

Valintojen Stoori



**Valintojen Stoori on tunnetaito, turvataito
ja päihdekasvatusmenetelmä 6.-luokkalaisille.
Kädessäsi on ohjaajan opas, joka videon kanssa
muodostaa Valintojen Stoori –tunnin sisällön.
Antoisia keskusteluhetkiä 6.-luokkalaisten kanssa!**

Helsingin kaupunki 2018

Klaari Helsinki

Työryhmä:

Mari Sirén (Klaari Helsinki),

Marinoora Alanne (Klaari Helsinki),

Denice Lönnroth (Klaari Helsinki),

Anu Mäkinen (Espoon kaupungin nuorisopalvelut),

Paula Mattila (Vantaan kaupungin ehkäisevä päihdetyö),

Kirsi Porras (Väestöliitto)

Taitto:

Riku Pekkala, kulttuuri ja vapaa-aika / viestintä- ja markkinointipalvelut

Videon käsikirjoitus ja ohjaus:

Samuli Mäkisalo (Narrin näyttämö)

Valintojen stoorin tavoitteet

- Virittää keskustelua tarinan henkilöiden tekemistä valinnoista ja niiden merkityksestä.
- Lisätä omien tunteiden tunnistamista ja muiden tunteiden huomioimista
- Vahvistaa oppilaiden sosiaalisia taitoja.
- Tarjota oppilaille tilaisuus harjoitella erilaisissa (valinta-) tilanteissa toimimista.

Valmistelut ennen luokan saapumista

- Varataan kolme rauhallista tilaa, jossa oppilailla on istumapaikat ja tilaa tehdä toiminnallisille harjoituksille.
- Varmistetaan, että kaikki oppilaat näkevät ja kuulevat tv-ruudusta, läppäriiltä, videotykiltä tai tabletilta yms. näytettävän videon.

Ohjaajan muistilista

- Valintojen stoori -tunnin kesto on 60 min
- Luokan saapuessa kaikki ohjaajat ovat paikalla.
- Ohjaajat toivottavat oppilaat tervetulleiksi ja esittäytyvät.
- Kerrotaan lyhyesti, mitä tunnin aikana tapahtuu.
- Kerrotaan, että tärkeintä on asioiden pohtiminen yhdessä, ei se ovatko vastaukset oikein tai väärin.
- Tekstistä löydät laatikoita joissa on ohjaajan tueksi tietoa, vinkkejä ja apua ohjaukseen.

Ohjaaja pitää mielessä Valintojen stoorin tavoitteet koko tunnin ajan. Huom! Osioilla on myös omat tavoitteet.

Toivotetaan luokka tervetulleeksi Valintojen stooriin ja jaetaan luokka kahteen tai kolmeen ryhmään riippuen luokan koosta. Ryhmän koko 7-10 oppilasta per ryhmä. Opettajalle on mennyt ohjeistus luokan jakamisesta ryhmiin.

Valintojen stoori- tunti

Video: osa 1

Aloitus ja lämmittely (5 min)

Tavoite:

- Tarinan henkilöiden kertaaminen.
- Lämmittely keskusteluihin.

Tarinan henkilöt:

Emil on 9.-luokkalainen

Arttu on 8.-luokkalainen

Jessica on 8.-luokkalainen

Emma on 7.-luokkalainen

- Oppilaat seisovat ringissä, näytöllä tarinan henkilöiden kuvat.
- Käydään läpi tarinan henkilöt niin, että jokainen oppilas sanoo vuorollaan yhden asian, jonka muistavat jostakin tarinan henkilöstä (esim. Jessica on Emman kaveri).
Voi käyttää myös palloa vuorojen jakamiseen.

Mitä tarinassa tapahtui?

Miksi Emma pyytää Jessicaa mukaan Emilille?

Olisiko Jessica voinut kieltäytyä? peukku ylös/alas

- Miten olisi voinut kieltäytyä?
- Mitä siitä olisi voinut seurata?

Miksi Emma ei voi tai halua kertoa vanhemmilleen minne on menossa?

Miksi olisi hyvä kertoa?

