

# EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ ALAKOULUSSA

Piia Kaarniemi  
Meiju Teurajärvi  
Opinnäytetyö  
Humanistinen ammattikorkeakoulu  
Tornion kampus  
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulu-  
tusohjelma (210 op)  
11/2009

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

### OPINNÄYTETYÖN TIIVISTELMÄ

<b>Työn tekijät</b> Piia Kaarniemi, Meiju Teurajärvi	
<b>Työn nimi</b> Ehkäisevä päihdetyö alakoulussa	
<b>Työn ohjaajat</b> Lea Leminaho, Pirkko Salo	<b>Sivumäärä</b> 36+25
<b>Tiivistelmä</b> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä ehkäisevää päihdetyötä ja erityisesti päihdekasvatusta alakouluissa. Usein päihdekasvatus aloitetaan vasta alakoulun viimeisillä luokilla tai yläkoulussa. Nuoret kuitenkin aloittavat päihdekokeilunsa yhä aikaisemmin ja riskiryhmien päihteidenkäyttö on lisääntynyt.</p> <p>Työllä pyrittiin luomaan luonnollinen jatkumo päihdekasvatukseen ensimmäiseltä kuudennelle luokalle. Riittävän aikaisin aloitetulla päihdekasvatuksella voidaan viivästyttää nuorten päihdekokeiluja ja auttaa nuoria ymmärtämään päihteiden käytön vaikutukset. Opinnäytetyössä päihdekasvatus on liitetty osaksi oppiaineita, jolloin siitä tulee osa koulun arkea.</p> <p>Opinnäytetyön tilasi Tornion kaupungin moniammatillinen päihdeinformaatiotyöryhmä, Info-ryhmä. Yhdessä Info-ryhmän kanssa kartoitettiin Tornion alueen alakouluista yhteistyökoulu, jonka käyttöön produkti tehtiin. Myöhemmin produkti on mahdollista ottaa käyttöön myös muissa alakouluissa.</p> <p>Opinnäytetyö on toiminnallinen ja se koostuu raporttiosuudesta sekä produktista. Raporttiosaan on koottu teoretietoa sekä selvitetty produktin toteuttaminen. Produktiin on koottu eri luokka-asteille sopivia päihdekasvatuksen harjoitteita. Harjoitteet pohjautuvat omiin ohjaukokemuksiimme, teoretietoon sekä yhteistyökoulun toiveisiin. Harjoitteet ovat toiminnallisia ja ne on liitetty peruskoulun oppiaineisiin. Vaikka opinnäytetyö on toiminnallinen, siinä on käytetty myös laadullisen tutkimuksen menetelmää. Yhteistyökoulun opettajille toteutettiin loma-kehaastattelu, jolla selvitettiin yhteistyökoulussa jo tapahtuvaa päihdekasvatusta sekä opettajien toiveita opinnäytetyötä kohtaan.</p>	
<b>Asiasanat</b> Ehkäisevä päihdetyö, päihdekasvatus, päihteet, toiminnalliset menetelmät	

# HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Degree Programme in Civic Activity and Youth Work

### ABSTRACT

<b>Authors</b> Piia Kaarniemi, Meiju Teurajärvi	
<b>Title</b> Preventive intoxicant work in primary school	
<b>Tutors</b> Lea Leminaho, Pirkko Salo	<b>Number of pages</b> 36+25
<b>Abstract</b> <p>The idea of this final thesis is to increase preventive intoxicant work and especially intoxicant education in primary school. Usually intoxicant education is started during the last grades of primary school or in secondary school. Youths experiment with intoxicants earlier and the use of intoxicants is rising among risk groups.</p> <p>With this thesis we tried to create a natural continuum to intoxicant education from first grade to sixth grade. If intoxicant education starts early enough it could delay youth's intoxicant experiments and help them understand the effects of using drugs. In this thesis we connected intoxicant education to subjects so it became a part of schools workday.</p> <p>The final thesis was ordered by the city of Tornio multi-professional intoxicant information team called Info-team. Together with Info-team we searched for a co-operation school from Tornio's primary schools, for whose use the product was made for. It is possible to start using the product in other primary schools at a later date.</p> <p>Final thesis is functional and it consists of two parts: a product and a report. The report is collected theory and an explanation of how the product design was carried out. The product is a collection of intoxicant education exercises for different grades. Exercises are based on our own instructional experiences, theory and wishes of co-operation school. Exercises are functional and connected to comprehensive school's subjects. Even though the thesis is functional, we also used method of qualitative research. Teachers of our co-operating school answered to a questionnaire, in which we asked about their wishes of the thesis and what kind of intoxicant education is already put into effect in the school.</p>	
<b>Keywords</b> Preventive intoxicant work, intoxicant education, intoxicants, functional methods	

# SISÄLTÖ

## TIIVISTELMÄ ABSTRACT

1. JOHDANTO .....	5
2. EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ .....	7
2.1. Ehkäisevä päihdetyö koulussa .....	7
2.2. Ehkäisevän päihdetyön laatu .....	10
3. PÄIHTEET .....	13
4. PÄIHTEET ARJESSA .....	16
4.1. Käyttääkö nuori päihteitä.....	16
5. KEHITYSTEORIAM .....	22
6. TYÖN TOTEUTUMINEN.....	25
6.1. Toiminnallinen opinnäytetyö.....	25
6.2. Taustakartoitus .....	27
6.3. Produktin kokoaminen .....	29
7. JOHTOPÄÄTÖKSET .....	30
LÄHTEET.....	34
LIITTEET .....	37
Liite 1: Haastattelulomake	
Liite 2: Päihdekasvatussuunnitelma alakouluun	

# 1. JOHDANTO

Aiheen opinnäytetyöhömmme saimme Tornion kaupungin päihdeinformaatioryhmältä, Info-ryhmältä. Tilauksen taustalla on huoli nuorten päihdeidenkäyttötottumuksista. Nuorten päihdekokeilut alkavat yhä aiemmin. Keskimääräisesti nuorten päihdeidenkäyttö ei ole lisääntynyt, mutta niin sanottujen riskiryhmien käyttämät annosmäärät ovat kasvaneet.

Päihdekasvatusta toteutetaan pääasiassa yläluokilla, mutta päihdekokeilujen aikaistumisen myötä näemme tarpeelliseksi päihdekasvatuksen aloittamisen aikaisemmin. Peruskouluissa on tarve päihdekasvatuspaketille, joka kulkee luonnollisena jatkumona ensimmäisestä luokasta yhdeksännelle asti. Opinnäytetyömme tavoitteena onkin lisätä päihdekasvatusta alakouluun. Päihdekasvatuksessa lasta opetetaan pohtimaan päihdeidenkäytön merkitystä ja pyritään luomaan asenne, että päihteet eivät kuulu lapsuuteen eivätkä nuoruuteen (Pitkänen 2009).

Päädyimme tekemään toiminnallista opinnäytetyötä, koska aiheemme vaati produktin toteuttamista. Opinnäytetyömme on toiminnallinen, mutta olemme käyttäneet siinä myös laadullisen tutkimuksen menetelmiä. Selvitämme opettajien odotuksia, toiveita ja tarpeita haastatteleamalla. Haastattelujen avulla pyrimme ohjaamaan työtämme niin, että siitä todella on hyötyä.

Vastaavanlaista produktia ei Torniossa ole toteutettu, joten sille oli todellinen tarve. Kiinnostuimme aiheesta sen tärkeyden ja tarpeellisuuden vuoksi. Aihe tukee ammatillista kehitystämme, sillä ehkäisevä päihdetyö kuuluu yhteisöpedagogin ammattialaan.

Produktimme koostuu jokaiselle luokka-asteelle valituista harjoitteista. Ensimmäisillä luokka-asteilla keskitytään sosiaalisten suhteiden kehittämiseen ja ylemmillä luokilla käsitellään enemmän varsinaista päihdetietoutta. Olemme kehittäneet produktin toiminnalliset harjoitteet aikaisempien ohjaamiskokemus-

temme ja teorian tiedon pohjalta. Tarkoituksenaamme oli koota produkti, joka parhaalla mahdollisella tavalla kehittää yhteistyökoulumme päihdekasvatusta. Työllämme pyrimme lisäämään lasten päihdetietoutta ja vahvistamaan heidän uskallusta tehdä oikeita valintoja. Pyrimme kasaamaan produktin siten, että se olisi helposti muunneltavissa, jotta opettajat voisivat tehdä siitä itsensä ja oppilaidensa näköisen.

Ihminen oppii paremmin tekemällä kuin kuuntelemalla. Pelkkä tiedon siirtäminen harvoin muuttaa asenteita ja käyttäytymismalleja. Ihmisen sanotaan oppivan paremmin oman aktiivisen panoksen kuin passiivisen vastaanottamisen kautta. Toiminnallisilla menetelmillä pyritään vaikuttamaan ihmisen tunne-, asenne-, arvo-, ja ajattelumaailmaan. Tällöin käyttäytymisessä aikaan saatu muutos on pysyvämpää. (Aalto 2000, 149.)

## 2. EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ

Ehkäisevällä päihdetyöllä pyritään edistämään terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia, sekä vähentämään päihteiden kysyntää sekä niiden saatavuutta ja tarjontaa. Ehkäisevään päihdetyöhön kuuluu niin päihteettömien elämäntapojen edistäminen, päihdehaittojen ehkäiseminen ja vähentäminen kuin päihteisiin liittyvän ymmärryksen ja hallinnan lisääminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2009.) Ehkäisevän päihdetyön tehtävänä on vaikuttaa päihteiden ongelmakäyttöä synnyttäviin olosuhteisiin ja sitä tukevaan kulttuuriin (Kylmänen 2005, 9).

Ehkäisevän päihdetyön voidaan ajatella olevan uusi nimitys raittiustyölle. Raittiustyö totuttaa kansalaiset terveisiin elämäntapoihin ohjaamalla heitä päihteidenkäytön ja tupakan käytön välttämiseen. Raittiustyötä tehtiin aluksi pääasiassa järjestöissä ja yhdistyksissä vapaaehtoisvoimin. Vuonna 1989 raittiustyöstä tuli osa sosiaali- ja terveydenhuoltoa. Ehkäisevän päihdetyön käsitettä käytettiin ensimmäisen kerran 1990 ja silloin raittiustyöstä tuli osa ehkäisevää päihdetyötä. Nykyiseen muotoonsa ehkäisevä päihdetyö kehittyi alkoholilain (1995) jälkeisessä tilanteessa. (Taarnala 2005, 195–196.) Nykyinen ehkäisevä päihdetyö on monitasoista, ei pelkästään päihdevalistusta (Kylmänen 2005, 9). Raittiustyössä pyrittiin täydelliseen raittiuteen ja totaaliseen päihteistä kieltäytymiseen. Ehkäisevällä päihdetyöllä ja päihdekasvatuksella pyritään luomaan asenne, että päihteet eivät kuulu lapsuuteen ja nuoruuteen. Aikuisten kohdalla korostetaan päihteiden kohtuullista käyttöä.

### 2.1. Ehkäisevä päihdetyö koulussa

Useimmiten ehkäisevä päihdetyö aloitetaan alakoulun viimeisillä luokilla tai vasta yläkoulussa. Ehkäisevän päihdetyön aloittamista voidaan perustella sillä, että päihdekokeilujen ajatellaan olevan ajankohtaisia yläkouluikäisille. Toisaalta aikaisemmin aloitetulla työllä voitaisiin viivyttää päihdekokeiluja. Ensimmäiset päihdekokeilut tapahtuvat usein kaveriporukalla joko vapaaehtoisesti tai kave-

reiden painostuksen alla. Tämän vuoksi yksi työmme tavoitteista oli antaa alakoululaisille riittävästi ajankohtaista tietoa päihteistä, jotta heille kasvaisi rohkeus tehdä oikeita valintoja ja kieltäytyä päihteistä niitä tarjottaessa.

Ehkäisevä päihdetyö voidaan jakaa kolmeen eri tasoon. *Yleisellä ehkäisyllä* (primaaripreventio) pyritään vaikuttamaan koko väestöön tai yleisryhmiin. Sen tavoitteena on ehkäistä ja viivästyttää päihteidenkäytön aloittamista ja lisätä tietoutta päihderiskeistä. (Huoponen & Peltonen & Mustalampi & Koskinen-Ollonqvist 2002, 9-10.) Yleistä ehkäisyä toteuttavat muun muassa koulut ja nuorisotoimet. Onnistuessaan yleisellä ehkäisyllä voidaan vähentää korjaavan työn tarvetta. Koulun sekä kodin välinen yhteistyö on avainasemassa. Mikäli koulu ja koti esittävät päihteistä ja niiden käytöstä ristiriitaista tietoa, on lapsen ja nuoren vaikea päättää kumman kannalla olisi. Mitä nuoremmasta oppilaasta on kyse, sitä tärkeämpää kodin ja koulun yhteinen linjaus on.

Tiedon jakamisella pyritään vaikuttamaan kohderyhmän asenteisiin ja käyttäytymiseen. Käytännössä tällä tarkoitetaan nuorten motivoimista terveellisempiin elämäntapoihin vahvistamalla jo olemassa olevia hyviä terveystottumuksia. Kouluterveyskyselyillä kartoitetaan sen hetkiset yleisen ehkäisyn painopistealueet. (Kylmänen 2005, 10.) Kouluterveyskysely toteutetaan yläkoululaisilla, joten alakoululaisten tarvetta ehkäisevälle päihdetyölle ei selvitetä. Päihdekokeilujen aikaistuksessa voisi kuitenkin olla tarpeellista tehdä kysely myös alakouluissa, ainakin sen viimeisillä luokilla.

*Riskiryhmiin kohdistuvan ehkäisyn* (sekundaaripreventio) kohteena voivat olla joko päihdeongelmien myöhemmälle kehittymiselle alttiit ryhmät tai varhaisvaiheen ongelmakäyttäjät. Kouluissa riskiryhmiin kohdistuvalla ehkäisyllä tarkoitetaan lähinnä varhaista puuttumista ja hoitoonohjausta. (Huoponen ym. 2002, 9-10.) Haasteena kouluissa on avuntarvitsijoiden tunnistaminen. Erityisesti yläkouluissa joudutaan pohtimaan milloin päihteidenkäyttö on nuoruuteen kuuluvaa kokeilunhalua, milloin taas ongelmakäyttöä. Alakouluikäisten päihteiden käyttö on useimmiten kertaluontoisia kokeiluja. Kyse on kuitenkin niin nuorista, että jo yhteen kokeilukertaan on tarpeellista puuttua, jotta kokeilut eivät muutu ongelmakäytöksi. Varhaisella puuttumisella pyritään ehkäisemään päihteistä



aiheutuvien sairauksien ja muiden ongelmien kehittymistä (Kylmänen 2005, 10).

