

Camera obscura

sisältöohjelma: tunne- ja selviytymistaidot

Opettajaperehdytyksen materiaali

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

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

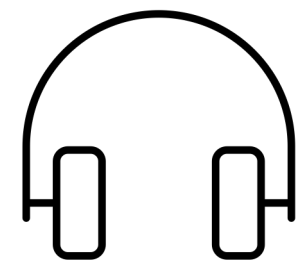
- Tavoitteena mm. nuoren omien arvojen, tunteiden ja vahvuuksien tunnistaminen sekä itsetunnon vahvistaminen → suojaavien tekijöiden lisääminen nuorten elämään.
- CAM-toimintamallin vahvuutena
 - Ikätasoisuuden huomiointi, tietoperusta ja perusteellinen dokumentaatio
- Tietoperusta
 - Kasvatuspsykologia,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

1. Camera obscura -toimintamalli

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.

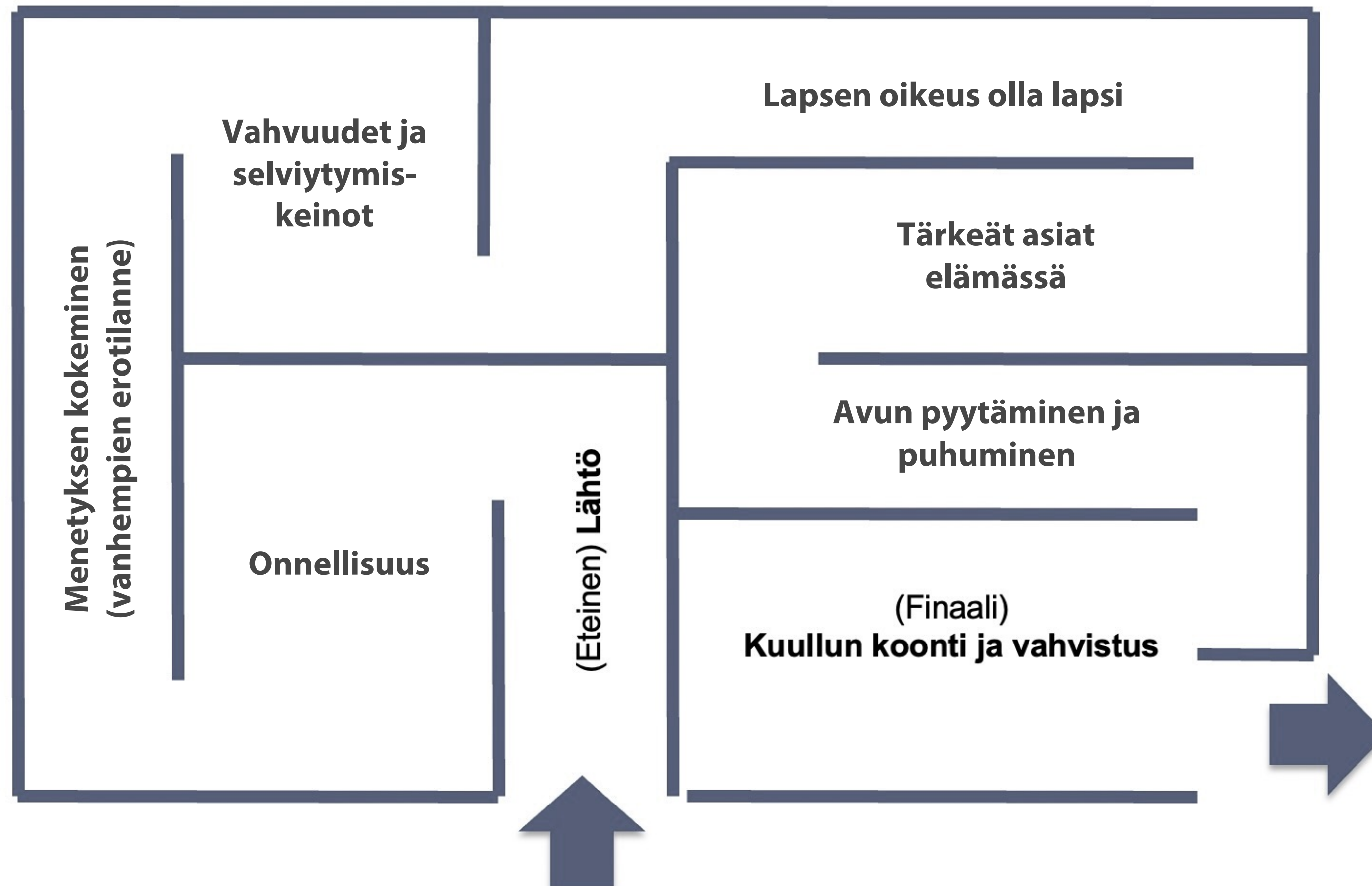
2. Mielikuvaseikkailu



*"Sinulla on nyt
kuulokkeet korvissa.
Täältä kuulet ohjeet ja
kertomuksen."*



2. Mielikuvaseikkailu



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, Parkin ohjaaja ja Startin ohjaaja
- Varahenkilö(t)

4. Ennakkotunti

Camera obscuran esittely

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

Ennakkotehtävien toteuttaminen:

- Mieliptidekysely tunteista
- Opetusosa
- Tunnereaktiot (tapahtuma > tunne > teko)
- Taitavan kuuntelijan tuntomerkit

4. Ennakkotunti

Mielipidekysely tunteista

Nimi:
Luokka:
Pvm:

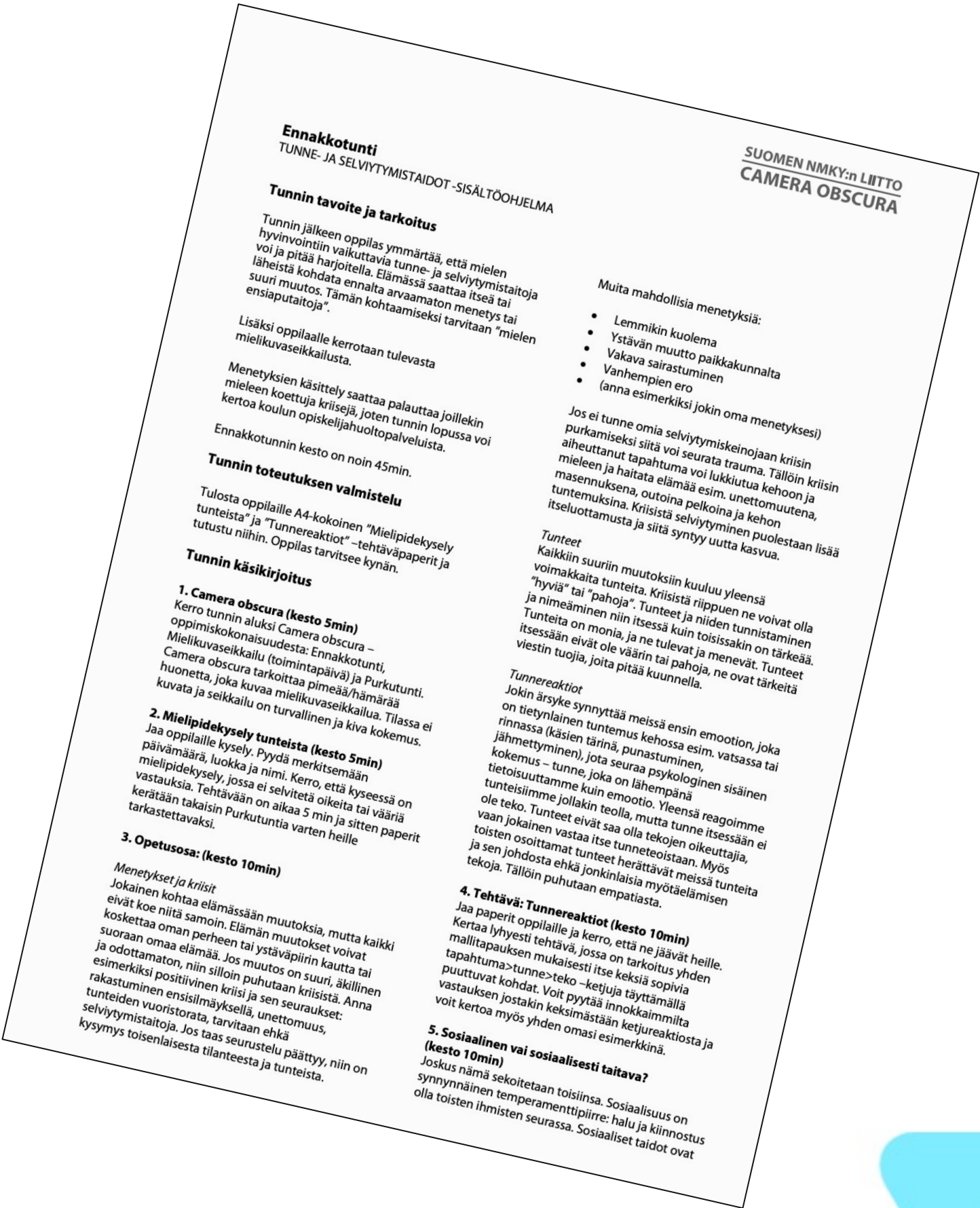
Väite	Samaa mieltä	Eri mieltä	En osaa sanoa
Tunteet voivat vaihtua nopeasti.			
Olo tulee paremmaksi, jos puhuu jollekin huonolla tuulella ollessaan.			
Yleensä ihmiset ilmaisevat tunteensa samalla tavalla.			
Yleensä ihmiset tuntevat samalla tavalla samanlaisessa tilanteessa.			
Paras tapa käsitellä voimakasta tunnetta on olla välittämättä siitä.			
Onnelliset ihmiset ovat vain harvoin surullisia tai vihaisia.			
Sosiaalisesti taitavat ovat hyvin sosiaalisia ihmisiä.			
Jos kohtaan jonkin menetyksen tiedän hyvän selviytymiskeinon.			
Huolista on helpompaa kertoa kavereille kuin vanhemmille.			
Tunteita voi ilmaista ihan millaisilla tavoilla vain.			
Ihmiset voidaan jakaa tunne- ja järki-ihmisiin.			

