

Camera obscura

Opettajaperehdytyksen aineisto

Perehdytyksen sisältö

1. Camera obscura –toimintamalli
2. Mielikuvaseikkailu
3. Toimijoiden roolit
4. Ennakkotunti
5. Toimintapäivän kulku
6. Purkutunti
7. Muistilista

Lisää tietoa löytyy osoitteesta www.cameraobscura.fi

Koronan aiheuttama poikkeusaika on lisännyt nuorten stressiä ja ahdistusta: ”Tuntuu, ettei enää ole mitään normaalia ja turvallista elämää”

Hyvinvointi

Stressi piinaa nuoria jopa enemmän kuin aikuisia – Näin puutut kouluikäisen stressiin

Jos huomaa lapsessaan stressin oireita, asia kannattaa ottaa avoimesti puheeksi, sanoo psykologi Minna Martin.

Kotimaa | Hoitovelka

THL: Nuorten ahdistuneisuus- ja masennusoireilu kääntyi korona-vuosina entistä jyrkempään kasvuun

Etäopiskelu heikensi mahdollisuuksia tunnistaa lasten ja nuorten mielenterveysongelmien varhaisen tuen tarvetta, arviosta ilmenee.

Camera obscura

Tiede

Tutkimus: Nuoret aikuiset tuntevat jatkuvasti enemmän painetta täydellisyyteen

Laajan tutkimuksen mukaan sosiaalinen paine ajaa nuoria epäterveeseen perfektionismiin.

Kotimaa

Koulukiusaaminen uhkaa kiusatun ja kiusaajan hyvinvointia

Koulukiusaaminen uhkaa niin kiusattujen kuin kiusaajienkin psyykkistä, fyysistä sekä sosiaalista hyvinvointia. Vaikutukset voivat ulottua ihmisen koko elinkaareen.

Kaupunki | Nuoret

”Minun täytyy menestyä” – Pääkaupunkiseudulla elävät nuoret kertovat musertavista paineista täydellisyyteen

Nuorten koulu-uupumus on lisääntynyt. Viisi nuorta kertoo, miten he ovat pärjänneet stressin kanssa.

1. Camera obscura -toimintamalli

- Camera obscura (CAM) on kokemusoppimiseen perustava toimintamalli, joka tarjoaa nuorelle tukea oman elämänsä pohtimiseen, merkityksellisyyden kokemukseen ja itsetuntemukseen.
- CAM soveltuu mielen hyvinvoinnin edistämisen, ehkäisevän päihdetyön ja sosiaalisen vahvistamisen työkaluksi. Tavoitteena on lisätä suojaavien tekijöiden määrää nuorten elämässä.
- Toiminnan avulla voidaan luoda uudenlaista monialaista yhteistyötä paikkakunnalla nuorten parissa toimivien kesken.
- Toiminta on Suomen YMCA:n Liiton alaista ja maksutonta tilaajalle.

1. Camera obscura -toimintamalli

- Tavoitteena mm. nuoren omien arvojen, tunteiden ja vahvuuksien tunnistaminen sekä itsetunnon vahvistaminen → suojaavien tekijöiden lisääminen nuorten elämään.
- CAM-toimintamallin vahvuutena
 - Ikätasoisuuden huomiointi, tietoperusta ja perusteellinen dokumentaatio
- Tietoperusta
 - Kasvatuspsykologia, sosiaalipsykologia, seikkailupedagogiikka ja sosiaalipedagogiikka

1. Camera obscura -toimintamalli



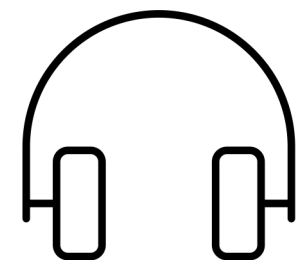
yhteisöllisyys mielen hyvinvointi
itsearvostus
merkityksellisyyden tunne
asenteet osallisuus
itsetuntemus
elämäntuntemus vuorovaikutustaidot
tasapainoinen arki
tunnetaidot toimijuus
itseluottamus
positiivinen minäkuva jaksaminen

