

Matleena Muotkavaara

VOIMAPAKKA

Voimauttavat kuvakortit nuorisotyön menetelmänä

Opinnäytetyö

CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

Tammikuu 2014

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö	Aika	Tekijä
Humanistinen ja kasvatustieteiden yksikkö, Ylivieskan yksikkö	Tammikuu 2014	Matleena Muotkavaara
Koulutusohjelma		
Kansalaistoiminta ja nuorisotyö		
Työn nimi		
VOIMAPAKKA – Voimauttavat kuvakortit nuorisotyön menetelmänä		
Työn ohjaaja	Sivumäärä	
KT Reetta Leppälä	33+5	
Työelämäohjaaja		
Nuorisotyönohjaaja Merita Orell-Kiviniemi, Rovaniemen seurakunta		
<p>Opinnäytetyön tavoite oli toteuttaa itse valokuvatut kuvakortit voimauttamisen välineeksi nuorisotyöhön. Työ hankkeistettiin Rovaniemen seurakuntaan. Nuorisotyöntekijöille lähetettiin kysely kuvakorttien käyttämisestä, jonka vastausten pohjalta kuvakortteja alettiin kehittää. Tuloksena syntyi 80 kortin kuvakorttisarja <i>Voimapakka</i> ja käyttöohjeet.</p> <p>Työn teoriaosuudessa käsiteltiin valokuvaterapiaa, voimauttavaa valokuvaa ja kuvakorttimenetelmää. Kuvakorttien olemuksesta ja ominaisuuksista kerrottiin ja olemassa olevia kuvakorttisarjoja esiteltiin. <i>Voimapakan</i> toteuttaminen raportoitiin idean synnystä valokuvien valintaan ja korttien testausvaiheeseen saakka.</p> <p>Teemoja <i>Voimapakan</i> kuvissa olivat nuoruuteen ja nuoren elämään liittyvät asiat kuten kaverisuhteet, harrastukset, unelmat, parisuhde ja perhe-elämä sekä luonto ja eläimet. Saadun palautteen mukaan <i>Voimapakka</i> oli sopiva kohderyhmälleen, käyttöohjeet koettiin selkeiksi ja monipuolisiksi ja menetelmä oli helppokäyttöinen. <i>Voimapakkaa</i> suunniteltiin kehitettävän jatkossa myyntituotteeksi asti.</p>		
Asiasanat		
kuvakortit, nuorisotyö, toiminnalliset menetelmät, valokuvaterapia, voimauttava valokuva		

ABSTRACT

CENTRIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES Humanities and Education, Ylivieska	Date January 2014	Author Matleena Muotkavaara
Degree programme Civic Activity and Youth Work		
Name of thesis VOIMAPAKKA – Empowering associative cards as a youth work method		
Instructor Ed.D Reetta Leppälä	Pages 33+5	
Supervisor Youth worker Merita Orell-Kiviniemi, parish of Rovaniemi		
<p>The objective of the thesis was to design self-photographed associative cards to be used as a tool in youth work. This project was carried out in cooperation with the parish of Rovaniemi. A questionnaire concerning the use of associative cards was sent to youth workers. On the basis of the responses the design process of the associative cards began. As a result a pack of 80 cards, called <i>Voimapakka</i> was designed as well as a guide for using the cards.</p> <p>The theory part of the thesis focused on photo therapy, empowering photography and the method of associative cards. The essence and features of associative cards were discussed and the existing associative card series was introduced. The process of creating <i>Voimapakka</i> was reported from the initial idea to the photo selection and the testing stage.</p> <p>The themes of <i>Voimapakka</i> were related to youth and young people’s lives, such as relations with friends, hobbies, dreams, relationship, family life, nature and animals. According to the feedback <i>Voimapakka</i> was suitable to its target group. The using guide was clear and versatile and the method was easy to use. <i>Voimapakka</i> was designed to be developed into a commercial product in the future.</p>		
Key words associative cards, empowering photography, functional methods, photo therapy, youth work		

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT	2
3 KUVAKORTTIEN OLEMUS	3
3.1 Symboliset ja assosiatiiiviset kuvat	3
3.2 Kuvakorttien ominaisuudet	4
4 VALOKUVATERAPIAN MENETELMIÄ	6
4.1 Voimauttava valokuva.....	7
4.2 Valokuvaterapian välineet nuorisotyössä	9
5 KUVAKORTTIMENETELMÄ	12
5.1 Kuvakorttien käyttäminen nuorisotyössä.....	12
5.2 Olemassa olevia kuvakorttisarjoja	14
6 VOIMAPAKAN TOTEUTTAMINEN.....	17
6.1 Kysely nuorisotyöntekijöille kuvakorttien käytöstä	17
6.2 Suunnittelu ja toteutus	20
6.3 Voimapakan testaaminen	22
6.4 Nuorten kommentteja Voimapakasta.....	24
6.5 Voimapakan itsearviointi	27
7 POHDINTA	30
LÄHTEET	31

LIITTEET

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni tarkastelen valokuvaterapian menetelmiä nuorisotyön välineenä. Kuvakorttimenetelmä on yksi valokuvaterapian osa-alueista. Oma kiinnostukseni aihetta kohtaan on lähtenyt itse harrastaessani valokuvausta ja miettiessäni, miten voisin hyödyntää sitä tulevassa ammatissani yhteisöpedagogina. Taustana opinnäytetyölleni on tekemäni kysely nuorisotyöntekijöille kuvakorttien käytöstä. Kyselyn avulla selvitin heidän tietämystään kuvakorteista ja pyysin heitä kertomaan omista käyttökokemuksistaan. Selvisi, että menetelmästä tarvitaan lisää tietoa. Uudet kortit ovat tervetulleita toimintavälineitä ja käyttöohjeita kaivataan. Kerron opinnäytetyössäni kuvakorttien käyttämisestä ja kartoitan olemassa olevia kuvakorttisarjoja.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja sen tuotteena on itse valokuvattu kuvakorttisarja Voimapakka. Opinnäytetyö on hankkeistettu Rovaniemen seurakunnan nuorisotyölle. Tarjosin kuvakorttejani seurakunnalle uudeksi välineeksi nuorisotoimintaan ja ne otettiin innolla vastaan. Voimapakkaa testattiin joulukuun 2013 aikana eri toiminnoissa ja käyttökerroista täytettiin kysely, jonka analysoin saadakseni tietoon Voimapakan hyviä ja kehitettäviä puolia. Kerron opinnäytetyössä Voimapakan toteuttamisen vaiheista. Rovaniemen seurakunta osti yhden Voimapakan nuorisotyössä käytettäväksi ja toinen Voimapakka on Centria ammattikorkeakoululla tämän opinnäytetyön liitteenä. Opinnäytetyön valmistuttua aion jatkaa Voimapakan kehittelyä kaupalliseksi tuotteeksi asti.

Taidetta pidetään hyvin voimakkaana viestintävälineenä, sitä apuna käyttäen voidaan viestiä kuvallisesti sellaisia tunteita ja ajatuksia, joita on vaikea ilmaista sanoin (Malchiodi 2010a, 9). Kuvakorttimenetelmä auttaa nuoria kertomaan tunteistaan ja ajatuksistaan. Koen, että tällaisia menetelmiä tarvitsevat elämässään sekä nuoret että nuorisotyöntekijät.

2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Asetin opinnäytetyölleni kaksi kehittämistehtävää. Ensimmäisenä kehittämistehtävänäni oli pohtia, miten nuorisotyöntekijä voi hyödyntää valokuvaterapian, voimauttamisen ja kuvakorttien käytön menetelmiä. Vaikka harvalla nuorisotyöntekijällä on tiedossaan terapeutin taitoja ja välineitä, heidän pitää usein toimia nuorelle kuuntelijana ja auttajana. Nuorisotyöntekijä on monesti nuoren luottohenkilö omien vanhempien ohella. Nuorisotyöntekijä tarvitsee apukeinoja toteuttaaakseen tätä luottohenkilön ja kuuntelijan tehtävää. Nuoren ja nuorisotyöntekijän välinen suhde ei tietystikään korvaa oikeaa lääketieteellistä hoitoa tai terapiaa. Halusin opinnäytetyössäni esitellä nuorten voimauttamisen välineitä omaan mielenkiinnon kohteeseeni, valokuvaukseen, pohjaten.

Toisena kehitystehtävänä pidin tuotteen eli Voimapakan valmistamista. Halusin toteuttaa itse ottamistani valokuvista kuvakorttisarjan, jota voi käyttää nuorten voimauttamisen välineenä. Nuoret tarvitsevat välineitä tunteiden ja mielipiteiden ilmaisuun. Voimapakan kehittäminen oli uuden luomista olemassa olevaa tarvetta varten. Ellei korttisarjojen käyttämiselle ole tarvetta, ei ole tarvetta myöskään käytettävälle korttisarjoille (Harju 2010, 39).

Hyvän opinnäytteen ominaisuuksia ovat käytännönläheisyys ja yhteys työelämään. Se osoittaa asiantuntijuutta ja tekijänsä itsenäistä ajattelua sekä on ammatillisen toiminnan kehittämiseksi tuloksekas. (Hakala 2004, 33.) Tätä pidin tavoitteena koko opinnäytetyölleni.

3 KUVAKORTTIEN OLEMUS

Kooltaan pieni ja kaksiulotteinen kappale, jota kuvittaa usein vain yksittäinen esine, avaa laajan ja moniulotteisen mielen maiseman (Halkola 2009c, 187).

Jokaisella on elämässään jokin väylä käsitellä ja purkaa omia tunteita, muistoja ja ajatuksia. Useimmiten väylä on jokin tekeminen. Tunteita voi käsitellä esimerkiksi kirjoittaen, liikkuen tai piirtäen. Itselleni väylä on valokuvaus. Voin nähdä ottamistani valokuvista sen hetkisen tunteeni tai ajatukseni. Samalla muistelen kuvanottohetkeä ja sitä, mitä elämässäni silloin tapahtui. Kukaan muu ei voi samalla tavalla nähdä niitä ajatuksia kuvan takana, kuin minä itse. Ranskalainen kirjallisuuden- ja kulttuurintutkija, semiootikko Roland Barthesin mukaan valokuvan erityisyys muihin kuviin verrattuna on siinä, että valokuva todistaa kohteen olleen olemassa konkreettisesti kuvanottohetkellä (Halkola 2009b, 55). Kuvakorteissa tämä ominaisuus on näkyvissä.

