistä riippuu, johtaako turhautuma aggressiiviseen käyttäytymiseen. Pettymyksien ja ahdistuksen sietoa tulee siis opetella jo varhain lapsuudenkodissa, sillä koulun alkamisen myötä niitä taitoja tarvitaan ja niitä siellä myös harjoitellaan. Tunnekasvatuksen tärkeys on tiedostettu ja se on vuodesta 2006 lähtien sisällytetty perusopetukseen. (Jalovaara 2005, 38 - 39.)

Omien tunteiden ymmärtämisen myötä ihmisen itsetunto kasvaa, ja kyky asettua toisen asemaan lisääntyy. Tunnetaitoisella ihmisellä on sosiaalisia taitoja ja empatiakykyä, joita tarvitaan elämässä. Näin nuorelle tarjotaan välineitä ihmisenä kasvamiseen ja ohjataan nuoren kehitystä kohti tasapainoista aikuisuutta. (Salminen 2008.)

### **3.1.2 Varhain aloitettu päihteiden käyttö – riski tulevaisuudelle**

Varhaisen päihteidenkäytön aloittamisen riskiä lisäävät mm. erilaiset käyttäytymiseen liittyvät häiriöt, muulla tavoin ilmenevä vaikea temperamentti, aggressiivisuus, impulsiivisuus ja erilaiset oppimishäiriöt. Myös huono koulumenestys sekä huonot sosiaaliset taidot ja kaveripiirin epäsosiaalisuus altistavat aikaisille päihdekokeiluille. Nuoren perheessä voi ilmetä useita altistavia riskitekijöitä, kuten vanhempien päihteiden väärinkäyttö, mielenterveysongelmat, riitaisuus, vanhempien huonot kommunikointitaidot, välinpitämätön suhtautuminen nuoren ajankäyttöön ja tekemisiin tai muu puutteellinen vanhemmuus. (Aalto-Setälä ym. 2003, 7.)

Varhaisnuoret ovat usein kyvyttömiä tunnistamaan psyykkisiä ongelmiaan ja saattavat siten ajautua päihteiden pariin. Lapsuusiän mielenterveyshäiriöiden, erityisesti käytöshäiriöiden, varhainen tunnistaminen ja hoito voivat ehkäistä päihdehäiriön kehittymistä. (Aalto-Setälä ym. 2003, 25.) Kemppisen (2004, 14 - 15) mielestä nuoren epäonnistuminen psyykkisten kehitystehtävien ratkaisemisessa voi ajaa nuoren läheisyydestä päihteillä saadun mielihyvän pariin. Tutkimusten mukaan alle 14 -vuotiaana alkoholin käytön aloittaneista 40 %:lle kehittyi alkoholiongelmia. Liian varhain aloitettu päihteiden käyttö voi jo yksinään siis olla syynä päihderiippuvuuden synnylle. (Kemppinen 2004, 11.)

Varhaisnuoren päihteiden käyttöä ei siis millään muotoa saa pitää hyvänlaatuisena ja ikään liittyvänä kokeiluna, vaan sitä tulisi tarkastella riskitekijänä myöhemmille mielenterveys- ja päihdehäiriöille (Aalto-Setälä ym. 2003, 29). Kemppinen (2004, 11) korostaa nuorten päihteettömyyden tärkeyttä, sillä jokainen vuosi, jonka nuori viettää ilman päihteitä, on tärkeää hänen aivojensa kehityksen ja päihderiippuvuuden synnyn kannalta. Monet

tutkimukset näet osoittavat, että mitä nuorempana nuori aloittaa päihteiden käytön, sitä todennäköisemmin hänellä on aikuisenakin päihdeongelma sekä ongelmia psykososiaalisessa toimintakyvyssä ja mielenterveydessä (Aalto-Setälä ym. 2003, 4 - 8. )

### **3.2 Miten ehkäisevään päihdetyöhön saadaan paras vaikuttavuus?**

Ehkäisevä päihdetyö kuudesluokkalaisille on siis yleistä ehkäisyä yksilö- ja lähiyhteisötasolla. Tälle ikäryhmälle parhaat toteutusmuodot ovat päihteitä koskeviin tietoihin, asenteisiin ja oikeuksiin vaikuttaminen, päihteiden käytöltä suojaavien tekijöiden vaikutuksen lisääminen ja sosiaalinen vahvistaminen. Päihteiden käytölle altistaviin tekijöihin vaikuttaminen toimintamuotona edellyttää taustatietoja ja moniammatillista yhteistyötä. Päihteiden käyttöön ja käyttötapoihin vaikuttaminen on jo riskiehkäisyä, eikä kuulu tavalliseen alakoululaiselle suunnattuun ehkäisevään päihdetyöhön. (Stakes 2006, 16 ; Pylkkänen ym. 2009, 13.)

Ennaltaehkäisevä päihdetyö lapsiin ja nuoriin tehoaa tutkimusten mukaan parhaiten, kun menetelmät kohdistuvat mielenterveyteen, terveellisiin ruokailutottumuksiin ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Vaikuttavuutta lisää pitkäkestoisuus sekä vanhempien ja koko kouluyhteisön sitoutuminen. Pelkkä tiedon välittäminen ja erilaiset tempaukset ovat yksin käytettynä tutkimusten mukaan todettu melko tehottomiksi. (Opari 2006)

Perinteinen yksisuuntainen päihdevalistus on haitannut lasten ja nuorten oman ajattelun kehittymistä. Sano vain ei päihteille –tyyppiset valistussanomat aliarvioivat täysin nuoren ihmisen oman kyvyn ja tarpeen ajatella päihdeasioita. Varhaisnuorille on turha valistaa, että tupakka ja alkoholi ovat myrkyä, sillä he ovat nähneet jo paljon hyvinvoivia päihteitä käyttäviä ihmisiä. (Soikkeli 2002, 91.)

Soikkelin (2002, 91) kuudesluokkalaisille suunnatun ehkäisevän päihdetyön tulee olla päihdetiedon neutraalia jakamista sekä kaksisuuntaista ja tasavertaista viestintää, jossa varhaisnuoren ajatuksia kunnioitetaan. Näin

toimien varhaisnuorelle annetaan mahdollisuus ymmärtää päihteettömyyden tärkeys hänen oman hyvinvointinsa kannalta, eikä päihteistä tehdä vain kiellettyä kiinnostuksen kohdetta.

Yleisen päihteidenkäytön ehkäisyn keskeisenä tavoitteena on jakaa ajankohtaista tietoa eri päihteistä ja niiden käytön aiheuttamista yleisistä riskeistä. Nuorilla tulee siis olla pätevää ja väärentämätöntä tietoa, jonka perusteella he kykenevät harkitsemaan omia valintojaan. Asioiden käsittelytavan ja näkökulman tulisi olla mahdollisimman lähellä nuoren omaa kokemusmaailmaa. Arkimaailman ulkopuoliset kauhukuvaukset ja riskien maalailut herättävät usein vain tarpeetonta huolta ja ahdistusta. Pelotteluun perustuvat päihdekasvatusmenetelmät herättävät kyllä uteliaisuutta, mutta ehkäisevän päihdetyön tavoitetta sillä ei saavuteta. (Pylkkänen ym. 2009, 16 – 17.)

Osatakseen toimia itseään suojelevalla tavalla nuori ihminen tarvitsee harjaantumista omakohtaiseen ajatteluun sekä tilanteita ja rauhaa pohtia ja keskustella aikuisten kanssa suvaitsevassa ilmapiirissä. *Kyetäkseen tekemään viisaita ratkaisuja elämässään ihminen tarvitsee kestäviä vakaumuksia, eivätkä ne synny mitenkään muuten kuin itse ajattelemalla.* (Soikkeli 2002 , 91.)

### **Suojaavien tekijöiden vahvistaminen**

Päihteiden käytön haitoilta suojaavia tekijöitä on paljon ja ne voivat olla hyvinkin yksilöllisiä ja tapauskohtaisia. Nuorisovalvojan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskuksen mukaan (Pylkkänen ym. 2009, 13) yleisimmät päihteiden käytön haitoilta suojaavat tekijät ovat hyvä itsetunto ja itsetuntemus, luottamukselliset suhteet lähiyhteisöön ja mahdollisuus vaikuttaa omiin asioihin. Suojaaviksi tekijöiksi määritetään myös tietoisuus päihteiden käytön riskeistä, kriittinen suhde päihteisiin sekä päihteiden vaikea saatavuus ja käytön valvonta. Myös lähiyhteisön vastuullinen päihteiden käyttö on tärkeä päihteiden käytön haitoilta suojaava tekijä.

Itsetunto on ihmisen keskeinen voimavara, ja se kehittyy ensisijaisesti lapsuudessa. Itsetunto rakentuu kokonaan sen palautteen varaan, jota

vanhemmat ja muut kasvattajat lapselle antavat. Hyvän itsetunnon kanssa on helppoa elää, mutta myös huonoa itsetuntoa voi tasapainottaa monella tavalla. Varhaisnuoren itsetunto kasvaa jo pelkästään sillä, että hänen kanssaan ollaan, häntä kuunnellaan ja silloin tällöin myös kehuaan. (Keltikangas-Järvinen 2008, 242.)

Keltikangas-Järvisen (2008,17 - 23) mukaan hyvä itsetunto on tunnetta, että on hyvä, itseluottamusta ja itsensä arvostamista sekä oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutkertaisena. Hyvään itsetuntoon kuuluu myös kyky arvostaa muita ihmisiä, itsenäisyys oman elämän ratkaisuissa ja riippumattomuus muiden mielipiteistä sekä epäonnistumisten ja pettymysten sietäminen. Joskus itsetunto on korkealla ja toisinaan taas tuntuu siltä, ettei itsestä ole mihinkään. Se, miten voimakkaasti tai helposti itsetunto vaihtelee, on yksilöllistä.