1. Camera obscura -toimintamalli

CAM-oppimiskokonaisuus koostuu kolmesta osasta:

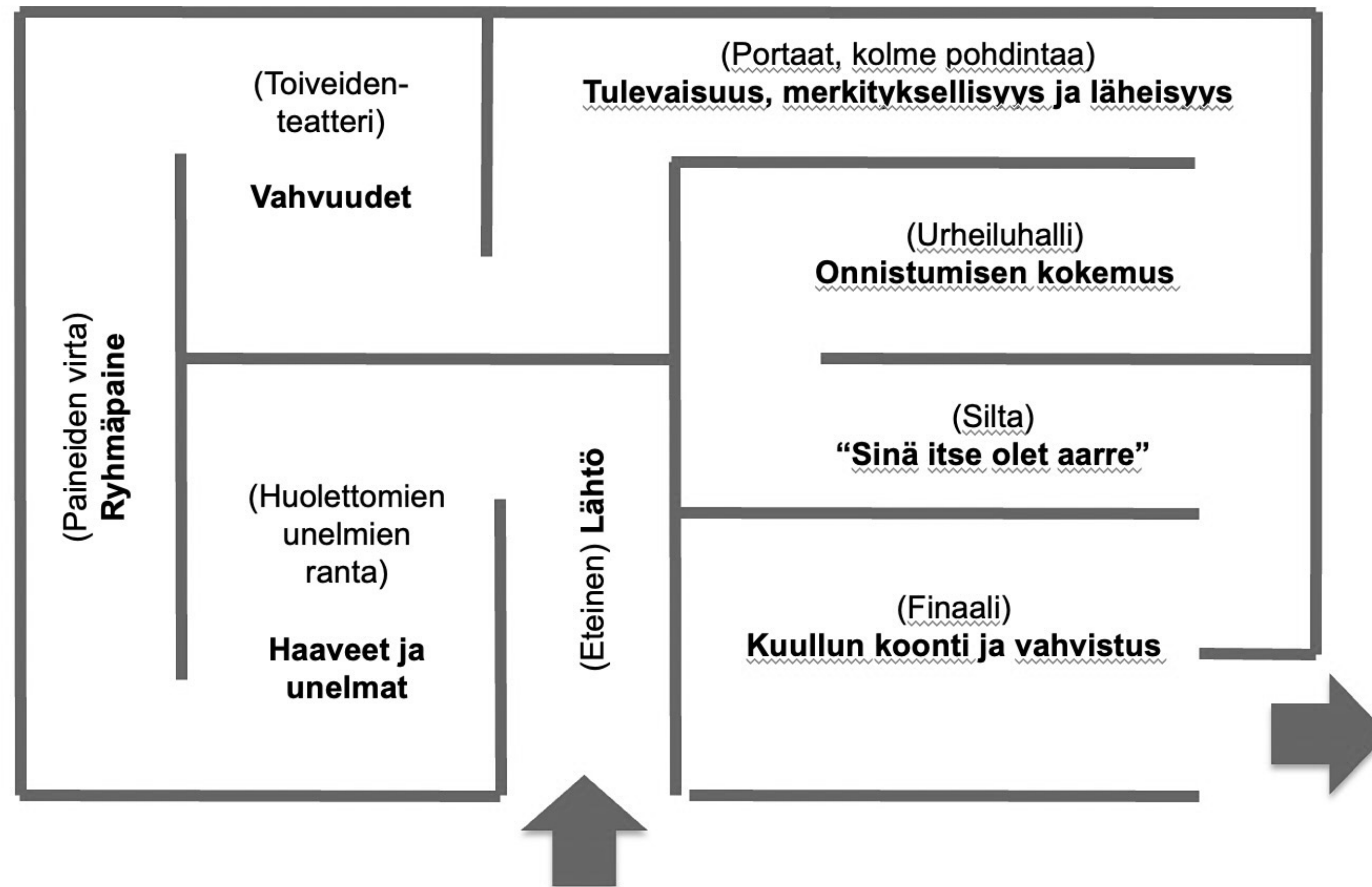
1. Ennakkotunti, jonka opettajat pitävät oppilaille noin viikkoa ennen toimintapäiviä. Ennakkotunnin tarkoituksena on virittäytyä teemaan.
2. Toimintapäivä, jolloin luokka/ryhmä osallistuu seuraaviin tehtäväpisteisiin: Startti, Parkki, Mielikuvaseikkailu, Ajatusten virta ja Oppilaspalaute. Toiminnan kesto on noin 1.5h/luokka/ryhmä. Toimintapäiviä on paikkakunnalla 2-5 pvä/vko ja toteutuksesta vastaavat 4-5 ohjaajaa.
3. Purkutunti, jonka opettajat pitävät oppilaille toimintapäivien jälkeisellä viikolla. Purkutunnin tarkoituksena on reflektoida kokemusta.