*Korjaava työ* (tertiaripreventio) kohdistuu ongelmakäyttäjiin, joiden hoito ja kuntoutus ovat keskeisessä osassa. Koulun tehtävänä on pääasiassa avustaa ja tukea sosiaali- ja terveystieteitä. Korjaavan työn tavoitteena on ehkäistä päihdeongelman uusiutumista ja rajoittaa päihteiden käytöstä syntyneiden sairauksien etenemistä. (Huoponen ym. 2002, 10.) Korjaava työ ei poikkeustapa-uksia lukuun ottamatta ole ajankohtaista alakouluissa. On kuitenkin muistettava päihdeperheitten lapset, joille korjaava työ voi olla tuttua.

Koulujen keskeiset tehtävät päihteiden käytön ehkäisyssä ovat laadukkaan opetuksen toteuttaminen, osallistumis- ja vaikutusmahdollisuuksien tukeminen, koulun kasvatusajattelun selkiyttäminen, yhteistyö kotien, oppilashuollon ja muiden tukiverkkojen kanssa sekä ongelmien varhainen tunnistaminen ja puuttuminen. Kouluissa tehtävässä ehkäisevässä päihdetyössä etuna on koko ikäluokan tavoittaminen samaan aikaan. Haasteina voidaan kuitenkin pitää oppilaiden erilaisia taustoja. Päihdetyötä tekevän onkin hyvä muistaa tuntia suunnitellessa oppilaiden toisistaan poikkeavat lähtökohdat, jotta jokainen saisi jotain. (Huoponen ym. 2002, 18.) Alakouluissa oppilaiden lähtökohdat voivat vaihdella todella paljon. Osa oppilaista saattaa nähdä päihteidenkäyttöä kotonaan usein, kun toiset voivat olla täysin tietämättömiä. Osa oppilaista on voinut jo jopa itse kokeilla päihteitä. Lasten erilaisten lähtökohtien vuoksi opettajat ovatkin avainasemassa päihdekasvatusta suunniteltaessa ja toteuttaessa. He tuntevat luokkansa parhaiten ja pystyvät muokkaamaan päihdekasvatuksen juuri oman luokkansa tarpeisiin.

Ehkäisevää päihdetyötä tehdään kouluissa opetussuunnitelman mukaisesti esimerkiksi terveystiedon tunneilla. Myös vertaisryhmä voi tehdä ehkäisevää päihdetyötä muun muassa tukioppilastoiminnan muodossa. Ehkäisevä päihdetyö pyritään usein huomioimaan oppilashuoltoryhmissä ja koulujen kriisisuunnitelmissa annetaan toimintaohjeet mikäli päihteitä tai niiden käyttöä havaitaan. Tärkeitä toimintamuotoja ovat myös erilaiset hankkeet sekä yhteistyö muiden tahojen kanssa. Erityisesti koulujen tulisi toimia yhdessä vanhempien kanssa. (Huoponen ym. 2002, 35–42.)

Tehokkaassa päihdetyössä aikuinen toimii omassa aidossa roolissaan ja opettaa omalla esimerkillään. Tärkeää on aito, rehellinen ja luottamuksellinen vuorovaikutus. Tehokkaassa työssä pyritään vahvistamaan normatiivista kasvatus- ta, sosioemotionaalaisia taitoja, päätöksentekotaitoja, kommunikaatiotaitoja, itsevarmuutta, sosiaalisten paineiden hallintaa sekä tietoa päihteiden käytön haitoista sekä lyhyen- että pitkänajan tähtäimellä. Median rooli tiedon ja asenteiden välittäjänä on kasvanut, joten ehkäisevä päihdetyö mediakasvatuksen keinoin on koettu tehokkaaksi. Tehotonta ehkäisevää päihdetyötä sitä vastoin on peloteltu, vain päihteistä ja niiden vaikutuksista kertova tiedottaminen, pelkästään itsetunnon kohottaminen ja tunteisiin vetoavat menetelmät, suuret joukkotilaisuudet sekä yksisuuntainen ”opettava” viestintä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2008, 14–15.) Menetelmiä valitessa on huomioitava kohderyhmä, erilaiset keinot sopivat erilaisille ryhmille.

”Laadukas ehkäisevä päihdetyö on kaksisuuntaista – tilaa on myös nuoren omalle äänelle” (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2008, 15).

## 2.2. Ehkäisevän päihdetyön laatu

Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit ovat laadukkaan työn tunnusmerkkejä, joiden määrittäminen on välttämätöntä toiminnan hallitsemiseksi ja kehittämiseksi. Ehkäisevän päihdetyön laatukriteereillä pyritään takaamaan laatu eri toimijoiden toteuttamassa työssä. Kriteerien avulla voidaan suunnata toiminnan rahoitusta sekä voimavaroja. Yleisesti ehkäisevällä päihdetyöllä ei ole käytettävissä suuria resursseja, joten resursseista kilpailun sijaan laatukriteerit ohjaavat kilpailemaan toiminnan laadusta. (Stakes 2006, 18–19.) Kouluissa ehkäisevän päihdetyön laadusta ei varsinaisesti tarvitse kilpailla, mutta laatukriteerien avulla toimintaa voidaan ohjata ja kehittää.

Laatukriteereitä on sekä määrällisiä että laadullisia. Määrällinen laatukriteeri tarkoittaa mitattavaa ominaisuutta, jonka avulla laatua määritetään. Laadullinen kriteeri on täsmällinen lausuma tai väite, jonka toteutumisen mukaan toimintaa

voidaan arvioida. Ehkäisevässä päihdetyössä laadulliset kriteerit ovat merkittävässä asemassa. Toiminnan laadusta voidaan erottaa asiakkaan kokema laatu, asiantuntemuksen laatu sekä johtamisen laatu. Asiakkaan laadulla tarkoitetaan asiakkaan kokemuksia toiminnasta ja sen onnistumisesta. Asiantuntemuksen laatuun kuuluvat esimerkiksi toiminnan ammatillisuuden ja tieteellisyyden kriteerien täytyminen. Johtamisen laadussa tärkeitä ovat taloudellisuus, hukkakäyttö sekä virheiden vähäisyys. (Stakes 2006, 19.) Kouluissa tulisi huomioida oppilaiden ja opettajien mielipiteet ja tarpeet. Opinnäytetyössämme olemme huomioineet opettajien toiveet ja heidän käsityksensä oppilaille tärkeistä asioista. Myös vanhempainillassa oppilaiden vanhemmille on annettu mahdollisuus kertoa oma näkemys lastensa päihdetietoudesta.

Ehkäisevän päihdetyön laadusta voidaan erotella sisältö, toteutus sekä seuranta ja arviointi. Laadukas työ edellyttää, että kaikki eri laatutekijät ovat tasapainossa keskenään ja tulostavoitteet saavutetaan ainakin vähimmäistasolla, mielellään osittain myös huipputasolla. Laatutekijöiden huomioiminen mahdollistaa ehkäisevän päihdetyön toteuttamisen niin vaikuttavasti ja kustannustehokkaasti kun se kulloisillakin resursseilla on mahdollista. (Stakes 2006, 37.)

Ehkäisevän päihdetyön sisältötekijöihin kuuluu tietoperusta, arvot ja etiikka sekä tavoitteellinen yhteistyö. Tietoperustalla tarkoitetaan tietoutta muun muassa päihteistä, kohderyhmästä sekä toimintaympäristöstä. Ehkäisevässä päihdetyössä tulisi noudattaa siihen liittyviä eettisiä periaatteita, joissa huomioidaan muun muassa yhdenvertaisuus, syrjäytymisen ehkäisy, solidaarisuus sekä osallisuus. Tavoitteellisella yhteistyöllä voidaan päästä parempiin tuloksiin kun toimijoiden erikseen toteuttamalla työllä. (Stakes 2006, 38, 45–46.) Toisaalta huonosti suunniteltu ja organisoitu yhteistyö voi olla ajan ja resurssien tuhlausta. Jos yhteistyötahot tavoittelevat erilaista tulosta tai heidän arvonsa ovat kovin erilaiset, ei yhteistyö välttämättä ole tehokasta. Huonosti toteutunutta yhteistyötä tehokkaampaa on toimijoiden itsekseen toteuttama työ. Opinnäytetyössämme tavoitteena on, että opettajat voivat toteuttaa päihdekasvatusta itsenäisesti oman luokkansa kanssa, kuitenkin siten, että koko koulun linjaus on yhtenäinen. Tarkoituksenamme ei ole lisätä opettajien työtaakkaa erilaisten yhteistyöpalaverien muodossa ja samalla voimme pienentää riskiä, että päihdekasvatuksesta

tulisi tehotonta.

Ehkäisevän päihdetyön toteutustekijöihin luetaan tavoitteen asettelu, resurssit sekä suunnittelu- ja toteutusprosessit. Tavoitteet on asetettava teoriapohjaan nojaten, toimivia menetelmiä soveltaen sekä arvoja ja etiikka noudattaen. Tavoitteiden laatimisessa on huomioitava niiden toteutuminen olemassa olevilla resursseilla sekä toimintatavoilla. Resursseilla tarkoitetaan muun muassa työntekijöitä ja heidän ammattitaitoaan, aikaa, toimitiloja sekä rahoitusta. Toteuttamistavan valintaan vaikuttavat kohderyhmän, hyödynsaajien ja resurssien lisäksi se, millaiseen vaikuttavuuteen toiminnalla pyritään. (Stakes 2006, 38, 46–47.) Valitsimme produktiimme toiminnallisia harjoitteita, koska niillä voidaan vaikuttaa pysyvästi asenteisiin, arvoihin ja käyttäytymiseen. Alakoululaiset haluavat mielellään itse osallistua toimintaan, joten toiminnallisten harjoitteiden valinta oli tästäkin syystä luonnollista.

Toiminnan seuranta ja arviointia toteutetaan koko työprosessin ajan. Ihanteena voidaan pitää arvioivaa työtettä, jossa omaa työn vaikuttavuutta arvioidaan koko ajan ja samalla luodaan uutta tietoa toimivista työmuodoista. Toteutusvaiheessa arvioinnilla pyritään huomaamaan korjausliikkeiden tarpeet, jotta toimintaa voidaan tarvittaessa muuttaa. Päätös- ja jälkivaiheissa arvioinnin avulla viimeistellään tuloksia ja tuotoksia sekä vakiinnutetaan ja levitetään niitä. (Stakes 2006, 48.) Produktimme alussa kehotamme opettajia tarpeen vaatiessa muuttamaan harjoitteita omalle luokalleen sopiviksi.

### 3. PÄIHTEET

Päihteellä tarkoitetaan kaikkia kemiallisia aineita, jotka elimistöön joutuessaan aiheuttavat päihtymyksen tunteen ja / tai humalatilaa. Suomessa sosiaalisiksi päihteiksi määritellään tupakka ja alkoholi ja ne ovat sallittuja ainoastaan täysi-ikäisille. (Dahl & Hirschovits 2002, 175.) Tupakkatuotteiden mainonta on Suomessa kielletty (Finlex 2009). Sosiaalisten päihteiden välittäminen on rangaistava rikos (Dahl & Hirschovits 2002, 175).

Huumausaineiksi luokitellaan mm. lääkkeitä, sienet, kannabis, LSD, heroini, amfetamiini sekä uudet kemiallisesti valmistetut huumeet. Päihteiden vaikutus kehoon riippuu mm. käytetystä aineesta ja sen epäpuhtauksista, käyttötavasta ja määrästä, siitä kuinka pitkään ja useasti huumetta on käytetty, käyttöympäristöstä, ja käyttäjän persoonallisuustekijöistä ja yleisilasta, iästä sekä kehon koosta. Päihteitä voidaan käyttää suun kautta, lihaksen tai suonon sisäisesti ja imppaamalla. (Dahl & Hirschovits 2002, 5.)

Päihdekokeiluihin johtaa usein sosiaalinen riippuvuus päihteiden käytön tilanteisiin. Ympäristöllä voi olla päihteille altistava tai painostava vaikutus. Kaverit ja hauskanpito yhdistetään usein päihteiden käyttöön. Kaveripiirin yhdenmukaiset odotukset päihteiden käytöstä tekevät usein käytöstä irrottautumisen tai kieltäytymisen vaikeaksi. Kaveripiirin myönteiset asenteet päihteitä kohtaan voivat altistaa päihdeannosten suurenemiseen ja käyttökertojen lisääntymiseen. Usein nuori kokee päihteiden käytön pelkästään positiivisena asiana, joten nuori ei koe tilanteeseen puuttumista tarpeelliseksi. (Koistinen & Ruuskanen & Surakka 2005, 340; Kylmänen 2005, 15.) Esimerkiksi tupakointi aloitetaan useimmiten joko yhdessä kavereiden kanssa tai tupakoivien kavereiden painostuksesta. Päihdekokeilujen taustalla olevista sosiaalisista syistä puhutaan ehkäisevässä päihdetyössä paljon. Nuoret tietävät kavereiden olevan suurin syy päihteiden käytölle, mutta eivät välttämättä koe kavereiden käyttäytymistä painostuksena. Vasta jälkeenpäin nuoret saattavat huomata, että tupakan tarjoaminen saattoikin olla painostusta.

Ajankohtaista tietoa tämän hetkisistä nuorten päihdetottumuksista saimme paitsi lähdekirjallisuuden myös info-ryhmän kokouksista sekä yhteistyökoulultamme. Opettajat antoivat omat näkemyksensä oppilaiden päihdetietämyksestä sekä ajankohtaisista päihdeasioista, joita toivoivat työssämme käsiteltävän. Otimme osaa myös koulun järjestämään vanhempainiltaan, jossa kerroimme lasten vanhemmille opinnäytetyöstämme ja sen toteutuksesta. Paikalla olleet vanhemmat pitivät työtämme tärkeänä ja tarpeellisena. Huomasimme kuitenkin, että päihdeaihetta käsittelevä vanhempainilta keräsi paikalle melko vähän vanhempia.

