

## VALMISTAVA TASO & TASO 1

### VALMISTAVA TASO

JUHLAT s.12

ENEMMISTÖKÄSITYS s.15

### TASO 1

NUORET JA PÄÄTÖKSENTEKO s.17

ASENNE, KUNNIOITUS JA VASTUU s.19

ALKOHOLIN VAIKUTUKSET s.22

RYHMÄPAINNE s.27

YSTÄVYYS s.29

RYHMÄPAINNEEN MYÖNTEINEN JA KIELTEINEN ILMENEMINEN s.33

ITSELUOTTAMUKSEN VAHVISTAMINEN s.36

USKALLA KIELTÄYTYÄ s.44



# JUHLAT

**Harjoituksen kesto:** 30–40 minuuttia

**Aineisto ja valmistelu:** Kopioi riittävästi *Oppilaan aineisto 1:tä* pienryhmille jaettavaksi.

**Tavoite:** Harjoituksen tavoitteena on, että oppilaat keskusteleivat ja pohtivat, mitkä asiat tekevät juhlista onnistuneet. Oppilaiden suhtautuminen juhlien ja alkoholin kuulumisesta yhteen voidaan ottaa keskusteluun mukaan epäsuorasti.

**Työskentelytapa:**

ryhmätyö

ryhmäkeskustelu

suullinen esitys

## JOHDANTO

Minkälaiset juhlat ovat nuorten mielestä onnistuneet ja toisaalta epäonnistuneet? Tavoitteena on, että harjoituksesta saadaan pohjaa ja perusteita alkoholinkäyttöön liittyvän työn jatkamiseksi. Oppilaiden tehtävänä on ryhmissä määrittää mitkä asiat vaikuttavat siihen, että:

- Juhlat ovat onnistuneet - sellaiset, jotka jäävät mieleen ja haluaisi kokea uudelleen!
- Juhlat ovat epäonnistuneet - joissa kaikki menee vikaan!

Kysymyksiä käsiteltäessä oppilaat saavat tietoa, mutta samalla myös opettaja voi muodostaa kuvan oppilaiden tavoista viettää vapaa-aikaansa. Saat käsityksen, mitä oppilaat ajattelevat alkoholista ja mitä "hauskanpitoon" heidän mielestään kuuluu. Oppilaille ei tarvitse kertoa, että harjoitus liittyy alkoholikasvatukseen: näin heille ei synny turhia ennakkoluuloja tehtävää kohtaan. Saattaa myös olla, että alkoholi ei ole millään lailla tärkeä tekijä juhlien onnistumisessa tai epäonnistumisessa.

*Harjoituksen aikana käsiteltävät asiat:*

- Mikä oppilaiden mielestä ratkaisee juhlien onnistumisen tai epäonnistumisen?
- Miten juhlat ja alkoholi liittyvät toisiinsa?
- Saat käsityksen oppilaiden elämäntilanteesta ja vapaa-ajasta.

## HARJOITUKSEN KULKU

- a) Jaa oppilaat ryhmiin ja pyydä heitä kuvailemaan, mitkä seikat tekevät juhlista onnistuneet ja vastaavasti epäonnistuneet. Opettajan tukiaineistossa on tukikeinoja ja kysymyksiä, joita voit käyttää tunnin aikana. *Oppilaan aineisto 1* muodostaa oppilaiden työskentelyn pohjan.
- b) Pyydä oppilaita esittämään tulokset suullisesti, keskustelemaan ja keksimään erilaisia näkökulmia toistensa vastauksiin.
- c) Keskustelkaa harjoituksen loppuun seuraavista kysymyksistä:
  - Mikä vaikuttaisi olevan onnistuneiden juhlien resepti?
  - Kuvaile mitä parhaisiin ja vastaavasti huonoimpiin juhliin kuuluu!

## OPETTAJAN TUKIAINEISTO

### Esimerkkejä ehdotuksista:

#### *Hyvät juhlat*

- Mennään juhliin, jotka järjestetään mieluiten isossa asunnossa tai omakotitalossa.
- Paikalla on melko paljon ihmisiä.
- Hyvä tunnelma ja musiikki.
- Ennakkojuhlat, joissa päästään tunnelmaan, kuitenkin ilman alkoholia.
- Ennakkojuhlat kello 19 kahdeksan kaverin kanssa.
- Juodaan melko paljon, mutta säästetään jotain juhliinkin.
- Juodaan kaikki juomat, mutta ei tulla humalaan tai huonovointisiksi.
- Tyttö-/poikaystävän etsintää ja pokausta.
- Ei tappeluja, mitään ei rikota tai varasteta.
- Jatketaan vielä iltaa juhlien jälkeen tytön / pojan kanssa

#### *Huonot juhlat*

- Paikalle ilmestyy kutsumattomia vieraita, jotka rähinöivät.
- Oksennan ja muut oksentavat.
- Kaikki lähtevät kotiin aikaisin.
- Poliisi tai vartija tulee paikalle.
- Tunnelma on huono.
- Jotkut juovat liikaa ja ovat aivan sekaisin.
- Ei musiikkia tai musiikki on huonoa.

### HARJOITUKSEN SYVENTÄMINEN

Tämän harjoituksen jälkeen on helpompi sovittaa alkoholinkäyttöä ennaltaehkäisevä työ niin, että se vastaa oppilaiden omia kokemuksia ja elämäntilanteita. Harjoitus auttaa valitsemaan Puhutaan alkoholista -aineistosta ne opetuskokonaisuudet, jotka parhaiten vastaavat oppilaiden elämäntilannetta. Tutustu eri tasojen sisältöön ja valitse niistä sopivin.





# JUHLAT

Pidätte juhlat ilman vanhempia. Kuvaile miten juhlat sujuisivat, jos sinä ja samanikäiset kaverisi saisitte tilaisuuden päättää kaikesta itse koko illan ajan.

Harjoituksessa tulee kuvailla sekä onnistuneiden että epäonnistuneiden juhlien kulkua. Käyttäkää apuna kysymyksiä ja kirjoittakaa vastauksenne muistiin.

## **Onnistuneet juhlat - mieleenpainuvat juhlat, jotka haluaa kokea uudelleen!**

Kuinka valmistauduitte ennen juhlia?

Mitä tapahtui?

Miksi juhlat olivat niin onnistuneet?

Mitkä asiat ovat tärkeitä juhlien onnistumisen kannalta?

## **Epäonnistuneet juhlat - kaikki meni vikaan!**

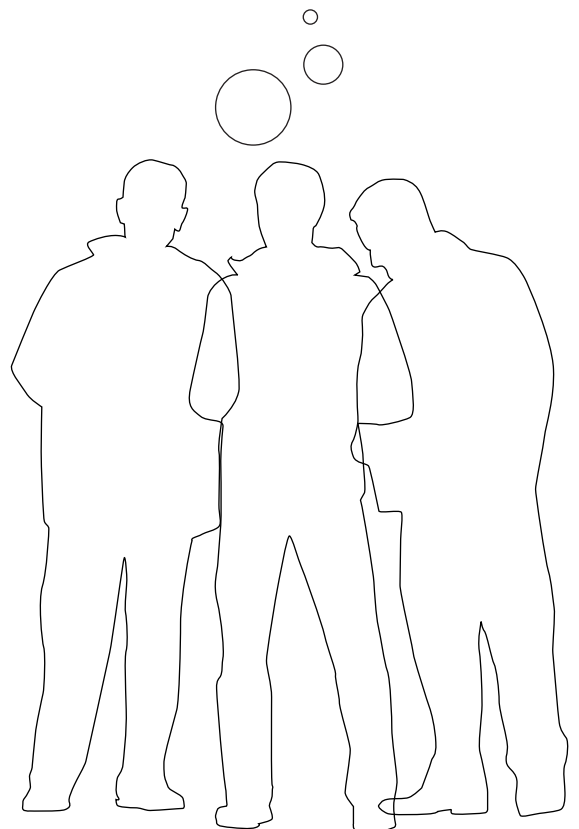
Kuinka valmistauduitte ennen juhlia?

Mitä tapahtui?

Miksi juhlat epäonnistuivat?

Kenen tai keiden syytä epäonnistuminen oli?

Mitä asioita tulee ajatella, jotta juhlat eivät epäonnistuisi?



# ENEMMISTÖKÄSITYS

**Harjoituksen kesto:** 20–40 minuuttia

**Aineisto ja valmistelu:** Kopioi kaikille oppilaille *Oppilaan aineisto 1*.

**Tavoite:** Harjoituksen tavoite on tuoda esiin enemmistöä koskevia käsityksiä ja väärinkäsityksiä (ks. selitys alla). Harjoitus perustuu siihen, että jokainen oppilas täyttää itsenäisesti luokan alkoholinkäyttöä koskevan kyselyn. Näitä tietoja voi käyttää jatkossa pohjana ennaltaehkäisevässä alkoholikasvatuksessa.

**Työskentelytapa:**

yksilöharjoitus

kyselyyn vastaaminen

---

## JOHDANTO

Yksi tärkeimmistä nuorten alkoholinkäyttöön vaikuttavista tekijöistä on mielikuva siitä, kuinka paljon kaverit juovat alkoholia, ”enemmistökasitys”.

Nuoret kuvittelevat, että kaikki muut ovat heitä kokeneempia, esimerkiksi:

- Kaikki muut juovat juhlissa paljon.
- Kaikki muut ajattelevat, että alkoholi on hieno juttu.
- Kaikki muut saavat olla ulkona myöhään.
- Kaikilla muilla on seksikokemuksia.
- Kaikkien muiden vanhemmat ostavat heille alkoholia juhlia varten.
- Kaikki muut saavat olla yötä kavereiden luona.
- Kaikki muut saavat käydä juhlissa, joissa ei ole vanhempia paikalla.

Harjoituksen aikana vastataan kyselylomakkeeseen, joka kertoo oppilaiden yksilöllisistä alkoholinkäyttöä koskevista uskomuksista. Kerää täytetyt kyselyt ja laadi niistä yhteenveto, jonka pohjalta voidaan keskustella tuloksista.

## HARJOITUKSEN KULKU

- a)** Kerro harjoituksen aluksi, että oppilaat täyttävät nimettöminä kyselyn, jonka tavoitteena on selvittää luokan alkoholinkäyttötottumuksia.
- b)** Pyydä oppilaita täyttämään *Oppilaan aineisto 1:n* lomake itsenäisesti. Painota, että lomake täytetään yksin, eivätkä oppilaat saa katsoa toistensa vastauksia.
- c)** Kun kaikki ovat valmiit, kerää lomakkeet ja koosta niiden perusteella tulokset.
- d)** Keskustelkaa tuloksista koko luokan kanssa ja/tai käytä niitä jatkossa perustana alkoholinkäyttöä ennaltaehkäisevässä työssä.