3.1 Symboliset ja assosiatiiviset kuvat

Kuvakorttimenetelmä on osa valokuvaterapian symbolisten ja assosiatiivisten kuvien käytön menetelmää. Symbolin käsite viittaa merkkiin tai vertauskuvaan. Assosiaatio tarkoittaa tapahtumaa, jossa miellelyhtymät kytkeytyvät toisiinsa. Koska kuvat jo itsessään sisältävät assosiaatiotapahtuman, voidaan puhua luontevasti assosiatiivisista kuvista. Symbolisten valokuvien katselu ja itselle tärkeiden kuvien valinta kytkeytyy elämän tarinalliseen ymmärtämiseen. Jotain itselle merkityksellistä voidaan kuvien avulla ilmaista. Kuva yleensä puhuttelee ihmistä ja liittyy tämän elämän merkittäviin kokemuksiin ja muistoihin. Taiteen tai minkä tahansa muun visuaalisen materiaalin katsominen palaa aina omakohtaiseen kokemukseen. (Halkola 2009c, 176–179.)

Assosiatiiivisten kuvien havainnointi auttaa löytämään tunteita, ajatuksia tai muistoja. Mieltä askarruttavista ja itseä kiinnostavista asioista kerrotaan kuvien avulla. Ne voivat olla apuna myös tulevaisuuden visioinnissa, kuten toiveiden ja tavoitteiden luomisessa. Arkielämän tilanteet ja ihmiset kuvissa auttavat samaistumaan kuvaan. (Halkola 2009c, 185.) Olen itse kokenut kuvakortteja käyttäessäni, että ne todella toimivat apuvälineinä tunteiden ja ajatusten ilmaisemiseen. Jokainen ihminen näkee kuvassa jotain, minkä voi liittää omaan elämäänsä.

Roland Barthes kutsui kuvan merkittäviä asioita *punctumeiksi*. Punctum on sellainen kuva tai kuvan yksityiskohta, joka herättää katsojan huomion ja kiinnostuksen. Punctum-kuviin katselija muodostaa henkilökohtaisen tunnetason yhteyden. Barthesin mukaan tällaisesta kuvasta voi nousta jokin niin vahva yksityiskohta, että se iskee katsojaan kuin nuoli. Kuva tai jokin kohta kuvassa pistää ja häiritsee katsojaa, se herättää tarkkaavaisuuden. Punctum-kuva saattaa olla lehtikuva, taidokuva, omaelämäkerrallinen kuva tai jokin muu kuva. Joskus sellainen kuva voi koskettaa hyvällä tavalla, se nousee erityismerkitykseen tunteen voiman kautta. (Halkola 2009b, 55-56; Halkola 2009c, 179.) Itse pyrin Voimapakkaa toteuttaessani valitsemaan juuri sellaisia kuvia, joista löytyy punctumeita.

3.2 Kuvakorttien ominaisuudet

Virpi Harju (2010) on tutkinut kuvakorttien ominaisuuksia Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyössään Ovi-korttisarja - asiakastyössä toimivaa korttisarjaa etsimässä. Hän testautti kehittämänsä Ovi-korttisarjaa eri puolella Suomea eri ammatinharjoittajilla. Tulokseksi hän sai muun muassa seuraavia kuvakorttisarjan toimivia ominaisuuksia, joita tutkimuksen koekäyttäjät olivat nimenneet: puhuttelevuus, monipuolisuus, kiinnostavuus ja kauneus, selkeys, kestävyys ja hyvä laatu, helppo käytettävyys, ohjeistus, sopiva koko. (Harju 2010, 38.)

Itse en ole päässyt selaamaan kovinkaan monia kuvakorttisarjoja, mutta mielestäni jokaisesta kuvakorttisarjasta puuttuu ainakin yksi Harjun luettelemista ominaisuuksista. Milloin kortit ovat liian isoja, milloin liian pieniä. Joissain kuvakorttisarjoissa on liikaa samanlaisia kuvia, joissain kuvat ovat liian "outoja" käytettäväksi. Suurin puute on se, että monesta kuvakorttisarjasta puuttuu käyttöohjeet.

Pidän kuvakorttien tärkeimpinä ominaisuuksina ensinnäkin kuvan taiteellista puolta ja kuvien hyvää laatua, johon pystyy vaikuttamaan kuvaustilanteessa ja jälkikäsittelyssä. Huonosta, sumeasta tai heilahtaneesta kuvasta ei saa hyvää kuvaa, mutta jos kamera on ollut vaikka vähän vinossa kuvanottohetkellä, sen voi kuvankäsittelyohjelmalla suoristaa. Hyvä kamera on tärkeä väline, jotta kuvista saa tarkkoja ja selkeitä. Puhuttelevuus on miltei pakollinen ominaisuus kuvakorttimenetelmässä käytettäväksi otetuissa valokuvissa, sillä niiden avulla on tarkoitus saada käyttäjänsä tuottamaan puhetta. Jos kuvat ovat mitäänsanomattomia, ei kuvan katsoja pysty niistä luultavasti mitään sanomaan.

Kestävyys ja hyvä laatu ovat seikkoja, joihin pystyy vaikuttamaan valitsemalla ammattimaisen painopaikan. Kuvien laminointi auttaa niitä säilymään paremmin käytössä. Jos on aikeissa tilata kuvakorttisarjan, kannattaa selvittää korttien materiaali. Se ei saa olla liian ohut, koska kuvat voivat mennä ryttyyn säilyttäessä ja käytettäessä. Ihmiset monesti hermostuksissaan taittelevat korttia kädessään. Liian kiiltävä pinta voi heijastaa valoa, jolloin kortteja on hankala katsella.

Kuvien helppo käytettävyys ja ohjeistus liittyvät toisiinsa. Kuvakorttisarjassa olisi hyvä olla mukana käyttöohjeet, joiden avulla niitä olisi helppo käyttää. Monipuolisuus ominaisuutena voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, mitä kuvakortin taustapuolella on ja miten sitä voisi hyödyntää käytössä.

4 VALOKUVATERAPIAN MENETELMIÄ

Valokuvaterapiassa vuorovaikutusvälineenä toimii valokuva. Valokuvia käytetään tunteiden, muistojen, ajatusten ja informaation välineenä. Niiden avulla muodostetaan uusia mielikuvia ja merkityksiä. Valokuvaterapian menetelmiä ovat omaelämäkerralliset valokuvat, symbolisten ja assosiativisten valokuvien käyttäminen, omakuvatyöskentely sekä uusien valokuvien ottaminen ja niiden tutkiminen ja käyttö terapeuttisena välineenä. Menetelmiä voi myös yhdistää muihin ilmaisullisiin menetelmiin kuten kirjallisuus-, musiikki- tai kuvataideterapiaan. (Valokuvaterapia 2013.) Abstrakteja ja tunnepitoisia ihmisen elämäkokemukseen ja minäkuvaan liittyviä asioita voi olla vaikeaa käsitellä ilman taiteen menetelmiä (Tikkanen 2009, 26). Valokuvaterapiassa merkittäviä asioita ovat valokuvan ja todellisuuden suhde, valokuvan ja muistojen suhde sekä valokuvan suhde omaelämäkerrallisiin merkityksiin (Halkola 2009b, 55).

Koen, että valokuvaterapia ja sen monet menetelmät soveltuvat todella hyvin missä tahansa nuorisotyössä käytettäväksi. Nuorten ei pidä välttämättä olla terapiassa käyviä tai sitä tarvitsevia, vaan valokuvaterapia auttaa ketä tahansa löytämään jotain uutta itsestään ja minäkuvastaan. Valokuvan terapeuttista voimaa on tutkittu ja siitä on kirjoitettu enemmän kuin voimauttavasta valokuvauksesta, joka kuitenkin on mielestäni tärkeä terapeuttinen kasvatuksen muoto. Voimauttava valokuva ei ole tämän opinnäytetyön pääosassa, mutta haluan raottaa sitä hieman, koska olen ottanut osan kuvakorttien valokuvista hyödyntäen menetelmän osa-alueita.

4.1 Voimauttava valokuva

Kuvasin ja valitsin kuvat toteuttamiini kuvakortteihin päämääränä voimauttaminen. Halusin, että kortteja katsellessa voi saada voimaa tuntea, puhua tai toimia. Voimauttava katse tarkastelee kuvaa siten, että se voi tuoda esiin ihmisen tarvitsemia voimavaroja ja toimia niiden symbolina (Halkola 2009c, 187). Voimaantuminen on henkilökohtainen, ihmisestä itsestään lähtevä prosessi. Siihen vaikuttavat toiset ihmiset, olosuhteet ja sosiaaliset rakenteet, mutta toinen ihminen ei voi antaa voimaa toiselle. Voimaantumista voidaan yrittää tukea monilla menetelmillä. (Siitonen 1999, 117-118.) Kuvakorttien käyttäminen on yksi tällainen voimaantumisen tukemisen väline.

Toinen voimauttamisen väline on taide- ja sosiaalikasvattaja Miina Savolaisen kehittämä voimauttavan valokuvan menetelmä. Voimauttavan valokuvan sosiaalipedagogista menetelmää voi käyttää yksilö- ja ryhmätyöskentelyssä. Menetelmän osa-alueita ovat omakuvat, vuorovaikutuksellinen valokuvaustilanne, albumikuvat ja arjen teemojen tavoitteellinen valokuvaus. Näitä käytetään välineinä oman minän tai yhteisön toiminnan tutkimiseen ja peilaamiseen, ihmissuhteiden lähentämiseen, vuorovaikutuksen parantamiseen sekä tunnepitoisten ja abstraktien asioiden selkeyttämiseen. (Voimauttavan valokuvan menetelmä 2013.) Halusin Voimapakkaa toteuttaessani yhdistää voimauttavan valokuvan ja kuvakorttimenetelmän siten, että niiden ominaisuudet tukevat toisiaan.

