

# Saanko näyttää maailmani sinulle

Oppimisen taikaa  
valokuvaharjoituksilla



Henna Heinilä, Eija Honkanen,  
Karoliina Pitkänen ja Marjo Wredfors



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

Hankekumppanit:

LIVE



Haaga-Helia

Ammatillinen opettajakorkeakoulu



Sirkus  
magenta

2020



# Sisällysluettelo

Tervetuloa  
valokuvien  
pariin!

**4**

Valokuvan voimauttava  
käyttö opetuksessa ja  
ohjauksessa

**5**

Valmistautuminen  
valokuvaharjoituksiin ja  
kuvien katsomiseen

**8**

Valokuvan  
käyttökokemuksia  
ohjauksen välineenä

**10**

## ***Valokuvaharjoituksia***

Minä ryhmässä  
Minä ja sinä  
Minä uskallan  
Minä osaan  
Minä jaksan

**11**

Voit myös rakentaa  
valokuvaharjoituksia näin

**37**

Käytä  
rohkeasti  
valokuvaa!

**42**

Lähteitä

**43**

# Tervetuloa valokuvien pariin!

Tietävästi ensimmäinen paperille kehitetty valokuva otettiin 1800-luvun alussa. Ranskalainen tieteilijä Nicéphore Niépce keksi yhdistää camera obscuran ja valoherkän materiaalin. Ensimmäisen valokuvan hän otti vuonna 1826. Kuva esitti pihanäkymää ja se on yhä tallella. 194 vuotta myöhemmin valokuva on meille kaikille tuttu elementti, viimeistään älypuhelimien myötä siitä on tullut osa päivittäistä elämäämme.

Suhteemme valokuvaan voi olla hyvinkin henkilökohtainen. Esimerkiksi perhe- ja koulukuvien katsominen nostaa mieleen tunteita, muistoja ja jopa tuoksuja. Perhealbumin kuvia katsellessa voi kokea yhteenkuuluvuutta ja muistaa tilanteiden lisäksi värejä tai tuntea juuri jonkun tietyn vaatteen karheuden tai sileyden. Suhteemme valokuvaan voi olla myös välineellinen. Voimme käyttää valokuvaa vuorovaikutuksen, viestinnän ja vaikuttamisen välineenä. Varsinkin nuoret ottavat paljon videoita ja valokuvia älypuhelimillaan ja jakavat niitä sosiaalisessa mediassa kuten Snapchatissa, TikTokissa ja Instagramissa. Nuorille valokuvien ottaminen ja jakaminen on tärkeä osa henkilökohtaista elämää; omaa identiteettiä, viestintää ja kuulumista erilaisiin ryhmiin.

Valokuva on aina kuva jostakin, esimerkiksi esineestä, tilanteesta, ihmisestä, eläimestä tai tunteesta, ja se tuo näkyväksi kuvattavan kohteen. Olemme tottuneet ajattelemaan, että kuvaajalla on valta kuvattavaan, joka puolestaan on passiivinen kuvaamisen kohde. Kuvaaja ohjaa ja tekee päätökset kuvaustilanteessa. Tässä työkirjassa muutamme näkökulmaa siten, että opiskelija on pääroolissa, olipa hän sitten kuvaajan tai kuvattavan roolissa. Hän päättää miten ja mistä valokuvia otetaan ja miten hän tai hänelle tärkeä asia tulee niissä näkyväksi. Harjoitukset on suunniteltu niin, että ne vahvistavat opiskelijan aktiivisuutta ja päätöksentekoa ja tekevät näkyväksi hänen osaamistaan.

Tämän työkirjan ovat koonneet Eija Honkanen ja Henna Heinilä Haa-ga-Helia ammatillisesta opettajakorkeakoulusta yhteistyössä Marjo Wredforsin ja Karoliina Pitkäsen kanssa, jotka toimivat Ammattiopisto Livessä. Marjo ja Karoliina kokeilivat yhdessä ideoituja harjoituksia omien opiskelijoidensa kanssa, jonka jälkeen niitä muokattiin edelleen. Opiskelijat opiskelevat Telma- ja Valma-koulutuksissa.

Työkirjan harjoitukset on jaettu viiteen eri teemaan, jotka esitellään tässä työkirjassa. Teemat liittyvät ammatillisessa koulutuksessa opiskelijoiden työllistymisvalmiuksien kehittämisen tavoitteisiin. Jokaisessa teemassa esitellään kolme harjoitusta. Harjoitukset kuvataan käytännönläheisinä ja konkreettisina tehtävinä opiskelijoille. Työkirjan harjoitukset sopivat kaikille ammatillisen koulutuksen opiskelijoille tehtäväksi yhdessä erilaisissa ympäristöissä. Tehtävät voi kopioida suoraan työkirjasta ja ne voidaan myös muokata edelleen yksilö-, ryhmä- ja tilannekohtaisesti jokaiselle sopivaksi.

## **Toivotamme innostavaa ja mielenkiintoista matkaa valokuvaa hyödyntävien harjoitusten maailmaan!**

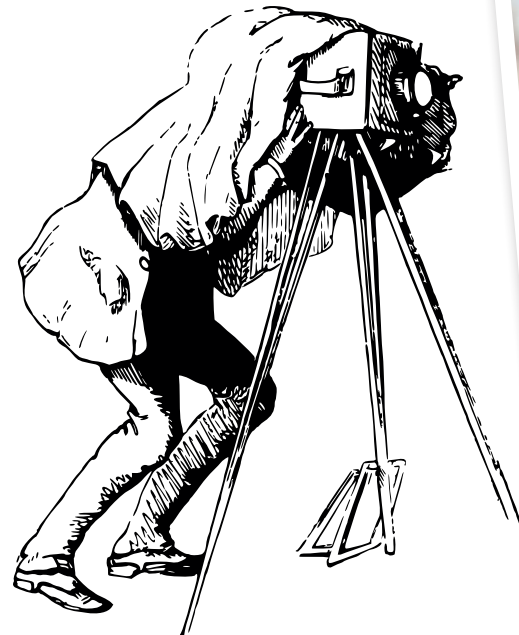
Tämä työkirja koottiin Oppimisen taika – Sosiaalinen sirkus työelämä-taitojen tukena –hankkeessa (2019–2021). Hankkeessa perehdyttiin erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden kanssa työskentelevää opetus- ja ohjaushenkilöstöä sosiaaliseen sirkukseen ja valokuvan voimauttavaan käyttöön ohjauksessa. Hankkeessa tuotetaan myös sosiaalisen sirkuksen harjoituskortteja, joita voi hyvin käyttää yhdessä valokuvaharjoitusten kanssa. Hankkeen keskeisenä tavoitteena on parantaa välillisen kohderyhmän eli erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden työelämätaitoja. Hanketta rahoittaa Euroopan Sosiaalirahasto. Opasta voi vapaasti kopioida ja sen voi ladata osoitteesta: <https://www.livepalvelut.fi/kumppaneille/oppimisen-taika-sosiaalisen-sirkus-työelämätaitojen-tukena>

# Valokuvan voimauttava käyttö opetuksessa ja ohjauksessa

Valokuvaa voidaan käyttää monella tapaa menetelmänä ja välineenä ohjauksessa. Tämän työkirjan harjoitukset ohjaavat opiskelijaa, jota jatkossa kutsutaan myös päähenkilöksi, ottamaan valokuvia erilaisista aiheista, ihmisistä, tilanteista ja asioista. Kyse ei kuitenkaan ole vain valokuvaamisesta tai kuvan katsomisesta - vaan näkemisen ja katsomisen tavasta, jota harjoitellaan ja tehdään yhdessä. Valokuvaamisen ja valokuvan on tarkoitus toimia opiskelijoiden, ohjaajien ja opettajien vastavuoroisen kohtaamisen välineenä, jolla vahvistetaan itsetuntemusta ja merkityksellisyyden tunnetta.

Valokuva on myös itsessään arvokas. Valokuva on palanen päähenkilön maailmaa. Omakuva esimerkiksi voi olla metafora ihmisestä itsestään, hänen olemassaolostaan ja erityisyydestään. Siksi kuvia käsitellään ja katsotaan arvostavasti, voimauttavalla työotteella ja emotionaalisesti turvallisessa ilmapiirissä.

Miten voimauttava työote ja emotionaalinen turvallisuus luodaan? Siihen tarvitaan rauhallinen ympäristö, jossa voidaan kuulla toista ja puhua yhdessä keskeytyksettä. Se edellyttää keskittymistä hyvään ja positiivisiin asioihin. Periaatteena on, että asiat, joihin kiinnitetään huomiota ja jotka valitaan nähdä, lisääntyvät ja vahvistuvat. Kyky tuntee itsensä, osaamisensa ja löytää tarkoitus päivittäisessä elämässä kietoutuvat merkityksellisyyden rakentamiseen. Merkityksen kokemus vaikuttaa muun muassa unelmiimme, päivittäiseen toimintaamme, valintoihimme ja terveyteemme. Kuvia katsoessa yhteenkuuluvuus, tarinan kerronta ja itsensä ylittäminen ovat peruspilareita, joiden avulla voidaan kasvaa viisaammiksi ja joiden avulla negatiiviset emotionaaliset kokemukset voivat saada positiivisen merkityksen. Tässä auttavat emotionaalisesti turvalliset, yhteenkuuluvuuden tunnetta vahvistavat ihmissuhteet, joita ovat esimerkiksi opiskelijan suhde opettajaan ja opiskelijakollegoihin.



## Neljä näkökulmaa emotionaalisen turvallisuuden luomiseen valokuvan voimauttavassa käytössä

### ★ *Arvostava kuunteleminen*

Kun harjoituksessa otettuja valokuvia katsellaan yhdessä, sovitaan yhdessä sääntö, että omista ja toisten kuvista saa sanoa vain arvostavia ja positiivisia asioita. Katselutilanne alkaa kuvan päähenkilön puheenvuorolla. Päähenkilö esittelee kuvan rauhassa, kertoo ajatuksistaan, tunteistaan ja kokemuksistaan siten kuin haluaa ja niin paljon kuin haluaa. Toisten tehtävä on herkistyä kuulemaan sekä osoittaa kiinnostusta päähenkilön kuvaa ja tarinaa kohtaan katseilla, ilmeillä ja eleillä. Päähenkilöä ei keskeytetä, vaan häntä kuunnellaan ja halutaan oppia tuntemaan päähenkilön maailmaa. Kun päähenkilö on kertonut haluamansa asiat, toiset voivat tehdä kysymyksiä, kertoa päähenkilölle hänen puheenvuorostaan kuulemaansa ja valokuvista näkemäänsä hyviä sekä myönteisiä ja voimauttavia asioita. Arvostava kuunteleminen ei ole vain huomion kiinnittämistä toiseen, vaan se on aitoa keskittymistä ja kiinnostusta toiseen ihmiseen ja hänen arvostamistaan sellaisena kuin hän on.

### ★ *Peilaaminen*

Kuvien katselutilanteessa olemme toistemme peilejä. Peilaamisessa on kyse siitä, että toisen tunnereaktio heijastuu omaan kehoomme. Tunteet tarttuvat ihmisestä toiseen. Tämä tapahtuu automaattisesti jo ennen verbaalista vuorovaikutusta, mutta peilaaminen voidaan tuoda myös vuorovaikutuksen tietoiseksi välineeksi ja vahvistaa näin ihmisten välistä emotionaalista yhteyttä. Kun peilaamisella vahvistetaan päähenkilön vahvoja ja positiivisia puolia, saada aikaan hyvän kierre. Peilaamisella on sanoja suurempi uskottavuus, sillä se vaikuttaa ihmiseen merkittävästi juuri tunnetasolla. Tunnetason reaktio vahvistaa sanomaa ja siitä jää pysyvämpi muistijälki. Kun opettaja tai ohjaaja heijastaa koko kehollaan, katseellaan, ilmeillään ja eleillään sitä hyvää, mitä hän opiskelijassa näkee, saa opiskelija siitä hyviä aineksia oman identiteettinsä rakentamiseen. Hyvän peilaamisessa liioittelu on sallittua.





## Nähdyksi tuleminen

Jokaisella ihmisellä on syvä nähdyksi tulemisen tarve. Kokemus siitä, että ei tule nähdyksi itselle tärkeiden ihmisten taholta, tai että tulee nähdyksi väärin tai liian kapeasti, satuttaa. Näkyminen on myös metafora siitä, kuka on tärkeä, arvostettu ja hyväksytty. Jokaisella on myös oikeus oppia näkemään itsensä moniulotteisena rakastettavana persoonana ja saada uskallusta tulla näkyväksi toisille. Valokuvien avulla voidaan harjoitella sekä itsensä nähdyksi tekemistä että toisen näkemistä juuri sellaisena kuin hän toivoo. Valokuvien avulla vaikeasti sanallistettavat, abstraktit ja hajanaiset asiat sekä elämäkokemukset saatetaan visuaaliseen ja tarinalliseen muotoon. Kuvia katsotaan päähenkilön kanssa rinnakkain ja päähenkilö voi säädellä sitä, mitä hän itsestään tuo näkyväksi. Joku voi haluta alkuun, että kuvassa näkyy vain hänen varjonsa. Silloin arvostetaan sitä ja vähitellen hän voi ja uskaltaakin tulla yhä näkyvämmäksi kuvissa. Näkemisellä ja arvostuksella luodaan turvallisuutta vuorovaikutukseen ja kunnioitetaan päähenkilön itsesäätelyn oikeutta.