## OPETTAJAN TUKIAINEISTO

Puhutaan alkoholista sisältää aineistoa, jota voidaan soveltaa nuorten erilaisiin alkoholinkäyttötottumuksiin ja yksilölliseen viitekehukseen. Opetusmateriaali on jaettu neljään tasoon, joissa on otettu huomioon erilaiset elämäntilanteet ja alkoholinkäyttötottumukset. Tämä harjoitus kannattaa tehdä ensimmäisenä osana koulun alkoholikasvatusta, sillä se antaa sinulle käsityksen siitä, mille tasolle oppilaasi kuuluvat.

## HARJOITUKSEN SYVENTÄMINEN

Tämän harjoituksen suorittamisen jälkeen alkoholinkäyttöä ennaltaehkäisevä työ on helppo sovittaa oppilaiden omiin kokemuksiin ja elämäntilanteisiin. Valitse ne *Puhutaan alkoholista* -aineistoon kuuluvat harjoitukset, jotka vastaavat oppilaiden kypsyytensä ja elämäntilannetta.

# ENEMMISTÖKÄSITYS



## Millaista alkoholinkäyttöä luokallasi on?

Täytä lomake itsenäisesti ja valitse, mihin ryhmään kuulut alkoholinkäyttöä koskevissa kysymyksissä. Merkitse ensin rasti vasemmanpuoleiseen sarakkeeseen (Minä itse) sen ryhmän kohdalle, johon kuulut. Seuraavaksi sinun tulee arvioida, kuinka moni luokaltasi kuuluu mihinkin ryhmään. Merkitse oikeanpuoleisen sarakkeen (Muut luokallani) kohtiin luvut, joiden uskot pitävän paikkansa. Kun lasket yhteen oikeanpuoleisen sarakkeen lukujen summan, sen tulisi täsmätä luokan oppilasmäärän kanssa. Muista laskea itsesi mukaan! Kysely täytetään nimettömänä.

## Alkoholinkäyttö

MINÄ ITSE		MUUT LUOKALLANI
	<b>Ryhmä A:</b> Ei käytä lainkaan alkoholia.	
	<b>Ryhmä B:</b> Ottaa huikan silloin tällöin tai juo kerrallaan korkeintaan lasillisen.	
	<b>Ryhmä C:</b> Juo toisinaan jonkun verran, ei kuitenkaan humaltumiseen asti.	
	<b>Ryhmä D:</b> Juo ja on usein humalassa.	
	<b>Luokan oppilasmäärä, sinä mukaan lukien.</b>	

## Milloin sinulla ja muilla luokan oppilailla on iltaisin kotiintuloaika?

MINÄ ITSE		MUUT LUOKALLANI
	Klo 21	
	Klo 22	
	Klo 23	
	Muu:	
	Luokan oppilasmäärä, sinä mukaan lukien.	

Miksi juot/et juo alkoholia?

Mitä syitä uskot olevan siihen, että luokkakaverisi juovat / eivät juo alkoholia?

# NUORET JA PÄÄTÖKSENTEKO

**Harjoituksen kesto:** 40 minuuttia

**Aineisto ja valmistelu:** Kopioi koko luokalle *Oppilaan aineisto 1*.

**Tavoite:** Harjoituksen tavoitteena on, että oppilaat miettivät joitain arkipäiväisiä ratkaisujaan ja joutuvat pohtimaan sitä, kuinka ympäristö vaikuttaa heidän toimintaansa. Oppilaat saavat muodostaa oman suhtautumistapansa siihen, kuinka he tulevaisuudessa voisivat toimia ja ajatella vastaavissa tilanteissa.

**Työskentelytapa:**

itsenäinen pohdinta  
ryhmäkeskustelu

---

## JOHDANTO

Muut vaikuttavat usein päätöksiimme ja mielipiteisiimme monissa asioissa. Vaikuttimia voivat olla esimerkiksi kaverit, sisarukset, vanhemmat, TV tai mainonta.

Harjoitus tähtää siihen, että oppilaat joutuvat miettimään tavallisiin päätöksiin ja valintoihin vaikuttaneita tekijöitä sekä sitä, miltä päätöksenteon jälkeen tuntuu.

## HARJOITUKSEN KULKU

- a) Aloita kertomalla, että harjoituksessa keskustellaan arkipäiväisistä päätöksistä ja pohditaan ympäristön vaikutuksen merkitystä.
- b) Jaa oppilaille *Oppilaan aineisto 1* ja pyydä heitä pohtimaan itsekseen tai ryhmäkeskustelun avulla erilaisia päätöksiä ja niihin liittyviä näkökantoja.
- c) Keskustelkaa vastauksista koko luokan kesken. Keskustelun aikana esiin tulevat asiat kannattaa kirjoittaa ylös.
- d) Keskustelkaa harjoituksen lopuksi seuraavista näkökohdista ja kysymyksistä:
  - Mainitse esimerkkejä sinua koskevista päätöksistä, jotka toivoisit vanhempiesi tekevän puolestasi ja vastaavasti päätöksistä, joita he eivät saisi tehdä.
  - Mitä voit tehdä, jotta muut eivät vaikuttaisi päätöksentekoo?
  - Onko päätöksiä helppo tehdä ilman, että muiden mielipiteet vaikuttavat?
  - Minkälaisia päätöksiä tehdessä on mielestäsi syytä kuunnella muita?
  - Ketkä vaikuttavat tekemiisi päätöksiin eniten? Keskustelkaa erilaisista esimerkeistä, jotka koskevat ihmisiä ja päätöksentekoa.

## OPETTAJAN TUKIAINEISTO

*Alla lisäesimerkkejä keskustelun pohjaksi valintojen tekemisestä erillisissä tilanteissa:*

- lomanvietto
- luokkaretki
- oman huoneen siivoaminen
- TV:n katselu
- pöydän siivous ruoan jälkeen
- tietokonepelien pelaaminen
- kenen kanssa saa seurustella

## HARJOITUKSEN SYVENTÄMINEN

Pyydä oppilaita kirjoittamaan lyhyet kertomukset, joista ei käy ilmi loppuratkaisu. Tarinoiden tulisi perustua tilanteisiin, joista on harjoituksen aikana keskusteltu. Keskustelkaa koko luokan kanssa, mitä kertomuksessa tapahtuu seuraavaksi ja kuinka tilanteen ratkaisemiseksi voidaan toimia.

*Puhutaan alkoholista* sisältää muitakin samankaltaisia harjoituksia, joita kannattaa harkita, jos tämä harjoitusmuoto osoittautuu toimivaksi. Samankaltaisia harjoituksia ovat esimerkiksi "Sinä päätät itse" (Taso 3), "Ryhmäpaine" (Taso 1) ja "Ryhmäpaine ja draamaharjoitus" (Taso 2).

# NUORET JA PÄÄTÖKSENTEKO



SARAKE 1 Erilaisia valintatilanteita	SARAKE 2 Vaikuttimet	SARAKE 3 Miltä sinusta tuntui?
Nukkumaanmeno aikaisin	Vanhemmat, koulu	Ärsytti, otti päähän
Omien vaatteiden ostaminen itse	Kaverit, hinta, vanhemmat	Illoiselta, innostuneelta, coolilta
En saanut olla kaverin luona yötä		
En saanut olla myöhään ulkona		
Täytyy lähteä mukaan sukulaisvierailulle		
Pukeutumisen sanelu		
Täytyy harrastaa urheilua		
Alkoholista kieltäytyminen		
Alkoholin juominen		
Tupakointi		
Tupakasta kieltäytyminen		
Oma ehdotus		
Oma ehdotus		



# ASENNE, KUNNIOITUS JA VASTUU

**Harjoituksen kesto:** 60–90 minuuttia

**Aineisto ja valmistelu:** Paperia, kyniä ja mielikuvakartta.

**Tavoite:** Harjoituksen tavoitteena on saada nuoret keskustelemaan käsitteistä asenne, vastuu ja kunnioitus. Käsitteet liittyvät kysymykseen miksi jotkut aikuiset ja nuoret päättävät aloittaa alkoholinkäytön, toiset taas eivät.

**Työskentelytapa:**

yhteiskeskustelu

ryhmäkeskustelu

draamaharjoitus

---

## JOHDANTO

Oppilaat pohtivat asenteen, kunnioituksen ja vastuun käsitteitä ryhmäkeskusteluiden ja draamaharjoituksen avulla. Harjoitukseen sisältyy myös käsitteiden ”valinta - toiminta - seuraukset” työstäminen.

## HARJOITUKSEN KULKU

*Vaihe 1: Mitä asenne, vastuu ja kunnioitus merkitsevät sinulle?*

- a)** Keskustelkaa koko luokan kanssa sanan **asenne** merkityksestä.  
Mielikuvakartan tekeminen on hyvä idea.

Asenne voi olla positiivinen tai negatiivinen.

Asenne on tapa ajatella.

Asenne on asia, jonka muut varmasti panevat merkille.

Sen voi kuulla äänessäsi, nähdä kehonkielessäsi ja aistia seurassasi.

Asenteesi näkyy aina kaikessa mitä teet, missä ikinä oletkin.

- b)** Keskusteltavaa:

- Miksi positiivinen asenne on niin tärkeä?
- Tunnetko jonkun, joka on aina positiivinen?
- Mainitse esimerkkejä positiivisista julkkiksista.
- Mainitse esimerkkejä negatiivisesta asenteesta.
- Mainitse esimerkkejä julkkiksista, joilla on negatiivinen asenne.
- Mikä on oma asenteesi humalassa olevia ihmisiä kohtaan?
- Kuinka suhtautuisit, jos vanhempasi olisivat humalassa, kun tulet kotiin?
- Kuinka suhtautuisit, jos vanhempasi näkisivät sinut humalassa?

- c)** Keskustelkaa koko luokan kanssa sanasta **vastuu**:

- Oletko vastuussa jostain, esimerkiksi kotona tai luokassa?
- Liittyykö vastuuseesi tehtäviä? (Esimerkiksi: sängyn tulee olla joka aamu siististi pedattu, luokahuoneen taulun pyyhitty, tms.)
- Mikä vastuu sinulla on itsestäsi? (Esimerkiksi: terveys, koulu, harrastukset tms.)
- Mikä vastuu sinulla on itsestäsi esimerkiksi alkoholiin liittyen? (Esimerkiksi: terveys, kontrollin säilyttäminen, tyhmien tekojen välttäminen, ihmissuhteet tms.)
- Mikä vastuu sinulla on vanhempiasi kohtaan esimerkiksi alkoholiin liittyen? (Esimerkiksi: heidän odotustensa täyttäminen, tyhmien tekojen välttäminen, tms.)