Voimauttava valokuva ei ole valokuvaterapiaa, eikä se vaadi terapeutin ammattiosaamista. Menetelmää voi kuitenkin hyödyntää myös terapiakontekstissa. Omaan perusammattitaitoon menetelmää voi soveltaa silloin, kun työntekijä on saanut riittävästi täydennyskoulutusta. Myös tasavertaisuuden ja yksilön itsemäärättelyn oikeuden keskeisten ehtojen tulee täytyä. Yksilön itsemääräämisoikeus oikeuttaa ihmisen itse valitsemaan, millaisilla kuvilla hän haluaa itseään ja elä-

määnsä määriteltävän. Tasavertaisuuden edellytykseen liittyy monta asiaa. Se tarkoittaa sitä, että valokuvaukseen tavallisesti liittyvä kuvaajan valta hajotetaan ja kuvaustilanteesta rakennetaan dialoginen vuorovaikutustilanne. Tasavertaisuus voimauttavassa valokuvauksessa tarkoittaa myös sitä, että jos haluaa käyttää valokuvaa voimauttavasti toisen kanssa, on ensin itse välttämättä koettava valokuvausprosessi omakohtaisesti. Toisen ainutlaatuihin kokemuksiin voi suhtautua kunnioittavasti ja herkästi vain, jos tietää, millaisia tunteita kameran edessä oleminen, omakuvan kohtaaminen ja ihan tavalliset arkisen elämän valokuvat voivat herättää. (Savolainen 2008, 196–197.)

Luottamus työntekijän ja yksilön tai ryhmän välillä on edellytys menetelmän käytölle. Kuvaustilanteessa punnitaan kyky luottaa kuvaajaan, koska kameran edessä oleva ihminen ei pysty näkemään itseään eikä hallitsemaan sitä, minkälaisena kuvaaja hänet valokuvassa näyttää (Savolainen 2008, 148). Työntekijälle voimauttavan valokuvan prosessi on vahvistava. Se lisää kykyä ja uskallusta olla läsnä yksilölle tai ryhmälle ilman ammatillisen roolin taakse suojautumista vuorovaikutuksen kustannuksella. (Voimauttavan valokuvan menetelmä 2013.)

Valokuvaaminen on toisen lukemista ilman sanoja. Ottamalla kuvia on mahdollista opetella näkemisen taitoa tunnetasolla ja hakea ajatusta tasavertaisesta vuorovaikutuksesta. Valokuvaamalla voi etsiä ymmärretyksi tulemisen hetkiä. (Tikkanen 2009, 30.) Mielestäni voimauttava valokuva on hyödyllinen menetelmä nuorisotyössä käytettäväksi. Uskon voimauttavan valokuvauksen olevan sopivin menetelmä yksilötyöskentelyyn sekä ryhmille kouluissa, nuorisotiloilla ja seurakunnalla. Aikuiselta työntekijältä menetelmä vaatii paljon, esimerkiksi mainitun täydennyskoulutuksen. Menetelmä on kuitenkin vaivan arvoinen, sillä onnistuessaan se hyödyttää kaikkia osapuolia. Aikuisten kannattaa auttaa visuaalisuuden keskellä kasvavia lapsia ja nuoria tajuamaan kuvien merkityksellisyys (Tikkanen 2009, 30).

Voimaantumisen ominaisuudet ilmenevät eri ihmisillä erilaisena käyttäytymisenä ja taitoina. Voimaantumisen seurauksena ihminen pystyy asettamaan ja saavuttamaan päämääriä, tuntee oman elämänsä olevan hallinnassa sekä kokee itsetuntonsa parantuneen. (Siitonen 1999, 88-93.) Voimaantumista ei ulkopuolinen pysty arvioimaan. En voi nähdä voimaantuiko joku käyttämäni menetelmän ansiosta. Voimauttavan valokuvan menetelmää käyttävä työskentely vahvistaa ihmisen kokemusta nähdyksi tulemisesta (Savolainen 2008, 197). Tämä on hyvä tavoite mihin tahansa ihmisten kanssa olemiseen. Jokainen kaipaa nähdyksi tulemisen tunnetta. Voimautuminen on kiinni päähenkilössä itsessään tapahtuvista asioista, ei ammattilaisen taidoista (Voimauttavan valokuvan menetelmä 2013). Ammattilaisena voi kuitenkin tehdä parhaansa asettaen toiminnalle sellaisia tavoitteita, jotka lisäävät voimaantumisen mahdollisuutta.

4.2 Valokuvaterapian välineet nuorisotyössä

Henkilökohtainen valokuvataiteeseen liittyvä kuvatyöskentely voi olla luonteeltaan terapeutista valokuvausta, vaikka tavoitteena ei olisikaan terapeuttisuus. Terapeuttinen valokuvaus voi olla kasvuun, itsetutkiskeluun, itseilmaisun rikastamiseen ja taiteelliseen ilmaisuun pyrkivää omakohtaista valokuvausta. Sitä voi tehdä yksin tai ryhmässä, tarvittaessa ohjaajan opastuksella. Tavoitteena voi olla esimerkiksi valokuvataideteokset. (Halkola 2009a, 15–16.) On tärkeää käsittää, että valokuva itsessään ei ole terapeuttinen väline, vaan ainoastaan tapa, jolla valokuvaa käytetään voi olla sitä (Voimauttavan valokuvan menetelmä 2013).

Taide kykenee tarjoamaan eräänlaisen ikkunan lasten ja nuorten ongelmiin, kehitykseen ja maailmankuvaan. Sen tavoitteena on ensisijaisesti antaa nuorille toinen kieli, jonka avulla voi jakaa ajatuksia, tunteita sekä havaintoja itsestä ja muista.

(Malchiodi 2010b, 152.) Valokuvasta käytetään kielikuvaa ikkuna tai peili, sillä ne heijastavat sekä kuvaajansa että katselijansa mieltä (Halkola 2009c, 186). Luova toiminta on yleensä lapsille ja nuorille voimaannuttava prosessi. Samat perusominaisuudet tässä prosessissa voivat olla normalisoivia tekijöitä myös lääketieteellisessä hoidossa oleville lapsille ja nuorille. (Council 2010, 245.)

Nuorisotyöntekijä ei voi olla nuoren terapeutti tai lääkäri, jos hänellä ei ole siihen koulutusta. Mielestäni nuorisotyöntekijä voi kuitenkin käyttää erilaisia terapian menetelmiä työssään, jossa kohtaa nuoria eri elämäntilanteissa. Nuoruuteen kuuluu usein myrskyisiä tunteita ja niiden sietäminen vaatii jonkinlaisen väylän, jotta tunteita voi ilmaista (Phillips 2010, 270). Kriisitilanteessa nuoren on vaikea puhua itsestään ja elämäntilanteestaan, sillä tunteiden tunnistaminen ja niiden sanoiksi pukeminen on haastavaa (Jalonen 2009, 133).

Murrosiän ja nuoruusiän välisinä vuosina nuoressa korostuu ominaisuuksia, jotka voidaan kanavoida taideterapiaan. Yksi näistä ominaisuuksista voi olla masennus. Nuoren masennus on usein osa erilaisia käyttäytymisen ja tunne-elämän häiriöitä. Jos nuorelle tarjotaan taidetta viestintävälineeksi, voidaan sitä kautta päästä sisälle nuoren maailmankuvaan. Tavalliset sanalliset terapiat voivat olla nuorelle haastavia ja niissä voidaan epäonnistua. Taideterapia ei ole vastakkain asettelevaa, arkipäiväistä eikä tuomitsevaa ja sitä voidaan sovittaa nuoren tarpeisiin. Se voi olla tehokasta, sillä se on toiminnallista, kuten nuorten masennuksen ilmaisukin momentti on. (Riley 2010, 260–261.) Valokuva antaa lisäarvon keskusteluterapialle siten, että se tuo terapiatilanteeseen konkreettisen objektin, jota asiakas ja terapeutti yhdessä havainnoivat. Valokuvat eivät sinällään kerro totuuksia, mutta niiden tarjoama symbolinen materiaali avaa uusia maailmoja. (Halkola 2009b, 68–69.) Kuvien havainnointi yhdessä antaa terapeutille paljon tärkeää tietoa asiakkaasta ja hänen elämästään. Terapeutin kysymysten kautta asiakkaan tarina täydentyy. (Koffert 2009, 94, 98).

Nuorisotyöntekijän tulisi opiskella valokuvaterapian menetelmiä ennen niiden käyttöä. Kuitenkin joitain pienimuotoisia harjoituksia voi tehdä ilman koulutustakin. Nuorten kanssa voi järjestää valokuvatyöpajan, jossa otetaan uusia valokuvia tai tutkitaan olemassa olevia kuvia. Omaelämäkerrallisten kuvien tarkastelu kuten perhealbumien selailu voi auttaa nuorta ymmärtämään asioita perheestään ja itsestään. Uusien kuvien ottaminen aikuisen nuorisotyöntekijän ohjeistuksella on nuorelle väline vuorovaikutukseen. Kameran esiin ottaminen asettaa kuvaajan ja kuvatun vuorovaikutukseen keskenään, puhumattakaan otettujen kuvien katse-
lusta yhdessä (Harju 2009, 229). Valmiista kuvista voi tehdä vaikka näyttelyn yhdessä nuorten kanssa.

Itse olen toteuttanut kolme valokuvanäyttelyä lasten ja nuorten kanssa. Kaikki näyttelyt ovat liittyneet ammattikoulun tai ammattikorkeakoulun työharjoitteluihin. Lapselle on tärkeää antaa mahdollisuus kommentoida valmiita kuvia ja valita niistä parhaat. Aikuinen ei saisi määritellä, mitkä kuvat ovat hyviä ja mitkä huonoja. Kukaan ei voi tietää, mikä kuva on merkityksellinen toiselle, tai tietää syytä merkityksellisyyteen ainakaan ilman aiheesta keskustelemista. (Harju 2009, 236.) Suosittelen ja innostan nuorisotyöntekijöitä tutkimaan lisää valokuvausta ja sen menetelmiä nuorisotyössä hyödynnettäväksi.

5 KUVAKORTTIMENETELMÄ

Erilaisia kuvakortteja voi käyttää vuorovaikutuksen tukena. Ne helpottavat asioista keskustelemista ja asioiden puheeksi ottamista. Kuvia voi käyttää oman identiteetin tarkastelemiseen ja vaihtoehtoisten elämänsuuntien pohdintaan. Kuvat herättävät tunteita ja näin tarjoavat yhden lähtökohdan oman itsen tutkiskelemiselle. Kaksi ihmistä eivät näe kuvaa samanlaisena, vaan sitä tulkitaan oman kokemusmaailman kautta. Voimauttavat kuvat auttavat ihmistä tuomaan esille itselle merkityksellisiä asioita. (Sosweb 2013.) Seuraavissa luvuissa kerron kuvakorttien käyttämisestä ja olemassa olevista kuvakorttisarjoista.

