LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

NÄEN SINUSSA TIMANTIN

Omakuvavalokuvauskurssi kansanopistossa opiskeleville nuorille

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi
Sosiaalipedagoginen lapsi- ja nuorisotyö
Opinnäytetyö
Kevät 2014
Elli-Maija Antila

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

ANTILA, ELLI-MAIJA:

Näen sinussa timantin
Omakuvavalokuvauskurssi
kansanopistossa opiskeleville nuorille

Sosiaalipedagogisen lapsi- ja nuorisotyön opinnäytetyö, 85 sivua, 4 liitettä

Kevät 2014

TIIVISTELMÄ

Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä erään suomalaisen kansanopiston kanssa. Tarkoituksena oli kehittää opiston vapaa-ajan ohjaajien työtä toiminnallisen ryhmän suuntaan. Samalla työn tarkoitus oli tuottaa toimeksiantajalle uusi aluevaltaus vapaasti valittaviin kursseihin koskien perusoppijakson opiskelijoita.

Käytännössä toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa Näen sinussa timantin -omakuvavalokuvauskurssi opistolla syksyllä 2013. Kurssi on opinnäytetyön pohjalta toteutettavissa myöhemmin uudelleen sekä siirrettävissä myös toisiin oppilaitoksiin.

Näen sinussa timantin –omakuvavalokuvauskurssilla nuoret kuvasivat yhteisesti sovitun teeman pohjalta omakuvia toisistaan. Kuvat toteutettiin kuvattavan ehdoilla. Kurssin aikana valokuvaa ja kuvaamista käytettiin välineenä oman identiteetin jäsentymiseen ja oman erityisyyden ymmärtämiseen sekä itsetunnon kohottamiseen. Nuorilta saadun palautteen valossa näissä tavoitteissa myös onnistuttiin.

Asiasanat: valokuva, valokuvaus, itsetunto, nuoret, kansanopisto

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

ANTILA, ELLI-MAIJA: I see a diamond in you - a self-portrait photography course for students studying in a boarding school

Bachelor's Thesis in Social Pedagogy for Work with Children and Young People
85 pages, 4 pages of appendices

Spring 2014

ABSTRACT

The Bachelor's thesis was carried out in cooperation with a Finnish adult education college. The aim of the thesis was to improve the working methods of free time activity leader so that working with youngsters will happen in a group instead of personal meetings. At the same time one aim of the thesis was to produce new elective courses for the selection of students.

The goal of the thesis was to plan and implement photography course whose name is Näen sinussa timantin. The course was carried out during autumn 2013. The same photography course can be implemented again later and it is also possible to implement it in some other school.

A photo and taking photos were used in the photography course to structure one's own identity and to understand own specificity and raise self-esteem. The feedback which is received from students show that these targets are succesfully achieved.

Key words: photo, photography, self-esteem, young people

SISÄLLYS

1 JOHDANTO 1

2 TAVOITE, TARKOITUS JA AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET 3

2.1 Tavoite ja tarkoitus 3

2.2 Aikaisemmat tutkimukset 4

3 OPINNÄYTETYÖ TOIMINNALLISESTI 7

3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö 7

3.2 Toiminnalliset opinnäytetyöt Lahden ammattikorkeakoulussa 8

4 KANSANOPISTO SISÄOPPILAITOKSENA 10

4.1 Kansanopistot Suomessa 10

4.2 Toimeksiantaja ja kohderyhmä 11

4.3 Yhteistyö toimeksiantajan kanssa 13

5 ITSETUNTO JA MUITA KÄSITTEITÄ SEN YMPÄRILTÄ 15

5.1 Minäkäsitys ja itsetunto 15

5.2 Itsetunnon vahvistaminen 17

5.3 Nuoren identiteetti- ja itsetuntotyö 19

6 TOIMINNALLISET JA TAIDELÄHTÖISET TYÖMENETELMÄT SOSIAALIALALLA 22

6.1 Yleistä toiminnallisista ja taidelähtöisistä menetelmistä 22

6.2 Työmenetelmänä valokuvaus 23

6.2.1 Valokuvan terapeuttisuus 23

6.2.2 Valokuvaterapia 25

6.2.3 Voimauttava valokuvaus 26

6.2.4 Opinnäytetyön sijoittuminen valokuvauksen kentälle 28

6.3 Valokuva osana itsetunto- ja identiteettityötä 29

7 NÄEN SINUSSA TIMANTIN -OMAKUVAVALOKUVAUSKURSSI 32

7.1 Kurssin tavoite 32

7.2 Kurssisuunnitelma 32

7.3 Kurssin toteutus 35

7.3.1 1. kerta: "Saadaanko me ite valita kuvausparit?" 38

7.3.2 2. kerta: "Mut jokaisessa on jotakin hyvää ja kaunista!" 40

7.3.3 3. kerta: "Mä mietin tosi pitkään mikä mulle on ominaista" 42

7.3.4 4.kerta: "Mut kyl mä nyt oon tyytyväinen" 45

7.3.5 5.kerta: "Mun tekee aina mieli kattoo ne kaikki." 48
7.3.6 6. kerta: "Saa olla oma ittensä." 51
7.3.7 7.kerta: "Oon semmonen haaveilija" 53
7.4 Kurssipalaute 55
7.4.1 Nuorten palaute kurssista kolmannen kerran jälkeen 55
7.4.2 Nuorten palaute seitsemännen kerran jälkeen suhteessa tavoitteisiin 56
8 HUOMIOITA JA ARVIOINTIA KURSSISTA 58
8.1 Omakuvan hyväksyminen ja esittäminen 58
8.2 Nuorten kirjallinen prosessointi kurssin aikana 60
8.3 Toimintani ryhmän ohjaajana 62
8.4 Minä ja valta 63
8.5 Ryhmän koko ja uudet jäsenet 63
8.6 "Välipala" -tehtävät 66
8.7 Kurssin SWOT-analyysi 67
9 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTIA 69
9.1 Opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituksen toteutuminen 69
9.2 Luotettavuutta ja eettisyyttä 69
9.3 Opinnäytetyön kehittelyä jatkoa ajatellen 71
10 POHDINTA 73
LÄHTEET 75
LIITE 1. KURSSIN ESITTELYTEKSTI VALINNAISAINE-TARJOTTIMELLA 86
LIITE 2. POWERPOINT -ESITYS KURSSIN ALUSSA 87
LIITE 3. NUOREN SUOSTUMUSKAAVAKE 89
LIITE 4. HUOLTAJAN SUOSTUMUSKAAVAKE 90

1 JOHDANTO

Valokuvan ja valokuvauksen mahdollisuudet on Suomessa suuren yleisön tietoisuuteen tuonut Savolaisen Maailman ihanin tyttö -projekti (Halkola 2009, 19). Voimauttavan valokuvan menetelmän 15vuotisjuhlan kunniaksi Maailman ihanin tyttö -näyttely palasi Suomeen keväällä 2014. Samanaikaisesti Yle Teemalla nähtiin Valokuvan voimaa -tv-sarja, jossa perheet tekivät voimauttavan valokuvauksen avulla töitä parantaakseen perhesuhteitaan. (Valokuvan voimaa ja Maailman ihanin tyttö -näyttelyt Vantaan taidemuseossa 2014.)

Jos kymmenen vuotta sitten puhuttiin oman itsensä löytämisestä seikkailukasvatuksen ja elämysten avulla, niin tänä päivän puhutaan valokuvauksesta ja voimaantumisesta, mutta samalla yhä myös itsestä ja itsetunnosta. Opintojen puitteissa sain kokeilla sekä henkilökohtaisesti että asiakkaan kanssa valokuvausta itsetunto- ja identiteettityössä. Näistä kokemuksista innostuneena halusin selvittää olisiko valokuvaus menetelmänä toimiva myös nuorten kanssa.

Savolainen on patentoinut Voimauttavan valokuvauksen menetelmän hänen kurssinsa käyneiden ihmisten käyttöön. En ole tätä kurssia käynyt, vielä. Vahvana taustainnoittajana hänen ajatuksensa ovat minulle kuitenkin toimineet. Pidän erityisesti hänen tavastaan käyttää valokuvausta asiakkaan minuuden esiin tuomisessa, ikään kuin asiakkaan äänenä. Tässä työssä valokuvaa, valokuvausta ja prosessointia niiden äärellä käytetään herättelemään nuoria huomaamaan kuinka tärkeitä ja arvokkaita he ovat juuri sellaisenaan.

Opinnäytetyössä kumppaninani toimii eräs suomalainen kansanopisto. Jatkossa käytän yleisellä tasolla käsitettä kansanopisto ja työn yhteistyökumppaniin viittaan tuttavallisemmalla muodolla opisto. Työskentelen kyseisen opiston vapaa-ajanohjaajana. Olen paikalla nuorten vapaa-ajalla lähikasvattajana.

Olen työssäni tavannut nuoria jotka sanovat itsetuntonsa olevan heikko. Usein olen miettinyt miten heidän itsetuntoonsa pystyisi vaikuttamaan. Olen omalta osaltani pyrkinyt huomioimaan nuoria yksilöllisesti. Kokemukseni lauseiden: "Sinä olet minulle tärkeä" "Sinä olet tärkeä ja arvokas juuri kaltaisenasi" sekä "Näen sinussa timantin ja toivoisin, että sinäkin voisit nähdä sen" -merkityksestä

yksittäisten nuorten kohdalla ovat pysäyttäneet minut miettimään positiivisen palautteen ja henkilökohtaisen huomion tärkeyttä. Tästä on noussut ajatus kehittää nuoren itsetuntoa vahvistavaa toimintaa heti opistovuoden alkuun.

Nuorten syrjäytyminen on noussut paljon puhutuksi aiheeksi nuorisotakuun ja Jyrki Kataisen hallituksen myötä. Nurmi (2009, 133) taustoittaa väitöskirjassaan opintojen hidastumista mahdollisena nuoren syrjäytymisen alkuna. Tällaisiksi taustatekijöiksi Nurmi nimeää sosioekonomiset syyt, tukijoiden puutteen, luku- ja kirjoitusvaikeudet, aikaisemman huonon koulumenestyksen, heikon itsetunnon ja huonot koulukokemukset. Ågrenin puolestaan (2013, 67) toteaa tutkimuksessaan, että meidän tulisi miettiä miten tukea nuorten sosiaalisten suhteiden luomista sekä itsetunnon vahvistamista ja sitä kautta ehkäistä ulkopuolisuuden tunnetta.

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa toteutettu Näen sinussa timantin -omakuvavalokuvauskurssi tarjosi nuorelle mahdollisuuden itsetunnon vahvistamiselle, aikaa aidosti läsnä olevan aikuisen kanssa sekä runsaasti positiivista palautetta ja positiivisen oppimiskokemuksen. Kurssin aikana nuoret oppivat tuntemaan itseään sekä toisiaan ehkäisten näin ulkopuolisuuden tunnetta ja vahvistaen itsetuntoaan. Näiden kokemusten kautta uskon heidän hyvinvointinsa lisääntyneen ja riskin syrjäytyä pienentyneen.

Kursseihin ja ryhmiin liittyvät aiheet olen rajannut tämän työn teoriaosuuden ulkopuolel-le. Ne ovat sisältyneet laajemmin aiempaan ohjaustoiminnan artenomin koulutuk-seeni. Opinnäytetyön paisuessa monta muutakin aihetta sivuavaa käsitettä jäi työn ulkopuolelle. Koin, että ammatillista kasvuani tuki tällä hetkellä parhaiten itsetuntoon ja ennen kaikkea toiminnallisiin ja taidelähtöisiin työmenetelmiin sekä sitä kautta valokuvan vahvaan merkityksellisyyteen pureutuminen.

Näen sinussa timantin -omakuvavalokuvauskurssi on toteutettavissa uudelleen. Runko tällaiselle kurssille löytyy luvussa 7.2 Kurssisuunnitelma. Suunnitelma saa lihaa luidensa ympärille koko tämän opinnäytetyön kirjallisenosuuden sisällöstä. Yksityiskohtaista tuntisuunnitelmaa on kuitenkin tämän kaltaisesta kurssista mahdotonta luoda, sillä tunnit etenevät pitkälti osallistujien ideoiden ja mielipiteiden pohjalta.

2 TAVOITE, TARKOITUS JA AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

2.1 Tavoite ja tarkoitus

Työssäni olen tavannut nuoria joilla on heikko itsetunto ja jotka janoavat kuulla positiivista palautetta. Tätä kokemustani tukee mm. kouluterveyskysely jonka mukaan peruskoulussa tytöistä vain 35 % kokee itsensä melko hyväksi ja 42 % ei tunne itseään arvottomaksi tai huonoksi. Sen sijaan 16 % kokee itsensä huonoksi tai arvottomaksi melko usein ja 6 % kokee itsensä melkein aina tai kertakaikkisesti arvottomaksi ja huonoksi. Tulokset eivät ole yhtään paremmat kuin katsotaan ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoita ja heidän tyytyväisyyttään ulkonäköönsä. 35 % tytöistä on tyytyväisiä olemukseensa ja ulkonäköönsä, mutta 23 % on huolissaan siitä, että näyttää epämiellyttävältä. (Nuorten mielenterveys 2014.) Mielestäni nämä luvut ovat varsin huolestuttavia.

Lisäksi olen todennut sen kuinka minulla on työpäivän aikana aivan liian vähän aikaa henkilökohtaisiin kohtaamisiin 150 nuoren kanssa. Samaan ovat törmänneet myös peruskoulujen kuraattorit omassa työssään. Sipilä-Lähdekorpi (2004) kiteyttää heidän tuntemuksiaan väitöskirjassaan termillä "aikuisen nälkä". Nuorilta puuttuu läheisyydestään aikuisia, jotka rakastavat heitä, asettavat heille rajoja, tukevat heitä ja heidän kasvuaan. Hänen mukaansa minäkuvan ja vahvan itsetunnon rakentaminen on nuorille vaikeaa monesta suunnasta tulevien ristiriitaisten paineiden keskellä ilman vahvan aikuisen tukea. Nuoret kaipaavat rohkaisua ja uskoa tulevaisuuteen sekä itseensä. (Sipilä-Lähdekorpi 2004, 124.) Tuo nälkä minun on työssäni helppo tunnistaa.

Mietin miten voisin kehittää työtäni niin, että nämä kaksi asiaa voisivat saada positiivisemman suunnan. Miten voisin lisätä nuorten itsetuntoa tukevaa työskentelyä työssäni? Miten voisin ryhmässä antaa tai välittää positiivista palautetta nuorille niin, että se kohdistuu kuitenkin yksilöön ja olisi henkilökohtainen kokemus?

Näistä pohdinnoista nousi tämän opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää vapaa-ajan ohjaajien työn toimintatapoja toiminnallisen ryhmän suuntaan. Samalla työn tarkoitus oli tuottaa myös työn

toimeksiantajalle uusi aluevaltaus vapaasti valittaviin kursseihin koskien opiston perusoppijakson opiskelijoita.

Käytännössä toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa Näen sinussa timantin -omakuvavalokuvauskurssi opistolla syksyllä 2013. Kurssi on opinnäytetyön pohjalta toteutettavissa myöhemmin uudelleen sekä siirrettävissä myös toisiin oppilaitoksiin.

2.2 Aikaisemmat tutkimukset

Seuraavassa käyn läpi löytämiäni tutkimuksia joilla on yhtymäkohtia opinnäytetyöhöni. Tällainen taustojen kartoittaminen on Huovisen ja Rovion (2006, 95–96) mukaan tyypillistä toimintatutkimuksen aluksi. Näin hyväksi havaittu tieto ja toiminta voidaan hyödyntää tulevassa toiminnassa. Samaa periaatetta on hyvä soveltaa myös toiminnalliseen opinnäytetyöhön.

Suomessa laajimmin tunnettu alan tutkimus lienee Savolaisen (2005) taideteollisen korkeakoulun päättötyö Maailman ihanin tyttö: voimauttava valokuva. Savolainen käytti valokuvaterapian menetelmiä ja kuvasi vuosien ajan Hyvösen lastenkodin tyttöjä. Kokemuksen pohjalta hän on kehitellyt ja patentoinut voimauttavan valokuvauksen menetelmän, josta myöhemmin lisää kappaleessa 4.2.3 Voimauttava valokuvaus.

Koljonen (2008) on pro gradussaan Kuvista voimaa?: voimauttavaa valokuvausta peruskoulussa suunnitellut sekä toteuttanut valokuvaterapian ja voimauttavan valokuvan menetelmiin pohjautuvan valokuvauskurssin peruskoulun yhdeksäsluokkalaisille tytöille. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää kuvataideopetuksen ja valokuvauksen mahdollisuus vaikuttaa nuoren minäkuvan tukemiseen ja identiteetin rakentumiseen. Koljosen tutkimus osoittaa, että nuori voi omakuvien avulla nähdä erilaisia ja uusia puolia itsessään. Lisäksi Koljonen toteaa, että kuva ei yksin riitä, vaan koko kuvausprosessi on oleellinen itsetunnon vahvistamisen kannalta.

Mäkiranta (2008) puolestaan käsittelee väitöskirjassaan Kerrotut kuvat - omaelämänkerralliset kuvat yksilön, yhteisön ja kulttuurin kohtaamispaikkana

kahdeksan aikuisen naisen omakuviin liittyviä merkityksiä. Mäkiranta keskittyy taideopiskelijanaisten itse ottamiin tai heistä otettuihin kuviin. Tutkimus tuo esiin sen miten valokuvat voivat mahdollistaa omaan elämään ja itseen liittyvää kerrontaa sekä muistelua. (Mäkiranta 2008, 23–25.)

Aikaisemmista tutkimuksista lähimpänä opinnäytetyötäni ovat Järvelin ja Pöntinen (2010), jotka tutkivat pro gradussaan taidekasvatuksen soveltuvuutta kehitysvammaisten mielenterveyskuntoutujien identiteetin rakentamisen ja psykososiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen. Psykososiaalisuudella tarkoitetaan tässä ihmisen kokonaisvaltaista suhdetta itseensä ja sosiaaliseen ympäristöönsä. Heidän työpajojensa keskeinen menetelmä oli valokuvaus, teemana toimi omakuva. Tutkimusryhmän jäsenet olivat kukin vuorollaan toiveidensa mukaisesti omakuviensa päähenkilöinä sekä toistensa kuvaajina. Tutkimusryhmän jäsenet kokivat työpajan mielekkääksi. Lisäksi heidän kielenkäyttönsä ja käytöstapansa olivat aikaisempaa paremmat, mikä voidaan tulkita psykososiaalisen hyvinvoinnin merkiksi. Toiminnan arvo nähtiin nimenomaan yksilön hyvinvoinnin parantumisena. Omakuvissa onnistuminen nosti itsetuntoa ja se auttoi tuntemaan itsensä tärkeäksi ympäröivässä yhteisössä. Näyttelyssä olleet kuvat toivat katsojille kuvattavista esille uusia puolia. (Järvelin & Pöntinen 2010, 3, 72, 76.)

Järvelin ja Pöntinen (2010, 76, 80) toteavat toteuttamansa omakuva-työpajatoiminnan toimivan hyvin sosiaalisella kuntoutuksen sektorilla kehitysvammaisille. Samalla he arvelevat sen olevan siirrettävissä myös perusopetuksen pariin. Loppujen lopuksi Järvelin ja Pöntinen toteavat tämän kaltaisen toiminnan olevan siirrettävissä kaikkialle, sinne missä halutaan tukea ihmistenvälistä vuorovaikutusta, kohtaamista ja identiteetin rakentumista. Näen sinussa timantin –valokuvauskurssi vei vastaavantyyppisen toiminnan sisäoppilaitokseen 16–17-vuotiaille nuorille.

Kolari ja Linnamaa (2011, 140) ovat pro gradussaan toteuttaneet toimintatutkimuksen 9-luokkalaisten nuorten valokuvauspainotteisen taidetoiminnan ja hyvinvoinnin kohtaamisesta. Heidän tutkimuksensa antaa selviä viitteitä siitä, että valokuvauspainotteisella taidetoiminnalla voidaan herättää nuori pohtimaan oman elämänsä arvoa, synnyttää oivallus omasta ainutlaatuisuudesta

sekä vahvistaa nuorten välistä yhteisöllisyyttä. Nämä yhdessä tuovat nuorelle hyvinvoinnin tunnetta ja kantavat häntä elämän kynnysvaiheiden haasteiden yli.

Myös Ahola ja Koivula (2011, 6) ovat pro gradussaan paneutuneet psykososiaalista hyvinvointia tukevaan valokuvatyöskentelyyn. He kehittivät taidetoimintamallin nuorisotyön arkeen soveltaen voimauttavaa valokuvausta ja yhteisöllistä taidekasvatusta. Heidän tavoitteenaan oli vahvistaa nuoren identiteettiä valokuvatyöskentelyllä vuorovaikutuksessa ryhmän kanssa. Lisäksi tarkoituksena oli auttaa nuoria tunnistamaan itselle tärkeitä asioita ja omaa osaamistaan, jotta niiden avulla nuori voi suunnata tulevaisuuttaan eteenpäin. Työpajassa yhdeksän 15–17-vuotiasta nuorta kuvasi kuvaparin Tässä ja tulevaisuudessa.

Näiden päättötöiden, pro gradujen ja väitöskirjojen tulos on kauttaaltaan ollut samansuuntainen. Valokuvalla ja valokuvauksella oikein käytettynä ja prosessia hyödyntäen on itsetuntoa vahvistava ja identiteettityötä edistävä vaikutus. Niiden avulla on mahdollista tunnistaa itselle tärkeitä asioita ja omaa osaamista, pohtia oman elämän arvoa, oivaltaa oma ainutlaatuisuus, tunnistaa omaa merkitystään yhteisön jäsenenä, sekä kertoa omasta elämästään itselle merkityksellisiä uusia ja erilaisia puolia. Tämän mahdollisuuden Näen sinussa timantin -valokuvauskurssi tarjosi nyt kansanopistossa opiskeleville nuorille.

3 OPINNÄYTETYÖ TOIMINNALLISESTI

3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulussa tehtävän tutkimustyön tulisi olla työelämälähtöistä, käytännönläheistä sekä ajankohtaista. Parhaimmillaan tällainen tutkimus rikastuttaa työelämää ammatillisen tutkimustiedon ja käytännön osaamisen välisessä vuorovaikutuksessa. (Vilkka 2005, 12, 19.) Opinnäytetyöni ideointi lähti tarpeestani kehittää työtäni ja työtapojani niin, että ne vastaisivat paremmin opistonuorten tarpeisiin. Toteutin opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden työpaikallani ja tarkoitus on käyttää kehittämääni kurssirunkoa myös tulevina vuosina hyväkseni. Teoriatieto on toiminut vahvana pohjana kurssia suunnitellessani ja toteuttaessani.

Toiminnallinen opinnäytetyö eroaa tutkimustyyppisestä opinnäytteestä. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön sisältyy tyypillisimmillään kirjallisen raportin lisäksi toiminnallinen osuus. (Vilkka 2006, 76.) Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järkeistämistä. Toteutustapana voi olla kansio, kirja, vihko, opas tai järjestetty tapahtuma tai näyttely. (Vilkka & Airaksinen 2003, 8–9.) Tässä opinnäytetyössä toteutettiin Näen sinussa timantin - omakuvavalokuvauskurssi sekä siihen liittyvä kirjallinen raportti.

Toiminnallisella opinnäytetyöllä on usein selkeä tilaaja tai toimeksiantaja, sen ansiosta suunnittelun merkitys korostuu. Yhteistyö toimeksiantajana kanssa työlle asetetuista odotuksista ja niiden merkityksestä, on merkittävä osa toiminnallisen opinnäytetyön suunnittelua. Neuvottelujen tehtävänä on kiteyttää tekijälle työn idea ja tavoitteet. Suunnitteluvaiheessa vastataan kysymyksiin mitä tehdään, miten tehdään ja miksi tehdään. (Vilkka & Airaksinen 2003, 26–27.)

Toiminnallisen opinnäytetyön raportti on teksti, josta selviää, mitä, miksi ja miten on tehty, millainen työprosessi on ollut sekä minkälaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin on päädytty. Raportista ilmenee myös se, kuinka oppija arvioi omaa oppimistaan ja tuotostaan. (Vilkka & Airaksinen 2003, 65.)

Toiminnallinen opinnäytetyö tarkoittaa, että opiskelijat kehittävät jotakin toiminnallista osa-aluetta tai tuottavat opinnäytteenään jonkin fyysisen tuotoksen. Tallöin tavoitteena on oman ammattialan tiedon, taidon ja sivistyksen kehittäminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelijat käyttävät tutkimuksellista asennetta ja tarvittaessa eri tutkimusmetodeita. (Vilkka 2006, 76.)

3.2 Toiminnalliset opinnäytetyöt Lahden ammattikorkeakoulussa

Lahden ammattikorkeakoulussa on viime vuosien aikana tehty useita hankkeistettuja opinnäytetöitä, joissa lähestymistapana on ollut toimintatutkimus. Hämmennyin niitä lukiessani, sillä minun ajatuksenani oli toiminnallinen opinnäytetyö, ei toimintatutkimus. Ajatukseni pohjautuu Lahden ammattikorkeakoulun opinnäytetöiden arviointikriteereihin, joita on erikseen tutkimuksellisen opinnäytetyön arviointikriteerit sekä toiminnallisen opinnäytetyön arviointikriteerit (Opinnäytetyön arviointi, kypsyysnäyte ja oikaisumenettely 2014). Tästä havaitsemastani ristiriidasta nousi tarve selvittää toiminnallisen opinnäytetyön ja toimintatutkimuksen ero tai yhtäläisyys.

Sain tukea ajatuksilleni Vilkalta (2006, 76) ja Anttilalta (2004, 135) joiden mukaan ammattikorkeakoulussa tehtävä tutkimus- ja kehittämistyöt ovat toiminnallisia opinnäytetöitä tutkimuksellisella otteella, mutta kyse ei heidän mielestään silti ole varsinaisesta toimintatutkimuksesta. Vilkan (2006, 76–77) mukaan rajoite tulee ammattikorkeakoulutasoisten opinnäytetöiden laajuudesta (15 opintopistettä), joka ei hänen mukaansa anna sijaa varsinaiselle toimintatutkimukselle. Lisäksi Vilkka toteaa toimintatutkimuksen edellyttävän asiantuntijan aktiivista tukea muutoksessa sekä kehittämismenetelmien vahvaa osaamista. Olen samaa mieltä, kun peilaan Vilkan ja Anttilan ajatuksia Lahden ammattikorkeakoulun opinnäyteyön ohjeisiin. Niissä todetaan, että "Opinnäytetyön toteuttamisella saadaan valmiuksia ja osaamista oman alan asiantuntijuuteen toimia työelämän tutkimus- ja kehittämistoiminnassa" (Yleistä opinnäytetyöstä 2014). Mielestäni "saadaan valmiuksia" on eri asia kuin jo omata niitä, kuten Vilkka (2006, 77) toteaakin.

Tutkimuksessa esitetään siihen liittyvä täsmällinen tutkimusongelma, tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tavoitteet (Vilkka 2005, 28). Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä esitän työn tavoitteen, tarkoituksen sekä konkreettisen tuotoksen (Opinnäytetyösuunnitelma -ohje 2014).

Vilkka (2005, 11–13) peilaa ansiokkaasti myös yliopiston ja ammattikorkeakoulun opetuksen lähtökohtien eroja pohtiessaan toimintatutkimuksen kenttää kouluissamme. Samalla tavoin Anttila (2004, 135) toteaa tieteellisen tutkimuksen tuottavan uutta teoriaa kun taas ammatillinen tutkimus- ja kehittämistoiminata muodostaa uusia tai parannettuja käytänteitä.

Anttilaan (2004, 135) ja Vilkkaan (2006, 76) vedoten tein toiminnallisen opinnäytetyöni pyrkien tutkimukselliseen otteeseen. Painopiste on kuitenkin vahvasti toiminnallisuudessa ja sen raportoinnissa sekä kaiken pohjalla olevassa teoriassa.

4 KANSANOPISTO SISÄOPPILAITOKSENA

4.1 Kansanopistot Suomessa

Kansanopistot ovat vapaan sivistystyönlain alla olevia oppilaitoksia. Vapaan sivistystyön tarkoituksena on järjestää elinikäiseen oppimiseen pohjautuvaa yhteiskunnan eheyttä, aktiivista kansalaisuutta ja tasa-arvoa tukevaa koulutusta. Lain alaisena järjestettävän koulutuksen tavoitteena on edistää ihmisen monipuolista kehittymistä, hyvinvointia sekä kansanvaltaisuuden, moniarvoisuuden, kestävän kehityksen, monikulttuurisuuden ja kansainvälisyyden toteutumista. Vapaassa sivistystyössä korostuu omaehtoinen oppiminen, yhteisöllisyys ja osallisuus. (Laki vapaasta sivistystyöstä 632/1998, 1 §.)

Kansanopistot ovat kokopäiväistä opetusta antavia sisäoppilaitoksia, jotka järjestävät nuorille ja aikuisille omaehtoisia opintoja, edistävät opiskelijoiden opiskeluvalmiuksia sekä kasvattavat heitä yksilöinä ja yhteiskunnan jäseninä. (Laki vapaasta sivistystyöstä 632/1998, 1 §.) Lain (632/1998, 4 §.) antama mahdollisuus sitoa kansanopiston opetus tiettyyn tausta-aatteeseen on hyödynnetty varsin laajasti. Kansanopistot luokitellaan tyypillisesti neljään eri kategoriaan; grundtvigilaisiin eli sitoutumattomiin, kristillisiin, yhteiskunnallisia järjestöjä lähellä oleviin sekä erityisopistoihin (Koskinen 2005, 31; Erkko 2013, 16).