- d)** Keskustelkaa koko luokan kanssa sanasta **kunnioitus**:
- Neljä nurkkaa:
    1. Kunnioitusta saa oikeanlaisilla vaatteilla!
    2. Kunnioitusta saa taidoilla/tiedoilla!
    3. Ikä tuo kunnioitusta!
    4. Avoin nurkka...
  - Tehkää kuuma tuoli -harjoitus käyttäen seuraavia väittämiä:
    - Trendivaatteilla saa kunnioitusta!
    - Kunnioituksessa on kyse pelosta!
    - Kunnioitan hyviä oppilaita!
    - Kunnioituksessa on kyse vallasta!
    - Alkoholia käyttäviä kunnioitetaan!
    - Kunnioitus on negatiivinen asia!
    - Kunnioitan aikuisia!
    - On kunnioitettavaa, jos ei juo itseään humalaan!
- e)** Yhdistäkää käsitteet **asenne**, **vastuu** ja **kunnioitus** keskustelemalla seuraavista kysymyksistä:
- Mainitse esimerkkejä positiivisesta asenteesta.
  - Mainitse esimerkkejä negatiivisesta asenteesta.
  - Mainitse esimerkkejä asioista, joista olet vastuussa kotona.
  - Mainitse esimerkkejä asioista, joista olet vastuussa lähimmäisillesi.
  - Kuinka saat kunnioitusta muilta?
  - Kuinka muut saavat kunnioituksesi?

*Vaihe 2: Miksi teemme joskus asioita, joita emme oikeastaan saisi tehdä?*

- a)** Pyydä oppilaita vastaamaan pienryhmissä seuraaviin kysymyksiin:  
(*Oppilaan aineisto 1* muodostaa oppilaiden työskentelyn pohjan.)
- Mainitse esimerkkejä syistä, jotka saavat meidät tekemään kiellettyjä asioita.  
(Esimerkiksi: jännitys, riskinotto, rajojen kokeileminen, täytyy olla cool, ryhmäpaine, uteliaisuus, hauskanpito jne.)
  - Mainitse esimerkkejä syistä, jotka saavat meidät kieltäytymään kiellettyjen asioiden tekemisestä. (Esimerkiksi: pelko, kasvatus, ryhmäpaine, kunnioitus, vastuu jne.)
- b)** Pyydä ryhmiä dramatisoimaan kaksi syytä molemmilta listoilta.
- c)** Jokaisen dramatisoinnin jälkeen keskustellaan tapahtumien kulusta käsitteiden "valinta - toiminta - seuraukset" valossa.
- Miksi tällaisia valintoja tehdään (ks. listat)?
  - Mitä tapahtuu?
  - Millaisia seurauksia tästä on?
  - Kannattiko toiminta?

*Vaihe 3, loppukysymykset*

- Kuka/ketkä vaikuttavat eniten siihen, että et tee asioita, joita et saa tehdä?
- Kuka/ketkä vaikuttavat eniten siihen, että teet asioita, joita et saisi tehdä?
- Miksi uskot joidenkin nuorten juovan alkoholia, vaikka se on kiellettyä?
- Miksi joidenkin nuorten valinta on, että he eivät käytä alkoholia?
- Kuinka voit mielestäsi saada kunnioitusta?

## OPETTAJAN TUKIAINEISTO

Alla on lisätietoja ja tukiaineistoa *Oppilaan aineisto 1:n* kysymyksiä varten. Seuraavat tiedot perustuvat ruotsalaistutkimuksiin (Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, Alkoholkommittén ja Folkhälsoinstitutet, 2006).

### Syitä nuorten juomiseen:

- he etsivät identiteettiään
- he hakevat jännitystä ja seikkailuja
- he haluavat ottaa riskejä
- he kokeilevat rajojaan
- he haluavat olla cool
- he haluavat vaikuttaa aikuiselta
- yhteishengen luominen
- kaverit juovat, ei halua jäädä ulkopuoliseksi
- alkoholi on hyvää
- uteliaisuus
- hauskanpito

### Muita näkökohtia nuorten alkoholinkäyttöön:

- Nuoret käyttävät alkoholia, vaikka ovat tietoisia riskeistä.
- Teini-ässä etsitään jännitystä, otetaan riskejä ja kokeillaan rajoja.
- Nuoruudessa alkoholilla on vahva symboliarvo, ja se on aikuisuuden merkki.
- Yhteinen toiminta osoittaa kuulumista tiettyyn ryhmään, mikä taas usein edustaa vapautta ja itsenäisyyttä: alkoholi voidaan nähdä yhdistävänä tekijänä.
  
- Alkoholilla on sekä sosiaalisia että kulttuurisia merkityksiä, esimerkiksi:
  - kansallinen identiteetti ("suomalaiset ovat kovia juomaan")
  - sukupuoli ("juon kuin tosimities" - "juon naisellisesti, vähän vähemmän")

### Alkoholinkulutus ja ikä:

- Nuorimmat, 14–15-vuotiaat, juovat uteliaisuudesta ja kokeakseen miltä tuntuu olla humalassa. He etsivät jännitystä miettimällä tapoja, joilla alkoholia voi hankkia, kuinka piilottaa juomat epäluuloisilta vanhemmilta ja juoda salaa. Myöhemmin puhutaan ja muistellaan, mitä kaikkea tapahtui.
- 17–18-vuotiailla kyseessä on enemmän sosiaalinen toiminta, esimerkiksi baarissa käyminen ja kokoontuminen juhlimaan yhdessä ennen sitä.
- Alkoholi nähdään keinona lievittää hermostuneisuutta: humalassa on helpompi tutustua uusiin ihmisiin.
- Jos tekee juotuaan jotain tyhmää, voi aina syyttää alkoholia.

## HARJOITUKSEN SYVENTÄMINEN

Jos harjoituksen antia halutaan syventää ja jatkaa keskustelua vastuusta lähimmäisiä kohtaan, kannattaa harkita harjoitusta "Sinä, ystävät ja tuntemattomat" (Taso 3).

Valmistakaa tietoisuutta alkoholien vaikutuksista elimistöön. Esitelkää tietoisuutta koko koululle sopivassa yhteydessä.

# ALKOHOLIN VAIKUTUKSET

**Harjoituksen kesto:** 60 - 80 minuuttia (riippuen osallistujien valmiuksista)

**Aineisto ja valmistelu:** Kopioi koko luokalle *Oppilaan aineisto 1, 2 ja 3*. Internetyhteys on avuksi, mutta ei välttämätön.

**Tavoite:** Harjoituksen tavoitteena on muodostaa oppilaille kuva alkoholin vaikutuksista ihmisen terveyteen sekä elimistöön ja sen toimintoihin.

**Työskentelytapa:**

lukuharjoitus

ryhmäharjoitus

---

## JOHDANTO

Oppilaat tekevät harjoituksen aikana paritehtäviä, joiden tarkoituksena on tutustua alkoholin lyhytkestoi-  
siin fyysisiin vaikutuksiin. Alkoholin vaikutukset riippuvat monista eri tekijöistä. Näitä ovat mm. suku-  
puoli, pituus, paino, vartalon koostumus, mitä on juotu ja mitä on syöty ennen alkoholin nauttimista.  
Vaikka vaikutukset riippuvat suurilta osin pituudesta ja painosta, on henkilön iällä myös merkitystä. Tästä  
johtuen alkoholin vaikutuksista keskusteleminen nuorten kanssa on erityisen tärkeää.

## HARJOITUKSEN KULKU

### Vaihe 1

- a) Aloita kertomalla oppilaille, että puhutte alkoholin lyhytkestoisista fyysisistä vaikutuksista.
- b) Pyydä oppilaita lukemaan pareittain *Oppilaan aineisto 3* ja tekemään *Oppilaan aineisto 1:n* harjoitukset. On hyvä, jos oppilailla on mahdollisuus päästä internetiin, jotta he voivat hankkia aiheesta lisätietoa.
- c) Keskustelkaa seuraavista kysymyksistä koko luokan kanssa:
  - Mitä olet oppinut tästä harjoituksesta?
  - Oletko joskus juonut alkoholia niin, että olet tuntenut vaikutukset, tai oletko nähnyt vaikutukset muissa? Jos olet, kuvaile vaikutuksia.

### Vaihe 2

- a) Oppilaat jatkavat parityöskentelyä. Pyydä heitä tekemään *Oppilaan aineisto 2:n* harjoitukset. Internetyhteydestä on hyötyä.
- b) Keskustelkaa harjoituksen lopuksi seuraavista kysymyksistä koko luokan kanssa:
  - Mitä olet oppinut harjoituksen aikana?
  - Olemme puhuneet alkoholin lyhytkestoisista fyysisistä vaikutuksista. Osaatteko mainita joitain pitkäkestoisia alkoholinkäytön vaikutuksia? (Esimerkiksi: muistin heikentyminen, virtsatientulehdukset, painonnousu, kohonnut verenpaine, syöpä jne.)
  - Kuinka uskot uusien tietojen vaikuttavan alkoholinkäyttötottumuksiisi tulevaisuudessa?
  - Onko sinulla omia kokemuksia tai oletko nähnyt jonkun kärsivän alkoholin aiheuttamista haittavaikutuksista?

## OPETTAJAN TUKIAINEISTO

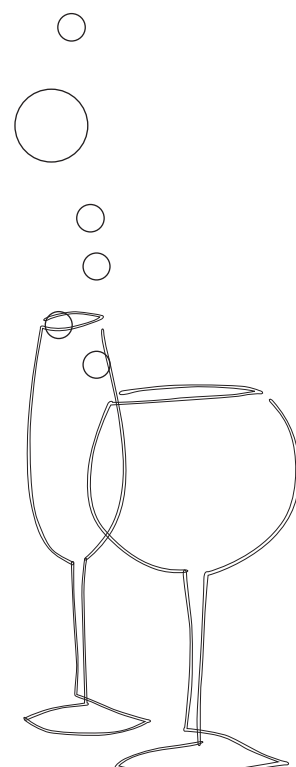
Harjoituksessa tarvittavat perustiedot on annettu *Oppilaan aineisto 1:ssä, 2:ssa ja 3:ssa*. Tiedot perustuvat A-klinikkasäätiön ja Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitoksen (THL) tuottamiin tietoihin.

## HARJOITUKSEN SYVENTÄMINEN

Jos harjoituksen tietoja halutaan syventää, voidaan keskustella millaisia seurauksia lyhytkestoisella vaikutuksella voi olla. (Esimerkiksi: tajun menetys, rattijuoppous, pahoinpitely, raiskaus, kuolema jne.)