## Korjaava kokemus

Kuvien katsominen yhdessä voi olla päähenkilölle korjaava kokemus. Ihminen ei voi muuttaa menneisyyttään, mutta siihen liittyviä merkityksiä voi muokata tai muuttaa kokonaan. Tämän voi tehdä valokuvien avulla vaikka lavastamalla ja kuvaamalla menneitä tapahtumia uudelleen ja liittämällä niihin itselleen merkityksellisiä tarinoita tai esimerkiksi kuvauttamalla itsensä siinä unelmien ammatissa tai harrastuksessa, johon ei ole saanut koskaan kannustusta. Korjaava kokemus syntyy, kun näitä kuvia katsotaan yhdessä arvostavasti ja kannustavasti ja päähenkilö liittyy katselukokemuksessa muihin ihmisiin. Kun turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri, arvostava kuunteleminen, peilaaminen ja nähdyksi tuleminen yhdistyvät, syntyy päähenkilölle mahdollisuus kokea asioita uudelleen ja rakentaa vanhojen merkitysten tilalle uusia. Korjaava kokemus tarvitsee siten toteutuakseen toisen ihmisen, sillä ihmisen on oltava ensin jonkun toisen silmissä arvokas ennen kuin hän voi olla sitä itselleen.

Valokuvan voimauttavaan käyttöön perustuvat harjoitukset tuovat ohjauskeskusteluun välineen, jolla voidaan tukea opiskelijan aktiivisuutta ja osallisuutta. Harjoitusten avulla voidaan keskustella harjoituksen prosessista, valokuvasta itsestään tai päähenkilön valokuvasta esiin nostamista asioista. Toisaalta sanoja ei välttämättä edes tarvita, vaan kuvia voidaan vain katsoa ja lumoutua niistä yhdessä. Kehollinen peilaaminen liittyy kuvan omistajan ja katsojan yhteiseen katselukokemukseen. Kuva onkin universaali yhteinen kieli, *lingua franca*, jota voidaan katsoa ja ymmärtää yhdessä kielitaidosta tai kommunikointitaidosta riippumatta, kuitenkin muistaen, että kuvien tulkinta on aina katsojan oma näkemys siitä, mitä hän kuvassa näkee ja mihin hän kiinnittää siinä huomiota. Kuvan tulkinta kertoo katsojasta ja hänen kokemusmaailmastaan. Kuvien katsomiseen ja tulkintaan vaikuttaa myös ympäröivä kulttuuri, aika ja ympäristö, jossa eletään. Valokuvan käyttö voi olla ohjauksen välineenä ohjaajalle tuttua, mutta harjoitusten tekeminen vaatii aina yhteistä valmistautumista sekä ohjaajalta että opiskelijalta emotionaalisen turvallisuuden luomiseksi.

# Valmistautuminen valokuvaharjoituksiin ja kuvien katsomiseen

Harjoitusten turvallinen tekeminen edellyttää, että myös opiskelijat johdatellaan valokuvan voimauttavan käytön periaatteisiin. Sen voi tehdä esimerkiksi keskustelemalla opiskelijoiden kanssa seuraavista asioista.

- ★ **Valokuva on oppimisen välineeni.** Valokuvaa käytetään tavoitteellisesti menetelmänä, joka tarkoittaa sitä, että voit opiskelijan kanssa määritellä yhdessä mitä kuvauksen avulla tavoitellaan. Sovittujen tavoitteiden lisäksi valokuvausprosessissa voi toteutua sellaisiakin tavoitteita, joita ei osattu odottaa. Niihinkin kannattaa tarttua ja hyödyntää mahdollisuuksien mukaan.
- ★ **Valokuva vahvistaa ja tuo näkyväksi osallistumiseni sekä osaamiseni.** Valokuva konkretisoi sen, että opiskelija on tehnyt tehtävän ohjeistuksen mukaisesti, tehnyt tarvittaessa yhteistyötä muiden kanssa ja päässyt lopputulokseen. Valokuvan kautta opiskelija voi tuoda omaa osaamistaan näkyville ja kehittää sitä edelleen.
- ★ **Päätän itse miten, milloin ja missä kuvaan.** Kuvauksessa päähenkilö päättää miten kuvaa, milloin kuvaa ja missä ympäristössä. Kuvausympäristöjä on valtavasti, samoin kuin kuvauskulmia ja -tapoja.
- ★ **Kuvaan yksin tai parin kanssa.** Valokuvaaminen on vastavuoroisuuteen tähtäävää vuorovaikutusta, jossa harjoitellaan luottamuksen rakentamista. Kannattaa miettiä yhdessä opiskelijoiden kanssa, minkälaista yhteistyötä harjoituksen tavoitteet edellyt-

tävät ja kannustaa heitä siihen. Jokaisella kuvaukseen osallistuvalla on kuitenkin oikeus myös määritellä sitä, kuvaako yksin vai yhdessä. Luottamuksen rakentuminen voi olla joillekin hidas prosessi ja siksi yhteistyön syntyemiselle kannattaa antaa aikaa.

- ★ **Huolehdin kuvausluvan kuntoon.** Valokuvauksessa on tärkeää muistaa myös kuvaukseen liittyvät eettiset kysymykset ja kuvausluvat. Jos päähenkilö haluaa muita kuvaan mukaan, hänen on varmistettava, että lupa-asiat ovat kunnossa.
- ★ **Valitsen kuvaanko unelmia vai todellisuutta arjessa.** Jokaisella on vapaus ottaa sellaisia valokuvia kuin haluaa. Valokuvat voivat olla esimerkiksi realistisia, taiteellisia tai naiiveja. Joskus valokuvissa voi olla myös sellaista, mikä tuntuu ohjaajasta ikävältä. Opiskelijalla on kuitenkin itsemäärittelyn oikeus valokuvien suhteen ja jos kuva ei vahingoita ketään ja on eettisesti kestävä, sen sisältöön ei pidä vaikuttaa.
- ★ **Suunnittelen etukäteen valokuvauksen.** Kuvausta on hyvä suunnitella etukäteen, jotta päähenkilö sisäistää kuvaamisen ja sen tavoitteen. Kuvaaminen ei ole vain valokuvan ottamista, vaan tavoitteellista oppimista. Päähenkilö voi toivoa rekvisiittaa ja tietynlaista pukeutumista kuvausta varten.
- ★ **Valitsen itse kuvat, jotka näytän muille.** Valokuvat ovat päähenkilön omaisuutta, ja näin ollen hänen henkilökohtaisia otoksiaan. Hän määrittelee itse mitä valokuvia haluaa näyttää, kenelle ja missä.



- ★ **Kaikkien kuvat ovat arvokkaita.** Kaikkien valokuvien suhtaudutaan arvostavasti, sillä ne ovat arvokkaita ikkunoita päähenkilön maailmaan. Fyysisiä valokuvia kohdellaan ja käsitellään arvokkaasti. Niitä ei saa jättää pöydille lojumaan, pudottaa lattialle tai vaurioittaa.
- ★ **Katson lempeästi omia ja toisten kuvia.** Omista ja toisten valokuvista on lupa sanoa vain hyviä, kannustavia ja arvostavia asioita. Valokuvia katsottaessa voidaan harjoitella arvostavan ja myönteisen palautteen antamista.
- ★ **Harjoittelen löytämään omista valokuvistani hyviä asioita.** Omien valokuvien katsominen tai itsensä näkeminen kuvassa voi olla joskus vaikeaa tai herättää vähätteleviä tunteita. Valokuvan katsomisessa on tärkeää harjoitella löytämään kuvista hyviä ja vahvistavia asioita itsestään.
- ★ **Pohdin harjoituksiin liittyviä kokemuksiani ja työskentelyäni.** Valokuvaukseen ja katseluun liittyviä kokemuksia jaetaan yksin tai parin ja ryhmän kanssa. Omien ja toisten valokuvien katsominen yhdessä onkin hyvä tilanne palautteen antamisen ja vastaanottamisen harjoittelulle.

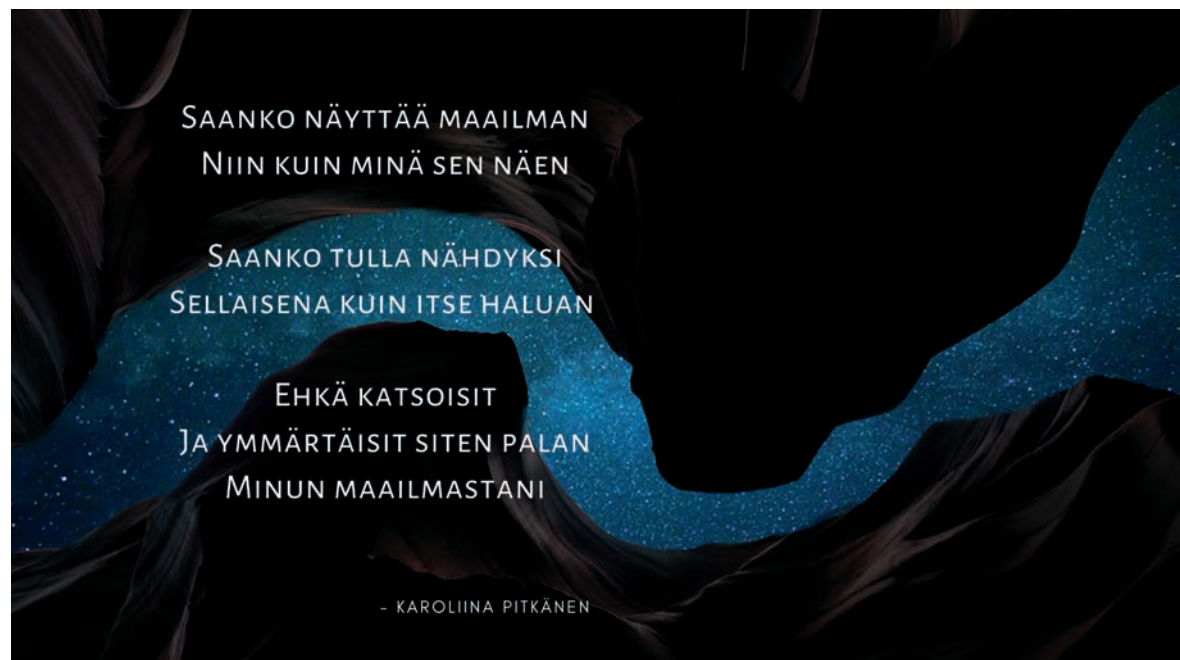
Huolellisella valmistautumisella turvataan yhteinen, positiivinen ja voimauttava kokemus valokuvan käytöstä oppimisen ja ohjauksen välineenä. Tässä pätee vanha sanonta: harjoitus tekee mestarin. Mitä useammin opiskelijat tekevät harjoituksia ja käyttävät valokuvaa opinnoissaan sitä paremmin menetelmän hyödyt saadaan käyttöön. Opettajan rooli kannustajana ja rohkaisijana on tässä tärkeä. Valokuvan käytöstä voi parhaimmillaan tulla vahvistava työskentelytapa, jonka avulla rakennetaan omaa identiteettiä, tarkastellaan työskentelyä ja osoitetaan osaamista.



## Valokuvan käyttökokemuksia ohjauksen välineenä

Valokuvan käytöllä on opetuksessa ja ohjauksessa pitkät perinteet. Valokuvan moninaiset mahdollisuudet tekevät siitä kiinnostavan välineen. Usein valokuvan käytön tavoitteena on lisätä keskinäistä ymmärrystä – liittyi se sitten arjen kommunikaatiotilanteisiin tai tulevaisuuden unelmiin. Meistä valokuvan käyttöön oli luontevaa lähteä mukaan ja ottaa se osaksi opetusta. Olimme aiemminkin käyttäneet valokuvaa opetuksessa. Nyt perehdyimme sen voimauttavaan käyttöön, jossa opiskelija on päähenkilö ja kuvien omistaja. Käytimme kuvaa voimauttavalla tavalla opiskelijoiden kanssa. Kuvausvälineet (puhelimessa oleva kamera) kulkevat helposti mukana siellä, missä opiskelijat liikkuvat: opiskelumatkalla, oppitunnilla, vapaa-ajalla, asiointiharjoittelussa tai työpaikalla. Valokuvatyöskentely tuntui olevan helposti lähestyttävää sekä opiskelijoille että meille työntekijöille. Valokuvan voimauttava käyttö innostaa ja motivoi opiskelijoita.

Toteutimme valokuvaharjoituksia yksilö- ja parityöskentelynä. Parityöskentelyssä harjoiteltiin sekä sosiaalisia että vuorovaikutustaitoja. Valokuvaharjoitukset sulautuivat helposti osaksi opiskeluarkea, tukivat tavoitteiden saavuttamista ja loivat rakennetta opintoihin. Huomasimme, että kuvan avulla opiskelijat kokivat omista kokemuksistaan kertomisen helpommaksi. Valokuva toimi voimauttavana välineenä ja osaltaan muistintukena. Opiskelijalla oli mahdollisuus valita useista erilaisista valokuvaustehtävistä ne, jotka kiinnostivat häntä eniten. Opettajina koimme tarpeelliseksi sopia pelisäännöt liittyen kuvaamiseen, positiiviseen palautteenantoon sekä toisten ja omien kuvien katseluun. Pelisääntöihin on kuulunut muun muassa se, että jokainen saa päättää itse kuviensa esittelemisestä. Omaa kuvaa ei ole pakko näyttää muille. Toisaalta kuville voidaan antaa aika ja paikka loistaa esimerkiksi valokuvanäyttelyn muodossa, jos ryhmä niin toivoo.