Tehtävä: tunnereaktiot

Tämä tehtävä auttaa ymmärtämään tilanteiden ja tapahtumien seurauksia. Erilaisista tilanteista syntyy erilaisia tunteita ja monesti ihminen reagoi tunteisiinsa jollakin tavoin. Myös toisen ihmisen tunteisiin tai tunteen ilmaisuun me monesti reagoimme.

Täytä puuttuvat kohdat oman arviosi mukaan. Huomioi, että tunnereaktioissa ei ole "väärää" vastauksia. Alimmalla rivillä on esimerkki.

Tilanne tai tapahtuma	Syntyvä tunne	Seurannut teko	Ystävän reaktio
Häviät toiselle pelissä			
	suru		
		huokailu	
Saat matikan kokeesta 10			tuuletus
	pettymys		
		hyppiminen	
Olet menossa sairaalaan			rohkaus
Kaveri sairastui ja yhteinen leffailta peruuntui	harmistus	manailu	rauhottelu

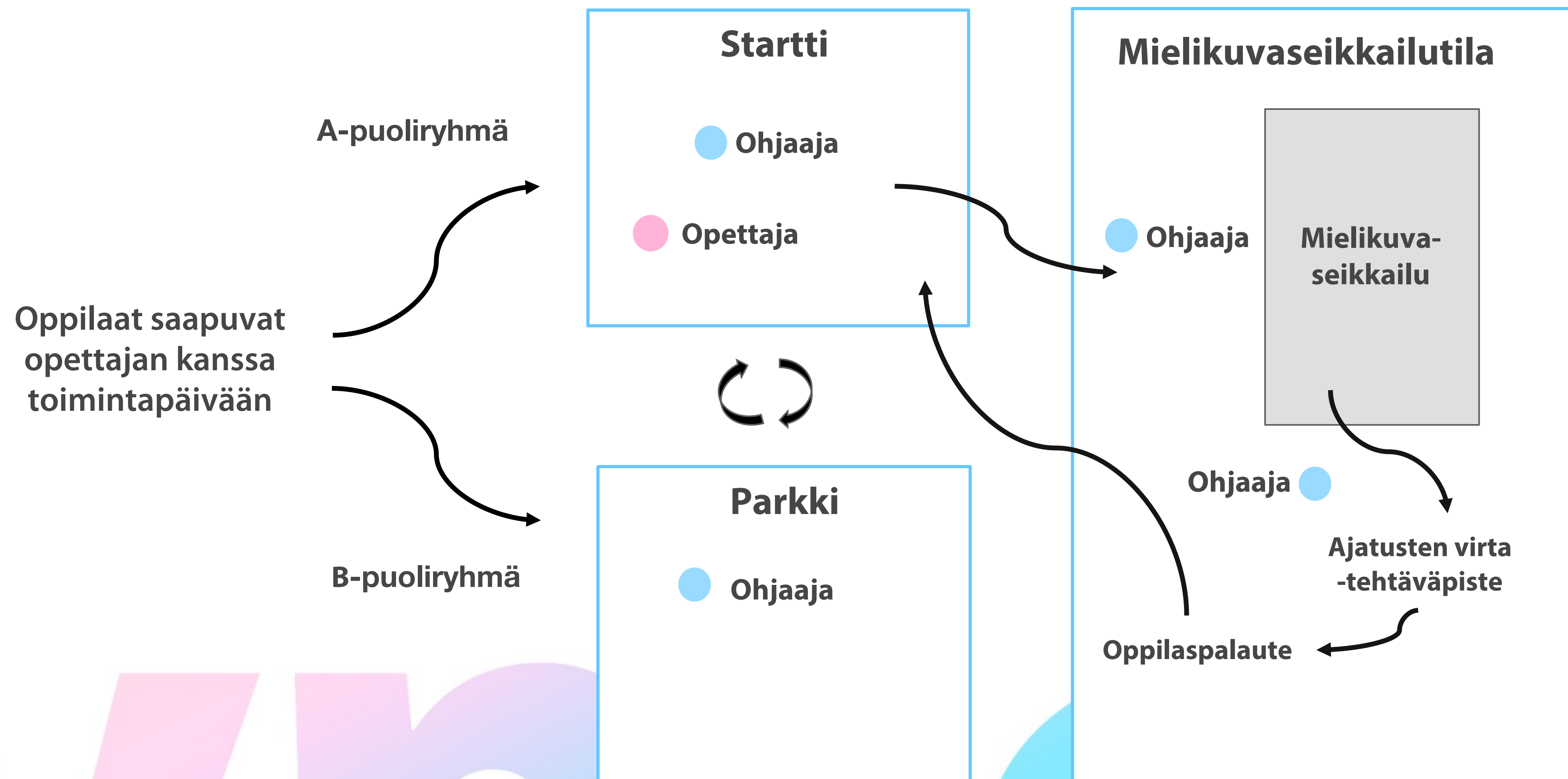


5. Toimintapäivän kulku

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 Starttiin A-puoliryhmän kanssa ja lähtee itse ensimmäisenä kiertämään mielikuvaseikkailun, B-puoliryhmä siirtyy Parkkiin
- Opettaja on oppilaiden tukena Startissa

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 Starttiin ja B-puoliryhmä Parkkiin.	5 min	09:05
A-puoliryhmästä on viimeinen lähtenyt Startista mielikuvaseikkailuun (10 oppilasta)	30 min	09:35
Puoliryhmät vaihtavat huoneita	5 min	09:40
B-puoliryhmän viimeinen lähtee Startista (10 oppilasta)	30 min	10:10
B-puoliryhmän viimeinen saapuu takaisin Starttiin	20 min	10:30
A-puoliryhmä myös valmiina poistumaan toimintapaikasta		10:30

