



Työpaja: Nelikenttä

Tavoite

Harjoituksen tarkoituksena on opetella käyttämään nelikenttää yhtenä ohjauksen välineenä.

Kohderyhmä ja ryhmän koko

Noin 12 opiskelijaa ja ohjaaja, joka toimii kirjurina.

Ajankäyttö

Tehtävään on hyvä varata aikaa noin puoli tuntia.

Esivalmistelut, tarvikkeet, tilat, välineet

Tehtävä voidaan tehdä liitutaululle tai fläppitaululle, tehtävää varten tarvitaan taululiituja tai tusseja.

Tehtävänanto ja työskentelyohjeet

Piirretään taululle ruudukko (liite 1), jonka yhteen nurkkaukseen tulee mitä hyötyä tupakoinnista on, toiseen tupakoinnin haittoja, kolmanteen tupakoinnin lopettamisen hyötyjä ja neljänteen mitä haittoja ja pelkoja tupakoinnin lopettamisesta seuraisi.

Muuta huomioitavaa

Käydään läpi miten opiskelijat voisivat käyttää nelikenttää hyödyksi työssään. Keskustellaan onko nelikenttä opiskelijoiden mielestä hyödyllinen apuväline keskustelun luomisessa.

Esimerkkejä kirjattavaksi nelikenttään (liite 2).



Liite 1.

Malli nelikentästä:

Tupakoinnin hyödyt:	Tupakoinnin haitat:
Tupakoinnin lopettamisen hyödyt:	Tupakoinnin lopettamisen haitat:



Liite 2

Esimerkkejä joita nelikentässä voi tulla esiin:

Tupakoinnin hyödyt: <ul style="list-style-type: none">• Sosiaalinen tupakointi• Painonhallinta?• Nikotiiniriippuvuuden hallinta	Tupakoinnin haitat: <ul style="list-style-type: none">• Sairaudet• Hampaat, kynnet• Makuaiisti• Raha• Ympäristöhaitat• Passiivinen tupakointi• Ihon ikääntyminen
Tupakoinnin lopettamisen hyödyt: <ul style="list-style-type: none">• Sairauksien riski vähenee• Helpompi hengittää• Onnistumisen kokemus• Rahaa kuluu vähemmän	Tupakoinnin lopettamisen haitat: <ul style="list-style-type: none">• Vieroitusoireet• Houkutukset• Sosiaaliset haitat

Lähteet:

Winell, K., Aira, M. & Vilkmann, S. 2012. Näin tuen tupakoinnin lopettamista. Suomen Lääkärilehti 67(48)/2012, 3565-3568. http://www.laakarilehti.fi/files/nostot/2012/nosto48_1.pdf