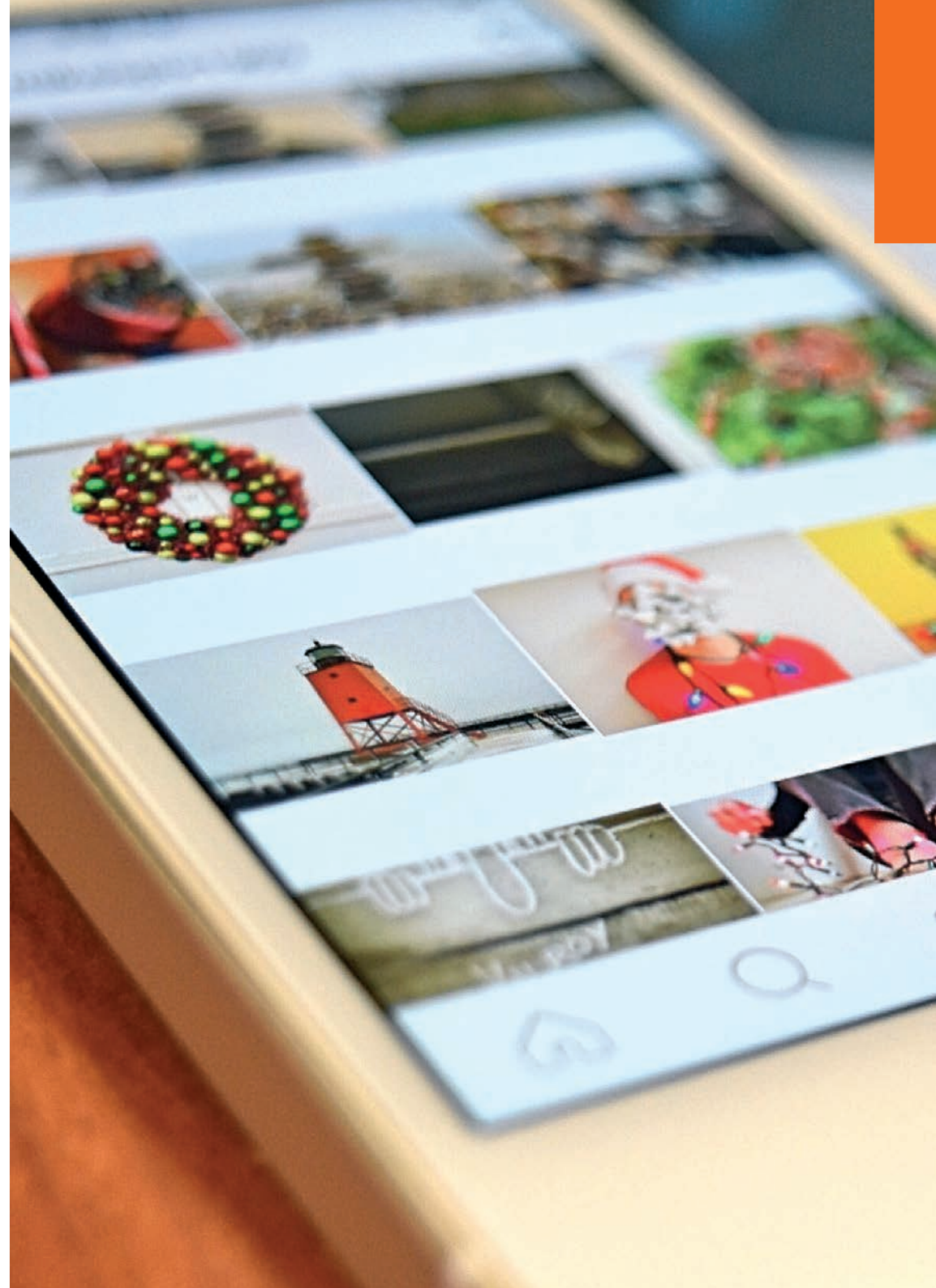
Olemme huomanneet, että valokuvassa on voimaa! Valokuvausprosessi voi parhaimmillaan olla opiskelijalle erittäin merkityksellinen ja vahvistava kokemus.

**Karoliina Pitkänen**, vastaava ohjaaja  
**Marjo Wredfors**, erityisopettaja  
Ammattiopisto Live

## Valokuvaharjoituksia

Valokuvaharjoitukset on ryhmitelty teemoittain. Teemat liittyvät ammatillisessa koulutuksessa opiskelijoiden työllistymisvalmiuksien kehittämisen tavoitteisiin. Teemat ovat: *minä ryhmässä, minä ja sinä, minä uskallan, minä osaan ja minä jaksan*. Jokaisessa teemassa esitellään kolme käytännönläheistä ja konkreettista valokuvaharjoitusta, jotka voi teettää opiskelijoilla sellaisenaan. Harjoitusten jälkeen on lisäideoita, joiden pohjalta jokainen voi kehittää harjoituksia omien opiskelijoiden käyttöön. Työkirjan harjoitukset sopivat tehtäväksi yhdessä opiskelijoiden kanssa tai opiskelijat voivat tehdä niitä itsenäisesti. On hyvä muistaa hyödyntää opiskelijoiden erilaisia toimintaympäristöjä kuvauspaikkoina (oppilaitos, koti, vapaa-ajan ympäristöt tai työpaikat). Kaikki tehtävät ovat muokattavissa edelleen yksilö-, ryhmä- ja tilannekohtaisesti. Teemat ovat osin päällekkäisiä, joten harjoituksia voi soveltaa osin toistensa kanssa ristiin.

Valokuvaharjoitusten rinnalla voi hyödyntää myös sosiaalisen sirkuksen harjoituksia, jotka julkaistaan syksyllä 2020 Ammattiopisto Liven sivuilla. Esimerkiksi teemassa *Minä ja sinä* sosiaalisen sirkuksen pari-noja-harjoitus ja valokuvaharjoitus, jossa kuvataan parin vahvuuksia, tähtäävät samoihin tavoitteisiin eri menetelmin.



## Minä ryhmässä

Minä ryhmässä -teemassa on keskiössä opiskelija ja hänen kokemuksensa ryhmässä olemisesta ja ryhmässä toimimisesta. Harjoituksissa keskitytään opiskelijan kokemuksiin, mutta tavoitteena voi olla myös ryhmäytyminen ja sen tukeminen. Yhteistyö- ja ryhmätyötaidot, kuten erilaisuuden hyväksyminen, aikataulujen noudattaminen ja keskinäinen arvostus, ovat keskeisiä taitoja työelämässä. Ne ovat myös tärkeä osa ammatillisen koulutuksen tavoitteita.

Nämä esimerkkiharjoitukset vahvistavat ryhmään kuulumisen tunnetta ja auttavat opiskelijaa tunnistamaan itselleen tärkeitä ryhmiä. Harjoitusten tekeminen lisää opiskelijan yhteistyö- ja ryhmätyötaitoja. Harjoituksilla voidaan tukea myös opiskelijan kykyä tunnistaa moninaisuutta ryhmässä ja niiden avulla opitaan sosiaalisia vuorovaikutustaitoja. Harjoitusten avulla opiskelija saa valmiuksia erilaisissa työelämän tiimeissä toimimiseen.



**Kuvautan itseni ryhmässä, johon kuulun esimerkiksi opiskelussa tai vapaa-ajalla.**

Mieti erilaisia ryhmiä, joihin kuulut. Ryhmät voivat olla opiskeluun tai vapaa-aikaasi liittyviä. Valitse ryhmä, jonka kanssa haluat ottaa kuvan itsestäsi. Mieti miksi valitsit juuri tämän ryhmän. Pyydä, että teistä otetaan valokuva.

Ryhmäni:

---

Kuvaussuunnitelmani:

---

---

Kuvausaikatauluni:

---

Itsearviointini:

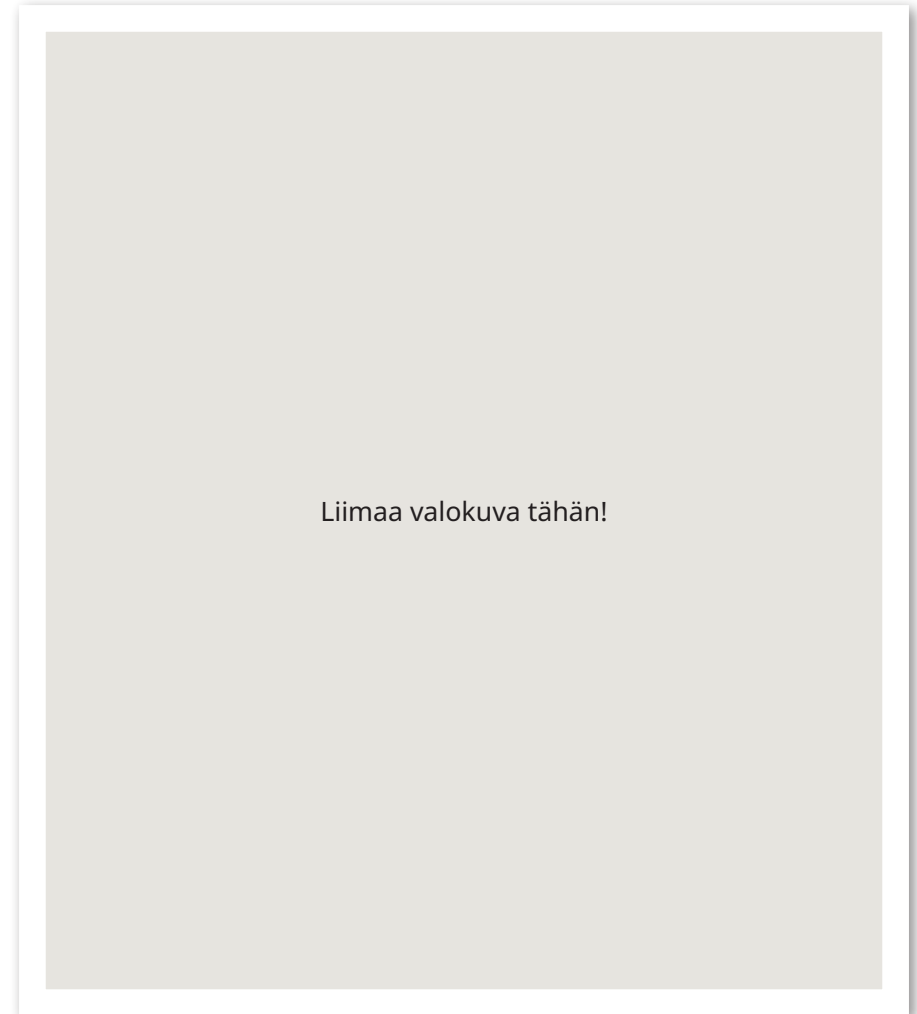
---

Toisilta saamani palaute:

---

Päivämäärä, jolloin tein tehtävän:

---



Kuvatekstini:

---

---

---

## Kuvautan itseni tekemässä työtä muiden kanssa.

Teet erilaisia töitä arjessa muiden ihmisten kanssa: teet kotitöitä, lisäksi sinulla voi olla harrastuksiin liittyviä töitä tai toimia. Valitse niistä yksi työ/tehtävä, jonka haluat kuvata. Mieti ketä muita tulee kuvaan mukaan tässä tehtävässä. Mieti myös ennakkoon, missä työvaiheessa kuva otetaan. Pyydä näitä henkilöitä kuvaan mukaan kanssasi ja pyydä jotakin ottamaan teistä valokuva.

Kuvassa mukana:

---

Kuvaussuunnitelmani:

---

---

Kuvausaikatauluni:

---

Itsearviointini:

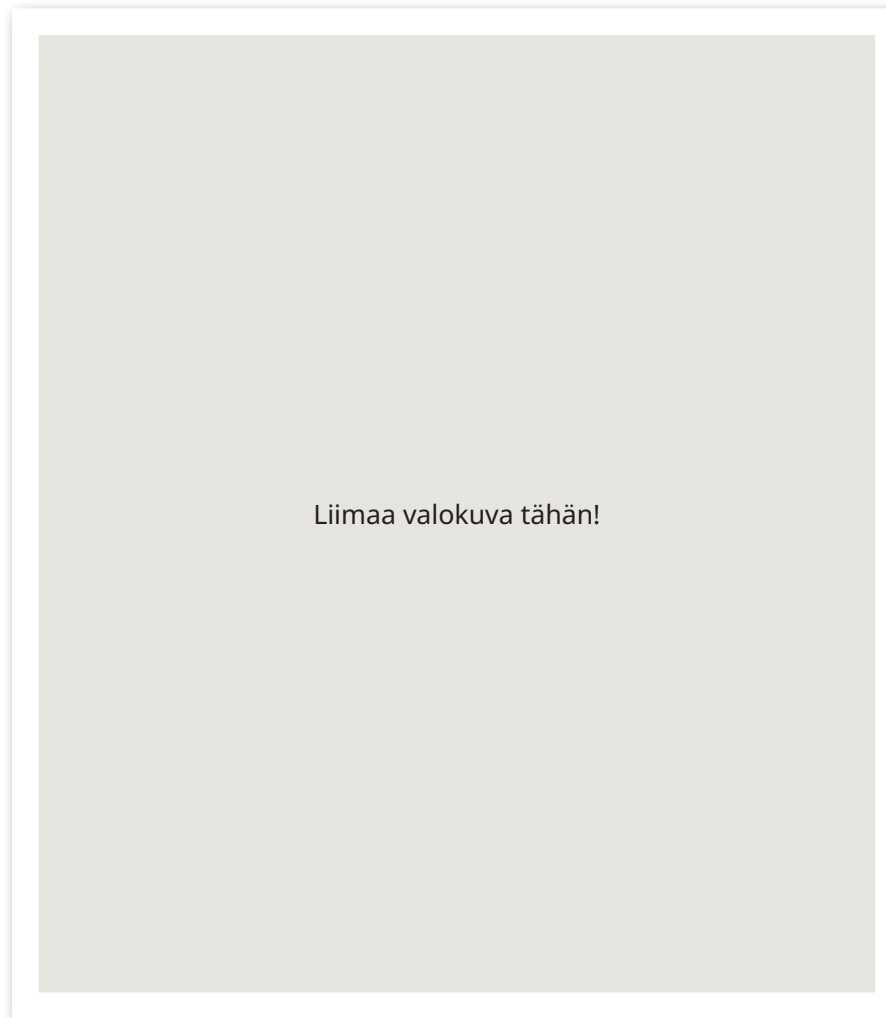
---

Toisilta saamani palaute:

---

Päivämäärä, jolloin tein tehtävän:

---



Kuvatekstini:

---

---

---

**Kuvaan asian, joka on minulle tärkeää ryhmätyöskentelyssä.**

Olet tehnyt erilaisissa ryhmissä ryhmätöitä. Erilaiset ryhmät toimivat eri tavalla. Mieti miten nämä ryhmät ovat toimineet. Pohdi myös, mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä ryhmätyöskentelyssä. Valitse niistä yksi, jonka haluat kuvata. Mieti miten saat sinulle tärkeän asian näkyville valokuvaan.

