



Tupakasta vieroitus ja savuttomuuden edistäminen

Toiminnallinen ohjausprosessi 2

Tausta, tavoite ja tarkoitus

Aiheenamme on ohjata yläasteikäisiä nuoria elämäntapamuutoksessa, tupakasta vieroittumisessa, toiminnallisilla menetelmillä. Tavoitteenamme on saada nuoret miettimään omaa tupakointiaan ja mahdollisesti auttaa heitä tekemään muutoksen elämäntavassaan tupakoinnin suhteen. Emme kuitenkaan oleta, että saisimme nuoria lopettamaan tupakointia kokonaan. Tähän pyrkisessämme tärkein tavoitteemme on luoda turvallinen ja luotettava ympäristö, jossa nuoret voivat olla ja tulla kohdatuksi omina itsenään.

Haluamme luoda luontevan ja luotettavan vuorovaikutussuhteen nuoriin, olisi hienoa, jos he jossain vaiheessa pystyisivät avautumaan meille ja uskaltaisivat olla juuri sitä kuin ovat. Vasta kun turvallinen ympäristö on luotu ja vuorovaikutussuhde rakennettu, voimme alkaa herättelemään nuorten ajatuksia ja lisätä heidän tupakkatietouttaan, joka onkin meidän perimmäinen tavoite. Kohderyhmämme on haastava, sillä tämän ikäiset nuoret eivät välttämättä ole kovin vastaanottavaisia, ja sopivia menetelmiä voi olla vaikea löytää.

Turvallisen ohjaustilanteen pyrimme rakentamaan siten, että nuoret saavat olla työpajoissa omia itsejään ja kaikilla saa olla omat mielipiteet. Me myös toimimme niin, että ohjaustilanteissa kaikkien mielipiteitä arvostetaan ja kaikki mielipiteet ovat hyviä, eikä mikään mielipide ole väärä. Ohjaustilanteissa me ohjaajina haluamme olla tasavertaisia ohjattavien kanssa, emmekä nosta itseämme jalustalle. On myös hyvä, että ohjaustilanteet tapahtuvat heille tutussa ympäristössä, se voi lisätä turvallisuuden tunnetta.

Yritämme herättää mielenkiintoa sillä, että emme anna nuorille mitään paineita tai vaatimuksia, vaan korostamme sitä, että kannattaa avoimin mielin lähteä mukaan. Näin ehkä mukaan lähtemisen kynnys madaltuu. Haluamme myös heti tehdä selväksi mistä on kyse ja millä säännöillä pelataan, koska sekin voi auttaa orientoitumista, kun tietää tarkalleen missä mennään.



Kohderyhmä, ryhmän koko ja ajankäyttö

Kohderyhmänämme on 8 – 9 -luokkalaiset, yksi pienryhmä. Pidämme toiminnallisia ohjausryhmiä koululla neljä kertaa kuukauden sisällä ja kunkin kerran pituus on noin 1,5 tuntia.

Prosessin kuvaus / Menetelmän kuvaus / Tehtävänanto ja työskentelyohjeet

Olemme jakaneet 4 ohjauskertaa eri teemoin, joissa kaikissa käytämme erilaisia toiminnallisia menetelmiä.

1.OHJAUSKERTA: Tutustuminen ja tupakka-ajatusten kartoittaminen

Alkusanat (10 min)

- Omat esittelyt
- Ryhmien tarkoitus
 - Ei ole tarkoitus paasata tupakasta, vaan antaa ja lisätä olemassa olevia tupakkatietoja ja herätellä ajatuksia ja keskustelua
 - Meille ei tarvitse kertoa polttaako vai ei, jos ei halua
 - Ihan kaikki mielipiteet ovat sallittuja ja niitä kuunnellaan
 - Mitkään asiat, joita täällä puhutaan, eivät leviä
 - Vaikka olette alaikäisiä, niin me emme tuomitse
 - Asioista voidaan puhua niiden oikeilla nimillä
 - Myös me ollaan täällä oppimassa ja samalla viivalla teidän kanssa, joten toivotaan, ettei tämä meidän osalta ole pelkkää yksinpuhelua, vaan, että saisimme teidän kanssa hyviä keskusteluja, koska tiedämme, että teiltä varmasti löytyy mielipiteitä aiheesta
 - Tämä ei ole varsinaisesti tupakasta vieroittumisryhmä, mutta jos joillekin tulee halu lopettaa tupakointi, meiltä saa vinkkejä
 - Toivotaan, että kaikki on ihan avoimin mielin mukana ja meitä ei tarvitse jännittää
 - Seuraavan neljän kerran teemojen läpikäynti