2. Mielikuvaseikkailu



*"Sinulla on nyt
kuulokkeet korvissa."*





2. Mielikuvaseikkailu

"Rupesin ajattelemaan asioita, hyviä ja huonoja. Nyt ehkä tiedän mitä teen yhden asian kanssa"

"Ymmärrän nyt paremmin parasta ystävääni"

"Opin käsittämään mikä elämässä on oikeasti tärkeintä ja mitä tunteita eri asiat minussa herättää"

"Se muistutti minulle, että olen tarpeellinen ja että minusta välitetään"

"Pisti mut ajattelemaan omia asioita"

3. Toimijoiden roolit

Koulun yhteyshenkilö (esim. rehtori, koulukuraattori):

- Vastaa sisäisestä tiedottamisesta koulussa
- Laatii aikataulut paikkakunnan yhteyshenkilön kanssa
- Osallistuu perehdytykseen

Rehtori/vararehtori:

- Osallistuu rehtorin ja/tai opettajien perehdytykseen, jos toimintamalli ei ole entuudestaan tuttu
- Kannustaa opettajia toimintaan ja ohjeistaa tarvittaessa

Opettajat:

- Osallistuvat perehdytykseen
- Pitävät Ennakko- ja Purkutunnin sekä osallistuvat luokkansa kanssa toimintapäivään

3. Toimijoiden roolit

Paikkakunnan yhteyshenkilö (yhteistyötaho):

- Vastaa kokonaisuudessaan paikkakunnan CAM-järjestelyistä
- Hankkii 4-5 ohjaajaa toimintaviikolle (nuorisotoimi, seurakunta, oppilashuolto tms.)

Ohjaajat (yhteistyötaho):

- Ohjaavat nuoria tehtäväpisteillä toimintapäivissä (4-5 ohjaajaa)
- Toimivat CAM-tekniikan apuna pystytys- ja purkupäivinä (4-5 ohjaajaa)
- Toimintapäivän ohjaajien roolit: Lähettäjä, Vastaanottaja, Parkki-huoneen ohjaaja ja Startti-huoneen ohjaaja
- Varahenkilö(t)

4. Ennakkotunti

Camera obscuran esittely

- Kerro tunnin alussa, mitä Camera obscura –toimintapäivänä tapahtuu ("toiminnallinen mielikuvaseikkailu, jonka ohjaa...turvallinen kokemus")

Ennakkotehtävien toteuttaminen "Tärkeiden asioiden kokoelma"

- Sattuma puuttuu peliin
- Yksi mahdollisuus
- Tärkeysjärjestys
- Repun pakkaus

4. Ennakkotunti

Ennakkotunti
Arvo- ja terveyskasvatusohjelma Camera obscura

Tärkeiden asioiden kokoelma				
	A	B	C	D
1	KUUNTELEMI-SEN TAITO			KIRJOITUS-TAITO
2		TERVEYS		
3			TULITIKUT	

----- taita tästä aluksi tästä -----
Sattuma puuttuu peliin!

Reppu		Nyt tai tällä viikolla	Aikuisena	Jos on omia lapsia
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Tärkeiden asioiden kokoelma

	A	B	C	D
1	KUUNTELEMI-SEN TAITO			KIRJOITUS-TAITO
2		TERVEYS		
3				

Sattuma puuttuu peliin!