On hyvä, että vanhemmat tietävät missä nuori liikkuu ja kenen kanssa. Tämä luo luottamusta ja turvallisuuden tunnetta sekä itselle että vanhemmille.

On hyvä, että vanhemmat tietävät missä nuori liikkuu ja kenen kanssa. Tämä luo luottamusta ja turvallisuuden tunnetta sekä itselle että vanhemmille.

Video: Osa 2

Alkoholi, nuuska ja kaveripaine (15min)

Tavoite:

- Ymmärtää päihteiden kokeiluun ja käyttöön liittyviä seurauksia ja vaikutuksia.
- Pohtia toimintatapoja ja valintojen tekemistä hankalissa tilanteissa.

Mitä tarinassa tapahtui?

Tehtävä: Mielipidejana / Emilin väittämät

(Vertaisohjaaja ja ohjaaja yhdessä, vertaisohjaaja voi myös osallistua kuudesluokkalaisten kanssa tehtävässä janalle.)

”Seuraavaksi mietimme Emilin tarinassa kertomia asioita ja väittämiä mielipidejanaan avulla. Janan toinen pää on kyllä ja toinen ei. Esitän kohta väitteitä, joihin vastaatte itsenäisesti asettumalla janalle mielipidettänne osoittavaan kohtaan. Voit mennä janalla mihin kohtaan tahansa. Kerro oma mielipide, ei Emilin mielipidettä.”

Ohjaaja kysyy jokaisen väittämän perusteluineen ja kaikki alakysymykset.

1. Emil sanoo, että nuuska on terveellisempää kuin tupakka.

- Kyllä / ei. Miksi asetuit sille kannalle?
- Mitä on nuuska?

Nuuska on savuton tupakkatuote, jota ei saa tuoda maahan, myydä tai muutoin luovuttaa

- Omaan käyttöön saa tuoda rajoitetun määrän.
- Nuuska laitetaan huuleen pussina tai irtonaisena ja se sisältää enemmän nikotiinia kuin tupakka.
- Nuuska sisältää terveydelle vaarallisia aineita mm. syöpää aiheuttavia aineita, raskasmetalleja sekä tuholais- ja kasvimyrkkyjä.
- Nuuska aiheuttaa voimakasta nikotiiniriippuvuutta, noin 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin tupakassa.

Nuuskan vaikutukset elimistöön ovat sekä välittömiä että pidempi aikaisia

- Nostaa verenpainetta ja sydämen lyöntitiheyttä hetkellisesti
-> sydämen kuormitus
- Aiheuttaa pahanhajuisen hengityksen, hampaiden värjäytymisen ja kulumisen, vahingoittaa limakalvoja ja pitkäaikaisessa käytössä myös ikeniä sekä lisää hampaiden reikiintymistä.
- Nikotiini vähentää lihasvoimaa ja -massaa, koska lihasten hapensaanti heikkenee.

(lähde: Suomen Ash)

Päihteiden vertailu keskenään on turhaa. Kaikki ovat haitallisia.

2. Emil sanoo, että kun kaikki juovat, on hausempaa.

- Kyllä / ei. Miksi asetuit sille kohdalle?
- Miten alkoholi vaikuttaa nuoreen?
- Miksi alkoholia juodaan?
- Miksi Emil ja Arttu päättivät juoda alkoholia ennen kuin tytöt tulivat?

Alkoholi vaikuttaa eri tavoilla.

- Vaikutukset riippuvat mm. sukupuolesta, painosta ja iästä. Alkoholin käytön riskit ovat sitä suurempia mitä nuorempi ihminen on kyseessä
- Kehittyvät aivot ovat herkempiä alkoholin vaikutuksille.
Aivot kehittyvät vielä yli 20 – vuotiaaksi asti. Tämän vuoksi alkoholin käytön seurauksena esimerkiksi oppiminen ja muisti ovat vaarassa häiriintyä.
- Alaikäiset ovat mm. suuremmassa riskissä alkoholin käytöstä aiheutuneille tapaturmille.

