

PIDÄ HUOLTA -HETKET

OHJEISTUS

Pidä huolta-hetkissä käsitellään nuoren hyvinvointia tukevia teemoja yhdessä keskustellen ja pohtien. Pidä huolta -hetkien teemat ovat Turvallinen bilekulttuuri, Sosiaalinen paine ja Riippuvuus. Hetket on suunniteltu 13-20 vuotiaiden päihdekasvatukseen.

Jokainen Pidä huolta -hetki sisältää esittelytekstin, lyhyen videon, videoon liittyviä keskustelukysymyksiä ja syventävän tekstin.

Ohessa on muutama yleinen ohjeistus Pidä huolta -hetken pitämistä varten:

- Aikavaraus noin 30-45 minuuttia/hetki.
- Pidä keskustelu yleisellä tasolla ja palauta sille aina tarvittaessa.
- Hetkien perustana on vuorovaikutus, joten on tärkeää noudattaa rakentavan keskustelun periaatteita
- Anna kaikille mahdollisuus saada halutessaan puheenvuoro, pidä huolta, että ilmapiiri on turvallinen ja puutu epäasiallisuuksiin
- Jos näyttää siltä, että aihe on jollekin nuorelle haastava ja hän tarvitsisi keskusteluapua, juttele nuorelle yhteisen hetken jälkeen ja miettikää yhdessä steppejä eteenpäin.
- Voit halutessasi jakaa osallistujat pienempiin ryhmiin tai pareihin videon jälkeistä keskustelua varten

Rakentavan keskustelun pelisäännöt:

- Kuuntele toisia, puhu vain omalla vuorollasi.
- Kiinnostu ja kommentoi kuulemaasi.
- Kerro halutessasi, mitä ajatuksia aihe herättää.
- Yritä ymmärtää. Kaikkien ajatukset ja kysymykset ovat yhä arvokkaita!
- Kunnioita. Keskity tilanteeseen ja osallistu aktiivisesti.



Materiaali on tehty yhteistyössä:

Helsingin kaupungin

Kasvatuksen ja koulutuksen toimiala,
Sosiaali-, terveys- ja pelastustoimiala
ja Kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala sekä
EHYT ry BuenoTalk ja oppilaitostyö



TURVALLINEN BILEKULTTUURI

“OOTKO MIETTINYT MILLAISET ON HYVÄT BILEET ?”

Kerro nuorille:

Tänään tunnilla käsittelemme lyhyen videon kautta sitä, millaiset on hyvät juhlat.

Meillä jokaisella on monenlaisia kokemuksia erilaisista juhlista ja juhlimisesta. Jokaisen kokemus on arvokas ja jokainen voi osallistua tämän tunnin aiheesta keskusteluun.

Tavoitteena tällä tunnilla on yhdessä pohtia mitkä asiat vaikuttavat siihen, että juhlat on hyvät ja kaikki osallistujat viihtyvät ja kokevat olonsa turvalliseksi.

Turvallinen juhlakulttuuri ei tarkoita sitä, että juhliminen olisi tylsää, rajoitettua tai tarkkailun alaista. Kyse on ennemmin siitä, millaisen fiiliksen juhlat jättävät jälkeensä. Pyrimme siihen, että jokaisella meillä olisi tietoja ja taitoja tunnistaa ja arvioida erilaisia tilanteita ja riskejä, joita juhlissa voi kohdata.

Käsittelemämme aiheet voivat herättää monenlaisia tunteita, joten annamme jokaiselle keskustelurauhan ja kunnioitamme toisiamme. (Käykää tarvittaessa yhdessä läpi rakentavan keskustelun pelisäännöt.)