Tutustuminen (15 min)

- Tehdään luokkaan tila ”piiriä” varten
- Nimilaput + tussit + omat nimet
- Jokainen kertoo nimensä, ja yhden sanan tai ajatuksen tupakointiin liittyen, esim. sytkäri
- Me aloitetaan ja ohjeistetaan + vuoronperään kierros läpi



Karttahaarjoitus (20 min)

- Selitetään harjoituksen tarkoitus: Saada käsitys mielipiteistä ja tiedoista
- Luokkaan vihreä (kyllä) ja punainen (ei) kartonki
- Sanotaan yksi väittämä kerrallaan
- Kysytään jokaisen väittämän jälkeen mielipide
- Sen jälkeen kerrotaan teoria
- Kun kaikki 11 kysymystä on käyty läpi, ne ketkä polttavat menevät vihreän pahvin päälle ja ne ketkä eivät punaisen pahvin päälle ja ketkä eivät halua vastata jäävät tähän
- Kysytään onko mitään kommentoitavaa

Haluamme alussa kartoittaa nuorten suhtautumisen tupakkaan, jotta voimme suunnitella seuraavia toiminnallisia menetelmiä, sen mukaan. Tämän avulla johdattelemme nuoria aiheeseen ja toivomme, että heille alkaa mahdollisesti syntyä jo ajatuksia. Näin he myös saavat tietoa muun ryhmän mielipiteistä ja heille voi syntyä näiden asioiden tiimoilta hyviä keskusteluja.

Tauko**Tupakka-alias (30 min)**

- Jokainen ottaa itselleen parin
- Me annamme esimerkin
- Parit vuorollaan selittävät toisilleen tupakka-aiheisia sanoja
- Vieraiden sanojen läpikäynti

2. OHJAUSKERTA: Yksilölliset tupakkatottumukset ja – tarinat

Toisella ohjauskerralla tavoitteenamme on päästä sisään kunkin nuoren yksilölliseen ”tupakkatarinaan”.

Aloitus (10 min)

Toivotamme hyvää huomenta ja pyydämme nuoria laittamaan tuolit ringiin. Kerromme päivän ohjelman ja sen jälkeen käymme läpi ringin ja jokainen kertoo oman harrastuksensa ja harrastuksen, jota mahdollisesti haluaisi harrastaa tai on harrastanut. Tarkoituksena on tehdä ns. ”kevyt aloitus” ja virittää nuoria tulevaan päivän ohjelmaan. Jokainen tulee näin huomioiduksi ja pääsee ääneen.

Oma suhde tupakkaan (25 min)

Pöydälle asetetaan tupakka-aski. Nuoret menevät näiden lähelle, siten mikä heidän suhteensa tupakkaan Mitä lähempänä pöytää on, sitä läheisempi suhde on tupakkaan.



Tämän jälkeen, laitamme piirin keskellä kortteja, joissa on lauseita, jotka kuvaavat omaa suhdetta tupakkaan. Kortit laitetaan neljässä eri osiossa pöydälle, ja ne kuvaavat erinäisiä asioita:

1. Otetaan kortti, joka kuvaa sitä, kuka on läheisin ihminen, joka polttaa (itse, kaveri vai perheenjäsen)
2. Valitaan kortti onko polttanut, maistanut tai onko hänelle tarjottu tupakkaa
3. Otetaan kortti, kokeeko olevansa riippuvainen tupakasta tai jostain muusta
4. Haluaako päästä eroon riippuvuudesta vai ei

Nuorten nostaessa kortteja, kyselemme samalla lisäkysymyksiä, esimerkiksi minkä ikäisenä on maistanut tupakkaa ensimmäisen kerran. Tarkoituksenamme tässä on se, että nuoret näkevät konkreettisesti oman suhteensa tupakkaan ja tiedostavat riskinsä riippuvuuteen. Myös tupakoimattomat huomaavat, onko heillä suuri riski tupakoimiseen. Haluamme, että jokainen myös miettii, sitä, että haluavatko he päästä riippuvuudesta eroon ja ehkä alkaa kulkemaan siihen suuntaa. Samalla myös me saamme tietää haluaisiko joku lopettaa tupakoinnin ja mahdollisesti alkaa auttamaan siinä.