Kansanopistot ovat erilaisten säätiöiden ja kannatusyhdistysten ylläpitämiä oppilaitoksia. Niiden opintolinjat ovat useimmiten yleissivistäviä kuten kasvatusalojen, taideaineiden ja kielten linjat. Myös avoimen yliopiston kurssien suorittaminen on mahdollista monissa kansanopistoissa. Peruskoulu- ja lukiolinjoilla voi suorittaa kyseisten koulujen kursseja tai kymppiluokilla korottaa peruskoulun arvosanoja. Lisäksi kansanopistoissa järjestetään ammatillista koulutusta niin nuorille kuin aikuisillekin. Opiskelu kansanopistossa kestää viikonlopun lyhytkurssista koko lukuvuoden kestävään peruskurssiin. (Kansanopisto - Erilainen vaihtoehto 2013.)

Kansanopistojen yhtenä tärkeänä tavoitteena on tukea nuoren itsenäistymistä ja ammatinvalintaa. Nuoruuteen liittyy kasvua ja identiteetin kehittymistä, mutta tällaiselle kehittymiselle ei välttämättä löydy paikkaa koulujärjestelmässämme.

Esimerkiksi lukio-opetusta määrittävät tiukat opetussuunnitelmat ja rajalliset resurssit, näin yksilölliselle kehittymiselle ei ole tilaa. Kansanopistot pyrkivät täyttämään tämän aukon tarjoamalla sopivan paikan oman persoonan tutkimiselle, kehittymiselle ja valintojen tekemiselle. (Alatalo & Ilén 2005, 100–101.)

4.2 Toimeksiantaja ja kohderyhmä

Toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantajana toimii eräs suomalainen kansanopisto. Opistossa opiskelee vuosittain noin 150 perusoppijakson opiskelijaa. Lukuvuosi on 34 opiskeluviikkoa. Opiskelijat asuvat opiston asuntoloissa kahden viikon jaksoissa maanantai-illasta seuraavan viikon perjantaihin.

Alatalo ja Ilén (2005, 103) toteavat kansanopiston sisäoppilaitoksena antavan mahdollisuuden itsenäistymisen oppimiseen vähitellen. Lapsuudenkodin aikuisten sijaan nuoren on mahdollista tukeutua kansanopiston henkilökuntaan, aivan kaikesta ei tarvitse kantaa vastuuta itsenäisesti heti kotoa muuttamisen jälkeen. Eläminen tiiviisti samojen ihmisten ympäröimänä on ajoittain raskastakin, mutta parhaimmillaan koko yhteisö tukee nuorta hänen kasvussaan ja elämässään. Työskennellessäni nyt neljättä lukuvuotta opiston vapaa-ajan ohjaajana minun on helppo yhtyä Alatalon ja Ilénin ajatuksiin.

Työaikani sijoittuu opistonuorten arkeen heidän vapaa-ajalleen. Työtehtäväni ovat monipuolisia: vastailen nuorten mitä moninaisimpiin kysymyksiin, vastaan osaltani arjen sujuvuudesta sekä opiskelijoiden viihtyvyydestä opistossa ja asuntoloissa, osallistun oppilaskunnan toimintaan sekä opiskelijahuoltotyöhön. Roolini heidän elämässään muistuttaa läheisesti vanhemman tai paikoin isosiskon roolia. Toimin heidän arjessaan lähikasvattajana. Näen joka vuosi huimia kasvutarinoita jossa tukijoukkona on kodin ja ystävien lisäksi opiston henkilökunta sekä opistoystävät.

Opiston opiskelijat ovat pääosin 16–17-vuotiaita nuoria ja opistovuoden aloitus on heidän elämässään varsin suuri muutos. Opistovuoden alku on jännittävää aikaa. Peruskoulu on juuri päättynyt, edessä on muutto pois kotoa useimmille ensimmäistä kertaa, asuminen sisäoppilaitoksen soluasuntolassa, yli 150 opiskelijan tiivis yhteisöelämä sekä uuden koulun aloitus. Suurin osa tulevista

opiskelutovereista on entuudestaan tuntemattomia toisilleen, jopa asuntolan väki on keskenään toisilleen vieraita. Osalla on isompia sisaruksia tai ystäviä ollut aikaisempina vuosina opistossa, joten opisto voi olla heille jollakin asteella tuttu. Lisäksi tarinoita opistovuoden kulusta sekä henkilökunnasta on kantautunut useimpien korviin, mutta ei kuitenkaan kaikille.

Opiston tavoitteina mainitaan muun muassa elinikäiseen ja omaehtoiseen oppimiseen rohkaiseminen, opiskelijoiden kasvaminen yksilöinä ja yhteiskunnan jäseninä sekä elämänhallinnan syventyminen. Lisäsi opiston tavoitteena mainitaan opiskelijan tukeminen itsetunnon, persoonallisen kasvun ja sosiaalistumisen saralla. (Opiston Perusoppijakson opetussuunnitelma 2013–2014.) Nämä tavoitteet ovat linjassaan Näen sinussa timantin -omakuvavalokuvauskurssin tavoitteiden kanssa.

Kansanopistoissa omimpana toimintatapana on lähiopetus, ryhmässä toimiminen, ryhmäprosessiin panostaminen, ryhmän hyvinvoinnista huolehtiminen, opiskelijoiden ja henkilökunnan välinen keskusteluyhteys, yhteiset päivänavaukset, muut yhteiset tilaisuudet sekä erilaiset yhteiset projektityöt. Vuorovaikutukseen rohkaiseminen eri tilanteissa ja eri tavoin antaa nuorelle aineksia oman minän ja identiteetin rakentamiseen. Oppiminen nähdään kokonaisvaltaisena ja elinikäisenä elämää tukevana prosessina. (Alatalo & Ilén 2005, 105–106.) Kolmen kansanopiston opiskelijoille tehdyn kyselyn mukaan opistovuoden tärkeiksi tavoitteiksi määritellään ystävien saamiseen, henkilökohtaisiin arvoihin, itsenäistymiseen, taitoihin (kielitaitoon, käytännöntaitoihin sekä musiikkitaitoihin) ja jatko-opintoihin (arvosanojen nosto, tulevaisuuden selkiyttäminen, lukio-opintojen suoritus) liittyviä asioita (Tuomisto 2011, 70).

Opistolaisten päivät koostuvat opintolinjasta riippuen erilaisista aineista. Joku linja tähtää peruskoulun arvosanojen korottamiseen. Toisilla linjoilla opiskellaan käytännönläheisesti kotitalouden, tekstiilityön ja kuvataiteen parissa tai autonhuollontunneilla sekä puu- ja metallitöiden seurassa teknistentöiden hallissa. Yhdet oppivat opistossa musiikin maailmaa, toiset suorittavat lukion kursseja tai opiskelevat kieliä.

Sisäoppilaitos opettaa suvaitsevaisuutta ja erilaisuuden hyväksymistä, mikä onkin monelle opistovuoden vaikein oppiläksy. Samalla se opettaa nuorelle paljon hänestä itsestään. (Alatalo & Ilén 2005, 106–107.) Opistovuoden aikana opitaan tunnistamaan omia vahvuuksia, opitaan uusia taitoja, itsenäistytään ja irtaannutaan kodista. Samalla sosiaalinen pääoma kasvaa. Erään opistonuoren sanoin: ”Olen saanut paljon uusia ja hyviä ystäviä, olen löytänyt oman minäni ja vahvistunut ihmisenä. Olen rohkaistunut itseni ilmaisemiseen ja uskallan enemmän.” (Tuomisto 2011, 39, 70.) Elämän suurissa muutoksissa nuori jo itsessäänkin epävarma ihminen tarvitsee tukea itsensä ja oman paikkansa hahmottamiseen (Sinkkonen 2012, 62). Tähän omakuvavalokuvauskurssi pyrkii vastaamaan.

Opistossa nuorille tarjotaan valinnaisaineena Julkaisutyön Taittoryhmässä kuvien ottamiseen ja käyttöön liittyvää julkaisutyöhön liittyvää taitto-opetusta. Lisäksi useilla opistolaisilla on omia kameroita mukanaan opistovuoden aikana. Ainutlaatuisesta opistovuodesta otetaan runsaasti valokuvia muistoksi. Näen sinussa timantin -omakuvavalokuvauskurssi tarjoaa erilaisen lähestymistavan valokuvaan ja mahdollisuuden työstää kuvien avulla itseään, omaa paikkaansa opistoyhteisössä sekä tässä maailmassa.

4.3 Yhteistyö toimeksiantajan kanssa

Ensimmäiset varovaiset tunnustelut opinnäytetyön tekemisestä omalla työpaikallani tein joulukuussa 2010 rehtorin kanssa käydyssä keskustelussa. Hän suhtautui asiaan varsin positiivisesti. Käytännön syistä sovimme, että jatkossa yhteydenpito ja suunnittelu tapahtuu vararehtorimme kanssa.

Puhelimessa 03/2013 vararehtorin kanssa puhuimme kurssista joka olisi suunnattu koko Peruskouluopintojen linjalle ja olisi heille pakollinen. Tavoitteiksi mietimme ryhmäyttämistä, itsetunnon kohottamista sekä positiivista oppimiskokemusta. Matkan varrella suunnitelmat täsmentyivät. Ensin pakollisen kurssin tilalle tuli vapaehtoinen valinnaiskurssi, näin motivointi ei muodostuisi minulle suurimmaksi työkentäksi. Ehdotin menetelmäksi valokuvausta jonka vaikuttavuuteen olin saanut opintojeni puitteissa tutustua. Myös Savolainen (2009, 211) ja Halkola (2009, 17) painottavat ohjaajan omaa kokemusta prosessointia valokuvatyösken-

telyn vaikuttavuudesta ennen ohjaamisen aloittamista. Valokuvan ja valokuvauksen avulla oli mahdollista myös pitää kiinni alkuperäisistä kurssin tavoitteista.

Myöhemmin pohdimme vaihtoehtoisesti kooltaan pienempää niin sanottuna kutsukurssia, jonne opettajat ja vapaa-ajan ohjaajat ohjaisivat tiettyjä nuoria tarpeen mukaan tai toisaalta nyt toteutunuta suurempaa ryhmää ja vapaehtoista kurssia. Ensimmäinen vaihtoehto olisi vaatinut suuremman panoksen myös muulta henkilökunnalta lukuvuoden alussa, lisäksi ongelmana olisi ollut yhteisen ajankohdan löytyminen kaikkien osallistujien lukujärjestyksistä.

> *Mikä on vaparin perustehtävä? Mikä on minun tehtäväni sosionomina? Mitä työnantajani minulta edellyttää? Mikä on velvollisuuteni 140 opiskelijan oppilaitoksen vapaa-ajan ohjaajana? Mikä on velvollisuuteni 140 kohtaan? Entä niitä kolmea tai neljää kohtaan joilla on todellinen tarve yksilölliselle ajalle? Mikä on pitkän päälle toimivin toimintamalli koko opistoa ja jatkoa ajatellen? Mistä saadaan toimivin ja kokonaisuutta ajatellen hyödyttävin kokonaisuus?* (Opinnäytetyöpäiväkirja 28.4.2013.)

Sain opiston puolelta varsin vapaat kädet opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden suunnitteluun. Koin sen hyväksi, sillä tavoitteena kuitenkin oli oman työni kehittäminen ja tunnen sen parhaiten. Toisaalta ajatusten vaihto esimerkiksi työparin tai opinnäytetyöparin kanssa olisi helpottanut omaa olotilaani ajoittain. Nyt jokainen kysymys piti tai sai pyöritellä itsekseen ja päätökset olivat omiani.

Toukokuussa oli suunnitelmaseminaari koululla ja sieltä sain hyvin ideoita teorian työstöön ja kurssin käytännön suunnitteluun. Kesä kului lähdemateriaaleihin tutustuen sekä teoriaosuutta kirjoittaen. Elokuun alussa palasin opintovapaalta takaisin työhöni ja toimitin vararehtorille kurssikuvauksen joka myöhemmin toimi esittelytekstinä nuorille heidän tehdessä ainevalintojaan. (Liite 1.)

Opiskelijat tekivät valintansa ja minä hämmästyin, 11 innokasta ilmoittautujaa. Syksy ja alkutalvi kului Näen sinussa timantin -omakuvavalokuvauskurssin parissa. Opinnäytetyö on laajuudeltaan rajallinen, siksi raportoin vain seitsemän ensimmäistä kertaa, opiston ensimmäisen jakson ajan. Siinä kohtaa oli sopiva paikka välitilinpäätökselle ja kurssin suunnan tarkistamiselle. Jotta nuorille saatiin kurssista vahvempi hyöty identiteetti ja itsetuntotyöskentelyä ajatellen, päätettiin kurssi kuitenkin toteuttaa koko syyskauden eli 14 kerran mittaisena.

5 ITSETUNTO JA MUITA KÄSITTEITÄ SEN YMPÄRILTÄ

Perehtyessäni itsetunnon käsitteeseen jouduin pian toteamaan sen moniulotteisuuden. Käsitteen määrittely yksiselitteisesti oli haastavaa. Ahon (2005, 21) mukaan tutkimuskirjallisuudessa esiintyy erilaisia näkemyksiä siitä, mitä persoonallisuus, identiteetti, minä, minäkäsitys, itsearvostus, minäkuva, itsensä tiedostaminen, itsevarmuus, itseluottamus ja itsetunto tarkoittavat. Keskustelua käydään myös siitä ovatko ne ylipäätään eri käsitteitä vai toistensa synonyymeja. Tässä työssä itsetunnolla tarkoitetaan yksilön mielikuvaa siitä kuka ja millainen hän on ja sitä kuinka hän itseään arvostaa.

5.1 Minäkäsitys ja itsetunto

Keltikangas-Järvinen (2008, 16) määrittelee itsetunnon minäkäsityksen positiivisuuden määräksi. Ihmisen sisällä olevaksi tunteeksi siitä, että hän on arvokas ja hyvä. Heikkilän (2006) tutkimus osoittaa, että yksilön itsetunto ja minäkäsitys ovat lähes päällekkäiset ilmiöt. Heikkilän mukaan itsetunnon perusta on positiivinen minäkäsitys. Lisäksi henkilö, jonka itsetunto on vahva, kokee voivansa omilla toimillaan vaikuttaa niihin asioihin, joita hän elämässään kohtaa. Minäkäsitys on yleisesti sitä, mitä ajattelemme itsestämme ja minkälaisia mahdollisuuksia elämässämme on sekä millaiseksi haluamme tulla.

Dunderfeltin (2006, 132) mukaan minäkäsitys ja itsetunto ovat suurimmalta osaltaan opittua. Ne muotoutuvat sen kautta, mitä muut ihmisestä ajattelevat tai millä tavalla he ovat käyttäytyneet yksilöä kohtaan. Lahikainen (2010, 97) toteaa minäkuvan ja minäkäsityksen vastaavan kysymyksiin "Kuka ja millainen minä olen?" ja "Mihin minä kuulun?" Koivisto (2007, 31) puolestaan toteaa itsetunnon kertovan: "Miten koen itseni? Luotanko itseeni? Tunnenko itseni hyväksytyksi ja rakastetuksi? Miten arvostan itseäni?"

Psykologian emeritusprofessori Ojanen (2011, 93) jakaa itsetunto-sanan kahteen eri käsitteeseen, itseluottamukseen ja itsearvostukseen. Itseluottamus perustuu uskomukseen siitä, että ihminen itse saa jotakin aikaan. Tällöin ihminen luottaa itseensä tekijänä ja toimijana. Itseluottamus kerryttää erilaisia kokemuksia, jotka puolestaan luovat varmuutta omasta selviytymisestä. Itsearvostuksella taas

tarkoitetaan sitä, että ihminen pitää itseään arvossa riippumatta omista suorituksistaan. Sen sijaan Keltikangas-Järvisen (2008) mukaan itsetuntoa voidaan kutsua myös itsearvostukseksi tai sitä voidaan mitata itsevarmuuden ja itseluottamuksen määrällä. Hyvän itsetunnon omaava ihminen kykenee näkemään elämänsä ainutkertaisuuden ja sen arvon juuri siksi, ilman erityisiä ehtoja. Itseluottamuksen ja itsevarmuuden lisäksi hyvään itsetuntoon kuuluu kyky arvostaa toisia ihmisiä. Itsetunto on myös riippumattomuutta muiden mielipiteistä ja itsenäisyyttä omissa ratkaisuissa. Lisäksi hyvä itsetunto kestää pettymyksiä ja epäonnistumisia. (Keltikangas-Järvinen 2008, 16–23.)

Omakuva on totuudenmukainen, mikäli ihmisen itsetunto on hyvä. Tällöin ihminen tietää ja havaitsee myös heikkoutensa. Kuvatessaan itseään hän kuitenkin näkee hyvät ominaisuutensa huonoja tärkeämmiksi. Puutteiden ja heikkouksien myöntäminen ei tuota hänelle ahdistusta tai romuta hänen itseluottamustaan. (Keltinkangas-Järvinen 2008, 17.)

Cacciatore, Korteniemi-Poikela ja Huovinen (2008, 8, 43, 138) sanottavat samoja asioita hieman runollisemmin. Heille itsetunto on myönteisten kokemusten, asenteiden ja uskomusten sekä kielteisten uskomusten, asenteiden ja kokemusten herkkä tasapainotila. Itsetunto voidaan nähdä vaakakuppeina joihin on laitettu plussia sekä miinuksia. Vaa'an asento puolestaan on yksilöllinen ja hetkestä toiseen muuttuva. Heidän mukaansa lapsi on puu ja itsetunto on sen runko. Jos puu saa kasvaa hyvissä olosuhteissa se kasvaa vahvoja vuosirenkaita, näin sille muodostuu tukeva runko ja tuuheita oksia.

Tutkimusten mukaan läheiset ihmissuhteet, hyvä itsetunto ja toimivat selviytymiskeinot suojaavat nuoren psyykkistä kehitystä ja mielenterveyttä (Mustonen, Huurre, Kiviruusu, Berg, Aro & Marttunen 2013, 24). Mustonen ym. (2013, 4, 71) raportoivat tutkimusta, jonka tulokset osoittavat myös, että monet sekä yksilön omat että ympäristöön liittyvät voimavarat suojaavat yksilöä hyvinvointia uhkaavilta tekijöiltä. Hyvät suhteet vanhempiin, hyvä itsetunto ja läheinen ihmissuhde suojaavat myöhemmältä masennukselta ja vaikuttavat välillisesti myös aikuisiän parisuhteeseen. Kaiken kaikkiaan puhutaan siis varsin isoista asioista kun tarkastelun kohteena ovat yksilön itsetunto.

5.2 Itsetunnon vahvistaminen

Varhainen vuorovaikutus on itsetunnon kehittymiselle tärkeä, mutta ei onneksi täysin korvaamaton. Jokaiseen kasvuvaiheeseen sisältyvät omat haasteensa ja samalla uudet mahdollisuudet korjata edellisiä jälkiä. (Keltikangas-Järvinen 2008, 130–131.) Hyvän itsetunnon juuret ovat kuitenkin ruumiillisia. Alussa keskiössä on pienen vauvan kokemus siitä, miten hyväksi hänet koetaan ja miten häntä hoidetaan. Kosketus, äänen sävyt, katseet, asennot ja jopa lihasjänteys sekä se, miten hyvin ne aikuisella toimivat yhteen suhteessa lapseen ovat ensimmäisiä lapsen itsetunnon muodostajia. (Sinkkonen 2008b, 174.) Keltikangas-Järvinen (2008, 125) kuvaa tätä vaihetta ajatuksella "koska minua hoidetaan ja minusta huolehditaan, täytyy minun olla tärkeä." Tällaista ihmisen ulkopuolelta tulevaa itsetunnon osaa Keltikangas-Järvinen (2000, 120) kutsuu annetuksi itsetunnoksi. Sen eteen ihmisen ei tarvitse tehdä muuta kuin olla olemassa. Vastaamalla lapsen perustarpeeseen olla rakastettu ja hoivattu vanhemmat antavat kyseisen itsetunnon lapselle ”luonnonlahjana”.

Toinen itsetunnon syntymekanismi on Keltikangas-Järvisen (2000, 120) mukaan hankittu itsetunto. Hankitulla itsetunnolla tarkoitetaan sitä osaa ihmisen itsetunnosta, joka kehittyy kokemusten ja havaintojen kautta. Se muotoutuu omista havainnoista ja onnistumisen elämyksistä, siitä kun ihminen huomaa selviävänsä jostain. Ihmisen saama palaute ja hänen kokemansa pettymykset rakentavat hankittua itsetuntoa. Hankittu itsetunto on siis ihmisen oman toiminnan, siitä saadun palautteen ja omien kokemusten tulosta.

Koivisto (2007) tutkii väitöskirjassaan päiväkodin toimintakulttuurin kehittämistä lasten itsetunnon vahvistamiseksi. Hän painottaa tärkeimpänä lasten itsetunnon vahvistamisessa lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutusta jossa aikuinen on aidosti läsnä. Siinä sekä sanattomaan että sanalliseen viestintään tulee kiinnittää huomiota. Vuorovaikutuksessa tulisi olla pääosin myönteinen sävy ja sen tulisi sisältää jakamatonta, henkilökohtaista huomiota. Salmela (2006, 121–123) puolestaan tutkii nuorten kokemuksia. Hänen väitöskirjassaan todetaan nuorten kokevan sosiaalista tukea ositettavan parhaiten välittämällä nuoren tunteista, arvostamalla häntä sekä hyväksymällä hänet sellaisena kuin hän on. Sosiaalisella

tuella ja hyväksynnällä on nuoruusiässä, etenkin tytöille, tärkeä merkitys minäkäsityksen ja itsetunnon muovaajana.

Cacciatore ym. (2008, 56–58) ovat samoilla linjoilla määrittäessään hyvän itsetunnon ravinteiksi vuorovaikutuksen ja nuoren omat pohdinnat. Molemmat alkavat kehittyä jo varsin varhain ja jatkuvat koko eliniän. Oleellisessa asemassa ovat läsnäolon hetket sekä kuunteleminen ja kannustus. Sinkkonen (2008b, 179) toteaakin, että tarvitsemme paljon kannustusta, mutta vain hyvästä syystä. Kannustuksen ja kehumisen aiheena voi yhtä hyvin olla niin lopputulos, kuin tapa jolla siihen päästiin. Sinkkonen on mielestäni oikeassa painottaessaan annetun palautteen rehellisyyttä. Salmela (2006, 103, 115) toteaakin väitöskirjassaan nuorten ystäviltään ja vanhemmiltaan saaman sosiaalisen tuen ja onnistumisten kokemusten olevan vahvasti yhteydessä nuoren itsearvostukseen.

Koivisto (2007, 35–38) toteaa itsetunnon kehittymiseen vaikuttavan yksilön perimän, kyvyt ja fyysiset ominaisuudet, mutta kaikkein suurin vaikutus itsetunnon kehittymiseen on vuorovaikutussuhteilla ja erityisesti niiden arvioivalla luonteella. Näistä suhteista itsetunnolle merkityksellisimpiä ovat ne joita yksilö itse arvostaa eniten. Myös Koivisto toteaa ehdottoman rakkauden ja hyväksynnän olevan itsetunnon perusta.

Aho ja Heino (2000, 5–17) toteavat Borbaan (1989) viitaten turvallisuuden tunteen olevan edellytys muille itsetunnonalueiden kehittymiselle. Perusturvallisuutta voidaan vahvistaa luottamuksellisilla suhteilla, positiivisella ja avoimella ilmapiirillä sekä selkeillä rajoilla ja menettelytavoilla. Toinen tärkeä itsetunnon alue on Borban mukaan itsensä tiedostaminen. Sitä voidaan tukea kehittämällä itsearviointia ja tiedostamalla sekä työstämällä tärkeitä kokemuksia elämässään, tiedostamalla oma ainutlaatuisuus sekä vahvistamalla tunnetaitoja. Kolmanneksi mainitaan ryhmään liittyminen, jota voidaan harjaannuttaa vahvistamalla sosiaalisia taitoja sekä jakamalla kannusta ja positiivista palautetta. Neljäs osa-alue on tehtävätietoisuus, johon kuuluu vahvasti itsereflektio, tavoitteiden asettaminen sekä vaihtoehtojen ja toiminnan seurausten punnitseminen. Viimeisenä mainitaan pätevyyden tunne. Se on omien vahvuuksien ja

heikkouksien tunnistamista sekä hyväksymistä, kykyä havaita omaa edistyminen sekä antaa siitä tunnustusta.

Näen sinussa timantin -omakuvavalokuvauskurssi pyrki jo nimestään asti viestimään jokaiselle nuorelle hänen ainutlaatuisuudestaan ja arvokkuudestaan. Kurssin valokuvaustehtävät vaativat ja kasvattivat luottamusta ryhmän sisällä. Kurssi rakentui nuoren kokemukseen nähdyksi, kuulluksi ja kohdatuksi tulemisesta. Yhdessä opeteltiin sitä mitä on kuulla ja kuunnella, miltä tuntuu kun tulee nähdyksi juuri sellaisena kuin oikeasti kokee olevansa. Pohdimme kurssin aikana myös miten viestittää omalle kuvausparille, että näkee hänessä kaunista ja hyvää, kuvauksellisen arvokasta. Kurssin aikaiset kohtaamiset toimivat nuorille itsetuntoa kohottavina ja identiteettiä rakentavina kokemuksina, lisäksi toisten ryhmäläisten kannustus ja saatu positiivinen palaute vahvistivat tätä kokemusta. Näissä Näen sinussa timantin -kurssin ajatuksissa on nähtävissä yhtymäkohtia Borban itsetunnon vahvistamisen alueisiin, esimerkiksi luottamuksen, positiivisuuden, oman ainutlaatuisuuden tiedostamisen, kannustuksen, ja omien vahvuuksien tiedostamisen osalta.

5.3 Nuoren identiteetti- ja itsetuntotyö

Aikaisemmin kuvatut asiat painottuivat lapsuuteen, mutta ne pätevät myös myöhempään kehitykseen. Savan (2004, 54–55) mukaan itsetunnolle ja identiteetti työlle on myöhemminkin tärkeää tulla kuulluksi ja kohdatuksi. Omien tarinoiden kertomisen lisäksi on hyvä kuulla muidenkin elämästä. Eläytyessämme toisen ihmisen elämäntarinoihin, niiden koskettavuus kertoo samaistumisestamme. Kertoja kertoi samalla jotakin minulle merkityksellistä. Nämä kokemukset voivat olla hyvin korjaavia. Lahikaisen (2010, 121) mukaan läpi koko elämän ihmisen itsetuntoa ruokkivat toisilta saatu rakastetuksi tulemisen kokemus ja hyväksyntä.

Nuoruuteen kuuluu tyypillisesti pohdiskelu siitä kuka minä oikeasti olen? Mitä minä oikeasti haluan? Missä minun on hyvä olla? Nuori on epävarma itsestään ja ulkoa tulevat ympäristön paineet tuntuvat kovilta. Nuoret miettivät itseään, olemassaoloaan ja arvioivat minäänsä. He etsivät identiteettiään ja joutuvat kohtaamaan myös seksuaalisuutensa uudella tavalla. (Sandberg 2009, 141–142.)

Ihmisen itsetunto rakentuu sosiaalisten suhteiden kautta (Koivisto 2007, 36). Kokemus siitä, että ympärillä on ihmisiä, jotka pitävät ja ymmärtävät yksilöä hänen kaikkine persoonallisine piirteineen, ilman erillistä omaa ansiota, on itsetunnolle korjaavaa ja sitä kohottavaa vielä nuoruudessa ja aikuisuudessakin (Keltikangas-Järvinen 2000, 127).

Tänä päivänä, Internetin hallitsemassa maailmassa, sosiaalinen media antaa nuorille mahdollisuuden harjaantua ikäkauteen kuuluvissa kehitystehtävissä; irtiottoa vanhemmista, seurustelua vastakkaisen sukupuolen kanssa sekä oman identiteetin etsimisessä ja testaamisessa. Samalla sosiaalisen median kautta luodut suhteet ovat muodostuneet nuorille itsetunnon muokkaajiksi ja vahvaksi sosiaalisen tuen lähteeksi. (Salokoski & Mustonen 2007, 21.) Lehdonvirta ja Räsänen (2010, 14–15) vievät tämän ajatuksen vielä pidemmälle todetessaan, että verkkoyhteisöihin kuuluminen voi olla nuorille lähes yhtä tärkeää kuin kuuluminen perheeseen. Samalla sosiaalisen median kautta luodut verkkoyhteisöt voivat olla nuorille yhtä vahvoja psykologisia kiintopisteitä, kuin kaverit perinteisesti ovat olleet. Myös Noppari ja Uusitalo (2011, 145) ovat omassa tutkimuksissaan tulleet samansuuntaisiin tuloksiin.

Pelastakaa Lapset ry on tehnyt kyselyn, jossa kerättiin tietoa lasten ja nuorten kokemuksista sosiaalisissa verkkoyhteisöissä. Heidän raporttinsa mukaan lähes puolet nuorista koki itsensä rohkeammaksi ja hyväksyttävämmiksi internetin sosiaalisissa tilanteissa kuin reaalimaailmassa. Nuorista viidesosa koki itsensä netin vuorovaikutustilanteissa myös hauskemmaksi ja viehättävämmäksi kuin tosielämässä. (Tutut tuntemattomat 2010, 7.)