Videon kesto: Kesto 1 min 10 sek

Linkki videoon: https://youtube.com/shorts/JJC1ujmbh_M?si=yLKprOhZyxkaF7tW

Keskustelkaa aiheesta seuraavien kysymysten avulla aiheesta:

- Mitä ajatuksia video herätti?
- Millaisia asioita voi juhlia?
- Millaiset on sinun mielestäsi hyvät juhlat?
- Miten voit itse vaikuttaa juhlien onnistumiseen? Entä turvallisuuteen?
- Miten sanoa ei jollekin mitä et halua tehdä?
 - ”Mulla on treenit aamulla. Mun äiti suuttuu. Meen töihin aamulla. Mulla on muita suunnitelmia. Mua ei kiinnosta. En vaan halua.” Valkoiset valheet sallittu.
- Miten toimit, jos huomaat jotain ikävää tapahtuneen?
 - Ohjaajalle; muista ensiapuohjeet, ei saa jättää yksin, nukkuva ei välttämättä nuku, kylkiasento, soita 112.
 - Vanhemmat pääsääntöisesti haluavat lastensa olevan turvassa, vaikka ensin ovat vihaisia.



Voit hyödyntää halutessasi oheista tekstiä:

Turvallinen bilekulttuuri ei tarkoita sitä, että juhliminen olisi tylsää, rajoitettua tai tarkkailun alaista. Kyse on enemmän siitä, millaisen fiiliksen bileet jättävät jälkeensä – kehoon, mieleen ja muistoihin. Parhaat illat ovat niitä, joista lähtee kotiin ehjänä, nauraen ja ilman pelkoa siitä, mitä kaikkea tuli tehtyä tai jätettyä tekemättä.

Bilekulttuuriin liittyy usein oletuksia: Kuuluu juoda paljon, pysyä mukana vauhdissa ja olla yhtä rohkea kuin muut. Todellisuudessa nämä odotukset syntyvät harvoin ääneen sanottuina. Ne elävät katseissa, vitseissä ja siinä, miten helposti joku joutuu selittelemään omia valintojaan. Turvallinen bilekulttuuri alkaa siitä, että jokaisella on oikeus valita oma tapansa olla mukana – ilman painetta, ilman selityksiä.

Päihteet ovat monelle osa juhlimista, mutta ne eivät saisi olla sen keskipiste. Alkoholi ja muut päihteet vaikuttavat kehoon ja mieleen eri tavoin, eikä kukaan voi tietää etukäteen, miten oma tai kaverin ilta kääntyy. Siksi yksi tärkeimmistä taidoista bileissä on toisten huomioiminen.

Se, että huomaa jos joku voi huonosti, vetäytyy syrjään tai ei ole enää oma itsensä. Usein yksi kysymys – ”onko kaikki ok?” – voi muuttaa illan suunnan. Turvallisuus ei ole vain fyysistä. Se on myös sitä, että tunnelma on sellainen, jossa rajat otetaan tosissaan. Että ”ei” tarkoittaa ei, eikä kenenkään tarvitse sietää kosketusta, puhetta tai painostusta, joka tuntuu väärältä. Hyvä bileporukka ei naura näille tilanteille pois, vaan puuttuu niihin. Se on välittämistä, ei pilalle menemistä.

On myös hyvä muistaa, että some ei näytä koko totuutta. Kuvissa näkyy usein vain hauskat hetket, ei ahdistusta, oksennusta, riitoja tai seuraavan päivän tyhjiä oloa. Kun vertaa omaa iltaansa toisten somebileisiin, vertaa usein todellisuutta lavastettuun hetkeen. Turvallinen bilekulttuuri sallii myös sen, että joskus lähtee aikaisin, joskus ei jaksaa ja joskus valitsee olla selvin päin.

Lopulta kyse on arvostuksesta – itseä ja muita kohtaan. Siitä, että juhliminen ei tapahdu hyvinvoinnin kustannuksella, vaan sen rinnalla. Turvalliset bileet eivät ole vähemmän hauskoja. Ne ovat niitä, joihin tekee mieli palata uudelleen.



SOSIAALINEN PAINE

“OOTKO MIETTINYT MITÄ TARKOITTAÄ SOSIAALINEN PAINE? ”

Kerro nuorille:

Tänään tunnilla käsittelemme sosiaalista painetta lyhyen videon kautta.

Tavoitteena on pysähtyä yhdessä pohtimaan, mitä sosiaalinen paine on, ja ymmärtää, että se vaikuttaa tavalla tai toisella meistä jokaiseen.