Reppu

	Nyt tai tällä viikolla	Aikuisena	Jos on omia lapsia
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Ennakkotunti (10.2.2020)
Arvo- ja terveyskasvatusohjelma Camera obscura

Tunnin tarkoitus

Ennakkotunnin tavoitteena on vahvistaa oppilaan ymmärrystä siitä, että päätöksillä on merkitystä. Tunnin aikana hän on saanut kuulla myös mitä Camera obscura -seikkailussa tapahtuu ja miten se on järjestetty. Tunnin kesto on noin 40 minuuttia.

Ennakkotunnin keskeinen teema on tietoisuus omista vaikutusmahdollisuuksista. Tunnilla harjoitellaan luopumista, itselle tärkeiden päätösten tekemistä ja päätösten vaikutusten pohdintaa. Opettajan tehtävänä tässä harjoitteessa on kannustaa ja arvostaa oppilasta.

Tunnin valmistelu

Tulosta ja monista tämän sivun alareunasta löytyvä tehtäväpaperi. Voit myös piirtää sen mallin mukaan (1) oppilailla A3-kokoiselle paperille. Oppilas tarvitsee tehtävän suorittamiseen kynän ja tehtäviä paperin. Seuraa käsikirjoituksen ohjeita kohta kohta ja motivoi oppilaita keskustelemaan ja perustelemaan valintojaan. Tehtäväpaperi jää oppilaalle. Hän voi hyödyntää työskentelyssä myös paperin kääntöpuolta esim. perusteluihin.

Tunnin käsikirjoitus

1. Tärkeiden asioiden kokoelma (Kesto 6 min)

Pyydä oppilaita taittamaan tehtäväpaperi, niin että hän näkee aluksi vain ylimmän ruudukon. Sen jälkeen pyydä oppilaita täyttämään ruudukko, niin että jokaiseen ruutuun tulee yksi oppilaalle itselleen tärkeä asia. Tärkeällä asialla tarkoitetaan tässä harjoitteessa sellaisia asioita, mistä hän ei halua luopua tai ovat täyttäneet ruudukkoa, pyydä heitä tarkistamaan, olisiko ruudukossa vielä jotain muutettavaa.

2. Sattuma puuttuu peliin (Kesto noin 15 min)

Kun oppilaat ovat täyttäneet ruudukkonsa, voi paperin taitoksen avata. Seuraavaksi poistatat sattumanvaraisesti ruutuja oppilaiden tehtäväpaperista yhden kerrallaan (esim. A2). Kerro oppilaille mikä ruutu poistuu (esim. A2) ja jonka he ylivivaavat. Oppilas kirjoittaa ylivivatun asian ruudukon alla olevaan Sattuma puuttuu peliin -kohtaan. Pyydä oppilaista tämän jälkeen miettimään ja kirjoittamaan mitä hänelle merkitsee se, ettei kyseistä ylivivatua asiaa enää ole hänen elämässään? Pyydä häntä arvioimaan muuttuneen tilanteen vaikutuksia itseensä ja lähipiiriinsä. Pyydä oppilasta pohtimaan, miten hän olisi voinut vaikuttaa siihen, että niin ei olisi tapahtunutkaan tai millä keinoin tai kenen avulla tapahtuneesta voi nyt selvitä. Pyydä häntä kirjaamaan pohdinta ko. riville.

Kun oppilailla on ollut riittävästi aikaa, kerro mikä on seuraava poistettava ruutu. Pyydä heitä toistamaan äskeinen pohdinta. Poistata yhteensä neljä ruutua, joista yksi on ennakoita täytetty.

3. Yksi mahdollisuus (Kesto 5 min)

Vaikutusten pohdinnan jälkeen on oppilaalla mahdollisuus palauttaa takaisin yksi poistettu ruutu ja sen sisältämä asia. Hän voi vaihtaa sen yhteen ruudukossa vielä olevaan asiaan. Pyydä oppilasta perustelemaan valintansa itselleen.

4. Tärkeysjärjestys (Kesto 5 min)

Pyydä nyt oppilaita kirjoittamaan ruudukkoon jääneet asiat tärkeysjärjestykseen yhdestä kahdeksaan paperin alareunassa olevaan Reppu-ruudukkoon.