Yhteistyökoulun opettajien kanssa käydyissä keskusteluissa kävi ilmi, että energiajuomien suosio on alakouluissa kasvanut. Lomakehaastattelusta ilmeni myös, että tupakka ja alkoholi olivat ajankohtaisia päihdeasioita kaikilla luokkasteilla. Ensimmäisellä ja toisella luokalla kodin tapahtumat näkyvät luokassa, joten esille nousee myös päihteiden käyttö kodeissa. Neljännellä luokalla ajankohtaiseksi nähtiin tupakan ja alkoholin lisäksi nuuska. Ruotsin rajan läheisyydessä lasten ja nuorten nuuskan käyttö on todennäköisesti yleisempää kuin muualla. Viidennellä luokalla oppilaiden omat päihdekokeilut alkavat olla ajankohtaisia, joten opettajat toivovat niiden huomioimista. Kuudennella luokalla opettajat kokivat kaikkien päihdeasioiden olevan tärkeitä, sillä siirtyminen yläasteelle on päihdekokeilujen kannalta riskialtista aikaa.

Haastattelujen perusteella valitsimme produktiimme tietoa päihteistä, jotka alakoulun päihdekasvatuksessa ovat merkittävässä roolissa. Produktissamme kerromme tupakasta, alkoholista, energiajuomista, imppauksesta, lääkkeitä sekä kannabistuotteista. Kannabistuotteet eivät varsinaisesti ole ajankohtaisia alakoulussa, mutta yleisessä keskustelussa kannabis ja sen laillistaminen esiintyvät usein. Opettajan on hyvä tietää myös kannabistuotteista, jotta hän voi vastata oppilaiden mahdollisesti esittämiin kysymyksiin. Kannabis on alkoholin jälkeen toiseksi yleisin hoitoon hakeutumisen syy Tornion A-klinikan nuorilla asiakkailla.

Tietoa Tornion lasten ja nuorten vapaa-ajanviettotavoista olemme saaneen Torniossa toimivasta Reppu-katupäivystyksestä, jossa olemme molemmat ol-

leet mukana. Katupäivystyksen tarkoituksena on auttaa nuoria erilaisissa ongelmatilanteissa (Lapin nuorisotiedotus 2009b). Käytännössä vapaaehtoiset katupäivystäjät liikkuvat kaupungilla viikonloppuisin, jolloin nuoret kokoontuvat. Olemme päivystyksissä huomanneet, että kaupungilla liikkuu viikonloppuiltaisin myös alakouluikäisiä. Myös he ovat usein käyttäneet päihteitä. Monet alakouluikäisistä liikkuvat kaupungilla vanhempien sisarustensa perässä tai vanhempien kavereittensa kanssa. Useimmiten ne alakouluikäiset, joita päivystysiltana kaupungilla näkee, ovat nauttineet alkoholia ja tupakoivat.

Katupäivystyksessä on huomattu, että yhä useammin nuoret viettävät viikonloppunsa kotibileissä. Kotibileitä järjestetään usein siellä, missä vanhemmat ovat lähteneet viikonlopuksi pois. Toisaalta voidaan ajatella, että on hyvä kun nuoret eivät liiku kaupungilla, mutta toisaalta kotibileissä nuoret ovat keskenään poissa aikuisten silmistä. Bileisiin osallistuu usein myös nuoremmat sisarukset ja heidän kaverinsa. Ilman aikuisen valvontaa vanhempien nuorten seurassa ollessaan alakouluikäistenkin on helppo kokeilla päihteitä.

Tornion A-klinikalla oli vuoden 2008 aikana noin kuusikymmentä alle 25-vuotiasta asiakasta. Näistä asiakkaista kymmenen oli 15-17-vuotiaita. Asiakkaina on yhtä lailla sekä tyttöjä että poikia, mutta tyttöjen asiakkuusmäärät ovat aikaisempiin vuosiin nähden kasvaneet. Vaikka kouluterveyskyselyn mukaan nuorten päihteidenkäyttö Tornion alueella onkin vähentynyt, ollaan nuorten asenteista päihteitä kohtaan huolestuneita. (Bimberg 2009).

## 4. PÄIHTEET ARJESSA

### 4.1. Käyttääkö nuori päihteitä

Nuoren ulkoiset muutokset ja fyysiset oireet voivat olla merkki päihteidenkäytöstä. Muutokset sosiaalisessa käyttäytymisessä, esimerkiksi aggressiivisuus, hermostuneisuus, mielialojen ailahtelu, poikkeava puheliaisuus, kikattelu sekä poikkeava sisäänpäin kääntyneisyys ja syrjään vetäytyminen saattavat johtua päihteiden käytöstä. Nuorella voi esiintyä unirytmien muutoksia, kuten yliväsymystä tai vähäistä unen tarvetta. (Dahl & Hirschovits 2002, 282.)

Päihteiden käytöstä voi kertoa pitkäaikainen häiriökäyttäytyminen, kielteinen suhtautuminen koulunkäyntiin sekä varhaiset päihdekokeilut ja poikkeuksellisen voimakas nuoruuteen liittyvä kapinointi. Joillakin nuorilla voi olla ikätovereittaan vahvempi alttius päihteidenkäyttöön sekä erityinen herkkyys päihteiden vaikutuksille. (Kylmänen 2005, 15.) Häiriökäyttäytyminen ei kuitenkaan aina ole merkki nuoren päihteidenkäytöstä.

Nuoret eivät usein halua tunnustaa päihteidenkäyttöä rangaistuksien pelossa. Mitä nuoremista on kyse, sitä suurempi pelko on. Avoimella ja rehellisellä keskustelulla voidaan saada aikaan luottamussuhde, jolloin nuori tai lapsi voi myöntää päihteidenkäytön. Avoimen ilmapiirin luominen on tärkeää, sillä syyttäminen ei tilanteessa auta.

### 4.2. Päihdeperhe

Päihdeperheellä tarkoitetaan perhettä, jossa päihteiden käyttö haittaa joko käyttäjää itseään tai muita perheenjäseniä. Päihteiden käyttäjä voi olla joko toinen tai molemmat vanhemmista tai joku perheen lapsista. Haittojen arviointiin vaikuttavat perheenjäsenten arvomaailma ja henkilökohtaiset kokemukset, joten



haitan määrittely on yksilöllistä ja perhekohtaista. (Holmberg 2003, 10.) On tärkeää erottaa toisistaan päihdeperhe ja perhe, jossa päihteitä käytetään kohtuudella. Se, että vanhemmat juovat saunaoluen tai juovat silloin tällöin viiniä ruuan kanssa, ei tee perheestä päihdeperhettä. Jos päihteidenkäyttö alkaa vaikuttaa perheen arkielämään, puhutaan päihdeperheestä.

Suomessa nuoret aikuiset ja keski-ikäiset käyttävät runsaasti alkoholia ja raittiiden aikuisten määrä on vähäinen. Useiden kasvuikäisten lasten vanhempien tai perheen perustamista suunnittelevien aikuisten elämään kuuluu alkoholin käyttö. Alkoholin suurkulutuksella on välillisiä vaikutuksia lastensuojelun asiakkuuksien voimakkaaseen lisääntymiseen. Esimerkiksi vuosien 1995–2004 välillä lastensuojelun avohuollon piirissä olevien lasten sekä uusien huostaanottojen määrä kaksinkertaistui. (Armanto & Koistinen 2007, 399.)

Osa päihdeperheistä selviytyy kohtalaisesti arkielämästä. Raittiiden jaksojen aikana päihderiippuvainen pystyy käymään töissä ja huolehtimaan kodista ainakin ulkoisesti. Päihderiippuvuutta on kaikissa yhteiskuntaluokissa ja etenkin niin sanotuissa rikkaissa päihdeperheissä ongelma pysyy salassa kauemmin. Raittiista jaksoista huolimatta lapsi kokee turvattomuutta ja hänen elämänsä on kaottista ja ennustamatonta. (Holmberg 2003, 11–12.) Raittiit jaksot vaikeuttavat päihdeperheen tunnistamista ja siten ongelmaan puuttumista. Ulkoisesti lapsi saattaa koulussa näyttää hyvin hoidetulta, joten opettajien on vaikea epäillä ongelmia kotona. Useimmat opettajat järjestävät kahdenkeskisiä tapaamisia vanhempien kanssa. Raittiina jaksoneuvotteluun saapuva vanhempi ei välttämättä anna minkäänlaisia merkkejä päihteiden ongelmakäytöstä. Lapset ovat myös vanhempiensa puolella mahdollisimman pitkään, eivätkä useinkaan tietoisesti puhu tai käyttäydy niin, että vanhempien päihdeongelma tulisi esille.

Yleisimmin alkoholia käytetään suomessa humalahakuisesti. Lapsessa tämä aiheuttaa turvattomuutta, sillä hän joutuu todistamaan aikuisen muodonmuutosta. Lapsesta saattaa tuntua, ettei hän tunne omaa vanhempaansa ja kokee ristiriitaisia tunteita perhettään kohtaan. Toisaalta lapsi häpeää ja syyttää itseään vanhempiensa päihteidenkäytöstä, mutta toisaalta on viimeiseen saakka lojaali vanhempiaan kohtaan. (Holmberg 2003, 13.)

Usein päihdeongelmaisissa perheissä lapsen perushoitoa laiminlyödään eivätkä perheenjäsenten roolit ole selviä. Lapsi voi joutua huolehtimaan vanhemmistaan sekä sisaruksistaan ja kantaa vastuuta, joka ei lapselle kuulu. Alkoholin käytöllä on yhteys väkivaltaan, joka perheissä näkyy joko fyysisenä tai henkisenä lähisuhdeväkivaltana. (Armanto & Koistinen 2007, 399–400.) Mikäli lapsi on pienestä asti tottunut kodin tapaan hoitaa asiat väkivallalla, saattaa hän käyttää sitä omana toimintamallinaan. Lapsi voi kuvitella, että ainut oikea tapa osoittaa välittämistä on lyödä tai potkia. Myös erimielisyydet lapsi hoitaa väkivalloin.

Päihderiippuvaisen ystävyys- ja perhesuhteet sekä taloudellinen tilanne kärsivät. Erityisesti huumeriippuvaiset ajautuvat taloudellisten ongelmien vuoksi rikolliseen toimintaan. Ongelmat heijastuvat perheen elämään myös päihteettöminä päivinä. Vaikka lapsi tietääkin vanhempiensa päihteiden käytöstä, hän ei osaa mieltää heitä alkoholisteiksi tai narkomaaneiksi. Lapselle on muodostunut stereotyyppinen kuva päihteidenkäyttäjistä, joka ei muistuta omaa äitiä tai isää. (Holmberg 2003, 11.)

Lasten päihteidenkäyttö on harvinaisempaa kuin nuorten. Merkittävä tekijä lasten päihteiden käytössä on altistuminen lähipiirin päihteiden käytölle. Useimpien lasten päihteiden käyttö ilmenee yksittäisinä päihdekokeiluina, joihin ei vielä liity varsinaista päihdeongelmaa. Terveystapakyselyistä käy ilmi, että vanhempien/hoitajien tietämättömyys lastensa vapaa-ajanviettotavoista ja – paikoista sekä kaveripiiristä mahdollistaa päihdekokeilut. (Koistinen ym. 2005, 337–338.)

### 4.3. Koulun rooli päihdeperheessä

Kouluikäinen ymmärtää entistä paremmin päihdeperheen ongelmien vakavuuden ja huolehtii vanhempiensa pärjäämisestä. Lapsi saattaa joutua huolehtimaan vanhempiensa turvallisuudesta tai olemaan tukena niissä tilanteissa, joissa itsestään huolehtiminen on vanhemmalle liian raskasta. Tämä vaikuttaa omiin asioihin keskittymiseen ja koulussa suoriutumiseen. Päihdeperheen lapsella saattaakin ilmetä oppimisvaikeuksia, alisuoriutumista tai muita sopeutu-

misvaikeuksia. (Holmberg 2003, 28.) Nämä eivät kuitenkaan aina ole merkkejä päihdeperheestä. Opettajan onkin muistettava, ettei tee liian hätäisiä johtopäätöksiä.

Ackermanin (1992,71) mukaan koulujen tehtävä alkoholiperheiden auttamisessa on keskittyä lasten tukemiseen. Koulun tehtäviin ei kuulu vanhempien päihdeongelmien hoitaminen eikä kouluilla ole siihen vaadittavaa ammattitaitoaan. Koulut voivat auttaa päihdeperheiden lapsia jakamalla heille asiallista tietoa päihteistä sekä kehittämällä päihdekasvatusta ja sen tavoitteita. Oppilaat tulisi saada päihdekasvatuksen aktiivisiksi osallistujiksi sen sijaan, että he olisivat vain tiedon vastaanottajia. Koulussa lasta voidaan auttaa ilmaisemaan itseään ja kehittämään omaa identiteettiään. Päihdeperheiden lasten yksilölliset tarpeet tulisi huomioida ja tarvittaessa ohjata lapsi muiden palveluiden piiriin. (Ackerman 1992, 71–71.)

Monet päihdeperheissä elävät lapset pitävät omia olosuhteitaan ainutlaatuisina eivätkä he välttämättä ymmärrä paljoakaan päihdeongelmista. Perustietojen antaminen päihdeongelmista auttaa lasta ymmärtämään omaa tilannettaan. Esimerkiksi alkoholikasvatusta voidaan antaa erikseen tai sisällyttää jonkin oppiaineen yhteyteen. Vaikka menettelytavat eroavat eri kouluissa, tulisi opetuksen päämääränä olla lapsen olon helpottaminen tiedon avulla. (Ackerman 1992, 72.) Koulun yhteinen linjaus auttaa päihdekasvatuksen suunnittelussa ja siten päihdeperheiden lasten olon helpottamisessa. Lapsi on useimmiten samassa koulussa ensimmäisestä kuudenteen luokkaan, joten yhtenäinen päihdekasvatus on selkeä myös oppilaan kannalta.