Koiviston (2008, 35, 41) mukaan avainasemassa itsetunnon vahvistamisen suhteen ovat ne henkilöt, jotka ihminen kokee itselleen tärkeäksi. Keltikangas-Järvinen (2008, 60) laajentaa ajatusta koskemaan ryhmästä saatua palautetta. Hänen mukaansa ryhmään kuuluminen sekä sen mukanaan tuoma arvostus ovat osaltaan vaikuttamassa nuoren identiteettiin ja itsearvostuksen positiiviseen kehittymiseen. Ryhmä antaa nuorelle voimaa ja itseluottamusta.

Oleellista itsetunnon vahvistumisen tai heikentymisen kannalta on kuitenkin yksilön oma tulkinta saamastaan palautteesta. Esimerkiksi samankaltainen

positiivinen ja kannustava palaute ei kaikkien ihmisten kohdalla johda samanlaiseen itsetunnon kohoamiseen. (Rauste-von Wright, von Wright & Soini 2003, 47.)

Kolari ja Linnanmaa (2011, 38–39) toteavat koulun olevan nuorille sosiaalisten taitojen harjoittelemisen ja itsetunnon vahvistamisen sekä oman itsensä etsimisen paikka. Kasvatustieteen professori Kari Uusikylä (2008, 19–21) käyttää vielä voimakkaampia sanamuotoja todetessaan koulunkäynnin ja taiteen vaikuttavan oppilaiden minäkuvaan, mielenterveyteen sekä tunne-elämään. Sinkkonen (2008a, 27–28) puolestaan kuvailee, kuinka aivojen kehittyessä nuoren luovuus vahvistuu ja näin hänellä on halu käyttää luovuuttaan eritavoin. Tätä valokuvauskurssi Näen sinussa timantin käyttää hyväkseen yhdistäen nuoren luovuuden sekä identiteetin kehitystyön ja itsetunnon vahvistamisen toisiinsa.

6 TOIMINNALLISET JA TAIDELÄHTÖISET TYÖMENETELMÄT SOSIAALIALALLA

6.1 Yleistä toiminnallisista ja taidelähtöisistä menetelmistä

Liikasen (2003) mukaan taide- ja kulttuuritoiminnalla on vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. Taide antaa taidenautintoja ja elämyksiä. Taideharrastukset synnyttävät verkostoja ja yhteisöllisyyttä, jotka auttavat elämän hallinnassa. Lisäksi taiteella ja kulttuuritoiminnalla on Liikasen mukaan yhteys parempaan koettuun terveydentilaan ja hyvän elämän kokemuksiin. Taide lisää myös viihtyvyyttä sekä kauneutta ympäristössään. Taidekasvatuksenprofessori Sirkka Laitisen (2003) sanoin: "Taide voi tuottaa iloa, vapautumista, uusia oivalluksia ja itsetuntemusta." Nuorten ja taiteen, tässä kohtaa valokuvataiteen, valokuvan sekä valokuvauksen, välinen vuorovaikutus on parhaimmillaan oman identiteetin hakemista taiteen keinojen ja sisältöjen kautta. (Laitinen 2003, 82,134.)

Taidelähtöisissä ja luovissa työpajoissa tärkeintä ei ole tuotos. Oleellisinta on prosessi ja sen synnyttämät oivallukset (Vesanen-Laukkanen 2004, 62; Koljonen 2008; Nietosvuori 2008, 136). Tätä tukee myös Hautala (2008, 99) jonka mukaan valmis tuotos koetaan yhtenä prosessin osana eikä varsinaisesti tekemisen ja toiminnan päämääränä.

Sosiaalipedagogisena ja terapeuttisena tavoitteena taidelähtöisessä työpajassa voi toimia esimerkiksi ymmärryksen lisääntyminen omaa elämää, nykyisyyttä ja menneisyyttä kohtaan sekä nähdä itseään yhteisön jäsenenä selkeämmin (Nietosvuori 2008, 139–140). Ruususen (2005, 55) mukaan taidelähtöisiä menetelmiä ja ilmaisullisia aktiviteetteja voidaan käyttää tavoitteellisesti sosiaalipedagogisesta viitekehyksestä käsin mm. vahvistamaan yhteisön ja yksilön voimavaroja, tukemaan selviytymisessä sekä ymmärretyksi ja kuulluksi tulemisen kokemuksina.

Laitisen mukaan taidemenetelmien tulisi olla osallistujille mielekästä ja muodostaa kosketuspintaa heidän elämäänsä. Näin oivalluksia ja oppimista on mahdollista syntyä syvällisesti. (Laitinen 2003, 129–131.) Luovassa ilmaisussa, jossa tavoitteena on työskentely henkilökohtaiseen elämään tai omaan

persoonallisuuteen liittyvien aiheiden parissa, lähestytään usein terapeuttista työskentelyä. Ominaista sille on itsekritiikin vähentäminen, ilmaisun voimistaminen sekä luovuuden vapautuminen. (Rankanen 2006, 194.)

Kirjallisuudessa puhutaan luovista, toiminnallisista ja taide sekä kulttuuri - lähtöisistä menetelmistä. Näiden osittain päällekkäisten käsitteellisten sateenvarjojen alle mahtuu monenlaisia menetelmiä, tekniikoista puhumattakaan. On draamaa, kuvataidetta, sanataidetta, seikkailukasvatusta ja musiikkia joitakin ensimmäisiä mainitakseni. (Nietosvuori 2008, 135.)

Päädyin toiminnalliseen ja taidelähtöiseen menetelmään opinnäytetyössäni sillä uskon vahvasti siihen mahdollisuuteen jonka ne tarjoavat suhteessa itsetunnon vahvistamiseen (Nietosvuori 2008, 136). Kärkkäinen (2008, 85, 91) jakaa saman ajatuksen todeten taiteen toimivan parhaimmillaan nuorelle tunteiden tulkkina minuuden rakentamisprosessissa. Taidetyöskentely mahdollistaa tiedostamattomien tunteiden esiin nousemisen ja niiden käsittelyn, mikä helpottaa nuoren oman elämänsä jäsentämistä.

Varsin nopeasti opinnäytetyön menetelmäksi valikoitui valokuva ja valokuvaus, sillä niiden vaikuttavuuden olen itsekin saanut kokea ja niihin halusin perehtyä lisää. Ne mahdollistivat myös opiston puolelta esitettyjen tavoitteisiin liittyvien toiveiden huomioimisen. Lisäksi koin, että valokuvien tuottaminen mekaanisesti kameralla, voi innostaa kuvien tekemiseen sellaisiakin, jotka eivät innostu perinteisistä kuvantekotavoista ja luovista menetelmistä (Ulkuniemi 2005, 16).

6.2 Työmenetelmänä valokuvaus

6.2.1 Valokuvan terapeuttisuus

Kuvassa voidaan nähdä samanaikaisesti sekä sosiaalisia että yksilöllisiä merkityksiä (Seppänen 2008, 101; Salo 2009, 24–26). Lehtosen (2008, 56–59) mukaan merkityksellisintä on oman kuvan sidonnaisuus ihmisen identiteettiin sekä omakuvan katsomisen merkitys yksilölle itselleen. Kuvan avulla pystytään näkemään ja esittämään erilaisia mielikuvia omakuvasta tai perheestä. Työstet-

täessä itsetuntoa valokuvan avulla oleellista on haluttomuus tai halukkuus olla kuvattavana sekä halu työstää omaa kuvatodellisuutta.

Ihmiset käyttävät valokuviaan perinteisesti yhdistämiseen, dokumentointiin, vuorovaikutukseen ja identiteetin rakentamiseen (Ulkuniemi 2005, 3). Asiakkaalle merkitykselliset valokuvat toimivat terapeuttisessa valokuvatyöskentelyssä keinoina nostaa tarkasteltavaksi niin menneisyyden muistot, nykyisyys kuin tulevaisuuskin. Valokuviin eläytymisen avulla on mahdollista käynnistää terapeuttinen prosessi, jossa muistot sekä tunteet ovat vahvasti mukana ja aistit herkistyvät. (Halkola 2009, 13.)

Merkityksellisten kuvien katsominen on myös Savolaisen (2009, 216) mukaan kehollista toimintaa. Valokuvat koetaan todeksi tunnetasolla sekä useilla aisteilla. Valokuva pelkistää ja rajaa näköaistia lukuun ottamatta muut aistit pois, mutta keho palauttaa ne kuvaa katsottaessa takaisin. Valokuvan merkitys ei aina ole järjellä selitettävissä, sillä kuva puhuu suoraan tunteille ja keholle, herättäen vahvoja aistimuksia sekä tunteita. Valokuvan terapeuttisuus pohjaa siihen, että ihminen uskoo kuvan tuottamat tunteet tosiksi. Näin omakuva, joka herättää mielihyvän tunteita, korjaa katsojan mielikuvaa itsestään sellaisella alueella, jolle meidän on vaikeaa yltää sanallisesti.

Valokuvan ja sen näkemisen yhteydessä syntyvien moniaististen elämysten yhteyden kokeminen on valokuvan tulkintaa. Katsoja tulkitsee näkemäänsä kuvaa, sillä valokuva ilman erillistä tekstitystä ei kerro alkuperäänsä. Valokuva ei pidä meteliä itsestään, mutta silti se aloittaa dialogin katsojan kanssa. Visuaalisten viestien vastaanottaminen edellyttää osallistumista ja siitä muodostuu vuorovaikutusta. Näin kuvan tulkinta on vuoropuhelua, dialogia nähdyn kanssa. (Hietaharju 2006, 29, 53–54.)

Suomessa terapiaa antavat koulutetut ja laillistetut terapeutit. Tämä tapahtuu sovitusti ja selkeästi rajatuissa terapiatilanteissa. Tämän lisäksi on runsaasti tilanteita joissa kuvaa on mahdollista käyttää terapeuttisten tavoitteiden saavuttamiseksi, mikäli työntekijä on perehtynyt tekniikkaan ja hallitsee riittävät ihmissuhdetaidot. (Lipsanen-Rogers 2005, 65.) Nietosvuoren (2008, 141) mukaan

luovat ja taidelähtöiset menetelmät haastavatkin työntekijää sekä asiakasta jatkuvaan kehittymiseen ja pohdintaan työskentelyn reflektoimisen myötä.

6.2.2 Valokuvaterapia

Mannermaa (2000, 61, 65) sekä Halkola (2012, 312) määrittävät valokuvien tai valokuvauksen menetelmällisen käytön terapiatilanteissa valokuvaterapiaksi. Valokuvaterapian taustalla voi olla hyvinkin erilaisia teoreettisia viitekehyksiä. Kukin terapeutti käyttää työssään omaa koulutustaan ja taustaansa. Halkola (2009, 15) huomauttaakin, että valokuvaterapia on käsitteenä vielä varsin jäsentymätön ja hakee paikkaansa. Valokuvaterapia ei kuitenkaan pyri olemaan Suomessa itsenäinen psykoterapian muoto ja näin valokuvaterapeutti-nimikettä ei myöskään käytetä.

Suomen valokuvaterapiayhdistys (2013) on samoilla linjoilla rajatessaan valokuvaterapian valokuvan ja valokuvauksen käyttöön psykoterapiassa tai terapeuttisessa työssä. Silloin valokuvia käytetään ajatusten, tunteiden, muistojen sekä informaation välineenä. Lisäksi valokuvat auttavat merkityssuhteiden hahmottamisessa ja uusien mielikuvien muodostumisessa asiakkaan ja työntekijän välisessä vuorovaikutuksessa. Valokuvien avulla syntyy uusia tarinoita vanhojen tarinoiden alkaessa elää. Voidaankin todeta valokuvien toimivan elämämme visuaalisina jalanjälkinä.

Judy Weiser, Vancouverissa sijaitsevan valokuvaterapiainstituutin perustaja ja yksi valokuvaterapian uran uurtajista maailmalla, jakaa valokuvaterapiassa käytettävät menetelmät viiteen osaan:

1. asiakkaan ottamat ja keräämät kuvat
2. asiakkaasta otetut kuvat
3. omakuvat (asiakkaan tekemät omakuvat sekä symboliset kuvat)
4. perhekuvat ja albumikuvat väljästi ymmärrettynä
5. kuvaprojektiot, joissa merkitys on katsojan kokemuksessa ja prosessoinnissa (Weiser 2013a).

Usein suomalaisissa lähteissä näkee käytettävän myös karkeampaa jakoa 1. assosiatiivisten ja symbolisten kuvien eli eri tavoin mielikuvan tasolla toimivien

kuvien käyttämiseen 2. omaelämäkerrallisten kuvien käyttäminen sekä 3. uusien kuvien ottaminen (Halkola 2012, 312).

Näen sinussa timantin -omakuvavalokuvauskurssilla käytimme lähinnä asiakkaasta otettuja omakuvia nuorten kuvatessa toinen toisiaan. Joukossa oli myös muutamia symbolikuvia ja aikaisemmin otettuja albumikuvia. Nuoret kuvasivat omakuvia jotka olivat heille merkityksellisiä ja kertoivat heistä jotakin tärkeää.

6.2.3 Voimauttava valokuvaus

Suomessa tällä hetkellä tunnetuin valokuvan terapeuttiseen käyttöön pohjautuva menetelmä on voimauttava valokuvaus (Halkola 2012, 314). Sen on kehitellyt taide- ja sosiaalikasvattaja Miina Savolainen. Kyseessä on sosiaalipedagoginen menetelmä, jossa voimaantumisen käsitteestä nousevat reunaehdot on huomioitu. Näitä ovat valta-aseman purkaminen, vastavuoroisuus sekä itsemäärittelyn oikeus. Voimauttava valokuvaus sopii terapeuttiseksi identiteettityön menetelmäksi, lisäksi se sopii vuorovaikutustaitojen parantamiseen työyhteisössä, perheessä, vertaisryhmässä tai asiakkaan ja ammattilaisen välille. Voimauttava valokuvaus on rekisteröity tuotemerkki. (Savolainen 2013.)

Siitosen (1999, tiivistelmä, 117–118) voimaantumisteorian mukaan voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevää. Rinnakkaistermeinä suomessa käytetään sanoja empowerment ja sisäinen voimantunne. Kyseessä on henkilökohtainen, mutta myös sosiaalinen prosessi. Siitosen mukaan toista ei voi voimauttaa tai voimaa ei voi antaa toiselle. Voimaantumista voidaan tukea mahdollistavilla ja hienovaraisilla toimenpiteillä, kuten avoimuudella, rohkaisemisella, toiminnan vapaudella sekä tasa-arvoisuuteen, turvallisuuteen ja luottamukseen pyrkimisellä. Mielestäni Siitosen voimaantumisteorian ydin nousee Savolaisen voimauttavan valokuvauksen menetelmästä hyvin esiin.

Savolainen (2008; 2009) sekä Halkola (2009, 17) kiinnittävät huomiota valokuvan vaikuttavuuteen sekä vallankäyttöön. He muistuttavat, että valokuvaa asiakkaan kanssa terapeuttisesti käyttävällä ammattilaisella tulee olla omakohtaista kokemusta menetelmästä. Savolainen (2008, 149) nostaa esiin myös kuvaamiensa

Maailman ihanimpien tyttöjen äänellä ajatuksen luottamuksen merkityksestä kuvaus tilanteessa "vieraan ihmisen kanssa ei olisi voinut kuvata." Tähän kiinnitinkin erityisesti huomiota Näen sinussa timantin -omakuvavalokuvauskurssin aikana ja etenkin sen alkumetreillä. Kurssilaisten ryhmäytyminen ja lujan luottamuksen siteen syntyminen oli kuvaustehtävien sekä koko kurssin onnistumisen edellytys.

Savolainen (2008, 153, 155–156; 2009, 220–222) muistuttaa, että ensimmäisten omakuvien näkeminen voi olla järkytys. Omakuviin tottumiseen auttavat toistot, muistot ja positiivinen palaute. Aluksi riittää, että löytyy yksikin kuva johon voi kiintyä. Merkityksellisten kuvien kautta myös muiden kuvien merkitysten katsominen helpottuu, niitä oppii katsomaan lempeämmin.

Seppänen (2008, 24) korostaa visuaalisen lukutaidon olevan sekä sitä että ymmärtää miten katsoo ja tulkitsee näkemäänsä sekä ymmärtää sen, miten toisten katseet vaikuttavat omaan minuuteemme. Näin ollen ratkaisevaa ei ole kuva vaan kaikki se mitä sen takaa paljastuu. Savolainen on jatkanut tätä ajatusta vielä syvemmälle todetessaan, että pohjimmiltaan kyse ei olekaan kuvasta tai kuvaamisesta vaan näkemisestä ja tavasta katsoa hyväksyvästi. Tavoitteena on tehdä nähtäväksi piiloon jäävä tai joskus vaikeasti nähtävä arvokas ja hyvä. (Savolainen 2013.) "Jokaisella on oikeus kokea itsensä rakastetuksi ja arvokkaaksi" (Savolainen 2008, 181).

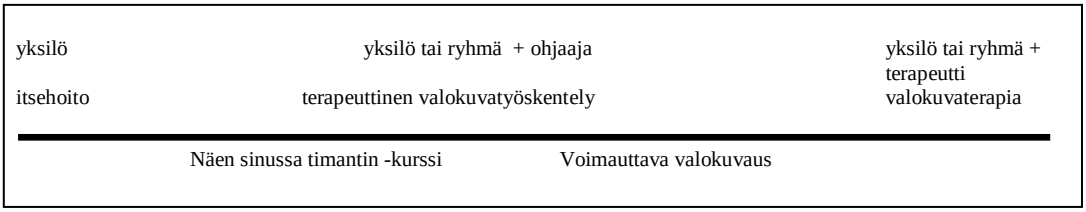
Opinnäytetyöni taustalla oli Savolaisen voimauttavan valokuvauksen tavoin ajatus jokaisen ihmisen arvokkuudesta ja oikeudesta päättää siitä miten hän haluaa tulla nähdyksi. Kurssin aikana pyrittiin nostamaan esiin nuorten voimavaroja sekä näkemään heissä oleva hyvä ja kaunis. Valokuvan terapeuttisuus ja mahdollisuus nuoren voimaantumiseen oli olemassa koko kurssin ajan. Pitkälti samankaltaista ajatusta ja taustafilosofiaa Näen sinussa timantin –omakuvavalokuvauskurssissa ja Savolaisen voimauttavassa valokuvauksessa siis on. En kuitenkaan ole käynyt Savolaisen kursseilla ja näin en hänen oppejaan voi enkä haluakkaan käyttää tai kopioida.

Mielestäni suurin ero Savolaisen voimauttavan valokuvauksen ja opinnäytetyöni Näen sinussa timantin -kurssin välillä on kuvaukset toteuttaneiden henkilöiden

välisissä suhteissa. Alun perin voimauttavan valokuvauksen ajatuksena on ollut, että kurssin käynyt työntekijä kuvaa asiakasta hänen toiveidensa mukaisesti (Puheen Aamu 2012). Opinnäytetyöni Näen sinussa timantin –omakuvavalokuvauskurssilla puolestaan opistonuoret kuvasivat toisiaan kahden tai kolmen henkilön pienryhmissä. Tämä loi opistolaisten välille aitoja vuorovaikutustilanteita. Työskentelyn kautta he oppivat tuntemaan paremmin sekä itseään että toisiaan.

6.2.4 Opinnäytetyön sijoittuminen valokuvauksen kentälle

Weiser kuvaa valokuvan käyttöä itsehoitomenetelmänä ja valokuvaterapiaa ikään kuin pitkän janan kahdeksi eri pääksi (kuvio 1). Mitä lähemmäksi valokuvaterapiaa mennään, sen suurempi tai syvempi on terapeutin vastuu sekä koulutuksen ja ammattitaidon määrä. Mitä kauemmaksi janan toiseen päähän mennään, sitä suurempi on asiakkaan tai siinä kohtaa lähinnä jo kuvankäyttäjän oma vastuu tilanteesta. (Weiser 2013b.)



Kuvio 1. Valokuvan käytön terapeuttisuus-janalla

Opinnäytetyö sijoittuu terapeuttisen valokuvatyöskentelyn alueelle. Minulla ei ole terapeutin koulutusta. Näen sinussa timantin –omakuvavalokuvauskurssi ei ole terapiaa tai edes osa terapiasta opiskelijoille. Käytin kurssin vetäjän roolissa hyväkseen sitä kokemusta ja ammatillista tieto-taitoa jota minulle on vuosien varrella sekä ohjaustoiminnan artenomi- ja sosionomi AMK -opintojen aikana matkaan karttunut.

Sosionomiopintoihin liittyvä sosiaalipedagogisen ajattelutavan herättely on mielestäni varsin hyvä lähtökohta terapeuttiseen valokuvatyöskentelyyn kun se yhdistetään työntekijän omaan kiinnostukseen sekä kokemukseen aiheesta. Erilaisten menetelmien soveltaminen tavoitteellisesti asiakastyössä korostuukin

sosionomin (AMK) osaamisalueissa (Rouhiainen-Valo, Rantanen, Hovi-Pulsa & Tietäväinen 2010, 18).

6.3 Valokuva osana itsetunto- ja identiteettityötä

Valokuvat ovat vahva itseilmaisun väline. Niiden merkitystä identiteetin rakentumiselle ja työstämiselle ei kannata aliarvioida. (Seppänen 2005, 23.) Nuoret kuvaavat usein toisiaan tai käyttävät itselaukaisutekniikkaa hyväkseen (Länsman 2010, 38). Poseeraaminen kameran edessä on oman minän paljastamista ja omien parhaiden puolien etsimistä, siksi sitä ei mielellään tehdä kenen tahansa seurassa (Mäkiranta 2008, 134.) Uskon tämän päivän sosiaalisen median muun muassa Facebookin ja Instagrammin ynnä muiden myötä ainakin osan nuorista kohdalla laskeneen kuvauspelkoja. Koen Länsmanin (2010) ja Mäkirannan (2008) olevan ainakin osittain oikeassa todetessaan nuorten kuvaavan mielellään toisiaan ja poseeraavan tietyin reunaehdoin. Sosiaalinen media on mielestäni nuorten kuvasuhteen osalta varsin kahtiajakoinen. Toisaalta se on kännykkäkameroiden aikakaudella osaltaan toistojen ja tavanomaisuuden ansiosta vähentämässä paineita kameraa ja kuvaamista kohtaan. Toisaalta se on luomassa ja vahvistamassa kauneuden roolimalleja. Paineet seuraajien, kommenttien ja tykkäysten määrän suhteen saattavat olla varsin kovat. Näin hyväksynnän hakemisen muodot ovat ajassamme moninaistuneet.

Tätä käsitystäni tukee myös Suomessa vuonna 2013 jopa valtakunnallisen median tasolla käyty keskusteltu selfieistä eli sosiaalisessa mediassa jaetuista omakuvista. Niitä ovat jakaneet niin pääministerit ja presidentit kuin pikkutytötkin. Psykologian tohtori Tarja Salokoski toteaakin sosiaalisessa mediassa omakuvien kautta haettavan hyväksyntää ja samalla rakennettavan itsetuntoa. Sosiaalinen media voi kuitenkin luoda myös paineita. Salokosken mukaan kuvien ottaminen ja jakaminen on nykynuorille keskeinen vuorovaikutuksen väline samalla kun sosiaalisessa mediassa olevat kuvat luovat uusia normeja siitä, mikä on riittävän hyvä kuva. (Honka, 2014.) Nuoret julkaisevat itsestään Internetissä kuvia joissa he omasta mielestään esiintyvät edukseen. Tätä kautta on mahdollista saada kehuja ja tykkäyksiä, minkä nuoret kokevatkin tärkeäksi. (Mikkola & Oinas 2007, 107–109.)

Valokuvat ovat nuorille kuin peili, jonka kautta he voivat tutkia itseään. Aluksi nuorille saattaa olla tärkeintä nähdä miten muut heidät näkevät. Vähitellen tulee tärkeämmäksi se miten nuori haluaa itse nähdä itsensä ja miten toiset saavat häntä katsoa. Pidemmällä aikajaksolla otetuista kuvista nuori voi myös nähdä oman kasvunsa. (Savolainen 2008, 160.) Kuvasuhteiden, oman näkyvyyden ja identiteetin tarkastelu ei ole kaukana itseanalyysistä, jossa tunnustellaan oman minän rajoja (Seppänen 2008, 220). Omien vahvuuksien löytyminen, erityispiirteiden huomaaminen sekä itsetutkiskelu on omakuvien kautta mahdollista. Kuvaa voidaan tarkastella oman sekä toisten katseiden kautta ja parhaimmillaan ne johtavatkin dialogiseen vuorovaikutukseen kuvien äärellä. (Järvelin & Pöntinen 2010, 2.)

Valokuva ja valokuvaus viestintämuotona ei ole ainoastaan informaation siirtämistä. Se on samalla sosiaalista toimintaa, yhteisten merkitysten vahvistamista ja tulkitsemista (Hietaharju 2006, 63.) Valokuvalla voi olla yhteisöllisyyttä edistävä vaikutus sekä konkreettisella että symbolisella tasolla. Kuva voi näyttää henkilön kuuluvan ryhmään todellisuudessa sekä lisäksi paljastaa kuvaajan hänelle antaman roolin. Omakuva on eräs keino kertoa itsestä ja samalla liittää itsensä osaksi yhteisöä ja kulttuuria. Omakuviin liittyy paljon henkilökohtaisia merkityksiä kuvattavasta itsestään, mutta myös ympäröivästä kulttuurista nousevia merkityksiä. (Mäkiranta 2008, 67–69, 164.)

Omakuvat näyttävät kuvauksen kohteelle sen, miten hän kokee itsensä, siksi ne saattavat ensin järkyttää paljastavuudellaan. Nykykulttuurin pinnallinen kauneuden ylikorostaminen sekä kehon palvonta tekevät haastavaksi katsoa itseä hyväksyvästi. Omakuvan hyväksyminen on useimmille ihmisille vaikeaa. Siitä saattaa tulla ajallisesti pitkä prosessi, mutta samalla se on itsensä hyväksymisen metafora. (Savolainen 2009, 220.) Savolaisen mukaan rakastava ja hyväksyvä katse vahvistaa ihmisen tunnetta olemassaolon oikeutuksesta. Ohittaminen, hyljeksiminen ja vertailu puolestaan synnyttävät ja lisäävät häpeän tunnetta. (Savolainen 2008, 165.)

Kynnys asettua ja antautua kuvattavaksi voi olla joillekin todella korkea. Tämä voi johtua siitä, että kameran koetaan olevan kuin toisen ihmisen katse ja se

saattaa ahdistaa. Näin käy varsinkin jos ihmisen kehollinen tai psyykkinen minäkuva on heikko, silloin katseen kohteena oleminen tuntuu vaikealta. (Seppänen 2005, 238.) Seppäsen (2005) ja Savolaisen (2009) ajatus omakuvien ottamisesta ja hyväksymisestä on varsin toinen kuin Länsmannin (2010) ja Mäkirannan (2008).

Toisaalta Savolainen on työskennellyt Maailman ihanimpien tyttöjen sekä muiden haavoittuneiden ihmisten parissa ja Seppänenkin viittaa heikkoon keholliseen tai psyykkiseen minäkuvaan. Valokuvaus on varsin vahva työmuoto. Työskentelyn yhteydessä työntekijän onkin syytä huomioida millä tasolla asiakkaan kanssa liikutaan sekä tiedostaa omat tietonsa ja taitonsa suhteessa siihen.

Kotialbumissa olevat kuvat puolestaan sisältävät muisto- ja tunnearvoa sekä vahvistavat kuvaajan ja kuvattujen identiteettiä. Kuvat vahvistavat myös joukkoon kuulumisen tunnetta ja ryhmäidentiteettiä. Tyypillisimpiä ryhmäidentiteettiä vahvistavia valokuvia ovat juhlissa ja lomamatkoilla otetut kuvat kuten perhekuvat häissä, syntymäpäivillä ja hautajaisissa. Koulussa otetut luokkakuvat toimivat tärkeinä ryhmäidentiteetin vahvistajina. (Järvelin & Pöntinen 2010, 2; Länsman 2010, 83.) Yleensä valokuvaaja sekä valokuva-albumin kokoaja valitsee ne asiat ja kokemukset jotka ovat hänelle merkityksellisiä ja arvokkaita tai joiden hän luulee olevan myös toisille arvokkaita (Savolainen 2009, 213–214). Tämä valta-asetelma on Näen sinussa timantin -omakuvavalokuvauskurssilla kumottu.

7 NÄEN SINUSSA TIMANTIN -OMAKUVAVALOKUVAUSKURSSI

7.1 Kurssin tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa omakuvavalokuvauskurssi kansanopistossa opiskeleville nuorille. Opinnäytetyö Näen sinussa timantin -omakuvavalokuvauskurssi sisäoppilaitoksessa opiskeleville nuorille oli toiminnallinen opinnäytetyö.

Kyseinen opisto on työpaikkani ja opiston opiskelijoiden hyvinvointi on minulle tärkeää. Tästä aiheutuneisiin haasteisiin palaan myöhemmin luvussa 8.5 Ryhmän koko ja uudet jäsenet. Opinnäytetyö tarjosi mahdollisuuden nuorten itsetunto ja identiteettityön tukemiseen sekä oman työni kehittämiseen. Samalla se antoi opiston perusoppijaksolle uudenlaisen kurssin valinnaisaineeksi.