Kun oppilaat ovat listansa kirjanneet, keskustelkaa ja pohtikaa yhdessä, oliko helppoa laittaa asioita tärkeysjärjestykseen? Pyydä oppilaita perustelemaan valintojaan.

5. Nyt vai tulevaisuudessa (Kesto noin 5 min)

Pyydä tämän jälkeen oppilaita pohtimaan mitä listalla olevista asioista tarvitsee missäkin elämänsä vaiheessa. Tarvitsen niitä:

- Nyt tällä hetkellä, tänään ja vielä tämän päivän aikana?
- Kun olen aikuisiässä?
- Jos minulla on lapsia ja mitä näistä haluaisin antaa heille?

6. Repun pakkaus (Kesto noin 5 min)

Pyydä oppilaita valitsemaan Reppu-listalla olevien asioiden joukosta vain viisi mukaan otettavaa. Kerro että matka tulee olemaan koko elämän pituinen ja nyt olisi hyvä pohtia, mitä kannattaa ottaa mukaan. Reppu-listalta täytyy jättää kolme asiaa pois, mistä ollaan valmiita luopumaan? Pyydä oppilasta lopuksi ympyröimään mukaan otettavat asiat.

7. Camera obscura (Kesto noin 5 min)

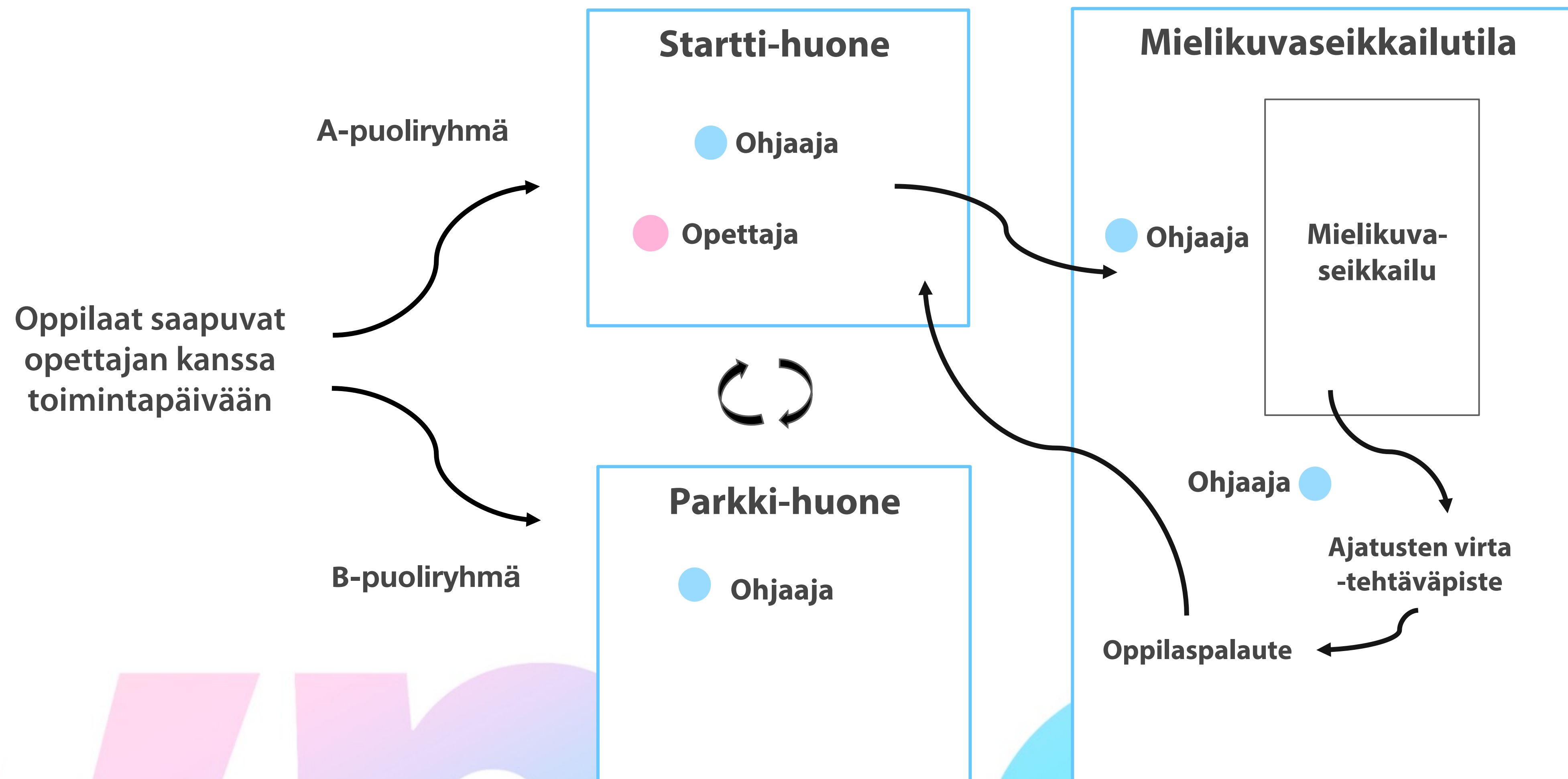
Kerro tunnin päätteeksi mitä Camera obscura -toimintapäivänä tapahtuu: "Nyt päättynyt tunti liittyy ensi viikolla olevaan toimintapäivään, johon osallistuva purkutunti ovat kokonaisuus. Camera obscura -toimintapäivä on ohjattu tapahtuma, jossa on myös mahdollisuus pohtia omaa elämääsi, vahvuksiasi, valintojasi ja niiden vaikutuksia. Mielikuvaseikkailussa kuljetaan yksin kuulokkeet päässä. Toimintapäivä on kokonaisuus, jossa on sekä yksin tehtävää pohdintaa että ryhmässä toimimista".