Opettajat eivät pysty tunnistamaan jokaista päihdeperheessä elävää lasta, joten päihdekasvatus tulisikin suunnata kaikille oppilaille. Osa päihdeperheiden lapsista pyrkii salaamaan ongelman kaikin keinoin, kun toiset hakevat huomiota ongelmakäyttäytymisellä. (Holmberg 2003, 29). Monet päihdeperheiden lapset saattavat päihdekasvatustuntien yhteydessä tehdä kysymyksiä tai kertoa asioita, jotka auttavat opettajaa huomaamaan kotona olevat ongelmat. Päihdetee-  
maa pitäisi käsitellä yhtä asiallisesti kuin muitakin oppiaineita. Realistinen ja neutraali päihdeongelmien esittäminen antaa viitekehysten, joka auttaa oppilai-

ta tekemään vastuullisia valintoja. (Ackerman 1992, 72–73.) Toisaalta päihdekasvatuksella pyritään vaikuttamaan asenteisiin, joten on pohdittava voiko asenteisiin vaikuttaa asian neutraalilla esittämisellä. Opettajan asenteiden on oltava asennekasvatuksen mukaista, jotta kasvatusta olisi mahdollisimman tehokasta. Mikäli opettajan omat asenteet poikkeavat suuresti koulun päihdekasvatuksen linjauksesta, voi tehokkaan päihdekasvatuksen toteuttaminen olla vaikeaa. Tieto, joka oppilaille annetaan, tulisi olla mahdollisimman ajankohtaista ja totuudenmukaista. Edelleen käytetään jonkin verran pelottelua päihdekasvatuksen menetelmänä, mutta sillä harvoin saadaan aikaan haluttua lopputulosta.

Kouluissa päihdekasvatusta joutuu kilpailemaan muiden aineiden kanssa ja lisäksi sen asemaa vaikeuttaa yhteiskunnan ristiriitainen suhtautuminen päihdekasvatukseen. Toisaalta edelleen pyritään kohti täydellistä raittiutta, erityisesti nuorten osalta, mutta toisaalta kohtuuden edistämistä pidetään realistisempänä tavoitteena. Päihdekasvatusta tekevä opettaja tulisi tehdä itselleen selväksi mitä päihdekasvatusta on, mitkä ovat sen tavoitteet ja toteuttamistavat. Opettajien pitäisi miettiä etukäteen omaa päihdekasvatustaan ja omia asenteitaan. Opettajan luotettavuutta oppilaiden silmissä lisää se, että hän kertoo todellista tietoa objektiivisella tavalla. (Ackerman 1992, 73–75, 77–78.)

Päihdekasvatuksessa käytetyn materiaalin tulisi olla erilaista eri ikäkausilla ja eri koulumuodoissa. Alimmilla luokilla oppilaita kiinnostaa se, mitä alkoholi on ja miksi ihmiset juovat sitä. Myöhemmin oppilaat kiinnostuvat tarkemmista yksityiskohdista, kuten mitä elimistössä tapahtuu päihdeä käytettäessä ja kuinka paljon esimerkiksi alkoholia voi turvallisesti juoda. Vanhemmat oppilaat haluavat tietää enemmän alkoholinkäytöstä ja sen seurausvaikutuksista. Vanhemmilla oppilailla on usein kokemuksia alkoholinkäytöstä ja tiedontarpeet ovat henkilökohtaisempia. (Ackerman 1992, 75–76.) Opinnäytetyömme produktissa olemme pyrkineet huomioimaan jokaisen luokka-asteen tarpeet. Eri luokilla keskitytään eri asioihin ja päihdekasvatuksesta muodostuu luonnollinen kaari läpi alakoulun.

Tärkeimpiä keinoja auttaa päihdeperheen lasta ovat kuuntelu ja positiivisen läheisyyden kehittäminen. Lapselle on annettava mahdollisuus ilmaista tunteitaan vanhempiensa ja päihdeongelmaa kohtaan, sillä jo tunteiden purkaminen

voi johtaa vanhempien päihteidenkäytön vaikutusten ymmärtämiseen. Kotona olevista ongelmista puhuminen voi kuitenkin olla lapselle vaikeaa ja tällöin opettajalta vaaditaan kärsivällisyyttä. Luottamuksen saavutettuaan opettajan tulisi keskittyä lapsen tunteisiin, ei päihdeongelmaisten vanhempien auttamiseen. (Ackerman 1992, 78–80.)

## 5. KEHITYSTEORIAT

Produktiimme on koottu eri luokka-asteille sopivia harjoitteita. Sopivien harjoitteiden valinnassa käytimme apuna kehitysteorioita. Kehitysteorioita on useita, joten päätimme valita niistä muutaman joihin paneudumme tarkemmin. Tunnetuimpia lasten kehitystä tarkastelevia teorioita ovat Piaget'n sekä Eriksonin teorit. Lapsen aikaisempi kehitys vaikuttaa myöhempään elämään, joten alakoulu-  
laisten kohdalla on tarpeellista tarkastella kehitystä vauvaiästä aina kouluikään saakka.

### 5.1. Piaget'n teoria

Piaget'n teoria voidaan jakaa neljään pääkauteen. Ensimmäinen kausi on sensomotorinen kausi, joka sijoittuu 0-2 ikävuoteen. (Vasta 1997, 120.) Sensomotorisessa vaiheessa lapsi opettelee ympäristöään havainnoimalla, liikkumalla ja käsittelemällä esineitä. Leikkiessään lapsi oppii uusia taitoja eri toimintoja toistamalla. (Nurmi & Ahonen & Lyytinen & Lyytinen & Pulkkinen & Ruoppila 2006, 19.)

2-6 ikävuoteen sijoittuu esioperationaalinen kausi. Esioperationaalisen kauden aikana lapsi helposti omaksuu kielen ja käsitteet (Vasta 1997, 121), sekä kykenee mielikuvitusleikkeihin. Lapsen päättely on vielä sidoksissa välittömään havaintoon tilanteesta ja on sitoutunut omaan näkökulmaansa. ( Nurmi ym. 2006, 20.)

Konkreettisten operaatioiden vaihe ajoittuu 6-11 ikävuoteen (Vasta 1997, 123). Lapsi alkaa ymmärtää esineiden ominaisuuksien, esimerkiksi koon, tilavuuden ja pituuden pysyvyyttä, vaikka jotkin niiden ulkoisista piirteistä muuttuisivatkin. Lapsen ajattelu muuttuu samalla joustavammaksi ja hän kykenee harkitsemaan erilaisia vaihtoehtoja ongelmia ratkaistessaan. Konkreettisten operaatioiden

vaiheessa lapsen egosentrisyys vähenee. Lapsi oppii ottamaan toisen ihmisen roolin ja ymmärtämään asioita muiden näkökulmasta. ( Nurmi ym. 2006, 81–82.)

## 5.2. Eriksonin teoria

Eriksonin mukaan ihminen kohtaa eri kehitysvaiheissa erilaisia kehityshaasteita ja -tehtäviä (Dunderfelt 1999, 244). Ihmisen aiempi kehityshistoria on yhteydessä tulevien vaiheiden kehitykseen. Erikson painottaa, ettei kaikkia kehitysvaiheita voi täydellisesti läpi käydä, vaan jokainen vaihe mahdollistaa aiempien epäonnistumisien ja virheiden korjaamisen. (Dunderfelt 1999, 244. Lehtinen & Kuusinen 2001, 28.)

Eriksonin kehitysteorian ensimmäinen kehitysvaihe sijoittuu ikävuosiin 0-1. Vauvaiässä lapselle syntyy tunne perusluottamuksesta tai epäluottamuksesta. Lapsi on täysin riippuvainen hoitajistaan ja luottamuksen tunne syntyykin lapsen perustarpeiden huolehtimisesta, esimerkiksi riittävästä unen ja ravinnon saannista. Perusluottamuksen synnyttyä lapselle muodostuu toivo, joka kannustaa uudelleen yrittämiseen ja muihin ihmisiin luottamiseen. (Lehtinen & Kuusinen 2001, 30. Dunderfelt 1999, 249.)

Varhaislapsuus käsittää ihmisen toisen ja kolmannen ikävuoden. Erikson nimeää vaiheen yksilöllisyyden heräämisen ajaksi. Kehityshaasteena on oman tahdon ja itsesäätelyn syntyminen. Lapsi kokee itsenäisyyden ja pystyvyyden tunteita, mutta samalla epäilee omien kykyjensä riittävyttä ja tuntee häpeää omasta huonommuudestaan. Kehityksen kannalta on tärkeää, että lapsi saa tehdä valintoja joutumatta kuitenkaan liian suurten itsenäisten päätösten eteen. (Lehtinen & Kuusinen 2001, 30. Dunderfelt 1999, 248.)

Leikki-ikä Erikson sijoittaa 4-5 ikävuoteen (Lehtinen & Kuusinen 2001,29). Tässä vaiheessa lapsi opettelee ympäristön luomia normeja, sääntöjä ja käyttäytymistapoja. Lapsen mielikuvitus kehittyy ja lapsi kohtaa aggressiivisia ja seksu-

aalissävytteisiä tunteja. Lapsi kasvaa määrätietoisemmaksi ja kykenee leikeissänsä toteuttamaan päämääriä ja suunnitelmia. Leikki-ikässä lapsen toimintaa alkaa säädellä estoisuuden kokemukset, joita toisaalta tarvitaan, mutta jotka liiallisina rajoittavat lapsen tervettä kokeilunhalua. (Dunderfelt 1999, 248.)

Erikson nimittää ikävuosia 6-12 kouluiäksi. Tässä ikävaiheessa koulu, kaverit ja harrastukset ovat merkittävässä roolissa. Lapsi on energinen ja luova ja tarvitseekin riittävästi rakentavaa palautetta toiminnastaan. Myös pettymysten kokeeminen on tarpeen, jotta lapselle syntyy terve käsitys omasta pystyvyydestään ja erinomaisuudestaan. Toistuvat epäonnistumiset ja omaehtoisen toiminnan tyrehdyttäminen voivat johtaa huonoon itsetuntoon ja itseluottamukseen. Eriksonin mukaan kouluiässä lapselle muodostuu perussuhtautuminen työhön. (Dunderfelt 1999, 247.) Olemme huomioineet produktissamme lapsen tarpeen itsensä toteuttamiseen. Lapset voivat hyödyntää energiaansa ja luovuuttaan toiminnallisissa harjoitteissa, joissa he saavat kokea myös onnistumisen tunteita. Itsetunto ja itseluottamus ovat oleellisia osia päihdekasvatusta, sillä niiden uskotaan vaikuttavan myöhempisiin päihteitä koskeviin valintoihin. Produktimme harjoitteet tukevatkin lapsen itsetunnon ja – luottamuksen vahvistamista.



## 6. TYÖN TOTEUTUMINEN

### 6.1. Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tavoitteena on Hakalan (2000, 21) mukaan ”kehittää ja osoittaa opiskelijan valmiuksia soveltaa tietojaan ja taitojaan ammatitopintoihin liittyvässä käytännön asiantuntijatehtävässä.” Opinnäytetyö voi olla joko tutkimuksellinen tai toiminnallinen (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9). Toiminnallinen opinnäytetyö voi sisältää myös tutkimuksellisen opinnäytetyön menetelmiä.

Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi on haastava mutta antoisa. Opinnäytetyö ei saisi jäädä pelkäksi kootun aineiston läpikäynniksi, vaan olisi tärkeää että työssä näkyisi omat kokemukset ja niiden reflektointi. Työ tulisivin olla sekoitus teoratietoa ja käytäntöä. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 16–19.) Opinnäytetyömme haaste olikin juuri teoratiedon ja käytännön kokemusten vuoropuhelun liittäminen raporttiin.

Toiminnallinen opinnäytetyö pyrkii ohjeistamaan ja opastamaan sekä järjestämään ja järjeistämään toimintaa. Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu sekä raportista että tuotoksesta eli produktista. Produkti voi olla esimerkiksi kirjan, kansion, vihon, oppaan, cd:n, portfolion, kotisivujen, näyttelyn tai tapahtuman muodossa. Opinnäyte kuvaa ammatillista sekä persoonallista kasvua sekä antaa lukijalle kuvan ammatillisesta osaamisesta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 65.)

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tulisi olla tilaaja. Tilattu opinnäytetyö opettaa vastuuntuntoa, projektinhallintaa ja tiimityötä. Tilatun opinnäytetyön avulla opiskelija pystyy peilaamaan tietojaan ja taitojaan sen hetkiseen työelämään ja sen tarpeisiin. Opinnäytetyön kautta voi herättää työelämän kiinnostuksen, sekä mahdollisesti työllistyä. Toisaalta tilatun työn vaarana voi olla sen laajeneminen mittavammaksi kuin tavoitteet ja resurssit antavat myötä. (Vilkkä & Airaksinen

2003, 16–18.)

Opinnäytetyömme on tilannut Tornion kaupungin moniammatillinen päihdeinformaatioryhmä, Info-ryhmä. Työryhmä on Tornion kaupunginhallituksen asettama ja se on toiminut vuodesta 1992 alkaen. Info-ryhmä vastaa ehkäisevän päihdetyön suunnittelusta ja koordinoinnista. Info-ryhmässä on edustettuina A-klinikka, koulu-, nuoriso- ja sosiaalipalvelut, koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto, terveystalvelut, seurakunta, tulli sekä poliisi. (Lapin nuorisotiedotus 2009a.)

Info-ryhmä seuraa paikallista päihdetilannetta ja pyrkii tiedottamaan siitä esimerkiksi vanhempainilloissa. Tarvittaessa Info-ryhmä valmistelee ehkäisevän päihdetyön projekteja, sekä tekee ehkäisevää päihdetyötä ja päihteitä koskevia aloitteita paikallis-, alue- ja valtionhallinnoille. (Lapin nuorisotiedotus 2009a.)

Info-ryhmä tekee tiivistä yhteistyötä Tornion ala- ja yläkoulujen kanssa. Työnsä puolesta heillä on näkemys Torniolaisten lasten ja nuorten päihteidenkäytöstä, joten heidän antamat vinkit ja neuvot olivat suureksi avuksi työssämme.

Teimme toimintasuunnitelman, jossa käy ilmi mitä, miten ja miksi teemme opinnäytetyömme. Toimintasuunnitelma esiteltiin ja hyväksyttiin tammikuussa 2009 ja sen pohjalta lähdimme työstämään opinnäytetyötämme. Aluksi suunnitelimme tekevämme päihdekasvatuspaketin koko peruskouluun, mutta pitääksemme työmäärän realistisena jouduimme jättämään osan luokista pois. Rajasimme opinnäytetyömme koskemaan peruskoulun luokkia 1-6. Päätimme keskittyä alakouluun, koska yläkoulussa päihdekasvatusta on jo enemmän. Yhdessä INFO-ryhmän kanssa löysimme yhteistyökouluksi Seminaarin koulun. Ilmaisutaitopainotteisessa koulussa on oppilaita noin 110 luokilla 1-6 (Tornio kaupunki 2009).