Harjoitusta syventäessä voit laittaa esille julisteita, joissa kuvataan aiemmin harjoituksen aikana käsitellyjä vaaroja ja seurauksia.

Työskentelyä aiheen parissa voidaan jatkaa tekemällä *Puhutaan alkoholista* -aineiston harjoitukset, joissa käsitellään elimistön kuivumista. Työskentelyä aiheen parissa voidaan jatkaa myös keskustelemalla tarkemmin alkoholinkäytön pitkäkestoisista vaikutuksista elimistölle.



# ALKOHOLIN VAIKUTUKSET



Aivot: toimivat elimistön hallintakeskuksena ja vastaanottavat aistien lähettämää tietoa.

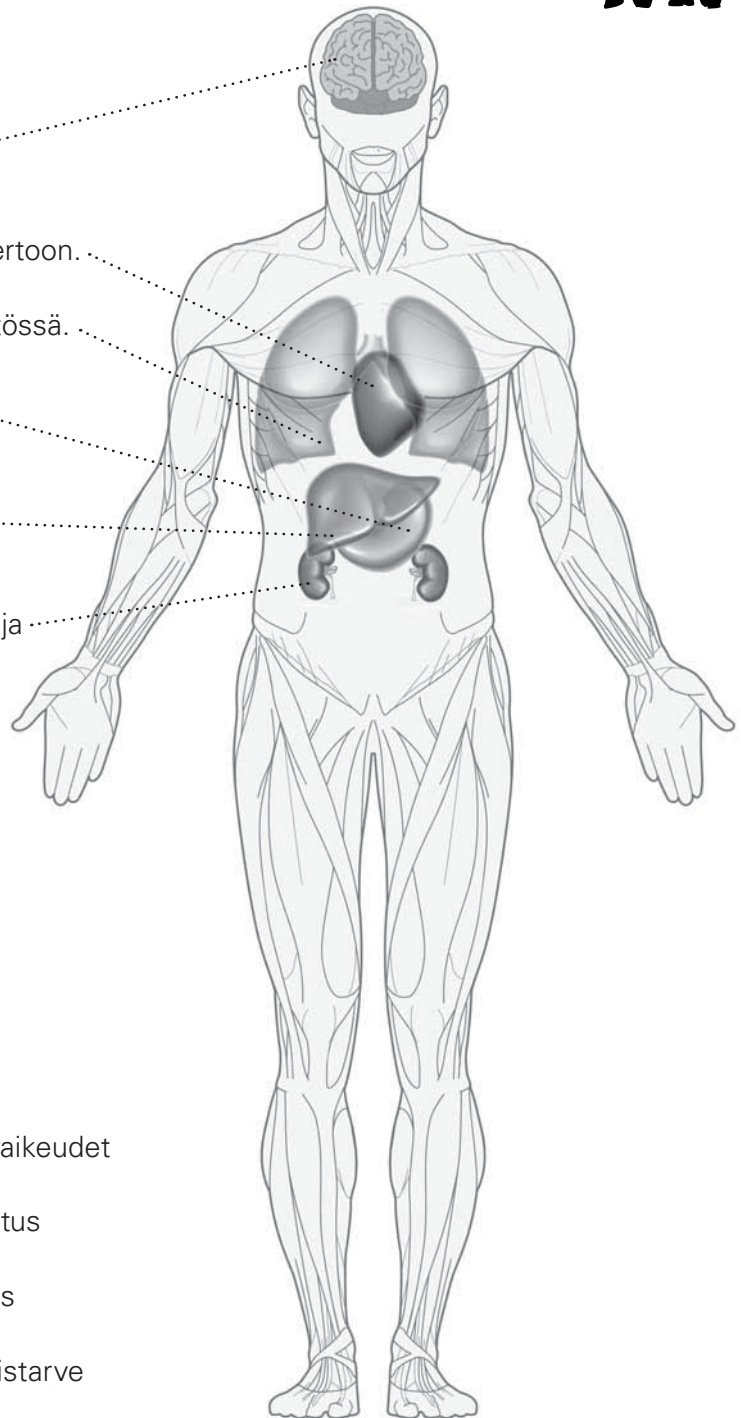
Sydän: ontto lihas, joka pumppaa verta verenkiertoon.

Keuhkot: huolehtivat kaasujen vaihdosta elimistössä.

Vatsalaukku: ottaa vastaan kaiken nautitun ravinnon ja nesteen.

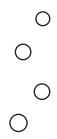
Maksa: hoitaa useita tärkeitä aineenvaihdunnan tehtäviä.

Munuaiset: valvovat elimistön nestetasapainoa ja tuottavat virtsaa.



## **Yhdistä viivoin elin ja vaikutukset, joita alkoholi saa aikaan.**

Aivot	Puheen kangertelu
Munuaiset	Seisomis- ja kävelyvaikeudet
Maksa	Kasvojen ihon punoitus
Sydän	Pahoinvointi, oksetus
Keuhkot	Tihentynyt virtsaamistarve
Vatsalaukku	Itsehillinnän menetys
	Hidastunut reaktiokyky, pitkä reaktioaika
	Elimistön kuivuminen, josta seurauksena krapula
	Näkökyvyn huonontuminen
	Alkoholinhaju hengityksessä



# ALKOHOLIN VAIKUTUKSET



1. Nimeä kaksi elimistön osaa, joissa alkoholi imeytyy nielemisen jälkeen.

---

2. Verenkierto kuljettaa alkoholin kaikkialle elimistöön. Nimeä elin, jonka vuoksi näkökyky huononee (hämärtyy) ja koordinaatiokyky heikkenee alkoholin vaikutuksen alaisena.

---

3. Nimeä elin, joka käsittelee suurimman osan alkoholia elimistössä.

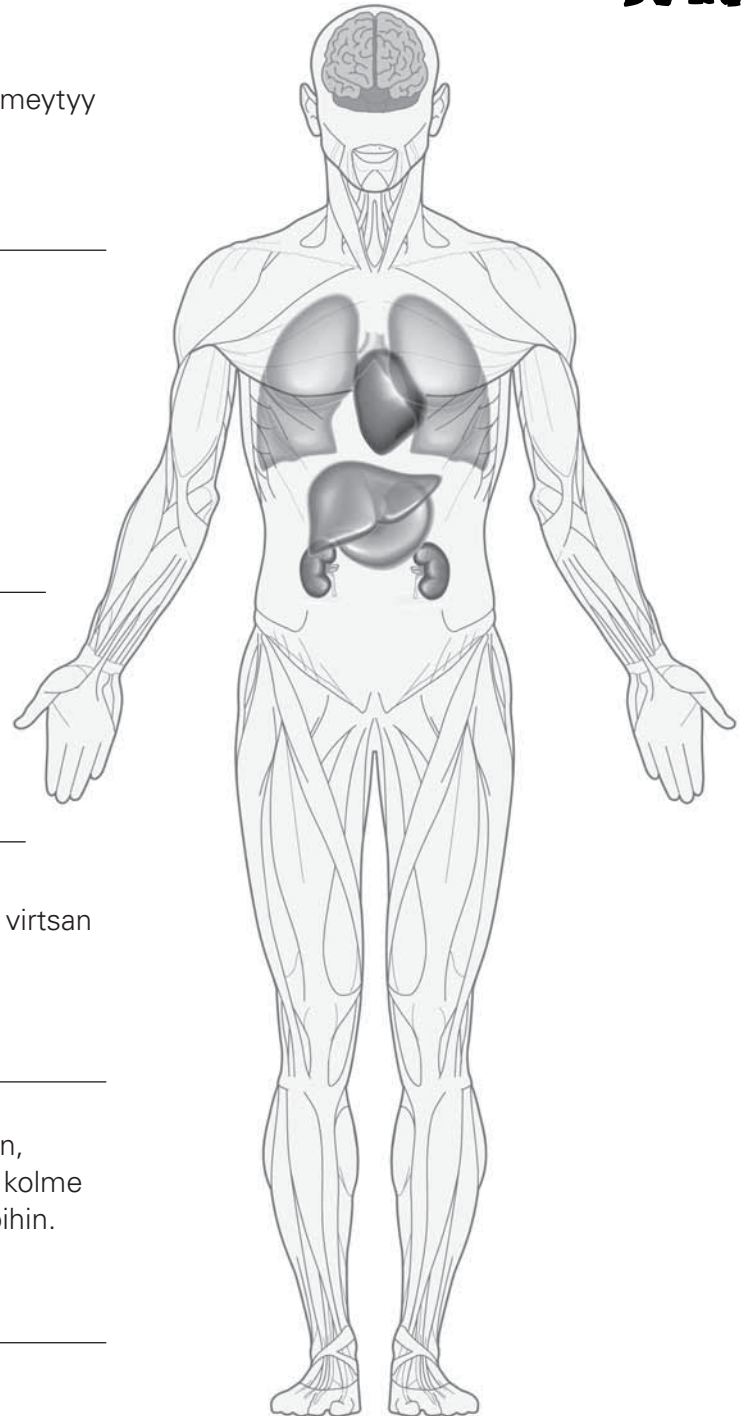
---

4. Noin 2 - 4 % alkoholista poistuu elimistöstä virtsan mukana. Nimeä virtsaa tuottava elin.

---

5. Pieni osa alkoholista poistuu elimistöstä hien, uloshengitysilman ja syljen mukana. Nimeä kolme elimistön osaa, jotka liittyvät näihin toimintoihin.

---



## Jatka vastaamalla seuraaviin kysymyksiin:

1. Kuinka alkoholi saattaa vaikuttaa ilmeisiin?

---

2. Miksi seisominen ja käveleminen saattaa vaikeutua, kun on nauttinut alkoholia?

---

3. Miksi erityisesti maksaan kohdistuu riskejä, jos juominen on pitkäaikaista ja runsasta?

---

# ALKOHOLIN VAIKUTUKSET



## Faktat

Kuinka alkoholin nauttiminen vaikuttaa elimistöön lyhyellä aikavälillä?

Alkoholin vaikutukset riippuvat monista eri tekijöistä. Näitä ovat mm. sukupuoli, pituus, paino, vartalon koostumus, mitä on juotu ja ennen alkoholin juomista nautittu ravinto. Vaikutukset riippuvat suurissa määrin pituudesta ja painosta, ja henkilön ikä on myös merkittävä tekijä. Sama alkoholimäärä vaikuttaa lapsen tai nuoren elimistöön huomattavasti enemmän kuin aikuisen. Haitalliset vaikutukset ovat myös paljon suurempia, koska nuoren elimistön kasvu ja kehitys ovat vielä kesken.