5. Toimintapäivän kulku

Toimintapäivään saapuminen:

- Opettaja tuo ryhmänsä sovittuun aikaan ja paikkaan
- Ilmoittaa ryhmän koon ohjaajalle
- Jako kahteen puoliryhmään (A- ja B-puoliryhmä)
- Toimintapäivän tehtäväpisteisiin ilman ulkovaatteita, kenkiä ja puhelimia
- Opettaja siirtyy Startti-huoneeseen A-puoliryhmän kanssa ja lähtee itse ensimmäisenä kiertämään mielikuvaseikkailun, B-puoliryhmä siirtyy Parkki-huoneeseen
- Opettaja on oppilaiden tukena Startti-huoneessa

5. Toimintapäivän kulku



5. Toimintapäivän kulku

((Oppilasmäärä + opettaja) x 3 min)) + 30 min	Aikaa kuluu	Kello
Luokka saapuu toimintapäivään		09:00
Saapumisesta yleisohjeistus luokalle. A-puoliryhmä siirtyy opettajan kanssa Startti-huoneeseen ja B-puoliryhmä Parkki-huoneeseen.	5 min	09:05
A-puoliryhmästä on viimeinen lähtenyt Startti-huoneesta mielikuvaseikkailuun (10 oppilasta)	30 min	09:35
Puoliryhmät vaihtavat huoneita	5 min	09:40
B-puoliryhmän viimeinen lähtee Startti-huoneesta (10 oppilasta)	30 min	10:10
B-puoliryhmän viimeinen saapuu takaisin Startti-huoneeseen	20 min	10:30
A-puoliryhmä myös valmiina poistumaan toimintapaikasta		10:30

5. Toimintapäivän kulku

Startti-huone

- Startti-huoneen ohjaaja esittäytyy ja kertoo ohjelman kulusta
 - Oppilaat tekevät unelmakarttaa omista haaveista ja tavoitteista (seikkailun ensimmäinen huone on Unelmien ranta)
- Opettaja palaa Startti-huoneeseen kierrettyään mielikuvaseikkailun
- Opettajan tehtävänä on tukea oppilaita ja kysellä fiiliksiä seikkailusta
- Ennen ryhmän poistumista opettaja täyttää palautteen opettajatabletilla
- Startti-huone ei ole "odotustila" vaan osa kokonaisuutta ja valmistaa oppilaita mielikuvaseikkailuun