Ryhmätyöskentelyssä tärkeät asiat:

---

Kuvaussuunnitelmani:

---

---

Kuvausaikatauluni:

---

Itsearviointini:

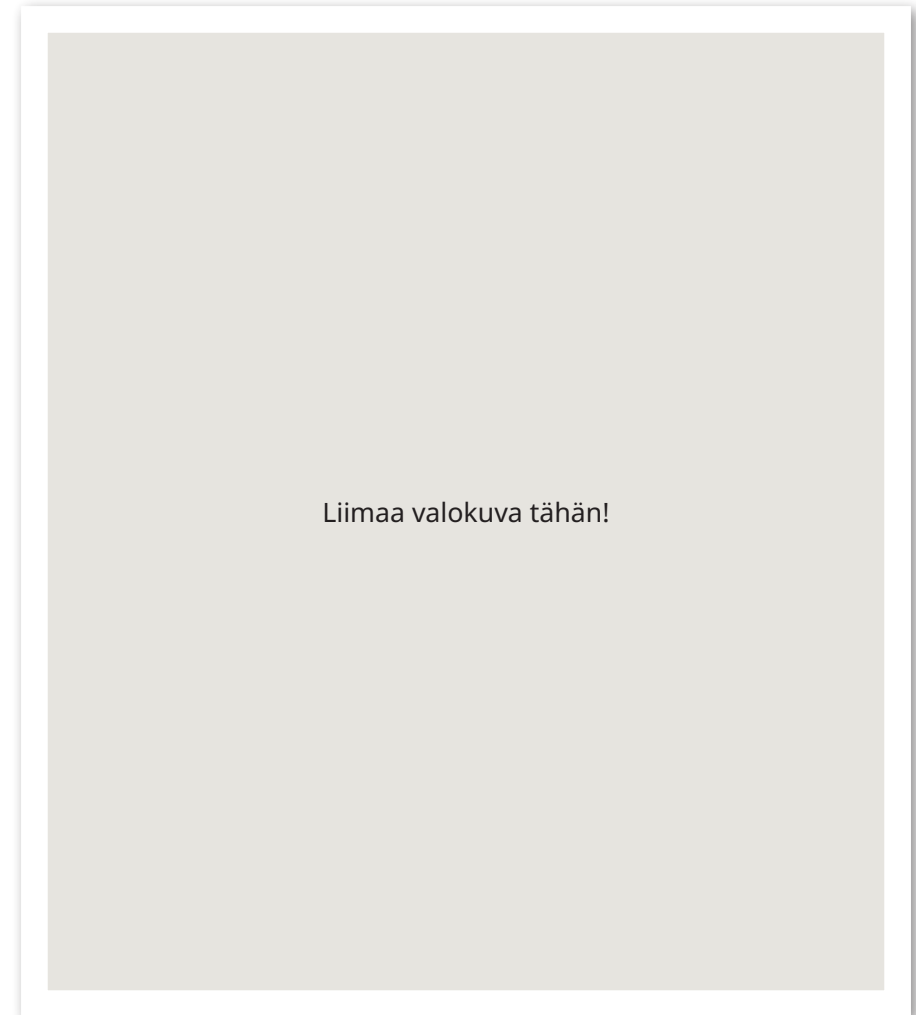
---

Toisilta saamani palaute:

---

Päivämäärä, jolloin tein tehtävän:

---



Kuvatekstini:

---

---

---

## Muita esimerkkejä Minä ryhmässä -teemaan liittyvistä valokuvatehtävistä:

### ***Kuvatkaa itseänne opiskelijaryhmänä.***

Miettikää omaa ryhmääänne:

- Millaisia henkilöitä ryhmääänne kuuluu?
- Millainen on ryhmähenki ryhmässänne?
- Mitä teette yhdessä?
- Mikä kuvaa ryhmänne henkilöitä?
- Miettikää kolme adjektiivia, jotka kuvaavat ryhmääänne?

Miettikää miten haluatte kuvata ryhmääänne ja missä. Toteuttakaa kuvaus. Ottakaa useampia kuvia ja valitkaa niistä mielestänne ryhmääänne parhaiten kuvaava kuva. Iloitkaa yhdessä ryhmästänne ja yhdessä olemisesta.

### ***Kuvaa ryhmää, josta et luovu.***

Olet mukana erilaisissa ryhmissä vapaa-ajallasi, opinnoissa ja mahdollisesti työssä. Mieti näitä eri ryhmiä millaisia ne ovat ja millaista toimintaa niissä on.

Pohdi sitten:

- Mikä näistä ryhmistä on sinulle tärkein?
- Miksi se on tärkein?
- Mitä ryhmässä tapahtuu ja mitä ryhmä tekee?
- Millaisia ihmisiä on ryhmässä?
- Miten ryhmä toimii yhdessä?
- Mitä sinä teet ryhmässä?
- Mikä tekee sinulle tästä ryhmästä tärkeän?

Mieti miten haluaisit kuvata sinulle tärkeää ryhmää? Mitä siinä pitää ainakin näkyä?

### ***Kuvaa millaisia taitoja ryhmässä tarvitaan.***

Olet ollut mukana erilaisissa ryhmissä elämäsi aikana. Mieti näitä erilaisia ryhmiä ja niiden toimintaa. Minkälainen ryhmä toimii hyvin? Mikä on tärkeää, että ryhmä toimii? Mieti mitä taitoja ihminen tarvitsee toimiessaan ryhmässä. Valitse niistä kolme tärkeintä taitoa. Miten kuvaisit taitoja valokuvassa?

### ***Kuvaa ryhmää, jossa koet olevasi taitava/osaava.***

Olet mukana erilaisissa ryhmissä vapaa-ajallasi, opinnoissa ja mahdollisesti työssä. Missä ryhmässä olet taitava toimimaan? Missä asiassa tai tilanteessa erityisesti olet onnistunut? Millainen tilanne oli? Minkälaista palautetta olet saanut muilta ryhmän jäseniltä? Mistä asioista sinua on kiitetty? Mitä sinä siitä ajattelet? Miten kuvaisit itseäsi taitavana ryhmän jäsenenä?

### ***Kuvaa ryhmän jäseniä yksilöinä ja sitä mitä heissä arvostat/ihailet.***

Minkälaisiin ryhmiin kuulut? Valitse niistä joku.

Keitä kaikkia tähän ryhmään kuuluu?

Millaisia ominaisuuksia heillä on?


Mitä he osaavat?

Miten he toimivat?

Valitse ryhmästä kaksi ihmistä, joita ihailet tai arvostat. Mitä ominaisuuksia tai osaamista heissä arvostat? Ota heistä sellainen kuva, jossa arvostamasi tai ihailemasi asia tai osaaminen näkyy. Näytä kuva kuvaamillesi ihmisille ja iloitakaa kuvista yhdessä.



## Minä ja sinä

A photograph of four young women standing in a lush green field, seen from behind. They are all raising their hands to form heart shapes against a bright blue sky with light clouds. The woman on the far left has long, wavy brown hair and is wearing a white t-shirt. The woman next to her has long, straight black hair and is wearing a dark t-shirt. The woman next to her has her hair in a ponytail and is wearing a green t-shirt. The woman on the far right has dark hair in braids and is wearing a white t-shirt and blue jeans. The field is tall and green, and the sky is a clear, bright blue with some wispy clouds.

Minä ja sinä -teemassa tarkastellaan vuorovaikutusta ja sosiaalisia taitoja. Toisen kohtaamisessa ja huomioimisessa tarvitaan myötuntoa, kykyä olla kontaktissa ja rohkeutta ilmaista itseään. Vuorovaikutuksessa tarvitaan kommunikointi- ja keskustelutaitoja sekä toisen kuuntelemista. Työelämässä tarvitaan myös neuvottelutaitoa ja kykyä oman mielipiteen ilmaisemiseen.

Esimerkkiharjoitukset vahvistavat opiskelijan vuorovaikutustaitoja. Harjoitusten avulla voidaan opiskella tunnistamaan erilaisia tunteita ja luonteenpiirteitä. Opiskelija voi kuvata myös ihmisiä, joiden kanssa hänellä on turvallinen olo ja hän tunnistaa näin hyvän vuorovaikutuksen tekijöitä. Harjoitusten avulla voidaan opetella ammatillista vuorovaikutusta ja lisätä näin opiskelijan työelämätaitoja.

## Kuvaan parini vahvuuksia.

Mieti parisi vahvuuksia: missä hän on hyvä. Keskustelkaa yhdessä siitä, missä sinun mielestäsi hän on hyvä ja mitä hän itse ajattelee siitä. Voit miettiä tehtävää myös luontevahvuuksien kautta, joita ovat esimerkiksi oppimisen ilo, arviointikyky, ryhmätyötaidot, itsesäätely ja sosiaalinen älykyys. Sopikaa yhdessä mitä vahvuutta tai vahvuuksia kuvaatte. Miettikää yhdessä miten vahvuudet saadaan näkyviin valokuvaan.

Kuvausparini:

---

Kuvaussuunnitelmani:

---

Kuvausaikatauluni:

---

Itsearviointini:


---

Toisilta saamani palaute:

---

Päivämäärä, jolloin tein tehtävän:

---



Liimaa valokuva tähän!

Kuvatekstini:

---

---

---

### **Kuvaan parini kanssa kohtaamisia eri tunnetiloissa.**

Tunnet erilaisia tunteita eri tilanteissa. Perustunteita ovat ilo, suru, pelko, hämmästys, inho ja viha. Voin valita myös muita tunteita, joita on kymmeniä erilaisia. Kokeilkaa miltä näyttävät eri tunnetilojen ilmeet kasvoilla, ja miltä ne tuntuvat ja näyttävät kehossa. Miettikää missä ja miten haluatte kuvata kohtaamisia eri tunnetiloissa.

Kuvausparini:

---

Kuvaussuunnitelmani:

---

Kuvausaikatauluni:

---

Itsearviointini:


---

Toisilta saamani palaute:

---

Päivämäärä, jolloin tein tehtävän:

---



Liimaa valokuva tähän!

Kuvatekstini:

### **Kuvaan ihmisen, jonka kanssa minulla on turvallinen olla.**

Ympärillämme on paljon ihmisiä, joiden kanssa olemme tekemisissä opinnoissa, vapaa-ajalla, työssä jne. Ihmiset ovat erilaisia. Mieti millaisia ihmisiä on sinun ympärilläsi ja millaisten ihmisten kanssa toimit. Valitse näistä sellainen ihminen, jonka kanssa sinulla on turvallinen olla ja jonka kanssa voit olla oma itsesi. Kysy haluaisiko hän, että sinä kuvaat hänet. Mieti miten turvallisuus näkyy kuvassa.

Kuvausparini:

---

Kuvaussuunnitelmani:

---

---

Kuvausaikatauluni:

---

Itsearviointini:

---

Toisilta saamani palaute:

---

Päivämäärä, jolloin tein tehtävän:

---



Kuvatekstini:

---

---

---

## Muita esimerkkejä Minä ja sinä -teemaan liittyvistä tehtävistä:

### ***Kuvaa miten osoitat myötätuntoa toiselle ihmiselle.***

Monessa elämän tilanteessa helpottaa, kun saa toisilta ihmisiltä myötätuntoa. Esimerkiksi silloin kun joutuu vaikka luopumaan jostakin itselle tärkeästä asiasta tai kun kohtaa surua tai vastoinkäymisiä. Voit myös itse osoittaa toiselle ihmiselle myötätuntoa hänelle vaikeina hetkinä tai vaikeissa asioissa. Mieti millä eri tavoilla voit osoittaa myötätuntoa; esimerkiksi sanoilla, kosketuksella, teoilla, esineillä tai asioilla. Mieti, mikä on sinulle itsellesi luonteva tapa osoittaa myötätuntoa. Ota valokuva, jossa pohtimasi asiat näkyvät.

### ***Kuvaa ihminen, jonka kanssa sinun on helppo jutella.***

Olet varmaan kohdannut ihmisen, jonka kanssa sinun on helppo jutella. Sinun ei tarvitse miettiä, mitä seuraavaksi sanoisit ja ymmärrät helposti, mitä hän puhuu. Voi olla, että oikein odostat, että pääset kertomaan hänelle kuulumisiasi. Pyydä joku tällainen ihminen kanssasi kuvaan. Kerro hänelle, että hänen kanssaan on helppo jutella ja voitte miettiä yhdessä, minkälaisen valokuva teistä otetaan.



### ***Kuvaa miten lähellä haluat (fyysisesti) olla esim. työkaveria, ystävää.***

Meillä jokaisella on omat rajamme ja tunnistamme, jos ihminen tulee liian lähelle. Silloin usein peräännyimme hieman – otamme askeleen taakse tai sivulle. Mieti ja tunnustele miten lähellä haluat olla työkaveriasi ja ystävääsi. Kuvauta itsesi molempien kanssa ja tuokaa esille fyysinen läheisyys, jossa molempien on hyvä olla. Mitä havaitsit?

### ***Kuvaa työkaveria, johon luotat.***

Työpaikalla on tärkeää luottaa ihmisiin, joiden kanssa tekee työtä. Valitse yksi työkaveri, johon luotat. Mieti miksi luotat häneen? Kuvaa työkaveriasi ja yritä saada valokuvaan se ominaisuus, jonka perusteella häneen luotat. Kerro hänelle luottamuksesta ja iloitkaa yhdessä kuvasta.