Alkoholia juodaan, koska aikuisilla pienissä määrissä käytettynä alkoholi saattaa virkistää, rentouttaa tai lisätä sosiaalisuutta.

- Ihmisen persoonallisuus saattaa muuttua alkoholin vaikutuksen alaisena; jotkut ovat puheliaampia tai toisista tulee aggressiivisia.
- Liiallinen alkoholin käyttö on myös aikuisen terveydelle haitaksi.

(lähde: Nuortenlinkki.fi)

Montaa mukavaa asiaa voi tehdä ilman alkoholia.

3. Emil sanoo, että juomien hankkiminen on hankalaa yläkouluikäisille.

- Kyllä – ei. Miksi asetuit sille kannalle?
- Miksi alle 18-vuotiaat eivät lain mukaan saa käyttää alkoholia?
- Kenen vastuulla on, jos alaikäiselle alkoholin vaikutuksen alaisena / humalassa ja tapahtuu jotain ikävää?

Suomessa lapsia ja nuoria suojelee 18-vuoden ikäraja. Se on säädetty, koska alkoholin vaikutukset nuoriin ovat voimakkaampia ja haitallisempia, kuten aiemmin todettiin.

Alkoholin välittäminen alaikäiselle on rangaistava teko. Täysi-ikäinen kaveri, vanhemmat tai tuntematon aikuinen syyllistyy rikokseen, jos hän ostaa tai välittää alkoholia alaikäiselle.

- Jos kaveri tarjoaa alkoholia ja jotain ikävää sattuu, se voi vaikuttaa kaverisuhteeseen ja siitä voi potea huonoa omaatuntoa pitkään.

Alaikäisenä ei saa eikä tarvitse juoda alkoholia. Aikuisenakaan ei tarvitse.

4. Emil sanoo, että kaikkea pitää kokeilla.

- Kyllä / ei. Miksi asetuit sille kannalle?

On hyvä suhtautua avoimin mielin moniin uusiin asioihin, sillä monet turhat ennakkoluulot voivat estää uusien kivojen asioiden tai taitojen oppimisen.

Kannattaa miettiä miksi joku asia on kiellettyä.

Kielloilla on usein syynsä.

Kaikkea ei ole pakko kokeilla.

Ovatko Emilin väittämät totta?

Miksi Emil sanoo tietävänsä asioita vaikka ei tiedäkään?

Mitä mieltä olette Emilin käyttäytymisestä?

Ihmiset käyttäytyvät eri tilanteissa eri tavalla. Ihmiset eivät aina ole sitä miltä näyttävät tai mistä puhuvat. Esimerkiksi Emil voi olla epävarma ja haluaa peitellä sitä tai olla suositumpi.

Mitä ohjeita antaisit Emilille, että hän voisi olla oma itsensä?

Vertaisohjaajan puheenvuoro

(jos ei vertaisohjaajaa ole, voi ohjaaja pitää puheenvuoron)

- Yläasteella voi olla oma itsensä eikä tarvitse esittää muuta.
- Ei tarvitse käyttää, tai kokeilla alkoholia, tupakkaa eikä nuuskaa, kun tulee yläasteelle.
- Ei tarvitse tehdä muihin vaikutusta kokeilemalla itselleen epämukavia asioita.
- Yläaste voi olla myös uusi mahdollisuus...

Millaisia valintoja Emma ja Jessica tekivät alkoholin suhteen?

Miksi Emma juo vaikka ovat puhuneet Jessican kanssa, etteivät joisi?

- Miksi Emma ja Jessica ovat aikaisemmin päättäneet, etteivät juo?

Miksi Jessica ei ota alkoholia?

- Onko Jessican helppo kieltäytyä?

Miten Emma olisi voinut kieltäytyä Emilin tarjoamasta alkoholista?

Miten Arttu olisi voinut kieltäytyä Emilin tarjoamasta alkoholista?

Mitä erilaisia tapoja on kieltäytyä alkoholista?

Eri tapoja kieltäytyä mm. sanomalla en juo, ei kiitos, pyytämällä viestillä vanhempia soittamaan, kotiintuloaika, sopimukset vanhempien kanssa, luottamuksen säilyttäminen yms.