Parkki-huoneessa toinen puoliryhmä tekee yksilö- ja ryhmätehtäviä hyvinvoinnin eri osa-alueista Mielenterveyden käsi –julisteeseen pohjautuen

- Parkki-huoneen ohjaaja tuo B-puoliryhmän lopuksi luokan oman julisteen

6. Purkutunti

Purkutunti:

Tavoitteena, että oppilas pääsee refleктоimaan kokonaisuutta yksin sekä ryhmässä

- Ajatusten virta –paperi virittää
→ Opettaja jakaa oppilaille jokaisen oman paperin **suljetusta** kirjekuoresta

Purkutunnin harjoitteena "Kadonneen minuuden metsästys"

- Tunnin päätteeksi kannustaminen arjen hallinnan, omien arvojen ja itsetuntemuksen pohdintoihin jatkossakin

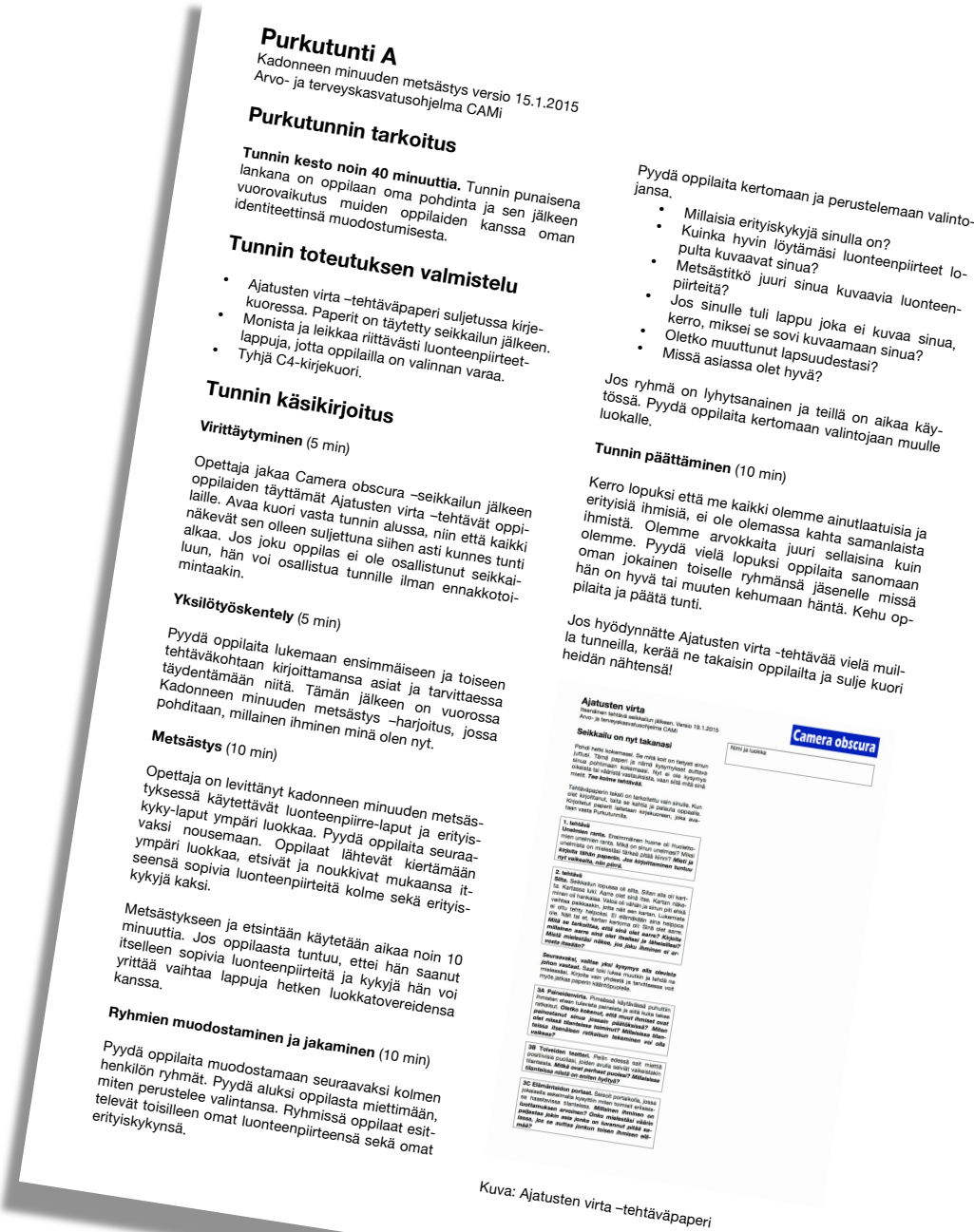
6. Purkutunti



AAMUTORKKU	HUOLEHTIVAINEN	MAHDOTON	AVOIN
HUUMORINTAJUINEN	LUMOAVA	AKTIIVINEN	HÄMMENTYNYT
LEMPEÄ	AILAHTELEVAINEN	HYVÄNTUULINEN	MIETTELÄS
AHKERA	HUOLETON	MIELENKIINTONIN	AVULIAS
IDEARIKAS	MUSIKAALINEN	ETEVÄ	ELOISA
MUKAUTUVAINEN	DOMINOIVA	JÄRJESTELMÄLLINEN	ISÄLLINEN
CHARMIKAS	IMPULSIIVINEN	AIKAANSAAVA	MÄÄRÄTIE TOINEN
ILLANTORKKU	MYÖNTEINEN	FIKSU	EMPAATTINEN
ALOITTEITA TEKEVÄ	HAUSKA	KANNUSTAVA	JOHTAJATYYPPI
FILMAATTINEN	KIVASLUONTONIN	HERKKÄ	HILLITTY
KAUNAA KANTAMATON	AVOKÄTINEN	KOTIKISSA	KUNNIANHIMOINEN
ARKA	HELLÄ	BRUTAALI	EDISTYKSELLINEN