## Minä uskallan

Minä uskallan -teemassa tuetaan opiskelijan rohkeutta ilmaista itseään, olla esillä, tuoda omia mielipiteitä julki ja ilmaista omia tunteita.

Omien vahvuuksien tunnistaminen ja sanoittaminen on tärkeä taito myös työelämässä. Harjoitukset liittyvät keskeisesti itsetunnon, itsearvostuksen ja itseluottamuksen vahvistamiseen.

Esimerkkiharjoitusten avulla opiskelija oppii itsestään tärkeitä asioita. Opiskelija tutustuu omiin erilaisiin ominaisuuksiinsa ja etsii omia vahvuuksiaan. Harjoitusten avulla tehdään näkyväksi erilaisia onnistumisia. Opiskelija opettelee tekemään rohkeasti näkyväksi omaa ammatillista osaamistaan ja vahvistaa näin samalla omaa osaamidentiteettiään.



### **Kuvaan itseäni supersankarin hahmossa.**

Meillä kaikilla on supersankareita, joita ihailemme. Supersankari voi olla joku valmis hahmo esim. elokuvasta. Se voi olla myös keksitty hahmo, jolla on joku supervoima. Mieti mikä supersankari voisit olla tai olet? Millaisia rohkeita tekoja tekisit supersankarina? Kuvauta itsesi supersankarin hahmossa ja pohdi miten saat supervoiman näkyville kuvaan.

Supersankarihahmoni:

---

Kuvaussuunnitelmani:

---

---

Kuvausaikatauluni:

---

Itsearviointini:

---

Toisilta saamani palaute:

---

Päivämäärä, jolloin tein tehtävän:

---



Kuvatekstini:

---

---

---

### **Kuvautan itseäni tekemässä jotakin rohkeutta vaativaa.**

Meillä kaikilla on toimia tai asioita, joissa koemme epävarmuutta, jännitämme tai pelkäämme tehdä sitä. Mieti mitkä asiat tai toimet ovat niitä, jotka sinulle ovat olleet tällaisia. Valitse niistä yksi, jonka kuvaat. Mieti miten saat oman rohkeutesi näkymään kuvassa.

Rohkeutta vaativa tekeminen:

\_\_\_\_\_

Kuvaussuunnitelmani:

\_\_\_\_\_

Kuvausaikatauluni:

\_\_\_\_\_

Itsearviointini:

\_\_\_\_\_

Toisilta saamani palaute:

\_\_\_\_\_

Päivämäärä, jolloin tein tehtävän:

Liimaa valokuva tähän!

Kuvatekstini:



**Kuvautan itseäni tekemässä jotakin sellaista, mitä en ole aiemmin kokeillut.**

Teemme uusia asioita ja kokeilemme erilaisia tekemisiä elämässämme. Asia tai tekeminen voi olla pienikin. Mieti mikä on uusi asia, jota et ole aiemmin tehnyt, jota voisit kokeilla ja kuvata.

Asia, jota en ole aiemmin kokeillut:

---

Kuvaussuunnitelmani:

---

---

Kuvausaikatauluni:

---

Itsearviointini:


---

Toisilta saamani palaute:

---

Päivämäärä, jolloin tein tehtävän:

---



Liimaa valokuva tähän!

Kuvatekstini:

---

---

---

## Muita esimerkkejä Minä uskallan -teemaan liittyvistä tehtävistä:

### ***Kuvaa erilaisia puolia itsestäsi – mitä minä olen.***

Voit miettiä:

- Millainen olet?
- Mistä pidät?
- Mitä osaat?
- Mitä haluat tehdä vapaa-ajallasi?
- Millaisia ominaisuuksia sinulla on?
- Missä olet parhaimmillasi?

Pohdinnan jälkeen mieti, miten haluat kuvata erilaisia puolia itsessäsi. Mitä haluat näyttää itsestäsi muille?



### ***Kuvaa tilanteita, jotka tuottavat iloa, vihaa, onnellisuutta, surua jne...***

Mieti elämäsi eri tilanteita, joissa koet erilaisia tunteita. Millaisia tilanteet ovat olleet? Mitä silloin on tapahtunut? Miten olet reagoinut tilanteissa? Mitä tunteita olet tuntenut?

Valitse näistä tilanteita ja tunteita, joita haluat kuvata. Voit aloittaa kuvaamalla kolmea tunnetta eri tilanteissa.

### ***Kuvaa joku tekeminen, jonka osaat hyvin.***

Mieti omaa osaamistasi. Joskus omaa osaamista voi olla vaikea tunnistaa. Silloin voi lähteä miettimään mitä tykkäät tehdä. Se mitä tykkäät tehdä, on usein se, jossa olet myös hyvä ja osaat sen. Valitse tämän jälkeen yksi tekemisistä, jossa olet hyvä ja jonka haluat jakaa muille nähtäväksi. Mieti miten toteutat kuvaamisen.

### ***Kuvaa tekeminen, jonka voisit opettaa muille.***

Osaat monenlaista ja olet taitava eri asioissa. Mieti joku tekeminen, jonka voisit opettaa muille. Mieti miten toteutat sen. Voit kuvata jonkun yksittäisen tekemisen vaiheen tai lopputuloksen.

Voit myös kuvata kaikki tekemisen vaiheet, jolloin voisit opettaa tekemisen toisille valokuvien avulla.

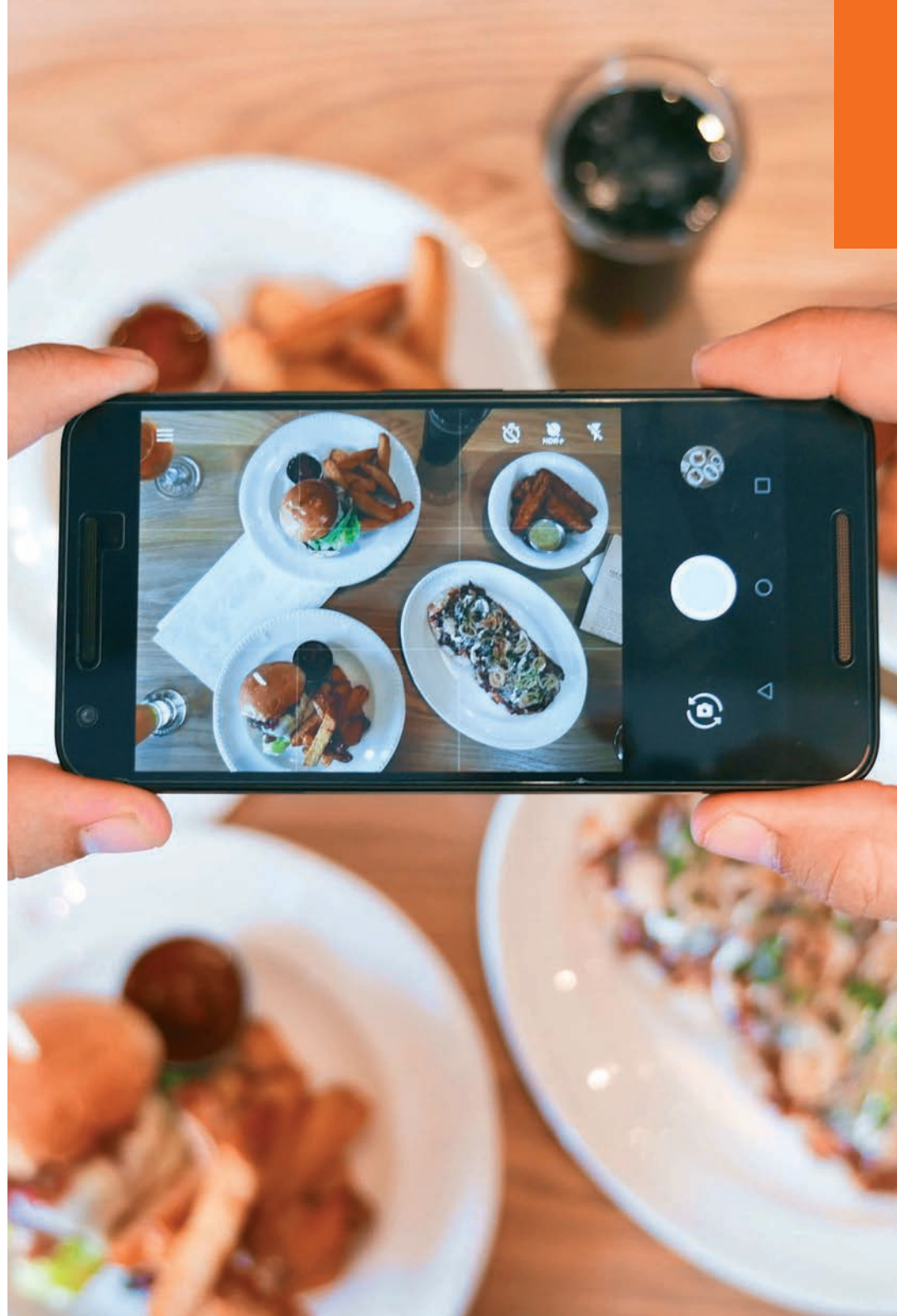
### ***Kuvaa unelmaminiäsi tai ihanneminiäsi.***

Meillä on unelmia siitä, millaisia haluaisimme olla. Mieti millainen sinä haluaisit olla. Miten kuvaisit unelmaminiäsi tai ihanneminiäsi? Mikä kuvassa on sinulle tärkeää? Mitä siinä ehdottomasti tulisi olla? Pohdinnan jälkeen mieti miten toteutat kuvauksen.

## Minä osaan

Minä osaan -teemassa tavoitellaan oman osaamisen tunnistamista ja työelämässä tarvittavan osaamisen näkyväksi tekemistä. Teeman keskiössä ovat keskittyminen ja tehtävien pitkäjänteinen loppuun saattaminen, huolellisuus, vastuun ottaminen ja luottamus. Lisäksi opetellaan sietämään ja sinnikkäästi tekemään myös tehtäviä, jotka eivät ole niin kiinnostavia.

Esimerkkiharjoitusten avulla opetellaan hahmottamaan tehtävien kokonaisuuksia. Harjoitusten avulla tehdään näkyväksi työtehtäviä, jotka opiskelija osaa tehdä itsenäisesti alusta loppuun. Harjoitukset tukevat oma-aloitteisuutta ja itsenäistä työskentelyä. Valokuvaharjoitukset edistävät opiskelijan keskittymiskykyä ja pitkäjänteisyyttä ja auttavat opiskelijaa näkemään itsensä moniulotteisena ja osaavana ihmisenä.



## Kuvaan asian, jossa olen taitava.

Osaat monenlaisia asioita. Mieti mitkä ovat sellaisia asioita, joissa olet taitava. Valitse niistä yksi, jonka kuvaat. Mieti miten taitavuutesi näkyy kuvassa.

Asia, jossa olen taitava:

---

Kuvaussuunnitelmani:

---

Kuvausaikatauluni:

---

Itsearviointini:

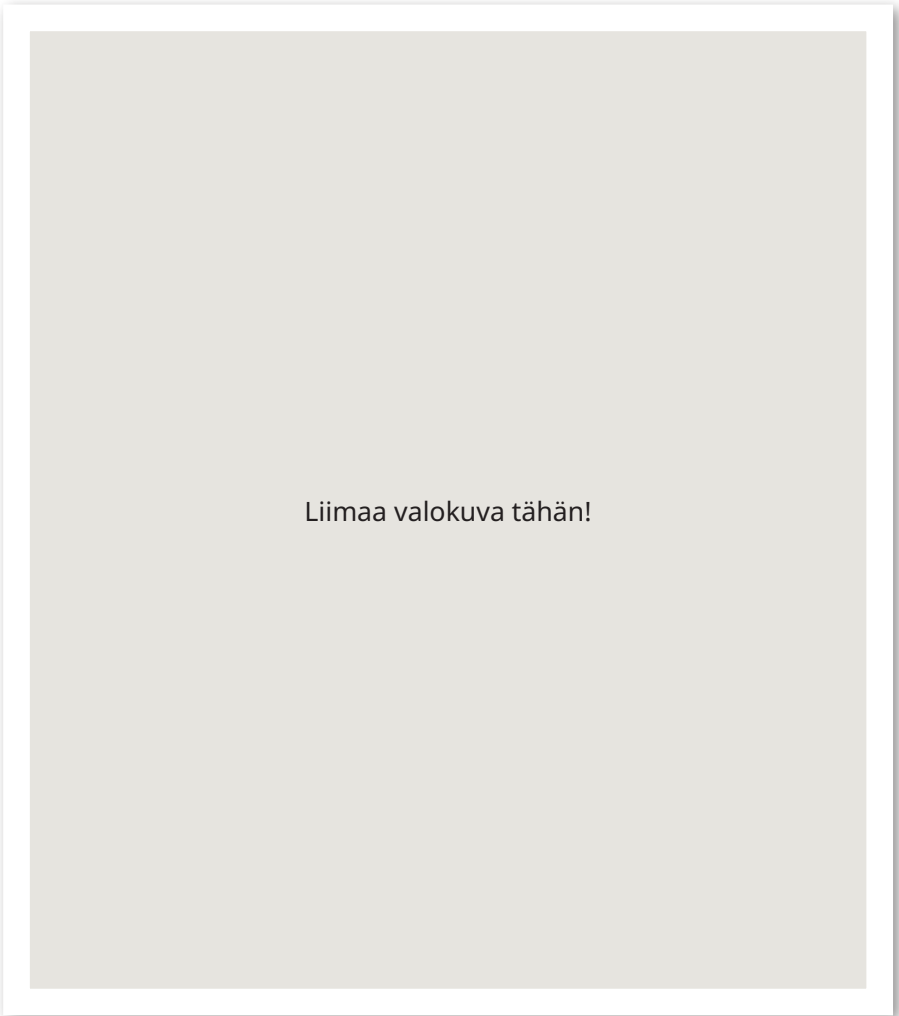
---

Toisilta saamani palaute:

---

Päivämäärä, jolloin tein tehtävän:

---



Liimaa valokuva tähän!

