

Alkohol, tubakas ja narkootikumid – mida kool teha saab?



Märgi "!" või kleebi täpp teema juurde, mida Sina soovitsid kolleegidel kindlasti lugeda!

Uimastiennetus - koostöö kooli, õpetaja, õpilaste, kodu ja kogukonna vahel

Koos välja töötatud lahendused annavad kõigile suurema kindlustunde, et ennetus pole pelgalt ühe poole vastutusvaldkond.



Uimastiennetus koolis – milliseid meetodeid vältida ja miks?

Šokeeriv lähenemine

Šokeerivad jutud või materjalid jäävad õpilastele meelde, sest rõhuvad emotsionaalsele reaktsioonile, kuid ei muuda käitumist. Selline materjal paneb hetkeks kõik teemast rääkima, kuid mõju on lühiajaline ja ei aita noorel konkreetsetes olukorras hakkama saada, näiteks keelduda alkoholi tarvitamisest.

Mida siis teisiti teha?

Käitumise muutmiseks tuleb õpetada oskusi, mis aitavad nendes olukordades hakkama saada.

Ekstreemselt negatiivsete tagajärgede rõhutamine

Sageli tuuakse spetsialistide poolt esile noorega juhtuda võivad kõige tõsisemaid ja negatiivsemaid tagajärgi. Uuringud näitavad, et negatiivse võimendamise ja üledramatiseerimise võib esile kutsuda hoopis kaitsereaktsiooni. Kui kiirabiartst või politsei räägib peamiselt tõsisest traumast, ei suuda noored seda enda eluga seostada ning ei muuda oma käitumist. Kõige enam tekib kaitsereaktsioon nende noorte seas, kes on tarvitanud juba uimasteid.

Mida siis teisiti teha?

Oluline oleks keskenduda muudetavale käitumisele - harjutada väikeses grupis probleemide lahendamise oskusi, nt kuidas keelduda joobes juhiga autosse istumisest.

Endised tarvitajad

Jagavad loengu käigus infot, kuid ei õpeta oskusi – lisaks uimastite kahjulikkust selgitavale infole on vajalik eluks vajalike oskuste arendamine, nt oskus kriitiliselt infot hinnata, probleeme lahendada, stressiga toime tulla. Ilma kohaste oskusteta pole info andmisest kasu.

Jagavad isiklikku ja tuttavate kogemust, millega noored ei samastu – endised uimastitarvitajad jagavad oma kogemusi tihti emotsionaalselt ja huvitavalt, mis võib jätta pigem positiivse ning ligitõmbava mulje. Enamasti ei ole neil lugudel noorte igapäevaeluga midagi ühist, mis lisab veelgi salapära. Samuti saadab selline lugu sõnumi, et tarvitamine ei ole riskantne ning vajadusel saab loobuda, kuna nii äge ja vahva inimene sai sellega hakkama.

Kujundavad normi, et kõik noored tarvitavad uimasteid. Uimastite tarvitamise kogemuste jagamine tekitab noortes tunde, et see on tavapärane ja normaalne ning tarvitajate hulk õpilaste hulgas võib suureneda.

Kujundavad normi, et uimastite tarvitamine on väärtus. Aukohale ehk õpilaste ette endist sõltlast pannes tõstame esile mittesooitud käitumist, mida oma õpilastel näha ei soovi. Negatiivset käitumist esile tõstes on aga mõju vastupidine.

Kus endisi sõltlasi kasutada?

Kogemusnõustajatena sarnaste probleemidega täiskasvanute toetamisel.

Ühekordsed tegevused

9. klassi lõpupele alkoholist keeldumiseks ei piisa sellest, kui 7. klassis on räägitud alkoholi kahjulikkusest. Ühekordsete tegevuste mõju on ajas kaduv. Samuti ei piisa õpilase käitumise mõjutamiseks vaid teadmiste andmisest, kuna sõltuvusainete tarvitamist mõjutab last ümbritsev keskkond kodus, koolis ja ühiskonnas laiemalt.

Mida siis teisiti teha?