Kun nuorella on hyvä itsetunto, hän arvostaa itseään ja tietää olevansa hyvä sekä suojaamisen arvoinen, ja niin menevät neuvotkin perille liittyivätpä ne päihteisiin, ravitsemukseen, riittävään uneen tai liikunnan merkitykseen. Itsensä arvostaminen on hyvä suoja hetkellä, jolloin joku houkuttelee ottamaan epämääräisiä pillereitä. Paikalla ei ole silloin vanhempaa kieltämässä. Sillä hetkellä nuoren tulee itse ymmärtää olevansa vaarassa ja ainut, joka häntä voi riskiltä suojata on hän itse. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 61.)

Vanhemmat on keskeisessä asemassa suojaavien tekijöiden vahvistamisessa sekä arvojen ja päihdekielteisten asenteiden luomisessa. Perheen sosiaalinen pääoma eli sosiaalinen tuki ja kontrolli, on tärkeää varhaisnuoren hyvinvoinnin kannalta. Vanhempien elämänarvot ja tärkeysjärjestykset niissä olevine puutteineen näkyvät kyllä myös varhaisnuorille. Jos vanhemmat tekevät kaiken aikaa töitä, harrastavat tai viettävät kaiken aikaa aikaansa muualla kuin lapsensa luona, mikä sen viesti on lapselle. Kodin, perheen ja lapsen tulisi olla tärkeintä jokaisen vanhemman kohdalla. Vastuu lapsesta tai nuoresta on hänen vanhemmillaan eikä sitä mikään muuta. (Kontturi 2009.)

Kontturin (2009) mukaan vanhempien tulee arvostaa ja rakastaa lastaan ehdoitta, olemalla vain ihan tavallinen äiti tai isä ja viettämällä aikaa lapsensa kanssa. Tukiverkostot isovanhempineen, naapurintäteineen, ystävineen ja ammattihenkilöineen ovat hyviä olemassa, mutta vastuu on jakamatta vanhemmilla. Muut tahot vain tukevat, neuvovat, rohkaisevat ja auttavat. Jotkut vanhemmat eivät omien keskeneräisyyksiensä ja ongelmiansa takia kykene olemaan riittävän hyviä vanhempia. Tällöin luottamuksellinen suhde johonkin toiseen läheiseen aikuiseen voi täyttää vanhemmuuden aukkoja.

Yksilöllisyyden korostaminen on tärkeää, mutta ei itsetarkoitus. Tarvitsemme toisia ihmisiä, ja toisten tarpeet on myös otettava huomioon. Erilaisuuden hyväksyminen, toisten huomioiminen ja yhteistyössä toimiminen tulisi olla varhaislapsuuden taitoja, mutta niitä opetellaan myös koulussa. (Kontturi 2009, 116 - 118.) Koulussa ei juuri tunneta yhteisöllisyyttä, ja se on myös tiedostettu ongelma, jota on yritetty monin tavoin ratkoa. Koulujen yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden välisen tasapainon edistämiseen on suunniteltu mm. Zest ja Friends- ohjelmia yläkouluille.

Nuorille suunnattu ehkäisevä päihdetyö jakaantuu yleisen ja riskiehkäisyn lisäksi vielä kolmanteen osioon eli sosiaaliseen vahvistamiseen. Sosiaalinen vahvistaminen kulkee käsikädessä varhaisnuoren itsetunnon tukemisen kanssa ja on usein vaikeaa erottaa, mikä on itsetunnon tukemista ja mikä sosiaalista vahvistamista. Pykkäsen ym. (2009, 13) mukaan sosiaalinen vahvistaminen on mm. nuoren kuulemista, kannustamista, läsnäoloa ja aikuisena olemista nuoren arjessa, osallisuuden edistämistä sekä nuorten omien yhteisöjen rakentamista ja tukemista.

Suurin osa varhaisnuorista on oman ikäkautensa tavallisia edustajia, ja he tarvitsevat luottamuksellisia aikuisia, jotka tarjoavat heille mahdollisuuksia pohtia heille ajankohtaisia ja kiinnostavia ilmiötä. Sosiaalista vahvistamista tapahtuu kaikissa kasvuympäristöissä sekä yksilö- että ryhmätasolla. Aikuisen tehtävänä on mahdollistaa asioiden monipuolinen tarkastelu ja vahvistaa siten nuorten omia vastuullisia näkemyksiä. Olennaista sosiaalisessa vahvistamisessa on nuorten osallisuus pohdinnassa tai käytännön toiminnassa

sekä heidän luottamuksensa ja vastuuntuntonsa rakentaminen. (Pylkkänen ym. 2009, 16 – 17.)

## **4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TOTEUTTAMINEN**

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuoda esille ehkäisevän päihdetyön merkitystä varhaisnuorten hyvinvoinnissa ja päihteettömänä pysymisessä. Kaksiosaisen opinnäytetyömme ensimmäinen osa oli teorian pohjalta järjestetty mahdollisimman mukava, toiminnallinen kokonaisuus, jonka myötä oppilaat ymmärtäisivät päihteettömyyden tärkeyden ja omien valintojen merkityksen oman hyvinvoinnin kannalta. Toinen osa opinnäytetyötä oli tämä kirjallinen raportti, jossa kuvataan kurssia, arvioidaan kurssin onnistumista sekä pyritään tekemään kehittämissuhteita.

Opinnäytetyömme selvitystehtävät olivat kuvata Hyvä Mie –kurssia, arvioida kurssia oppilailta saadun palautteen ja kurssipäiväkirjamerkintöjen perusteella sekä tehdä mahdollisia kehityssuhteita.

### **4.1 Opinnäytetyön toteutus ja kohderyhmä**

Lähdimme suunnittelemaan Hyvä Mie -kurssin sisältöä ehkäisevään päihdetyöhän liittyvän teorian pohjalta, ja valitsimme kohderyhmäksemme Kaukaan koulun kuudesluokkalaisten. Halusimme luoda kurssin, jossa teorian lisäksi käytetään toiminnallisia menetelmiä, muun muassa erilaisia leikkejä. Tavoitteenamme oli lisätä oppilaiden ymmärrystä siitä, kuinka tärkeää on lapsena elää ilman päihteitä. Kun lapsen itsetunto on hyvä, hän ymmärtää suojella itseään ongelmakäyttäytymiseltä.

Korostimme koko kurssin ajan sitä, kuinka he jokainen ovat arvokkaita omana itsenään, ja että päihteidenkäytöllä he vahingoittavat eniten itseään. Halusimme tämän kurssin avulla tarjota oppilaille ehkäisevää päihdetyötä mielekkään tekemisen kautta sekä antaa heille ajankohtaista teorian tietoa päihdeasioista. Halusimme myös olla omalta osaltamme vaikuttamassa oppilaiden asenteisiin ja antaa heille valmiuksia kieltäytyä päihteistä. Valitsimme kohderyhmäksemme

kuudesluokkalaiset, jotka ovat ensi vuonna yläkouluun siirtyessään alltiita päihdekokeiluille. Luokkia Kaukaan koulussa oli kaksi, ja Hyvä Mie- kurssille luokat oli jaettu vielä puoliksi. Yhdessä ryhmässä oli noin 12 oppilasta. Sukupuolijakauma oli melko tasainen, eli joka ryhmässä oli suunnilleen saman verran tyttöjä ja poikia. Kokoonnuimme yhteensä kuusi kertaa Kaukaan koulun liikuntasalissa, ja yhden kurssikerran kesto oli noin 45 minuuttia.

Tiedotimme oppilaiden vanhempia kurssistamme, koska vanhempien tulee tietää, mitä heidän lastensa koulunkäyntiin kuuluu. Lähetimme oppilaiden mukana vanhemmille tiedotteen kurssistamme (Liite 1). Kävimme myös syksyllä ennen kurssin alkamista Kaukaan koulun kuudesluokkalaisten vanhempainillassa sekä näissä kahdessa kuudennessa luokassa esittäytymässä ja kertomassa kurssista. Luokissa käydessämme jätimme opettajille Hyvä Mie -kurssin alustavan tuntisuunnitelman (Liite 2).

#### **4.2 Aineiston keruu ja analysointi**

Hyvä Mie –kurssin onnistumista arvioidaan kurssipäiväkirjamerkintöjen ja kurssilaisilta saadun palautteen avulla. Tuomen & Sarajärven (2009, 72) mukaan jos halutaan tietää, mitä ihminen ajattelee tai miksi hän toimii niin kuin toimii, on järkevintä kysyä asiaa häneltä itseltään, joten järkevin valinta on kysely tai haastattelu. Koska halusimme ottaa koko 51 oppilaan ryhmän mukaan palautteen antamiseen, ei haastattelut tulleet kysymykseen. Huomasimme myös kurssin edetessä, kuinka alltiita varhaisnuoret ovat toisten mielipiteille ja varovat ryhmässä puhumista, joten emme nähneet ryhmähaastatteluakaan järkevänä vaihtoehtona.

Tutkimusmenetelmämme ovat sekä laadullisia että määrällisiä. Analysoimme palautelomakkeen vastauksia ja vertasimme niitä opetussisältöihimme. Pyrimme saamaan selville, kokivatko kurssilaiset oppineensa opetussisältöjemme mukaisia asioita vai jotain muuta.

## **5 HYVÄ MIE -EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN KURSSI**

Hyvä Mie -kurssi oli toiminnallisista menetelmin toteutettu ehkäisevän päihdetyön kurssi, jonka pääpaino oli hyvän itsetuntemuksen, elämäntapojen sekä ryhmätaitojen korostamisessa. Jokaisella kurssikerralla oli oma teemansa, joita olivat erilaisuuden rikkaus ja mielipiteen ilmaiseminen, itsetuntemus ja tunteet, hyvinvointi, päihteet ja päihteettömyyden tärkeys sekä ryhmässä toimiminen ja hyvän kaveruuden taidot. Viimeinen kerta on varattu kertauksella ja palautteen antamiselle.