Kuvatekstini:

---

---

---

**Kuvaan asian tai taidon, jonka haluan opettaa muille.**

Olet taitava monessa. Mieti mikä on sellainen taito, jonka haluat opettaa muille. Pohdi miten haluaisit sen opettaa ja missä. Kuvaa sitten asia, jonka haluat opettaa muille.

Asia tai taito, jonka haluan opettaa muille:

\_\_\_\_\_

Kuvaussuunnitelmani:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kuvausaikatauluni:

\_\_\_\_\_

Itsearviointini:

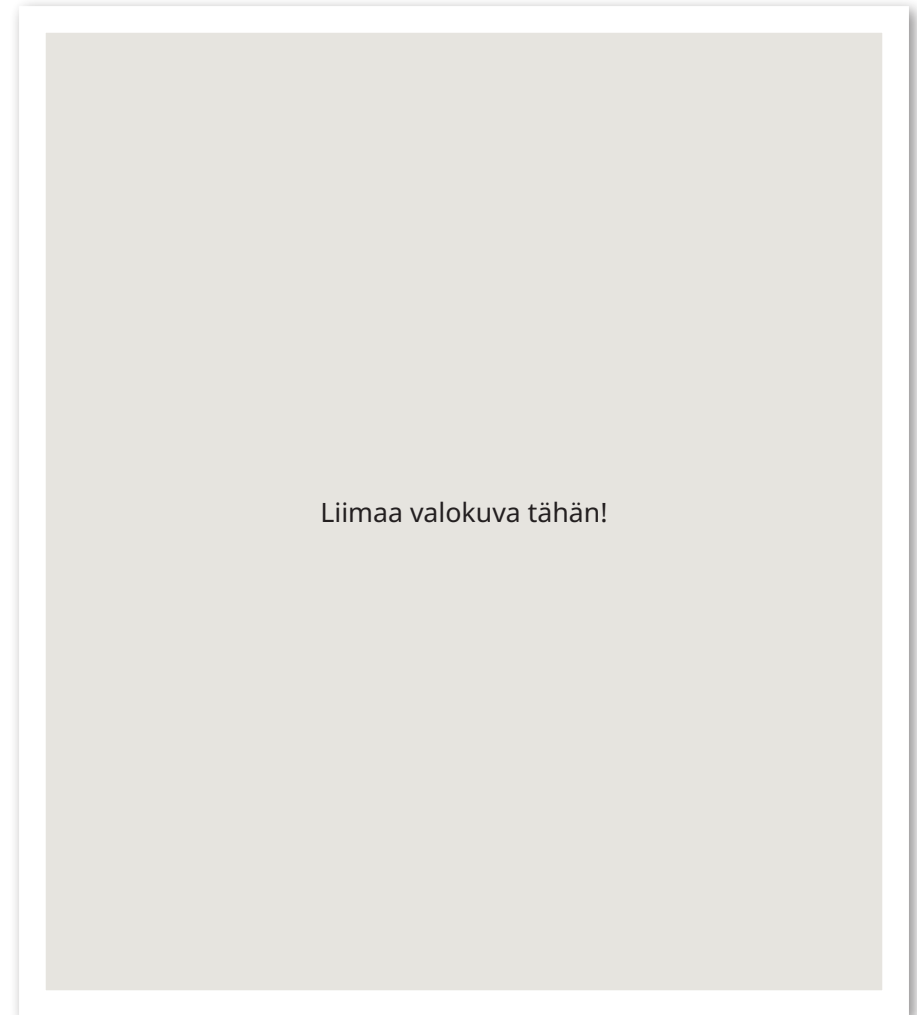
\_\_\_\_\_

Toisilta saamani palaute:

\_\_\_\_\_

Päivämäärä, jolloin tein tehtävän:

\_\_\_\_\_



Kuvatekstini:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Kuvaan onnistuneen työtehtävän.

Muistele, minkälaisissa tehtävissä olet onnistunut. Mieti, miten hyvältä silloin tuntui. Minkälaisia nuo tehtävät ovat olleet? Onko joku tietty tehtävä, jossa olet onnistunut sinulle erityisen tärkeä? Valitse yksi onnistunut työtehtävä ja suunnittele, miten sen voisi esittää valokuvassa. Ota valokuva työtehtävästä suunnittelemallasi tavalla.

Onnistunut työtehtävä:

---

Kuvaussuunnitelmani:

---

Kuvausaikatauluni:

---

Itsearviointini:


---

Toisilta saamani palaute:

---

Päivämäärä, jolloin tein tehtävän:

---



Liimaa valokuva tähän!

Kuvatekstini:

---

---

---

## **Muita esimerkkejä minä osaan -teemaan liittyvistä tehtävistä:**

### ***Kuvaa työtehtävä, jonka osaat tehdä alusta loppuun asti.***

Osaat monenlaisia työtehtäviä. Mieti mitkä ovat sellaisia, jotka osaat tehdä itse alusta loppuun. Valitse niistä yksi, jonka haluat kuvata. Kuvaa kaikki työvaiheet siten, että näyt myös itse kuvassa. Voit tarvita tähän toisen apua. Muista kuvata myös lopputulos. Laita kuvat työvaiheittain järjestykseen ja iloitse siitä, että osaat tehdä tämän työtehtävän alusta loppuun asti.

### ***Kuvaa työtehtävä, jota tykkäät tehdä.***

Jotkut työtehtävät ovat meille mieluisampia kuin toiset. Mieti mitkä työtehtävät ovat sinulle mieluisia. Mikä tekee niistä sinulle mieluisat? Valitse niistä yksi ja kuvaa se. Pohdi miten saat valokuvaan näkyville sen, että tykkäät juuri tästä työtehtävästä.

### ***Kuvaa tehtävä, josta selviät, vaikka koet sen vaikeaksi.***

Mieti mitkä ovat sinulle sellaisia tehtäviä, jotka koet vaikeaksi, mutta selviät niistä ja saat ne tehdyksi? Valitse niistä yksi, jonka haluat kuvata. Mieti mikä on tehtävän tekemisessä vaikea kohta tai mikä tekee sen vaikeaksi. Mikä auttaa sinua selviämään tehtävästä? Miten voisit kuvata tehtävää, että siitä välittyisi sen vaikeus ja se, että saat sen tehdyksi?

### ***Kuvaa vaikeaksi kokemasi työtehtävä ja mieti miten saat sen tehdyksi.***

Työtehtävä voidaan kokea vaikeaksi. Siihen voi liittyä vaikeutta aloittaa tehtävä, keskittyä siihen tai tehdä se loppuun. Mieti mikä on tällainen työtehtävä sinulle. Mikä siinä on vaikeaa? Tiedätkö, miksi se on sinulle vaikeaa? Mikä helpottaisi tilannetta? Onko sinulla ajatuksia siitä, miten saisit sen tehdyksi tai mitä pitäisi tapahtua, että saisit sen tehdyksi? Kuvaa lopuksi sitä miten saisit vaikeaksi kokemasi työtehtävän tehdyksi.

### ***Kuvaa asiaa/taitoa, jonka olet saavuttanut sisulla.***

Joskus jonkun taidon oppiminen ei olekaan helppoa. Se on voinut vaatia paljon yrittämistä ja sisukkuutta. Mieti mikä taidoistasi on sellainen, joka on vaatinut ponnisteluja. Mieti miten kuvaisit taitoa, harjoittelua ja sitä tunnetta, kun olet sitten osannutkin tämän tekemisen. Mikä siinä on tärkeää ja keskeistä?



## Minä jaksan

Minä jaksan -teema keskittyy ihmisen hyvinvointiin, johon liittyy fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi, sosiaalinen tuki ja verkostot sekä tiedolliset ja asenteelliset valmiudet. Omien rajojen ja jaksamisen tunnistaminen on tärkeää opiskelussa ja työelämässä. On hyvä tunnistaa niitä tekijöitä, jotka juuri omalla kohdalla edesauttavat hyvinvointia.

Esimerkkiharjoitusten avulla nostetaan esille hyvinvointia tuottavia asioita, kuten ilo, riemu, onni ja huumori. Harjoitusten avulla opiskelija tunnistaa oman jaksamisensa merkityksen ja oppii tunnistamaan siihen vaikuttavia asioita. Teeman harjoituksia voidaan käyttää tukemaan yhteistä tekemistä ja keskustelua koulupäivän aikana. Ne voivat toimia myös välipaloina muun tekemisen lomassa virkistäen tai pienen aivojumpan tapaan.





**Kuvaan itseni henkilön kanssa, joka auttaa minua jaksamaan.**

Minkälaiset asiat auttavat sinua jaksamaan? Miltä sinusta silloin tuntuu? Sinulla on varmasti lähipiirissäsi joku sellainen henkilö, joka kannustaa sinua ja auttaa jaksamaan. Mitä hän tekee kannustaessaan sinua? Mikä hänessä on sellaista, että saat hänestä voimaa? Mistä puhutte tai mitä teette yhdessä? Pyydä häntä kanssasi valokuvaan. Voitte suunnitella yhdessä, minkälaisen kuvan haluatte teistä ottaa.

Henkilö, joka auttaa minua jaksamaan:

---

Kuvaussuunnitelmani:

---

Kuvausaikatauluni:

---

Itsearviointini:


---

Toisilta saamani palaute:

---

Päivämäärä, jolloin tein tehtävän:

---



Liimaa valokuva tähän!

Kuvatekstini:

---

---

---

## Kuvaan paikan, jossa rentoudun mieluiten.

Me kaikki tarvitsemme lepoa ja rentoutusta. Mikä on sellainen paikka, jossa koet, että rentoudut? Mieti millainen ympäristö se on? Mikä siitä tekee sinulle rentouttavan? Milloin mielelläsi menet sinne? Mitä teet siellä? Kuvaa paikka. Halutessasi voit olla kuvassa myös itse mukana.

Paikka, jossa rentoudun mieluiten:

---

Kuvaussuunnitelmani:

---

---

Kuvausaikatauluni:

---

Itsearviointini:

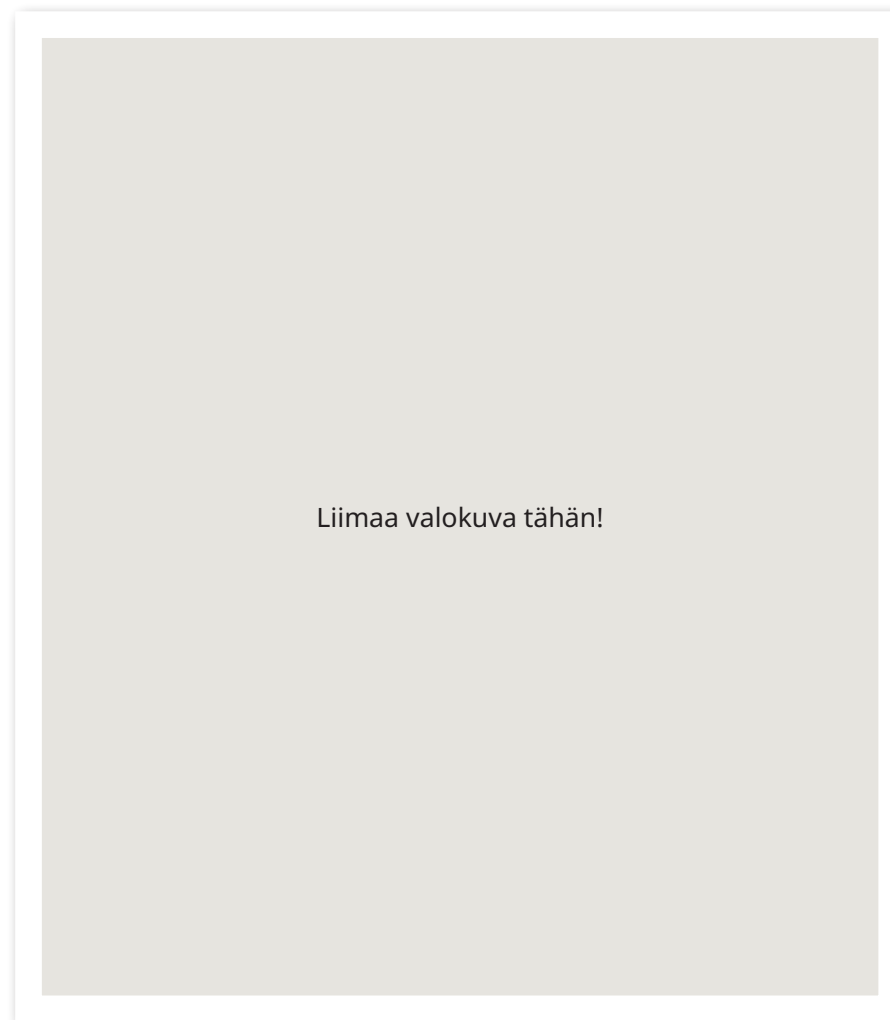
---

Toisilta saamani palaute:

---

Päivämäärä, jolloin tein tehtävän:

---



Kuvatekstini:

---

---

---

### **Kuvaan asian, joka tuottaa minulle iloa.**

Elämässä on asioita, jotka tuottavat meille iloa. Mieti mitkä asiat tuottavat sinulle iloa. Valitse niistä yksi ja mieti miten kuvaat sen. Miten saat ilon näkymään valokuvassa?