5.1 Kuvakorttien käyttäminen nuorisotyössä

Kuvakorttimenetelmä on luonteva ja kaiken ikäisille soveltuva, joko ryhmässä tai yksilötyössä käytettävä menetelmä (Halkola 2009c, 187). Työntekijä voi valita kuvakortit laajasta korttisarjojen valikoimasta tai koota sellaisen itse lehtileikkeitä, valokuvia tai postikortteja hyödyntämällä. Ryhmässä kortteja käytetään yleensä niin, että ne levitetään pöydälle/lattialle kuvapuoli ylöspäin. Osallistujia pyydetään valitsemaan kortti (tai useampi) annetun ohjeen tai kysymyksen pohjalta. Kysymyksiä voi olla vaikka; *miltä sinusta tuntuu juuri nyt, mistä haaveilet, millainen olet tai mitä odotuksia sinulla on itseltäsi/tältä ryhmältä.* Kortin valitsemiselle annetaan hetki aikaa. Kortin voi valita mielessään tai ottaa sen konkreettisesti itselleen, ohjeistuksesta riippuen. Kun kaikilla on kortti valittuna, niistä keskustellaan ja jokainen saa kertoa (koko ryhmälle tai vaikka pareittain), miksi valitsi kyseisen kortin. Tästä on helppo jatkaa keskustelua aiheesta kuin aiheesta.

Valokuvakortit sopivat erittäin hyvin käytettäviksi ryhmätilanteissa. Korttien käytön suuri etu on se, että ihmisten persoonallisuus, erilaisuus ja erityisyys tulevat

niiden kautta erittäin hyvin esiin. Korttien käyttö on tasa-arvoista, sillä mikään kortti ei ole toista korttia parempi tai huonompi. Jokainen, joka valitsee kortin voi olla iloinen juuri omasta valinnastaan ja niistä löydöistä, joita kortti ehkä saattaa tarjota. (Halkola 2009c, 185.)

Yksilötyössä kortteja käytetään samoin kuin ryhmässä, mutta kortista puhutaan vain kahden kesken. Kortteja voi käyttää tarinankerronnan tukena. Kun useita kortteja käytetään yhtä aikaa, haastetaan katsoja kertomaan niiden tapahtumista (Halkola 2009c, 185). Korteilla voi myös antaa palautetta, selvittää ongelmaa tai niiden avulla voi kehitellä uusia ideoita tai toimintatapoja erilaisissa työryhmissä.

Vaikka kuvat voivat joskus olla pelottavia, niiden katselu voi olla puhdistavaa tai palkitsevaa. Kuvien äärelle pitää maltaa hetkeksi pysähtyä ja keskittyä. (Halkola 2009c, 180.) Kuvakorttien käyttö on tasapuolista, sillä ryhmässä jokaiselle annetaan saman verran aikaa valita mieleisensä kortti. Kortista puhumiseen on kaikilla oma vuoronsa ja aikansa. Tämä on mielestäni hyvä ominaisuus nuorisotyössä, joka on välillä todella hektistä. Pysähtyminen ja keskittyminen voivat olla nuorille hyviä kokemuksia arjen keskellä.

Nuorisotyöhön kuuluu myös opettamista, ainakin seurakunnan rippileireillä. Kuvakortteja voi käyttää myös opettamisen tukena. Kuvat helpottavat ja nopeuttavat opittavien asioiden sisäistämistä, tuovat vaihtelua luennointiin ja pitävät yllä vireyttä. Opettajan on kuitenkin varmistettava kuvakorttien sopivuus ryhmälle, sillä kuvan kautta voidaan lähestyä todella henkilökohtaisia ja arkoja asioita. Valmiista kuvakorttipakoista voi tarpeen tullen poistaa rajuimmat kuvat. Turvallisinta on kokeilla menetelmää itselle tutun ryhmän kanssa. (Hämäläinen 2012).

5.2 Olemassa olevia kuvakorttisarjoja

Opinnäytetyöni edetessä otin selvää jo olemassa olevista kuvakorttisarjoista. Yllätykseni niitä löytyi todella monenlaisia ja erilaisille ryhmille kohdennettuja. Kortit ovat piirrettyjä, maalattuja, valokuvia, graafisin keinoin toteutettuja tai näiden yhdistelmiä. Korttisarjoja voi ostaa helpoiten verkkokaupoista, esimerkkeinä Kari Kiianmaan verkkosivuston kauppa ja Pesäpuu ry. Mainintana vielä, että Papunet-verkkosivusto tarjoaa kuvatyökalun ja kuvapankin, joka sisältää yhteensä yli 26 000 kuvaa. Ohjelmalla voi tehdä tulostettavia kuvallisia materiaaleja moneen käyttöön. (Papunet 2014.)

Kansainvälisesti tunnetuimpia ja vanhimpia kuvakorttisarjoja ovat *OH-kortit*. Sarjaan kuuluu kaksi korttipakkaa, joissa kummassakin on 88 korttia. Toisessa pakassa on maalattuja kuvia ja toisessa sanoja. Kortteja saa 21 eri kielellä, myös suomeksi. Taitelija Ely Raman loi kortit saadakseen ihmiset vuorovaikutukseen toistensa kanssa ja synnyttämään näkemyksiä, oivalluksia ja mielikuvitusta. (OH Publishing 2013.)

Pesäpuu ry myy monia korttisarjoja lapsi- ja nuorisotyöhön. Esimerkkejä korteista ovat *Tunne tyypit*, *Nallekortit* ja *Vahvuuskortit*. Vahvuuskorteissa on 40 eläinhahmoin kuvitettua korttia, joissa kaikissa on lisäksi vahvuuteen viittaava teksti. Kortit voimavaraistavat lasta tukien itsetuntoa ja luovat mahdollisuuksia havaita omia vahvuuksia. Nallekorttipakan 50 kuvakortissa piirretyt karhut ilmentävät tunteita. Kortteja voi käyttää lasten, nuorten ja vanhempien kanssa keskustelun tukena käsiteltäessä tunteita, perhe-elämää, ihmissuhteita ja identiteettiä. Kortit ovat apuna kun käsitellään ongelmia, muutoksia ja tulevaisuuden suunnitelmia. Niiden tarkoitus on myös edistää osallistujien itsetuntemusta. *Tunne tyypit* on nuorten oma ja heidän kanssaan yhteistyössä kehitetty korttisarja. Korteissa on piirrettyjä hahmoja ja kirjoitettuja tunteita. Idea syntyi sijoitetuilta nuorilta ja kortteja on testattu

ja kommentoitu nuorten tapaamisissa ja ryhmissä. Korttisarja kehitettiin kuvaamaan sijoitettujen nuorten tuntemuksia, mutta ne soveltuvat erittäin hyvin myös muiden nuorten kanssa työskentelyyn. (Pesäpuu ry 2013.)

Shadows and Deeper Shadows -kuvakortit on Innovative Resourcesin julkaisema 48 kortin sarja. Kortit ovat vesivärimalattuja taiteilija Carolyn Marronen toimesta ja ne ovat todella tunteellisesti latautuneita. Kortit kuvastavat tuskaa, kärsimystä, surua, masennusta, menetystä ja väkivaltaa. Niitä voi käyttää omien kokemusten käsittelyyn ja niistä keskustelemiseen. Kuvakortit on suunniteltu lähinnä sosiaalityöntekijöiden käyttöön asiakkaiden kanssa. Asiakas voi korttien avulla kuvata tunteitaan ja käsitellä tuskaa ja murheita. Korttien käytölle ei ole sääntöjä, mutta ohjekirja löytyy. *Shadows and Deeper Shadows* -kortteja käyttäessä täytyy ottaa tarkasti huomioon herkkyys ja ajoitus, sillä asiakkaan täytyy pystyä valitsemaan, mistä haluaa keskustella ja milloin siihen on sopiva aika. (Innovative Resources 2014.)

Picture this -kortit on 75 värivalokuvan kuvakorttipakka. Se on ilmestynyt vuonna 2007 ja sen on julkaissut Innovative Resources. Korttien suunnittelija on Brent Seamer. Kuvapakan valokuvat sisältävät erilaisia näkökulmia elämästämme: arkisia, hassuja, sielukkaita, leikkisiä, haastavia, iloisia ja mielikuvituksellisia. *Picture This* -kuvakortteja on käytetty kouluissa, työpajoissa, järjestöissä, vankiloissa sekä erilaisissa neuvontatilanteissa. Korttipakka on monipuolinen ja -tulkinnallinen väline keskusteluiden aloittamiseen, tarinoiden kerrontaan sekä luovaan kirjoittamiseen. (Seamer 2014.) *Picture this* -kuvakortteihin kuuluu myös todella laaja käyttöohjevihko.

Spektrokortit on valokuvaterapeutti Ulla Halkolan kehittämä valokuvakorttisarja. Spektrokortit ovat ensimmäiset terapiaan, työnohjaamiseen ja opetukseen tarkoitetut värivalokuvakortit Suomessa. Sarjoja on useita, joista jokaisessa on eri teemoihin liittyviä kuvia. Sarjoja ovat *Spectro Visions*, *Spectro Crises*, *Spectro*

Models, Spectro Graffiti ja Spectro Clouds. Korttisarjan kuvat ovat assosiatiivisia, ne tuovat katsojan mieleen tämän omaan elämään liittyviä asioita. Kortit ovat sopivia sekä yksilö- että ryhmätilanteisiin. (Spectrovisio 2013.)

Visioi-kuvapakka on filosofian dosentti Timo Klemolan tekemä kuvakorttisarja, joka on tehty terapiaa, luovaa työskentelyä ja koulutusta varten. Valokuvien aihepiireihin kuuluu niin arkisia elämäntilanteita kuin abstrakteja taidekuviakin. Kuvapakkaa saa kolmena erikokoisena joko 60, 100 ja 150 kortin pakoissa. Tilaaja voi halutessaan itse valita valokuvat noin 400 kuvan tietokannasta. Kaikkia kuvia pystyy selaamaan verkkosivuilla kuvagalleriassa. (Terapiakortit 2014.)

Aapakka-kuvakortit on 70 valokuvakortin pakka opettajien, ohjaajien ja terapeuttien käyttöön. Kuvaus ja toimitus ovat Mika ja Elina Lahtisen. Aapakan verkkosivulla on lyhyet, mutta ihan pätevät ohjeet korttien käyttöön sekä hieman teoriaa aiheesta. Aapakalla on myös omat Facebook-sivut, joilla on 47 tykkääjää. (Aapakka 2014.)