Tavoitteena on myös oppia tunnistamaan sosiaalisen paineen sekä positiivisia että negatiivisia ilmenemismuotoja erilaisissa tilanteissa. Lisäksi tarkoituksena on kehittää käytännön tietoja ja taitoja sekä harjoitella konkreettisia keinoja vastustaa tätä painetta silloin, kun se uhkaa ohjata meitä toimimaan vastoin omia henkilökohtaisia arvojamme.

Käsittelemämme aiheet voivat herättää monenlaisia tunteita, joten annamme jokaiselle keskustelurauhan ja kunnioitamme toisiamme. (Käykää tarvittaessa yhdessä läpi rakentavan keskustelun pelisäännöt.)

Videon kesto: 1min 53 sek

Linkki videoon: <https://www.youtube.com/shorts/laNZ5hNlnwM>

Keskustelkaa aiheesta seuraavien kysymysten avulla aiheesta:

- Mitä ajatuksia video herätti?
- Mitä on sosiaalinen paine?
- Osaatko tunnistaa sosiaalisen paineen? Keksikää esimerkkejä tilanteista, joissa sosiaalinen paine vaikuttaa toimintaan. Pohtikaa myös, milloin olette itse kokeneet sosiaalista painetta.
- Mitkä ovat sosiaalisen paineen hyvät vaikutukset? Entä huonot?
- Onko totta vai tarua, että sosiaalinen paine vaikuttaa jokaiseen meistä läpi elämän? Perustelkaa vastauksenne?



Voit hyödyntää halutessasi oheista tekstiä:

Ihminen on synnynnäisesti sosiaalinen olento, ja tarve kuulua ryhmään on osa perimäämme. Ryhmät vaikuttavat käyttäytymiseemme, ajatteluumme ja arvoihimme sosiaalisen paineen kautta. Arvot ovat sama asia kuin mikä on sinulle tärkeää ja ohjaa sinua tekemään valintoja päivittäin.

Sosiaalinen paine voi olla suoraa tai epäsuoraa. Se voi saada meidät muuttamaan omaa käyttäytymistä, mielipiteitä tai valintoja tullaksemme hyväksytyksi kaveriporukassa tai välttääksemme ulkopuolisuuden tunnetta.

Sosiaalinen paine voi olla sekä myönteistä että kielteistä. Myönteinen paine voi kannustaa esimerkiksi opiskeluun tai terveellisiin elämäntapoihin, kun taas kielteinen paine voi johtaa omien arvojen vastaisiin tekoihin. Sosiaalinen paine parhaimmillaan luo turvaa ja pitää yllä yhteisiä sääntöjä. Huonoimmillaan aiheuttaa stressiä, pakottaa väärin valintoihin ja estää omana itsenä olemisen.

Sosiaalinen paine voi aiheuttaa vaikeita tilanteita, jos joutuu valitsemaan oman tahdon ja kaveriporukan odotusten välillä. On luonnollista, että me kaikki koemme toisinaan vaikeutta sanoa "ei", erityisesti kun kyseessä ovat meille tärkeät kaverit ja ryhmät.

Ole rohkeasti oma itsesi!



RIIPPUVUUS

“OOTKO MIETTINYT MITÄ RIIPPUVUUS ON ?”

Kerro nuorille:

Tänään käsittelemme lyhyen videon kautta riippuvuutta.

Tavoitteena on yhdessä pysähtyä pohtimaan mitä riippuvuus on ja miten se syntyy.

Pyrimme siihen, että jokaisella meillä olisi tietoja ja taitoja tunnistaa ja arvioida erilaisia tilanteita ja riskejä riippuvuuksien syntymiseen.

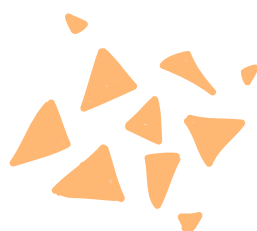
Käsittelimämme aiheet voivat herättää monenlaisia tunteita, joten annamme jokaiselle keskustelurauhan ja kunnioitamme toisiamme. (Käykää tarvittaessa yhdessä läpi rakentavan keskustelun pelisäännöt.)