Näen sinussa timantin -kurssin tavoitteena oli herättää opiskelijat huomaamaan se, kuinka tärkeitä ja arvokkaita he jokainen ovat juuri sellaisenaan. Taustalla oli ajatukseni: "Näen sinussa timantin ja toivon että sinäkin näkisit sen!" Tavoitteena oli myös positiivinen oppimiskokemus, sekä toive, että opiskelijat löytäisivät omakuvan tai omakuvia joihin pystyvät hyvillä mielin samaistumaan.

7.2 Kurssisuunnitelma

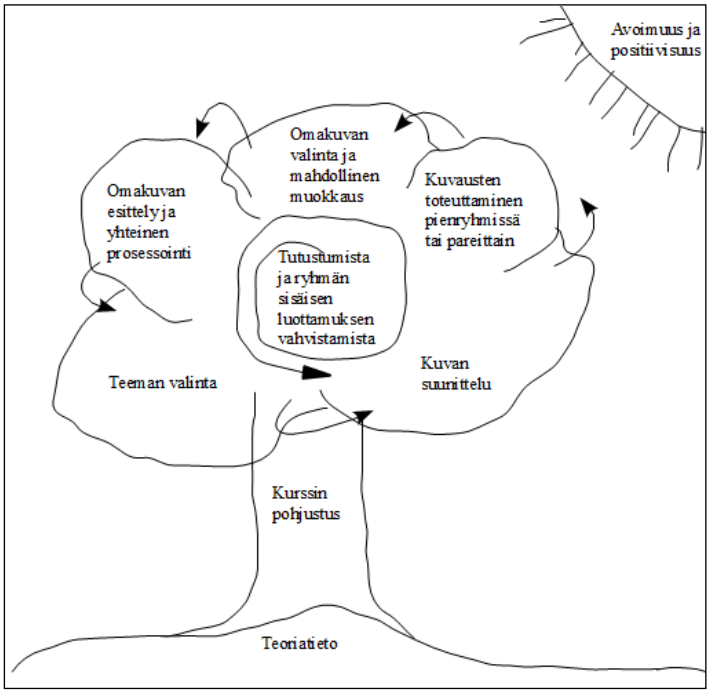
Kurssi oli opiskelijoille vapaavalintainen, he saivat siitä merkinnän opintorekisteriin asteikolla hyväksytty - hylätty - täydennettävä. Kurssi toteutettiin heti opistovuoden alussa, ensimmäisten jaksojen aikana, jolloin se toimi samalla myös ryhmäyttävästi ja yhteishenkeä vahvistavasti.

Käytännön toteutus (kuvio 2) opinnäytetyön puitteissa oli ensimmäisen jakson aikana (seitsemän viikkoa) kaksi oppituntia kerrallaan (90min), todellisuudessa kurssi kesti yhteensä 14 kertaa. Tunnit olivat kerran viikossa iltapäivisin. Jokaisella tunnilla valittiin uusi kuvaustehtävä jonka opiskelijat toteuttivat 2–3 henkilön ryhmissä. Kuvaukset toteutettiin tunnin lopuksi tai myöhemmin vapaa-ajalla, sillä esimerkiksi illalla tai aamulla on varsin erilainen valaistus kuin

oppitunnin aikana. Jokaisen kuvauksen päätteeksi kukin kävi omat kuvansa läpi sekä valitsi kuvan tai kuvasarjan jonka esitteli seuraavalla tunnilla ryhmälle.

Jokaisen kuvauskerran tai kuvien katselun jälkeen osallistujat kirjoittivat kukin vähintään yhden prosessointi -viestin. Viestin sisältö oli kurssin ideologian mukaisesti positiivinen ja kannustava. Viestin sisältö oli saajalle "henkilökohtainen lahja," sitä ei tarvinnut jakaa toisten kanssa. Positiivinen palaute on itsetunnon vahvistumisen kannalta tärkeää (Sinkkonen 2008b, 179). Tässä ovat avain asemassa ne henkilöt, jotka ihminen kokee itselleen tärkeiksi (Koivisto 2007, 35). Nuorten omaa prosessointia tapahtui vahvasti jokaisessa Kuvion 2 mukaisessa siirtymisessä osa-alueesta toiseen.

Seuraavan tunnin alussa jokainen vuorollaan esitteli valitsemansa kuvan tai kuvasarjan ryhmälle. Kierroksen jälkeen käytiin yhteistä keskustelua tehtävän herättämistä ajatuksista ja tunnelmista, sekä jaettiin kehuja ja kiitoksia. Lopuksi pohjustettiin yhdessä seuraava tehtävä eli valittiin seuraava teema.



Kuvio 2. Kurssin sisältö ja tuntien eteneminen

Kurssi ei vaatinut erityistä kuvaustaitoa tai omaa kameraa. Nuorilla oli tarvittaessa käytettävissään koko kurssin ajan opiston kamera. Yli puolella ryhmästä (7/11) oli

oma järjestelmäkamera ja kaikilla puhelin jossa oli myös kamera -toiminto. Suurin osa kurssiin liittyvistä kuvista otettiin nuorten omilla kameroilla, muutama kuva otettiin kännykkäkameralla tai opiston järjestelmäkameralla. Kuvaustehtävät suoritettiin useimmin pienissä ryhmissä yhden tai kahden kameran voimin.

Kurssin aikana (kuvio 3.) käsittelimme kuvia ainoastaan digitaalisessa muodossa. Kurssille nimettiin oma muistitikku johon nuorille luotiin omat kansiot kuvia varten. Lisäksi muistitikulle luotiin kansio jokaista kuvaustehtävää varten. Tähän kansioon jokainen tallensi kuvan tai kuvaparin jonka esitteli seuraavalla tunnilla koko ryhmälle. Kurssin päätyttyä teetätin kuvat 10*15 kokoisina nuorille.

Kurssin alkaessa osallistujista osa oli ystäviä tai kavereita keskenään, toiset sanoivat tietävänsä tai tuntevansa joitakin, osa ei tuntenut ketään ennen opisto vuoden alkua ja nytkin vasta tunnistivat kasvoista opistolaiseksi. Minulle kaikki kurssilaiset ovat entuudestaan tuntemattomia. Yksi asia ryhmäläisiä kuitenkin yhdisti; valokuvaus ja omakuvat, jotka kertovat jotakin oleellista heistä itsestään. Savolainen (2008, 149) painottaa luottamusta joka mahdollistaa kuvauksiin heittäytymisen ja luontevan toiminnan, siksi teimme kurssin alussa useamman tunnin aikana yhteisiä tutustumis- ja luottamusharjoituksia. Tälle ajatukselle sain vastakaikua myös Hentiseltä (2009, 107), joka toteaa virittäytymisharjoitusten lisäävän yhteen kuuluvuuden tunnetta, helpottavan yhteiseen työskentelyyn siirtymistä, vähentävän kriittisyyttä sekä luovan ryhmään luottamusta. Pidin tutustumis- ja ryhmäytymis- harjoitteita tärkeänä paitsi ryhmän sisäisen ryhmäytymisen osalta, myös minun ja nuorten välisen luottamuksen syntymisen kannalta.

Tavoitteenani oli mahdollisuuksieni mukaan luoda ryhmään avoin ja lämmin ilmapiiri, jotta omien todellisten ajatusten ja tunteiden kertominen olisi helpompaa ja sitä kautta itsetunnon vahvistaminen sekä oman identiteetin tutkiminen olisi mahdollista.

	Kurssin tuntisuunnitelma
1. kerta	Näen sinussa timantin kurssi alkoi - kurssin tavoite ja tarkoitus sekä sisältö + kotitehtävät - luottamus-sopimus ja kurssin pelisäännöt - opinnäytetyö, mitä se tarkoittaa oppilaille - keskustelua valokuvaan liittyvistä kokemuksista - tutustumista
2. kerta	- tutustumista ja luottamuksen rakentamista - ensimmäisestä kuvaustehtävästä sopiminen - kuvausparista/ryhmistä sopiminen - kuvaus tunnin lopuksi tai omalla ajalla
3. - 6. kerta	- luottamuksen rakentamista ja vahvistamista - kuvaustehtävän purku - seuraavan tehtävän valinta - omien kuvausten ideointia - kuvaus tunnin lopuksi tai omalla ajalla
7. kerta, opinnäytetyö päättyy	- kuvaustehtävän purku - seuraavan tehtävän valinta - omien kuvausten ideointia - kiitokset ja palautteet opinnäytetyönosalta - kuvaus tunnin lopuksi tai omalla ajalla
8. - 11. kerta	- luottamuksen rakentamista ja vahvistamista - kuvaustehtävän purku - seuraavan tehtävän valinta - omien kuvausten ideointia - kuvaus tunnin lopuksi tai omalla ajalla
12. kerta	- kuvaustehtävän purku - katsaus kurssin kuviin → Mitä teetetään? - kiitokset ja palautteet
13. kerta	- näyttelyn rakentaminen sekä avajaiset

Kuvio 3. Kurssin suunnitelmarunko

7.3 Kurssin toteutus

Koko toiminnan ajan pyrin saamaan selville nuorten ajatuksia ja toivomuksia tuntien sisältöihin ja kuvaustehtäviin liittyen. Kun suunnittelu tapahtuu yhdessä, on sitoutuminen toteutukseen helpompaa (Kurki 2000, 120). Tuntikokonaisuudet (kuvio 4) etenivät keskustellen ja ajatuksia vaihtaen sitä luontevammin mitä pidemmälle kurssi eteni. Samalla se toi haasteita tuntien etukäteissuunnitteluun, useammalla kerralla valmistelemani aineisto jäi odottamaan tulevaa sillä nuorilta

nousi tärkeämpiä ja ajankohtaisempia ajatuksia joita lähdimme yhdessä työstämään eteenpäin.

Kurssin aikana nuoret saivat tilaisuuden pohtia itselleen tärkeitä asioita ja elämäänsä turvallisen aikuisen kanssa, joiden läsnäoloa Cacciatore ym. (2008, 56–58) pitävää tärkeänä nuoren itsetunnolle. Kuvien avulla työstimme nuorten kiinnostuksen kohteita, sosiaalisia suhteita ja vahvuuksia, näitä Laine (2005, 24, 37) pitää tärkeinä nuoren identiteetin muodostumisen kannalta.

Kurssin aikana pyrkimyksenä oli tuoda esille nuorille tärkeitä asioita, heidän kykyjään sekä erityisyyttään. Toisin kuin Savolaisen voimauttavassa valokuvauksessa, nuoret kuvasivat toinen toisiaan tasavertaisessa suhteessa keskenään. Toiminnan pohjalla oli kuitenkin pitkälti samankaltaisia ajatuksia kuvattavan itsemäärittelyn oikeudesta, vallasta määrittää miten haluaa tulla kuvatuksi ja mitä kuvat hän haluaa toisten kanssa jakaa. Voimauttavan valokuvauksen tavoin purimme näin kuvaukseen liittyviä perinteisiä valtarakenteita. Kurssin alussa puhuimme myös kuvaajan roolista positiivisena peilinä sekä kuvattavan kuuntelusta herkällä korvalla.

Työskentely keskittyi uusien kuvien ottamiseen ja niiden läpikäymiseen sekä yhteiseen tarkasteluun. Kuvien avulla nuorten ajatukset itsestään ja omasta roolistaan selkeytyivät. Koen, että kuvien kautta oli helpompi nähdä lähelle. Voimavarojen vahvistuminen, vuorovaikutussuhteiden parantuminen, sekä oman minän ja yhteisössä toimimisen reflektointi ja siinä kehittyminen voidaan nähdä myös kurssin tavoitteita tukevana.

Koin kurssin aikaisen kokemusten jakamisen yhteisissä avoimissa keskusteluissa tärkeäksi ja hedelmälliseksi. Niissä jokainen sai tuoda äänensä kuuluvaksi ja jokaisen kokemus tuli tasavertaisesti esille sekä huomioiduksi. Samalla omien kokemusten peilaaminen toisten kokemuksiin sekä muiden kokemusten ymmärtäminen mahdollistuivat. Vesanen-Laukkanen (2004, 66–69) painottaakin luovien menetelmien käyttämisen yhteydessä tapahtuvaa prosessointia tarinoiden muodossa. Kuvat synnyttävät tarinoita, tarinat puolestaan kohtaamisia ja taas uusia tarinoita, näin on mahdollista tulla kuulluksi ja nähdyksi sellaisen kuin itse kokee oikeaksi. Tämä synnyttää luottamusta ja arvostusta itseä sekä toisia

kohtaan. Sava ja Katainen (2004, 24–25, 29–30) puolestaan toteavat tällaisten kuviin ja elämään liittyvien tarinallisten kokemusten vaihtamisen vahvistavan yksilön kokemusta yhteisön jäsenenä olemisesta ja nostavan hänen itsetuntoaan. Samalla saatetaan tehdä näkyväksi sellaista mitä ei vielä tunne tai mitä ei vielä aiemmin ole ollut olemassa. Näin kuvan muodon saanut osa elämäntarinaa heijastuu uudelleen itselle katsottavaksi, tulkittavaksi ja ymmärrettäväksi.

	TEEMA JA TAVOITE	**ERITYISTÄ**
1. kerta	- **ryhmän ja kurssin esittely** - tutustumista	- PowerPoint - keskustelu - kollaasin teko
2. kerta	- **tutustumista** - ensimmäisen teeman valinta - parien valinta	- kollaasien esittely - keskustelu
3. kerta	- **kuva joka kertoo jotakin oleellista minusta** - opinnäytetyön merkitys kurssilaisille - luottamuksen rakentamisen aloittaminen - itseen tutustuminen ja itsetunnon vahvistamista omakuvatyöskentelyn kautta - palautetta kurssista	- suostumuskaavakkeiden täyttö - tutustumisleikki - palautejana perusteluineen
4. kerta	- **mainoskuva tuotteesta joka on minulle merkityksellinen** - luottamuksen syventäminen - itseen tutustuminen ja itsetunnon vahvistamista omakuvatyöskentelyn avulla	- keskustelua kuvausten herättämistä tunteista
5. kerta	- **minä ystävänä** - Millainen minä olen ystävänä? Millainen on hyvä ystävä? Mitä ystävyys merkitsee? - itseen tutustuminen ja itsetunnon vahvistamista omakuvatyöskentelyn kautta	- keskustelua profiili- kuvista ja blokeista
6. kerta	- **onnistunut koulukuva** - Tavoitteena oli saada jokaiselle sellainen koulukuva johon voi olla tyytyväinen. - Keskustelua koulukuviin liittyvistä tunteista. - itseen tutustuminen ja itsetunnon vahvistamista omakuvatyöskentelyn kautta	- adjektiivilista, millainen minä olen?

Kuvio 4. Kurssin toteutus jatkoa

7. kerta, opinnäytetyö päättyy	- **minä unelmoin / haaveilijana kuva** - Tavoitteena pohtia haaveiden ja unelmien merkitystä elämässä - itseen tutustuminen ja itsetunnon vahvistamista omakuvatyöskentelyn kautta - palaute opinnäytetyön päätteeksi	- kirjallinen palaute opinnäytetyön päätteeksi
8. kerta	- **harrastukset otsikolla "tästä minä nautin"**	
9. kerta	**- tästä ammennan voimaa**	
10. kerta	**- ruoka**	
11. kerta	**- paikkani perheessä**	
12. kerta	**- kuvapari ennen ja nyt**	
13. kerta	**- talvikuva, talven merkitys minulle** **- koonti**	
14. kerta	**- näyttelyn rakentaminen sekä avajaiset**	

Kuvio 4 jatkuu. Kurssin toteutus

Seuraavaksi avaan tarkemmin Näen sinussa timantin -omakuvavalokuvauskurssin toteutusta opistossa syksyllä 2013. Kurssikertojen kuvaukset etenevät aika-järjestyksessä. Kutakin kertaa ja sen tunnelmia parhaiten kuvaava lausahdus opinnäytetyöpäiväkirjastani on nostettu luvun otsikoksi.

7.3.1 1. kerta: "Saadaanko me ite valita kuvausparit?"

Ensimmäisen kerran tavoitteena oli ryhmän ja kurssin esittely sekä sitä kautta luottamuksen rakentamisen aloittaminen. Oppilaiden valuessa luokkaan kaikilla oli kysymyksiä ja puheen partta riitti.

> "*Saadaanko me ite valita ne kuvausparit?"*
> *"Pitääkö olla oma kamera?"*
> *"Saako kuvata muitakin kuin tällä kurssilla olevia?"*
> *"Onko ne kuvat oikeasti sit mun vai jääkö ne sille toisellekin?"*
> *"Onko pakko kuvata aina kasvoja?"*
> *"Saako ite valita miten kuvataan?"*
> *"Teetetäänkö me sit niitä kuvia?"*
> (Opinnäytetyöpäiväkirja 22.8.2013.)

Kuvausparin valinta ja oma kuvapari tuntuivat jännittävän sekä mietityttävän useimpia. Tunnelma rauhoittui kun lupasin, että saavat valita itse omat parinsa ja kuvata kahden tai kolmen hengen ryhminä omien toiveidensa mukaisesti. Mäkiranta (2008, 134) toteaakin, että omakuvien ottaminen on omien

parhaidenpuolien etsimistä ja oman minän paljastamista, siksi sitä ei mielellään tehdä kenen tahansa seurassa. Tämä oli selvästi havaittavissa ensimmäisellä ja vielä toisellakin Näen sinussa timantin -tunnilla.

Vastailin esitettyihin kysymyksiin ja keskustelimme yhdessä heitä mietityttäneitä asioita. Viimeisenä luokkaan saapui kaksi joiden asia oli sama: "Saanko lopettaa tän kurssin heti...?" Tunnelma muuttui heti kerrasta. Pienen neuvottelun jälkeen toinen siirtyi välittömästi päällekkäiselle kurssilleen, toinen istui alas.

Aloitimme tutustumisharjoitteella jotka Mari Martin (2003, 71) mukaan toiminnallisuudellaan saavat mielen avautumaan ja kehon lämpenemään tulossa oleville uusille asioille. Sen jälkeen siirryimme valmistamani PowerPoint esityksen pariin. (Liite 2.)

> *Äh. Lopettamispyytäjien päällekäyvyys jäi mulle muistiin... Sanoitin sitten turhankin suoraan sen mitä ajattelin. Kurssi on hyväksytty - hylätty -täydennettävä. Eli siltä osin varsin helppo. Lisäksi minä en kykene (eikä kukaan muukaan) arvioimaan osallistujien ajatuksia tai niiden syvyyttä. Näin ollen yhdessä sovitut tehtävät tulee jokaisen suorittaa saadakseen hyväksytyn merkinnän todistukseen, mutta todellinen työ ja se mitä he tältä kurssilta itselleen saavat on täysin kiinni heistä itsestään...*
>
> *Sinusta otetut kuvat ovat yksin sinun omaisuuttasi. Ei kuvaajan. Vain sinä päätät mitkä niistä ovat säilyttämisen ja näyttämisen arvoisia... Oleellista on, että viestimme positiivisesti, kunnioitamme toinen toistamme ja olemme luottamuksen arvoisia. Kurssilla esiin tulleet asiat jäävät vain kurssilaisten tietoon. Omista asioista voin puhua kurssin ulkopuolella, mutta en toisten.* (Opinnäytetyöpäiväkirja 22.8.2013.)

Tunnin lopuksi teimme kollaasit tehtävän annolla: "Kerää kuvia joiden värimaailma on sinulle ominainen, etsi tunnelmia ja paikkoja joissa voisit viihtyä ja kuvia jotka kertovat jotakin oleellista sinusta itsestäsi." Kuvavalintoja tehdessään nuoret saattoivat pohtia samalla itselleen tärkeitä ja mieluisia asioita, värimaailmoita sekä muutenkin omia mieltymyksiään. Tehtävä toimi tavoitteensa mukaisesti kahdella eri tavalla; samalla kun he kuvien kautta esittelivät itseään ja ajatuksiaan virittäydyttiin tuleviin kuvauksiin ja rakennettiin niitä varten kuvallista ideakarttaa.

Kollaasit työstettiin suurille kartongeille ja materiaalina oli iso pino erilaisia lehtiä, pääosin naistenlehtiä, mutta joukossa myös useita muita. Lisäksi nuorilla oli mahdollisuus etsiä lisää kuvia internetistä tai muista omista lähteistään. Tehtävä tuntui olevan nuorille mieluinen. Tunnelma oli varovaisen innostunut ja keskittynyt.

> *Työskentelyn loppupuolella päällekkäiselle tunnille siirtynyt opiskelija palasi luokkaan, marssi ystäviensä luo ja kysyi: "Onks täälä ollu ihan tylsää?" Saaden vastauksen: "Ei, mä oon ainaki ihan innoissani!"* (Opinnäytetyöpäiväkirja 22.8.2013.)

Seuraavaksi kerroin oppilaille vielä siitä, että kyseessä oli opintoihini liittyvä opinnäytetyö sekä siitä, mitä se heille tarkoitti. Miten heidän kuvansa tai nimensä eivät näy kirjallisessa työssäni, he eivät ole tekstistäni tunnistettavissa ja heillä oli oikeus lukea työni ennen sen julkaisemista. Sekä sen miten seuraavalla tunnilla kysyisin heiltä kirjalliset suostumukset opinnäytetyöni aineistoksi. (Tutkittavien itsemääräämisoikeus 2014.)

> *Ihan huippu porukka ja tuntuvat tykkäävän. Oppari ei heitä juuri hetkauttanut. Jotenkin tuntui, että olivat jopa ehkä mielissään kun juuri he pääsevät mukaan tähän. "Saadaanhan me sit lukee mitä sä meistä kirjoitat?" Päällimmäiseksi jäi levollinen ja hyvä mieli.* (Opinnäytetyöpäiväkirja 22.8.2013.)

7.3.2 2. kerta: "Mut jokaisessa on jotakin hyvää ja kaunista!"

Toisen kerran tavoitteena oli tutustumista, parien tai pienryhmien muodostaminen sekä ensimmäisen kuvauksen teeman valinta. Aloitimme tunnin piirissä istuen ja tunnelmia kysellen sekä edelliskertaiset kollaasit esitellen. Jokainen kertoili omastaan, miksi valitsi juuri näitä kuvia, mitä tunnelmia ja ajatuksia ne herättivät ja mitä valitut kuvat kertoivat kollaasin tekijästä. Pientä jännityksen poikasta oli ilmassa, selvästi joukko ei kokenut oloaan vielä turvalliseksi ja kotoisaksi. Rauhallisesti edeten ja töistä kysellen kaikkien työt kuitenkin käytiin läpi. Loppua kohden kommenttien ja ajatusten määrä lisääntyi.

Jako ensimmäisiin kuvauspareihin meni varsin luontevasti, joskin joitakin katseen vaihtoja ja sanattomia varmistuksia olin huomaavinani. Kaverukset löysivät toisensa. Yksi ilmoittautui minun parikseni, tyytyväiseltä hänkin vaikutti. Pitää

jatkossa miettiä jako jotenkin toisin kunhan vähän enemmän tutustuvat keskenään. Muistaen kuitenkin Savolaisen (2008, 149) Maailman ihanimpien tyttöjen ajatuksen siitä kuinka, "vieraan ihmisen kanssa ei olisi voinut kuvata," en halunnut rajata tai puuttua parin valintoihin vielä tässä vaiheessa. Mielelläni kuvauskaveriksi lähdin kun toive nuorilta nousi.

Yhdessä lähdimme miettimään ensimmäistä kuvaustehtävää ja sitä edeltäviä tunnelmia.

> *"No, mua ainakin vähä jännittää!" "Tuntuu, et mä en keksi mitään missä mä haluaisin tulla kuvatuksi." "Mä kans aattelen, et toisia on helpompi kuvata ja ideoida, et mitä kuvaa ku itteä kuvaataan. Se on paljon vaikeampaa." "Mut jokaisessa on jotakin hyvää ja kaunista!"* (Opinnäytetyöpäiväkirja 29.8.2013.)

Jännittyneenä, mutta luottavaisin mielin tehtävää odotettiin ja innostusta oli selvästi aistittavissa. Näytin nuorten toiveesta uudestaan etukäteen miettimäni listan kuvausaiheista. Painotin samalla opiskelijoiden valinnan vapautta ja toivettani, että he esittäisivät omia ideoitaan yhdessä toteutettaviksi.

> *Saimme uusia ideoita siitä mitä kuvausaiheet voisivat olla. -- Lisäsin ehdotukset omieni joukkoon, listan ensimmäisiksi.*
>
> *Suljetussa lippuäänestyksessä tuli neljä kuva joka kertoo oleellista minusta, kolme koulukuvaa, yksi harrastus ja yksi hyvän ystävän seurassa. Hetken neuvottelun tuloksena päädyimme ensiksi kuvaan joka kertoo jotakin oleellista minusta.* (Opinnäytetyöpäiväkirja 29.8.2013.)

Halusin kunnioittaa nuorten omia ideoita ja valinnanvapautta (Kurki 2000, 120). Ryhmän toiveen mukaisesti päädyimme siihen, että kaikilla on yhteinen tehtävänanto.

> *Päätimme tunnit siihen, että jäi 45min aikaa ottaa kuvat tai suunnitella niitä. Jokaisella on seuraavalle tunnille mukanaan yksi kuva joka kertoo jotakin oleellista minusta. Iloinen puheensorina täytti käytävän kun väki siirtyi eteenpäin suunnitellen omia ja kaverinsa kuvia.* (Opinnäytetyöpäiväkirja 29.8.2013.)

7.3.3 3. kerta: "Mä mietin tosi pitkään mikä mulle on ominaista"

Kolmannella kerralla purimme ensimmäisen kuvaustehtävän, joka oli "kuva joka kertoo jotakin oleellista minusta." Tunnin aikana katsoimme kuvat sattumanvaraisessa järjestyksessä läpi ja nuoret kertoivat omista kuvistaan sekä kuvausprosessistaan haluamiaan asioita. Sitä kautta kurssin onnistumisen kannalta olennaiset asiat avoimen ja luottamuksellisen ilmapiirin luomisesta sekä omaan itseen tutustuminen kuvan kautta lähti hienosti vauhtiin. Varsin lupaavissa tunnelmissa tunti alkoikin. Luokassa kävi jo iloinen puheen sorina kun viimeiset puuttuvat opiskelijat saapuivat paikalle.

> *Kaksi neitokaista tuli kysymään saako lopettaa. Hmm. Opettaja minussa vastusti ajatusta luovuttamisesta ja vastuun kantamisesta omista valinnoista ja ties vaikka mistä... Mutta sitten mietin kurssin sisältöä ja ideaa. En halua pitää täällä ketään väkisin, se vaikuttaa niin nopeasti koko porukan ilmapiiriin. -He siinä eniten menettävät. :(Ja toisaalta myös "tutkijan etiikka" vaatii minussa/minulta osallistujien vapaehtoisuutta. Niimpä tehtiin suunnitelman muutos ja aloitimme tunnin suostumuskaavakkeiden täyttämisellä. (Liite 3.) Jokainen täytti omansa ja ne joiden vanhemmat eivät tule kotiväenpäivään niin heille kirjoitettiin kirjekuoreen osoitetiedot. Laitan huoltajiensuostumus kaavakkeen postiin. (Liite 4.)* (Opinnäytetyöpäiväkirja 5.9.2013.)

Kaavakkeita läpikäydessä keskusteltiin vielä siitä mitä opinnäytetyöni sisältää sekä nuorten roolista siinä. Puhuimme muun muassa vapaehtoisuudesta, nimettömyydestä, mahdollisuudesta lukea tekstini ennen sen julkaisemista sekä alaikäisyydestä ja vanhempien suostumuksesta. Pohdimme myös sitä vaihtoehtoa, että nuori osallistuu kurssille, mutta ei opinnäytetyöni aineistoon. Totesimme senkin olevan mahdollista. Kuula (2006, 106–108) painottaa kirjassaan, että tutkittavat voivat tehdä päätöksen vapaehtoisuudestaan vasta saatuaan tarpeellisen määrän tietoa siitä mihin ovat suostumassa.

Tavoitteena oli että nuoret valokuvatyöskentelyn avulla huomaisivat kuinka tärkeitä ja arvokkaita he ovat, silloin Lehtosen (2008, 56–59) mukaan oleellisinta on haluttomuus tai halukkuus olla kuvattavana sekä halu työstää omaa kuvatodellisuutta. Tärkeää on omakuvan katsomisen merkitys yksilölle itselleen sekä kuvan sidonnaisuus ihmisen identiteettiin.

Seuraavaksi palattiin alkuperäiseen suunnitelmaan. Vuorossa oli perinteinen Solmulääkäri-leikki. Leikissä yksi osallistuja menee aluksi oven ulkopuolelle ja toiset muodostavat suljetun piirin. Piiri lähtee liikkeelle kiiveten ja sukeltaen toistensa käsien sekä jalkojen yli ja ali muodostaen näin suuren ihmissolmun. Oven takaa tulee leikkjä joka lääkärin tavoin vapauttaa ryhmän pulasta. Leikin tavoitteena oli murtaa jäätä, vapauttaa tunnelmaa ja auttaa ottamaan kontaktia toisiin ryhmäläisiin. Leikki toimi hyvin ja nauru maittoi. Martinin (2003, 71) tavoin totesin yhteisen tiiviin työskentelyn tekevän ryhmän muut jäsenet tärkeiksi samalla kun oli helppo olla läsnä itselle ja toisille. Varsin vapautuneessa tunnelmissa siirryttiin ensimmäiseen kotitehtävään ja kuvien katseluun.