Aiemmin mainitsemani *Ovi-korttisarja* on Virpi Harjun valokuvaama kahden korttipakan sarja. Se muodostuu 60 Ovi-kortista ja 20 Avoimet ovet -kortista, joita voi käyttää yhdessä. Valokuvissa on jokaisessa erilainen ovi. Ovi-korttisarjaa on testattu aidoissa asiakastilanteissa ja niistä saadun palautteen perusteella kehitelty. Harju teki tutkimuksen kuvakorttien toimivista ominaisuuksista opinnäytetyökseen suorittaessaan sosionomin ylempää ammattitutkintoa. (Harju 2014.)

Voimaneidot -tunnekortit on ainoa kuvakorttipakka, jonka itse omistan. Ne on suunniteltu erityisesti tyttöjen ja nuorten naisten ryhmille. Voimaneidot -tunnekortteja voi käyttää tunnetilojen ilmaisun tukena, ryhmäytymisen apuna ja silloin, kun sanoja on vaikea löytää. Kortteja on 48 kuvaa nuorten maailmasta ja jokaisen kortin taustapuolella on voiman tunteita kuvaava tunnesanalista. (Voimaneidot 2014.)

6 VOIMAPAKAN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyöni tarkoitus oli saada aikaan Voimapakka, eli voimauttavat kuvakortit nuorisotyössä käytettäväksi. Voimapakan kohderyhmä on nuoret eli 12-vuotiaista ylöspäin. Valokuvasin ja toteutin kortit itse, näin sain niistä uniikkeja ja erilaisia kuin jo olemassa olevat kuvakortit. Voimapakan korttien taustapuolella on painettuna Voimapakka-logo erivärisille pohjille.

Taustana kuvakorttien toteuttamiselle toimi kysely, jonka lähetin nuorisotyöntekijöille. Kuvakortteja testattiin joulukuussa 2013 Rovaniemen seurakunnan nuorisotyössä. Tammikuussa 2014 pyysin kommentteja Voimapakasta nuorilta, keiden kanssa olin kortteja käyttänyt. Seuraavissa luvuissa kerron kuvakorttien toteuttamisen vaiheista.

6.1 Kysely nuorisotyöntekijöille kuvakorttien käytöstä

Lähetin 13.11.2013 kyselyn (LIITE 1) kuvakorttien käyttämisestä 17 nuorisotyöntekijälle eri seurakuntiin ja kahden eri Tyttöjen Talon työntekijöille. Kyselyn tarkoitus oli kartoittaa nuorisotyöntekijöiden tuntemusta kuvakorttimenetelmästä, saada tietoa heidän käyttökokemuksistaan ja antaa minulle vinkkejä omien kuvakorttien työstämiseen. Vastausaika annoin kaksi viikkoa. Loppujen lopuksi vastauksia kyselyyn sain yhdeksän.

Kaikki vastaajat olivat käyttäneet joitain kuvakortteja työssään. Vastaajat olivat käyttäneet valokuvakortteja, maalattuja ja piirrettyjä kortteja, lehtileikkeitä, postikortteja sekä sanallisia kortteja. Seurakuntien työntekijät käyttivät kortteja kerhoissa, isoskoulutuksissa, pienryhmissä, ennen leirille lähtöä sekä toiminnallisella rukouspolulla. Kuvakortteja oli käytetty nuorten kanssa tutustumis- ja ryhmäyt-

tämistilanteissa. Niiden avulla oli myös etsitty ja nimetty tunnetiloja. Kortteja oli hyödynnetty nuorten kanssa palautteen pyytämiseen ja työtiimissä tilanteiden purkamisen apuna. Tyttöjen talojen työntekijät olivat käyttäneet erilaisia kuvakortteja tutustumiseen, tunne- ja teematyöskentelyyn, puheeksi ottamisen ja puheentuottamisen tukena sekä toiminnan lopputunnelmoinnissa erilaisissa ryhmissä, työpajoissa ja yksilötyössä.

Kortit toimivat hyvänä "lämmittelyinä" ja aiheeseen johdattelijana (H1).

Kuvakorttien koetaan antavan turvaa tilanteisiin, jossa pitää esitellä itsensä. Työskentelyn aloittamiseen ja aiheen virittelemiseen korttien on koettu soveltuvan hyvin. Symbolisia kuvia käyttämällä voi kuvata mm. mielikuvia tai pelkoja. Symbolisissa kuvissa on usein asioita, joille on toisinaan vaikea löytää sanallista ilmaisua. (Koffert 2009, 95.) Kuvista voi löytää paljon erilaisia asioita ja ajatuksia. Kuvan ei välttämättä tarvitse esittää selkeästi jotain konkreettista asiaa, vaan se voi olla abstraktikin, silloin kuva jättää enemmän tilaa käyttäjän mielikuvitukselle, kertoi eräs vastaajista. Yksi vastaaja koki vaikeaksi kuitenkin sen, että jos kuvan valitsija ei saa sanotuksi kuvasta mitään, toisten mielikuvat ja päätelmät voivat olla täysin poikkeavia kuin kuvan valitsijalla. Joskus nuori ei löydä oman maailman ja kuvan esittämän maailman välillä yhtymäkohtia.

Kuvakortit ovat hyviä tuki nuorelle, koska nuorelle voi olla vaikeaa alkaa puhumaan niin hyöistä kuin vaikeista asioista (H6).

Käyttökokemukset olivat pääsääntöisesti olleet hyviä. Yhdellä vastaajalla ei ole ollut yhtäkään epäonnistunutta korttien käyttökertaa. Kuitenkin kaivattaisiin selkeitä ohjeita korttien mukaan, sillä kysymysten muotoilu kuvakorttityöskentelyssä on koettu vaikeaksi. Käyttöohjeisiin toivottiin ehdotuksia, kenen ja minkä ikäisten kanssa kortteja on hyvä käyttää sekä valottaa erilaisia toimintatapoja. Kuvia pitäisi olla pakassa "ihan liikaa", jottei viimeiselle valitsijalle jää vain yhtä vaihtoehtoa. Yksi vastaaja mainitsi, että pakassa on aina myös monta "ihan tyhmää kuvaa",

jotka on pakko poistaa ennen tehtävän alkua. Kooltaan korttien tulisi monen vastaajan mukaan olla riittävän suuria, jotta niitä voisi helposti näyttää muulle ryhmälle. Ei kuitenkaan liian isoja, jotta niitä olisi helppo käsitellä. Korttien materiaalista sanottiin, että sen tulisi olla kestävä muun muassa siksi, koska ihmiset hermostuksissaan tai muuten taittavat kortteja.

Korttien käyttöön ohjeistus on tilanneriippuvainen, joten käytän monenlaista ohjeistusta tilanteesta ja asiakkaista riippuen. Aina menetelmät eivät ole toki toimineet. Toimintatilanne, ympäristö, kulttuuritaustat, kortit ja ryhmä ovat joka kerta muuttuvia tekijöitä. (H4.)

Monelle korttien käyttö oli ollut mukavaa, helppoa ja luontevaa. Kuvakortteja pidettiin rentouttavana sekä voimauttavana menetelmänä. Joskus voi käydä niin, että työskentelyä ei nähdä sen rentouden vuoksi asiallisena tai vakavana, kertoi eräs vastaaja. Yksi vastaajista oli kaivannut vaihtelua työhönsä ja uutta menetelmää oli ollut kiva kokeilla.

Korttien käyttö on minulle luontevaa ja mukavaa. Niitä voi oikeastaan käyttää onnistuneesti joka tilanteessa. Ohjeistamisessa on tärkeää korostaa, että tehtävä saattaa olla vaikeakin, mutta yleensä korttien avulla pääsee paremmin alkuun kuin ilman mitään "apukeinoja". Jokaiselle on annettava aikaa miettiä ja hakea omat korttinsa ja tehtävää purettaessa tarvitsee kertoa vain sen verran kuin hyvältä tuntuu. (H1.)

Joskus nuoren on ollut todella vaikeaa löytää sopivaa korttia. Tällaiseen tilanteeseen yksi vastaaja toi hyvänä asiana ilmi sen, että korttien kanssa työskennellessä ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia. Näin ollen korttien avulla syntyy keskustelua helpommin nuorten ja ohjaajien välille, koska kukaan ei voi vastata väärin. Kuvakortti madaltaa kynnystä kertoa tunteuksistaan ja helpottaa mielipiteen sanomista.

Kuvakortit haastavat pohtimaan annettua aihetta myös konkreettisella tasolla, jokaisen on otettava kantaa (H8).

6.2 Suunnittelu ja toteutus

Idea opinnäytetyöhöni lähti omasta kiinnostuksestani valokuvaukseen ja sen hyödyntämisen mahdollisuuksista nuorisotyössä. Kuvakortit valitsin tuotteeksi, koska menetelmä ei ollut minulle vielä kovin tuttu ja halusin tehdä toiminnallisen ja kehityslähtöisen opinnäytetyön. Kuvakortit ovat usein kallisarvoisia hinnaltaan, eikä monia kuvapakkoja pääse selaamaan ennen ostopäätöstä. Halusin käyttää hyväksi itse ottamiani valokuvia, koska tiesin niissä olevan potentiaalia kuvakorttipakan kuviksi. Olen ottanut paljon valokuvia muun muassa leireillä ja muissa nuorisotyön toiminnoissa. Lisäksi omasta elämästäni kertovia valokuvia löytyy monipuolisesta arkistostani usean vuoden ajalta, myös omilta nuoruusvuosiltani. Niillä pääsee lähelle Voimapakan kohderyhmää, eli nuoria.

Keksittyäni opinnäytetyöni aiheen, oli minulla heti mielessäni muutamia itse ottamiani valokuvia, jotka ehdottomasti halusin mukaan kortteihin. Osa niistä oli vuonna 2009 suorittamani nuoriso- ja vapaa-ajanohjaajan ammattitutkinnon opinnäytetyötä varten kuvattuja. Silloin opinnäytetyöni aihe oli voimauttava valokuvaus. Käytin voimauttavan valokuvan menetelmiä ottaessani valokuvia ammattikoulun opinnäytetyötä varten, joten niistä löytyy *punctum*. Tämä ammattikorkeakoulun opinnäytetyö on paljon laajempi kuin ammattikoulussa tekemäni, sillä voimauttava valokuvaus on vain yksi osa työtäni. Halusin tässä opinnäytetyössäni jatkaa saman aiheen käsittelyä ja liittää sen kuvakorttimenetelmään.