## Kuinka alkoholi kulkeutuu elimistöön?

Alkoholi kulkeutuu juomisen jälkeen ruokatorveen ja sieltä vatsalaukkuuun. Alkoholin vaikutus verenkiertoon alkaa jo vatsalaukussa ja jatkuu myöhemmin ohutsuolessa. Verenkierron kautta alkoholi kulkeutuu kaikkiin elimistön kudoksiin ja elimiin, myös aivoihin.

Useat tekijät vaikuttavat siihen, kuinka pian alkoholin imeytyminen tapahtuu ja kuinka paljon siitä imeytyy vereen. Tekijöitä ovat muun muassa:

- alkoholin määrä
- alkoholin nautintanopeus
- onko henkilö syönyt alkoholin nauttimisen yhteydessä (ravinto hidastaa alkoholin imeytymistä vereen)
- henkilön koko ja paino (samalla alkoholimäärällä on suurempi vaikutus pienikokoiseen kuin isokokoiseen ihmiseen mutta toisaalta lihavalla henkilöllä veren alkoholipitoisuus nousee enemmän kuin hoikalla)
- sukupuoli (alkoholi on vesiliukoista. Naisten elimistössä on enemmän rasvaa ja vähemmän nestettä kuin miesten, joten naisilla veren alkoholipitoisuus nousee herkemmin)

## Kuinka elimistön alkoholipitoisuus mitataan?

Alkoholin määrää elimistössä voidaan mitata kahdella eri tavalla. Yksi tapa esittää veren alkoholipitoisuus on mmol/litra (millimooli), joka saadaan verinäytteestä. Toinen yksikkö on promille (‰), joka mitataan uloshengitysilmaasta. Mittaustulokset ovat keskenään vertailukelpoisia. Promillemäärä saadaan, kun mmol/l-tulos jaetaan 22:lla. Aikuisen elimistö polttaa alkoholia noin 0,1 - 0,2 ‰ tunnissa (noin 2,2 - 4,4 mmol/l). Suurin osa nautitusta alkoholista palaa (poistuu) maksassa. Tästä johtuu, että maksa on yleensä ensimmäinen elin, joka vahingoittuu runsaan alkoholinkäytön vuoksi. Pitkäkestoinen alkoholinkäyttö saattaa aiheuttaa maksakirroosin, vaarallisen sairauden, joka hoitamattomana voi johtaa kuolemaan.

## Kuinka alkoholi poistuu elimistöstä?

1. Maksa: polttaa noin 90 % alkoholista.
2. Munuaiset: 2 - 4 % alkoholista poistuu elimistöstä virtsan mukana.
3. Hikirauhaset: 2 - 6 % poistuu elimistöstä hikoillessa.
4. Keuhkot: 2 - 4 % poistuu uloshengitysilmassa.
5. Suuontelo: 1 - 2 % poistuu syljen mukana.



# RYHMÄPAINNE

**Harjoituksen kesto:** 120 minuuttia, voidaan jakaa kahden oppitunnin ajalle (johdanto 20 minuuttia, lämmittely 10 minuuttia, esitysten harjoittelu 15 minuuttia, esitykset 5 x 2 minuuttia, jokaisen esityksen jälkikeskustelu 5 minuuttia).

**Aineisto ja valmistelu:** ei valmisteluja.

**Tavoite:** harjoituksen tavoitteena on saada oppilaat tietoisiksi ryhmäpaineen seurauksista ja tarjota heille välineitä ryhmäpaineilanteista suoriutumiseen.

**Työskentelytapa:**

ryhmätyö

draamaharjoitus

---

## JOHDANTO

Oppitunti sisältää johdantokeskustelun, dramatisoidut esitykset ja yhteenvetokeskustelut sekä ehdotuksia asian käsittelyyn jatkossa.

Aiheena on ryhmäpaine. Harjoituksen aikana keksitään oppilaiden omien kokemusten pohjalta erilaisia ryhmäpaineilanteita. Näin opettaja saa kuvan siitä, millaisessa todellisuudessa oppilaat elävät. On tärkeää, että oppilaat tunnistavat ryhmäpaineen toimintamekanismit ja ymmärtävät, ettei ryhmäpaineen seurauksena joudu välttämättä aina tekemään jotain vastoin tahtoaan. Seurauksena voi olla myös, että haluaa tehdä asioita, joita ei alun perin ole halunnut tehdä. Alkoholinkäytössä tilanne saattaa olla sellainen, että nuori ei ole aluksi kiinnostunut alkoholinkäytöstä, mutta kavereiden vahvan ja pitkäkestoisemmän vaikutuksen myötä hän alkaa itsekin pitää alkoholinkäyttöä hyväksyttävänä ja siistinä. Kun oppilaat tiedostavat, että ympäristön vaikutus on yksi ryhmäpaineen ilmenemismuoto, he saattavat omaksua aktiivisemmän tavan ottaa kantaa jonkin asian puolesta tai sitä vastaan.

## HARJOITUKSEN KULKU

**a)** Alustava keskustelu koko luokan kanssa:

- Mitä ryhmäpaine on?
- Oletko joskus joutunut tilanteeseen, jossa ryhmäpaine on ollut kova?
- Oletko joskus tehnyt jotain vastoin tahtoasi?
- Onko sinulle joskus käynyt niin, ettet ole ensin halunnut tehdä jotain, mutta olet muuttanut myöhemmin mielesi? (Esimerkiksi: harrastukset, urheilulajit, muodin seuraaminen, alkoholinkäyttö, tupakointi jne.)
- Mitä seurauksia ryhmäpaineella voi olla?

**b)** Lämmittelyharjoitus:

Asettele neljä tuolia niin, että ne muistuttavat autonistuimia. Nimeä kolme oppilasta istumaan tuoleille. Loput oppilaat asettuvat jonoon ja esittävät liftareita. Kaikkien liftareiden pitää keksiä tunne tai tila, jota he ilmaisevat autossa. Näitä voivat olla esimerkiksi kiukku, ilo, suru, humala, hihityksenä ilmenevä hilpeys jne. Toinen vaihtoehto on, että opettaja kirjoittaa tunnetilat paperilapuille ja jakaa ne oppilaille.

Liftari istuu autoon ja esittää tunnetilaansa liioitellen. Muiden autossa istuvien tulee matkia tunnetta ja imitoida liftarin käytöstä. Hetken päästä autossa ollut liftari poistuu autosta ja menee liftarijonon perälle. Autoon tulee uusi liftari, esittää oman tunnetilansa ja niin edelleen. Tavoitteena on saada oppilaat toimimaan tavalla, jolla he eivät ehkä tahtoisi toimia ja joka saattaa tuntua vastenmieliseltä.

**c)** Dramatisointi:

1. Jaa oppilaat 4 -5 hengen ryhmiin.
  2. Oppilaat esittävät tilanteen, jossa on kova ryhmäpaine. Kohtauksiin kuuluu myös tilanteita, joissa on mukana alkoholia ja jotka päättyvät kaaokseen. Pidä kiinni siitä, että oppilaat eivät ylinäyttele tai päästä suustaan asiattomuuksia. Tilanteiden tulee olla uskottavia ja tarkkaan harkittuja.
  3. Kaikkein parasta on, jos oppilaita ei ohjata mihinkään tiettyihin rooleihin. Jos roolien päättäminen ennalta on mielestäsi tarpeen, esimerkkirooleja voivat olla: 1 - 2 "johtajatyyppejä", jotka keksivät ryhmäpainetta synnyttävän idean, 1 hahmo, jonka mielestä ajatus on hyvä, 1 hahmo, joka on epävarma ja 1 hahmo, joka ei halua osallistua ja joutuu siksi vaikeuksiin.
  4. Oppilaat harjoittelevat kohtauksia noin 15 minuuttia.
  5. Ryhmät esittävät kohtaukset järjestyksessä, vuorotellen. Kohtauksen kesto saa olla korkeintaan viisi minuuttia. Jokainen kohtaus esitetään kahdesti. Ensimmäisellä kerralla se esitetään kokonaan, toisella esityskerralla yleisö saa osallistua ja sanoa "seis" kohdissa, joissa heidän mielestään on havaittavissa ryhmäpainetta ja siihen tulee puuttua. Kohtauksen pysäyttänyt (tai joku muu vapaaehtoinen) ottaa haltuunsa yhden rooleista ja muuttaa tilanteen kulkua. Ryhmäpaineen johtohahmojen esittäjät pysyvät kuitenkin koko ajan samoina!
  6. Keskustele oppilaiden kanssa aina kohtauksen vaihtuessa.
    - Miltä tuntui?
    - Voisiko näin tapahtua oikeasti?
    - Olisitko jäänyt tilanteeseen vai lähtenyt pois?
    - Jos olisit halunnut päästä pois tilanteesta, kuinka olisit toiminut?
    - Kuinka on mahdollista pitää kiinni omista arvoistaan ryhmäpainetilanteessa?
    - Oletko joskus kokenut ryhmäpainetta alkoholiin liittyvissä tilanteissa?
    - Kuinka toista voi auttaa ryhmäpainetilanteessa?
- d)** Keskustelkaa harjoituksen lopuksi seuraavista kysymyksistä ja näkökohdista koko luokan kanssa:
- Muuttivatko esitykset ja keskustelu ajatuksiasi siitä, mitä ryhmäpaine on?  
Kuinka mielipiteesi on muuttunut?
  - Mitä seurauksia ryhmäpaineella voi olla?
  - Miten ryhmäpainetta voi ehkäistä?

## **OPETTAJAN TUKIAINEISTO**

Harjoituksen perusajatus on, että on olemassa erilaisia valintamahdollisuuksia, joihin nuoret voivat vaikuttaa ja joita koskevia päätöksiä he voivat tehdä. Tarkoituksena on yrittää pienentää ryhmäpainetta ja korostaa yksilön omia valintoja. Draamaharjoitukset ovat yksi keino yrittää muuttaa passiivinen katsoja aktiiviseksi toimijaksi ja päähenkilöksi. Tarkoituksena on harjoitella tosielämän tilanteita etukäteen ja valmistautua tulevaisuuteen niin, että osallistujat uskaltavat ottaa kantaa ja vaikuttaa erilaisissa tilanteissa.

## **HARJOITUKSEN SYVENTÄMINEN**

Oppilaat voivat tehdä kyselytutkimuksen koskien koulun oppilaiden alkoholinkäyttötottumuksia.