Jokaisella kerralla oli melko samanlainen runko: kotiläksyn läpikäyminen/edellisen kerran asioiden kertaaminen, teoriaosuus, toiminnallinen osuus sekä palaute. Joustimme tietenkin aina tilanteen mukaan. Palautteen antamisen ja saamisen koimme hyvin tärkeäksi, joten aina kurssikerran lopuksi pyysimme oppilailta palautetta. Palautteen kyselyä varten kehitimme ”Palautepalleron”, eli kertojen päätteeksi menimme rinkiin istumaan, ja heittelimme toisillemme keltaista pehmolelua, ”Palautepalleroa”, ja aina kun sai sen, piti sanoa jotain palautetta kyseisestä kerrasta. Korostimme, että meille saa antaa myös huonoa palautetta, jotta osaisimme kehittää kurssiamme heille mieluisammaksi, koska pääasia oli, että he viihtyvät kurssilla. Muutaman kerran pelasimme myös Palautepallerokoripalloa, jonka kautta saimme palautteen.

Emme halunneet Hyvä Mie -kurssilla pitää minkäänlaisia kilpailuja ja painotimme sitä, että tällä kurssilla ei kilpailla kenenkään muun kuin korkeintaan itsensä kanssa. Pyrimme jokaisen toiminnallisen harjoituksen tai leikin jälkeen oppilaiden kanssa käymään läpi ajatuksia ja tunteja harjoituksesta. Koko kurssin ajan myös kannustimme oppilaita pohtimaan itsetuntemukseen liittyviä asioita.

Kirjoitimme molemmat kurssin aikana kurssipäiväkirjaa. Seuraavassa luvussa on yhteenveto jokaisesta kurssikerrasta päiväkirjamerkintöjen perusteella.

### **5.1 Erilaisuuden rikkaus ja mielipiteen ilmaiseminen**

Kurssin alussa kerroimme oppilaille kurssista ja sen sisällöstä. Tutustuimme myös heihin ja teimme nimilaput, että muistaisimme heidät paremmin. Jotta kurssista saataisiin kaikille mieluista kokemus, sovimme yhteisistä säännöistä. Sovimme muun muassa, että kun joku puhuu, kunnioitetaan toisen puheenvuoroa olemalla hiljaa. Jokainen osallistuu kurssin toiminnallisiin osuuksiin omalla tavallaan, eikä toisia saa arvostella. Kerroimme myös, että meiltä saa aina kysyä, jos on jotain mieltä askarruttavaa.

Teimme ensimmäisellä kerralla ryhmätaulut. Ryhmätaulussa ideana oli se, että jokainen oppilas piirsi tai askarteli oman pienen kuvan, jonka jälkeen kuvat kiinnitettiin sinitaralla isoon kartonkiin. Jokaisella ryhmällä oli oma taulunsa, joka pidettiin liikuntasalin seinällä jokaisella kurssikerralla silloin, kun kyseinen ryhmä oli paikalla. Ideana oli myös se, että omaa kuvaansa saa muuttaa jokaisen kerran päätteeksi, koska myös ihmiset muuttuvat ja kasvavat jatkuvasti. Ensimmäisellä kerralla jokainen sai kuvaa kiinnittäessään kertoa muille yhden erityisen tai hassun piirteen itsestään. Kun kaikki olivat kiinnittäneet oman kuvansa tauluun, kävimme keskustelua erilaisuudesta ja siitä, kuinka hienoa on, että olemme kaikki erilaisia .

On tärkeää osata tuoda oma mielipide esille, kuitenkin loukkaamatta toisia. Olimme seuraavaksi mielipideleikkiä, jossa sai tuoda ilmi omia mielipiteitään. Leikki meni niin, että istuimme ringissä lattialla, ja joku kysyi esimerkiksi ”Kenen mielestä liikunta on paras kouluaine?”. Jos olit samaa mieltä, nousit seisomaan. Tätä jatkettiin niin kauan, että saatiin kaikki lattialta ylös. Hieman piti sääntöjä tarkentaa ja rajoittaa kysymysten asettelua, kun oppilaat alkoivat kysellä toisistaan, esimerkiksi ”Kuka tykkää Villestä?”. Mielipideleikin jälkeen keskustelimme siitä, miltä tuntui tuoda omaa mielipidettään esiin muiden katsoessa. Oppilaiden mukaan oman mielipiteen sanominen ei aina ole niin helppoa, joten korostimme sitä, että jokaisella on oikeus omaan mielipiteeseen. Kotiläksyksi seuraavaa kertaa varten pyysimme oppilaita juttelemaan vanhempien tai muun läheisen aikuisen kanssa siitä, millaisia he olivat pieninä lapsina. Pyysimme heitä myös pohtimaan, oliko heissä vielä samoja piirteitä kuin silloin, ja mitä samankaltaisia piirteitä heillä oli omien vanhempiansa kanssa.

Ensimmäisestä kerrasta jäi onnistunut tunne, ja oppilaat vaikuttivat kiinnostuneilta kurssistamme. Hieman ensimmäisten ryhmien kohdalla oli levottomuutta, mutta missään vaiheessa levottomuus ei mennyt liian suureksi. Palautepalleron avulla saadun palautteen perusteella molemmat luokat olivat innostuneita ja etenkin ensimmäisten ryhmien kohdalla innokkuus oli hyvin havaittavissa.

## **5.2 Itsetuntemus ja tunteet**

Tunti alkoi kotiläksyn läpikäymisellä. Kaikki eivät olleet keskustelleet vanhempiansa kanssa läksystä, mutta muutamat olivat ja kertoivat, mitä olivat keskustelleet. Kotiläksyn läpikäymisen jälkeen keskustelimme temperamentista, joka liittyi päivän aiheeseen eli itsetuntemukseen.

Teoriaosuuden jälkeen oli vuorossa tunnepantomiiimi. Ennen leikin aloittamista keskustelimme tunteista, ja kysyimme oppilailta, mitä erilaisia tunteita on olemassa. Oppilaat osasivat hyvin nimetä erilaisia tunteita. Tunnepantomiiimia varten olimme leikanneet pieniä kortteja, joissa jokaisessa oli yksi tunnetila ja piirretty kuva kyseisestä tunnetilasta (Liite 3). Oppilaat jakautuivat pareihin, ja heille jaettiin joka parille kuusi tunnekorttia. Heidän piti pantomiimina, eli sanattomasti pelkästään ilmeitä ja eleitä näyttäen, esittää kyseistä tunnetilaa. Parista toisen tehtävänä oli arvata, mitä tunnetilaa toinen esitti. Kiertelimme parien luona katsomassa, miten tunnepantomiiimi sujuu. Lisäsimme tehtävään vielä sen, että toisen piti näyttellä vihaista ja toisen iloista, ja heidän piti keskustella keskenään näiden tunnetilojen vallassa.

Tunnepantomiiimin jälkeen palasimme ringiin istumaan ja keskustelimme tunteista. Kysyimme oppilailta, oliko helppoa tunnistaa toisen tunnetilaa, kun sanoja ei ollut apuna. Valitsemamme sanat olivat helppoja, koska lähes kaikki sanoivat lähestulkoon heti arvanneensa tunteen. Joillekin tunteiden tunnistaminen oli haastavampaa. Keskustelimme siitä, mitä voit tehdä, jos on huono olla, ja mistä tiedät, miltä kaverista tuntuu. Korostimme sitä, että kaikki tunteet ovat sallittuja, ja on hyvä tunnistaa omia tunnetilojaan. Kuitenkin se, miten joitain tunteita tuodaan esille, vaatii harkintaa. Kannustimme oppilaita

kertomaan omista tunteistaan, niin hyvän kuin pahankin olon tunteista, koska ne eivät välttämättä näy ulospäin. Pohdimme myös sitä, voiko toisen tunnetila tarttua. Esimerkiksi jos itse on iloinen ja toinen vihainen, voi toisen tunnetila tarttua itseensä.

Kotiläksy seuraavaksi kerraksi liittyi tunteisiin ja niiden tunnistamiseen. Pyysimme oppilaita tutkailemaan omia tunnetilojaan ja sitä, miten niihin reagoi. Halusimme heidän myös pohtivan, mitä selviytymiskeinoja heillä oli omiin pahan olon tunteisiin. Mitä he tekevät hallitukseen suuttumuksen ja vihan tunteita? Lopuksi he saivat vielä täydentää tai muuttaa omaa kuvaansa ryhmätaulussa.

Toinen kerta sujui myös mainiosti, eikä vastoinkäymisiä ollut. Nyt jälkimmäisen luokan kohdalla oli edellistä kertaa enemmän levottomuutta, mutta ei kuitenkaan liikaa. Oppilaat myös osallistuivat hyvin tunnekeskusteluihin. Palaute oli pääosin positiivista, mutta myös kehittävää palautetta tuli. Osa oppilaista oli ilmeisesti kokenut tunnepantomiiimin liian helpoksi ja tylsäksi, ja kaipasivat hauskeempaa tekemistä, esimerkiksi pelejä. Olimme tyytyväisiä palautteesta ja rohkaisimme heitä jatkossakin kertomaan palautetta, jotta kurssista saataisiin vielä mieluisampi.

### **5.3 Hyvinvointi**

Tunti alkoi taas kotiläksyn purkamisella. Läksynä oli siis omien tunteiden tutkaileminen, mutta kovinkaan moni ei ollut muistanut tehdä sitä. Asiaan saattoi myös vaikuttaa se, että edellisestä Hyvä Mie -kerrasta oli kolme viikkoa aikaa välissä olleen syysloman takia. Läksyjen tekemättömyys ei kuitenkaan haitannut, vaan muistutimme oppilaita, että omien tunteiden tunnistaminen on koko elämänaikainen tehtävä. Kertasimme myös vielä edellisen kerran tunneasioita ja sitä, kuinka tärkeää on puhua mieltä painavista asioista.