5. Toimintapäivän kulku

Startti

- Startin ohjaaja esittäytyy ja kertoo ohjelman kulusta
 - Oppilaat tekevät Unelmakarttaa omista haaveista ja tavoitteista
- Opettaja palaa Starttiin kierrettyään mielikuvaseikkailun
- Opettajan tehtävänä on tukea oppilaita ja kysellä fiiliksiä seikkailusta
- Ennen ryhmän poistumista opettaja täyttää palautteen opettajatabletilla
- Startti ei ole "odotustila" vaan osa kokonaisuutta ja valmistaa oppilaita mielikuvaseikkailuun

Parkissa toinen puoliryhmä tekee yksilö- ja ryhmätehtäviä tunteiden tunnistamisesta, nimeämisestä ja erottelusta.

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 harjoitteina:

- Selviytymiskeinojen nimeäminen ja jaottelu (luovuus, tunteellisuus, sosiaalisuus, älyllisyys, fyysisyys, henkisyys)
- Toiminnallinen empatia – sympatia –harjoite

6. Purkutunti

Selviytymiskeinoja (liite 3)

SOSIAALISUUS

Selviytymiskeinoja (liite 5)

FYYSISYYS

Selviytymiskeinoja (liite 1)

LUOVUUS

Mukavat mielikuvat

Maalaaminen

Mielipidekysely tunteista

Nimi:
Luokka:
Pvm:

Väite	Samaa mieltä	Eri mieltä	En osaa sanoa
Tunteet voivat vaihtua nopeasti.			
Olo tulee paremmaksi, jos puhuu jollekin huonolla tuulella ollessaan.			
Yleensä ihmiset ilmaisevat tunteensa samalla tavalla.			
Yleensä ihmiset tuntevat samalla tavalla samanlaisessa tilanteessa.			
Paras tapa käsitellä voimakasta tunnetta on olla välittämättä siitä.			
Onnelliset ihmiset ovat vain harvoin surullisia tai vihaisia.			
Sosiaalisesti taitavat ovat hyvin sosiaalisia ihmisiä.			
Jos kohtaan jonkin menetyksen tiedän hyvän selviytymiskeinon.			
Huolista on helpompaa kertoa kavereille kuin vanhemmille.			
Tunteita voi ilmaista ihan millaisilla tavoilla vain.			
Ihmiset voidaan jakaa tunne- ja järki-ihmisiin.			

Purkutunti
TUNNE- JA SELVIITYMISTAITOJEN -SISÄLTÖOHJELMA

Purkutunnin tarkoitus ja tavoite

Mielikuvaseikkailun (vanhempien eron kokemuksen) jälkeisen reflektion syventäminen yhteisesti, jaetusti ja toiminnallisesti. Omien selviytymiskeinojen tunnistaminen ja vahvistaminen. Yhteisöllisten empatiataitojen harjoittelu.

Tunnin pitäjän on hyvä huomioida, että aiheen käsittely saattaa palauttaa jollekin mieleen koettuja kriisejä. Tunnin lopussa esitellään opiskeluhuoltopalvelut ja muut palvelut (paikkakunnan sekä valtakunnalliset), mistä apua saatavilla.

Tunnin kesto on noin 45 minuuttia.

Tunnin valmistelu

- Ajatusten virta – tehtäväpaperit ovat suljetussa kirjekuoressa, jonka olet saanut luokkasi/ryhmäsi toimintapäivän päätteeksi. Kuori avataan tunnin alussa oppilaiden nähtäen.
- Tulosta kuusi A4-paperia (liitteet 1–6), joissa ylhäällä otsikot ja oppilaille ”Mielipidekysely tunteista” (liite 7). Oppilas tarvitsee kynän.
- Kiinnitä ennen tunnin alkua kuusi otsikollista paperia luokkahuoneen seinäin sellaiselle korkeudelle, että niille on helppo kirjoittaa.

Tunnin käsikirjoitus

1. Virittäytyminen ja yksilötyöskentely (kesto 5 min)

Kertaa mihin Camera obscura -toimintaan on tähän mennessä osallistuttu. Avaa kuori ja jaa tehtäväpaperit oppilaille.