"Uskalla kieltäytyä" -harjoitukset:

Jaa oppilaat pareihin. Toinen parin jäsen yrittää esimerkiksi lainata rahaa toiselta, saada tämän myöhästymään tahallaan kotiintuloajasta, kokeilemaan alkoholia tai tupakkaa tai auttamaan luntaamisessa. Kaikki keinot väkivaltaa lukuun ottamatta ovat sallittuja, kun toista yritetään ylipuhua, nyyhkytarinoita saa ja pitää yrittää hyödyntää! Toinen pysyy kuitenkin itsepintaisesti "ei"-vastauksessaan. Keskustelkaa jälkikäteen, miltä tuntui saada kieltävä vastaus ja sanoa se.

Oppilaat voivat piirtää ryhmäpaineesta kertovia kuvia.

# YSTÄVYYYS

**Harjoituksen kesto:** 80 minuuttia, jonka voi jakaa kahden oppitunnin ajalle.

**Aineisto ja valmistelu:** Kopioi *Oppilaan aineisto 1 ja 2*. Varmista, että A4-kokoista paperia on käytettävissä.

**Tavoite:** Harjoituksen tavoitteena on tarjota oppilaille konkreettisia tilanteita, joissa he pääsevät pohtimaan ystävyysmerkitystä ja ottamaan kantaa siihen, kuinka he itse toimisivat vastaavassa tilanteessa.

**Työskentelytapa:**

ryhmäharjoitus

---

## JOHDANTO

Oppitunti koostuu johdantokeskustelusta, tilanneharjoituksesta ja yhteenvetokeskusteluista, sekä tarjoaa ehdotuksia aiheen syventämiseen. Aiheet liittyvät ystävyteen ja alkoholiin. Oppilaille annetaan pohdittaviksi kaksi valmista tilannetta, joiden sisältö on erilainen. Molempiin tilanteisiin liittyy kysymyksiä. Opettajan ei tarvitse käydä läpi kaikkia kysymyksiä. Valitse ne, jotka tuntuvat sopivilta. Myös tilanneharjoitukset voidaan tehdä sopivalta tuntuvassa järjestyksessä.

## HARJOITUKSEN KULKU

- a)** Johdantokeskustelu: millainen on hyvä ystävä? (Ks. *Oppilaan aineisto 1*)
1. Jokainen oppilas keksii ja kirjoittaa muistiin viisi hyvän ystävän ominaisuutta.
  2. Jaa luokka ryhmiin ja pyydä oppilaita kertomaan, mitä ominaisuuksia he ovat kirjoittaneet.
  3. Oppilaat valitsevat ryhmissä viisi tärkeintä ominaisuutta. Kirjoittakaa ominaisuudet paperille ja tehkää niistä puhekuplia, jotka laitetaan luokassa esiin näkyville paikoille.
- b)** Tilanneharjoitus:
1. Jaa luokka ryhmiin ja pyydä jokaista ryhmää lukemaan läpi kaksi tilannetta ja keskustelemaan niistä. Tilanteet ja niihin liittyvät kysymykset löytyvät *Oppilaan aineisto 2:sta*.
  2. Keskustelkaa tilanteista koko luokan kanssa.
- c)** Harjoituksen lopuksi keskustellaan koko luokan kanssa seuraavien kysymysten pohjalta:
- Oletko oppinut jotain harjoituksen aikana?
  - Miten aiot toimia tulevaisuudessa äskeisen, eri tilanteita koskevan keskustelun perusteella?
  - Kuinka tärkeitä ystävät ovat?
  - Millä tavoin käsitellyt tilanteet liittyvät mielestäsi ystävyteen?
  - Minkälainen vastuu meillä on, jos ystävä tai luokkakaveri joutuu pulaan?
  - Jos joku käyttäytyy ilkeästi, miten tilanteen voi hoitaa?
  - Miten ystävälle voi osoittaa välittävänsä tästä?
  - Miten alkoholi voi vaikuttaa ystävyteen?
  - Onko mielestäsi tavallista, että alle 18-vuotiaat nuoret juovat alkoholia?
  - Onko alkoholinkäyttö alle 18-vuotiaana mielestäsi hyväksyttävää? Perustele!
  - Oletko itse joskus kokeillut alkoholia?

## **OPETTAJAN TUKIAINEISTO**

Lapset eivät jää vapaaehtoisesti ryhmän ulkopuolelle. Saattaa olla kohtalokas virhe olettaa, että lapsi on itse valinnut jäävänsä ryhmän ulkopuolelle. Jos lapsi on yleensä yksin tai vain aikuisten seurassa, sitä voi pitää varoitusmerkinä. Ystävyys ei perustu toisen ainaiselle mukautumiselle. Ystävyys ei voi myöskään rakentua sille, että toista kohtaan tunnetaan sääliä. Sen tulee perustua keskinäiseen, molemminpuoliseen kunnioitukseen.

## **HARJOITUKSEN SYVENTÄMINEN**

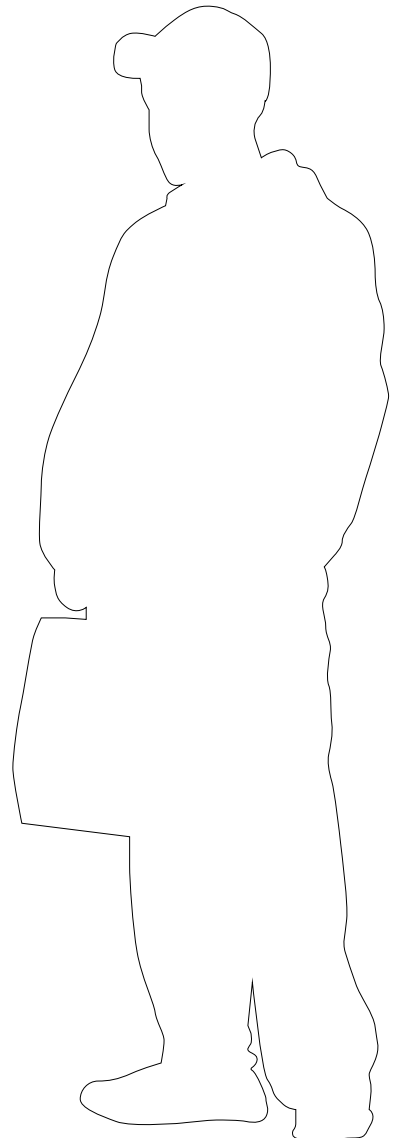
Keskustelua samasta teemasta voidaan jatkaa puhumalla käsitteistä asenne, vastuu ja kunnioitus.

*Puhutaan alkoholista* sisältää esimerkiksi harjoituksen "Asenne, vastuu ja kunnioitus" (Taso 1), jossa käsitellään aihetta.

Esimerkiksi elokuvat *Fucking Åmål*, *Helmiä ja sikoja*, *Kielletty hedelmä* tai *Hymypoika* (K-15) voivat sopia keskustelun pohjaksi. Niissä käsitellään ryhmäpainetta, yksinäisyyttä, hukassa olemisen tunnetta, suhdetta vanhempiin jne.

Oppilaat voivat kirjoittaa tarinan, jonka aiheena on ystävyys ja alkoholi.

Oppilaat voivat keksiä omia tilanneharjoituksia, joiden aiheena on alkoholi.



# YSTÄVYYS



## Ystävyys

Luettele viisi hyvän ystävän ominaisuutta.

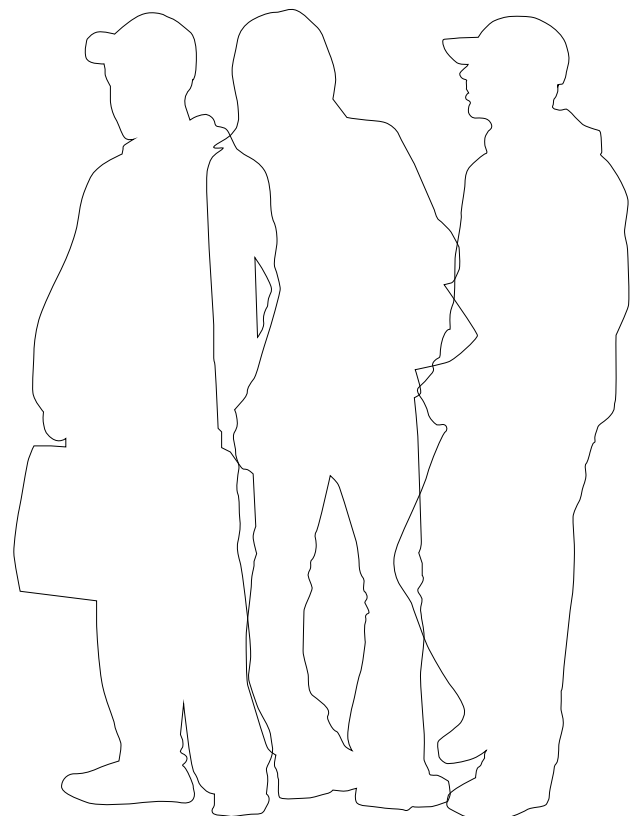
1.

2.

3.

4.

5.



## Ystävyys

### Tilanne 1

Luokkasi on pysynyt samana ensimmäiseltä luokalta alkaen. Yksi luokkakaveri on aina ollut jonkinlainen häirikkö, joka ei ole juurikaan kiinnostunut koulunkäynnistä ja on aina tapellut opettajan kanssa. Hän juo juhlissa aina liikaa, tulee aivan liian humalaan ja joutuu tappeluihin.

#### Keskustelkaa ryhmässä:

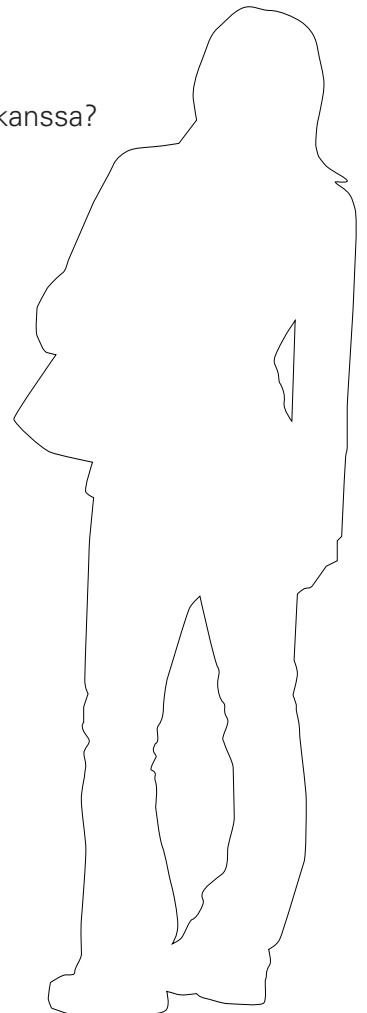
- Jos luokallasi olisi tällainen oppilas, mitä ajattelisit ja miten suhtautuisit?
- Mitä käyttäytymisen takana voi olla? Miten luulet oppilaan voivan?
- Mitä voisi mielestäsi tehdä? Onko mahdollista auttaa jollain tavalla?
- Millainen vastuu meillä on luokkakavereista?
- Mikä on koulun aikuisten vastuu?
- Mistä syystä uskot hänen juovan juhlissa aina liikaa ja joutuvan tappeluihin? Miksi hän toimii näin?
- Mitä luulet oppilaan elämässä tapahtuvan tulevaisuudessa?
- Onko sinusta joskus tuntunut, että ystävä on hylännyt sinut?