Asia, joka tuottaa minulle iloa:

---

Kuvaussuunnitelmani:

---

---

Kuvausaikatauluni:

---

Itsearviointini:

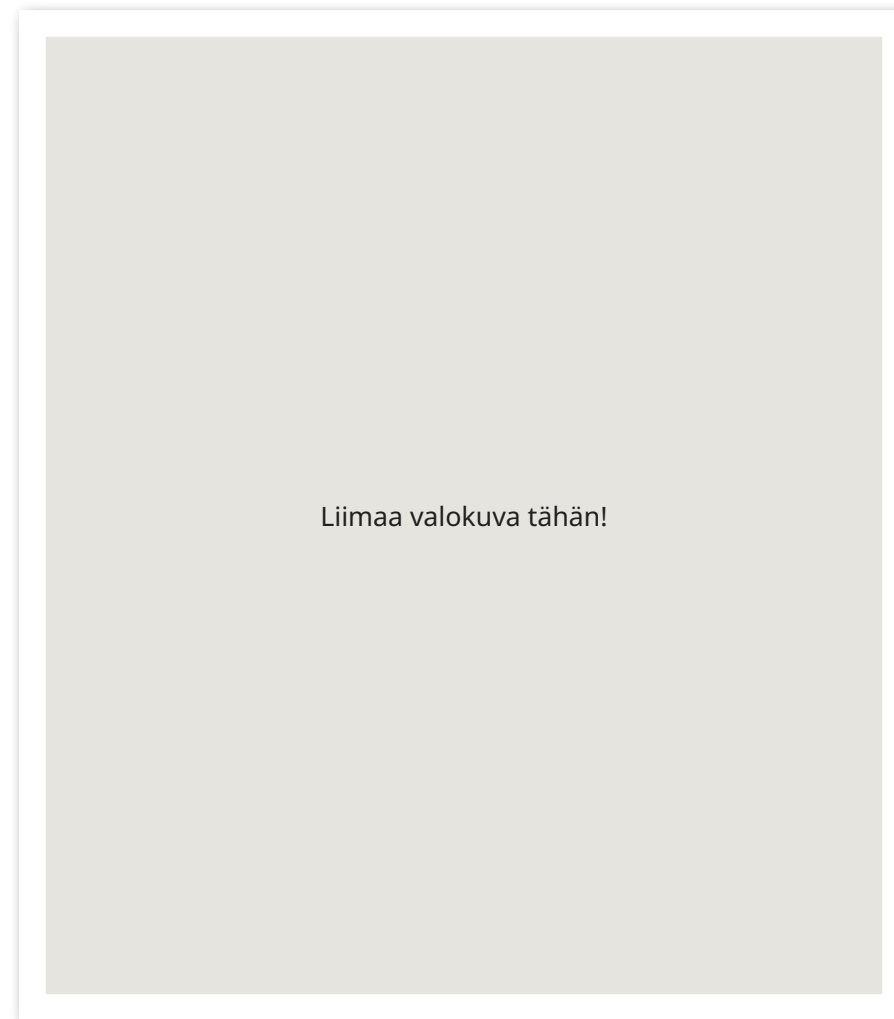
---

Toisilta saamani palaute:

---

Päivämäärä, jolloin tein tehtävän:

---



Kuvatekstini:

---

---

---

### ***Muita esimerkkejä Minä jaksan -teemaan liittyvistä tehtävistä:***

#### ***Kuvaa vapaa-ajalla/työssä/opinnoissa 3 asiaa, jotka auttavat sinua jaksamaan/joista tykkäät.***

Teemme vapaa-ajallamme monia asioita. Mieti mitä sinä teet vapaa-aikanasi. Mikä on sellaista tekemistä, josta tykkäät? Onko niissä sellaista tekemistä, joka antaa sinulle voimaa jaksaa? Mikä niistä tekee sinulle tärkeitä? Valitse kolme asiaa, joita teet vapaa-ajallasi ja joista tykkäät, tai ne auttavat sinua jaksamaan.

#### ***Kuvaa sinulle iloa tuottavia asioita.***

Pohdi ensin:

- Mitkä asiat tuottavat sinulle iloa?
- Mikä niissä on yhteistä?
- Miten ne eroavat toisistaan?
- Mikä näistä asioista on sinulle mieluisin?

Valitse yksi sinulle iloa tuottava asia ja kuvaa se.

#### ***Kuvaa kolme asiaa, joista olet kiitollinen.***

Me totumme hyviin asioihin elämässämme. Ja myös niihin asioihin, joista iloitsemme ja jotka ovat meille tärkeitä. Tämä johtuu siitä, että monet meitä ilahduttavat tai elämämme ihanat asiat muuttuvat itsestäänselvyyksiksi. Kiitollisuus on sitä, että iloitsemme elämässämme olevista hyvistä ja meille tärkeistä asioista. Nämä asiat voivat olla hyvinkin pieniä, mutta meille tärkeitä. Kiitollisuus lisää hyvinvointia ja onnellisuutta elämässämme ja on niitä vahvistava myönteinen tunne.

Mieti mitkä asiat elämässäsi ovat hyvin. Mistä asioista iloitset? Mitkä näistä asioista ovat sinulle tärkeitä? Valitse kolme asiaa, joista olet kiitollinen ja iloinen. Mieti miten kuvaat näitä asioita. Miten se, että ne ovat sinulle tärkeitä, välittyisi valokuvassa?

#### ***Kuvaa asioita, joista et halua luopua/jotka ovat tärkeitä.***

Jotkut asiat elämässämme ovat niin tärkeitä, että niistä voi olla vaikea luopua. Mieti mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä elämässäsi. Mikä tekee niistä tärkeän? Mikä niistä tuntuu kaikkein tärkeimmiltä? Kuvaa 2-3 sinulle tärkeää asiaa elämässäsi, joista et halua luopua. Mieti miten se, että nämä asiat ovat sinulle tärkeitä näkyisi valokuvassa.

#### ***Kuvaa paikka, jossa voit levätä.***

Kaipaamme joskus paikkaa, jossa voi levätä ja ottaa rennosti. Silloin voi unohtaa kaiken muun ja keskittyä vain olemiseen. Mikä on sinulle sellainen paikka, jossa voit levätä ja rentoutua? Mieti, miten näytät valokuvassa sinulle tärkeän lepopaikan.



# Voit myös rakentaa valokuvaharjoituksia näin

Edellä kuvattuja teemoiluja ja tietyn rakenteen omaavia harjoituksia voidaan muokata ja soveltaa opiskelijoiden, tavoitteiden, oppimisympäristöjen ja käyttötarkoituksen mukaan. Ohessa muutama esimerkki valokuvaharjoitteista, joiden rakennetta on muutettu. Niiden tavoitteina ovat itsetuntemuksen lisääminen ja osaamisidentiteetin vahvistaminen.

## ***Vahvuuteni***

Mieti omia vahvuksiasi. Millainen ihminen olet? Mitä sinä osaat? Kun mietit mitä tykkäät tehdä, usein olet hyvä siinä ja se voikin olla vahvuutesi. Kirjoita A4-paperille lempivahvuutesi. Pyydä jotakuta ottamaan sinusta valokuva, kun näytät kirjoittamaasi vahvuutta kameralle. Ota vahvuutesi mukainen ilme ja fiilis kuvaan. Kerro vahvuuksistasi muille.

Minä olen (vahvuutesi)

---

---

---

---

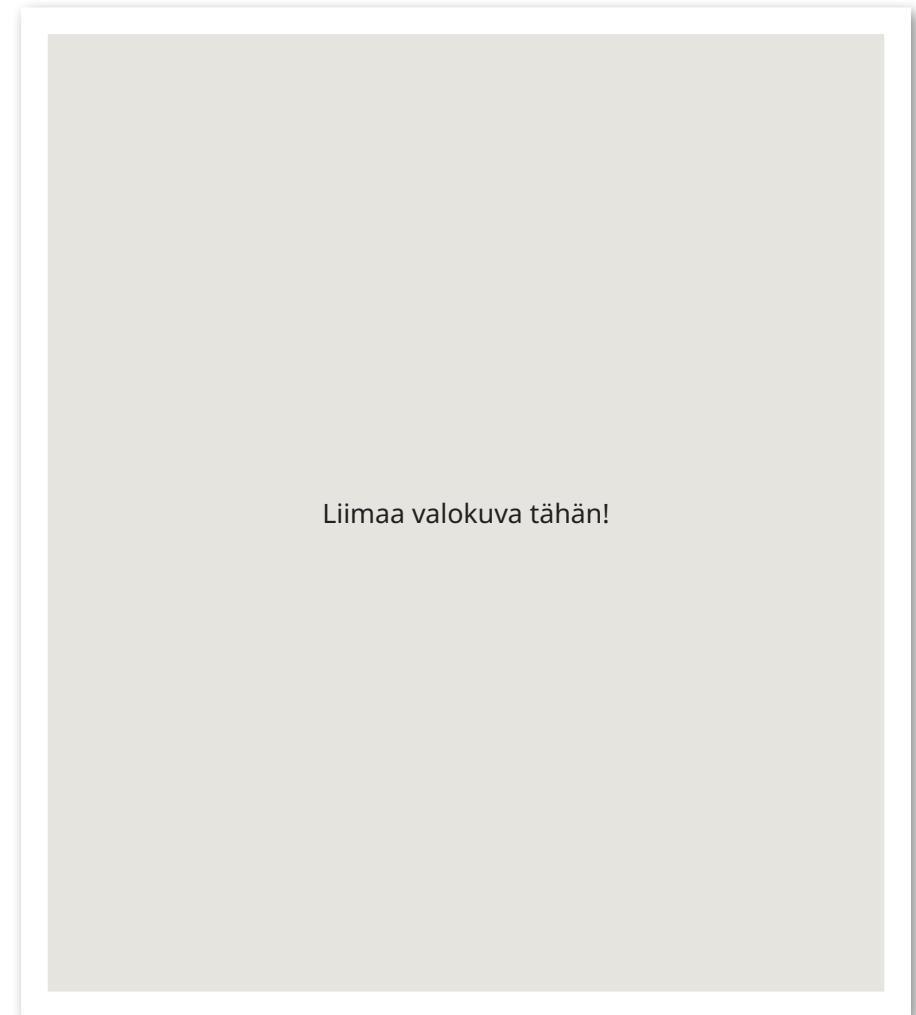
Ota tai pyydä jotakin ottamaan itsestäsi kuva. Voit liittää kuvaan myös nämä viisi vahvuuttasi kuvanmuokkausohjelmalla.

Mitä ajattelet kuvasta ja vahvuuksista?

---

---

---



Kuvatekstini:

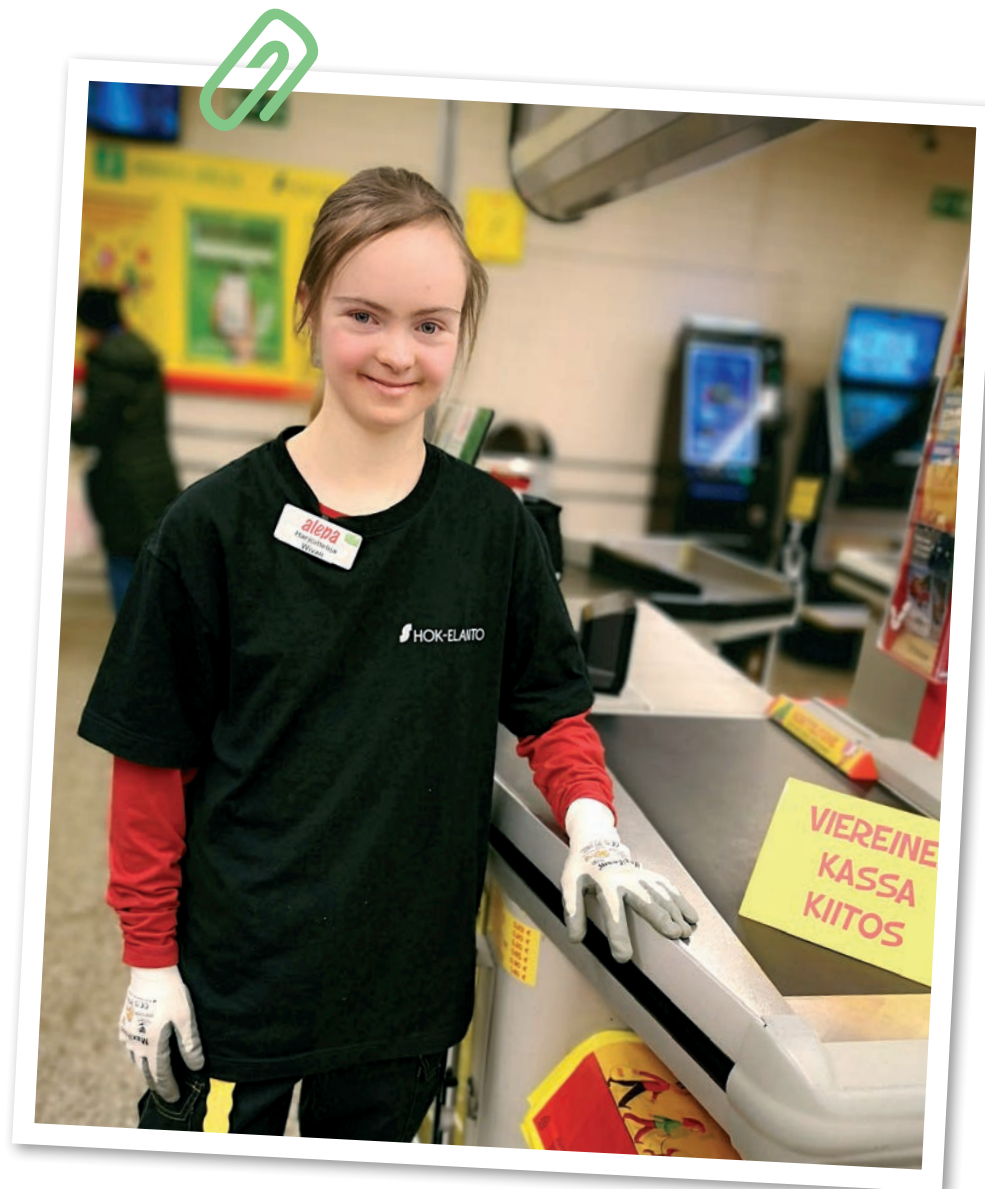
---

---

---

## Valokuvatyöskentely yhdistettynä työpaikalla tapahtuvaan oppimiseen

Tässä valokuvatyöskentelyn muodossa mahdollistuu työelämässä tapahtuvan oppimisen aikana esiin tulleiden vahvuuksien vahvistaminen, omien kokemusten ja tunteiden sanoittaminen sekä niistä kertominen valokuvan avulla. Valokuvalla itsestä *työntekijänä työasussa työpaikalla* voi parhaimmillaan olla voimauttava merkitys. Se vahvistaa osaamisidentiteettiä. Valmis ammatillisessa toimintaympäristössä otettu valokuva on myös oiva tuotos omaan portfolioon.