HASSU	KIREÄ	HERTTAINEN	HILPEÄ
KEKSELIÄS	AURINKOINEN	KULTAINEN	LAUHKEA
ATLEETTINEN	HULLUNROHKEA	DEMOKRAATTINEN	ELÄYTYMISKYKYINEN
KAIPAAVA	JÄMPTI	ONNEA SÄTEILEVÄ	PERIAATEISTAAN KIINNIPITÄVÄ
OIKEUDENMUKAINEN	NAISELLINEN	HARKITSEVA	HERKUTTELIJA
HALLITSEVA	ENERGINEN	KESKUSTELEVA	KIRMAILEVA

AAMUTORKKU	HUOLEHTIVAINEN	MAHDOTON
HUUMORINTAJUINEN	LUMOAVA	AKTIIVINEN
LEMPEÄ	AILAHTELEVAINEN	HYVÄNTUULINEN
AHKERA	HUOLETON	MIELENKIINTONIN

PUUTARHATYÖT	IMPROVISOIMINEN	JÄRJESTELYTAITO
NÄYTTELEMINEN	PALLOLAJIT	LUISTELEMINEN
ROHKASEMINEN	SANAVALMIUS	ELÄINTEN HOITAMINEN



7. Muistilista

1. Perehdy toimintamalliin ja oppituntimateriaaleihin
2. Pidä Ennakkotunti
3. Tuo oppilaat ajoissa toimintapäivään
4. Kierrä Camera obscura –mielikuvaseikkailu
5. Ole oppilaiden tukena Startti-huoneessa
6. Vastaa palautekyselyyn tabletilla Startti-huoneessa
7. Ota luokan oma Mielenterveyden käsi –juliste matkaan Parkki-huoneen ohjaajalta
7. Ota luokkasi Ajatusten virta –kirjekuori ja säilytä sitä suljettuna
8. Pidä Purkutunti

Yhteystiedot

Anita Kirvesniemi

CAM-koordinaattori

anita.kirvesniemi@ymca.fi

050 554 4258

Jari Suvanto

CAM-teknikko

jari.suvanto@ymca.fi

050 552 4244

www.cameraobscura.fi

www.ymca.fi