## 6.2. Taustakartoitus

Toiminnallisessa opinnäytetyössä voidaan tarvittaessa tehdä selvitys tutkimusmenetelmiä käyttäen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei kerättyä aineistoa tarvitse analysoida yhtä tarkasti kuin tutkimuksellisessa työssä. Mikäli halutaan selvittää kohderyhmän toiveita, käsityksiä ja ajatuksia ovat laadulliset tutkimusmenetelmät perusteltuja. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56–57; Vilkkä & Airaksinen 2004,71.) Kartoitimme yhteistyökoulun opettajien toiveita ja tarpeita lomakehaastattelulla.

Haastateltavia opettajia oli kuusi, yksi jokaiselta luokka-asteelta. Strukturoitu eli lomakehaastattelua käytetään kun haastateltavia on monia ja he ovat melko yhtenäistä ryhmää. Lomakehaastattelun tehokkuutta parantaa aikaisemmat mahdolliset vähemmän strukturoidut haastattelutilanteet, kuten konsultaatio. (Vilkkä & Airaksinen 2003,58; Metsämuuronen 2006, 114.) Ennen haastattelun toteuttamista kävimme keskustelemassa opinnäytetyöstämme yhteistyökoulun rehtorin ja opettajien kanssa.

Lomakkeen kysymyksiä laadittaessa on keskityttävä selvittämään tutkimuksen kannalta olennaisia seikkoja. Kysymysten tarkka suunnittelu tehostaa tutkimuksen onnistumista. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 77; Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2007,193.) Pohdimme haastattelukysymyksiä ja niiden tarpeellisuutta huolellisesti. Pyysimme opinnäytetyömme ohjaajalta sekä tilaajalta palautetta, jonka perusteella muokkasimme haastattelulomakkeen lopulliseen muotoonsa (LIITE1). Haastattelulomakkeemme koostui kahdeksasta avoimesta kysymyksestä sekä yhdestä monivalintakysymyksestä. Kysymyksillä pyrittiin selvittämään opettajien käsityksiä, kokemuksia, tarpeita ja toiveita koulussa tapahtuvasta päihdekasvatuksesta. Lisäksi halusimme tietää koulussa jo tapahtuvan päihdekasvatuksen tilasta. Avoimilla kysymyksillä saadaan esiin tutkijalle uusia näkökulmia ja vastaajan todellinen mielipide (Hirsjärvi ym. 2007, 194, 196). Lomakehaastattelun avulla pyrimme sitouttamaan opettajat hyödyntämään valmista produktiamme opetustyössään. Opettajien vastauksien perusteella suuntasimme työmme vastaamaan todellista tarvetta siten, että se ei kasvata opettajien ennestäänkin suurta työmäärää.

Opettajien käsitys päihdekasvatuksesta oli melko yhtenäinen. Heidän mukaansa päihdekasvatus on ennen kaikkea asennekasvatusta, jonka avulla päihdekokeiluja siirretään myöhemmäksi. Itsetunnon kohottaminen ja päihteisiin liittyvän tiedon välittäminen liitettiin myös päihdekasvatuksen määritelmään. Haastatteluvastauksista ilmeni, että opettajat pitävät toiminnallisia menetelmiä tehokkaina päihdekasvatuksen menetelminä. Tehokkaana pidettiin myös tunteita herättäviä menetelmiä sekä keskustelua niin yksittäisen oppilaan kuin koko ryhmän kanssa. Kodin ja koulun yhteistyö nähtiin tärkeänä, jotta päihdekasvatus olisi tehoakasta.

Opettajat kokivat päihdekasvatusmateriaalia olevan liian vähän luokilla 1-4. Näillä luokilla päihdekasvatusta toteutettiin pääasiassa keskustelemalla oppilaiden esille nostamista aiheista. Viidennellä luokalla päihdeasioita aletaan käsitellä ympäristöopin tunneilla omana aiheenaan. Kuudennella luokalla päihteet tulevat esille useammassa oppiaineessa ja päihdekasvatusta oli toteutettu muun muassa näytelmin ja kirjallisin tehtävin. Haastattelun avulla selvitimme myös mitkä päihdeasiat ovat ajankohtaisia kullakin luokka-asteella ja näitä vastauksia käsitelimme Päihteet -osiossa.

Opettajat eivät olleet täysin tyytyväisiä koulussa jo tapahtuvaan päihdekasvatukseen. Yhtenäistä suunnitelmaa koko koululle ei ole, joten päihdekasvatus jää jokaisen opettajan omalle vastuulle. Materiaalia päihdekasvatukseen oli opettajien mielestä liian vähän ja alemmilla luokilla ei ollenkaan. Opettajien mielipiteet vahvistivat käsitystämme siitä, että ehkäisevän päihdetyön lisääminen alakouluissa on tärkeää ja koko koulun yhtenäiselle päihdesuunnitelmalle on tarvetta. Positiivisiksi asioiksi koulun päihdekasvatuksessa yhteistyökoulun opettajat kokivat jokavuotisen Päihdeputki-tapahtuman, johon kuudesluokkalaiset osallistuvat. Myös vanhempien valistamiseen päihdeasioiden osalta oltiin tyytyväisiä. Päihdekasvatuksen kehittämiseksi toivottiinkin lisää toiminnallisuutta, oppilaiden tarpeiden ja toiveiden kartoittamista, koko alakoulun kattavaa ohjelmaa sekä yhteistyön lisäämistä vanhempien kanssa.

### 6.3. Produktin kokoaminen

Lähdimme laatimaan saadun tiedon pohjalta jokaiselle luokka-asteelle sopivia harjoitteita. Hyödynsimme opetushallituksen määäämiä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita (Opetushallitus 2004), jotta pystyimme liittämään harjoitteet oppiaineisiin. Halusimme liittää harjoitteet oppiaineisiin, koska koimme päihdekasvatuksen tällöin olevan monipuolisempaa ja tehokkaampaa.

Luokkien 1-4 liikunnan opetuksessa käytetään leikinomaisia harjoitteita, joiden avulla edetään motorisista taidoista kohti lajitaitoja. Opetuksessa hyödynnetään myös oppilaiden omaa mielikuvitusta ja omia oivalluksia. Liikunnallisiin harrastuksiin kannustamisen lisäksi, liikunnan opetuksen tulisi opettaa toimimaan ohjeiden mukaan ja reilun pelin hengessä. (Opetushallitus 2004, 248.)

Luokilla 1-4 kuvataiteen opetuksessa harjoitetaan aistihavaintoja sekä mielikuvituksen käyttöä. Oppilaat oppivat erilaisten työtapojen ja materiaalien käyttöä sekä perustaitoja kuvailmaisusta. Opetuksessa olennaisena osana on kuvataiteellinen prosessi, johon kuuluu suunnittelu, luonnostelu, työn toteuttaminen sekä arviointi. Oppilaita ohjataan viimeistelemään työnsä ja säilyttämään ne. 5-6 luokkien kuvataiteessa korostuu kuvan merkitys ilmaisun ja viestinnän välineenä. Kuvallisen ilmaisun perusteiden ja tekotapojen lisäksi oppilaat oppivat mediateknologian hallintaa. Myös oppilaiden kuvantulkintataidot kehittyvät. (Opetushallitus 2004, 236, 238.)

Ensimmäisen ja toisen luokan äidinkielen opetuksessa pyritään jatkamaan jo alkanutta kielen oppimista. Opetuksen tulisi olla kokonaisvaltaista ja arkielämään liittyvää, jossa sekä suullinen että kirjallinen kommunikaatio tulisi esille. Oppilaat voivat olla hyvinkin eritasoisia peruskoulun alkuvaiheessa, mikä on huomioitava myös opetuksessa. (Opetushallitus 2004, 46.)

Luokkien 3-5 äidinkielen opetuksen keskeisin tehtävä on opettaa äidinkielen perustaitoja. Luku- ja kirjoitustaitojen sekä luetunymmärtämistaitojen syventämisen lisäksi oppilaan tulisi kehittää tiedonhankintataitojaan. Kuudennella luokalla jo hankittuja kielellisiä taitoja aletaan kehittää kohti yleiskielen ja oppilaalle

uusien tekstilajien vaatimuksia. Oppilas oppii ymmärtämään erilaisten viestintätilanteiden asettamat vaatimuksen kielelle. (Opetushallitus 2004, 49, 53.)

Viidennen ja kuudennen luokan musiikin opetuksessa jäsennetään musiikillista maailmaa ja musiikillisia kokemuksia. Musiikin kuuntelun ja musisoinnin yhteydessä opetellaan musiikin käsitteitä ja merkintöjä. Opetuksen tavoitteena on muun muassa opettaa musiikillista ilmaisua musisoivassa ryhmässä toimien sekä tukea luovan suhteen syntymistä musiikkiin ja sen ilmaisumahdollisuuksiin. (Opetushallitus 2004, 233.)

Kokosimme produktiin ehkäisevän päihdetyön harjoitteita, jotka harjaannuttavat lapsen taitoja vastustaa päihteitä niitä tarjottaessa, sekä vahvistavat henkilökohtaista päihteiden vastaista sitoutumista. Harjoitteilla pyritään vahvistamaan lapsen sosiaalisia suhteita ja päihteidenvastaisia asenteita. Harjoitteet auttavat lasta ilmaisemaan tunteitaan, mikä on erityisen tärkeää päihdeperheiden lapsille. Harjoitteita voidaan muokata ryhmän tarpeita ja kehitystasoa vastaaviksi.

Produkti on pyritty kokoamaan harjoitteista, joiden vaatimustaso kasvaa luokka-asteelta seuraavalle siirryttäessä. Ensimmäisillä luokka-asteilla keskitytään pääasiassa sosiaalisten suhteiden kehittämiseen ja ylemmillä luokilla käsitellään enemmän varsinaista päihdetietoutta. Tämä sen vuoksi, koska koimme, että tehokkain päihdekasvatus on ennen kaikkea asennekasvatusta johon pienin palasin lisätään varsinaista päihdetietoutta. On selvää, että ensimmäisellä luokalla olevan lapsen tieto ja kokemukset päihteistä ovat erillä tasolla kuin kuudesluokkalaisen.

Harjoitteita suunnitellessamme käytimme hyväksi aikaisempia ohjaamiskokemuksiamme sekä teoritietoa. Kokosimme produktiin aiemmin hyväksi havaitsemiamme harjoitteita, jotka muokkasimme vastaamaan päihdekasvatuksen tavoitteita. Teoriatiedon avulla perustelimme jokaiselle luokka-asteelle valitsemamme oleelliset ja tärkeät asiat.

Produktin ulkoasussa pyrimme huomioimaan sen käyttäjät. Produkti on koottu siten, että alussa on jokaiselle opettajalle yhteinen teoriaosuus päihteistä ja sen

jälkeen luokkakohtaiset harjoitteet. Eri luokkien harjoitteet on eroteltu toisistaan eri väreillä. Värien avulla halusimme tehdä produktista mielekkäämmän ja inostavamman lukea.

## 7. JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyömme avulla yhteistyökoulumme voi lisätä ehkäisevää päihdetyötä ja erityisesti päihdekasvatusta. Produktimme myötä päihdekasvatuksesta voi tulla osa koulun arkipäivää. Liittämällä päihdekasvatuksen oppiaineisiin pyrimme välttämään ylimääräisen työmäärän lisäämistä opettajille. Tavoitteenamme oli tehdä produktista helposti päivitettävä ja siirrettävä. Käytännön kokemusten ja testauksen myötä produktia voidaan kehittää ja päivittää vastaamaan sen hetkisiä tarpeita. Harjoitteita voidaan muokata kohderyhmälle sopivimmiksi ja niitä voidaan lisätä. Jokainen opettaja voi lisätä harjoitteisiin oman erikoisosauksensa.

Opinnäytetyömme todellista merkitystä voidaan tarkastella vasta, kun luomamme suunnitelma on ollut käytössä jonkin aikaa. Harjoitteiden toimivuus voidaan todeta vasta, kun produkti otetaan käyttöön. Testauksen myötä produkti hioutuu lopulliseen muotoonsa.

Yhteistyökoulumme palaute on ollut positiivista ja opettajat odottavat valmista produktiamme innolla. Vaarana kuitenkin on, ettei produktia hyödynnetä. On myös mahdollista, että muutamaa harjoitetta kokeillaan, mutta mikäli ne ovat epäsoivia, ei niitä muokata ryhmän tarpeita vastaaviksi. Kuitenkin jo suunnitteluvaiheessa otimme opettajat mukaan produktin työstämiseen, jotta he paremmin sitoutuisivat käyttämään produktin harjoitteita työssään.

Opinnäytetyön suunnittelussa olisi voitu huomioida myös oppilaiden omat toiveet ja näkemykset koulun toteuttamasta päihdekasvatuksesta. Mietimme kyselyn teettämistä oppilaille, mutta käytössä olevilla resursseilla koimme sen liian haastavaksi. Oppilaille teetettävää kyselyä varten olisimme joutuneet pyytämään luvan sekä koulun rehtorilta että oppilaiden vanhemmilta. Myös vastaajien valitseminen olisi ollut haastavaa, jotta olisimme saaneet riittävästi vastauksia, mutta analysointiin ei olisi kulunut suhteettoman paljon aikaa.



Käytännön testauksen ja produktin hiomisen jälkeen produkti voidaan siirtää myös muihin alakouluihin. Jokainen koulu voi muokata produktista juuri omiin tarpeisiinsa sopivan. Mikäli produkti siirretään muihin alakouluihin, tulee huomioida koulussa ajankohtaiset päihdeasiat. Tukevaisuudessa esimerkiksi jokin opiskelijaryhmä voisi ottaa vastuulleen produktin siirtämisen. Työn voisi toteuttaa esimerkiksi projektiopintoina.

Kokonaisuutena opinnäytetyömme vastasi hyvin sekä tilaajan, yhteistyökoulun että meidän asettamiin tavoitteisiin. Prosessi on ollut pitkä, eikä se sujunut täysin ongelmitta. Suurin haaste on ollut ajankäytön priorisointi. Vaikka vaikutti, että meillä on runsaasti aikaa produktin työstämiseen, tuli loppua kohden kiire. Myös harjoitteiden toimivuus mietityttää. Ihanteellista olisi, jos olisimme ehtineet jollakin tapaa testata harjoitteita. Nyt jää nähtäväksi, vastaavatko ne vaatimustasoltaan sekä tavoitteiltaan oppilaiden tarpeita.