*Minä olin työharjoittelussa Alepassa. Hyllytin elintarvikkeita kuten karkkipussit ja energijuomat. Olen työskennellyt rauhallisesti ja oma-aloitteisesti. Olen hyvä myös asiakaspalvelussa. Kunnioitan asiakkaita ja asiakkaat minua.*

## Valokuvatyöskentelyn toteuttaminen

1

Kerro työpaikkaohjaajalle sekä opiskelijalle valokuvan ottamisesta hyvissä ajoin.

Ohjaa arviointikeskustelua niin, että opiskelijan vahvuudet ja onnistumiset pääsevät esille ja ovat keskiössä.



2

Opiskelija saa itse määrittää, missä ja minkälaisen kuvan itseltään haluaa – hän on päähenkilö.

- Haluaako päähenkilö näkyä kuvassa kokonaan vai osittain? Kuvassa voi myös näkyä vain kädet tai selkä.
- Missä kuva otetaan? Onko työpaikalla jokin fyysinen tila, jossa onnistumisia tuli erityisesti?
- Mitä kuvassa tapahtuu? Haluaako päähenkilö näkyville jonkin tietyn mieleisen työtehtävän?

3

Luo valokuvaustilanteesta positiivinen ja elämyksellinen kokemus. Ennakoi tilannetta ja puhu kannustavasti ja arvostavasti.

Kuvaustilanteissa vahvista arviointikeskustelussa ilmi tulleita vahvuuksia ja onnistumisia. Näin saat päähenkilön loistamaan ja tuomaan parhaat puolensa näkyville kuvaan.



4

Ota monta erilaista valokuvaa ja anna päähenkilön päättää, mikä tai mitkä kuvista ovat parhaimmat. Kerro, että valokuvaan palataan myöhemmin ohjauskeskustelussa.

5

### **Ohjauskeskustelu oppilaitoksessa**

Ohjaa päähenkilö valitsemaan tunnekorteista muutama sellainen tunne, joita kuva tai koko työharjoittelu hänessä herättää. Keskustele hänen kanssaan tunteista ja ajatuksista työharjoitteluun liittyen. Ohjaa päähenkilöä kirjoittamaan haluamansa kuvateksti kuvaan. Katsokaa kuvaa ja kuvatekstiä vielä yhdessä ja nauttikaa lopputuloksesta! Apuna voi käyttää seuraavalta sivulta löytyvää tehtäväpohjaa.



## Kuvateksti valokuvaan

1

Katso valokuvaa ja mieti mitä näet kuvassa. Millaisia tunteita ja ajatuksia se herättää?



3

Kirjoita kuvateksti tähän:



2

Millaisen kuvatekstin haluaisit lisätä kuvaan? Valitse vaihtoehdoista yksi ja ympyröi se. Kuvateksti voi olla:

Sana

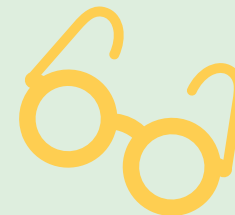
Lause

Pieni tarina

4

Voit lisätä tekstin kuvaan tietokoneella tai puhelimella. Voit käyttää muokkaamiseen jotain näistä:

- PowerPoint
- Canva
- Puhelimen kuvanmuokkausohjelma



Voit lisätä kuvaan myös kehykset ja muita elementtejä. Luovuutta saa käyttää!

5

Esittele valmis kuva valitsemallesi henkilölle.



## Tunteet työelämässä

Tunteet ja niiden osoittaminen ja hallinta ovat keskeisiä työelämätaitoja. Tehtävän tarkoituksena on pohtia miltä eri tunteet tuntuvat ja näyttävät ja miten ne sopivat työelämään. Tavoitteena on valokuvata yksin tai parin kanssa erilaisia tunteita.

### *Tunteet työelämässä – valokuvaustehtävän vaiheet*

#### **1. Virittäytyminen**

Lähdetään ryhmänä liikkumaan tilassa. Ohjaaja nimeää jonkin tunnetilan, esim. väsynyt, jonka jälkeen jokainen ottaa väsymyksen tunteen ja ryhmä jatkaa liikkumista mahdollisimman väsyneeseen tapaan. Näin jatketaan, kunnes ohjaaja sanoo seuraavan tunnetilan esim. iloinen ja ryhmä jatkaa liikkumista sen mukaan. Ryhmää voi ohjata seuraamaan muiden olemuksia harjoitteen aikana. Käydään läpi useampia keskenään erilaisia tunnetiloja. Tavoitteena on tutustua tunnesanoihin ja havainnoida olemuksessa tapahtuvia muutoksia. Harjoituksen päätteeksi voidaan keskustella, miten tunteet vaikuttivat olemukseen ja mikä tuntui helpolta/vaikealta/hauskalta.

#### **2. Tunteiden arpominen**

Parit saavat nostaa kolme lapuille kirjoitettua tunnetta. Tunteita ovat esim. *iloinen, hämmentynyt, tylsistynyt, väsynyt, innokas, vihainen, pettynyt, yllättynyt, pelokas, jännittynyt, välinpitämätön, nolostunut, hilpeä*. Tavoitteena on eläytyä lapun tunteeseen ja ottaa sellainen kuva, josta tunne välittyy. Parit sopivat keskenään valokuvaajan ja kuvattavan rooleista. Parit voivat halutessaan myös neuvotella vaihtokauppoja tunnelapuista toisten pariin kanssa.

#### **3. Valokuvaaminen**

Valokuvia voi ottaa useita erilaisia samasta tunteesta ja valita lopuksi parin suosikit. Valokuvissa saa liioitella ja valokuvaaminen saa olla hauskaa! Ei ole väärää tai oikeaa tapaa näyttää tunnetta - kaikki me näyttämme erilaisilta.

#### **4. Kuvien katsominen**

Valmiit ja valitut valokuvat viedään yhteiselle suljetulle digialustalle katseltavaksi (esim. Padlet). Kuvat voi etsikoida tunteen perusteella tai arvailla yhdessä ryhmänä, mikä tunne missäkin kuvassa on kyseessä. Arvailussa on tärkeä korostaa, että sen lisäksi, että näyttämme erilaisilta me voimme myös tulkita eri ilmeitä eri tavoilla.

#### **5. Keskustelu**

Miten tunteet saavat näkyä työelämässä? Riippuuko tunteiden näyttäminen työtehtävästä? Onko asiakaspalvelijan sopivaa näyttää epäkiinnostuneelta? Millaisia tunteita on hyvä näyttää vaikkapa työhaastattelussa? Keskustelu voidaan käydä myös digialustalla ja osallistujat voivat kommentoida kuviin kysymysten perusteella.

### **Huom!**

Tuo keskustelussa esille, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja kaikki me tunnemme monenlaisia tunteita. Kaikki me olemme joskus esim. väsyneitä. Tunteita näytetään ilmeillä ja eleillä tietoisesti tai tiedostamatta. On hyvä kuitenkin miettiä, kuinka ne työpaikalla näytetään ja millaisiin tilanteisiin eri tunteet sopivat.



## Käytä rohkeasti valokuvaa!

Olemme saaneet Oppimisen taika – Sosiaalinen sirkus työelämä-taitojen tukena -hankkeessa palautetta valokuvan voimauttavasta käytöstä. Palautteen mukaan valokuvan käytöllä on paljon positiivisia vaikutuksia ohjauksen ja opetuksen tilanteissa. Opettajat ja ohjaajat kertoivat, että valokuvien katsominen yhdessä opiskelijoiden kanssa koettiin jo itsessään arvokkaana. Yhteinen katselukokemus mahdollisti muun muassa nähdä tulemisen kokemuksen. Valokuvien katsominen koettiin myös kehollisena tunnemuistin herättäjänä. Tärkeä palaute on myös se, että valokuvien voimauttava käyttö ohjauksessa lisäsi yhteisöllisyyden tunnetta opiskelijaryhmässä ja valokuvien avulla voitiin nostaa esille opiskelijoiden osaamisia ja onnistumisia.

Kuvia on kaikkialla ja ne tukevat visuaalisena elementtinä monin tavoin oppimista ja ohjaamista. Tässä työkirjassa on nostettu esille valokuvan voimauttavan käytön periaatteita opetuksessa ja ohjauksessa strukturoituina tehtävinä. Työkirja tarjoaa konkreettisia harjoituksia opiskelijoiden työelämä- ja elämäntaitojen kehittämiseksi ja tukemiseksi. Näitä harjoituksia ei kuitenkaan pidä vain suorittaa. Valokuvaa hyödynnettäessä on tärkeää muistaa, että se, mitä minä kuvassa näen ei välttämättä ole kuvassa. Kun katson kuvaa, se täydentyy kokemusteni, minua ympäröivän kulttuurin ja oppimani aineksista. Tästä syystä en voi koskaan nähdä kuvaa täysin samoin kuin toinen sen näkee. Ja juuri tästä syystä harjoitusten kantavana voimana on lempeä kiinnostus ja uteliaisuus kuulla ja nähdä valokuvan toisen silmin.



Harjoitukset ohjaavat siihen, että opiskelija päähenkilönä voi valokuvien avulla näyttää toiselle jotakin omasta henkilökohtaisesta maailmastaan, raottaa sitä, miten hän maailman näkee ja kokee. Tästä seuraa opettajalle ja ohjaajalle suuri eettinen vastuu. Jokainen ihminen on arvokas ja rakastettava ja harjoituksissa se voidaan osoittaa konkreettisesti arvostamalla jokaisen päähenkilön valokuvaa ja siihen liittyviä tarinoita ja kokemuksia. Emotionaalisesta turvallisuudesta, arvostuksesta ja nähdä tulemisesta pitää huolehtia kaikin tavoin. On herkistytävä kuulemaan ja näkemään, antaa aikaa jokaisen opiskelijan prosessille ja yhteiselle katseluhetkelle, luopua omista tavoitteista ja päämääristä. Ehkä opettajan ja ohjaajan pitää myös olla valmiina rakentamaan vastavuoroisuutta avaamalla kuvin myös omaa maailmaansa opiskelijoille itselleen sopivalla tavalla.

Tässä työkirjassa on esitelty valokuvan voimauttavan käytön mahdollisuuksia opetuksessa ja ohjauksessa. Esimerkkiharjoitukset kehittävät työelämätaitojen lisäksi myös opiskelijoiden yleisiä elämäntaitoja. Toivomme, että työkirjan harjoitukset tuottavat iloa ja mieleenpainuvia jakamisen hetkiä käyttäjilleen.

Henna, Eija, Karoliina & Marjo

*Kahden maailman välillä on ikkuna  
Ylettäkseen kurkistamaan toiseen,  
on rakennettava tikkaat  
Kestävät askelmat syntyvät  
Aidosta arvostuksesta  
Luottamuksesta ja  
Lempeästä kiinnostuksesta*

*Ehkä jokin päivä ikkuna aukeaa  
Ja pääsy käy maailmoitten väliselle sillalle  
Jonka askelmilla löytyy yhteys*

Karoliina Pitkänen

## Lähteitä

Hakola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. 2009.  
Valokuvan terapeuttinen voima. 2. p. Helsinki: Duodecim.

Hietaharju, M. 2010.  
Kuuntele kuvaa - Näkökulmia valokuvan tulkintaan. Docendo.

Oppimisen taika - Sosiaalinen sirkus työelämätaitojen tukena:  
<http://www.haaga-helia.fi/fi/tki-hankkeet/oppimisen-taika-sosiaalinen-sirkus-tyoelamataitojen-tukena>

Savolainen, M. 2008.  
Maailman ihanin tyttö. Helsinki: Blink Entertainment Oy.

Smith, E., E. 2018.  
Merkityksellisyys voima. Tuuma.



Kädessäsi on käytännönläheinen työkirja: *Saanko näyttää maailmani sinulle - Oppimisen taikaa* valokuvaharjoituksilla, johon on koottu harjoituksia valokuvan voimauttavasta käytöstä opetuksessa ja ohjauksessa. Valokuvaa ja valokuvaamista hyödyntävät harjoitukset ovat tavoitteellisia ja ne liittyvät ammatillisen koulutuksen työllistymisvalmiuksia kehittäviin tavoitteisiin, kuten itsetuntemukseen, vuorovaikutukseen, ryhmä- ja tiimityötaitoihin ja osaamisen osoittamisen taitoihin. Näitä keskeisiä työelämätaitoja tarvitaan, kun tavoitellaan opiskelijoiden voimautumista ja työllistymistä.

Harjoitukset on suunniteltu ja kokeiltu Telma- ja Valma-koulutuksissa. Ne sopivat suoraan tai soveltaen kaikille ammatillisessa koulutuksessa opiskeleville.

Työkirja on koottu ESR-rahoitteisessa Oppimisen taika -hankkeessa (2019–2021).