### Tilanne 2

Sinä ja paras ystäväsi olitte samalla luokalla ensimmäiseltä luokalta kuudennelle. Teistä tuli parhaat ystävät heti ensimmäisenä koulupäivänä. Kun siirryitte seitsemännelle luokalle, hän alkoi yhtäkkiä hengata kahdeksaluokkalaisten porukassa ja juoda heidän kanssaan viikonloppuisin. Olit aluksi mukana, mutta he lakkasivat pyytämästä sinua mukaan, koska et halunnut juoda. Sen jälkeen olette ystäväsi kanssa etääntyneet toisistanne, eikä hän enää yleensä edes moikkaa sinua koulun käytävällä.

#### Keskustelkaa ryhmässä:

- Miltä tilanne tuntuisi, jos kyseessä olisit sinä?
- Miksi uskot ystäväsi alkaneen juoda?
- Miksi uskot ystäväsi olevan mieluummin kahdeksaluokkalaisten kanssa?
- Miksi ystävä ei enää moikkaa?
- Mitä luulet hänen ajattelevan, kun hän kohtelee sinua näin?
- Miten toimisit tällaisessa tilanteessa?
- Onko sinusta joskus tuntunut, että ystävä on hylännyt sinut?



# RYHMÄPAINEEEN MYÖNTEINEN JA KIELTEINEN ILMENEMINEN

**Harjoituksen kesto:** 30–40 minuuttia

**Aineisto ja valmistelu:** Kopioi *Oppilaan aineisto 1* -materiaalia riittävästi pienryhmille jaettavaksi.

**Tavoite:** Harjoituksen tavoitteena on saada oppilaat ajattelemaan, kuinka ryhmäpaine vaikuttaa heidän omiin valintoihinsa ja muihin.

**Työskentelytapa:**

ryhmätyö

tulosten esittäminen ja keskustelu koko luokan kanssa

---

## JOHDANTO

Ryhmäpaine vaikuttaa joskus kaikkiin ihmisiin. Nuoret joutuvat erityisen usein tilanteisiin, joissa muiden arvot ja mielipiteet saattavat vaikuttaa heidän valintoihinsa. Harjoituksessa ei käsitellä suoraan ryhmäpaineen ja alkoholinkäytön suhdetta, vaan ryhmäpaineen käsitettä yleisemmällä tasolla. Keskustelu alkoholiin liittyvistä näkökohdista on tietysti mielenkiintoista, jos oppilaat tuovat niitä itse esiin keskustelun aikana.

## HARJOITUKSEN KULKU

- a) Aloita oppitunti kirjoittamalla taululle ”Ryhmäpaine” ja keskustelemalla sanan merkityksestä oppilaiden kanssa vapaamuotoisesti. Kirjoita esiin tulevat asiat taululle.
- b) Keskustelkaa seuraavista kysymyksistä koko luokan kanssa:
  - Onko sinulla omakohtaista kokemusta ryhmäpaineesta?
  - Onko kiusaamisen ja ryhmäpaineen välillä eroa?
- c) Pyydä ryhmiä tekemään *Oppilaan aineisto 1:n* tehtävät.

### Ensimmäinen tehtävä:

Ryhmien tulee keksiä kolme esimerkkiä positiivisesta ryhmäpaineesta.

### Muut tehtävät:

Keskustelkaa, kuinka negatiivista ryhmäpainetta voi välttää. Tutustu *Oppilaan aineisto 1* tekstiin ja kysymyksiin.

- d) Pyydä ryhmiä esittämään vastauksensa ja keskustelkaa niistä koko luokan kanssa.
- e) Keskustelkaa harjoituksen lopuksi seuraavista kysymyksistä:
  - Mitä olet oppinut harjoituksen aikana?
  - Mitä ajattelet ja kuinka toimit, jos joudut tulevaisuudessa vastaavanlaiseen tilanteeseen?
  - Millaisissa tilanteissa ryhmäpainetta tavallisimmin ilmenee?
  - Kuinka voimme yhdessä välttää negatiivista ryhmäpainetta? (Esimerkiksi: kunnioitetaan kaikkien oikeutta omaan mielipiteeseensä ja oikeutta toimia parhaaksi näkemällään tavalla!)

## OPETTAJAN TUKIAINEISTO

### Ryhmäpaineen määritelmä

Ryhmäpaine-käsitettä käytetään yleensä kuvaamaan nuorten toisilleen luomia sosiaalisia paineita, esimerkiksi kaveriporukan sisällä. Vaikutus voi ilmetä esimerkiksi niin, että joku painostetaan kokeilemaan tupakkaa, olutta, muita päihteitä tai käyttäytymään muuten asiattomasti.

Sosiaalista painetta sopeutua ympäristöön ilmenee kuitenkin kaikissa ikäryhmissä. Paineet voivat liittyä esimerkiksi pukeutumiseen, käyttäytymiseen, harrastuksiin, talouteen ja rahaan, mainontaan, vastakkaiseen sukupuoleen jne.

*Esimerkkejä ryhmäpaineen positiivisista ilmenemismuodoista:*

- Joku saadaan mukaan urheiluseuraan tai muuhun harrastukseen.
- Ihmiset eivät juo itseään humalaan.
- Ihmiset eivät aja autoa päihtyneenä.

*Esimerkkejä ryhmäpaineen negatiivisista ilmenemismuodoista ja tilanteista, joihin ryhmäpaine usein liittyy:*

- seksi
- varkaudet
- ilkivalta
- alkoholi
- kiusaaminen
- huumeet

### HARJOITUKSEN SYVENTÄMINEN

Jatkakaa keskustelua ryhmäpaineeseen liittyvistä kysymyksistä suoraan alkoholiin liittyen. *Puhutaan alkoholista* sisältää useita sopivia harjoituksia, joista voidaan valita esimerkiksi "Alkoholinkäytön aloittaminen" (Taso 2) tai "Ryhmäpaine ja draamaharjoitus" (Taso 2).



# POSITIIVINEN & NEGATIIVINEN RYHMÄPAINEN



## Ryhmäharjoitus:

Harjoituksen aluksi tehdään kaksi alla olevaa tehtävää, minkä jälkeen ne käydään läpi ja niistä keskustellaan yhdessä luokassa.

## Tehtävä 1

Mainitse kolme esimerkkiä ryhmäpaineen positiivisista ilmenemismuodoista. Perustele vastauksesi.

1.

2.

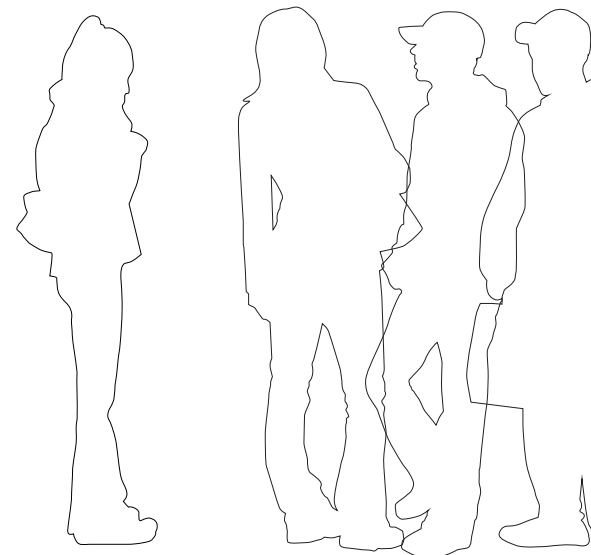
3.

## Tehtävä 2

Vastaa tekstin kysymyksiin.

Olet kaupassa kolmen luokkakaverisi kanssa. He ehdottavat kilpailua, jossa kokeillaan kuka ehtii näpistää eniten karkkia lyhyimmässä ajassa. Et todellakaan halua osallistua.

Mitä teet? Yrittäkää päästä ryhmässä yhteisymmärrykseen vastauksesta.



# ITSETUNNON VAHVISTAMINEN

**Harjoituksen kesto:** 40–60 minuuttia

**Aineisto ja valmistelu:** Kopioi ja leikkaa "ominaisuuskortit" *Oppilaan aineisto 1:stä*. Laske, että jokaiselle 3 - 4 hengen ryhmälle on riittävästi kortteja (6 arkkiä). Varmista, että jokaiselle oppilaalle on kynä ja paperia.

**Tavoite:** Harjoituksen tavoitteena on vahvistaa itseluottamusta ja parantaa itsetuntoa. Luokkakaverit kuvailevat toistensa hyviä puolia ja vahvistavat näin osallistujien minäkuva. Samalla jokainen pääsee harjoittelemaan muiden kehumista.

**Työskentelytapa:**

ryhmäharjoitus

kirjoitusharjoitus

---

## JOHDANTO

Kun nuorten kanssa keskustellaan alkoholista, on tärkeää, että heillä on hyvä itsetunto. Se auttaa heitä pohtimaan, kuinka he itse toimivat erilaisissa tilanteissa. Vahva itseluottamus ja -tuntemus ovat tärkeitä myös, jotta nuoret pystyisivät käsittelemään ryhmäpainetta ja uskaltaisivat tehdä itsenäisiä valintoja. Harjoitus perustuu itsetuntemusta vahvistavaan pienryhmäharjoitukseen. Opettajan on hyvä pitää silmällä ryhmäkeskusteluiden kulkua, jotta kukaan ei tuntisi asemaansa millään lailla uhatuksi. Harjoituksen tarkoituksena on olla positiivinen ja hauska ja antaa oppilaille miellyttäviä kokemuksia.