Yksi opinnäytetyömme tavoite oli luoda päihdekasvatukselle jatkumo läpi alakoulun. Työtä voitaisiin laajentaa myös yläkouluun. Näin saataisiin luonnollinen jatkumo läpi koko peruskoulun. Laajentamisen voisi toteuttaa esimerkiksi opiskelijaryhmä yhteisöpedagogiopiskeluihin liittäen.

Koulu ei ole tyypillisin yhteisöpedagogin työpaikka, mutta nuorisotyöntekijän roolia kouluissa on pohdittu yleisessä keskustelussa. Opinnäytetyömme kautta saimme käsityksen siitä, mitä yhteisöpedagogi voisi kouluissa tehdä. Voimme käyttää saamaamme kokemusta ehkäisevästä päihdetyöstä tulevassa työssä yhteisöpedagogeina. Saimme lisää kokemusta eri tahojenyhteistyöstä ja nykypäivänä lisääntyvästä moniammatillisesta yhteistyöstä.

Info-ryhmän antama palaute on myöskin ollut positiivista. Ajankäytön organisoinnissa löytyy heidänkin mielestä parannettavaa. Koska vastaavanlaista produktia ei Torniossa ole ennen toteutettu, on vertailu vaikeaa. Info ryhmä pitää työtämme hyvänä pohjana, jonka päälle voidaan tulevaisuudessa rakentaa aina vaan toimivampia päihdekasvatuksen suunnitelmia.

## LÄHTEET

Ackerman, Robert J. 1992. Lapsuus lasin varjossa. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Armanto, Annukka & Koistinen, Paula toim. 2007. Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Bimberg, Piia. Tornion A-klinikka. 16.11.2009. Tornio. Piia Kaarniemi

Elintarviketurvallisuusvirasto 2009. Viitattu 2.10.2009.

[http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/elintarviketietoa/energiajuomat/energiajuomien\\_piristavat\\_yhdisteet/](http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/elintarviketietoa/energiajuomat/energiajuomien_piristavat_yhdisteet/).

Ferm, Tuomas 2009. Energiajuomia ei kielletä lapsilta. Viitattu 2.10.2009. <http://yle.fi/uutiset/kotimaa/article763238.ece>

FINLEX 2009. Laki toimenpiteistä tupakoinnin vähentämiseksi. Viitattu 29.4.2009 <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1976/19760693>

Hakala Juha T. 2000. Opinnäyteluovasti, Kehittämis- ja tutkimustyön opas. Tampere: Tammer- Paino Oy.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy

Holmberg, Tiina 2003. Lapset ja vanhempien päihdeongelma. Saarijärvi: Saarijärven Offset.

Huoponen, Kaarina & Peltonen, Heidi & Mustalampi, Saini & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2002. Päihteiden käytön ehkäisy Opas koulujen ja sidosryhmien yhteistyöhön. Helsinki: Hakapaino Oy.

Koistinen, Paula & Ruuskanen, Susanna & Surakka, Tuula toim.  
2005. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Jyväskylä: Gummerus  
Kirjapaino Oy.

Kylmänen, Petri 2005. Kun kaikki muutkin... Nuorten ehkäisevä päihdetyö.  
Tampere: Tammer-Paino Oy

Lapin nuorisotiedotus 2009a. Tornio, Sosiaalinen nuorisotyö, Info-ryhmä. Viitattu 21.1.2009. <http://www.lanuti.fi/?deptid=11951>

Lapin nuorisotiedotus 2009b. Tornio, Reppu-katupäivystys. Viitattu 14.11.2009.  
[http://www.lanuti.fi/Suomeksi/Valitse\\_kunta!/Tornio/Reppu-katupaivystys.iw3](http://www.lanuti.fi/Suomeksi/Valitse_kunta!/Tornio/Reppu-katupaivystys.iw3)

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2008. Valintojen viidakossa Tukioppilastoiminnan koulutusmateriaali ehkäisevään päihdetyöhön. Viitattu 1.10.2008.  
<http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/db5be276b93f1e8ff26481a8495f56ea/1232557394/application/pdf/21546/Valintojen%20viidakossa.pdf>

Metsämuuronen, Jari (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Mönkkönen, Kaarina 1999. Solmusta kiinni; Nuorten päihdetyön opetusmoniste. Helsinki: Hakapaino Oy

Opetushallitus 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Pitkänen, Pia 2009. Lapsi ja päihteet – tietoa vanhemmille puheeksi ottamisen ja puuttumisen tueksi. Rovaseudun lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämishanke. Viitattu 22.10.2009.  
[http://akosote.roiakk.fi/AKOSOTE/hh/toimintamallit/siva\\_malli/getinfoitemembeddedfile\\_ID=85199.pdf](http://akosote.roiakk.fi/AKOSOTE/hh/toimintamallit/siva_malli/getinfoitemembeddedfile_ID=85199.pdf).

Stakes 2006. Stakesin työryhmän muistio 25.1.2006. Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit. Helsinki: Stakesin monistamo.

Taarnala, Eerik 2005. Ehkäisevän päihdetyön käsitteestä. Yhteiskuntapolitiikka 70 2005/2, 188–196.

Toivonen, Anna-Stiina 2009. Osa nuorista on jo riippuvaisia energiajuomista. Viitattu 2.10.2009.

[http://yle.fi/uutiset/kotimaa/2009/08/osa\\_nuorista\\_on\\_jo\\_riippuvaisia\\_energiajuomista\\_962711.html](http://yle.fi/uutiset/kotimaa/2009/08/osa_nuorista_on_jo_riippuvaisia_energiajuomista_962711.html)

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tornion kaupunki 2009. Viitattu 22.10.2009.

<http://www.tornio.fi/Seminaarinkoulu>.

Vasta, Ross (toim.) 1997. Kuusi teoriaa lapsen kehityksestä. Suom. Anne Toppi. Kuopio: Puijo.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Tampere: Tammer-Paino Oy.

## LIITE 1

Hei.

Olemme Humanistisen ammattikorkeakoulun, Tornion kampuksen yhteisöpedagogiopiskelijoita. Teemme toiminnallista opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on kehittää alakoulun päihdekasvatusta. Tätä varten haluammekin selvittää Teidän tarpeitanne ja toiveitanne koskien luokkanne päihdekasvatusta.

Vastauksenne on meille tärkeää, sillä Te parhaiten tiedätte koulunne tavat ja oppilaidenne tarpeet. Kyselylomakkeet käsitellään luottamuksellisesti ja niitä käytetään ainoastaan opinnäytetyömme apuna.

Yhteistyöterveisin,

Meiju Teurajärvi ja Piia Kaarniemi

1. Luokka, jota opetatte (ympyröi)

1                      2                      3                      4                      5                      6

2. Miten määrittelette päihdekasvatuksen?

---



---



---



---



---

3. Mitkä päihdeasiat ovat oppilailenne ajankohtaisia ja sen vuoksi niiden käsitteleminen olisi tärkeää?

---



---



---



---



---

4. Missä yhteydessä ja millaisin menetelmin olette toteuttaneet päihdekasvatusta luokassanne?

---

---

---

---

---

5. Millaiset päihdekasvatuksen menetelmät koette kaikista tehokkaimmiksi?

---

---

---

---

---

6. Onko jokin päihteisiin liittyvä asia erityisesti muodostunut ongelmaksi koulussanne?

---

---

---

---

---

7. Oletteko tyytyväisiä koulunne päihdekasvatuksen laatuun ja määrään? Perustele.

---

---

---

---

---

8. Millaisin tavoin toivoisitte päihdekasvatusta koulussanne kehitettävän?

---

---

---

---

---

9. Muuta sanottavaa. Sana on vapaa!

---

---

---

---

---

---

Kiitos vastauksistanne.

# PÄIHDEKASVATUSSUUNNITELMA ALAKOULUUN

Piia Kaarniemi  
Meiju Teurajärvi  
Opinnäytetyö  
Humanistinen ammattikorkeakoulu  
Tornion kampus  
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulu-  
tusohjelma (210 op)



Kouluiällä tarkoitetaan Suomessa ikävuosia 7-12, eli aikaa koulun aloittamisen ja murrosiän välillä. Kouluiässä lapsi kasvaa ja kehittyy älyllisesti sekä fyysisesti. Fyysinen kasvu on melko tasaista ja motoriset taidot kehittyvät ja hioutuvat päivittäisen harjoittelun ansiosta. Kouluiäkäinen alkaa ottaa vastuuta itsestään ja haluaa auttaa muita. (Koistinen & Ruuskanen & Surakka 2005, 73.)

Tähän pakettiin olemme koonneet sekä päihteisiin liittyvää teorian tietoa sekä ehkäisevän päihdetyön harjoitteita. Teorian tieto on tarkoitettu taustatiedoksi päihdekasvatusta toteuttavalle opettajalle. Harjoitteiden avulla kehitetään lapsen taitoja vastustaa päihteitä niitä tarjottaessa, sekä vahvistetaan henkilökohtaista päihteiden vastaista sitoutumista. Harjoitteilla pyritään vahvistamaan lapsen sosiaalisia suhteita ja päihteiden vastaisia asenteita.

Harjoitteita on muutamia ja ne ovat suuntaa antavia ja niitä voidaan muokata ryhmän tarpeita ja kehitystasoa vastaaviksi. Paketti on pyritty kokoamaan harjoitteista, joiden vaatimustaso kasvaa luokka-asteelta seuraavalle siirryttäessä. Ensimmäisillä luokka-asteilla keskitytään sosiaalisten suhteiden kehittämiseen ja ylemmillä luokilla käsitellään enemmän varsinaista päihdetietoutta.

## PERUSTIETOA PÄIHTEISTÄ

### Tupakka

Tupakka tuli Suomeen 1630- luvulla ja kehittyi tupakkateollisuudeksi 1700- luvulla. 1960- luvulla tupakan aiheuttamiin terveyshaittoihin alettiin kiinnittää huomiota, sillä tupakointi oli yleistä ja tupakkaperäiset sairaudet lisääntyneet. Suomessa tupakan mainonta kiellettiin vuonna 1977 ja samalla tupakointia rajoitettiin. (Dahl & Hirschovits 2002, 123.) Nykyisen tupakkalain mukaan tupakointi on kielletty lähes kaikissa yleisissä tiloissa ja erityisesti alueilla, jotka on tarkoitettu pääasiassa alle kahdeksantoistavuotiaalle (Finlex 2009).

Tupakointi on usein sosiaalinen tapahtuma ja etenkin nuorille kaverien seura on oleellinen osa tupakointia. Nuorisokulttuurissa tupakointi näyttelee suurta roolia (Mönkkönen 1999, 10).

Tupakka sisältää noin 5000 kemiallista yhdistelmää, joista 50 tiedetään aiheuttavan syöpää. Tärkeimpiä näistä ovat nikotiini, tupakkaterva ja häkä. Nikotiini lisää aivojen dopamiinin eritystä, jonka tupakoitsija kokee mielihyvän tunteena. Nikotiini tavoittaa aivot seitsemässä sekunnissa ja vaikutus kestää noin 30–90 minuuttia. Kemiallisista yhdisteistä juuri nikotiini aiheuttaa riippuvuuden tupakkaan. Tupakkaterva vaurioittaa hengitysteiden puhdistusmekanismeja ja osa tervan sisältämistä aineista aiheuttaa syöpää. Häkä on hajuton, mauton ja väritön kaasu, joka on erittäin myrkyllinen. Häkä heikentää fyysistä suorituskykyä sekä aiheuttaa päänsärkyä, väsymystä ja pahoinvointia. (Dahl & Hirschovits 2002, 123–124.)

Tutkimuksissa on osoitettu tupakoinnin yhteys useisiin sairauksiin. Yleisimpiä sairauksia ovat keuhkosityöpä, krooninen keuhkoputkentulehdus, keuhkojen laajentuma sekä sydän- ja verisuonitaudit. Tupakointi huonontaa fyysistä kuntoa. (Mönkkönen 1999, 10.)

Nuuska luetellaan tupakkatuotteeksi ja sen myynti on kielletty EU-maissa, lukuun ottamatta Ruotsia. Nuuska tupakan tavoin sisältää nikotiinia, joka aiheuttaa voimakasta riippuvuutta. Päiväannoksessa nuuskaa (15 grammaa) on yhtä paljon nikotiinia kuin askillisessa tupakkaa. Nuuska vaurioittaa suun limakalvoja, aiheuttaa suusyöpää ja ruuansulatuselinten vaurioita. (Dahl & Hirschovits 2002, 127.)

## Alkoholi

Alkoholi on eniten käytetty ja helpoiten saatavilla oleva päihde joka puolella maailmaa. Alkoholin voidaan sanoa olevan osa suomalaista kulttuuria, sillä se on laillinen ja myös sosiaalisesti hyväksytty päihde. Usein alkoholin käyttö liitetään hauskanpitoon ja juhliin. Henkilöt, jotka eivät alkoholia käytä, joutuvat usein selittelemään juomattomuuttaan. (Mönkkönen 1999, 6.)

Alkoholi lamaannuttaa keskushermostoa, mikä heikentää toimintojen kontrollointia. Humalaisen suorituskyky laskee, reaktioaika hidastuu, liikkeiden säätely sekä arvostelukyky heikkenevät. Humalassa tapaturmariski kasvaa ja humalaisen kipukynnys nousee. Alkoholi vaikuttaa ihmisiin eri tavoin. Toisiin alkoholilla on piristävä ja rentouttava vaikutus, kun toisille taas jo yhden promillen humala aiheuttaa masentuneisuutta ja aggressiivisuutta. (Dahl & Hirschovits 2002, 130.)

Yli neljän promillen alkoholipitoisuus veressä johtaa usein alkoholimyrkytykseen. Alkoholiin tottumattomilla raja voi kuitenkin olla alle kolme promillea. (Mönkkönen 1999, 6.) Alkoholimyrkytyksessä tajunnan taso laskee ja elintoiminnot heikkenevät. (Dahl & Hirschovits 2002, 131.)

Pitkäaikaisella ja runsaalla alkoholin käytöllä on vaikutuksia ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Alkoholin suurkuluttajilla esiintyy sydän- ja verisuonisairauksia sekä aivoverenkiertohäiriöitä. Sisäelimet, kuten maksa ja haima vaurioituvat ja niiden syöpäriski kasvaa alkoholin käytön seurauksena. Pit-

käaikainen alkoholinkäyttö vaikuttaa sekä miesten että naisten hedelmällisyyteen ja sukupuoliseen kyvykkyyteen. (Dahl & Hirschovits 2002, 133–136.)