> *Yllätys, yllätys. Ne eivät olleet vielä valittuja, rajattuja, olivat muistikortilla kämpässä... Pienen säädön jälkeen koko porukka oli saanut kuvat valittua. -- Sovittiin, et nimeän yhden muistitikun tätä kurssia varten. Laitan sinne jokaiselle oman kansion johon tallentaa kaikki omat kuvansa ja sit yhteisen kansion johon jokainen valitsee sen yhden oman kuvansa. Näin enskerralla ei mee aikaa siihen säätämiseen, et missä ja mikä kuva kun jokainen on valinnut omansa jo valmiiksi.* (Opinnäytetyöpäiväkirja 5.9.2013.)

Toisaalta tämä säätäminen vapautti tunnelmaa, siinä viimeistä odotellessa nuoret puhelivat keskenään, vaihtoivat ajatuksia kuvaamisesta, sen idean keksimisen vaikeudesta ja siitä miten oman kuvan esittäminen jännitti. Lopuksi pääsimme ryhmittymään tiiviisti niin, että kaikki näkisivät kuvat.

> *Katsottiin kuvat mun läppärin näytöltä. Kiva pieni piiri kuvien edessä, koko porukka, vapaasti.*
>
> *Jokainen sai kertoa omista kuvistaan mitä halusi. En ohjeistanut sen tarkemmin. Oli ihana huomata miten tarkkaan kuvia ja siihen liittyvää sisältöä oli mietitty. Useampi aloitti: "Mä mietin tosi pitkään mikä on mulle ominaista ja kyselin tosi paljon kaikilta. Ne sano, et mä oon... ja sit mä päädyin tähän kuvaan kun se kertoo musta..." Jännitystä oli ilmassa. Kuvat tulivat esiin sattumanvaraisessa järjestyksessä ja sit kohde kertoi omastaan. Havaittavissa oli myös tyytyväisyyttä sekä pientä kainostelua. Mua kuunnellaan ja musta ollaan kiinnostuneita -ilmapiiriä. Jokainen sai oman osansa huomiosta.*
>
> *Kun kaikki oli käyty läpi tuli tiskari tiskistä ja käytiin kaik vielä pikaisesti uudestaan läpi samalla hän esitteli omansa meille. Näin tuli vielä vahvistettua niitä viestejä joita ekalla kerralla tuotiin julki.* (Opinnäytetyöpäiväkirja 5.9.2013.)

Alussa nuorissa oli havaittavissa arkuutta, epävarmuutta ja jännitystä. Tunnin loppua kohden omien pelkojen voittaminen ja kaltaisenani hyväksytyksi tulemisen tunne sekä tyytyväisyys ja ilo olivat vahvempia. Uskon Laitisen (2003, 148) tavoin, että tällaiset elämykset saattavat yhdistää ryhmää ja antaa sille ikään kuin yhteisen jaetun salaisuuden. Saimme kokea jotain sellaista, mitä on vaikea välittää tai selittää muille, mutta se oli koettavissa samanaikaisesti toisten ryhmäläisten kanssa.

> *Lopuksi kysyin miltä tuntui olla kuvattavana ja miettiä / valmistella omaa kuvaa? Pelottavaa, jännittävää, kivaa, outoa...*
>
> *Miltä tuntui kuvata? Helpompaa, kivaa, tykkäsin, toisaalta oli vaikeeta yrittää täyttää sen toisen toiveita. Kaikista oli löytyny niin niitä ominpia piirteitä, ja huippuja kuvia. Oli kivaa.* (Opinnäytetyöpäiväkirja 5.9.2013.)

Pirkko Pehusen (2009, 90) mukaan valokuvaterapeuttinen työskentely vaatii kuvattavalta sekä kuvaajalta eläytyvää, herkkää ja turvallista työskentelyotetta. Mielestäni nuorten reaktiot osoittavat, että sama ajatus voidaan liittää myös tämän kurssin kaltaiseen valokuvatyöskentelyyn ja laajentaa samalla koskemaan myös kuvia katsovaan ryhmään.

> *Valitaanko me sit seuraava tehtävä? Joo, onko toiveita? Katotaan siit listasta. Nopeasti siinä nousi mainoskuva vahvimmasti esiin. Ohjasin sen verran, että mainostettava tuote tulee olla minulle tärkeä tai kertoa jotakin minusta, niin pystyään kurssin aiheessa. "Niin eihän se muuten oo omakuva", hoksasi joku tytöistäkin.* (Opinnäytetyöpäiväkirja 5.9.2013.)

Kurssin tuntikohtaiset teemat nousivat nuorten toiveista ja valinnoista. Mainoskuva ei ehkä ollut se josta selkeimmin näin yhteyksiä itsetunto- tai identiteettityölle omakuvakurssilla, mutta Rantalan (2001, 49–50) sekä Kolari ja Linnamaan (2011, 74) mukaan tekemisen mielekkyys vahvistuu sen mukaan kun töiden aiheet ovat läheltä nuorten kulttuurista ja sosiaalista maailmaa. Näin koko kurssin ajan aiheiksi nousivat nuorille tärkeät asiat sekä ideat. Puutuin valintaan vain sikäli kun koin sen poikkeavan sivuun omakuva-teemasta ja kurssin tavoitteista.

> *Sit pyysin jokaista kirjoittamaan viestin Wilman kautta minulle tai minulle ja kuvausparille jossa purkaa omia ajatuksia, tunteita.*

> *millaista oli miettiä kuvan ottamista millaista olla kuvattavana ja miltä tuntui kuvata, valita kuvaa, näyttää sitä luokalle.* (Opinnäytetyöpäiväkirja 5.9.2013.)

Lopuksi pyysin palautetta kurssista tähän asti. Käyn nuorten palautteita tarkemmin läpi luvussa 8.1 Nuorten palaute kurssista kolmannen kerran jälkeen.

> *Arvosana: 9 Aattelin ensin, et en tuu tunneille ollenkaan. Mut nyt oon tykänny kun kuvaustehtävät on itsestä, kun yleensä kuvaan muita ja maisemia/luontoa. Hyvä pieni ryhmä, ni ei tartte miettiä mitä voi tehä tai miten olla.* (Nuoren palaute kurssista 5.9.2013)

Pieni ja suhteellisen tiivis ryhmä antoi ryhmän jokaiselle jäsenelle mahdollisuuden saada äänensä kuuluville ja kokea sitä kautta tulevansa kohdatuksi omana itsenään. Tämä mahdollisti luottamuksen syntymisen ja antoi nuorille luvan olla oma itsensä.

> *Kysyin, et mitä luulette, onistuisko parien sekoittaminen? Pieni vilkaisu naapuriin... Joo, hyvä idea, arvotaan!* (Opinnäytetyöpäiväkirja 5.9.2013.)

Tunnelma tunnilla muuttui ensimmäisten kuvien esittämisen jälkeen. Poissa oli jännitys ja arkuus. Tilalla oli vapautuneita, avoimia ja innokkaita nuoria jotka kertoivat rohkeasti ajatuksiaan, tunteitaan ja mielipiteitään. Nuoret kokivat itsensä selvästi tärkeiksi, heitä oli kuunneltu, kuultu ja nähty, kohdattu omina itsenään. Vapautuneesta ilmapiiristä mielestäni paras osoitus oli luottamus, jota ryhmää kohtaan osoitettiin. Tämä ilmeni innokkuutena kuvausparien arpomista kohtaan. Mäkiranta (2008, 134–135) vahvistaa ajatukseni toteamalla omakuvien ottamisen olevan omien parhaiden puolien etsimistä, jota ei mielellään harjoiteta kenen tahansa seurassa.

7.3.4 4.kerta: "Mut kyl mä nyt oon tyytyväinen"

Neljännen kerran tehtävänä oli mainoskuva; tuote on minulle tärkeä ja kertoo jotakin minusta. Tavoitteena oli katsoa toiset kuvat ja syventää ryhmän sisäistä luottamusta. Näin tapahtuikin nuorten kertoessa kuvien myötä itsestään varsin avoimesti. Kuvaustehtävän toteuttaminen vaati itsetutkiskelua. Kuvien kautta nuoret miettivät, minkä tuotteen he kokivat itselleen niin tärkeäksi, että halusivat sitä mainostaa ja mitä erityistä kyseinen tuote heistä kertoi.

> *Asetuttiin pieneen rinkiin koneen ympärille ja lähdetään käymään kuvia läpi. Jokainen vuorollaan kertoo omasta kuvastaan. Siitä miten kiireellä se on otettu ja miten vaikea oli ensin keksiä mitä kuvaisi tai mainostaisi. Yhdessä todetaan kuinka lopputulos on kuitenkin onnistunut, kuvattavat vaikuttavat myös tyytyväisiltä kuviinsa. Itsekseni ihastelin miten yllättävän syvällisesti mietittyjä tarinoita kuvien takaa paljastuu.* (Opinnäytetyöpäiväkirja *12.9.2013.)*

Hautala (2008, 109) kuvaa sitä miten ryhmässä katsotaan yhdessä kuvia ja jaetaan tunteita. Tällä tavoin oman arvomaailman ja elämän reflektointi yhdessä mahdollistaa uusien näkökulmien löytymisen. Samassa yhteydessä Hautala puhuu sisäistämisestä ja syväoppimisesta, joka on hedelmällinen maaperä itsetunnon ja -tuntemuksen kehittymiselle. Tällaisen kokemuksen myötä omien voimavarojen käyttöönotto ja löytyminen mahdollistuvat.

Nuorten kuvien tarinoiden syvällisyys osoitti mielestäni huikeaa luottamusta ryhmää kohtaan. He kokivat olonsa niin turvallisiksi, että luottamuksen osoittaminen oli sallittua. Turvallinen ilmapiiri antaa nuorille mahdollisuuden tarvittaessa myös salattujen ja kiellettyjen tunteiden, asioiden sekä ajatusten käsittelemisen kuvien kautta. (Laitinen 2003, 166). Opiston sisäoppilaitosluonteen vuoksi nuoret oppivat tuntemaan toisensa varsin nopeasti. Lisäksi ryhmä sinällään on varsin pieni sekä heille merkityksellinen, uskon sen vaikuttaneen positiivisesti ryhmän ryhmäytymisen ja luottamuksen syntymiseen.

> *Yksi mainostaa Pepsi Maxia kun tykkää siitä niin paljon ja sitä on ollut heillä kotona aina. On juonut sitä pienestä pitäen. Kuvassa nuori neito suuren vatsan kanssa juomassa limpparia. Vatsa kuvaa sitä kuinka kyseinen juoma on liittynyt hänen elämäänsä aina, lähes vauvasta asti. Kuvassa on nähtävissä myös yhteiskunnallinen kannanotto odottavien äitien alkoholin käyttöön. Sitä neiti ei ollut ollenkaan huomannut ajatella. Hänelle kuva oli selvästi syvällisempi henkilökohtaisella tasolla.*
>
> *Kerroin myös siitä kuinka näiden kuvien kautta voi halutessaan kurkistaa myös tulevaan (oma lapsi ja raskaus) tai menneeseen ja työstää omia mahdollisia rooleja. Se mahdollisuus veti mietteliääksi, mutta toisaalta avasi mahdollisuuksien ovia ainakin osalle tytöistä. Siltä minusta tuntui.* (Opinnäytetyöpäiväkirja *12.9.2013.)*

Tässä kuvassa näkyi erityisen selvästi se, miten omakuviin voi liittyä paljon henkilökohtaisia merkityksiä kuvattavasta itsestään, mutta myös ympäröivästä

kulttuurista nousevia merkityksiä (Mäkiranta 2008, 67–69). Lisäksi kiinnitin nuorten huomion Bardyn (2007, 26) sanoin taiteeseen liittyvään mahdollisuuteen sekoittaa faktaa ja fiktiota keskenään. Sen mukanaan tuomaan mahdollisuuteen leikillisyydestä, joka hälventää pelkoja. Myös Sava ja Katainen (2004, 23, 34–35) pitävät nuoren kehitykselle tärkeänä mahdollisuuksia leikkiä tulevaisuuden suunnitelmillaan. Savolainen (2004, 138) kirjoittaa Bardyn (2007) tavoin valokuvaamisen tarjoamasta roolileikin mahdollisuudesta. Pelkojen sijaan Savolainen painottaa kuitenkin mahdollisuutta tehdä näkyväksi mielikuvia, unelmia ja ihanneminää. Näin kuvien kautta on mahdollista tuoda esille sekä itselle että toisille, sellaisia puolia itsestään jotka eivät tavallisessa arjessa pääse esille.

> *"Tää kuva vois olla semmonen kampaamon mainoskorttikin!" Ai, mitä mannaa kuulla moisia kommentteja. - Kaiken kaikkiaan kaikkien kuvat saivat varsin paljon kehuja ja positiivisia ajatuksia heiteltiin ilmaan ihanan vapautuneesti.* (Opinnäytetyöpäiväkirja *12.9.2013.)*

Kolari ja Linnamaa (2011, 105) toteavat, että kehujen vastaanottamisen ja toisaalta myös toisten kehumisen harjoitteleminen olevan nuorille merkityksellistä. Lisäksi itsetunnon vahvistumisen ja omanarvontunnon saavuttamiseksi muilta nuorilta saatu positiivinen palaute on monelle nuorelle ensiarvoisen tärkeää (Hiltunen & Huhmarniemi 2010, 66). Hautala (2008, 34) jatkaa samoilla linjoilla todetessaan kiitoksen ja tunnustuksen olevan terapeuttisen taideryhmätyöskentelyn kulmakiviä.

> *"Mä kokoajan tossa etukäteen sanoin kaverille, et mä en haluu esittää mun kuvaa kaikille. Mut kyl mä nyt oon tyytväinen."* (Opinnäytetyöpäiväkirja *12.9.2013.)*

Nuoret liittävät valokuviin helposti epäonnistumisen pelkoja. Käsitys siitä, että itsestä on mahdotonta saada hyviä kuvia saattaa olla syvällä. (Savolainen 2008, 151.) Paineet oman kuvan hyväksymiselle ja sen esittämiseen muille olivat valtavat. Ryhmän antama tuki ja positiivinen palaute oli tasoittamassa näitä pelkoja.

> *Katsottiin yhdessä seuraava kuvaustehtävä. Päädyttiin minä ystävänä teemaan. Osa haikaili harrastus kuvan perään, mut joku ei ollut*

> *menossa nyt kotiin ja toivoi saavansa kuvan hevosensa kanssa...* (Opinnäytetyöpäiväkirja *12.9.2013.)*

Koin ryhmän esittämien toiveiden kunnioittamisen tärkeäksi valokuvausprosessin voimaannuttavan luonteen vuoksi (Siitonen 1999, 118; Savolainen 2013).

> *Wilma viestejä oli vielä ennen tunnin alkua noin puolet lähettämättä. Lupasivat hoitaa asian kuntoon pikimmiten. Seuraava Wilma viesti on sisällöltään Kenelle haluaisin antaa tämän kuvan ja miksi? Mitä ystävät minulle merkitsevät? Millainen minä olen ystävänä? Millainen on hyvä ystävä? Eli pohditaan ystävyyttä sen merkitystä ja sitä mistä se koostuu.* (Opinnäytetyöpäiväkirja 12.9.2013.)

7.3.5 5.kerta: "Mun tekee aina mieli kattoo ne kaikki."

Tämän kerran teemana oli Millainen minä olen ystävänä. Tavoitteena oli kuvien ja niistä syntyvien keskustelujen kautta havahtua miettimään ystävyyttä, ystäviä sekä ennen kaikkea sitä millaisena ystävänä nuoret haluavat tulla itse nähdyiksi.

> *Tunnin ensimmäinen kuva oli kurssin ensimmäinen ei omista kasvoista otettu omakuva. Huikean kaunis kuva, hiekkaan piirretty sydän, pieniä kiviä, oksan pätkiä sekä syksyn lehtiä, huumaavan lämmin ja valoisa tunnelma. Kuvana kaunis, mutta aukeni vielä kauniimmaksi ja syvällisemmäksi kun kuulimme tarinan ja taustan jolla kuva oli otettu.* (Opinnäytetyöpäiväkirja 19.9.2013.)

Savolaisen (2009, 220) mukaan omakuvaksi voidaan lukea ihmisestä itsestään konkreettisesti tai symbolisesti esittävä valokuva, mikäli hän tunnistaa kuvasta jotakin olennaista itsestään ja kokee kuvan omakuvakseen. Tietoisesti otettuja omakuvia rakennettaessa ihminen joutuu pohtimaan: "Mitä puolia haluan itsessäni vahvistaa ja todistaa olemassa olevaksi, millaisen valokuvan haluan itsestäni?"

> *Viikon tehtävä laittoi tosiaan miettimään, millainen on roolini ystäväporukassa. Koen olevani eri tilanteissa hyvinkin erilainen, mutta eniten taidan olla kuuntelija. Hyvän ystävän paha olo saa omankin mielen matalaksi ja siksi yritän parhaani mukaan auttaa ja lohduttaa. Tykkään kuunnella ja piristää muita, koska minusta se on ystävän tärkeimpiä piirteitä. Olen myös luonteeltani huolehtivainen ja joskus vähän "äidillinenkin" ja halusin sen näkyvän kuvassa. Kuvan otti ystäväni ja hyvä kuva tuli nopeasti. Kuvaa oli tosi kiva miettiä ja ottaa!* (Nuoren Wilma-viesti 19.9.2013.)

Puhuimme tunnilla siitä, miten kuvat ja niihin liittyvät tarinat avaavat silmiämme näkemään ja ymmärtämään toinen toisiamme. Totesimme, miten kuvaan ja sen

taakse voi liittyä niin paljon sellaista, mikä ei heti aukea katsojalle. Mantereen (2000, 14) mukaan kuvaa ei voida koskaan täysin sanoittaa ja siinä piilee kuvan mahdollisuus tavoittaa sellaisia mielen tasoja ja kohtia joihin ei muulla keinoin yllä. Silti kuvista puhuminen on tärkeää, sillä luonnehtivat ja kuvailevat sanat rikastuttavat tapahtumaa ja auttavat näkemään ja kokemaan vielä uusia tasoja kuvassa. Halkola, Mannermaa, Koffert ja Kolu (2009, 10) toteavatkin valokuvan voiman olevan sen visuaalisessa kielessä joka yltää ihmisen kokemuksiin ja tunteisiin. Kuvat puhuvat meille ja niiden äärellä on helpompaa puhua vaikeistakin asioista.

> *Seuraava koki, et omasta kuvasta näkyy se kuinka iloinen ja positiivinen hän on, mutta se ei välity miten hän on hyvä kuuntelija ja haluaa aina tietää mitä kavereille kuuluu. Haluaa, et kavereilla on hyvä olla. Hetken kuvaa katselin ja kysyin sitten toisilta tuntuuko heistä siltä ettei nuo ominaisuudet näy tässä kuvassa. Nuorten kommentti tuli välittömästi. "Näkyyhän se tosta! Kaveri on sun repparissa ilman käsiä. Luottaa et kyl mä pysyn tässä vaik en pidä kiinni. Haluut aina auttaa ja tukee muita. Tarvittaessa otat vaikka reppuselkään ja kannat vaikean paikan tullen."* (Opinnäytetyöpäiväkirja 19.9.2013.)

Nuorten kaveripiirillä on suuri merkitys heidän identiteettinsä muodostumiselle. Ystäviltä ja lähipiiriltä saatu palaute on usein kaikkein merkityksellisintä. Tässä koulu on isossa roolissa, viettäväthän nuoret siellä valtaosan ajastaan. Oppitunnit antavatkin mainion tilaisuuden positiiviselle viestinnälle nuorten kesken. (Laitinen 2003, 167.) Kannustavaa palautetta ja kehuja Näen sinussa timantin -tunneilla kuultiin runsaasti.

> *"Ai miten ihana. Mä oon sellanen et tykkään kuunnella ja auttaa. Lohduttaja. Tykkään huolehtia mun kavereista et niillä on hyvä olla, jos jollakin on paha olla niin sit mullakin on. Tykkään just lohduttaa ja tukea. Empaattinen myötäeläjä."*
>
> *"Mä oon luotettava. Ja hyvä tukeen kaikissa ongelmissa. Ymmärrän miltä niistä tuntuu siinä tilanteessa."* (Opinnäytetyöpäiväkirja 19.9.2013.)

Useampikin kertoi kokevansa itsenä ystävänä kuuntelijana, rohkaisijana, tukijana, lohduttajana, kuuntelijana sekä läheisenä ja lämpimänä auttajana. Minua yllätti se miten vaikeaa tästä aiheesta ja näistä kuvista oli kertoa. Aihe oli jollakin tapaa aikaisempia kuvia herkempi ja arempi.

> *"Hui, mä unohin mitä mun piti täst sanoo... Kyselin kaikilta. Millainen oon. Halusin halaskuvan. Oon oikeesti semmonen välittävä ja rakastava ystävä. ... Tää on aika vaikee kertoo. Mulle ei oo ikinä ollu näin vaikeeta kertoo näist kuvista..."* (Opinnäytetyöpäiväkirja 19.9.2013.)

Kantonen näkee, että taidetyöskentelyn avoin ja vapaa ilmapiiri antaa mahdollisuuden tuoda esiin omia käsityksiään ja tunteitaan. Esille saattaa nousta sellaisiakin tunteita, jotka eivät suoraan liity työskentelyyn tai niiden kohtaamisiin. (Kantonen 2005, 100.) Ajatusten sanottamisen vaikeudesta Alanen (2005, 96) puolestaan toteaa, että identiteetin rakentuminen ei välttämättä ole kauniissa sanoissa ja hyvin muotoilluissa lauseissa. Yhdyn Kantoseen ja Alaseen todetessani, että mielestäni tällä kurssilla tärkeintä nuoren identiteettityön kannalta olivat yksilön mielensisäiset liikkeet sekä ne puhutut, kirjoitetut ja kuvalliset valinnat, jotka nuoret halusivat jakaa toisten kanssa niin tuntien puitteissa kuin niiden ulkopuolellakin.

> *"Vois kattoo ne muutki kuvat."*
> *"Mun tekee aina mieli kattoo ne kaikki."*
> *"Niistä tulee aina niin hyvä fiilis!"*
> *"Tulee semmonen rauhallinen olo."*
> (Opinnäytetyöpäiväkirja 19.9.2013.)

Nämä kommentit kertoivat tuntien merkityksellisyydestä nuorille ja olivat parasta palautetta mitä saatoin saada. Keltikangas-Järvinen (2000, 127) pitää nuorelle tärkeänä sitä, että ympärillä on ihmisiä, jotka pitävät hänestä ja kaikkine hänen persoonalisine piirteineen ymmärtävät häntä. Sellainen kokemus on itsetunnolle korjaava ja sitä kohottava vielä nuoruudessa ja aikuisuudessakin.

Tunnin aikana useampi viittasi profiilikuviin tai blokiin. Kyselin niistä sitten vähän tarkemmin heidän ajatuksiaan. Ne pohdinnat löytyvät luvusta 8.1 Omakuvan hyväksyminen ja esittäminen.

> *Pohdittaessa seuraavaa teemaa kuvauksille nousi aika mielenkiintoisesti vastakkaisia ajatuksia ilmaan. Toisaalta joku totesi, et se on kiva kun tehtävät on vaikeita niin joutuu miettimään ja kysellä muilta. Keskustelun jälkeen päädyttiin kuitenkin onnistuneeseen mustavalkoiseen koulukuvaan ... ja perusteluna sille oli, et siihen ei tarvitse miettii niin paljoa. Nyt kun on ollu niin haastavia kuvia ni otetaan vähä helpompi välillä. Samalla puhuttiin pitkään siitä miten on*

> *paljon parempion kun he ite keksivät aiheet kuvauksiin.* (Opinnäytetyöpäiväkirja 19.9.2013.)

Laitisen (2003, 181) väitöstutkimuksessa tuli ilmi se, miten nuoret kokevat tarpeelliseksi saada vaikuttaa kuvaamataidontuntien tehtävän antoihin. Heidän luovuudelleen ja aiheeseen syttymiselle näytti olevan tärkeää, että opettajan antamat ohjeistukset olivat riittävän väljät. Kärkkäinen (2008, 89) katsoo samaa aihepiiriä hieman eri näkökulmasta todetessaan ohjatun, mutta vapaan työskentelyn mahdollistavan nuoren itsenäisen päätöksenteon. Tämä kasvattaa nuoren kykyä luottaa omiin ajatuksiinsa. Tällä tunnilla puhuimme uudestaan myös siitä kuinka jokaiseen kuvaukseen voi sukeltaa niin syvälle ja syvällisesti kuin itse haluaa.

Mietittäessä seuraavaa teemaa nousi vahvasti esiin nuorten toive saada itsestään kerrankin onnistunut koulukuva. Pienoista kateutta oli kuultavissa äänestä kun joku kertoi siitä kuinka ystävän koulussa koulukuvat oli viime vuonna otettu ulkona. Tuntui tärkeältä käyttää hyväkseen mahdollisuus saada erilainen ja itseä oikeasti miellyttävä koulukuva.

7.3.6 6. kerta: "Saa olla oma ittensä."

Tämänkertainen teema oli onnistunut koulukuva. Tavoitteena oli saada jokaiselle sellainen koulukuva, johon voi todella olla tyytyväinen. Samalla puhuimme koulukuviin liittyvistä tunteista.

Tunnin alussa jaoin nuorille pitkät listat erilaisista adjektiiveistä (Adjektiivilista – Millainen persoona olet?). Tehtävänantona oli merkitä ensin kaikki ne adjektiivit jotka sopivat heihin itseensä. Tästä jatkeena adjektiiveja lähdettiin karsimaan, tavoitteena oli löytää 3-5 adjektiivia jotka kuvasivat heitä omasta mielestään parhaiten.

> *Millainen minä olen? Toisesta käännyttiin poispäin, että sai ihan rauhassa keskittyä omaansa ja kukaan ei kurkkinut olan yli. Välillä kuului "mitä tarkoittaa perfektionisti?" "Mikä on sympaattisen ja empaattisen ero?" Olenko sellainen vai tällainen?" Luokassa vallitsi varisin keskittynyt tunnelma.* (Opinnäytetyöpäiväkirja 3.10.2013.)

Mietin pitkään näiden tuntien normaalista rutiinista poikkeavan tehtävän mukaan ottamista. Luotin kuitenkin siihen, että ryhmä on niin tiivis ja luottamus vahva, että ilmapiiri kestää poikkeamat. Nuorilta saamani palautteen valossa "Lisää itseen tutustumistehtäviä." sekä "Olen myös oppinut itsestäni jotain, kun rastitimme luonteen piirteitämme adjektiivien joukosta ja lopulta jäljelle jäi keskeiset piirteet." ratkaisu oli oikea. Jatkossa voisi ajatella vastaavan tyyppisiä itsetutkiskelu tehtäviä olevan kurssin aikana useampiakin.

> *Jokaisen kuva tuli esiin vuorollaan valkokankaalle heijastettuna. Aika moni oli joutunut ottamaan koulukuvan kahteen kertaan kun ei ollut alkuperäiseen kuvaansa tyytyväinen. Kyselin miksi näin? Kukin kertoili ajatuksiaan. Joku sitä sitten vuorollaan summasi yhtyeen: "Se on se fiilis. Ei oo kiirettä, eikä tartte jännittää. Saa olla oma ittensä. Voidaan ottaa enempikin kuvia jos siltä tuntuu." Nyt mä kuitenkin oon tohon tyytyväinen. Kerrankin koulukuva josta iteki tykkään!*
>
> *Perinteisestä koulukuvasta taas todettiin: "Ei mulla oo yhtään onnistunutta koulukuvaa. Aina ne on jotenkin jäykkiä tai epäaitoja ollu." "Kun siinä on pahimmillaan puoli koulua vieressä kattomassa ja sit otetaan pikaisesti kaks kuvaa ja niistä pitää heti tietää kumpi on parempi."* (Opinnäytetyöpäiväkirja 3.10.2013.)

Nuorten kommenteista välittyy kuva siitä, miten koulukuvat ovat usein samalla kaavalla ja kiireessä otettuja. Mäkirannan (2008, 68–69) mukaan niihin liittyykin tietty yhdenmukaistamisen ja tasapäistämisen vaade. Koulukuvien tarkoitus on osittaa, että kuvattavat ovat samaa joukkoa. Kuvattavat tuntevat itsensä niissä usein neuvottomiksi objekteiksi, lopputulos ei näin välttämättä vastaa kuvatun toiveita. Tuloksena on persoonattomia massakuvia. Järvelin ja Pöntinen (2010, 2) sekä Länsman (2010, 83) toteavatkin koulussa otettujen koulukuvien toimivan ennemmin ryhmäidentiteetin vahvistajina.

> *Tästä koulukuvasta tekee erityisen se, että nauran siinä oikeesti ja 'koulukuva' on onnistunut. Musta ei oo oikeastaan yhtään onnistunutta koulukuvaa, johtuu varmaankin siitä että kuvaustilanne on vähän ahdistava. Napsitaan muutama kuvaa epäluonnollisessa asennossa ja se on siinä. Tämä tilanne taas oli luonnollinen ja saatiin onnistunut kuva. En yleensä tykkää kuvista, missä nauran ihan aidosti eli tämä on harvinainen tapaus.* (Nuoren Wilma-viesti 14.10.2013.)