Videon kesto: 1min 15 sek

Linkki videoon: https://youtube.com/shorts/P_32eWQROW8?feature=share

Keskustelkaa seuraavien kysymysten avulla aiheesta:

- Mitä ajatuksia video herätti?
- Mitä riippuvuus tarkoittaa?
- Riippuvuutta on olemassa kolmenlaista, tiedätkö riippuvuuden lajit?
 - Fyysinen, henkinen ja sosiaalinen riippuvuus
- Miten riippuvuus voi näkyä ja tuntua kehossa ja mielessä?
 - Fyysinen -ihan konkreettiset vieroitusoireet
 - Henkinen -aina tietyissä tilanteissa tekee mieli/käyttää, stressaavassa tilanteessa, raskaan viikon jälkeen jne.
 - Sosiaalinen -jään jostain kokemuksesta/ryhmästä ulkopuolelle, jos en tee kuin muut
- Millaiset asiat voivat aiheuttaa riippuvuutta?
- Mitä tarkoittaa todellisuuspakoisuus?
- Miten muut ihmiset vaikuttavat yksilön valintoihin ja tapaan toimia?



Voit hyödyntää halutessasi oheista tekstiä:

Aivot pitävät asioista, jotka tuottavat hyvän olon tunteen. Mitä nopeammin hyvä olo tulee, sitä enemmän aivot voivat alkaa haluta sitä uudelleen. Siksi jotkin asiat voivat muuttua tavoiksi tai jopa riippuvuuksiksi.

Päihteisiin riippuvuus syntyy herkästi, mutta myös somettaminen, pelaaminen tai shoppailu voivat kehittyä riippuvuudeksi asti. Nuorten aivot ovat herkempiä erilaisten riippuvuuksien synnylle kuin aikuisten, sillä itsekontrolli kehittyy aivoissa viimeisenä ja mielihyväkeskus on aktiivisempi.

Esimerkkinä nikotiinin vaikutus riippuvuuden syntymisessä. Nikotiinista tulee helposti riippuvaiseksi. Nikotiini vapauttaa aivoissa dopamiinia, joka saa aikaan mielihyvän tunnetta ja lisää toisaalta vähitellen sietokykyä. Mielihyvän tunne ja vieroitusoireet ylläpitävät riippuvuutta. Nikotiinipitoisuus laskee parissa tunnissa, jonka jälkeen nikotiinista riippuvainen tarvitsee uuden annoksen, jotta vieroitusoireita ei tulisi (mm. ärtyvyyden lisääntyminen, ahdistuneisuus, keskittymisvaikeudet, levottomuus ja kärsimättömyys).

Nuoren kehittyvät aivot ovat herkat riippuvuuden syntymiselle. Ihmisen aivot kehittyvät 25-vuotiaiksi asti. Nikotiini vaikuttaa aivojen hermosolujen toimintaan ja voi haitata oppimista ja tiedonkäsittelyä.

Videossa käytettiin sanaa todellisuuspakoisuus, mitä se mielestäsi tarkoittaa?

- "Eskapismi eli todellisuuspakoisuus tarkoittaa pakenemista arjen velvollisuuksista ja stressaavista tilanteista muihin, usein miellyttävämpiin asioihin. Tämä voi tapahtua esimerkiksi päihteiden, taiteen, pelaamisen ja unelmoinnin avulla.
- Todellisuuspakoisuus voi olla haitallista, jos siitä tulee addiktio. Toisaalta se voi olla myös hyödyllistä, sillä se voi auttaa palautumaan, vähentämään stressiä ja jopa lisäämään luovuutta ja tuottavuutta, kunhan sitä käytetään tasapainoisesti."

Miten muut ihmiset vaikuttavat yksilön valintoihin ja tapaan toimia?

- Sosiaalinen paine lisää riippuvuuksien syntymistä, sillä tarve kuulua joukkoon on synnynnäinen. Ympäröivä maailma tukee riippuvuuksien syntymistä, sillä nopean mielihyvän tavoittelu on meille kaikille mahdollista. Taustalla voi olla vaikeus käsitellä hankalia elämäntilanteita tai ikäviä tunteita. Mielihyvää tuovilla asioilla pyritään usein helpottamaan esim. ahdistusta tai stressiä.