Päivän aiheena oli hyvinvointi ja siihen vaikuttavat asiat. Lähestyimme hyvinvointiasiaa Hyvinvointibingon avulla (Liite 4). Hyvinvointibingo toimi kuten tavallinenkin bingo, mutta sanastona oli hyvinvointisanastoa. Kaikki tiesivät ennestään, miten bingoa pelataan, joten ohjeistusta ei paljoa tarvittu. Ennen

bingon aloittamista kysyimme oppilailta, mitä asioita heidän mielestään hyvinvointiin kuului. Oppilaat osasivat hyvin kertoa hyvinvointiin liittyviä asioita, joita olivat muun muassa kaverit, ruoka, harrastukset. Nämä esille tulleet asiat ovat varmaan heidän ikäisilleen juuri niitä tärkeimpiä hyvinvoinnin tekijöitä.

Emme ohjeistaneet oppilaita valitsemaan hyvinvointisanastosta heille itselleen tärkeitä sanoja, mutta monet varmasti valitsivat itselleen tärkeitä sanoja. Sanastossa oli myös muutamia sanoja, jotka eivät olleet kaikille ihan selviä, joten kävimme vielä läpi sanastoa. Tällaisia sanoja olivat muun muassa mielihyvä ja mielenrauha. Hyvinvointibingo sujui hyvin, ja voittajat saivat myös pienen palkinnon. Palkintona oli hauska piirrosaiheinen tarra, joka osoittautui halutuksi palkinnoksi. Päätimme kuitenkin lopuksi antaa kaikille osallistujille pienemmän tarran palkinnoksi.

Seuraavaksi kerraksi annoimme kotiläksyksi haastatella vanhempaa tai muuta läheistä aikuista. Oppilaiden tulisi kysyä ei-tupakoivalta aikuiselta oliko hän joskus tupakoinut, ja miksi lopettanut ja jos taas vastaavasti hän ei ollut koskaan tupakoinut, niin miksi. Jos vanhemmat tupakoivat, oppilaiden tulisi kysyä oliko hän koskaan yrittänyt lopettaa ja jos hän nyt saisi valita, olisiko hän koskaan aloittanut tupakoimisen.

Hyvinvointikerrasta jäi positiivinen tunne, ja oppilaat selvästi pitivät aiheesta ja toiminnallisesta osiosta. Toisessa ryhmässä oli hieman levottomuutta, emmekä saaneet heitä hirveästi keskustelemaan hyvinvointiasiaista. Kuitenkin he näyttivät kuuntelevan, joten ehkä he eivät vaan halunneet osallistua keskusteluihin. Ryhmissä oli muutamia oppilaita, jotka yleensä osallistuvat muita aktiivisemmin keskusteluihin.

#### **5.4 Päihteet ja päihteettömyyden tärkeys**

Aloitimme hyvinvointiasioden kertaamisella. Palautimme mieleen hyvinvointisanastoa sekä keinoja, miten voimme vaikuttaa omaan hyvinvointiimme. Oppilaat muistivat hyvin hyvinvointiin liittyviä asioita, ja olivat sitä mieltä, että voivat itse vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Muistutimme

oppilaita vielä siitä, että omat terveelliset valinnat ovat tärkeitä hyvinvoinnin kannalta.

Tunnin aiheena oli hyvinvointiin kielteisesti vaikuttavat asiat. Olimme ennen tunnin alkua kiinnittäneet ympäri salia päihteiden vastaisia julisteita. Oppilaat jakautuivat kahteen ryhmään, joista toinen lähti Marjukan kanssa salin toiseen päähän, ja toinen Hennan kanssa toiseen päähän. Pienryhmissä kävimme ensin keskustelua tupakka-aiheisesta kotiläksystä. Suurin osa oli muistanut jutella vanhempien kanssa tupakoinnista, joten saimme hyvän pohjan päihdekeskustelulle. Monet kertoivat vanhempiensa sanoneen, että he aloittivat tupakoinnin nuoruudessa sen takia, että heidän kaverinsa tupakoivat. Jaoimme oppilaille pieniä värikkäitä paperilappuja, joihin jokainen sai kirjoittaa syitä, miksi päihteitä ei kannata käyttää. Lappuja sai kirjoittaa niin paljon kuin halusi, ja niitä tuli paljon. Suurimmaksi osaksi kirjoitukset liittyivät tupakoinnin vaaroihin ja haittoihin, esimerkiksi ”Tupakoijat haisee” ja ”Tupakka vahingoittaa keuhkoja”. Kun oppilaat eivät enää keksineet kirjoitettavaa, laput kiinnitettiin sinitarralla isoille kartongeille. Palasimme kaikki rinkiin istumaan ja kävimme yhdessä molempien ryhmien tuotokset läpi.

Olimme positiivisesti yllättyneitä siitä, kuinka paljon oppilailla oli tietoa päihteiden vaaroista. Keskustelua päihteistä syntyi paljon lappujen kirjoittamisen lomassa. Haastoimme oppilaat miettimään, ketä päihteidenkäyttö eniten haittaa, ja miksi lapset eivät saa käyttää päihteitä. Oli ilo huomata, että oppilaiden käsitykset ja asenteet päihteitä kohtaan olivat negatiivisia, eikä kokeilunhalua ainakaan tässä tilanteessa tullut ilmi keneltäkään. Joskus kaveripiiri voi painostaa päihteidenkäyttöön tai päihdekokeiluille, joten korostimme oppilaille sitä, että järkevä tyyppi on se, joka uskaltaa vastustaa porukan painostusta ja kieltäytyä päihteistä.

Kotiläksynä seuraavaa kertaa varten oli etsiä vain hyviä piirteitä itsestään. Hyvät piirteet eivät välttämättä tarkoita sitä, että on hyvä esimerkiksi laulamissa, vaan myös luonteenpiirteitä. Hyviä piirteitä itsestään sai kysellä myös vanhemmilta tai kavereilta. Lopuksi jos jäi ylimääräistä aikaa, pelasimme peliä, jota ryhmät olivat toivoneet. Tästä kerrasta jäi hyvin onnistunut tunne,

koska nuoret olivat selvästikin kiinnostuneita aiheesta, kuuntelivat ja osallistuivat hyvin keskusteluihin.

### **5.5 Ryhmässä toimiminen ja hyvän kaveruuden taidot**

Tunti alkoi kotiläksyn läpikäymisellä. Kovinkaan moni ei halunnut kertoa itsestään hyviä piirteitä. Korostimme kuitenkin sitä, että meissä kaikissa on hyviä piirteitä ja vaikka emme olekaan täydellisiä, niin olemme kaikki ainutlaatuisia omana itsenämme. Kotiläksyn jälkeen pohjustimme tunnin aihetta keskustelemalla sisäisestä puheesta. Kannustimme nuoria siihen, että he puhuisivat hiljaa itsensä kanssa kannustavasti esimerkiksi ”Kyllä mie pärjään, kun yritän parhaani”. Vaikka kaikki ei aina mene suunnitelmien mukaisesti ja tulee vastoinkäymisiä, niin kannattaa puhua itselleen hiljaa mielessään ”Ehkä ensi kerralla se sujuu paremmin.” Kannustavan sisäisen puheen myötä olo tulee yleensä paremmaksi. Ihminen, jolla on hyvä olla itsensä, kanssa on myös yleensä hyvä muillekin ihmisille.

Tällä kerralla käsitelimme päivän aihetta muun muassa draaman keinoin. Näytelmä oli nimeltään ”Onko vika olla sika?” (Pruuki 2009). Näytelmä kertoi eläinhahmoista, jotka kaikki vuorollaan solvaavat toistensa ominaisuuksia, mutta kuitenkin ymmärtävät sen lopulta olevan väärin ja pyytävät toisiltaan anteeksi. Oppilaat olivat suurella innolla mukana näytelmässä, ja valitettavasti kaikki halukkaat eivät päässeet näyttelemään. Osa luokasta toimi yleisönä. Näytelmän jälkeen kävimme läpi näytelmän sisältöä ja opetusta. Oppilaat olivat ymmärtäneet näytelmän opetuksen ja sen, että kaikilla on omat ominaisuutensa, joita toisten ei pidä arvostella. Keskustelimme myös siitä, miltä tuntui haukkua toista, vaikka kyseessä olikin vain roolihahmo. He eivät kokeneet vaikeaksi ilkeyksien sanomista, koska tiesivät vain näyttelevänsä.

Kun olimme keskustelleet näytelmästä, siirryimme piiriin istumaan. Olimme laittaneet piirin keskelle väärinpäin pieniä kartonkilappuja, joihin oli kirjoitettu hyvän kaverin ominaisuuksia, esimerkiksi ”Muistan aina kiittää toisia saamastani avusta” ja ”En puhu toisista pahaa selän takana”. Oppilaat valitsivat satunnaisesti muutaman lapun. Jokainen luki vuorollaan ottamansa laput ja

kertoi, sopiiko tämä kyseinen lause itseensä, ja haluaisiko itse mahdollisesti olla sellainen. Monille sattuivat sellaiset ominaisuudet, jotka he kokivat omaksi vahvuudekseen.

Lopuksi pyysimme vielä palautetta nuorilta, ja palaute oli hyvin positiivista. Oppilaat olivat pitäneet näytelmästä hyvin paljon ja toivoivat lisää draamaharjoituksia. Ilmapiiri oli rento, mutta he myös näyttivät kuuntelevan teoria-asioita. Viimeiselle kerralle kotiläksyksi pyysimme oppilaita miettimään palautetta koko kurssin sisällöstä.