Aloitin Voimapakan toteuttamisen valokuvien valinnalla. Valitsin tietokoneeni valokuvakansioista sellaisia kuvia, jotka jollain lailla mielestäni sopisivat kortteihin. Tämä prosessi oli todella aikaa vievä, sillä arkistoissani on yhteensä tuhansia valokuvia. Kuvassa täytyi olla sisältöä, joka herättää tunteita tai ajatuksia, eli aiemmin mainittuja *punctumeita*. Lisäksi kuvien tuli olla tarkkoja ja hyvälaatuisia, joten heilahtaneet ja epätarkat jätin pois. Kuvakorttien määrän valitsin tutkiessani

muita kuvakorttipakkoja. Kortteja tulee mielestäni olla monta, jotta jokainen osallistuja saa varmasti valita mieleisensä. Päätin että kortteja tulee tekemääni pakkaan 75. Osassa jo olemassa olevista kuvakorttipakoista on lisätty kuvan päälle jokin teksti. Omiin kortteihini en halunnut tekstiä, koska mielestäni se leimaa kuvaa liikaa, eikä osallistuja saa käyttää täysin omaa mielikuvitustaan. Hienointa valokuvassa on se, miten eri ihminen näkee kuvan eri tavalla kuin toinen.

Teemoja valitsemisani kuvissa ovat nuoruuteen ja nuoren elämään liittyvät asiat kuten kaverisuhteet, harrastukset, unelmat, parisuhde ja perhe-elämä sekä luonto ja eläimet. On iloisia ja surullisia kuvia sekä kortteja, joiden avulla voi muistella oman elämän tapahtumia. Esimerkkejä Voimapakan kuvakorteista on opinnäytetyön liitteenä (LIITE 2).

Tekemäni kuvakortit ovat neliön muotoisia. Päätin näin, koska käytössä ne levitetään lattialle tai pöydälle ja niitä pitää pystyä tarkastelemaan eri puolilta helposti. Neliö säästää myös tilaa verrattuna vaaka- tai pystykuviin. Kuvia käsittelin Paint Shop Pro 9 -ohjelmalla. Muokkasin kuvista värejä, kirkkautta ja kontrastia, lisäksi osaa kuvista piti hieman suoristaa. Enemmistö kuvista on värillisiä, mutta mustavalkoisiakin joukossa on. Joissain kuvissa mustavalkoisuus näytti paremmalta kuin alkuperäiset värit. Käytin kuvissa malleina tuttaviani ja kysyin luvat heitä esittävien kuvien julkaisuun korteissa.

Sain valittua valokuva-arkistoistani 82 kortteihin sopivaa kuvaa 14.11.2013. Näin niistä oli varaa vielä karsia. Tilasin Ifolor-kuvapalvelusta korttieni ensimmäiset kappaleet. Ne olivat valokuvapaperia ja 10x10 cm mittaisia. Näitä kortteja käytettiin Voimapakan testausvaiheessa. Lähetin eri painofirmoille tammikuun 2014 aikana tarjouspyyntöjä kuvakorttieni painamisesta. Hinnat olivat joka paikassa kuitenkin liian hurjat, joten luovuin ajatuksesta painaa kortit painofirmassa. Hinnat johtuivat lähinnä siitä, että halusin tilata vain kaksi kappaletta kuvakorttisarjoja. Painofirmat kun tekevät useimmiten satoja kappaleita samaa tuotetta. Päädyin

ratkaisuun tilata Ifolorilta toisetkin kappaleet ja laminoida ne itse käyttökelpoisiksi. Sain seurakunnalta luvan käyttää laminointikonetta. Lopulta kuvakortteja tuli Voimapakkaan 80 kappaletta. Vasta prosessin loppuvaiheessa keksin, että kuvien taustapuoltakin voisi hyödyntää. Päädyin siihen, että jokaisen kortin takana on jokin väri sekä Voimapakan logo (LIITE 3). Valitsin korttien taustoiksi 20 eri väriä, jotka kaikki toistuvat 80 kortissa neljä kertaa. Eri värit sopivat eri tunteisiin ja tilanteisiin. Voimapakan logo on oranssi. Oranssin värin sanotaan olevan tunteiden ja älyn tasapainottaja, siihen liitetään myös ominaisuuksia, jotka nostavat masennuksesta, yksinäisyydestä ja väsymyksestä. (Borg 2014.)

Käyttöohjeiden (LIITE 4) suunnittelussa käytin apuna muutamia internetistä löytämiäni kuvakorttisarjojen käyttöohjeita sekä omaa mielikuvitustani. Lopullisen muotonsa käyttöohjeet saivat testausvaiheen jälkeen. Palautteessa sain kehitysehdotuksia joiden pohjalta vielä muokkasin käyttöohjeita.

6.3 Voimapakan testaaminen

Pyysin Rovaniemen seurakunnan nuorisotyönohjaajia testaamaan kortteja ja täyttämään käyttökyselyn (LIITE 5). Kolme nuorisotyöntekijää testasivat Voimapakkaa. Testasin kortteja itsekkin, mutta kerron niistä tilanteista luvussa Itsearviointi.

Kaikki testaajat käyttivät kuvakortteja ryhmän kanssa. Kahdella testauskerralla Voimapakkaa käytettiin 15–18 -vuotiaiden kanssa ja yhden kerran yli 18-vuotiaiden kanssa. Voimapakkaa käytettiin kerhonohtajapalaverissa, nuorten yökahvila Katutasolla avustajien palaverissa sekä ensimmäisen ja toisen vuoden isosten joulutapaamisessa. Kaikki testaajat käyttivät Voimapakan omia käyttöohjeita.

Voimapakan käytön onnistumisesta pyysin kyselyssä valitsemaan numeron asteikolta 1-5, jossa numero yksi oli huonoin ja numero viisi paras. Kysymykseen vastattiin numeroilla 3, 4 ja 5, jolloin kysymyksen vastauksen keskiarvoksi tuli 4. Kaikissa testaustilanteissa ryhmä oli ollut kiinnostunut korteista. Jokainen myös oli löytänyt itselleen kortin. Kahdessa tapauksessa kaikki kertoivat valitsemastaan kortista, yhdessä tapauksessa ei. Yhdellä testauksella jokin oli mennyt pieleen. Tilanne oli ollut rauhaton ja tilavalinta huono eikä se ollut työskentelyyn sopiva.

Testaajilta kysyttiin, mikä Voimapakan korteissa oli hyvää ja mikä kehitettävää. Kysymykseen vastattiin kuvien olevan selkeitä, yksinkertaisia ja kätevän kokoisia. Kortteja oli helppo käyttää ja niitä oli paljon. Kehitettävää testaajat löysivät korttien materiaalista, joka oli valokuvapaperi. Pahviset olisivat paremmat. Mukaan toivottiin myös enemmän synkempiä ja tummempia kuvia, joiden avulla voisi kertoa surullisista asioista. Kuviin toivottiin lisäksi monipuolisuutta.

Kysyin myös mielipiteitä Voimapakan käyttöohjeista. Niiden sanottiin olevan selkeät, yksinkertaiset ja helppolukuiset. Ohjeet koettiin hyväksi sellaiselle, joka käyttää kuvakortteja ensimmäistä kertaa. Vaihtoehtoisista toimintatilanteista sekä sudenkuoppien välttämisoheista pidettiin. Kuitenkin toivottiin vielä lisää sovelluskohteita ja käyttötapoja. Konkari ei yhden vastauksen mukaan tee käyttöohjeilla mitään. Toinen vastaaja kertoi, että vaikka on käyttänyt korttisarjoja aiemmin, niin ohjeista oppi uutta. Kaikki vastaajat kokivat käyttöohjeet tarpeellisiksi, kun pyysin heitä rastittamaan vastaukseksi joko Kyllä tai Ei.

Pyysin testaajia määrittämään kokonaisarvosanan Voimapakasta. Testaajat antoivat numerot 4, 4 ja 5. Keskiarvo on 4,3.

6.4 Nuorten kommentteja Voimapakasta

Pyysin myös nuoria kommentoimaan Voimapakkaa. Äänitin tilanteen Rovaniemen seurakunnan Ounasvaaran piirin kerhonohjaajien palaverissa 24.1.2014. Paikalla oli seitsemän nuorta, joiden kanssa olin aiemmin käyttänyt Voimapakkaa. Käyttökertojen ja palautteen annon välissä on aikaa noin kuukauden verran. Kaikki nuoret olivat tyttöjä. Kysymykset on tiivistetty litteroinnin pohjalta, mutta nuorten kommentit ovat suoria lainauksia.

1. Sopivatko Voimapakan kortit teidän mielestänne sen kohderyhmälle, eli yli 12-vuotiaille nuorille?

Juu sopii, nuorilla on niin paljon elämässä asioita, joita tapahtuu, niin tässä on kuvattu niitä asioita (N3).

Sopii, koska tässä on selkeästi kuvatut nämä eri tunteet (N1).

Mustaki sopii ja musta tässä on kaikille jotain, on niin paljon näitä kuvia (N4).

Mie kans aattelen että sopii, koska nää on niinku suurinosa sellasia, että mitä niinku just näkee netissä. Nää on niin hienoja kuvia itessänsä, ja näkee, et niitä ei oo vaan niinku räpsitty, vaan ne on oikeen niinku tehty silleen (N5.)

2. Miltä korttien käyttöhetkissä tuntui ohjeistus ja löytyivätkö ohjeiden mukaiset kortit helposti vai oliko jotain vaikeuksia?

Mmm musta ainaki löyty, mutta oli ensin vaikea niinku päättää että mikä kortti ois hyvä, ku näitä on niin paljon (N4).

Joo justiin sen oikean kortin löytyminen kesti niinkö alussa, mut kyl se sit ku on niin paljon niit tunteita (N2).

No mulla ei ainakaan ollu mitään ongelmaa löytää hyvää korttia (N6).

Nii musta oli tosi helppo löytää koska tässä on niin paljon niinku kaikkia erilaisia kuvia, mitkä voi niinku kuvata vaikka mitä. Ja sitten niistä tietysti ottaa se sopiva. (N5.)