## Energiajuomat

Suomessa energiajuomat sallittiin vuonna 1998 EU:n painostuksesta, vaikka niiden terveysvaikutuksista ei juuri tiedetä. Pohjoismaista Tanska ja Norja eivät salli energiajuomien myyntiä. Energiajuomat ovat nuorten suosiossa sekä sellaisenaan että alkoholin kanssa käytettyinä. (Dahl & Hirschovits 2002,120.)

YLE uutisoi 28.8.2009 Riihimäen seudulla tehdystä tutkimuksesta, jossa selvitettiin nuorten energiajuomien käyttöä. Kyselyyn osallistui 1600 9-17-vuotiasta lasta ja nuorta. Kyselyyn vastanneista 70 prosenttia käytti energiajuomia, joista kymmenesosa joi energiajuomia päivittäin. Tutkimuksen mukaan useille päivittäin energiajuomia käyttäville on kehittynyt kofeiiniriippuvuus. (Toivonen 2009.)

Energiajuomat sisältävät hiilihydraatteja, piristäviä aineita kuten kofeiinia sekä muun muassa tauriinia. Ihmisen elimistö tuottaa tauriinia, joka on keskushermoston oma aminohappo ja jota normaalisti saa myös ruuasta noin 100 mg vuorokaudessa. Suomessa myytävissä energiajuomissa tauriinia on 250–4000 mg litrassa. Tauriini edistää alkoholin, lääkkeiden ja huumeiden siirtymistä verenkiertoon lisäten niiden vaikutusta. Alkoholin kanssa käytettynä tauriini voi aiheuttaa sydämentykytystä, pahoinvointia, päänsärkyä ja erilaisia allergiareaktioita. (Dahl & Hirschovits 2002,120.)

Tauriinista poiketen kofeiinille ei ole asetettu päivittäistä saantisuositusta, koska se ei ole ihmiselle välttämätön ravintoaine. Myrkyllisenä päiväannoksena pidetään noin 20mg/kg. (Elintarviketurvallisuusvirasto 2009.) Kymmenenvuotias lapsi painaa keksimäärin noin 30kg, joten myrkyllinen kofeiinin päiväannos on tällöin 600mg, joka vastaa noin 2 litraa energiajuomaa.

Suomessa myytävien energiajuomien kofeiinipitoisuus on 135–320 mg litrassa. Tällainen kofeiinin määrä ei itsessään ole haitallista, mutta yhteisvaikutuksista tauriinin ja alkoholin kanssa ei tiedetä. Muun muassa Ruotsissa uutisoitiin vuonna 2001 kolmen terveen nuoren yllättävistä kuolemista, joiden epäillään johtuneen tauriinipitoisista energiajuomista. Kahdessa kuolemantapauksessa energiajuomia oli nautittu alkoholin kanssa ja kolmas kuolema johtunee urheilusuorituksen jälkeen nautituista useista energiajuomatökillisistä. (Dahl & Hirschovits 2002, 120–121.)

Perinteisesti kofeiinia on saatu kahvista, jota vain harvat lapset juovat. Näin ollen kofeiinin vaikutusta lapsen terveyteen ei juurikaan ole tutkittu ennen energiajuomien markkinoille tuloa. Kofeiinin lisäksi muita energiajuomien sisältävien aineiden yhteisvaikutuksia ei tunneta. Energiajuomat rinnastetaan helposti virvoitusjuomiin ja erityisesti lapset eivät juo energiajuomia piristävien ja energiaa lisäävien vaikutusten vuoksi.

Tutkimuksissa ei ole ilmennyt energiajuomista koituvan hyötyä lapsille ja nuorille. Useissa keskusteluissa pohditaan tulisiko energiajuomien myyntiin asettaa ikärajoja. Elintarvikelainsäädännössä ei määritellä ikärajoja energiajuomien myyntiin, mutta elinkeinovapauden nojalla kauppiat voivat rajoittaa myyntiä omissa liikkeissään. Energiajuomien myynnin määrää on vaikea seurata, koska energiajuomat tilastoidaan virvoitusjuomina. (Ferm 2009.)

Energiajuomien suosio lasten ja nuorten keskuudessa kasvaa koko ajan. Yksi suosiota selittävä tekijä voi olla energiajuomiin liittyvä jännitys. Jännitystä luovuttaa se, että yleisessä keskustelussa energiajuomia pidetään sopimattomina lapsille ja nuorille. Koska energiajuomien myyntiä ei lailla rajoiteta, jää lasten energiajuomien käytön kontrollointi vanhempien vastuulle.

## Imppaus

Imppauksella tarkoitetaan teknisten liuottimien ja kaasujen hengittelyä. Impaamista esiintyy usein epidemianomaisesti nuorten 8-16-vuotiaiden keskuudessa, mutta nuorin tiedetty impaaja on ollut vasta 4-vuotias. Myös pitkälle alkoholisoituneet henkilöt käyttävät liuottimia alkoholin korvikkeena. Impattavia aineita ovat muun muassa bensat, liimat, tinnerit, kynsilakanpoistoaineet, toluenit, aerosolit, butaanit ja ilokaasut. Tekniset liuottimet luokitellaan myrkyiksi eivätkä ne kuulu huumausainelain piiriin. Niiden luovuttaminen alle 18-vuotiaille on kielletty, mutta aineiden edullisuuden, yleisyyden ja helpon saatavuuden vuoksi ne kuitenkin päätyvät helposti lasten ja nuorten käyttöön. (Dahl & Hirschovits 2002, 109, 112. Mönkkönen 1999, 9-10.)

Tekniset liuottimet aiheuttavat pysyviä aivo-, maksa-, munuais- ja keskushermostovaurioita (Mönkkönen 1999, 10). Impaaminen vaikuttaa aivoihin jokaisella käyttökerralla tuhoamalla aivosoluja lopullisesti ja aiheuttaa muun muassa pikku-aivorappeumaa, jossa liikkuminen ja hienomotoriikka häiriintyvät. Impaaminen voi johtaa vakaviin sydänhäiriöihin, kuten sydänpysähdyksiin ja rytmihäiriöihin. Keuhkoihin ja nieluun impattavat aineet saattavat aiheuttaa palovammoihin verrattavia kylmävammoja. Pitkäaikaisessa käytössä keuhkokudokset vaurioituvat, näköhermot surkastuvat ja näkö heikkenee. Liuottimet häiriinnyttävät luuytimen verisolutuotantoa ja altistavat luuydin- ja imusolmukeleukemialle. (Dahl & Hirschovits 2002, 110.)

Imppauksessa liuottimet imeytyvät ärtyneiden limakalvojen ja keuhkojen kautta verenkiertoon ja muun muassa aivoihin. Päähtymys alkaa parissa minuutissa ja kestää 10–40 minuuttia. Päähtymisen aikana impaajilla esiintyy sekavuutta ja hourailua, näkö-, kuulo- ja luuloharjoja sekä puhehäiriöitä. Päähtyneellä voi ilmetä psykoottisia oireita ja epileptiset kohtaukset voivat olla mahdollisia. Päähtymisen loputtua seuraa puolesta tunnista kahteen tuntiin kestävä tylsyyden vaihe, josta käyttäjällä on muistikatkoja. Tylsyyden vaihetta seuraa usean tunnin krapula, johon liittyy muun muassa päänsärkyä, pahoinvointia, huimausta, voimattomuutta ja muistikatkoja. Mikäli krapula ehkäistään uudella annoksella, tu-

levat vieroitusoireet entistä voimakkaampina. (Dahl & Hirschovits 2002, 109.)

Liuottimiin voi syntyä voimakas riippuvuus, mutta etukäteen on mahdotonta arvioida keille kokeilijoista riippuvuus syntyy. Sietokyky impattaviin aineisiin kasvaa, jolloin annosmäärät suurenevat ja elimistön vauriot lisääntyvät. Yliannostuksien riski on suuri, koska ainetta hengitettäessä annoksen suuruutta on vaikea arvioida. Suuri annos johtaa tajuttomuuteen ja lihasten lamaantumiseen sekä henkitorven suojarefleksin poistumiseen. Tällöin omaan oksennukseen tukehtuminen on mahdollista. Muita imppauksen aiheuttamia kuolinsyitä ovat rytmihäiriöt ja sydänpysähdykset, tapaturmat ja mielenhäiriöistä johtuvat itsemurhat. (Dahl & Hirschovits 2002, 111–112.)

## Lääkkeet

Yleensä lääkkeillä lievitetään fyysisiä ja psyykkisiä ongelmia ja sairauksia. Lääkkeiden väärinkäyttö voidaan jaotella kolmeen ryhmään: liikakäyttö, sekakäyttö ja lääketottumus. Liikakäyttäjä käyttää lääkkeitä väärin annosteltuna, pidempään kuin olisi tarpeen, huumausainetarkoituksessa tai vastoin lääkärin annosteluohjeita. Sekakäytöllä tarkoitetaan lääkkeiden käyttöä yhdessä muiden lääkkeiden, huumeiden tai alkoholin kanssa. Lääketottumuksessa lääkettä käytetään tottumuksesta tai vieroitusoireiden pelossa sairauden jo parannuttua. (Dahl & Hirschovits 2002, 79.)

Lääkkeiden väärinkäyttö aloitetaan yleensä muiden lääkkeitä lainaamalla tai hankkimalla lääkäriltä resepti psyykkisiin oireisiin, kuten hermostuneisuuteen tai univaikeuksiin. Suomessa useimmiten väärinkäytettyjä lääkkeitä ovat unilääkkeet, rauhoittavat lääkkeet, morfiinisukuiset voimakkaat kipulääkkeet ja piristeet. Erityisesti riippuvuutta ja väärinkäyttöä aiheuttavat lääkkeet, jotka vaikuttavat keskushermoston kautta aivojen niin sanottuun mielihyvakeskukseen. Psykelaäkkeiden väärinkäytöstä voi aiheutua kontrolloimatonta väkivaltaisuutta, muistinmenetyksiä, myrkytystiloja sekä ennen aikaisia kuolemia tapaturmien tai itsemurhien kautta. Itsemurhat ovatkin suurin lääkemyrkytyskuolemiin johtava

tekijä. (Dahl & Hirschovits 2002, 79.)

Lääkkeiden ja alkoholin sekakäyttö on ominaista suomalaisen nuoren päih-teidenkäytössä (Koistinen ym. 2005, 338). Nuorten lääkekokeilut tapahtuvat useimmiten kotibileissä. Lääkkeitä kokeillaan uteliaisuudesta, usein alkoholin vaikutuksen alaisena. Yleensä lääkkeiden nimiä tai oikeita käyttötarkoituksia ei edes tiedetä. Lähes kaikkia lääkkeitä voidaan väärinkäyttää ja erityisesti nuor-ten keskuudessa uudet päihtymisideat leviävät nopeasti. Lääkkeiden väärin-käyttö erityisesti alkoholin kanssa on kohtalokasta ja johtaa vuosittain useisiin kuolemiin. (Dahl & Hirschovits 2002, 80.)

## Kannabistuotteet

Kannabiksen käyttö Suomessa lisääntyi voimakkaasti 90- luvulla ja nuorten asenteet kannabiksen käyttöä kohtaan ovat muuttuneet myönteisemmiksi. Nuorten keskuudessa kannabista ei välttämättä pidetä ”huumeena”. Kannabik-sen laillistamista ajavat tahot levittävät tietoa ”kannabiksen vaarattomuudesta suhteessa alkoholin käyttöön”. (Mönkkönen 1999, 7.) Huumausainekokeiluja tehdään pääsääntöisesti alkoholin vaikutuksen alaisena (Koistinen ym. 2005, 338).

Kannabistuotteiksi luetaan marihuana, hasis ja kannabisöljy, jotka valmistetaan Cannabis sativa nimisestä kasvista. Kannabistuotteista vaikutukseltaan voimak-kein on hasis, joka on marihuanaa viisi kertaa vahvempaa. Kannabistuotteita käytetään yleisimmin polttamalla vesi- tai tavallisissa piipuissa ja sätkissä. Polt-tamalla kannabiksen päihdyttävä vaikutus kestää noin 2-4 tuntia ja suun kautta otettuna, esimerkiksi syömällä tai juomalla yli kuusi tuntia. (Dahl & Hirschovits 2002, 7.) Kannabiksen käyttäjän voi tunnistaa makeasta hajusta, verestävistä ja kiiluvista silmistä. Vaikutuksen loputtua päihtynyt tila muuttuu vastakkaiseksi eli henkilö on mielteliäs ja uninen ja voi nukahtaa. (Mönkkönen 1999, 7-8.)



Kannabis on yhtä aikaa harha-aistimuksia aiheuttava (hallusinogeeni) keskushermostoa kiihottava (simulantti) sekä rauhoittava (sedatiivi). Kannabistuotteiden vaikuttava aine on tetrahydrokannabinoli (THC), joka on rasvaliukoinen yhdiste. THC liukenee veren välityksellä elimistön rasvaa sisältäviin rakenteisiin kuten aivoihin, keuhkoihin, maksaan, munuaisiin, kiveksiin ja munasarjoihin. (Dahl & Hirschovits 2002, 7-8. Mönkkönen 1999, 7.)

Kannabiksen vaikutukset ovat yksilöllisiä, osa kokee alkoholipäihtymystä muistuttavaa hyvänolon tunnetta, puheliaisuutta ja hilpeyttä. Osalle kokeilijoista aistikokemukset aiheuttavat sekavuutta, ahdistusta ja mahdollisia mielenhäiriöitä. Cannabis häiritsee aivojen ruokakeskusta aiheuttaen makeanhimoa. Kannabiksen on todettu vaikeuttavan oppimista, sillä se aiheuttaa häiriöitä lyhytmuistiin ja hämääntää ajantajua. Pitkäaikainen kannabiksen käyttö voi aiheuttaa sisänpäin kääntyneisyyttä ja passivoitumista, jolloin käyttäjän kiinnostus omien asioiden hoitoon vähenee. (Mönkkönen 1999, 7-8.)

## 1. luokka

7-vuotiaana lapsi erottaa vasemman ja oikean, tuntee kellonajat, alkaa lukea ja laskea yksinkertaisia laskutoimituksia eli osaa jokapäiväisen elämän perustaitoja. Lapsi puuhailee mielellään itsekseen pitkiäkin aikoja ja viihtyy mielellään samaa sukupuolta olevien seurassa. Koulun aloittaminen on sekä lapselle että hänen vanhemmilleen/huoltajilleen merkittävä vaihe. (Koistinen ym. 2005, 73–75.)