Näen sinussa timantin -tunnilla nuoret kokivat saaneensa kerrankin hyvän ja onnistuneen koulukuvan. Sutinen (2010, 72) toteaa ulkonäön olevan nuoruudessa usein merkityksellinen itsen ja toisten välisten suhteiden jäsentäjä. Toisaalta ulkonäön avulla erottaudutaan massasta ja toisaalta haetaan hyväksyntää ja kuulutaan tiettyyn joukkoon. Oman ulkonäön hyväksymisen kokemuksen katsotaan olevan yhteydessä hyvään itsetuntoon.

> *"Ihana! Sä näytät ihan semmoselt vanhalta filmitähdeltä!"*
>
> *"Mua oikeesti nauratti, toi nauru on aito. Yleensä kaikissa kuvissa missä mä nauran niin ne on ihan hirveitä. Naurukuva johon oot ite tyytyväinen, se on aika huikee löytö!"*
>
> *"Paremmin onnistunut kun koulukuvat. Sai valita ite paikan ja sen mitä siinä näkyy. Opiston alueella on tosi paljon hienoja paikkoja! Nyt kun kuvaa niin aina huomaa uusia paikkoja."*
>
> *Mikä tekee erilaisen kun peruskoulun koulukuva? Ei oo yhtään jäykkä kuva. Luonteva ja luonnollinen, kaunis ihminen.*
> (Opinnäytetyöpäiväkirja 3.10.2013.)

Tunnin aikana ja sen lopuksi kirjaamani nuorten kommentit antavat kuvaa siitä miten paljon aitoa positiivista palautetta näiden tuntien aikana jaettiin. Toisaalta näistä kommenteista välittyy se miten nuoret olivat itsekin tyytyväisiä kuviinsa.

> *Lopuksi mietittiin seuraavaa kuvaustehtävää. Palloteltiin Tästä minä nautin ja minä unelmoin/haaveilijana kuvan välillä. Päädyttiin lopuksi haaveilukuvaan. Kun osan nautinto kuva liittyy kotona oleviin harrastuksiin ja se onnistuu helpommin syyslomalla.*
> (Opinnäytetyöpäiväkirja 3.10.2013.)

7.3.7 7.kerta: "Oon semmonen haaveilija"

Opinnäytetyöhön liittyvällä viimeisellä kurssikerralla aloitimme tunnin kirjoittamalla palautetta kurssista. Palaan niihin myöhemmin luvussa 8.2. Nuorten palaute kurssista seitsemännen kerran jälkeen. Tämän kerran tehtävänantona oli nuorten toiveiden mukaisesti haaveilukuva. Tavoitteena oli selkeyttää haaveiden merkitystä.

> *Odotusta ja iloa ilmassa, nyt jo vapautuneessa tunnelmissa. Joku uusista ryhmäläisistä vähän jännitti ja mietti, "Mitä mun oikeesti pitää kertoa siitä mun kuvasta?" Toiset lohduttivat: "Elä jännitä.*

> *Katsotaan yhdessä." Ja hänen kuvansa kohdalla ajatuksia, kommentteja ja palautetta porukalla riittikin. Liekö tietoista, tuskin. Mutta tuntui hyvältä.* (Opinnäytetyöpäiväkirja 10.10.2013.)

Alerby ym. (2008, 40–41) uskovat koulussa tapahtuvien kohtaamisten olevan merkityksellisiä nuoren identiteetin kehittymiselle. Kohtaamisten sisällöllä on oma merkityksensä. Sinkkonen (2008b, 179) toteaakin, että tarvitsemme paljon kannustusta ja positiivista palautetta, mutta vain hyvästä syystä

> *Joku totesi, että "mä oon aina halunnu tämmösen haaveilukuvan itestäni. ja nyt se tuli vihdoin otettua. Riparilla mun sydämeen joku kirjoitti, et ulkoa kova, mut sisältä pehmeä ja se näkyy musta tossa kuvassa."*
>
> *"Mä haaveilen aikuisuudesta ja itsenäisyydestä. Mua inhottaa kun joku määrää mun elämää ja sen kulkua."*
>
> *"Oon semmonen haaveilija. Mulla saattaa jäähä tuijotus päälle enkä ite ees huomaa sitä. Lapsena mulle usein sanottiinkin, ett pistä nyt edes suu kiinni."* (Opinnäytetyöpäiväkirja 10.10.2013.)

Järvelinin ja Pöntisen (2010, 2, 14) mukaan valokuvat helpottavat usein itsestä kertomista ja ajatusten jakamista. Omien erityispiirteiden huomaaminen, vahvuuksien löytyminen, sekä itsetutkiskelu ovat omakuvien kautta mahdollista. Parhaimmillaan kuvat johtavat dialogiseen vuorovaikutukseen niiden äärellä, tarkastelu voi tapahtua sekä oman että toisten katseiden ja kommenttien kautta. Näihin ajatuksiin on kokemukseni pohjalta helppo yhtyä.

Mietimme vielä seuraavalle, nyt jo opinnäytetyön ulkopuolelle jäävälle, kurssikerralle kuvaustehtävää. Keskustelussa nousi vahvasti esiin koti ja kodin merkitys sekä harrastukset otsikolla "Tästä minä nautin" jonka koettiin olevan laajempi.

> *Muistutin väkeä siitä, että kuvan on syytä kertoa jotakin oleellista heistä. Omakuvakurssin kuvien ei ole tarkoitus olla ainoastaan kauniita, mutta tyhjiä posetuksia.* (Opinnäytetyöpäiväkirja 10.10.2013.)

7.4 Kurssipalaute

7.4.1 Nuorten palaute kurssista kolmannen kerran jälkeen

Kolmannen kerran päätteeksi pyysin oppilailta palautetta siihenastisesta kurssista. Siinä vaiheessa takana oli teoriaa, yhteistä tutustumista ja yksi kuvaustehtävä yhteisine purkuineen. Tehtävän antona oli antaa kurssille kouluarvosana ja miettiä sille perustelut. Oppilaita oli silloin läsnä yhdeksän ja arvosanojen keskiarvoksi tuli 9.1.

> *Arvosana 8.5: Aluks aattelin, et lopetan tän ihan heti. Mut sit aattelin, et kai sille voi antaa mahollisuuden. Ja koko ajan on parantunu. Hienoa jos pääsee kuvissa toteuttaan itteään. Ja pääsee tutustuun teihin.*
>
> *Arvosana 9: Aluksi mietitytti, että eikö kuvatakkaan niin paljoa kuin luulin? Nyt ollut ihania kuvaustehtäviä. Oon saanut uusia kuvausaiheita, kun joskus on ollut inspiraation puutetta kuvaamiseen.* (Nuoren palaute kurssista 5.9.2013)

Perusteluissa useampi mainitsee miettineensä ja arponeensa osallistumistaan aluksi, mutta kurssin muuttuneen mielenkiintoisemmaksi koko ajan. Uskon tässä näkyvän kurssin alun teoriaosuuden ja alkukankeuden ennen kuin pääsimme varsinaiseen asiaan eli omakuvien ottamiseen ja läpikäymiseen.

> *Arvosana 9: Vaikuttaa kivalta. On saanu erilaisia kuvausaiheita. Alussa vähä mietitytti, loppua kohti tunnit on parantunu. Ryhmä vaikuttaa kivalta.*
>
> *Arvosana 9: Pieni ryhmä eikä oo paineita mistään. Voin oppia itestäni.* (Nuoren palaute kurssista 5.9.2013)

Nuorten kommenteissa nousee esiin ryhmän pienuus ja ilmapiirin rentous, se että tunneilla oppii tuntemaan toiset kurssilaiset, mutta myös itseään. Lisäksi nuoret mainitsevat vaikuttamisen mahdollisuuden tuntien sisältöön, itsensä toteuttamisen mahdollisuuden sekä kuvaus aiheiden kiinnostavuuden.

Suurin osa opistolaisista oli vapaalla Näen sinussa timantin -tuntien aikana, erityisesti tästä syystä mieltäni opiston vapaa-ajan ohjaajana lämmitti nuoren kommentti: "En jää mistään paitsi vaikka oon täälä tunnilla ja toiset on vapaalla, ennemminki ne jää paitsi tästä." Tiedostaen sen kuinka tässä ja nyt -elämää nuoret

opistossa viettävät ja kuinka tärkeää on olla kokoajan menossa mukana, tuntui hyvältä, että tämä nuori koki timantti tunnit näin tärkeiksi.

7.4.2 Nuorten palaute seitsemännen kerran jälkeen suhteessa tavoitteisiin

Kurssin tavoitteena oli saada nuoret huomaamaan kuinka tärkeitä ja arvokkaita he ovat juuri kaltaisenaan sekä saada heille merkityksellisiä omakuvia joihin he pystyvät samaistumaan. Nuorten palaute oli opinnäytetyön päätteeksi, kurssin välitilinpäätöksen yhteydessä, kauttaaltaan positiivista. Kirjoitetuista palautteista kahdeksan kymmenestä mainitsee toisen tai molemmat tavoitteista saavutetuksi.

> *Saanu ainakin hienoja kuvia! Kerrankin.*
>
> *Olen oppinut uusia asioita itestäni sekä olen tutustunut paremmin osaan ryhmästä. Olen myös saanut hienoja kuvia ja oppinut hyväksymään sen miltä näytän kuvissa.*
>
> *Huomannu et me kaikki ollaan ainutlaatuisia ja ihan parhaita tämmösinä ku ollaan* (Nuoren palaute kurssista 10.10.2013).

Opinnäytetyön nimen taustalla oleva ajatus "Näen sinussa timantin ja toivoisin, että sinäkin näkisit sen." on sisäistetty ja vielä kirkkaammaksi hiottu. Me kaikki olemme, emme vain timantteja vaan ennen kaikkea ainutlaatuisa ja ihan parhaita juuri kaltaisinamme.

> *Olen saanut varmuutta itseeni, uskallan olla oma itseni paremmin. Huonotkin otokset ovat tuntuneet hyviltä & olen saanut tuntea itseni vähän paremmaksi kuin ennen.*
>
> *Olen oppinut tuntemaan itseni paremmin ja arvostamaan hyviä puoliani kuvien ja kuvaamisen kautta.*
>
> *Erilaiset teemat antavat hienon mahdollisuuden tutkia omia arvoja ja ylipäätään itseä.* (Nuorten palaute kurssista 10.10.2013.)

Nuorten palautteissa nousee vahvasti esiin ajatus itsevarmuuden lisääntymisestä, itsetuntemuksen kasvusta, itsearvostuksen noususta. Keltikangas-Järvisen mukaan niitä voidaankin pitää itsetunnon synonyymeinä (2008, 16–23). Palautteista nousee myös omien arvojen ja itsensä tutkimisen merkitys. Ne puolestaan ovat itsetunnon rakennusaineita positiivisen palautteen ja kohtaamisten rinnalla. (Cacciatore ym. 2008, 56–58; Sinkkonen 2008b, 179; Sava 2004, 54–55.)

> *Olen oppinut, että kuvaa voi tulkita niin monella tavalla ja mikään tulkinta ei välttämättä ole väärä. -- Vaikka kuva ei olisi niin kummallinen, siitä voi tulla jotain hienoa, kun tietää /saa kuulla siihen liittyvät tunteet tai ajatukset*
>
> *Tällä kurssilla ei opita vain "teknistä kuvaustaitoa" vaan täällä opitaan myös ihmistuntemusta, toisten huomioimista ja kaikkea paljon syvempää. Tunnille on aina ollut mukava tulla. Tämä on kuin terapiaa, pääsee vähäksi aikaa irrottautumaan kaikesta ja keskittymään vain yhteen asiaan. Mieli rauhallisena saa lähteä pois.* (Nuoren palaute kurssista 10.10.2013.)

Kuvaustilanne opettaa dialogisuutta, kuulemisen ja näkemisen taitoa toisen ehdoilla (Savolainen 2009, 218–220). Itsetunnolle ja identiteettityölle on tärkeää tulla kohdatuksi. Omien tarinoiden kertomisen lisäksi on hyvä kuulla muidenkin elämästä. Nämä kokemukset voivat olla hyvin korjaavia. (Sava 2004, 54–55.)

Palautteista oli selvästi aistittavissa nuorten innostus kurssia sekä opittuja asioita kohtaan, se on mielestäni yhdistettävissä positiiviseen oppimiskokemukseen. Lopuissa kahdessa palautteessa nousee esiin heidän tunteensa oppimiskokemuksen positiivisuudesta joka oli kurssin kolmas tavoite. Toinen heistä oli vasta toisella tunnilla joten arviointi oli hänelle haastavaa, toinen puolestaan nautti kurssin tarjoamasta mahdollisuudesta pohtia omia arvojaan ja ylipäätään itseään.

> *Tämä kurssi on ollut tähän mennessä aivan ihana! -- Erilaiset teemat antavat hienon mahdollisuuden tutkia omia arvoja ja ylipäätään itseä.*
>
> *Tää on mun 2 kerta alotin vasta viikko sitten, joten en voi oikein vastata :) mutta nyt on ollut jo ihan mukavaa.* (Nuorten palaute kurssista 10.10.2013.)

Nähdäkseni kuvaustehtävät, kirjoitetut Wilma viestit ja yhteiset keskustelut kuvien katsomisineen auttoivat nuoria huomaamaan omaa erityisyyttään ja ainutlaatuisuuttaan sekä avasi heidän silmiään itselle tärkeiden ihmisten, asioiden ja paikkojen merkitykselle. Tehtävät saivat heidät miettimään ja pohtimaan itseään ja ympäristöään uudella tavalla ja sitä kautta tiedostamaan niiden merkityksen itselleen.

8 HUOMIOITA JA ARVIOINTIA KURSSISTA

8.1 Omakuvan hyväksyminen ja esittäminen

Omakuvan hyväksyminen ja sen esitteleminen muulle ryhmälle osoittautui olevan näille nuorille helpompaa kuin etukäteen kuvittelin.

> *Meinasin näyttää kuvat suoraan mun läppärin näytöltä, kun ite aattelin, et hirvittäs nähä oma kuva heitettynä valkokankaalle seinälle. Huh! Mutta vastaus oli välitön. "Hei, eiks, me katota niitä seinältä?" -reaogtio oli yleisempi. Joukossa toki joku joka oli helpottunut pienemmästä koosta, ja sanoikin sen ääneen. Toiset "tyrmäsivät" "Isot on paljon parempia ja edustavampia..!"* (Opinnäytetyöpäiväkirja 5.9.2013.)

Ovatko tämän päivän nuoret erilaisia omakuvien ja niiden näyttämisen suhteen kuin aikaisemmat? Jo aikaisemmin kirjoitin päiväkirjaan ajatuksia samasta aiheesta:

> *Onko nykymedia posetuskuvineen ja facebookkeineen muuttanut nuorien ajatuksia kuvasta? Ja suhtautumista kuvattavana olemiseen? Pitääpä torstain tunnilla kuunnella herkällä korvalla, jospa saisin porukan kertoilemaan ajatuksiaan, miksi hakivat tähän ryhmään ja mitä ajatuksia/toiveita heillä on...? Miten nykyään kuvaan suhtaudutaan.* (Opinnäytetyöpäiväkirja 28.8.203.)

Savolainen (2009) ja Seppänen (2005) varoittelevat omakuvien hyväksymisen olevan usein vaikeaa. Länsman (2010) mielestä nuoret kuvaavat mielellään toisiaan ja Mäkiranta (2008) puolestaan toteaa, että omakuva on itsensä paljastamista eikä sitä siksi mielellään tehdä kenen tahansa seurassa. Laitinen sen sijaan (2003, 197–198) uskoo elokuvien, tietokonepelien sekä videoiden maailman tuovan sähköiset kuvat lähemmäksi nykynuorisoa ja niiden olevan siksi nuorille helposti lähestyttäviä. Aika on mennyt Laitisesta eteenpäin ja sosiaalisesta mediasta on tullut osa nuorison arkea (Noppari & Uusitalo 2011). Näen sinussa timantin -kurssille osallistuneet nuoret ovat kokemukseni mukaan avoimempia omakuvien julkisen esittämisen suhteen kuin mitä edelliset sukupolvet ovat olleet.

Yhdestätoista kurssilaisesta neljällä oli oma blogi, kaikki olivat facebookissa ja suurin osa myös Instagarmissa. Viidennellä kurssikerralla he pohtivat aihepiiriä muun muassa näin:

> *"Sentakii pidän oikeestaan blokia kun sinne on niin helppo laittaa kuvia, ni ne tulee sit laitettuu talteen ja käytyy läpi. Toisaalta aika hyvä et on, siin tottuu siihen itensä näkemiseen kuvista. Mä en joskus antanut ottaa yhtään kuvii itsetä. Nyt on ihan tosi paljon helpompaa."*
>
> *"Kuvannu vaa ni siihen tottuu. Kaikki näkee sut kuitenki kokoajan.. Kuva on aina pysähytny hetki, niis voi olla ihan kauheitakin, mut onneksi voi ottaa paljo kuvii valita sen mikä on hyvä."* (Opinnäytetyöpäiväkirja 19.9.2013.)

Savolainen (2008, 153, 155–156) toteaa, että omakuviin tottumiseen auttavat toistot, muistot ja positiivinen palaute. Merkityksellisten kuvien kautta myös muiden kuvien merkitysten katsominen helpottuu, niitä oppii katsomaan lempeämmin.

Jotta kurssista saataisiin nuorille mahdollisimman vahva hyöty ja useita toistoja, jatkui se opinnäytetyön jälkeen vielä opiston toisenkin jakson ajan. Opinnäytetyön rajallisen aikataulun ja työmäärän puitteissa raportoin seitsemän kertaa eli opiston ensimmäisen jakson ajan. Kokonaisuudessaan kurssi kesti 14 kertaa. Yhdyn Koljoseen (2008, 6) joka korostaa, ettei nuoren itsetunnon vahvistumisen kannalta yksi kuva riitä vaan koko kuvausprosessi on oleellinen. Samoin koin Kantosen (2005, 31) tavoin työpajoissa tapahtuneiden kohtaamisten ja ihmisen omien prosessointien olleen merkityksellisiä. Niitä on mahdottomuus kokonaisuutena toistaa tai auki kirjoittaa toiselle, mutta niissä alkanut kasvu jatkuu nuorissa sekä minussa.

Aho ja Heino (2000, 20–24) ovat tutkimuksessaan perehtyneet laajasti itsetunnon vahvistamiseen tähtääviin tutkimuksiin. Heidän johtopäätöksensä oli, että liian lyhyt kesto tai muutoin puutteelliset lähtökohdat (työntekijän valmiudet tai käytetty menetelmä), ovat useimmiten syynä, mikäli muutosta parempaan ei ole tapahtunut. Tämä tuki ajatustani pidemmästä kuin yhden jakson kestävästä kurssista. Pikemminkin kokisin, että suljettu ryhmä, prosessia tukevat muut

tehtävät sekä vielä pidempi, esimerkiksi koko lukuvuoden kestävä kurssi voisi olla tulevaisuudessa se muoto jonka suuntaan tätä kurssia kannattaisi kehittää.

Sjömanin (2008, 76) Jos ällöttää, ni ei tarvii kattoo! Kaupunkiympäristön kuvavalinnat nuorten kuvin ja sanoin -tutkimuksessa nuoret kuvasivat ympäristössään näkyviä kuvia ja jaottelivat ne kiinnostaviin, ärsyttäviin sekä katukuvasta poistettaviin. Tutkimuksen mukaan valokuvaus auttoi nuoria näkemään ympäristönsä kuvat paremmin. Näen sinussa timantin -kurssin aikana nuoret keskittyivät löytämään itsestään hyvää ja kaunista, katsomaan itseään lempeämmin. Sjömanin tavoin voin todeta valokuvaamisen ja kuvien katsomisen sekä analysoinnin auttaneen nuoria kuvan kohteen aikaisempaa selkeämpään esiin tulemiseen, "Minä olen tärkeä ja arvokas". Kuvien valitseminen sai nuoret pohtimaan omia arvojaan sekä itseään aikaisempaa tarkemmin. Samaan tulokseen on tullut myös Sjöman (2008, 78) omassa tutkimuksessaan.

Omakuvat, joihin nuoret ovat tyytyväisiä, olivat vuoden 2014 helmikuussa opiston lukusalin seinällä esillä. Yleisön mielenkiinto ja palaute olivat nuorille vielä entisestäänkin kurssin positiivista viestiä vahvistavia.

8.2 Nuorten kirjallinen prosessointi kurssin aikana

Mielenkiintoisen näköalan nuorten ajatuksiin ja kokemuksiin tarjosivat heidän kirjoittamiensa Wilma viestien ja omakuva työskentelyn välinen yhtälö. Toisten kohdalla yhdistelmä tuntui toimivan. Osalle nuorista kirjoittaminen oli luontevampi keino sanoittaa ajatuksiaan kuin koko ryhmän edessä ajatusten ääneen lausuminen. Kirjoitettu viesti oli usein sisällöllisesti varsin harkittu.

> *Omakuvissa kuvaajana toimiminen on mun mielestä haastavaa, mutta antoisaa. Aina otettuaan onnistuneen omakuvan, tulee kuvaajanakin onnistunut olo. Haastetta omakuvan ottamiseen tuo se, että kuvattavalla voi olla mielessä juuri tietynlainen visio onnistuneesta kuvasta ja voi olla vaikeaa ottaa juuri sellainen kuva. Sellaista ihmistä, jolla ei ole mitään tietynlaisia vaatimuksia kuvasta, on huomattavasti helpompi kuvata, kuin ihmistä jolla on tiukat vaatimukset. Kuvattavana oleminen voi olla erittäinkin helppoa tai hyvin vaikeaa! Joskus tuntuu että ensimmäinen kuva, joka otettiin on onnistunut ja toisella kertaa edes 500:n kuvan joukosta ei tunnu löytyvän ainuttakaan tyydyttävää kuvaa.*

> *Kuvaustilanteeseen vaikuttaa paljon onko tottunut olemaan kuvissa, onko kuvaaja mieleinen, onko sää, kuvauspaikka, vaatetus jne. mieleisiä ja yleensäkin millainen fiilis on juuri silloin. Onnistuneimpia kuvia tuleekin juuri silloin kun fiilis on hyvä.* (Nuoren Wilma-viesti 14.10.2013.)

Nuoret pohtivat omia kuvattavana tai kuvaajana toimimisen hetkiä syvällisesti ja rehellisesti. Samansuuntaisiin ajatuksiin kuvallisen ja kirjallisen viestin yhteistyöstä on päätynyt myös Alanen (2005, 93) pro gradussaan Identiteetin rakentuminen kuvataiteellisessa oppimisprosessissa.

Mietin kurssin aikana myös olisiko nuorilta kannattanut heille opistoon liittyvän opiskelukokonaisuuden puitteissa "vaatia" omat laajemmat prosessointi-päiväkirjat? Nyt he, tai osa heistä, kirjoittivat minulle tai toisilleen Wilma-viestejä aina kuhunkin kuvaustehtävän teemaan liittyen. Olisivatko nuorten omat prosessipäiväkirjat tuoneet heidän ääntään vielä paremmin kuuluville kurssin aikana? Olisivatko he päässeet syvemmälle omien kuviensa ja ajatustensa syövereihin? Osalla todennäköisesti niin, toiselle suullinen esitys sopii paremmin.

Nyt Wilma viestittely, jonka tarkoitus oli koota nuorten ajatuksia yhteen ja mahdollistaa omaa syvempää pohdintaa, ei kaikkien kohdalla lähtenyt toimimaan kunnolla. Mietin oliko syy siinä, että viestin välittäjäksi valikoitui Wilma -tuo "koulujen ikuinen rikosrekisteri"? Vai se, että viestit kirjoitettiin oppituntien ulkopuolella? Uskon, että näiden nuorten elämä opistossa on niin hektistä, että omalla ajalla tapahtuvaa pohdiskelua ja pysähtymistä on melkein mahdotonta vaatia. Tämän kurssin puitteissa Wilma viestittely oli vapaehtoista ja tapahtui omalla ajalla, se tuo luotettavuutta viestien sisällölliseen tarkasteluun opinnäytetyön puitteissa. Jatkossa kokisin, että nuoret hyötyvät ajatusten kirjaamisesta enemmän niin, että se toteutettaisiin oppituntien puitteissa.

Hiltunen ja Huhmarniemi (2010, 47) ovat tulleet kanssani samankaltaisiin päätelmiin todetessaan, että oppimispäiväkirja on hyvä tapa syventää valokuvausprosessia. Heidän mukaansa kirjoittaessaan oppimispäiväkirjaa nuori kokoaa päivän aikana opitut asiat, reflektoi omia tuntemuksiaan ja kokemuksiaan sekä antaa palautetta ohjaajalle. Hiltusen ja Huhmarniemen mielestä kirjoittamiseen on hyvä varata aikaa jokaisen työskentelykerran päätteeksi noin

10–15 minuuttia. Apukysymykset auttavat nuorta kirjaamaan asiat tuoreeltaan muistiin.

8.3 Toimintani ryhmän ohjaajana

Pohdin kurssin aikana myös omaa toimintaani. Annoinko nuorille riittävästi tilaa? Kokivatko he saavansa äänensä ja ajatuksensa kuuluksi? Tai ohjasinko keskustelua huomaamattani haluamaani suuntaan? Toisaalta olinko liian lepsu? Olisiko työskentely ollut ryhdikkäämpää jos olisin vaatinut nuorilta enemmän?

Uskon ainakin ajoittain onnistuneeni tasapainoilussa nuorten äänen ja vapauden sekä ohjauksen ja rajojen välillä. Mielestäni kurssilla ei olisi päästy näin avoimeen ilmapiiriin sekä syvällisiin pohdintoihin kuin nyt päästiin, mikäli näin ei olisi tapahtunut. Tunnit kuluivat kuin siivillä ja iloinen puheen sorina täytti käytävän nuorten poistuessa luokasta.

Halusin opinnäytetyön tekijänä ja kurssin ohjaajana, herättää nuoret huomaamaan omat vahvuutensa sekä tuomaan niitä rohkeasti esille. Pyrin positiivisen palautteen kautta tukemaan nuorten identiteettiä ja luovuutta sekä kohottamaan heidän itsetuntoaan vahvistamalla heidän uskoaan omiin kykyihinsä ja taitoihinsa. Näitä asioita Aho ja Heino (2000, 5-17) pitävät Borbaan viitaten (1989) tärkeinä itsetunnon rakennusaineina. Lisäksi Salmelan (2006, 127) mukaan meidän tulisi kiinnittää erityistä huomiota nuorten tyttöjen sosiaaliseen tukemiseen ja kannustamiseen, sillä hyväksynnällä on suuri merkitys tyttöjen kokemalle pätevyydelle sekä itsearvostukselle.

Kurssin aikana jouduin kuitenkin myös puuttumaan heidän toimintaansa. Mielestäni on toisen ihmisen ja koko ryhmän, kunnioittamista sekä arvostamista, että tunnille saavutaan ajoissa ja tehtävät ovat tehtyinä määrä aikaan mennessä. Aiheesta keskusteltiin ja nuoret tuntuivat ymmärtävän mitä tarkoitin. Jälkeenpäin mietin, että puuttumistani myöhästymisiin ja tehtävien jättämiseen viimetippaan oli jo odotettukin. Ilmapiiri muuttui vielä jotenkin astetta lämpimämmäksi. Rajat ovat rakkautta ja tuovat turvallisuutta.

8.4 Minä ja valta

Pohdin myös omaa suhdettani valtaan ja vallankäyttöön kurssin aikana. Alkuperäinen ajatukseni oli, että jokainen kurssilainen toimii sekä kuvaajana että kuvattavana. Havahduin kuitenkin huomaamaan omien ajatusteni nurinkurisuuden kurssin taustalla olevaan voimaatumisen teoriaan nähden jo ennen kurssin alkua. Siitonen (1999, 124) painottaa vapaudella ja sen lähikäsitteillä valinnanvapaus, vapaehtoisuus, itsemääräämineen sekä autonomisuus olevan tärkeä yhteys sisäiseen voimantunteeseen eli voimaantumiseen.

> *Hei, mikä pölkkypää, minä oikein kuvittelen olevani! En voi pitää itsestään selvyytenä, että kaikki kurssilaiset haluavat sekä kuvata, että toimia kuvaajina! Ei se niin mene! Mitä vallankäytön purkamista se nyt sitten muka olisi? Ei mitään. Onko siinä sitten nuorilla mahdollisuus tehdä omia ratkaisuja sen pohjalta mikä heistä tuntuu hyvältä?! No, edelleenkään ei!* (Opinnäytetyön päiväkirja 29.7.2013.)

Kurssin alussa toin esille mahdollisuuden toimia kuvaajana, kuvattavana tai molempina. Jotakin kurssin ajatuksen sisäistämisestä ja ryhmän keskinäisestä luottamuksesta kertonee se, että jokainen osallistuja oli mukana molemmissa rooleissa. Lisäksi kaikki esittelivät omia kuviaan koko ryhmälle. Vallankäytöstäni lisää luvussa 8.5 Ryhmän koko ja uudet jäsenet.

8.5 Ryhmän koko ja uudet jäsenet

Jälkeenpäin olen pohtinut, että kenties kuvien katsomisessa ja niiden jakamisessa, olisi ollut mahdollista päästä vielä syvällisemmille urille, mikäli ryhmäkoko olisi ollut pienempi. Tätä tukee myös Hautala (2008, 114) joka toteaa viiden olevan jo ryhmä ja kymmenen kohdalla tai jälkeen vuorovaikutuksen luonteen muuttuvan. Tähän ajatukseen on näin jälkikäteen helppo yhtyä. Jatkossa kannattaa harkita, että ryhmäkoko olisi pienempi tai ryhmä jaettaisiin kahteen eri tilaan kuvien katsomisen ajaksi.