3. Löytyykö Voimapakan kuvista paljon tunteita herättäviä asioita? Mistä kuvasta teidän mielestä sellainen asia löytyy parhaiten?

Mun mielestä ainaki toi missä on toi risti ja toi aurinko jotenki kauniisti. Siinä on tosi hyvät värit ja se on jotenki semmonen tosi kiva. (N2.)



Musta se riippuu ihan siitä miten nää kortit ottaa, että ensin pitää tietää, että mitä ite haluaa, että minkälainen on ja sitte ko niitä kattoo, niin se vaan niinku kiinnittää huomion. Siis joku siinä niinku oudolla tavalla viestii. (N5.)

Joo ja se on tosiaan aika yksilöllistä että eri ihmiset huomaa erilaisia asioita näistä kuvista, esimerkiksi ku tässä on tämä öö kädestä pitäminen nii itelle siitä tulee mieleen heti ystävyys mutta jolleki muulle se voisi tarkoittaa yhdessäoloa tai ehkä rakastettua. (N3.)



4.-6. Mitä tulee mieleen tästä kortista? (Kolme eri kuvakorttia)



Elämä (N1).

Joku uudelleen, tai niinku joku uusi asia (N4).

Joo joku uuden alku (N2).

No, kasvi (N5).



Tappelu (N1).

Näyttää vihaselta (N4).

Joo, viha (N2).

Musta se näyttää päättäväiseltä (N5).

Nii, se voi olla silleen "jee!" (N7).



---Hiljaisuus---

Hmm, jotenki niinku että vois lähteä matkaan, tai niinku, niin (N4).

Mulla tulee jotenki semmonen kotoinen olo, koska toi on niinku, nuo värit on jotenki silleen lämpimät. Nii mulla tulee mieleen kevätiltapäivä. (N5.)

Semmonen niinkuuu tuttu ja turvallinen ja semmonen tavallinen, en oikein osaa selittää (N3).

7. Onko Voimapakassa tarpeeksi kuvia sekä tytöille että pojille?

Siis onhan täällä vaikka mitä! No tää pleikkari. Ja täällä... ja tää. Ja tääki on jotenki. (N2.)

Siis eihän se niinku välttämättä meinaa sitä että siinä ei saa, tai että siinä pitäis olla poika siinä poikien kuvassa. Että, jos niinku tehtävänä on että kuva joka niinku kuvaa päivän tunnetta niin se voi olla vaikka mikä, vaikka koiranpentu. (N5).

8. Haluaisitteko, että tällaisia valokuvaa hyödyntäviä menetelmiä käytettäisiin nuorisotyössä?

Joo! (Kaikki yhteen ääneen.)

Se ois mun mielestä kivoaa semmosta vaihtelua (N2).

9. Yleistä palautetta Voimapakasta.

Hienoja (N5).

Nii onki, näissä on kivat värit ja tunnelma (N4).

Nii ja se että ne on ajatuksella otettuja (N1).

Ja monipuolisia (N4).

Nää ei oo kaikki semmosia samanlaisia vaan erilaisia (N3).

Ja aika hyvin kummiski näkee siis sen, niinku, että niissä tosiaan on se joku juttu (N2).

6.5 Voimapakan itsearviointi

Pidin alusta loppuun asti todella paljon ideastani toteuttaa itse valokuvatut kuvakortit opinnäytetyönä. En kohdannut kovinkaan isoja ongelmia kuvakortteja to-

teuttaessani. Olen tyytyväinen, että valitsin Voimapakan opinnäytetyökseni. Kerroin nyt omaa arviotani Voimapakan onnistumisesta ja sen testauskerroista.

Kuvakorttien suunnitteluvaiheessa valitsemani neliömalli tuotti kuvien muokkauksessa hankaluuksia, sillä kaikki ottamani valokuvat olivat vaaka- tai pystykuvia. Ne piti sommitella neliön muotoisiksi jokainen erikseen. Muutaman muuten sopivan kuvan jouduin jopa hylkäämään, sillä ne eivät näyttäneet hyviltä neliön muotoisina tai niistä ei tullut tarpeeksi tarkkoja ja selkeitä.

Testasin Voimapakkaa itse kaksi kertaa. Täytin molemmilta kerroilta tekemäni käyttökyselyn. Molemmat testauskerrat toteutin ryhmän kanssa, jonka jäsenet olivat 15–18-vuotiaita. Ensimmäinen oma testaamiskertani oli Rovaniemen seurakunnan Ounasvaaran piirin kerhonojajaapalaverissa 18.12.2013. Osallistuvat nuoret olivat kaikki tyttöjä. Levitin kortit pöydälle ja kun kaikki olivat saapuneet paikalle, kysyin kaksi kysymystä joiden pohjalta pyysin heitä valitsemaan kortit. Ensimmäinen kysymys oli, että miltä sinusta tuntuu juuri nyt tässä hetkessä, tänä päivänä. Toinen kysymys oli, että mikä kertoo sinun syksystäsi kerhonojajana.

Tilanne olisi ehkä pitänyt ohjeistaa paremmin, sillä nuoret sanoivat aluksi, etteivät löydä sopivaa korttia. Ohjeistin lisää siitä, että kuvat ovat symbolisia, eikä niistä välttämättä löydy juuri sitä mitä ajattelet. Lisäohje auttoi jokaista löytämään itselleen kortin. Istuimme pöydän ääreen ja annoin jokaiselle vuoron kertoa korteistaan. Tässä vaiheessa paikalle tuli vielä yksi kerhonojaja, jolle ohjeistin pikaisesti tilanteen. Hän löysi kortit nopeasti ja tuli kanssamme istumaan. Moni kertoi aika lyhyesti korteistaan, mutta kukaan ei ollut hiljaa. Kaksi nuorta valitsivat saman kortin ja kertoivat molemmat siitä. Kierroksen jälkeen aloitimme palaverin muiden asioiden käsittelyn. Testaamisen jälkeen ajattelin, että ensi kerralla ohjeistan paremmin kuvien symbolisuudesta. Rastitin käyttökyselystä kohdan Jokin meni pieleen. Ensimmäinen testauskerta oli kuitenkin päällisin puolin onnistunut ja annoin sille numeroarvosanaksi 4.

Toinen testauskerta oli Rovaniemen seurakunnan nuorten loppiaisleirillä hartauksessa 5.1.2014. Läsnä oli tyttöjä, yksi poika sekä toinen nuorisotyöntekijä. Sammutin tilanteessa valoja vähemmäksi ja sytytin kynttilöitä pöydälle, jolle levitin kuvat. Kun nuoret tulivat tilaan, yksi heistä huudahti ”Jee, taas nää kortit!”. Hän oli siis ollut mukana aiemminkin testauskerralla. Kokoonnuimme eri pöydän ääreen, kuin missä kortit olivat. Ohjeistin rauhallisesti kaikkia valitsemaan sellaisen kortin, joka heidän mielestään kuvaa onnellisuutta. Koska testaus tilanne oli hartaus, oli jo valmiiksi hyvät puitteet rauhalliselle keskustelulle. Pyysin kaikkia kertomaan kortistaan. Kaikki löysivät sanat kuvaamaan korttia ja että miksi valitsi juuri sen kortin. Otin heidän kertomuksensa myös osaksi hartauspuhettani, viittasin jokaisen sanomiin asioihin. Testaus meni odottamaani paremmin. Hartaus tilanne oli oikein hyvä paikka korttien käytölle. Annoin tälle testauskerralle arvosanaksi täydet 5.

Pyysin nuorilta palautetta ja kommentteja Voimapakasta. Kaikki palautetilanteessa olevat nuoret olivat tyttöjä, joten en saanut Voimapakasta minkäänlaista palautetta pojilta. Tämä jäi harmittamaan, koska olen jo kuvien valintavaiheessa pohtinut, löytyykö korteista sopivia kuvia pojille. Nuoret kuitenkin kertoivat palautetilanteessa, että ei tytöille ja pojille suunnattuja kuvia tarvitse mitenkään eritellä. Toisen nuorisotyöntekijän testaus tilanteessa olivat nuoret toivoneet Voimapakkaan enemmän synkkiä ja surullisia kuvia. En kuitenkaan lähtenyt enää uudelleen tekemään kuvien valintaprosessia, vaan pidin kiinni valitsemistani kuvista. Mielestäni Voimapakassa on tarpeeksi iloisia, surullisia ja neutraaleja kuvia. Voimapakasta löytyy toimivien kuvakorttien ominaisuudet, joita aiemmin tekstissäni esittelin.

7 POHDINTA

Opinnäytetyöni ensimmäinen kehittämistehtävä oli tarjota nuorisotyöntekijöille tietoa siitä, miten he voivat hyödyntää valokuvaterapian, voimauttamisen ja kuvakorttien käytön menetelmiä. Kokosin tietoa näistä menetelmistä ja yhdistin niitä nuorisotyöhön. Kerroin kattavasti kuvakorttien olemuksesta ja ominaisuuksista, jotta aiheesta epätietoinen saisi tietämystä siitä. Kannustin tekstissäni nuorisotyöntekijöitä kokeilemaan menetelmiä.

Opinnäytetyöni toisena kehittämistehtävänä oli tuottaa voimauttava kuvakortti-sarja nuorisotyön välineeksi. Olen Voimapakkaan erittäin tyytyväinen ja uskon siitä olevan hyötyä tulevassa ammatissani yhteisöpedagogina. Se on käytännönläheinen työskentelytapa, joka on kehittänyt omaa ammatillista toimintaani. Proses- sin merkitys itselleni on ollut suuri, sillä sain onnistumisen kokemuksen siitä, että pystyn toteuttamaan kokonaisen työvälineen nuorisotyön kentällä käytettäväksi. Rovaniemen seurakunnan nuorisotyö hyötyy opinnäytetyöstäni siten, että he saavat tämän uuden välineen käyttöönsä ensimmäisenä.

Tätä opinnäytetyötä varten toteutin kaksi konkreettista Voimapakkaa. Yksi meni koululle opinnäytetyön liitteeksi ja toinen hankkeistajalleni Rovaniemen seurakunnan nuorisotyölle. Suunnitelmissani on tehdä Voimapakasta myyntituote, jota myisin toiminimen alla. Tuotteistaminen vaatii kuitenkin paljon lisätyötä ja tutustumista markkinointia ja myyntiä sääteleviin lakeihin. En halunnut aloittaa markkinointia ja myyntiä vielä tätä opinnäytetyötä tehdessä, koska koin että tämä työmäärä riittää opinnäytetyöksi.