## **5.6 Kurssin kertaus ja palaute**

Ensimmäisen ryhmän kanssa oli pieniä aikatauluongelmia meistä riippumattomista syistä, mutta hyvällä työnjaolla selvisimme siitä. Pyysimme aluksi oppilailta suullista palautetta kurssistamme, mutta he olivat hiljaisia eivätkä oikein tuoneet mielipidettään julki.

Olimme valmistelleet ja käsikirjoittaneet viimeistä kertaa varten näytelmän (Liite 5). Oppilaat itse olivat toivoneet lisää näytelmiä, joten hyödynsimme saamamme palautetta ja keksimme, että voisimme näytelmän kautta kerrata kaikkia Hyvä Mie -kurssilla käytyjä asioita. Näytelmä oli nimeltään ”Olisi kai sittenkin pitänyt..”, ja siinä oli monia eri rooleja. Toisen ryhmän kanssa rooleja jouduttiin vähän jakamaan, koska koko B-luokka oli samanaikaisesti kurssilla. Kuitenkaan kukaan ei pahemmin pettynyt, ja otimme rooleihin ensisijaisesti niitä, jotka eivät viimeksi päässeet näyttelemään. Näytelmä sujui hyvin, ja näyttelijät eläytyivät rooleihinsa. Kävimme jälleen näytelmän herättämiä tuntemuksia läpi ja sitä, miltä näytteleminen tai sen katsominen tuntui. Oppilaat selvästikin pitivät näyttelemisestä ja kokivat näytelmän sisällön vastaavaan Hyvä Mie -kurssin sisältöä.

Seuraavaksi oli vuorossa palautteen antaminen kirjallisesti. Teimme palautetta varten palautelomakkeet (Liite 6), joissa oli avoimia kysymyksiä sekä vapaan sanan mahdollisuus. Korostimme sitä, että palautteet tulivat täysin nimettöminä, ja että paperille saa kirjoittaa niin paljon omia ajatuksia kuin vain mieleen tulee.

Oppilaat täyttivät palautelomakkeet itsenäisesti. B-luokan kohdalla hieman tuli hankaluuksia paikkojen kanssa, koska omaa tilaa ei riittänyt kaikille. Näin ollen ainakin pari poikaa näytti tekevän yhteistyötä lomakkeiden täyttämässä, ja heidän vastauksensa olivat melko samanlaisia. Pääosin kuitenkin oppilaat täyttivät lomakkeet yksin.

Kun oppilaat olivat täyttäneet palautelomakkeet, oli loppusanojen aika. Kehotimme oppilaita aina silloin tällöin palauttamaan mieleen Hyvä Mie-kurssilla käytyjä asioita. Halusimme painottaa heille, että olkaa lapsia mahdollisimman pitkään – älkää kiirehtikö aikuisuuteen, koska lapsuuttanne ette voi saada takaisin. Muistutimme heitä puhumisen tärkeydestä ja siitä, kuinka tärkeä on puhua tuntemuksistaan jollekin. Lopuksi oppilaat saivat vielä ottaa oman kuvansa ryhmätaulusta.

## **6 PALAUTE HYVÄ MIE –KURSSISTA**

Hankimme palautteen oppilailta palautelomakkeella (Liite 6), jossa oli neljä avointa kysymystä sekä vapaa sana. Kuudesluokkalaiset ilmaisevat rehellisen mielipiteensä tai ajatuksensa, kun he saavat ilmaista sen yksin ja kaikessa rauhassa. Varasimme palautelomakkeelle jokaisen kysymyksen jälkeen viivoituksen sijaan runsaan kehystetyn tilan, jotta palaute olisi mahdollisimman vapaasti annettavissa. Vapaaseen sanaan tai piirtämiseen oli varattu koko lomakkeen kääntöpuoli sekä puuvärit.

Hyvä Mie- kurssilaiset täyttivät palautelomakkeet viimeisen kurssikerran päätteeksi. Palautelomakkeen täyttäminen tapahtui ympäri liikuntasalia erilleen sijoitetuilla paikoilla. Näin varmistettiin se, ettei kaverin kirjoitus tai piirustus vaikuta toisen palautteeseen. Kaikki tällä kertaa paikalla olleet kurssilaiset täyttivät palautelomakkeen ja palauttivat ne nimettöminä. Kaikkiaan 46 oppilasta oli paikalla viimeisellä kerralla, viisi oppilasta oli poissa. Kaikki paikalla olleet oppilaat palauttivat täyttämänsä palautelomakkeen.

Palautelomakkeessa oli neljä kysymystä, ja jokaiselle vastaukselle oli varattu reilu tyhjä tila. Ensimmäinen kysymys koski yleistä mielipidettä kurssista, toisella kysymyksellä pyrittiin selvittämään, puhuivatko koululaiset kurssista kotonaan, ja kolmas kysymys oli laadittu selvittämään sitä, mitä kurssilaiset olivat kokeneet oppineensa Hyvä Mie –kurssilla. Neljännellä kysymyksellä pyrittiin selvittämään, kokivatko kurssilaiset voivansa itse vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Viides kohta oli niin sanottu vapaa sana, eli palautelomakkeen kääntöpuolelle sai piirtää tai kirjoittaa, mitä mieleen tuli Hyvä Mie -kurssista.

### 6.1 Palautteen tarkastelu

Palautelomakkeen täyttäneistä 46:ta oppilaasta 42 mainitsi jonkin positiivisen asian ensimmäiseen kysymykseen. Mukavimpia asioita olivat pelit ja leikit sekä näytelmät, jotka mukavimmaksi mainitsi lähes puolet vastaajista. Yksi vastaaja ei maininnut mukavinta asiaa, ja kolme oppilasta vastasivat:

- *kaikki pelkkää roskaa ja kakkaa*
- *kaikki oli pelkkää kakkaa*
- *I don't know...aik tylsää koko juttu.*

Vastaajista 27 mainitsi, ettei mikään kurssilla ollut tyhmää, kun taas 19 oppilaista nimesi jonkun tyhmimmäksi asiaksi. Tyhmimpiä asioita olivat yksittäiset pelit tai leikit sekä viidellä vastaajalla läksyt. Joku kommentoi liikuntatuntien poisjäämistä, joku toinen taas sitä, etteivät muut oppilaat olleet niin aktiivisia.

Oppilaista 28 ilmoitti, ettei puhunut kurssista kotonaan. Eräs vastasi kysymykseen: *No ei oikein puhuttu kotona, kun en halunnut Äidin ja isäni luulevan että käyttäisin päihkeitä.* Oppilaista 18 oli keskustellut Hyvä Mie –kurssista kotona. Heistä 8 kertoi keskustelleensa päihdeasioista, ja 9 mainitsi puhuneensa yleisesti kurssista ja siitä, mitä kurssilla tehtiin. Yksi oppilas ei muistanut mitä he kotona puhuivat.

Vastaajista 35 koki oppineensa jotakin, kun taas 11 kertoi, ettei ollut oppinut Hyvä Mie –kurssilla mitään. Oppimiskokemuksia saaneista 4 kertoi oppineensa kaikenlaista, mutta ei määritellyt oppimiaan sen enempää. Loput 31

määrittelivät itse oppimiskokemuksensa seuraavasti oppimissisältöjemme mukaisesti teemoiteluina:

### **Erilaisuuden rikkaus ja mielipiteen ilmaiseminen**

<i>Eriinlaisuus on hyvä ja pitää olla oma mielipide</i>
<i>päihteistä ja toisten kunnioittamisesta</i>
<i>että pitää olla kaikkien kanssa, vaikka olisivat erilaisia</i>
<i>Että kaikki ovat erilaisia.</i>

### **Itsetuntemus ja tunteet**

<i>Olen oppinut tunteista ja, että päihteistä on paljon erilaisia haittavaikutuksia</i>
<i>Puhumaan tunteista</i>
<i>Itsetuntoni on saanut kohotusta uskallan puhua asioista enemmän ja sain tietoa päihteistä jne</i>

### **Hyvinvointi**

<i>asioista kannattaa jutella.</i>
<i>että ei saa käyttää päihteitä. Pitää syödä terveellisesti ja liikkua. Pitää olla hyvä kaveri</i>
<i>Hyvinvoinnista ja terveydestä Ja kaikista asioista mistä ollaan puhuttu.</i>
<i>Miksi ei kannata käyttää päihteitä, näyttämään kaikenlaiset tunteet.</i>
<i>että itse vaikutat omaan hyvinvointiisi</i>

### **Päihteet ja päihteettömyyden tärkeys**

<i>Tiesin jo että tupakan poltto on epäterveellistä eli en oppinut kovin paljon</i>
<i>Vaikka mitä miksi ei kannata käyttää Ruumeita tai muita päihteitä</i>
<i>Päihteistä ja omasta hyvinvoinnista</i>
<i>Että päihteet ovat out ja terveys on in.</i>
<i>Kaikkea..Päihteet pois.</i>
<i>Päihteistä</i>
<i>Lisää siitä miksi päihteitä ei kannata käyttää</i>
<i>että päihteiden nauttiminen on typerää ja hyödytöntä (ja että jokaisella saa olla oma mielipide, tämä kurssi opetti paljon ja tämä oli tosi kivaa</i>
<i>ettei saa käyttää päihteitä</i>
<i>ettei päihteet oli hyviä lapsille eikä aikuisille</i>
<i>Ei saa polttaa.</i>
<i>se että päihteitä ei kannata käyttää!</i>
<i>Ei saa käyttää päihteitä!</i>
<i>Miksi ei kannata käyttää päihteitä, näyttämään kaikenlaiset tunteet.</i>