Ensimmäisellä luokalla päihdekasvatuksessa keskitytään vuorovaikutusta toverisuhteita ja itsetuntoa kehittäviin harjoitteisiin. Näitä harjoitteita voidaan sisällyttää liikunnan ja kuvaamataidon oppitunteihin. Opettaja voi halutessaan muokata harjoitteita myös muihin oppiaineisiin sopivaksi.

### Liikunta

#### Harjoite 1

Oppilaat jaetaan pareihin ja heidän sidotaan jaloista kiinni toisiinsa. Heidän tulee kulkea opettajan suunnitteleman radan läpi.

Harjoitetta voidaan muokata sitomalla yhteen muita kehonosia, kuten kädet.

Harjoite auttaa lasta vahvistamaan toverisuhteita ja ryhmätyötaitoja sekä hahmottamaan omaa kehoaan.

#### Harjoite 2

Oppilaat jaetaan neljän hengen ryhmiin. Ryhmien tarkoituksena on kuljettaa pallo syöttöjen avulla lähtöviivalta maaliin. Oppilaat asetuvat tasaisin välein lähtöviivan ja maalin väliin. Jokainen ryhmäläinen saa vuorollaan olla maalintekijä.

Harjoitetta voidaan soveltaa eri liikuntalajeihin, kuten jalkapalloon, koripalloon ja lentopalloon. Maalina voidaan käyttää myös esimerkiksi keilaa tai koria.

Tällä harjoitteella vahvistetaan oppilaiden toverisuhteita ja itsetuntoa. Opettajan onkin harjoitetta suoritettaessa huolehdittava, että jokainen saa onnistumisen kokemuksia maalinteosta.

### Harjoite 3

Oppilaat jaetaan pareihin. Parien tehtävänä on kuljettaa palloa opettajan määrittelemän matkan vartaloitaan apuna käyttäen. Pallo asetetaan esimerkiksi oppilaiden vatsojen tai selkien väliin. Palloa yritetään kuljettaa käyttämättä käsiä apuna ja siten, ettei pallo tipahda.

Harjoitteella pyritään vahvistamaan toverisuhteita ja ymmärtämään yhteistyön merkitys. Samalla tutustutaan kehonosiin.

## **Kuvataide**

### Harjoite 1

Oppilaille jaetaan paperit, joissa on erilaisia kuvia positiivisista ja negatiivisista asioista. Aiheena voi olla vaikkapa ruoka, käytöstavat tai ihmissuhteet. Oppilaat värittävät positiivisiksi kokemansa kuvat. Oppilaat voivat myös piirtää omia kuvia mukavista asioista ja näistä kuvista keskustellaan yhdessä luokan kanssa.

Harjoitteen tarkoitus on auttaa lapsia erottamaan hyvät ja huonot asiat, sekä ilmaisemaan omia mielipiteitä.

### Harjoite 2

Luokkaan on askarreltu pahvista suuri aurinko ja pilvi. Lisäksi on pienempiä kuvia arkipäiväin mukavista ja ikävistä asioista. Oppilaat saavat käydä kiinnittämässä mukaviksi kokemansa kuvat auringon alle, ja ikävämät kuvat pilven alle. Harjoite käydään läpi koko luokan kanssa.

Harjoite auttaa lapsia tunnistamaan ja käsittelemään arkisten asioiden herättämiä tunteita.

### Harjoite 3

Opettaja soittaa erityyppistä musiikkia ja oppilaiden tehtävänä on piirtää musiikin herättämiä ajatuksia ja tunteita. Harjoite ohjeistetaan siten, että kuvien sijaan voidaan käyttää pelkkiä värejä. Oppilaat halutessaan esittelevät tuotoksensa ja niistä keskustellaan.

## **2 – 3. luokka**

8-9- vuotias osaa viikonpäivät ja kuukaudet, sekä ymmärtää mitä päivää kulloinkin eletään. Tämän ikäinen lapsi pitää erilaisten kirjojen lukemisesta ja auttaa mielellään pienissä kotiaskareissa. Lapsi on seurallinen ja viihtyy toisten kanssa, mutta jää kuitenkin reippaasti yksin kotiin. Tässä ikävaiheessa lapsen itsekritiikki lisääntyy. (Koistinen ym. 2005, 73.)

## **2. luokka**

### **Liikunta**

#### Harjoite 1

Oppilaat liikkuvat musiikin tahdissa ympäri suurta tilaa, esimerkiksi liikuntasalia. Musiikin pysähtyessä oppilaiden tulee ilmeillä ja eleillä esittää opettajan pyytämää tunnetilaa. Tunnetilat voivat olla esimerkiksi ilo, suru, viha, pelko, väsymys, onni, hämmästys jne. Harjoitteella autetaan lasta tunnistamaan ja ilmaisemaan erilaisia tunteita.

#### Harjoite 2

Oppilaat jaetaan pareihin, joista toisen silmät sidotaan. Näkevät kuljettavat sokkoa avarassa tilassa, esimerkiksi liikuntasalissa. Jonkin ajan kuluttua osia vaihdetaan. Harjoitetta voidaan vaikeuttaa suunnittelemalla rata, joka parien tulee kulkea läpi. Tai asettamalla sokon ympärille esineitä jotka hänen tulee etsiä näkevän antamien ohjeiden avulla. Tällä harjoitteella pyritään kehittämään oppilaiden välistä luottamusta.

## **Kuvataide / Äidinkieli**

### Harjoite 1

Oppilaille jaetaan paperit joissa on erilaisia kuvia. Lapsen tehtävänä on värittää omasta mielestään positiiviset kuvat. Kuviin voi sisällyttää päihteistä esimerkiksi olutpullon ja tupakka-askin. Oppilaat voivat myös itse piirtää kuvat, joista sitten keskustellaan yhdessä.

### Harjoite 2

Opettaja lukee sadun tai tarinan. Oppilaiden tehtävänä on jatkaa tarinaa vuorotellen. Opettaja voi halutessaan ohjalla tarinan kulkua. Tarkoituksena on valita tarina, joka käsittelee elämän valintoja. Harjoite kehittää lasten käsitystä hyvistä ja huonoista valinnoista, sekä rikastuttaa mielikuvitusta.

### **3. luokka**

#### **Äidinkieli**

##### Harjoite 1

Jokaiselle oppilaalle jaetaan lappu johon on kirjoitettu tunnetila. Tunteita voivat olla esimerkiksi ilo, suru, viha, onnellisuus jne. Jokainen oppilas näyttää tunnetilansa pantomiimin keinon ja muut luokkatoverit yrittävät arvata mistä tunteesta on kyse.

##### Harjoite 2

Opettaja lukee jonkin tarinan/sadun. Oppilaat jatkavat tarinaa kirjoittamalla. Tarinoiden valmistuttua oppilaat saavat halutessaan lukea ne ääneen ja niistä keskustellaan.

#### **Kuvataide**

##### Harjoite 1

Oppilaat leikkaavat lehdistä kuvia eri tunteita esittävistä ihmisistä. Kuvat liimataan kartongille ja oppilaat kirjoittavat niiden alle, mitä tunnetilaa ne esittävät. Tunteista ja niiden ilmaisemisesta voidaan puhua yhdessä luokan kanssa.

Tässä harjoitteessa oppilaat oppivat tunnistamaan myös muiden ihmisten tunteita ja erilaisia tapoja ilmaista omia tunteitaan.

## **4-6. luokka**

10–12-vuotias kirjoittaa omatoimisesti kirjeitä ja käyttää puhelinta asioiden hoitamiseen, sekä viihtyy television, tietokoneen ja pelikonsolien parissa. Lasta kiinnostavat erityisesti seikkailu-, eläin- ja romanttiset tarinat ja monet lapset käyttävätkin kirjastoa ahkerasti. Vaikka perhe on edelleen tärkeä, alkaa kavereiden merkitys korostua. Kaverit valitaan huolella ja kiinnostus vastakkaista sukupuolta kohtaan herää. (Koistinen ym. 2005, 73.)

### **4.luokka**

#### **Äidinkieli**

##### Harjoite 1

Oppilaat kirjoittavat tarinan opettajan kuvaamasta päihteisiin liittyvästä tilanteesta. Opettaja voi esimerkiksi kuvailla tilannetta, jossa 10-vuotias löytää maasta tupakka-askin. Oppilaat kirjoittavat aiheesta tarinan. Tarinoita voidaan lukea ääneen ja niistä voidaan keskustella koko luokan kanssa.

Harjoite opettaa lapsia käsittelemään päihdeasioita ja toimimaan erilaisissa päihteisiin liittyvissä tilanteissa.

##### Harjoite 2

Oppilaat jaetaan ryhmiin. Ryhmille jaetaan erilaiset tilanteet, joista osa voi liittyä päihteisiin, osa esimerkiksi koulukiusaamiseen. Ryhmät valmistelevat tilanteesta näytelmän, jonka he esittävät muulle luokalle. Näytelmistä ja erilaisista keinoista ratkaista tilanteita keskustellaan.

Harjoitteessa opetellaan toimimaan ryhmässä, sekä harjoitellaan toimimaan erilaisissa tilanteissa.



## **Kuvataide**

### Harjoite 1

Oppilaat piirtävät sarjakuvan siitä, kuinka toimisivat löytäessään päihteitä tai kuinka kieltäytyisivät, jos heille tarjottaisiin päihteitä.

Tämä harjoite antaa oppilaille erilaisia keinoja kieltäytyä päihteistä.

Mikäli sarjakuvia käydään läpi koko luokan kanssa, saavat oppilaat vinkkejä myös toistensa ratkaisuksista toimia.

## 5.luokka

### Äidinkieli

#### Harjoite 1

Luokka jaetaan ryhmiin. Yksi ryhmä menee ulos luokasta ja sillä aikaa luokkaan jääneet päättävät jonkin ongelmatilanteen. Poissa ollut ryhmä kutsutaan takaisin luokkaan. He kysyvät luokkaan jääneiltä kuinka he toimisivat tilanteessa. Luokkaan jääneet kertovat ratkaisuja aikaisemmin sovittuun ongelmaan. Vastausten perusteella ryhmä yrittää keksiä mistä tilanteesta on kyse. Ongelman selvittyä seuraava ryhmä menee ulos luokasta.

Ongelmatilanteet voivat koskea arkipäivän tilanteita sekä päihteisiin liittyviin tilanteisiin, esim. kuinka kieltäytyä, kun joku tarjoaa tupakkaa.

Harjoitteella vahvistetaan oppilaiden kykyä selvittää erilaisia ongelmatilanteita.

#### Harjoite 2

Opettaja kirjoittaa ennen tunnin alkua oppilaista listan, jonka hän jakaa oppilaille. Oppilaat kirjoittavat nimien perään kyseiseen henkilöön liittyviä positiivisia asioita. Valmiit paperit palautetaan opettajalle. Opettaja tarkistaa, että papereissa on ainoastaan positiivisia asioita ja että jokaiselle oppilaalle on kirjoitettu. Opettaja jakaa jokaiselle oppilaalle hänestä kirjoitetut positiiviset laput.

Tällä harjoitteella vahvistetaan oppilaiden itsetuntoa. Samalla oppilaat oppivat etsimään positiivisia asioita myös muista.

### Kuvataide

#### Harjoite 1

Oppilaat suunnittelevat ja toteuttavat joko ryhmissä tai yksin päihteidenkäytönvastaisia julisteita. Opettaja voi määritellä tekniikoita, joita julisteessa tulee käyttää tai oppilaille voidaan antaa vapaat kä-

det.

Harjoitteella vahvistetaan asenteita päihteidenkäyttöä kohtaan. Julisteet voidaan sijoittaa koulun käytäville, jolloin voidaan vaikuttaa koko koulun asenteisiin.

## **6.luokka**

### **Äidinkieli**

#### Harjoite 1

Oppilaat etsivät ryhmissä omatoimisesti tietoa eri päihteistä. Tiedoistaan oppilaat kokoavat seinälle julisteen ja esittelevät aikaansaannoksensa muulle luokalle.

Harjoitetta voidaan työstää äidinkielen lisäksi monissa muissa oppiaineissa, kuten kuvaamataidossa.

Tällä harjoitteella oppilaat saavat tietoa päihteistä ja niiden vaikutuksista. He myös saavat kokemusta tiedonetsinnästä, esittämisestä ja toisten kuuntelemisesta.

### **Musiikki**

#### Harjoite 1

Luokka jaetaan ryhmiin. Ryhmät tekevät päihteidenvastaisen laulun tai räpin. Laulut voidaan rakentaa tuttujen laulujen pohjalle keksimällä niihin uudet sanat.

Oppilaat saavat tässä harjoitteessa kokeilla omia musiikillisia ideoitaan vahvistaen samalla päihteidenvastaisia asenteita.

### **Kuvataide**

#### Harjoite 1

Luokan kanssa katsotaan nuorille tarkoitettu elokuva, jota oppilaat jälkeinpäin analysoivat. Elokevassa esiintyviä teemoja voivat olla päihteet, ystävyysuhteet, kiusaaminen ja perhesuhteet.

Harjoitteessa oppilaat oppivat erilaisia näkökulmia päihteisiin ja oppivat keskustelemaan ajatuksistaan ja tunteistaan.

## Harjoite 2

Oppilaat valokuvaavat pareittain tai pienissä ryhmissä erilaisia tunteita. Opettaja voi jakaa ryhmille listan tunteista, jotka heidän on kuvattava. Oppilaiden ei tarvitse kuvata toisiaan, vaan he voivat käyttää mielikuvitustaan.

Harjoitteella vahvistetaan oppilaiden tunteidenilmaisua.

## Harjoite 3

Oppilaat kuvaavat ryhmissä päihteisiin liittyviä videoita. Opettaja voi halutessaan jakaa jokaiselle ryhmälle oman päihdealueen tai oman näkökulman, josta video tulisi toteuttaa. Oppilaat kuitenkin suunnittelevat videonsa itse.

Harjoitteen avulla oppilaat pohtivat omaa suhtautumistaan päihteisiin sekä harjoittelevat toimimaan ryhmässä.

## LÄHTEET

Koistinen, Paula & Ruuskanen, Susanna & Surakka, Tuula toim.  
2005. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Jyväskylä:Gummerus  
Kirjapaino Oy.