Tauko

Videoiden katsominen + kysymykset niistä (30 min)

Nuorille näytetään lyhyitä videopätkiä fressis.fi- sivustolta. Jokaisen pätkän jälkeen heille esitetään siihen liittyvä kysymys, joita yhdessä pohditaan tarkemmin. Tarkoituksena on saada nuoret miettimään tupakan lopetukseen liittyviä asioita. Videopätkilläkin esiintyy nuoria entisiä tupakoitsijoita, joten heidän ajatuksiin voi olla helppo samaistua.

Syyt tupakoinnin lopettamiseen (20 min)

- Nuoret valitsevat itselleen parit
- Heille annetaan tyhjät paperit, joihin he keksivät 10 minuutissa niin monta syytä lopettaa tupakointi, kuin ehtivät
- Kun aika kulunut kaikki laskevat kuinka monta syytä keksivät ja voittajat saavat palkinnot (minihammastahnat)
- Lopuksi kaikki kertovat mitä syitä keksivät

Tavoitteena on se, että nuoret saavat miettiä itse, miksi tupakointi kannattaa lopettaa ja se ehkä herättelee heitä sen suhteen. Myös tupakoimattomat saavat hyviä syitä siihen miksi ei edes kannata aloittaa tupakoimista. Laput voisi mahdollisesti laittaa seinälle muistuttamaan heitä joka päivä siitä miksi tupakoiminen ei kannata. Uskomme, että se kun he itse joutuvat miettimään syitä vaikuttaa heihin enemmän, kuin se, että me vain kertoisimme niistä.

Lopetus (5 min)

Nähdään ensi kerralla!



3. OHJAUSKERTA: TEORIATIETOA TOIMINNALLISIN MENETELMIN

Tällä kerralla haluamme herätellä nuorten ajatuksia ja tunteita erilaisilla teoritiedoilla, jotka ovat faktaa. Tarkoituksenamme on herätellä nuoria rajuinkin esimerkein.

Aloitus ja aamun ohjelman läpikäynti (5 min)

- Tänään aloitamme ilman mitään sen kummempaa aloitusta, kysytään vain esim. miten meni viikonloppu ja lähdetään liikkeelle
- Kerrotaan päivän ohjelma ensin vähän teoreettisempaa ja sen kun jaksavat tehdä, loppu aamu on vähän mukavampaa ohjelmaa mm. heidän toivoma peli

Röökikroppa: kysymykset ja vastausten läpikäynti (25 min)

- Nuoret ottavat parit
- Pyydämme menemään omilla puhelimillaan sivulle röökikroppa.fi
- Jaetaan jokaiselle parille 3 kysymystä pohjautuen röökikropan sisältöön
- Nuoret etsivät vastaukset kysymyksiin
- Kysymykset ja vastaukset käydään ääneen läpi koko ryhmän kuullen
- Lopuksi kysytään heräsikö jotain ajatuksia tai tuliko yllätyksiä

Tarkoituksena on saada nuoret selaamaan röökikroppa.fi sivustoa, jossa käsitellään aika kokonaisvaltaisesti sitä, mitä tupakka saa aikaan koko vartalossa. Tässä harjoituksessa heidän on pakko käydä eri osioita läpi etsiessään kysymyksiin vastauksia. Lisäksi he näkevät konkreettisesti muutokset vartalossa.

Tavoitteena on totta kai ajatusten herättäminen. Niille, jotka eivät polta, voi olla helpompi kieltäytyä tupakasta, kun tietävät mitä se pitkällä juoksulla aiheuttaa. Ne, jotka polttavat, toivottavasti miettivät, onko tupakointi sen arvoista, että vartalo rapistuu silmissä, sekä sisältä, että ulkoa.

Tauko

Hengitysharjoitukset + ajatusten läpikäynti (15 min)

Pef -mittaukset

- oppilaat puhaltavat Pef -mittareihin
- käydään viitearvoja läpi

Tarkoituksena, että nuoret näkevät konkreettisesti viitteitä omien keuhkojensa kunnosta. Jos arvo on viitearvoja pienempi, se voi toimia shokkihoitona heille. Jos viitearvo on jo tässä vaiheessa elämää keskivertoa matalampi, mitä se on 10 vuoden kuluttua? Tupakoimattomat taas voivat ajatella, että eivät halua menettää keuhkojensa kuntoa.