*Sen ettei päihteet ole hyviä aikuiselle ja lapsille.*

*että päihteet ovat turhia*

*Että jokaisessa on jotain hyvää, ja omaa hyvinvointia, päihteitä ei saa – ei ainakaan kannata – käyttää!*

## **Ryhmässä toimiminen ja hyvän kaveruuden taidot**

*että ei saa käyttää päihteitä. Pitää syödä terveellisesti ja liikkua.) Pitää olla hyvä kaveri*

*päihteistä ja toisten kunnioittamisesta*

Oppilaista 41 vastasi voivansa vaikuttaa hyvinvointiinsa. Neljä vastaajaa ei osannut sanoa, voiko hyvinvointiin itse vaikuttaa ja yksi oppilas vastasi, ettei voi mitenkään vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Oppilasta 35 mainitsi vähintään yhden tai useamman terveellisiin elämäntapoihin liittyvän asian, kuten nukkuminen, syöminen, ulkoilu, liikunta. Lisäksi seuraavat vastaukset oli kirjoitettu tähän osioon:

- *huolehdin itsestäni*
- *omalla tavalla, juttelemalla asioista ja pitämällä kaikki asiat kunnossa*
- *omilla teoilla :D*
- *sillee mikä tuntuu hyvältä*

Oppilaista 12 vastasi päihteettömyyden, kun kysyttiin mahdollisuutta vaikuttaa omaan hyvinvointiin. Oppilaista 7 kirjoitti omaan vastaukseensa sekä maininnan terveellisistä elämäntavoista, että päihteettömyyden esimerkiksi *Syömällä kunnolla. nukkumalla. liikkumalla. en käytä päihteitä.*

Vapaan sanan osioon tuli 22 piirrosta ja 14 kirjoitusta. Osa piirroksista oli kuvauksia Palautepallerosta, hymynaamoja sekä näytelmiä koskevia kuvia. Päihdevastaisia kuvia oli piirretty 10 kpl. Päihteiden negatiivisuuteen viitattiin neljässä kirjoituksessa:

- *päihteet on hölmöille. terveys on kaikille Ja täällä oli kivaa Kiitos!! ☺*
- *Hyvä mie kurssi! ☺ sano ei päihteille!*
- *I'm free*
- *Että ihmisen mielipide vaikuttaa Hyvinvointiin ja että on erilaisia ihmisiä ja joku on hyvä jossain ja joku ei ja vaikka kaikki asiat ovat huonosti niin voi hakea apua tai jutella niistä jonkun kanssa mutta ei kannatta turvautua päihteisiin vaan kannattaa hakea apua!*

Muut vapaan sanan kirjoitukset olivat positiivisia kommentteja kurssista

- *näyttelemine on parasta olis pitäny olla kauemmin tää kurssi*
- *mielenkiintoista asiaa ja kovin hauskaa, opettavaista 😊*
- *Hyvämieli kaikessa mukana 😊*
- *Funnya oli! KIITOS!*
- *lol lol lol*
- *kaverit ja säännöllisyys iloitseminen ja urheilu*

## **6.2 Kehittämisehdotuksia**

Alustavissa suunnitelmissa tarkoituksenamme oli myös saada vanhemmat paremmin mukaan kurssin toimintaan. Käytäntö osoitti, ettei meillä juurikaan ollut mahdollisuuksia tavoittaa vanhempia. Myös läksyt, joiden oli tarkoitus olla keskustelunavaajina lasten ja vanhempien välillä, olivat usein tekemättä. Vastaavia kursseja toteutettaessa tulisi vanhemmat haastaa miettimään omaa päihteidenkäyttöään ja sitä, millaisen mallin lapselleen antaa. Vanhempien tulee myös ymmärtää, kuinka tärkeää on tukea lapsensa itsetuntoa ja antaa hänelle aikaansa.

Hyvä Mie –kurssi olisi hyvä toteuttaa joka koulussa ja millä luokka-asteella tahansa. Erilaisuuden rikkaus, itsetuntemus, hyvinvointi sekä ryhmässä toimimisen taidot ovat tärkeitä asioita opittavaksi jo koulutaipaleen alussa. Päihdeasiat voidaan jättää myöhemmäksi, elleivät ne tule lasten omissa puheissa aiemmin esille. Yhdessä erilaisten asioiden tekeminen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Koulukuraattori olisi paras mahdollinen vetäjä Hyvä Mie –kurssille, näin kuraattori tulisi tutuksi mukavan tekemisen äärellä, eikä häntä pidettäisi vain ”ongelmien selvittelijänä”.

## **7 POHDINTA**

Hyvä Mie –kurssin palautteen tulokset ovat pääosin luotettavia, sillä kurssilaiset kirjoittivat palautteensa itsenäisesti ja omassa rauhassa. Palautteet siis vastaavat kurssilaisten sen hetkistä subjektiivista kokemusta, todellisuutta. Poikkeuksen teki B-luokan ryhmien yhdistäminen viimeisellä kerralla muiden aikatauluongelmien takia. Tällöin kaksi poikaa lyöttäytyivät huomaamattamme yhteen ja kirjoittivat hyvin samanlaiset palautteet. Tulosten analysointi on juuri

tästä Hyvä Mie –kurssista, mutta näin toimien saavutetaan varmasti samankaltaisia tuloksia muissakin näin toteutetuissa ryhmissä. Kurssi on siis hyvin toistettavissa ja tulokset yleistettävissä.

Palautelomakkeiden mukaan Hyvä Mie –ehkäisevän päihdetyön kurssia voidaan pitää onnistuneena, sillä kurssille asettamamme tavoitteet toteutuivat hyvin. Myös kurssipäiväkirjamerkintöjen mukaan ilmapiiri on ollut rento ja mukava. Viittä oppilasta lukuun ottamatta kaikki vastaajat kirjasivat vähintään yhden ”mukavimman” asian, ja yli puolet heistä mainitsi, ettei mikään ollut ”tyhmää”. Myös vapaan sanan positiiviset kommentit ilman yhtään negatiivista mainintaa tukevat huomiota, että kurssilaisilla on ollut hauskaa.

Yllättävä tulos sen sijaan on, kuinka vähän kurssilaiset puhuivat kotonaan Hyvä Mie –kurssista, vaikka lähetimme info-kirjeen hyvissä ajoin ennen kurssia ja kehoitimme vanhempainillassa vanhempia kyselemään kurssista lapsiltaan. Olimme ajatelleet kurssin olevan hyvä avaus kodin päihdekeskusteluille, joten se, että yli puolet vastaajista ilmoitti, ettei puhunut kurssista kotonaan oli meille pettymys.

Oppimista on selvästi tapahtunut, sillä kurssilaiset ovat kertoneet oppineensa juuri opetussisältöihin liittyneitä asioita. Kurssilaisia ei mitenkään johdateltu kyselylomakkeella, vaan he saivat itse määrittää oppimansa. Vaikka päihdeasiat olivat aiheena vain yhdellä kuudesta kerrasta, ennaltaehkäisevän päihdetyön teorian mukaisesti kurssilaiset ymmärsivät päihdeettömyyden tärkeyden oman hyvinvointinsa kannalta, sillä reilusti yli puolet kaikista vastanneista koki oppineensa sen, ettei päihteitä kannata käyttää.

Opetettujen asioiden oppimista osoittaa myös vastaukset kysymykseen 4, jossa terveellisten elämäntapojen noudattamisen kertoo suurin osa vastaajista mahdollisuudekseen vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Tässä osiossa 12 kurssilaista mainitsee myös päihdeettömyyden tavaksi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Päihdeettömyyden tärkeyden ymmärrystä osoittaa myös vapaaseen sanaan tulleet kirjoitukset ja piirroset, joista 15 oli päihdevastaisia. Palautelomakkeen kysymyksissä ei mainittu päihteitä ollenkaan, ja silti

kurssilaisista 33 mainitsi jonkin päihdevastaisen kommentin. Ainoastaan 3 oppilasta ei maininnut mitään opetussisältöön liittyvää asiaa palautelomakkeessaan, eli 93 % vastanneista kommentoi jotakin opetussisältöihin liittyvää asiaa. Kurssin tavoitteet siis saavutettiin hyvin, ja kurssia voidaan pitää monin tavoin onnistuneena. Toisaalta sitä, oliko oppiminen kurssin seurausta vai tiesivätkö oppilaat nuo asiat jo entuudestaan, ei voida varmuudella sanoa.

Omien valintojen merkitys oman hyvinvoinnin kannalta oli kurssilaisille selvä asia, sillä vain viisi oppilasta mainitsi, etteivät he koe voivansa vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Olivatko he vain laiskoja vastaamaan vai ehkä syrjäytymisvaarassa olevia? Ainakin erään heistä kirjoitus kohtaan: Miten voit itse vaikuttaa omaan hyvinvointiisi? jätti meidät miettimään:

- *En mitenkään ku en voi ikinä hyvin ko tää paikka haisee kakalta*

Onko kyseessä yleinen kouluviihtymättömyys vai onko hänellä murheita, joista tulisi jutella kouluterveydenhoitajan tai koulukuraattorin kanssa? Tulevaisuuden kurssia pitävä esimerkiksi koulukuraattori voi pyytää tämänkaltaisille lausahduksille tarkennuksia ja se voisi toimia hyvänä keskustelunavauksena.

Hyvä Mie –ehkäisevän päihdetyön kurssin todelliset vaikutukset näkyvät vasta tulevaisuudessa: pysyvätkö kurssilaiset päihteettöminä mahdollisimman pitkään, sen tulevaisuus näyttää. Suurin osa koki voivansa itse vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. He listasivat tärkeitä asioita, joita heidän tuli tehdä tai joita heidän ei kannattanut tehdä voidakseen hyvin. He ymmärtävät siten vaikuttavansa elämäänsä omilla valinnoillaan. Toivottavasti he myös miettivät tekemisiään tulevaisuudessa aikaisempaa tarkemmin.