Video: osa 3

Tunteet ja turvataito (liittyen tunteisiin ja omiin rajoihin)(20min)

Tavoite:

- lisätä turvataitoja liittyen omiin rajoihin
- lisätä tunteiden ja käyttäytymisen syiden ja seurauksien ymmärtämistä
- harjoitella toimimista eri tilanteissa.

Mitä tarinassa tapahtui?

Onko mielestänne eroa ihastumisen ja rakastumisen välillä?

Kumpaa sanaa haluatte käyttää nyt?

Ihastumisen / rakastumisen tunne voi olla voimakas ja ihastuksen rakkauden kohteeseen ei aina itse pysty vaikuttamaan. Voi myös olla ettei ole ihastunut/rakastunut keneenkään eikä tarvitsekaan. Ihastuminen/rakastuminen on hyvin henkilökohtaista ja siitä ei tule kiusata. Erilaisia tunteita on paljon eikä niitä tarvitse pelätä ja aina niitä ei voi hallita. Mutta omaan toimintaan voi vaikuttaa. Siksi on tärkeää tunnistaa omia tunteitaan.

Kuka tarinan henkilöistä on ihastunut / rakastunut ja keneen?

Keneen voi olla ihastunut / rakastunut?

Käydään läpi eri vaihtoehtoja kuka on ihastunut / rakastunut ja keneen tarinassa, Arttu Emiliin tai Emil Arttuun, Jessica / Emmaan. Yhdenvertaisuus!
Tarinassa kerrotaan Emman ihastuksesta / rakastumisesta Emiliin, mutta muiden ihastuksista/rakastumisista ei kerrota.

Mistä huomaa, että on ihastunut / rakastunut?

- Näyttäkää missä se tuntuu?

Miten lähestyä ihastuksen / rakkauden kohdetta?

- Miten voi harjoitella tai suunnitella lähestymistä etukäteen?

Aikuisetkin miettivät näitä samoja asioita ja on ihan hyvä harjoitella kohtaamista etukäteen.

Miten käsitellä pettymystä, jos asiat eivät mene omien suunnitelmien mukaan?

Mietitään hetki itsekseen, oppilaiden ei ole pakko vastata ääneen
Pettymys voi tuntua tosi pahalta, mutta esimerkiksi asiasta
puhuminen kaverille tai aikuiselle yleensä helpottaa.
Myös päiväkirjaan voi kirjoittaa tunteistaan.

Miten toimia, jos sinuun on joku ihastunut, mutta sinä et ole - miten olla
loukkaamatta toista?

Tietoa toisen ihastuksesta ei saa levittää, eikä sen takia saa kiusata
Otetaan aina toisen tunteet huomioon, aina ei ole helppoa kertoa
ihastuksesta.

Jos lähestyminen on mennyt suunnitelmien mukaan, voi siitä alkaa seurustelu.
Mitä seurustelu mielestänne tarkoittaa?

- Mitä siihen kuuluu?

Seurustelu on aina kahden ihmisen välinen yhteinen sopimus.
Siinä kunnioitetaan toista ja molemmat ovat tasa-arvoisia
seurustelusuhteessa. Seurustelu on se mitä yhdessä päätetään sen
olevan. Koskaan ei tarvitse tehdä mitään, mihin ei ole valmis ja mikä
ei tunnu hyvältä.

Miksi Emma ja Emil menivät toiseen huoneeseen?

Ehdotukset: Emma ja Emil haluavat olla kaksistaan / omaa rauhaa /
tutustua toisiinsa paremmin / katsoa Youtubea / pussailla.
Puretaan sitä myyttiä, että huoneeseen kaksistaan meneminen
tarkoittaisi automaattisesti, että siellä tapahtuu jotain seksiin liittyvää.

**Emma ja Emil viettävät ensimmäistä kertaa aikaa yhdessä koulun
ulkopuolella. Tässä tarinassa he haluavat rauhassa tutustua
toisiinsa ja jutella toisessa huoneessa.**

Miten Emma olisi voinut toimia, jos hän ei olisi halunnut mennä huoneeseen?