> *Kymmenes ilmottautui joukkoon tunnin aluksi.*
> *- Saanko mä tulla mukaan tähän ryhmään?*
> *- Saat. Tervetuloa! Kuului lähes yhtä aikaa monesta suunnasta.*

> *Lopputunnista kyselin vielä millä mielellä porukka on mahdollisia uusia tulijoita kohtaan jatkossa? Onko tämä jatkossa nyt meidän juttu? Vai kuinka toimitaan?*
> *- Saa tulla mukaan jos jotakuta kiinnostaa!*
> *- Kyl mä haluun, et kaikki saa tän mahollisuuden.*
> *- Se on vaan kivaa jos tulee muitakin niin näkee erilaisia kuvia.*
> *- Vähä mua mietityttä jos tulee joku iso ryhmä et miten tää porukka? Sovittiin, et edetään tapauskohtaisesti.* (Opinnäytetyöpäiväkirja *12.9.2013.)*

Opiskelijat tekivät valintansa ja hakijoita oli 11. Se tuntui käsittämättömän suurelta joukolta. Heti alkuun joukosta jäi kaksi pois, hetkeä myöhemmin toiset kaksi. Samanaikaisesti mukaan tuli kaksi uutta, myöhemmin vielä yksi ja yksi. Lopputulos on sama kuin lähtötilanteessa. Uudet oppilaat otettiin mukaan osan ryhmäläisten toiveesta (heidän kavereitaan) ja koko ryhmän suostumuksella.

Uusien ryhmäläisten kanssa käytiin samat keskustelut luottamuksesta, positiivisuudesta ja vaitiolosta kuin kurssin alussa oli puhuttu. Havaintojeni mukaan tunnelma ryhmässä oli yhden kerran ensimmäisen tunnin ajan aavistuksen vaivautunut tai kankea kokoonpanossa tapahtuneen muutoksen vuoksi, tilanne kuitenkin tasoittui ensimmäisen yhteisten kuvien katsomisen jälkeen.

Olen miettinyt, olisivatko nuoret avautuneet kuviensa äärellä vielä vahvemmin ja olisiko ryhmä päässyt pohdinnoissaan syvemmälle, mikäli ryhmä olisi säilynyt alusta loppuun asti kokoonpanoltaan samana. Tällainen suljettu ryhmä toimii luottamuksen ja terapeuttisuuden kannalta vahvemmin kuin nyt toteutunut avoin ryhmä. (Hautala 2008, 117.)

Jälkeenpäin mietin varsin paljon myös, sitä mikä sai minut ottamaan uusia jäseniä ryhmään mukaan vielä kurssin alettua. "Saa tulla mukaan jos jotakuta kiinnostaa!" "Kyl mä haluun, et kaikki saa tän mahollisuuden." "Se on vaan kivaa jos tulee muitakin, niin näkee erilaisia kuvia." Nämä nuorten kommentit sekä tietoisuus siitä, että mukaan pyrkijät ovat kurssilaisten ystäviä, varmasti vaikuttivat päätökseeni. Ensimmäisten kohdalla mietin laajemminkin päätöksen taustoja.

> *Kurssi on vielä niin alussa, että porukka ei vielä ole hitsaantunut yhteen, vielä on minä ja kaverini, mutta ei vielä Me. Tytöillä on molemmilla lukkarissa tilaa sekä ykkös että kakkos viikolla ja innostusta/ kiinnostusta sitoutua mukaan koko kurssin ajaksi jouluun asti.*

> *Olivat kuulleet kaveriltaan siitä mitä olemme tehneet ja puhuneet, nyt halusivat mukaan.* (Opinnäytetyöpäiväkirja 30.8.2013.)

Toisaalta en voi kieltää, etteivätkö myös nämä tunnelmat varmasti vaikuttaneet päätökseeni:

> *Hymyileviä kasvoja joka puolella. Kylläpä tuntui hyvältä! Tytöt on oikeasti innoissaan ja koko sydämestään mukana... Nyt meitä on sama 11 kuin kurssin aluksikin.* (Opinnäytetyöpäiväkirja 30.8.2013.)

Kävikö siinä niin, että innostukseni aiheesta ja mielihyväni kurssin suosiosta vei voiton terveestä järjestä? Unohtuivatko aikaisemmassa koulutuksessani oppimani teoriat? Veinkö tahtomattani kurssilaisten mahdollisuuden saada todellinen mielipiteensä kuuluville? Nuoret ovat varsin sopeutuvaisia ja minun tapani esittää asia on todennäköisesti vaikuttanut ainakin joidenkin kohdalla heidän päätökseensä vastata uusille tulijoille myöntävästi. Valitettavasti joudun toteamaan, että innostumiseni ja ammatillinen sokaistumiseni vei kenties tältä ryhmältä mahdollisuuden sukeltaa henkisesti vielä syvemmälle kuin mitä nyt jo päästiin.

Uskon, että roolini moninaisuus (opinnäytetyöntekijä, Näen sinussa timantin -kurssin ohjaaja eli nuorten silmissä opettaja ja opiston vapaa-ajan ohjaaja) osaltaan vaikutti harkintakykyyni niin, että päädyin ottamaan uusia nuoria mukaan kesken kurssin. Kaksi ensimmäistä roolia olisi kenties toiminut toisin, mutta kolmas oli nyt se vahvin. Vapaa-ajan ohjaaja minussa toivoo kaikille opistonuorille mahdollisuutta tutustua itseen ja uusiin opistolaisiin, saada korjaavaa positiivista palautetta sekä näin vahvistaa itsetuntoa.

Toisaalta voidaan pohtia olisiko minulla todellisuudessa ollut ammatillisia valmiuksia vetää suljettua kuvaryhmää yksin, jos "sokeudun" näin perustavaa laatua olevan kysymyksen kohdalla. Weiser (2013b.) ja Halkola (2009, 14–15) painottavat ohjaajan ja terapeutin vastuun kasvamista huomattavan paljon suuremmaksi mitä terapeuttisemmasta työskentelystä on kyse. Kenties näin oli hyvä. Koen saaneeni hyvän oppimiskokemuksen, lisäksi toivon pohdintojeni tässä opinnäytetyössä poistavan samoja virheitä tulevilta Näen sinussa timantin kursseilta niin tässä oppilaitoksessa kuin mahdollisesti toisaallakin.

8.6 "Välipala" -tehtävät

Tuntien suunnittelussa otettiin huomioon takataskuun varattavien tehtävien määrä ja laatu, näin kullekin tunnille saatiin tarpeen mukaan aiheeseen liittyviä välipaloja. Näistä osaa käytettiin ja osaa ei. Oppituntien sisältö rakentui opinnäytetyön tekijän ja opiskelijoiden väliseen vuorovaikutukseen ja kulloiseenkin tilanteeseen.

Nuorilta saamani palautteen mukaan itsetutkisteluun ja itsetunnon vahvistamiseen tähtääviä erillisiä tehtäviä olisi saanut olla nykyistä enemmän. Nyt opinnäytetyön puitteissa teimme aluksi kuvakollaasit ja myöhemmin poimimme adjektiivi-listoista itseä parhaiten kuvaavia sanoja. Vastaavina tehtävinä voisi ajatella esimerkiksi aluksi kirjoitettavaa minä -kirjettä, jossa nuori vapaamuotoisesti kertoisi itsestään ja itselleen tärkeistä asioista. Apuna voisi kenties olla pitkä lista avoimia kysymyksiä. Sitoutumista ja kurssin tavoitteita voisi selkeyttää kirjoittamalla ylös myös henkilökohtaisia tavoitteita, toiveita ja pelkoja.

Aikajana selventäisi vielä uudella tavalla nuoren elämää ja siihen kuuluneita tärkeitä tilanteita ja tunnelmia. Osalle toimisi varmasti hyvin myös mind map -tyyppinen tehtävä, aiheena minä. Keskeltä lähtevinä haaroina, voisi toimia vaik-kapa: tärkeitä asioita minulle ovat, tärkeitä paikkoja minulle ovat, unelmani, olen hyvä/nautin, tärkeitä ihmisiä minulle ovat, tulevaisuus sekä minulle ominaista on.

Yksi myös varsin hyvin silmiä avaava tehtävä voisi olla Tulevaisuuden kirje itselle kirjoitettuna. Tehtävän annolla: "Kuvittele, että on vuosi 2019. Olet silloin 20vuotias. Kirjoita kirje nykyiselle 16vuotiaalle minällesi. Kuvittele miten elämäsi on jatkunut tästä positiivisessa suunnassa eteenpäin ja mitä sinulle on tässä välissä tapahtunut. Kirjoita itsellesi ohjeita ja neuvoja siitä, miten selviät tulevaisuudesta ilman pahempia haavereita ja saat valoisan tulevaisuuden."

Kurssiin voisi varsin helposti liittää enemmänkin erilaisia tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista, itsetutkistelua lisääviä ja itsetuntoa vahvistavia tehtäviä. Ideoin tähän nyt joitakin sellaisia tehtäviä jotka olisivat voineet toimia tämän ryhmän kanssa käytettyinä. Seuraavissa toteutuksissa on mahdollista kokeilla näitä tai kehitellä lisää erilaisia variaatioita.

8.7 Kurssin SWOT-analyysi

Opinnäytetyötä aloittaessani laadin suunnitelmaseminaariin toiminnallisen osuuden SWOT analyysiin (kuvio 4). Sen vahvuuksiksi ja heikkouksiksi kirjasin lähinnä itseeni liittyviä asioita kuten oma innostuneisuuteni ja kannustavan työotteeni sekä pitkiksi venyvät työpäivät.

VAHVUUDET * pohtiva / kuunteleva / kannustava / positiivinen työote * työkokemus kohderyhmästä (3v) * innostus työn aihepiiriä kohtaan * ohjaustoiminnan artenomin koulutus + työkokemus	**HEIKKOUDET** * tuntien sijoittuminen kalenteriin → opinnäyteyön tekijän pitkä työpäivä * jakson sijoittuminen kalenteriin → lukuvuoden aloituksen hektisyys
MAHDOLLISUUDET * toiminnallisuus * valokuvaus ei ole sukupuolisidonnaista * kuvan toteuttaminen kameralla saattaa innostaa mukaan myös niitä jotka eivät ole kiinnostuneita perinteisistä kuvallisen ilmaisun menetelmistä * teknisesti helppoa, mahdollista jopa kännykkäkameroilla * 7krt (+7krt) → mahdollistaa syvemmän luottamussuhteen syntymisen → prosessien käynnistymisen myös opiskelijoiden oman mielen tasolla	**UHAT** * uusi menetelmä * kurssin vapaa-valintaisuus → löytyykö halukkaita osallistujia → kurssin "mainostekstiin" panostettava * valokuvakirjan hinta → mahdollisuus toteuttaa kurssityö PowerPoint esityksenä * 7 (+7) krt → pysyykö opiskelijoiden mielenkiinto yllä niin pitkään? sitoutuminen, motivointi * "ventovieraan kanssa ei voi kuvata", ryhmä ei tunne toisiaan työskentelyn alussa → luottamuksen syntyminen sekä parinjako

Kuvio 4. Toiminnallisen osuuden SWOT-analyysi suunnitelmaseminaarissa

Mahdollisuuksiin ja uhkiin puolestaan kirjasin nuoriin ja kurssin toteutukseen liittyviä asioita. Mahdollisuuksina pidin kurssin toiminnallisuutta, menetelmän sukupuolisidonnattomuutta ja teknisen helppouden kaltaisia asioita. Lisäksi kurssin pituus mahdollisti mielestäni vahvan luottamuksellisen suhteen syntymisen sekä syvällisiä pohdintoja ja prosessointia. Toisaalta kurssin pituus oli mielestäni myös uhka sitoutumisen ja motivaation ylläpitämisen kannalta.

Kurssi oli sisällöllisesti täysin uudenlainen ja sen soveltuminen opistoon mietitytti. Mietin myös löytyisikö innokkaita kurssilaisia riittävästi ja

muodostuisiko luottamus tarpeeksi vahvaksi mahdollistaen nuorten heittäytymisen kuvauksiin.

Kurssin ehdottomasti suurimmaksi vahvuudeksi muotoutui toiminnan alkamisen myötä nuorten innokkuus ja aitous, ryhmän keskinäinen avoimuus ja luottamus sekä positiivinen ilmapiiri. Kurssin etuna oli sen toiminnallisuus, kuvaamisen ja kuvien kautta oli helpompaa sanoittaa ajatuksia, kokemuksia ja tunteita. Kuvaajana toimiminen sekä yhteiset kuvien jakamishetket avasivat nuorten silmiä huomaamaan toinen toistensa merkityksellisyyden. Samalla he tiedostivat sen kuinka he voivat omalla käytöksellään viestittää ympärillään oleville ihmisille heidän erityisyyttään ja merkityksellisyyttään, näin kaikkien olisi hyvä olla.

Kurssin sijoitus heti opistovuoden alkuun oli oppilaiden etu, mutta opinnäytetyön tekijän haitta. Pitkät työpäivät sekä lukuvuoden aloituksen hektisyys yhdessä opinnäyteyön vaatiman työpanoksen kanssa meinasi olla liikaa. Aikataulusta löytyi onneksi jouston varaa ja näin opistolaisten ainutlaatuinen opistovuosi ei kärsinyt opinnäytetyön tekijälleen tuottamasta stressistä. Muuten pääsin työn tekijänä hyödyntämään vahvuuksiani onnistuneesti.

Jatkossa tiivistäisin teoriaosuutta kurssin alussa ja sirottelisin siitä osia myöhempiin vaiheisiin. Näin kurssin puitteissa päästäisiin ikään kuin heti tositoimiin. Lisäisin tunneille myös itsetuntemukseen tähtääviä muita harjoitteita kuten esimerkiksi tulevaisuuden kirje ja yhteen lauseeseen kiteytetty kannustusviesti jokaisesta omasta kuvasta. Nuorten omien ajatusten prosessointiin kirjallisessa muodossa kannattaa jatkossa kiinnittää ehdottomasti lisää huomioita.

9 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTIA

9.1 Opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituksen toteutuminen

Näen sinussa timantin -omakuvavalokuvauskurssi tai muu sen kaltainen toiminta näyttäisi sopivan nuorten kanssa toimimiseen sisäoppilaitoksessa. Nuorilta saamani palautteen valossa (Luku 7.4 Kurssipalaute) uskon osuneeni oikeaan kun valitsin opinnäytetyöni aiheeksi ja oman työni kehittämiskohteeksi ryhmämuotoisen toiminnan nuorten itsetuntotyössä. Kurssi vahvisti heidän itsetuntoaan sekä lisäsi heille rohkeutta kohdata itsensä sellaisena kuin he oikeasti kokevat olevansa. Käytännön toiminta oppilaiden vapaavalintaisena kurssina ja tekniikkana valokuvauksella toteutettavat omakuvat oli toimiva ratkaisu. Bardyn ja Känkäsen (2005, 89) mukaan valokuvauksen kautta voidaan "kirkastaa" yksilöä enemmän esiin, auttaa häntä näkymään omine vahvuuksineen, omana persoonanaan selkeämmin.

Opiston vapaa-ajan ohjaajana en ole aikaisemmin vetänyt pidempikestoista ja selvästi kurssimuotoista toimintaa nuorille. Tämä kokemus osoittautui toimivaksi ratkaisuksi. Tarkoitus on toteuttaa kurssi myös seuravana opistovuotena. Näin opiston vapaa-ajan ohjaajien työtavat siirtyvät asteen verran toiminnallisten ryhmien suuntaan. Opistossa ei ole aikaisemmin ollut vastaavan tyyppistä kurssitoimintaa, näin opinnäytetyön pohjalta toteutettu kurssi laajensi valinnaiskurssien sisällöllistä kenttää opistossa.

9.2 Luotettavuutta ja eettisyyttä

Näen sinussa timantin -kurssille osallistuminen oli nuorille vapaehtoista. Lisäksi heiltä ja heidän huoltajiltaan kysyttiin suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta. Kurssin osallistujat ovat kukin lukeneet heitä koskevat osuudet sekä halutessaan koko työn ennen sen julkistamista. Tarvittaessa olen muokannut tekstejä niin, että nuoret eivät ole työstäni tunnistettavissa. Tekstissä ei mainita nuorten nimiä, ja oppilaitokseen viitataan koulun nimen sijasta sanalla opisto. Näin on toimittu nuorten anonyymiyden suojaamiseksi. Lisäksi alaikäisten

nuorten huoltajilla on ollut mahdollisuus tutustua työhön ennen sen julkistamista. (Kuula 2006, 64–65, 200–203.)

Opinnäytetyöpäiväkirjassa ja tunneilla nousi useissa kohdissa esiin ryhmän ainoaan poikaan, hänen kuviinsa ja ajatuksiinsa kohdistuvia pohdintoja, lähinnä maskuliinisen ja feminiinisen ajattelutavan erojen näkökulmasta sekä siitä kuinka paljon kurssin antia rikastuttavana myös toisen sukupuolen edustajat tämän kaltaisella kurssilla koettiin. Näitä pohdintoja ei kuitenkaan ole sisällytetty opinnäytetyöhön sillä ne olivat suoraan yksilöitävissä tiettyyn henkilöön ja hänen yksityisyytensä on haluttu suojata (Vilkka 2005, 36).

Etukäteen harkitsin kurssin tuntien taltioimista videoimalla jotta tuntitilanteiden analysointi olisi jälkeenpäin ollut luotettavampaa. Päädyin kuitenkin jättämään videokameran pois. Tällä halusin kunnioittaa nuoria, heidän kuviaan sekä kertomuksiaan, samalla vähentää jännitystä ja helpottaa luottamuksen syntymistä. Totesin kyseessä olevan heille ainutkertainen kokemus josta heillä on oikeus saada nauttia ilman ylimääräisiä paineita. Lisäksi totesin tekeväni toiminnallista opinnäytetyötä tutkimuksellisella otteella. Mikäli kyseessä olisi ollut puhtaasti laadullinen tutkimus, olisi videointi tuonut työlle lisää uskottavuutta ja läpinäkyvyyttä, mutta nyt en kokenut sitä tarpeelliseksi.

Videoinnin sijaan päädyin pitämään opinnäytetyöpäiväkirjaa. Tutkimuspäiväkirjan avulla tehdään näkyväksi prosessi sekä sen aikana nousseet ajatukset, tunteet ja kokemukset (Anttila 2006, 330–331). Opinnäytetyöpäiväkirja koostu välittömästi toiminnan jälkeen kirjoitetuista kuvauksista sekä tunnin aikana ylös kirjaamistani nuorten kommenteista. Päiväkirjassa pyrin kuvailemaan sekä näkemääni, että kokemaani, joukossa on myös havaintoja osallistujien toiminnasta ja reaktioista tuntien kulkuun. Kirjoitin tuntien aikana ylös myös nuorten kommentteja, näitä esitän päiväkirjassa suorina lainauksina. Näin teksteistä välittyy paitsi tapahtumien kulku myös kokemukseni niistä. Opinnäytetyönpäiväkirja toimi koko prosessisin ajan toimintani reflektoinnin apuvälineenä.

Jo aikaisemmin olen pohtinut muun muassa toimintaani tilanteissa joissa joku nuorista halusi lopettaa kurssin kesken, nuorten mielipiteiden kuulemista kurssin aikana sekä roolini moninaisuuden mukanaan tuomia haasteita. Uusien

kurssilaisten mukaan ottaminen kesken kurssin sekä vallan käyttöä olen myös prosessoinut aikaisemmin.

Olen pyrkinyt kuvaamaan opinnäytetyön toiminnallisen osuuden mahdollisimman tarkoin, jotta lukija voi seurata tehtyjä valintoja ja tehdä omat päätelmänsä toimintani luotettavuudesta. Tekstissä pyrin alkuperäisten lähteiden referointiin ja oikeaan viittaustekniikkaan.

9.3 Opinnäytetyön kehittelyä jatkoa ajatellen

Näen sinussa timantin -omakuvavalokuvauskurssia olisi mielenkiintoista päästä kokeilemaan myös muihin kansanopistoihin, samoin peruskoulun yläluokilla ja toisen asteen oppilaitoksissa. Näkisin tämänkaltaisen kurssin toimivan esimerkiksi koulusosionomin työkentässä ja mikseipä hieman muokattuna myös tukioppilas toimintanakin. Muita soveltamiskohteita voisi olla esimerkiksi ryhmä lievästi kehitysvammaisia nuoria tai aikuisia, nuorisotalon, mielenterveyskuntoutujien tai työttömien ryhmät sekä perhekuntoutuksessa olevat. Näkisin, että kurssin soveltaminen on mahdollista kaikkialla missä on olemassa tai on mahdollista luoda pidempikestoinen ryhmä. Vaatimuksena on kyky oppia käyttämään kameraa (perus toiminnot), halu kuvata ja / tai olla kuvattavana, sekä halukuus työstää omaa identiteettiä ja itsetuntoa valokuvan sekä valokuvauksen kautta.

Sisäoppilaitoksessa, kouluissa ja muissa vastaavankaltaisissa tiiviissä yhteisöissä olisi mielenkiintoista sekoittaa ryhmän vetäjä yhdeksi kuvaajaksi ja kuvattavaksi läpi koko kurssin ajan. Se mahdollistaisi vielä vahvemmin työntekijä - asiakas valtasuhteen purkamista. Samalla se avaisi myös työntekijän inhimillisyyttä asiakkaille paremmin. Opiston kaltaisessa paikassa olisi mielenkiintoista laajentaa omakuvavalokuvaus projektina koskemaan koko yhteisöä. Alussa pienempi joukko kurssilaisia tutustuisi menetelmään omakuvatyöskentelyn avulla sitten näyttely tai nykypäivänä PowerPoint -esitys. Tämän jälkeen kurssilaiset lähtisivät kuvaamaan muita yhteisön jäseniä, teemalla "Minulle luontaisin ominaispiirre" tai "Näin haluan tulla nähdyksi." Lopussa uusi laajempi yhteisnäyttely jossa olisi mukana kaikki halukkaat.

Määrällisenä tutkimuksena olisi mielenkiintoista jatkaa tämän opinnäytetyön pohjalta teettämällä useammalle ryhmälle pidempikestoisen kurssin alussa sekä lopussa itsetuntoa kartoittava kyselyt (esimerkiksi Rosenberg 1989). Näin voitaisiin vahvistaa tai kumota tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä mukana olleiden nuorten kokemus siitä että valokuvatyöskentelyllä voidaan vahvistaa nuoren itsetuntoa.

Laadullisen tutkimuksen keinoin olisi mielenkiintoista selvittää tarkemmin nuorten kokemuksia kurssin annista sen päätyttyä sekä myöhemmin sen jälkeen. Toisaalta olisi mielenkiintoista selvittää opistovuoden merkitystä nuoren itsetunnolle suhteessa opistovuoden aikana Näen sinussa timantin - omakuvavalokuvauskurssin käyneiden kokemuksiin.

10 POHDINTA

Kävin katsomassa Maailman ihanin tyttö näyttelyn Vantaan taidemuseossa 25.2.2014. Näin samannimisestä kirjasta tutut kuvat suurennoksina taidokkaasti esille laitettuna. Pääsin ihmettelemään myös kuvauksissa käytettyjä nuorten ilmeisesti itsensä valmistamia pukuja. Näin upeita kuvia, haavoitetuista, mutta rohkeista, kasvun tielle lähteneistä nuorista. Tulin Savolaisen (2013) kanssa samaan tulokseen, että tärkeintä ei ole kuva ja kuvaaminen vaan katse ja näkemisen tapa. Jatkaisin ehkä vielä pidemmälle, että kaiken kasvun takana ovat ihmisen omat pohdinnat sekä tunteet, tunteiden tunnistaminen sekä käsittely. Toisaalta yhdyn Savolaiseen (2008, 178) siinä, että pohjalla on ihmisen sisällä oleva tarve tulla hyväksytyksi ja rakastetuksi (vrt. Maslowin tarvehierarkia).

Mistä rakastetuksi tulemisen tunne sitten kuvassa olevalle henkilölle tulee? Tuskin yksin siitä yhdestä onnistuneesta kuvasta satojen muiden joukosta. Kokemus omasta tärkeydestä ja ainutlaatuisuudesta valokuvan sekä valokuvauksen kautta tulee pohjimmiltaan yhdessä vietetystä ajasta, jakamattomasta huomiosta, saadusta ja annetusta positiivisesta palautteesta. Pienistä ja yksinkertaisista, mutta niin tärkeistä, asioista. Pitkälti samoista asioista joita tässä opinnäytetyössä on käyty läpi.

Arki ja elämä ei kuitenkaan aina anna meille hyvää pohjaa kasvaa ja kehittyä. Maassamme on runsaasti syrjäytyneitä tai syrjäytymisuhan alla olevia sekä mielenterveysongelmista kärsiviä tai muutoin heikommassa asemassa olevia nuoria. Mustosen ym. (2013, 71) ja Nurmen (2009, 133) mukaan itsetunnolla on merkitystä elämän myöhempien vaiheiden kulkuun. Myös Salmela (2006, 127) pohtii väitöskirjassaan, että meidän tulisi kiinnittää erityistä huomiota nuorten tyttöjen sosiaaliseen tukemiseen ja kannustamiseen, sillä hyväksynnällä on suuri merkitys tyttöjen kokemalle pätevyydelle sekä itsearvostukselle. Käyhkö (2010, 64) puolestaan on omassa tutkimuksessaan todennut, että syrjäytymisuhan alla olevien nuorten kanssa toimittaessa tulisi huomioida vahvasti nuorten itsetunnon ja omiin kykyihin uskomisen vahvistaminen.

Puhutaan siis varsin vaikuttavista ja oleellisista asioista kun suunnitellaan ja toteutetaan itsetuntotyöskentelyyn tähtäävää toimintaa nuorten keskuuteen. Näen

sinussa timantin -omakuvavalokuvauskurssilla pyrittiin vahvistamaan opistonuorten itsetuntoa ja löytämään heille omakuvia joihin he pystyvät samaistumaan. Savolaisen mukaan omakuva onkin itsensä hyväksymisen metafora (Savolainen 2008, 178).

Tänä päivänä nuoret ovat vahvasti mukana sosiaalisessa mediassa ja tuottavat sinne runsaasti myös omaa materiaalia niin sanallisesti kuin kuvina ja videoinakin. Kuvat sekä päivitykset facebookissa, blokeissa ja muualla keräävät tykkäyksiä sekä kommentteja. Niiden kautta rakennetaan identiteettiä sekä vahvistetaan itsetuntoa siinä missä kotona ja kaveripiirissäkin (Honka 2014; Noppari & Uusitalo 2011, 145; Lehdonvirta & Räsänen 2011, 14–15.) On suurta viisautta, että sosiaalialalla on herätty käyttämään samoja metodeja ja työvälineitä joita nuoret itsekin arjessaan käyttävät.

Sosiaalipedagogiikan ja näin myös sosionomin työn keskeisenä tavoitteena on auttaa ihmistä olemaan oman elämänsä eläjä ja kokemaan itsensä merkitykselliseksi (DalMaso & Kuosmanen 2008, 44–46). Rouhiaisen ym. (2010, 15–18) puolestaan mainitsevat sosiaalialan keskeisiksi arvoiksi muun muassa syrjäytymisen ehkäiseminen ja osallisuuden edistäminen sekä asiakkaan itsemääräämisoikeudet. Työtavoiksi he nimeävät toiminnallisten valmiuksien lisäksi kuuntelun ja keskustelun. Mielestäni siinä on varsin hyvin niputettuna Näen sinussa timantin -omakuvavalokuvauskurssin taustalla olevia suurempia linjauksia.

LÄHTEET

Adjektiivilista – Millainen persoona olet? 2010-2012. Homma hanskaan -projekti [viitattu 2.5.2013]. Saatavissa: http://www.koulutustakuu.fi/homma-hanskaan/

Aho, S. 2005. Minä. Teoksessa Laine, K. (toim.) Minä, me ja muut sosiaalisessa verkossa. Helsinki: Otava, 20–56.

Aho, S. & Heino, S. 2000. Itsetunnon vahventaminen päiväkodissa. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta, julkaisusarja A: 191. Turku: Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos.

Ahola, S. & Koivula, E. 2011. Tässä ja tulevaisuudessa: digitaalivalokuvaustyöpaja nuorten hyvinvoinnin ankkurina Inarissa. Rovaniemi: Lapin yliopisto, Taiteiden tiedekunta. Pro gradu.

Alanen, V. 2005. Identiteetin rakentuminen kuvataiteellisessa oppimisprosessissa. Rovaniemi: Lapin yliopisto, Taiteiden tiedekunta. Pro gradu.

Alatalo, A. & Ilén, P. 2005. Kansanopisto kokonaisvaltaisena oppimisympäristönä. Teoksessa Virtanen, S. & Marjomäki, V. (toim.) Kansanopistokirja. Helsinki: Kansanvalistusseura, 100–110.

Alerby, E., Bergmark, U., Forsman, A., Hertting, K., Kostenius, C. & Öhrberg, K. 2008. Lasten hyvinvointi – näkökulmia aiheeseen. Teoksessa Ahonen, A., Alerby, E., Johansen, OM., Rajala, R., Ryzhkova, I., Sholman, E. &Villanen, H. (toim.) Psykososiaalisen hyvinvoinnin edistäminen opetustyössä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 39–46.