## LÄHTEET

Aalto-Setälä T, Marttunen M & Pelkonen M. 2003. Nuorten päihdehäiriöt ja muut mielenterveyden häiriöt: tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille.

Saatavissa www-muodossa:

<http://www.ktl.fi/attachments/suomi/osastot/mao/komorbiditeetti.pdf>

(Luettu 22.4.2010)

Aaltonen M, Ojanen T, Vihunen R & Vilen M. 2003. Nuoren aika. Porvoo: Wsoy

Cacciatore R, Korteniemi-Pokela E & Huovinen M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: Wsoy

Cacciatore R. 2009. (toim. Hurme V.& Lehtikangas M. ) Kapinakirja Aggressiokasvattajan käsikirja – koululaisesta aikuiseksi. Helsinki: VL-Markkinointi Oy.

Hirsjärvi S, Remes P & Sajavaara P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Jalovaara E. 2005. Tunnetaidot tiedon tilalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus.

Keltinkangas-Järvinen L. 2008. Hyvä itsetunto. Helsinki: Wsoy.

Kemppinen J. 2004. Nuoren aivot ja addiktiomuisti. Etelä-Suomen lääninhallituksen sosiaali- ja terveystieteiden julkaisuja 1/2004.

Kontturi, J. Niukkuuden pedagogiikka. 2009. Perusasioiden opettamisen puolesta. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto.2008. Ehkäisevän päihdetyön hanke.

Saatavissa www-muodossa

<http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/9e43280bd2d137a11db55e03c85fb454/1272638459/application/pdf/5508822/EPT%20alkukartoitus.%20pdf.pdf> ( Luettu 22.4.2010)

Nurmi J-E., Ahonen T., Lyytinen H., Lyytinen P., Pulkkinen L. & Ruoppila I.2006.Ihmisen psykologinen kehitys. Porvoo: Wsoy.

Opari P. 2006. Ehkäisevä työ – todellinen mahdollisuus.

Saatavissa www-muodossa:

[http://neuvoa-antavat.stakes.fi/FI/kehittaminen/laatu/etp\\_Opari.htm](http://neuvoa-antavat.stakes.fi/FI/kehittaminen/laatu/etp_Opari.htm)

(Luettu 22.4.2010)

Piispa, M. 2010. Alkoholivalistusta vanhemmille – Arviointi viisas vanhemmuus –ohjelmasta 2009.Saatavissa www-muodossa

<http://www.lastenseurassa.fi/news.php?10> (Luettu 22.4.2010)

Pruuki Heli (toim.) 2009. Usko, Toivo, Lempi – materiaali nuorisotyöhön. Helsinki: LK-kirjat.

Pylkkänen, S., Viitanen R. & Vuohelainen, E. (toim.) 2009. Mitä on nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö. Laadukkaan päihdekasvatuksen tukimateriaali. Preventiimi -nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus. Humanistinen ammattikorkeakoulu sarja C. Oppimateriaaleja.

Salminen, M: 2008. Tunne-etsivä. Opetusmateriaali peruskoulun ja lukioiden tunnekasvatukseen. Helsinki. Kalliolan nuorten julkaisuja nro 1.

Soikkeli, Markku. 2002. Miten puhua huumeista. Stakes. Jyväskylä.

Stakes. 2006. Laatutähteä tavoittelemassa Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit. Stakes.

Tiilikainen B. 2009. Nuorten terveys ja päihteiden käyttö. Kysely yläkoulun nuorille. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Preventiivinen hoitotiede. Pro gradu-tutkielma.

**TERVEHDYS HYVÄT VANHEMMAT!**

Olemme kaksi kolmannen vuoden sosionomiopiskelijaa Saimaan ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyönämme ehkäisevän päihdetyön kurssin Kaukaan koulun kuudesluokkalaisille. Kurssi toteutetaan normaalin koulutyön puitteissa syyslukukauden aikana. ( Kokoontumispäivät 16.9. / 30.9. / 21.10. / 4.11. / 18.11. / 25.11. 45 min/ryhmä )

Kyseessä on ehkäisevän päihdetyön kurssi, jonka painopiste on itsetuntemuksessa ja terveellisissä elämäntavoissa. Päihteistä ja päihteiden käytöstäkin puhutaan. Kurssiin kuuluu myös kotitehtäviä, joihin toivomme teidän vanhempienkin osallistuvan. Haluamme myös haastaa vanhemmat miettimään omaa päihteidenkäyttöään.

Monien tutkimusten mukaan ehkäisevä päihdetyö on vaikuttavinta silloin, kun se on pitkäkestoista ja tähtää terveellisiin elämäntapoihin. Myös sillä, että vanhemmat ja lapset keskustelevat keskenään päihdeasioista, on suuri merkitys. Tutkimukset osoittavat myös, että 7-luokkalaiset tietävät päihteistä jo paljon ja valitettavasti jotkut ovat jo niitä kokeilleetkin. Monien vanhempien mielestä päihdekeskustelut kuudesluokkalaisten kanssa eivät vielä ole ajankohtaisia, mutta asiantuntijoiden mukaan päihdetietoa tulee jakaa neutraalisti ja hyvissä ajoin ennen pahinta murrosikää. Jokainen vuosi, jonka lapsi viettää ilman päihdekokeiluja, on tärkeää hänen kehityksensä kannalta.

Tällä kurssilla emme kysy onko kukaan kokeillut päihteitä tai kenen vanhemmat juovat tai tupakoivat, vaan puhumme asioista yleisellä tasolla. Teemme erilaisia toiminnallisia harjoituksia, joilla pyrimme lisäämään lasten itsetuntemusta, sekä korostamme erilaisuuden normaaliutta, sitä kuinka jokainen olemme hyviä omana itsenämme. Lisäksi pyrimme harjoitusten avulla vahvistamaan lasten rohkeutta sanoa "ei" päihteille. Keskustelemme lasten kanssa miksi päihteiden käyttö on kiellettyä lapsilta ja mitä kaikkea haittaa siitä on.

Työelämänohjaajanamme toimii Kaukaan koulun terveydenhoitaja Arja Hirvonen.

Halutessanne voitte ottaa yhteyttä alla oleviin sähköpostiosoitteisiin.

Yhteistyöterveisin

Marjukka Monto  
marjukka.monto@student.saimia.fi

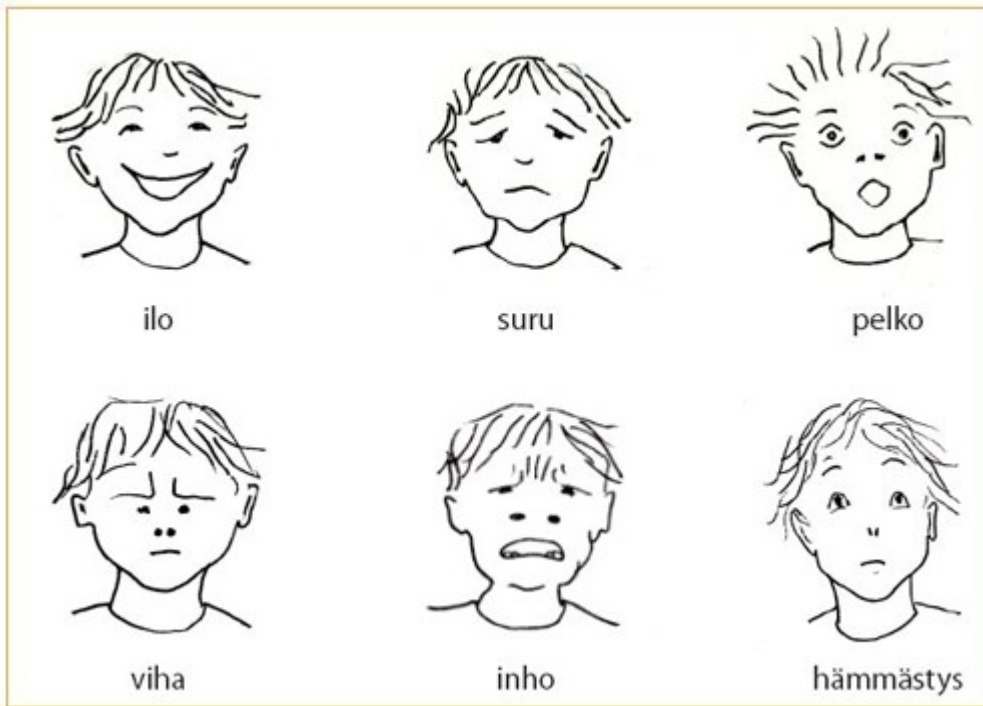
Henna Hyrkkänen  
henna.hyrkkanen@student.saimia.fi