Ehdotukset: Emma olisi voinut sanoa mm. en halua mennä, mulla on
outo olo, jäädään olohuoneeseen.

Jos pelottaa, on tärkeää sanoa se. Silloin muutkin tietävät, miltä tuntuu. Kehon sisältä tulevat signaalit voivat olla esim. hämmennys, levoton olo, ahdistava, epämiellyttävä tai pelottava olo, joka voi tuntua esimerkiksi kehon lihasten jännittyneisyytenä, haluna lähteä pois tilanteesta jne. **Kun tällainen tunne tulee, niin muista että aina on mahdollista perääntyä.**

Videolla Jessica läpsäisee Arttua, miksi?
Onko läpsäisy ok? (Peukku ylös / peukku alas)
Miltä Artusta tuntui Jessican läpsäisy?
Mikä on kiusaamisen ja läpän ero?

Jos huomaat toisen osapuolen pahoittavan mielensä vitsiksi tarkoittamastasi heitosta tai teosta, ei kyseessä enää ole ”läppä”, tässä tilanteessa on fiksua lopettaa ja pyytää anteeksi.

Tehtävä: stop-harjoitus

Tässä tehtävässä kokeillaan parin kanssa fyysisesti sitä, missä oppilaiden omat rajat kulkevat.

Ohjaaja jakaa parit niin, etteivät kaverit ole pareja. Parit asettuvat vastapäätä toisiaan noin kahden metrin etäisyyden päähän seisomaan.

Toinen pari (A) jää seisomaan paikalleen, mutta toisen (B) tehtävänä on hiljaa lähestyä pariaan. A:n tehtävä on sanoa ”Stop!”, kun B tulee liian lähelle. B:n tulee pysähtyä siihen. Vaihdetaan roolit.

Tehtävä puretaan yhdessä.

Tehtävä: stop- harjoitus:

- Mitä ajatuksia harjoitus herätti?
- Huomaatteko, että jokaisella on erilainen oman tilan tarve?
Riippuu myös siitä kuinka tuttu ja turvallinen toinen henkilö on.
- Miltä tuntui, kun toinen sanoi ”Stop!”?
- Miltä tuntui sanoa ”Stop!” toiselle?

Mitä mieltä olette, onko helppo sanoa toiselle, jos joku asia ei tunnu hyvältä?
(peukku ylös-peukku alas)

Fyysisten ja henkisten rajojen kunnioittaminen on jokaisen ihmisoikeus. Keneenkään ei saa koskea ilman lupaa, ellet ole varma että se on toiselle ok!

Nettiturvataidot

Tarinassa Jessica ottaa kuvan Artun pepusta ja jakaa sen someen.

Mitä mieltä olette Jessican valinnasta jakaa kuva Artun pepusta somess

Miltä Artusta tuntui kuvan jakaminen?

- Miksi Arttu suuttui, kun Jessica laittoi kuvan Instaan?
- Voiko toisesta otettua kuvaa jakaa somessa ilman kuvassa olevan lupaa?
- Mitä Jessica olisi voinut tehdä, kun huomasi, että Arttu pahoitti mielensä kuvan jakamisesta.
- Voiko kuvan ottaa pois somesta?

Toisesta henkilöstä otettua kuvaa ei saa jakaa somessa ilman kuvassa olevan henkilön suostumusta, jo lainsäädäntö rajoittaa kuvan käyttöä.

- Rikoslaki kieltää kuvaamisen ilman lupaa asunnoissa tai yksityisillä pihoilla sekä yksityiselämää loukkaavan tiedon tai kuvan levittämisen.
- Henkilötietolaki velvoittaa kysymään luvan kuvan julkaisemisesta, jos siinä esiintyy tunnistettava henkilö. Jos saa kaverilta kuvan, eikä tiedä kenen kuva se on ja jaat sen, se on rikos.??