Anttila, P. 2004. Tiedonhankinnan kanavat ammatillisen asiantuntijuuden edistäjinä. Teoksessa Kotila, H. & Mutanen, A. (toim.) Tutkiva ja kehittävä ammattikorkeakoulu. Helsinki: Edita, 128–160.

Bardy, M. & Känkänen, P. 2005. Omat ja muiden tarinat. Ihmisyyttä vaalimassa. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes.

Bardy, M. 2007. Taiteen paluu arkeen. Teoksessa Bardy, M., Haapalainen, R., Isotalo, M. & Korhonen, P. (toim.) Taide keskellä elämää. Nykytaiteen museo Kiesman julkaisuja 106/2007. Helsinki: Like, 21–33.

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.

DalMaso, R. & Kuosmanen, V. 2008. Subjektiuden ja emansipaation edistäminen on 2000-luvun sosionomin sosiaalipedagogisen ammatin ja työn ydintä. Teoksessa Viinamäki, L. (toim.) 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja, Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 2/2008. Kemi: Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu, 35–48.

Dunderfelt, T. 2009. Voimavarana itsetuntemus. 1. taskukirjapainos. Jyväskylä: Gummerus.

Erkko, S. 2013. Elämäni paras vuosi: Kansanopisto-opintojen rooli opiskelijan elämän nivelvaiheessa [viitattu 2.5.2013]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/41285

Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Kolu, L. 2009. Lukijalle. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim, 9–10.

Halkola, U. 2009. Mitä valokuvaterapia on? Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim, 13–22.

Halkola, U. 2012. Valokuvaterapia. Teoksessa Huttunen, M. & Kalska, H. (toim.) Psykoterapiat. Helsinki: Duodecim, 311–315.

Hautala, P-M. 2008. Lupa tulla näkyväksi. Kuvataideterapeuttinen toiminta kouluissa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.

Heikkilä, M. 2006. Minäkäsitys, itsetunto ja elämänhallinnan tunne sisäisen yrittäjyyden determinantteina. Jyväskylä studies in business and economics (46) [viitattu: 21.1.2014]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Saatavissa: https://kirjasto.jyu.fi/kauppa/tuotteet/minakasitys-itsetunto-ja-elamanhallinnan-tunne-sisaisen-yrittajyyden-determinantteina

Hentinen, H. 2009. Virittäytyminen taidetyöskentelyyn. Teoksessa Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere M-H. (toim.) Taideterapian perusteet. 2.painos. Helsinki: Duodecim, 105–112.

Hietaharju, M. 2006. Valokuvan voi repiä. Valokuvan rakenne elementit, käyttöympäristöt sekä valokuvatulkinnan syntyminen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Humanistinen tiedekunta. Väitöskirja.

Hiltunen, M. & Huhmarniemi, M. 2010. (toim.) Rälläkkä ja sivellin - Taidetoimintaa nuorten hyvinvoinnin tueksi. Lapin yliopiston taiteiden tiedekunnan julkaisuja Sarja C. Katsauksia ja puheenvuoroja 33. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Saatavissa: http://www.sosiaalikollega.fi/hankkeet/paattyneet-hankkeet/nuorten-hyvinvoinnin-ankkurit/Rallakka_ja_sivellin_julkaisu.pdf

Honka, N. 2014. Selfie rakentaa itsetuntoa [viitattu: 24.2.2014]. Yle Uutiset. Saatavissa: http://yle.fi/uutiset/selfie_rakentaa_itsetuntoa/6986578

Järvelin, M., & Pöntinen, P. 2010. ”Onko se niin tärkeetä, kun se oon mie” – Omakuvatyöpaja kehitysvammaisen mielenterveyskuntoutujan identiteetin rakentajana ja psykososiaalisen hyvinvoinnin lisääjänä. Rovaniemi: Lapin yliopisto, Taiteiden tiedekunta. Pro gradu.

Kansanopisto - Erilainen vaihtoehto, 2013. Kansanopisto.fi [viitattu 2.5.2013]. Saatavissa: http://www.kansanopisto.fi

Kantonen, L. 2005. Teltta - Kohtaamisia nuorten taidetyöpajoissa. Taideteollisen korkeakoulun julkaisu A 54. Helsinki: Like. Väitöskirja.

Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Hyvä itsetunto. 18. painos Helsinki: WSOY.

Koivisto, P. 2007. "Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa" - Päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lasten itsetuntoa vahvistavaksi. Julkaisusarja: Jyväskylä studies in education, psychology and social research (311). Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.

Kolari, H. & Linnamaa, L. 2011. Juurilta siiville -toimintatutkimus valokuvauspainotteisen taidetoiminnan ja hyvinvoinnin kohtaamisesta kolarilaisten 9-luokkalaisten nuorten siirtymävaiheessa. Rovaniemi: Lapin Yliopisto, Taiteiden tiedekunta. Pro gradu.

Koljonen, H. 2008. Kuvista voimaa? : voimauttavaa valokuvausta peruskoulussa. Rovaniemi: Lapin yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu.

Koskinen, H. 2005. Monet talot – monet tarinat. Teoksessa Virtanen, S. & Marjomäki, V. (toim.) Kansanopistokirja. Helsinki: Kansanvalistusseura, 30–50.

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Muutoksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka: aineistojenhankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Kärkkäinen, R. 2008. Nuoreksi kasvava ja kuvataide. Teoksessa Karppinen, S., Ruokonen, I. & Uusikylä, K. (toim.) Nuoret ja taide - ilolla, innolla, uhmalla ja uholla. Kirjoituksia murrosikäisten taito- ja taidekasvatuksesta. Helsinki: Finn Lectura, 84–100.

Käyhkö, J. 2010. Pienryhmät lastensuojelun avohuollon tukitoimena. Tutkimus toiminnallisen tuen merkityksestä erityisluokan oppilaista muodostetulle pienryhmälle. Joensuu: Joensuun yliopisto. Pro gradu.

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.

Laitinen, S. 2003. Hyvää ja kaunista. Kuvataideopetuksen mahdollisuuksista nuorten esteettisen ja eettisen pohdinnan tukena. Taideteollisen korkeakoulun julkaisu A 39. Helsinki: Taideteollinen korkeakoulu. Väitöskirja.

Laki vapaasta sivistystyöstä 632/1998.

Lehdonvirta, V. & Räsänen, P. 2011. How do young people identify with online and offline peer groups? A comparison between UK, Spain and Japan. Journal of Youth Studies, vol. 14, no. 1, pp., 91–108. [viitattu 19.2.2014]. Saatavissa: http://vili.lehdonvirta.com/fi/publications/

Lehtonen, P. 2008. Voimauttava video. Asiakaslähtöisyyden, myönteisyyden ja videokuvan muodostama työorientaatio perhetyön menetelmänä [viitattu 1.6.2013]. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Saatavissa: http://dissertations.jyu.fi/studeduc/9789513933395.pdf

Liikanen, H. 2003. Taide kohtaa elämän. Arts in Hospital -hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura. Väitöskirja.

Lipsanen-Rogers, M. 2005. Kuvan käyttö sosiaalipedagogisen työn välineenä. Teoksessa Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. (toim.) Sosiaalipedagoginen ammatillisuus – Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Satakunnan ammattikorkeakoulu, Sarja D, Muut julkaisut 1/2005. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu, 62–71.

Länsman, T. 2010. Ohcejoga nuoraid identitehta ja árvomáilbi cuovgagovaiguuin dulkojuvvon – Utsjokelaisten nuorten identiteetti ja arvomaailma valokuvien kautta. Rovaniemi: Lapin yliopisto, Taiteidentiedekunta. Pro gradu.

Mannermaa, L. 2000. Uusia tapoja katsoa ja tuntea, nähdä ja oivaltaa. Teoksessa Heikkilä, T., Paloheimo, L. & Taipala, I. (toim.) Mieli ja taide. Vantaa: Mielenterveyden keskusliitto ry, 61–74.

Mantere, M. 2000. Kuvia ja kuvittelua - havaintoja kuvataide-terapiasta. Teoksessa Heikkilä, T., Paloheimo, L. & Taipale, I. (toim.) Mieli ja taide. Vantaa: Mielenterveyden keskusliitto ry, 13–16.

Martin, M. 2003. Katseemme kohtaavat... ja me hymyilemme. Teoksessa Krappala, M. & Pääjoki, T. (toim.) Taide ja toiseus. Syrjästä yhteisöön. Jyväskylä: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 69–78.

Mikkola, H. & Oinas M-M. 2007. Nuorten kehonkuva ja IRC-Galleriassa tapahtuva identiteetti-ilmaisu [viitattu: 20.2.2014]. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu. Saatavissa: http://www.nuorisotutkimusseura.fi/sites/default/files/tapahtumatiedostot/Mikkola_Oinas_Gradu.pdf

Mustonen, U., Huurre, T., Kiviruusu, O., Berg, N., Aro, H. & Marttunen, M. 2013. Elämänkulku, mielenterveys ja hyvinvointi. Seurantatutkimus 16-vuotiaista tamperelaisnuorista 22-, 32- ja 42-vuotiaina (TAM-projekti). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 17/2013. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy. Saatavissa: http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-962-6

Mäkiranta, M. 2008. Kerrotut kuvat. Omaelämäkerralliset valokuvat yksilön, yhteisön ja kulttuurin kohtaamispaikkoina. Rovaniemi: Lapin yliopisto, taiteidentiedekunta. Väitöskirja.

Nietosvuori, L. 2008. Luovat ja toiminnalliset menetelmät sosionomin työssä. Teoksessa Viinamäki, L. (toim.) 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja, Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 2/2008. Kemi: Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu, 135–142.

Noppari, E. & Uusitalo, N. 2011. Kavereita verkossa ja sen ulkopuolella : näkökulmia nuorten verkkoyhteisöllisyyteen. Teoksessa Kangaspunta, S. (toim.) Yksilöllinen yhteisöllisyys : avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen, Tampere University Press, 140–166. [viitattu 19.2.2014]. Saatavissa: http://urn.fi/urn:nbn:uta-3-467

Nuorten mielenterveys, 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 31.1.2014]. Saatavissa: http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/Tulokset_aiheittain/kouluterveyskysely_mieliala_kysymyskohtaiset.xls

Nurmi, P. 2009. Opettaja kouluhyvinvoinnin edistäjänä. Toisen asteen opettajat dialogisuutensa ja autenttisuutensa sääntelijöinä [viitattu 20.1.2014]. Kuopio: Kuopion yliopisto. Väitöskirja. Saatavissa: http://www.uku.fi/vaitokset/2009/isbn978-951-27-1229-8.pdf

Ojanen, M. 2011. Minä ja muut: itsetuntemuksen kirja. Helsinki: Kirjapaja.

Opinnäytetyön arviointi, kypsyysnäyte ja oikaisumenettely. 2014. LAMK INFO, Lahden ammattikorkeakoulu [viitattu 17.2.2014]. Saatavissa: http://reppu.lamk.fi/mod/book/view.php?id=358174&chapterid=2123

Opinnäytetyösuunnitelma -ohje. 2014. Lahden ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala [viitattu 18.2.2014]. Saatavissa: http://reppu.lamk.fi/course/view.php?id=528&section=7

Opiston Perusoppijakson opetussuunnitelma 2013-2014. Opisto.

Pehunen, P. 2009. Omakuvat ja perhevalokuvat psykoterapiassa. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Kolu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim, 75–92.

Puheen Aamu 2012. Voimauttavan valokuvan kehittäjä Miina Savolainen - Lapsella on oikeus olla arvokas [viitattu 19.10.2013]. Yle Areena. Saatavissa: http://areena.yle.fi/radio/1663621

Rankanen, M. 2006. Luonnoksia kuvataideterapian, terapeuttisen kuvan tekemisen ja kuvataideopetuksen suhteissa. Teoksessa Kettunen, K., Laitinen, S. & Rastas, M. (toim.) Kuvien keskellä. Helsinki: Like, 189–199.

Rantala, K. 2001. "Ite pitää keksii se juttu" - Tutkimus kuvataidekasvatuksen ja kasvatettavan kohtaamisesta [viitattu 19.10.2013]. Helsinki: Helsingin yliopisto. Väitöskirja. Saatavissa: http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/val/sosio/vk/rantala/itepitaa.pdf

Rauste-von Wright, M., von Wright, J & Soini, T. 2003. Oppiminen ja koulutus. 9. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Rouhiainen-Valo, T., Rantanen, T., Hovi-Pulsa, R. & Tietäväinen, S. Kompetenssit sosionomien (AMK ja ylempi AMK) ydinosaamisen avaajina. Teoksessa Viinamäki, L. (toim.) Sosionomin ammatti ja työ 2010–2025 - Havaintoja ja päätelmiä sosionomien (AMK & ylempi AMK) profiilista Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja, Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 3/2010. Kemi: Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu, 9–36.

Ruusunen, T. 2005. Ilmaisulliset menetelmät - siltoja itseen ja toiseen. Teoksessa Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. (toim.) Sosiaalipedagoginen ammatillisuus – Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Satakunnan ammattikorkeakoulu, Sarja D, Muut julkaisut 1/2005. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu, 54–61.

Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina [viitattu 24.2.2014]. Chydenius-instituutin tutkimuksia 1/2006. Kokkola: Jyväskylän yliopisto, Chydenius-Instituutti. Väitöskirja. Saatavissa: http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-2490-4

Salo, M. 2009. Peilin, muiston ja toiston taide – valokuvataiteen ja – terapian yhteyksiä. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, U. (toim.) 2009. Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim, 23–33.

Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -säätelyn käytäntöihin. Mediakasvatusseuran julkaisuja 2/2007 [viitattu 19.2.2014]. Saatavissa: http://www.mediakasvatus.fi/tietoa/publications

Sandberg T. 2009. Valokuvien käyttö seksuaaliterapiassa. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim, 139–146.

Sava, I. 2004. Kasvattajan oikeus - ja vastuu - omaan elämään. Teoksessa Sava, I. & Vesanen-Laukkanen, V. (toim.) Taiteeksi tarinoitu oma elämä. Jyväskylä: PS-Kustannus, 42–58.

Sava, I. & Katainen, A. 2004. Taide ja tarinallisuus itsen ja toisen kohtaamisen tilana. Teoksessa Sava, I. & Vesanen-Laukkanen, V. (toim.) Taiteeksi tarinoitu oma elämä. Jyväskylä: PS-Kustannus, 22–39.

Savolainen, M. 2004. Maailman ihanin lapsi – valokuva perheessä. Teoksessa Piironen, L. (toim.) Leikin pikkujättiläinen. Helsinki: WSOY, 128-147.

Savolainen, M. 2005. Maailman ihanain tyttö: voimauttava valokuva. Helsinki, Taideteollinen korkeakoulu. Päättötyö.

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

Savolainen, M. 2009. Voimauttava valokuva. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim, 211–228.

Savolainen, M. 2013. Voimauttavan valokuvan menetelmä [viitattu 12.5.2013]. Saatavissa: http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.htm

Seppänen, J. 2005. Visuaalinen kulttuuri – Teoriaa ja metodeja mediakuvan tulkitsijalle. Tampere: Vastapaino.

Seppänen, J. 2008. Katseen voima. Kohti visuaalista lukutaitoa. 5. painos. Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja 17. Tampere: Vastapaino.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopisto. Väitöskirja.

Sinkkonen, J. 2008a. Nuoruusiän monet haasteet. Teoksessa Karppinen, S., Ruokonen, I. & Uusikylä, K. (toim.) Nuoret ja taide -ilolla ja innolla, uhmalla ja uholla. Kirjoituksia murrosikäisten taito- ja taidekasvatuksesta. Helsinki: Finn Lectura, 23–28.

Sinkkonen, J. 2008b. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun? Helsinki: WSOY.

Sinkkonen, J. 2012 Nuoruusikä. Miten lapsesta tulee nuori aikuinen? Helsinki: WSOY.

Sipilä-Lähdekorpi, P. 2004. "Hirveesti tekijänsä näköistä" Koulukuraattorin työ peruskoulun yläluokilla. Helsinki: Oy Finn Lectura. Väitöskirja.

Sjöman, H. 2008. Jos ällöttää, ni ei tarvii kattoo! Kaupunkiympäristön kuvavalinnat nuorten kuvin ja sanoin. Rovaniemi: Lapin yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu.

Suomen valokuvaterapiayhdistys 2013. Valokuvaterapia - vuorovaikutusta valokuvin. Suomen valokuvaterapiayhdistys [viitattu 9.6.2013]. Saatavissa: http://www.valokuvaterapiayhdistys.fi/valokuvaterapia.html

Sutinen, R. 2010. ”Loistava perhe, mahtavat kaverit ja koulussa menee hyvin!” Lappilaisten nuorten hyvinvoinnin ankkurit [viitattu 27.10.2013]. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja C. Työpapereita 53. Rovaniemi: Lapin yliopisto. saatavissa: http://www.sosiaalikollega.fi/hankkeet/paattyneet-hankkeet/nuorten-hyvinvoinnin-ankkurit/Hyvinvointi_julkaisu_Sutinen.pdf

Tuomisto, T. 2011. Opettajana ja opiskelijana nivelvaiheen oppilaitoksessa. Kansanopistopedagogiikka opettajien ja opiskelijoiden itsearvioinnin kohteena kolmessa kansanopistossa. - Kansanopistopedagogiikan arviointiraportti. Painamaton lähde, tutkimusraportti Oulun yliopistoon.

Tutut tuntemattomat 2010. Raportti lasten ja nuorten nettituttavuuksista sosiaalisessa mediassa. Pelastakaa Lapset ry - Rädda Barnen rf [viitattu 19.2.2014]. Saatavissa: http://www.pelastakaalapset.fi/nettiturvallisuus

Ulkuniemi, S. 2005. Valotetut elämät. Perhevalokuvan lajityyppiä pohtivat tilateokset dialogissa katsojien kanssa [viitattu 1.6.2013]. Rovaniemi: Lapin yliopisto, Taiteiden tiedekunta. Väitöskirja. Saatavissa: http://www.doria.fi/handle/10024/66715

Uusikylä, K. 2008. Taide, moraali ja kauneuden kaipuu. Teoksessa Karppinen, S. Ruokonen, I. & Uusikylä, K. (toim.) Nuoret ja taide -ilolla ja innolla, uhmalla ja uholla. Kirjoituksia murrosikäisten taito- ja taidekasvatuksesta. Helsinki: Finn Lectura, 15–22.

Valokuvan voimaa ja Maailman ihanin tyttö -näyttelyt Vantaan taidemuseossa. 2014. Yle [viitattu 17.2.2014]. Saatavissa: http://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/01/08/valokuvan-voimaa-ja-maailman-ihanin-tytto-nayttelyt-vantaan-taidemuseossa

Vesanen-Laukkanen, V. 2004. Katson ulos kuvastani. Teoksessa Sava, I. & Vesanen-Laukkanen, V. (toim.) Taiteeksi tarinoitu oma elämä. Jyväskylä: PS-kustannus, 59–76.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Weiser, J. 2013a. The Techniques of PhotoTherapy [viitattu 9.6.2013]. Saatavissa: http://www.phototherapy-centre.com/five_techniques.htm

Weiser, J. 2013b. Comparisons with Other Fields [viitattu 7.6.2013]. Saatavissa: http://www.phototherapy-centre.com/comparisons.htm

Yleistä opinnäytetyöstä. 2014. LAMK INFO, Lahden ammattikorkeakoulu [viitattu 2.2.2014]. Saatavissa: http://reppu.lamk.fi/mod/book/view.php?id=358174&chapterid=2110

Ågren, S. 2013. Sopeutumaton nuori – arvokas kansalainen? Tutkimus nuorten asemasta tämän hetkisessä syrjäytymiskeskustelussa. Tampere: Tampereen yliopisto, Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Pro gradu.

LIITE 1. KURSSIN ESITTELYTEKSTI VALINNAISAINE-TARJOTTIMELLA

Näen sinussa timantin -omakuvavalokuvauskurssi

Tule kokemaan uudenlainen valokuvauskurssi. Kurssilla kuvataan positiivisuuden hengessä omakuvia, joiden sisällöstä päätät sinä. Miten haluaisit tulla nähdyksi? Millainen olet oikeasti? Tällä kurssilla sinä päätät mitä, missä ja milloin kuvataan. Kuvat ovat sinun omaisuuttasi.

Pysähdymme miettimään myös miten viestit kuvausparillesi, että juuri hän on kuvaamisen arvoinen, tärkeä ja arvokas? Työskentely tapahtuu pareittain tai pienryhminä.

Tunneilla käydään läpi mm. positiivisen palautteen, kuvan sekä kuvaajan roolin merkitystä. Lopputyönä kootaan henkilökohtainen PowerPoint -esitys tai valokuvakirja kurssin kuvista. Osallistuminen ei edellytä erityistä kuvausosaamista tai omaa kameraa.

LIITE 2. POWERPOINT -ESITYS KURSSIN ALUSSA

Näen sinussa timantin
Omakuvavalokuvauskurssi
Elli-Maija Antila
Syksy 2013

- Kurssin anti nousee teistä itsestänne:
  - Luottamus ja kunnioitus, vaitiolo
  - Avoimuus ja positiivinen palaute
  - Kerron sen mikä hyvältä tuntuu…
- Pohjimmiltaan kyse ei ole kuvasta tai kuvaamisesta vaan näkemisestä ja tavasta katsoa hyväksyvästi (Savolainen 2008).

Omakuva

- Tällä kurssilla otetut kuvat ovat kuvatun henkilön omaisuuttasi.
- Aikaisemmat kuvat, muista kysyä lupa kuvan käyttöön
- Jatkossa muista sopia asiasta kuvaajan kanssa

Omakuva

- on esittävä tai sisältää sanoman -> kuva kertoo jotakin, ei pelkkä kaunis poseeraus
- julkaisukelpoinen kuva

Omakuva

- Tällä kurssilla sinä päätät mitä, missä ja milloin kuvataan.
- Miten haluaisit tulla nähdyksi? Millainen olet oikeasti?
- Vastaa kysymykseen; Kuka minä olen?
- Tuo esiin ajatuksia itsestä nykyhetkessä, menneessä tai tulevassa

Omakuva

- mahdollistaa:
  - eri puolien tutkimisen ja esiin tuomien
  - roolit, omat tunteet, ihmissuhteet, suhde ympäröivään maailmaan
  - > kasvun paikka
  - > itsensä hyväksymisen
  - > kuvien kautta voi sanattomasti kommunikoida itsensä ja toisten kanssa
  - > voi tulla kuulluksi ja nähdyksi uudella tavalla
  - > voi kertoa omakohtaisen tarinan

Omakuvan toteuttaminen

- Suunnittelu ja toteuttaminen ei välttämättä ole helppoa
- Kuviin voi liittyä voimakkaitakin tunnelatauksia
- Kurssin kuvien kautta on välttämätöntä tutkia itseään -> voi kyseenalaistaa aikaisempia ajatuksia
- Ensin kuvissa näkee itsensä toisten silmin, tärkeintä on kuitenkin nähdä itse itsensä hyväksyvästi

Omakuvan voima

- Mielikuvitusta, totta ja tarua yhdistelemällä on mahdollista tehdä näkyväksi myös unelmien taso -> positiivinen kannustin
- Kuvien avulla positiivista palautetta ja sosiaalista hyväksyntää
- Mahdollista tehdä itselle tärkeitä asioita näkyväksi myös muille
- Kuvaustilanteen muisto

Omakuva, kuvaaja

- On satasella läsnä
- Toimii peilinä, heijastaen sitä hyvää, kaunista ja arvokasta mitä kuvattavassa näkee ja kokee -> positiivinen palaute
- Kunnioittaa kuvattavaa ja hänen toiveitaan sekä ajatuksiaan
- Rohkaisee kokeilemaan
- Pyrkii kuvilla todistamaan, että "Sinä olet tärkeä ja arvokas, näen sinussa timantin!"

Kuvaustehtäviä

- ominaispiirre
- onnistunut koulukuva
- tärkeässä paikassa tai tilassa
- minulle tärkeintä maailmassa
- mainoskuva, minulle tärkeästä tuotteesta
- tärkeän ihmisen seurassa, meidän jengi
- omakuva – tulevaisuudessa -menneisyydessä
- omakuva - opistolaisena
- omakuva - paikkani meidän perheessä
- omakuva - ystävänä
- omakuva - harrastukseni (Tästä minä nautin!)
- omakuva - Mitä olen joskus ollut, mutta josta olen kasvanut / kasvamassa eroon
- mielikuvaharjoitus - tästä ammennan voimaa / tällä kannustan itseäni positiivisuuteen
- ryhmän tuottamat ideat

Kiitos – Tatenda!

LIITE 3. NUOREN SUOSTUMUSKAAVAKE

Opistolainen, Timantti! 30.08.2013

Olen Elli-Maija Antila ja toinen opiston vapaa-ajanohjaajista. Opiskelen työn ohessa Lahden ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Opintoni ovat loppusuoralla. Päättötyönäni suunnittelen ja toteutan Näen sinussa timantin -valokuvauskurssin opistolla kuluvana syksynä. Kurssi dokumentoidaan ja raportoidaan osana opinnäytetyötäni.

Kurssin ideana on positiivisuuden hengessä ja ryhmän jäsenten toiveita kuuntelemalla ottaa omakuvia joihin pystyt samaistumaan. Kuvaukset toteutetaan pareittain tai kolmen hengen pienryhmissä. Kaikki sinusta otettavat kuvat ovat sinun henkilökohtaista omaisuuttasi.

Kurssi on osa opiston normaalia opetustarjontaa, joten osallistuminen ei vaadi erityisjärjestelyjä. Kurssi alkoi 22.8 ja jatkuu joululomaan saakka.

Henkilöllisyytesi ei ole tunnistettavissa opinnäytetyössäni eikä kuviasi liitetä kirjalliseen työhön. Opiston nimi ei tule opinnäyteyöni raportissa esiin.

Sinulle varataan mahdollisuus tutustua työhöni ennen sen julkistamista. Halutessaan myös huoltajasi saavat lukea työn ennen sen julkistamista. Valmistuttuaan työ löytyy nimelläni osoitteesta https://publications.theseus.fi/

Mikäli et halua osallistua kurssille tai opinnäytetyöhöni pyydän sinua ottamaan pikaisesti yhteyttä. Opinnäytetyöhön osallistumattomuus ei kuitenkaan ole este kurssille osallistumiselle.

Kerron mielelläni lisätietoja kurssista sekä opinnäytetyöstäni.

Ystävällisin terveisin,

Elli-Maija Antila
p. XXX XXXX XXX
elli-maija.antila@xxxxxx.xx

****

Minä _____ (nimi)

osallistun Näen sinussa timantin -kurssille sekä opinnäytetyöhön. _____
osallistun Näen sinussa timantin -kurssille. _____
en osallistu Näen sinussa timantin -kurssille eikä opinnäytetyöhön. _____

_____
Päivämäärä ja allekirjoitus

LIITE 4. HUOLTAJAN SUOSTUMUSKAAVAKE

Arvoisa opistonuoren huoltaja! 30.08.2013

Olen Elli-Maija Antila ja toinen opiston vapaa-ajanohjaajista. Opiskelen työn ohessa Lahden ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Opintoni ovat loppusuoralla. Päättötyönäni suunnittelen ja toteutan Näen sinussa timantin -valokuvauskurssin opistolla kuluvana syksynä. Kurssi dokumentoidaan ja raportoidaan osana opinnäytetyötäni.

Kurssin ideana on positiivisuuden hengessä ja ryhmän jäsenten toiveita kuuntelemalla ottaa omakuvia joihin nuori pystyy samaistumaan. Kuvaukset toteutetaan pareittain tai kolmen hengen pienryhmissä. Kaikki nuoresta otettavat kuvat ovat hänen henkilökohtaista omaisuuttaan.

Kurssi on osa opiston normaalia opetustarjontaa, joten osallistuminen ei vaadi opistolaisilta erityisjärjestelyjä. Kurssi alkoi 22.8 ja jatkuu joululomaan saakka. Teidän nuorenne on kurssivalinnassaan valinnut kyseisen kurssin lukujärjestykseensä.

Nuoren henkilöllisyys ei ole tunnistettavissa opinnäytetyössäni eikä kuvia liitetä kirjalliseen työhön. Opiston nimi ei tule opinnäyteyöni raportissa esiin.

Kurssille osallistuville nuorille varataan mahdollisuus tutustua työhöni ennen sen julkistamista. Halutessaan myös huoltajat saavat lukea työn ennen sen julkistamista. Valmistuttuaan työ löytyy nimelläni osoitteesta https://publications.theseus.fi/

Mikäli ette halua nuorenne osallistuvan kurssille tai opinnäytetyöhöni pyydän teitä ottamaan pikaisesti yhteyttä. Opinnäytetyöhön osallistumattomuus ei kuitenkaan ole este nuoren kurssille osallistumiselle.

Kerron mielelläni lisätietoja kurssista sekä opinnäytetyöstäni.

Ystävällisin terveisin,

Elli-Maija Antila
p. XXX XXXX XXX
elli-maija.antila@xxxxxx.xx

****

Nuoremme _____ (nimi)

saa osallistua Näen sinussa timantin -kurssille sekä opinnäytetyöhön. _____
saa osallistua Näen sinussa timantin -kurssille. _____
ei saa osallistua Näen sinussa timantin -kurssille eikä opinnäytetyöhön. _____

_____
Päivämäärä ja huoltajan allekirjoitus