Lisäksi voimme vertailla tupakoivien ja tupakoimattomien tuloksia, onko niissä eroja?

Pillihengitys

- nuoret hengittävät pillien läpi
- tehdään erilaisia harjoituksia pillin läpi hengittäen
 - o kävely
 - o hyppely
 - o portaiden ylösnousu

Kerrotaan faktaa: Kaikista suomalaisista yli 64-vuotiaista miehistä 12 ja naisista 3 sadasta sairastaa keuhkohtaumatauti. Tupakoivista yli 64-vuotiaista miehistä enemmän kuin kolmasosalla on keuhkohtaumatauti. Keuhkohtaumataudin miltei ainoa syy on tupakointi.

Tarkoituksena antaa viitteitä siitä, miltä copd – potilaasta tuntuu. Ja herätellään siitä, mihin tupakointi voi johtaa. Lisäksi faktatiedon kertominen, saa ajattelemaan, kuinka yleistä se on tupakoijille.

Muistipeli + heränneet ajatukset (25 min)

- otetaan parit
- pareille jaetaan 15 kuvaparia hurjia tupakkakuvia
- parit pelaavat muistipeliä
- ajatukset

Tässä harjoituksessa oppilaiden on pakko selata inhottavia kuvia ja palata niihin yhä uudelleen. Tarkoituksena on hieman järkyttää oppilaita tupakoinnin haitoista.

Lopetus + seuraavan kerran läpikäynti (5 min)

- lopetus
- seuraavan kerran läpikäynti
- kysytään onko toiveita

4. OHJAUSKERTA: Lopetus ja yhteenveto

Aloitus (n. 5 min)

Käydään läpi päivänohjelma ja toivotetaan hyvät huomenet. Kerromme, että on viimeinen kerta.

Pullonpyöritys (n. 30 min)

Käydään istumaan lattialle ympyrään ja pyöritetään vuoronperään pulloa. Henkilö, johon pullo näyttää, vastaa keksimäämme kysymykseen, joka käsittelee aiemmin opittuja tupakkatietoja. Käymme jokaisen kysymyksen kohdalla keskustelua aiheesta. Tavoitteena on kerrata jo opittua tietoa ja että, jokainen oppilas pääsee henkilökohtaisesti ääneen.



Tauko

Kuvaparit (15 min)

Kyseessä on ryhmätehtävä, jossa oppilaiden on tarkoitus toimia yhteistyössä keskenään. Asetamme kahdelle pöydälle isohkoja kortteja, joissa toisissa korteissa on kuva (tai sana), joka edustaa yhtä myrkkyä, jota tupakasta löytyy (esim. arsenikki). Vastapareista taas löytyy kuvia, joista ilmenee mitä tämä myrkky aiheuttaa (esim. kuollut rotta). Ryhmän tehtävänä on yhdistää nämä parit keskenään. Tehtävä on hieman haasteellinen, mutta tarkoituksena on saada nuoret ajattelemaan mitä myrkyjä tupakka sisältää ja mitä nämä kyseiset myrkyt aiheuttavat. Autamme oppilaita tarvittaessa, jotta oikeat parit saadaan löytymään.

Harjoituksessa on seuraavanlaisia pareja:

Arsenikki – kuollut rotta

Skatoli – kasa ulostetta

Syanidi – myrkky ja Auswitch

Ammoniakki – virtsaa

Terva- tervakeuhkot ja tervaiset hampaat

Kadmium – raskasmetalli, syöpä

Metanoli – lasinpesuneste

Rikkivety – mätä kananmuna

DDT - ympäristömyrkky

Tupakkavisa – mobiilisovellus (n. 25 min)

Oppilaat toimivat pareittain ja jokainen pari käyttää yhtä älypuhelinta, jolla kilpaillaan. Tavoitteena on Socrative- ohjelman tietopelin avulla käydä läpi vielä oppilaiden tupakkatietoutta ja saada parit myös leikkimielisesti kilpailemaan keskenään, kuka on saanut vastauksia eniten oikein. Ohjeistus mobiilisovelluksen käyttöön löytyy osoitteesta:

<https://drive.google.com/file/d/0B9QsgaJXBho8ZmhOUVpkSHVDNGs/view?pli=1>

Palautelomakkeiden täyttö (10 min)

Lopetus (n. 5 min)

Kiitämme ryhmää kuluneista neljästä kerrasta ja annetusta palautteesta. Toivotamme hyvää jatkoa!