## KUTOSTEN EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN KURSSI (Alustava tuntisuunnitelma)

PVÄ	TEORIAOSUUS	MENETELMÄ / LEIKKI	LÄKSY
16.9.	- Tietoa kurssin sisällöistä - Yhteisiä sääntöjä - Tutustuminen ( kuka olen, mistä pidän, onneksi olemme erilaisia)	- kerrotaan sisällöt + säännöt, nimilaput - oma kuva + kiinnitys ryhmätauluun  - leikitään kuka tykkää leikkiä - purku: oliko helppoa ilmaista mielipiteensä, jos jäi yksin? - palautepallero	- juttele vanhempasi tai muun läheisen aikuisen kanssa siitä millainen olit ihan pienenä? - onko vanhemmillasi samanlaisia piirteitä?
30.9.	Millainen mie olen? - Tunteiden vaikutus	- jutellaan siitä millaisia olimme pieninä - jutellaan tunteista, miten näkyy ulospäin - tunteiden tunnistustehtävä pareittain + tarttuuko tunne? -purku: miltä tehtävä tuntui? - kaikki tunteet ovat sallittuja+ tunnesäätely - palautepallero	- Tutkaile tunnereaktioitasi - miten reagoit? - mikä sinulla auttaa esim. vihantunteeseen?
21.10.	Hyvinvointi - Miten moni asia siihen vaikuttaa - voin itse vaikuttaa moniin asioihin	- tunneläksyn läpikäyminen ( kaikki tunteet tärkeitä+ tunnesäätely+ puhuminen) - puhutaan hyvinvointiimme vaikuttavista tekijöistä - pelataan hyvinvointibingoa + keskustellaan sanoista - purku: miltä bingonpeluu tuntui - palaute pelaamalla pallerokorista	- eräs sana hyvinvointibingossa oli päihdeettömyys: juttele vanhemman (tai muun läheisen aikuisen) kanssa, miksi hän ei polta/ polttaa? - jos tupakoiva: onko yrittänyt lopettaa? jos hän saisi valita aloittaisiko hän tupakoinnin nyt?
4.11.	Mikä haittaa hyvinvointia? - hyvinvoinnin eri tekijöiden kertaus - päihdeasiaa	- kerrataan hyvinvointiin vaikuttavia asioita - jakaudutaan kahteen ryhmään: puretaan tupakkaläksyä ja mietitään yhdessä miksi päihdeitä ei kannata käyttää ja kirjoitetaan ne paperilapuille ja kiinnitetään kartongille - palataan yhteen ja katsotaan asioita yhdessä - käydään yhdessä läpi miksi lapsi ei saa käyttää päihdeitä ja aikuiset saavat	- etsi itsestäsi vain hyviä puolia - pyydä vanhempiasi kertomaan sinun hyviä puoliasi - mitä ominaisuuksia kaverisi arvostavat sinussa?
18.11.	Miten pärjään porukassa?	- jutellaan siitä, kuinka jokaisen tulee aika ajoin joustaa, jotta voidaan toimia porukassa - millainen on hyvä kaveri? onko minussa sellaisia piirteitä?	- mieti uskallatko olla sellainen kuin oikeasti olet? - vai vaikuttavatko kaverit tekemisiisi liikaa?
25.11.	- Hyvä mie -kurssilla opitun kertaus - palaute	- puhutaan yhdessä opituista asioista - draamaharjoitus - täytetään palautekysely	- ole rohkeasti oma itsesi - vain sinä itse voit suojata itsesi omilla valinnoillasi! - kova jätkä ei ole se joka tekee kavereiden mieliksi, vaan se joka uskaltaa vastustaa muita!

PERUSTUNTEITA

<http://www.edu.fi/prime108/prime105.aspx>



**HYVINVOINTIBINGO**

hyvinvointi  
 terveys  
 kohtuus  
 vapaa-aika  
 harrastus  
 onni  
 mielenterveys  
 perhe  
  
 liikunta  
 tasapaino  
 välipala  
 aamupala  
 päivällinen  
 säännöllisyys  
 puhuminen  
 mielenrauha  
 päihteettömyys  
 koti  
 turvallisuus

lounas  
 iltapala  
 lämpö  
 vesi  
 puhtaus  
 ulkoilu  
 uni  
 lepo  
  
 tunteet  
 kaverit  
 rakkaus  
  
 ruoka  
 juoma  
 hiljaisuus  
 suoja  
 mielihyvä  
 rauha  
 rajat  
 ilo


## **OLISI KAI SITTEENKIN PITÄNYT...**

Eläinporukka rupattelee hissukseen keskenään eläinkoulun pihalla, kun ”koulun kovis” matelee paikalle ja tuijottaa jänistä ja sanoo tyylysti:

Koviskäärme: Hei Jänis, onpas sinulla isot korvat! Eikös sinua harmita kun kaikilla muilla on sirot ja pienet korvat?

***Jänistä harmittaa koviskäärmeen arvostelu ja hän melkein hermostuneena toteaa:***

Jänis: Kuules käärme, itselläsi ei näy korvia ollenkaan! Sitä paitsi etkös tiedä, että erilaisuus on rikkaus ja olisi aika tylsää jos olisimme kaikki samannäköisiä.

***Koviskäärme yllättyi jäniksen mukavan kuuluisesta kommentista, eikä oikein tiennyt mitä fiksum sanoisi, niinpä hän taas tiuskaisee:***

Koviskäärme: No jaahas. Missä te tuommoista soopaa olette oppineet? Minun mielestäni jättikorvat ovat typerän näköiset!

\_\_\_\_\_ ***puolustaa jäniskaveriaan ja toteaa hiukan opettajamaisesti:***

\_\_\_\_\_ : No siellä Hyvä Mie -kurssilla mistä sinä lintsasit! Siellä tosin puhuttiin myös siitä että kaikilla on oikeus omaan mielipiteeseen. Eli sinä käärme saat tykätä pienistä korvista mutta se ei oikeuta sinua haukkumaan toisia.

***Koviskäärme tiuskaisee uteliaasti:***

Koviskäärme: Hah! No mitä muuta te siellä teitte?

\_\_\_\_\_ liittyy keskusteluun kun huomaa koviskäärmeen kiinnostuksen ja kertoo opettajamaisesti:

\_\_\_\_\_ : No me puhuimme siellä itsetuntemuksesta ja tunteista myös. Oikeassa elämässä tunteista voi olla vaikea puhua ja niitä voi olla vaikea näyttää.

Koviskäärme toteaa taas kovismaiseen tapaansa:

Koviskäärme: No kyllä minä ainakin näytän jos olen vihainen ja en tykkää jostakin! Se ei tuota ongelmia.

\_\_\_\_\_ ärsyttää, kun koviskäärme luulee taas kerran tietävänsä kaiken ja kertoo topakasti mitä on kurssilla oppinut:

\_\_\_\_\_ :Mutta sitten pitäisi myös oppia säätelämään niitä tunteita ettei mene vaan mättämään kuonoon jos ei pidä jostakin. Muista se, käärme!

Koviskäärmettä harmittaa, kun muut tuntuvat tietävän itsetuntemusasioista paljon enemmän kuin hän itse, joten käärme toteaa vain ylimielisesti:

Koviskäärme: No joo joo. Kuulostaapas tylsältä!

\_\_\_\_\_ haluaa myös kertoa mitä asioita Hyvä Mie –kurssilla on käyty läpi ja sanoo:

\_\_\_\_\_: Niin ehkä kuulostaa, mutta ne ovat tärkeitä asioita meidän hyvinvointimme kannalta. Me pelasimme siellä muuten sellaista hyvinvointibingoa! Mitäs kaikkea siihen hyvinvointiin kuuluikaan..

**Sika auttaa kaveriaan muistamaan mitä hyvinvointiin kuuluu ja sanoo:**

Sika: No ainakin liikunta, säännölliset yöunet ja säännöllinen ruokailu! Tuo ruokapuoli ainakin minulla hyvin hoidossa. Ruuasta puheenollen, tulipas kova nälkä..

\_\_\_\_\_ naurahtaa ystävällisesti sika-ystävänsä ominaispiirteelle ja jatkaa:

\_\_\_\_\_ Heh heh, mutta muistathan sika että sen ruuan tulisi olla myös terveellistä. Toki välillä saa herkutellakkin.

Nyt koviskäärme hermostuu jo toden teolla kun huomaa, että muut kaverit tukevat toisiaan ja karjaisee:

Koviskäärme: Pah, olen saanut tarpeekseni. Taidankin lähteä tästä tupakalle!

\_\_\_\_\_ yrittää rauhoitella koviskäärmettä ja sanoo:

\_\_\_\_\_ Hei kuules käärme, sinun olisi kannattanut olla siellä Hyvä Mie -kurssilla, siellä nimittäin puhuttiin siitä miksi lapset eivät saa käyttää päihteitä. Ja tupakka on myös päihde.

Koviskäärme rauhoittuu hiukan, kiinnostuu kun puhe siirtyy päihteisiin ja hän sanoo:

Koviskäärme: No mitä haittaa tupakanpoltosta muka on? Minun mielestäni se on siistiä!

\_\_\_\_\_ selvittää käärmeelle miksi tupakanpoltto on pahasta:

\_\_\_\_\_ :Kuules siitä on siisteys kaukana. Terveys menee, henki haisee, hampaat menee keltaiseksi ja kaikkea muuta inhottavaa. Ja sitä paitsi ainakin minun mielestäni se näyttää typerältä.

\_\_\_\_\_ on samaa mieltä kaverinsa kanssa ja kertoo vielä lisää:

\_\_\_\_\_ Ja tiedäthän käärme, että ne rahat mitä käytät tupakkaan, katoavat savuna ilmaan! Ja niin katoavat myös kaverisi jos kohtelet heitä yhtä huonosti kuin meitä. Kyllä huomaa ettet ollut Hyvä Mie -kurssilla kun siellä puhuttiin hyvän kaveruuden taidoista.

Koviskäärme nousee ylös, siirtyy kauemmas eläinkaveriporukastaan ja puhuu surullisena itsekseen:

Koviskäärme: Voi voi voi.. Olisi kai sittenkin pitänyt tulla sinne kurssille.

**PALAUTELOMAKE HYVÄ MIE -KURSSILAISILLE**

1. Mikä on mielestäsi ollut mukavinta / tyhmintä Hyvä Mie-kurssilla?

2. Puhuitteko Hyvä Mie -kurssista kotona? Jos puhuitte, niin mistä?

3. Mitä olet oppinut Hyvä Mie -kurssilla?

4. Miten voit itse vaikuttaa omaan hyvinvointiisi?

5. VAPAA SANA.. Kirjoita tai piirrä kääntöpuolelle mitä mieleesi tulee Hyvä Mie –kurssista

Kiitos vastauksestasi 😊