## HARJOITUKSEN KULKU

- a) Jaa oppilaat 3 - 4 hengen pienryhmiin. Laita mielellään toisensa hyvin tuntevat samaan ryhmään, sillä siitä on tässä harjoituksessa etua.
- b) Anna joka ryhmälle kasa ominaisuuskortteja. Määrän voi valita käytettävissä olevan ajan mukaan. Jos harjoitusta halutaan muokata ja keskittää se esimerkiksi alkoholia koskeviin kysymyksiin, on mahdollista keksiä ja laatia ominaisuuskortit itse.
- c) Kortit laitetaan pinoon keskelle pöytää, tekstipuoli alaspäin. Jokainen oppilas ottaa vuorollaan kortin ja lukee sen näyttämättä sitä muille. Oppilas miettii, keneen ryhmäläiseen kortissa mainittu ominaisuus - esimerkiksi "rehellinen" - sopii parhaiten ja asettaa sitten kortin kyseisen henkilön vasemmalle puolelle, tekstipuoli alaspäin. Kortin voi antaa myös itselleen, mutta silloin se asetetaan oikealle puolelle. Näin pystytään seuraamaan, mitkä kortit on saatu muilta ja mitkä on annettu itselle. Jatketaan kunnes kaikki pöydällä olevat kortit on jaettu.
- d) Jokainen oppilas lukee sen jälkeen ääneen kortit, jotka on antanut itselleen. Esimerkiksi: "Mielestäni olen..." Oppilas voi mainita esimerkkejä tai jollain muulla tavoin selittää, miksi uskoo omaavansa nämä ominaisuudet. Muut ryhmäläiset kuuntelevat, mutta eivät saa tässä vaiheessa vielä kommentoida. Nauraminen kielletty!
- e) Tämän jälkeen jokainen lukee kortit, jotka on saanut muilta ryhmäläisiltä. Yksi oppilas lukee kerrallaan ääneen, mitä hänen saamissaan korteissa sanotaan. Kortin antanut henkilö saa selittää miksi ominaisuus sopii henkilöön, mielellään esimerkkejä käyttäen. Kortin saanut henkilö ottaa kohteliaisuudet vastaan, eikä saa kyseenalaistaa niitä. Näin jatketaan kunnes kaikki ovat lukeneet toisilta ryhmäläisiltä saamansa kortit. (Jos aika meinaa loppua, voivat oppilaat vain kääntää muilta saamansa kortit. Sen jälkeen oppilaat osoittavat antamiaan kortteja ja kommentoivat mielipiteitään.)
- f) Lopuksi jokainen oppilas kirjoittaa listan ominaisuuksista, joita hänestä on mainittu, mukaan lukien ne, jotka hän on antanut itselleen. Tarkoituksena on osoittaa nuorille, kuinka hyviä he ovat!



### **OPETTAJAN TUKIAINEISTO**

Jos sinusta tuntuu, että joku ei tule saamaan riittävästi kortteja, voi olla hyvä ottaa seuraavat asiat huomioon:

- Muodosta pienempiä ryhmiä.
- Vetäjä voi ottaa aktiivisesti osaa harjoitukseen.
- Muodosta sellaiset ryhmät, joissa on toisensa hyvin tuntevia oppilaita.

### **HARJOITUKSEN SYVENTÄMINEN**

Itseluottamusta ja -tuntoa vahvistava harjoitus sopii hyvin lämmittelyksi ennen draamaharjoituksia tai muita vaativia harjoituksia.

Pyydä oppilaita kirjoittamaan harjoituksen osana teksti, jossa he kuvailevat itseään laatimaansa ominaisuuslistan perusteella. Tekstin otsikko voi olla esimerkiksi "Tällainen minä olen" tai jokin muu, vapaavalintainen otsikko. Tekstissä voidaan kommentoida ominaisuuksia ja pohtia niitä.

# HARJOITUSKORTIT

## - ITSETUNTEMUKSEN VAHVISTAMINEN

**ITSENÄINEN**

**KILTTI**

**HAUSKA**

**HARKITSEVAINEN**

**ROHKEA**

**PUOLUSTAA OMAA  
MIELIPIDETTÄÄN**

**OIKEUDENMUKAINEN**

**HILJAINEN**

**NÖYRÄ**

**SEIKKAILUN-  
HALUINEN**

**LÄSNÄOLEVA**

**SUORAPUHEINEN**

**HUUMORINTAJUINEN**

**HUOMAAVAINEN**

**REHELLINEN**

**UTELIAS**

**OPTIMISTINEN**

**TARKKAAVAINEN**

**YLPEÄ**

**AKTIIVINEN**

**VAHVA**

**HYVÄ YSTÄVÄ**

**PÄÄMÄÄRÄTIETOINEN**

**YSTÄVÄLLINEN**

**JOUSTAVA**

**AVULIAS**

**AJATTELEVAINEN**

**ITSEPÄINEN**

**SOSIAALINEN**

**URHEILULLINEN**

**REALISTI**

**SISUKAS**

**HUOLELLINEN**

**RÄMÄPÄINEN**

**ÄLYKÄS**

**VIISAS**

**SUVAITSEVAINEN**

**NOPEAÄLYINEN**

**RENTO**

**USKOTTAVA**

**VIEHÄTTÄVÄ**

**LUOTETTAVA**

**VAKAVA**

**RAUHALLINEN**

**AITO**

**TUNTEELLINEN**

**ANTELIAS**

**EPÄITSEKÄS**



**TARKKA**

**VAHVA**

**HYVÄSYDÄMINEN**

**HYVÄ KUUNTELIJA**

**RAKASTETTAVA**

**NAUTTII ELÄMÄSTÄ**

**JÄNNITTÄVÄ**

**AVOIN MUIDEN IDEOILLE**

**ANTAA TUKEA**

**USKOLLINEN**

# USKALLA KIELTÄYTYÄ!

**Harjoituksen kesto:** 30 - 60 minuuttia (riippuen osallistujien valmiuksista)

**Aineisto ja valmistelu:** Varmista, että oppilailla on kynät ja paperia.

**Tavoite:** Harjoituksen tavoitteena on, että oppilaat pystyvät välttämään alkoholiin liittyvää ryhmäpainetta ja tietävät terveyden ylläpitoon liittyvistä asioista.

**Työskentelytapa:**

pariharjoitus

esitys

---

## JOHDANTO

Jos oppilaat eivät ole jo joutuneet jollain tapaa kosketuksiin alkoholin kanssa, niin tulee käymään luultavasti melko pian. Pariharjoituksen tarkoituksena on saada oppilaat omaksumaan kriittinen suhtautuminen alkoholinkäyttöön ja saada heidät ajattelemaan omia reaktioitaan ja toimintaansa ryhmäpainetilanteessa. Pystyvätkö he pitämään tilanteen hallussaan vai viekö tilanne heitä? Uskaltavatko he sanoa ei? Harjoitus perustuu osittain oppilaiden oman toiminnan merkityksen korostamiseen eri tilanteissa: kuinka he voivat kysymysten avulla saada tarvitsemansa tiedot ja arvioida niiden avulla ongelmatilanteita ja seurauksia.

## HARJOITUKSEN KULKU

- a)** Aloita kertomalla, että harjoitus on kolmivaiheinen ja sen tavoitteena on löytää tapoja toimia tilanteissa, joissa on vaara joutua tekemään jotain vastoin tahtoaan.
- b)** Keskustelkaa seuraavista näkökohdista:
- Osa uskaltaa kieltäytyä, osa ei. Mistä johtuu, että jotkut uskaltavat ja toiset eivät?
- c)** Pyydä oppilaita pareittain kyselemään toisiltaan ja pohtimaan millaisiin tilanteisiin he saattavat joutua. Toinen yrittää saada pariaan lähtemään juhliin, mutta pari haluaa ensin selvittää, ovatko juhlat sellaiset, joihin hän haluaa osallistua. Pyydä pareja kirjoittamaan muistiin keksimänsä kysymykset ja vastaukset.
- Esimerkkejä kysymyksistä ja vastauksista:*
- Kaveri sanoo: "Jere pitää juhlat, lähdetkö mukaan?"
  - Sinä kysyt: "Millaiset juhlat ne ovat? Onko siellä aikuisia ja ketkä ovat tulossa?"
- d)** Seuraavassa vaiheessa mietitään, minkälaisia ongelmia ja seurauksia saattaa ilmetä juhlien aikana.
- Esimerkkejä vastauksista ja kysymyksistä:*
- Kaveri vastaa: "Ei siellä ole vanhempia, kaikki jotka tunnen ovat tulossa ja ollaan hankittu vähän olutta ja viinaa."
  - Sinä kysyt: "Etkö voisi sanoa, ketä meidän luokalta on tulossa?"
- e)** Viimeisessä vaiheessa voit ehdottaa vaihtoehtoja tekemistä ja yrität toimia niin, ettei sinun tarvitse lähteä juhliin.
- Esimerkkejä vastauksista ja kysymyksistä:*
- Kaveri vastaa: "Ei sillä ole väliä, niistä tulee kuitenkin ihan törkeän siistit juhlat!"
  - Sinä sanot: "En saa tulla, eikä voitaisi mennä vaikka leffaan?"
  - Kaveri vastaa: "Mutta eihän kukaan saa tietää!"

- f)** Käykää koko luokan kanssa läpi oppilaiden välillä syntyneet keskustelut ja perustelut. Anna muiden esittää näkemyksiään.
- g)** Keskustelkaa lopuksi seuraavista kysymyksistä koko luokan kanssa:
- Mitä olet oppinut harjoituksen aikana?
  - Kuinka lopputulosta voi kehittää, jos kieltäytymistä harjoittelee?
  - Millä tavoin voit auttaa muita kieltäytymään?
  - Luuletko, että aikuisista on yhtä vaikea sanoa ei? Jos aikuisten on mielestäsi helpompi kieltäytyä: Mistä se voi johtua? Vai onko aikuisten ehkä jopa vaikeampi kieltäytyä?
  - Voiko kieltäytymistä opetella? Mitä sanoa? Mitkä syyt hyväksytään? Mitä syitä ei hyväksytä?

### **OPETTAJAN TUKIAINEISTO**

Sanoessaan ei oppilaiden pitäisi noudattaa seuraavia ohjeita:

- Vältä päätöksen puolustelua.
- Vältä osoittelua, huomauttelua ja syytöksiä. Ne johtavat nimittäin usein kostonhaluun ja etäisyyden ottoon.
- Älä pyytele anteeksi.
- Vältä päätöksestä kiistelyä. Pyri lähtemään pois tilanteesta ja jätä keskustelu auki.

### **HARJOITUKSEN SYVENTÄMINEN**

Kirjoittakaa yhdessä oppilaiden kanssa näytelmä harjoituksen aikana syntyneiden vuoropuheluiden perusteella ja dramatisoikaa se. Esittäkää vuoropuhelut/näytelmät seuraavan vanhempainillan yhteydessä. Jos samaa aihetta halutaan syventää, kannattaa tehdä harjoitus "Mitä sinä sanoisit?" (Taso 2).