Sõltuvusainete tarvitamisega seonduvaid teemasid peab igal õppeaastal uuesti käsitleda, andes juurde eakohast teavet ning õpetades enda eluga hakkama saamiseks vajalikke oskusi. Õpetajad saavad märgata noorte õpiraskusi, vaimset tervist ja üldist heaolu ning arendada õpilaste sotsiaalseid oskusi, samuti õpetada analüüsima meediat tulevaid sõnumeid.

Kooli ja pere ühised ja selgelt välja toodud väärtused, noore enesekindlus, enesekehtestamise ja eesmärkide seadmise oskused ning head suhted klassikaaslaste ja sõpradega aitavad luua olukorra, kus suurema tõenäosusega korraldatakse ühiselt kõigile meelde jääv alkoholi vaba lõpupidu.



Kas juba märkisid "!" või kleepisid täpi teema juurde, mida Sina soovitsid kolleegidel kindlasti lugeda?



Tõhus ennetus toetub kooli juhtkonnale,

kes järjepidevalt suunab ennetustöö elluviimist ja hindamist ning kujundab koolis valitsevaid hoiakuid ja väärtuseid.

Õpetaja ainulaadne roll ja võimalus

Lastega igapäevaselt tegelev õpetaja tunneb oma lapsi, teab, mis oskusi ja teadmisi nad vajavad. See võimaldab õpetajal käsitleda uimastitega seonduvaid teemasid eakohaselt ja järjepidevalt.

Kujundada mittesooivaid hoiakuid

tubakatoodete, alkoholi ja narkootikumide tarvitamise läbi müütide ja uskumuste vaidlustamise kasutades arutelusid ja väitlemist. Nii areneb noortel kriitiline mõtlemine ja analüüsi võime.



Anda tõest infot ja õpetada lapsi infot kriitiliselt hindama

Uimastite puhul on oluline, et noor õpiks hindama saadava info kvaliteeti ja õigsust, kuivõrd infot meie ümber on väga palju.



Kasutada kaasavat õpimetoodikat

Ennetuses on oluline kasutada katsetamist ja harjutamist võimaldavaid meetodeid nt rollimänge, arutelusid, ajurünnakuid, oskuste harjutamist.



Kõige parem on uusi oskusi harjutada ja omandada väikestes gruppides, mis toetavad eakaaslaste omavahelist suhtlust ja maksimaalset osalust.

Loengute kasutamine pole tõhus, kuna see ei võimalda tekkida arutelul ning õpetajal on keerulisem mõista, millised teemad ning küsimused on hetkel laste jaoks olulised.



Tegeleda järjepidevalt laste eluks vajalike oskuste arendamisega

Kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine, suhtlemine, enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek.

Oluline on, et lastel areneksid oskused, mis abistavad neid teadlike otsuste langetamisel: näiteks oskus hinnata kriitiliselt meediasõnumeid, oskus märgata eakaaslaste ja täiskasvanute mõju enda otsustele ning oskus vajadusel vastu seista survele.



Kuidas tagada järjepidevust

Algklassiõpilastele saab selgitada, et mõnikord joovad täiskasvanud inimesed pidudel alkoholi ja see võib muuta nende käitumise imelikuks, nad võivad siis teha asju, mida muidu kunagi ei teeks. Vanema kooliastme õpilastega saab aga ühiselt arutleda, mis põhjustel inimesed alkoholi tarvitavad ja kuidas see neid mõjutab. Neid teemasid tuleks igal aastal uuesti käsitleda ning kaasata aruteludesse ka õpilasi.



Kuidas soosivaid norme kujundada

nt rõhutada pigem seda, et enamus 15-aastastest julgevad öelda "ei", kui neile alkoholi pakutakse.



Kus tunnis millest rääkida

Loodusõpetus – uimastite mõju kehale
Võõrkeele tund – video vaatamine uimasti mõjust organismile, arutelu
Eesti keel – keeldumise sõnastamine, tekstianalüüs
Kunstiõpetus – kollaaž alkoholipoliitika teemadel
Matemaatika – mittetarvitajate osakaalu arvutamine
Ühiskonnaõpetus – sallivus ja normid



Lisainfot vaata

tubakainfo.ee
noored.alkoinfo.ee
narko.ee
tarkvanem.ee
terviseinfo.ee

www.terviseinfo.ee/et/uimastiennetus-õpetajaraamat
www.terviseinfo.ee/uimastiennetus-koolidele