(toim. huom. kuvan julkaiseminen ei ole rikos, vaan yksityiselämää loukkaavan tiedon levittäminen on)

Kuvan lataaja voi poistaa kuvan somesta halutessaan. Kannattaa kuitenkin huomioida, että kuvaa on mahdollista levittää eteenpäin myös toisten somen käyttäjien toimesta, jolloin tapahtunutta voi olla vaikea täysin perua.

- Joillain sivustoilla ylläpitoa (henkilöt, jotka hallinnoivat palvelua) voi pyytää poistamaan kuvan tai ilmiantaa heille esimerkiksi sopimattoman aineiston. Voit pyytää apua myös nettipoliisilta.

Video: osa 4

Tarinan loppu / päätös (15min)

Tavoite:

- Herätellä ajatuksia valinnoista ja niiden vaikutuksista sekä itseensä ja muihin.

Mitä tarinassa tapahtui?

Miksi Arttu päätti taluttaa mopoa?

Millainen ilta Jessicalla oli?

Hän ei ollut alun perin innostunut menemään Emilille. Hän oli pitkästynyt ja ärsyynyt. Videon lopussa hän jäi yksin.

- Jessica soittaa jollekin, miksi ja kenelle?
- Millaiset fiilikset Jessicalla on?

Kenelle voi kertoa, jos on huolissaan itsestään tai ystävästä?

Käydään läpi tahot jolle voi puhua esim. ystävät, vanhemmat, koulun kuraattori, psykologi ja terveydenhoitaja, nuoriso-ohjaaja, valmentaja tai joku muu luotettava aikuinen. Ei tarvitse jäädä yksin, kannattaa kysyä neuvoa.

Millaisia valintoja tarinan nuoret tekivät?

Valintoja tehdään koko ajan. Osa on helpompia, osa vaikeampia ja osa tehdään huomaamatta. Joskus valinnat ovat hyviä ja joskus huonompia, mutta huonommistakin valinnoista yleensä selviää.

Miten jatkaisit lausetta niin, että ilta päättyi kaikkien kannalta hyvin?

- Jessica...
- Emma...
- Arttu...
- Emil...

Esimerkkilopetuksia:

Jessica soitti Artulle, pyysi anteeksi ja poisti kuvan Instasta. Jessica koputti oveen ja he lähtevät Emman kanssa yhdessä kotiin.

Kaveria ei jätetä!

Emmasta oli ihanaa jutella Emilin kanssa ja he sopivat menevänsä leffaan. Seuraavana päivänä Emmaa harmitti, että hän joi illalla ja he puhuivat siitä Jessican kanssa. Emma päätti kertoa Emilille seuraavan kerran tavatessaan, ettei jatkossa halua juoda alkoholia. Arttu antoi Jessicalle anteeksi ja pääsi turvallisesti kotiin.

Emilillä oli kiva illalla Emman kanssa. Seuraavana päivänä Emilin vanhemmat löysivät Emilin tarjoaman alkoholin sekä nuuskan ja olivat pettyneitä. Tästä keskusteltiin kotona.

Kiitetään ryhmää ja siirrytään yhteiseen lopetukseen.

Yhteinen lopetus (5min)

Mitä mieltä olitte tunnista? (Peukku ylös - peukku alas)

”Ennen kuin lähдете takaisin koululle, haluamme käydä kanssanne läpi yhteisesti turvaohjeet. Joillekin teistä turvaohjeet voivat olla jo tutut, mutta kertaaminen kannattaa silti.”

Turvaohjeet

1. Sano Ei

a) Opettele kuuluva, jämäkkä ja vakuuttava Ei.

2. Poistu paikalta tai nettisivustolta

a) Saat poistua aina sanomatta sanaakaan.

b) Et tarvitse kenenkään lupaa tai suostumusta epäilyttävästä tilanteesta poistumiseen.

3. Kerro luotettavalle aikuiselle

a) Kerro, vaikka tilanne olisi jo ohi.

b) Aikuinen voi puuttua tilanteeseen ja tukea lasta.

(Lajunen et al. 2005; Brusila et al. 2009.)

Ohjaajat kertovat opettajalle, jos tunnilla joku aihe keskustelutti enemmän. Myös jos ohjaajaa huolestutti jokin asia.





Helsinki