Oppilaat ovat pohtineet Ajatusten virta -reflektointitehtävässä itselleen sopivia selviytymiskeinoja jonkin menetyksen käsittelyssä. Nämä ovat luokiteltavissa edellä mainittujen kuuden otsikon alle. Ohjeista oppilaita palauttamaan mieleen toimintapäivän ajatuksia selviytymiskeinoista ja tarvittaessa täydentämään paperiaan.

2. Opetus- ja keskusteluosio: (kesto 5 min)

Selviytymiskeinot

Menetyksen tai suuren muutoksen seurauksena voi syntyä kriisitilanne. Siitä selviytymiseen tarvitaan fyysisiä ja henkisiä voimavaroja sekä yleensä myös

SUOMEN NMKY:n LIITTO
CAMERA OBSCURA

toisia ihmisiä. Kipeät asiat nostavat erilaisia tunteita ja niihin liittyviä reaktioita. Tällaisessa tilanteessa omaa oloaan voi helpottaa monella eri tavalla. Jokainen voi löytää ja tunnistaa itselleen sopivia selviytymiskeinoja sekä harjoittaa niitä. Selviytymiskeinoja voin olla useita ja niitä voi käyttää yksitellen tai yhtä aikaa. Eri selviytymiskeinot toimivat erilaisissa tilanteissa.

3. Tehtävä (kesto 10-15 min)

Pyydä oppilaita kirjoittamaan luokan seinän papereiden otsikoihin liittyviä konkreettisia keinoja, joilla elämän vaikeuksista voi selvitä. Tehtävän aikana kaikki ovat liikkeellä ja saavat keskustella toistensa kanssa.

Siirtäkään paperit samalle seinälle ja oppilaat asettuvat istumaan niin, että näkevät ne. Lukekaa keinoja ja sijoitelkaa niitä oikeiden otsikoiden alle. Jos johonkin on tullut vähän ideoita, keksikää niitä yhdessä.

Arvioikaa yhdessä keinoja. Ovatko jotkut selviytymiskeinot parempia tai huonompia kuin toiset? Mitkä ovat huonoja selviytymiskeinoja? (esim. päihteet, tunteiden patoaminen, tunteiden sivuuttaminen, yksin jääminen murheiden kanssa ym.)

4. Toiminnallinen empatia ja sympatia -harjoite (kesto 10min)

Oppilaat jaetaan kahteen riviin vastakkain muodostaen noin 2 m levyisen kujan. Opettaja pyytää vapaaehtoisia tai valitsee oppilaan, jonka tehtävän on kulkea kujan läpi toiseen päähän. Ennen kuin tämä lähtee liikkeelle, opettaja kertoo koko ryhmälle kuvitellun tilanteen. Kun oppilas kulkee hitaasti kujan pitkin, on toisessa rivissä keksittävä hyviä empatiaa osoittavia tekoja ja toisessa rivissä huonoja empatiatekoja. Kun oppilas pääsee kujan päähän, hän valitsee kuulemistaan sen, jota pitää parhaana tilanteessa toteuttaa ja asettuu neuvonantaneen viereen riviin. Opettaja valitsee seuraavan kulkijan ja kertoo uuden tilanteen.

Tilanne 1: Sinulla on kiire ja kuljet ostoskeskuksessa. Näet yksinään kulkevan, itkevän ja hädissään olevan noin 5-vuotiaan lapsen. Kukaan ei kiinnitä häneen huomiota, mitä sinä tekisit?

Tilanne 2: Tapaat 20-vuotiaan serkkusi, joka on

7. Muistilista

1. Perehdy toimintamalliin ja oppituntimateriaaleihin
2. Pidä Ennakkotunti
3. Tuo oppilaat ajoissa toimintapäivään
4. Kierrä Camera obscura –mielikuvaseikkailu
5. Ole oppilaiden tukena Startissa
6. Vastaa palautekyselyyn tabletilla Startissa
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