LÄHTEET

Aapakka. 2014. Verkkosivusto. Saatavissa:

<http://www.tarinoidenmajatalo.fi/aapakka/>. Luettu 25.1.2014.

Borg, M. 2014. Värit ovat voimaa. Artikkelit blogissa Hyvän elämän ajatuksia.

Namaste. Verkkosivusto. Saatavissa:

<http://www.namaste.fi/fi/inspiroidu/artikkelit/varit-ovat-voimaa>. Luettu 25.1.2014.

Councill, T. 2010. Lasten fyysisiin sairauksiin liittyvä taideterapia. Teoksessa C. Malchiodi (toim.) Taideterapian käsikirja. Kuopio: Unipress, 245-259.

Hakala, J. 2004. Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus Kirja.

Halkola, U. 2009a. Mitä valokuvaterapia on? Teoksessa U. Halkola, T. Koffert, L. Kolu & L. Mannermaa (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Keuruu: Duodecim, 13-20.

Halkola, U. 2009b. Valokuvaterapian teoreettisia perusteita hahmottamassa. Teoksessa U. Halkola, T. Koffert, L. Kolu & L. Mannermaa (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Keuruu: Duodecim, 49-72.

Halkola, U. 2009c. Symboliset valokuvat terapeutin apuvälineenä. Teoksessa U. Halkola, T. Koffert, L. Kolu & L. Mannermaa (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Keuruu: Duodecim, 175-187.

Harju, V. 2009. Lapsi linssin takana – valokuvaus lastensuojelun työvälineenä. Teoksessa U. Halkola, T. Koffert, L. Kolu & L. Mannermaa (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Keuruu: Duodecim, 229-237.

Harju, V. 2010. Ovi-korttisarja – asiakastyössä toimivaa korttisarjaa etsimässä. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Terveystieteiden koulutusohjelma. PDF-tiedosto. Saatavissa:

http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/24749/Harju_Virpi.pdf?sequence=1. Luettu 21.1.2014.

Harju, V. 2014. Ovi-kortit. Taustaa. Verkkosivusto. Saatavissa:

<http://www.ovikortit.com/taustaa.htm>. Luettu 20.1.2014.

Hämäläinen, S. 2012. Kuvilla pääsee syvälle. Opettaja-lehti 7, 38-39. Verkojulkaisu. Saatavissa:

http://www.opettaja.fi/pls/portal/docs/PAGE/OPETTAJALEHTI_EPAPER_PG/2012_07/page38.htm. Luettu 11.12.2013.

Innovative Resources. 2014. Our Publications. Card Range. Verkkosivusto. Saatavissa:

http://www.innovativeresources.org/Pages/Our_Publications/Card_Range.aspx?id=e200344f-11ba-4336-b376-0c54b23ca6df. Luettu 20.1.2014.

Jalonen, L. 2009. Elokuvan ja valokuvan käyttö nuorten kriisityössä. Teoksessa U. Halkola, T. Koffert, L. Kolu & L. Mannermaa (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Keuruu: Duodecim, 133-136.

Koffert, T. 2009. Valokuva ja kognitiiviset työskentelytavat depressiotilaiden hoidossa. Teoksessa U. Halkola, T. Koffert, L. Kolu & L. Mannermaa (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Keuruu: Duodecim, 93-105.

Malchiodi, C. 2010a. Esipuhe. Teoksessa C. Malchiodi (toim.) Taideterapian käsikirja. Kuopio: Unipress, 9-13.

Malchiodi, C. 2010b. Kliiniset sovellukset lasten ja nuorten hoidossa. Teoksessa C. Malchiodi (toim.) Taideterapian käsikirja. Kuopio: Unipress, 147-152.

OH Publishing. 2013. Products. Cards. Verkkosivusto. Saatavissa: http://www.oh-cards.com/index.php?article_id=58&clang=1. Luettu 11.12.2013.

Papunet. 2014. Kuvatyökalu. Verkkosivusto. Saatavissa: <http://papunet.net/materiaalia/kuvaty%C3%B6kalu>. Luettu 25.1.2014.

Phillips, J. 2010. Nuorten väkivaltainen kuvakieli. Teoksessa C. Malchiodi (toim.) Taideterapian käsikirja. Kuopio: Unipress, 270-282.

Pesäpuu ry. 2013. Verkkokauppa. Korttisarjat ja pelit. Verkkosivusto. Saatavissa: <http://verkkokauppa.pesapuu.fi/kategoria/4/korttisarjat-ja-pelit>. Luettu 11.12.2013.

Riley, S. 2010. Taideterapia nuorten masennuksen hoidossa. Teoksessa C. Malchiodi (toim.) Taideterapian käsikirja. Kuopio: Unipress, 260-269.

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

Seamer. 2014. About. Picture This. Verkkosivusto. Saatavissa: http://seamerphotography.com/?page_id=7. Luettu 20.1.2014.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulun yliopisto, Opettajankoulutuslaitos. PDF-tiedosto. Saatavissa: <http://herkules oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>. Luettu 10.10.2013.

Sosweb. 2013. Sosiaalityön työmenetelmät. Verkkosivusto. Saatavissa: <http://www.helsinki.fi/sosiaalityo/tietoa/sosweb/sivut/kortteja.htm>. Luettu 11.11.2013.

Spectrovisio. 2014. Spectrokortit. Verkkosivusto. Saatavissa: <http://www.spectrovisio.net/etusivu/spectrokortit.html>. Luettu 25.1.2014.

Terapiakortit. 2014. Visioi-kuvapakka. Etusivu. Verkkosivusto. Saatavissa: <http://terapiakortit.com/index.html>. Luettu 25.1.2014.

Tikkanen, T. 2009. Rakkautta joka silmäyksellä. Opettaja-lehti 15-16, 26-30. Verkkosivusto. Saatavissa: http://www.oaj.fi/pls/portal/docs/PAGE/OPETTAJALEHTI_EPAPER_PG/2009_15/131827.htm. Luettu 11.12.2013.

Valokuvaterapia. 2013. Valokuvaterapiayhdistyksen verkkosivusto. Saatavissa: <http://www.valokuvaterapiayhdistys.fi/valokuvaterapia.html>. Luettu 10.10.2013

Voimaneidot. 2014. Tunnekortit. Verkkosivusto. Saatavissa: <http://www.voimaneidot.fi/tunnekortit>. Luettu 25.1.2014.

Voimauttavan valokuvan menetelmä. 2013. Voimauttava valokuva. Verkkosivusto. Saatavissa: <http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.htm>. Luettu 8.12.2013.

LIITTEET

Kysely nuorisotyöntekijöille kuvakorttien käytöstä



Centria Ammattikorkeakoulun yhteisöpedagogiopiskelija Matleena Muotkavaara toteuttaa opinnäytetyönään voimauttavat kuvakortit nuorisotyössä käytettäväksi. Teoriaosuus käsittelee voimauttavaa valokuvaa sekä kuvakorttimenetelmää.

Tämä kysely auttaa kartoittamaan, millaisia käyttökokemuksia nuorisotyöntekijöillä on erilaisista kuvakorteista. Vastauksia käytetään opinnäytetyön teoriaosuudessa luottamuksellisesti *nimettöminä* suorina lainauksina tai muotoiltuna tekstinä.

Kysely pyydetään palauttamaan vastattuna keskiviikkoon 27.11.2013 mennessä osoitteeseen matleena.muotkavaara@cou.fi. Samasta osoitteesta voit kysyä lisätietoja. Vastaa lyhyesti tai pitkästi, yksityiskohtaisesti, kirjakielisesti tai rennosti oman mielesi mukaan. Voit käyttää vastaamiseen tätä pohjaa tai kirjoittaa erillisen sähköpostin. Kiitos vastauksistasi! :)

1. Nimi

2. Työpaikka ja työnimike

3. Oletko käyttänyt kuvakortteja työssäsi? Minkälaisia kortteja (piirrettyjä, maalattuja, valokuvia, lehtileikkeitä, sanallisia...)?

4. Minkälaisissa tilanteissa olet käyttänyt kuvakortteja (ryhmässä, yksilötyössä, lasten kanssa, oman työtiimin kanssa...)? Minkä ikäisten kanssa? Millaisiin tarkoituksiin olet käyttänyt kuvakortteja (tutustumiseen, ryhmäyttämiseen, puheeksi ottamiseen, tietyn asian käsittelyyn...)?

5. Kerro käyttökokemuksistasi. Oliko korttien käyttö sinulle helppoa, vaikeaa, luontevaa, jännittävää tms.? Miten ohjeistit korttien käytön? Miksi valitsit kuvakortit menetelmäksi? Miten niiden käyttö onnistui?

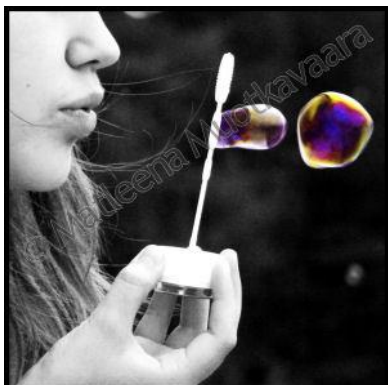
6. Mikä on parasta kuvakorttien käytössä?

7. Mikä on vaikeinta/huonointa kuvakorttien käytössä?

8. Minkälaisia ominaisuuksia kuvakorteilla tulisi mielestäsi olla (koko, selkeys, monipuoliset käyttötavat...)?

9. Haluatko sanoa vielä jotain aiheeseen liittyvää?

Esimerkkejä Voimapakka -kuvakorteista



Voimapakkan kuvakorttien taustat ja logo



VOIMA
PAKKA

Voimapakan käyttöohjeet



Kohderyhmät

Voimapakka on suunnattu nuorille 12 ikävuodesta ylöspäin. Kortteja voi käyttää monenlaisissa ryhmissä, olivatpa henkilöt tuttuja toisilleen tai eivät. Ryhmää ja yksilöitä täytyy kuitenkin osata lukea, onko kuvakorttien käyttäminen heille sopiva menetelmä. Kuva puhuttelee kaikkia ja jokainen voi nähdä saman kuvan eri tavalla. Jos kuvasta ei pystytä puhumaan, voi tulla väärinkäsityksiä siitä, mitä toinen kuvalla tarkoitti. On siis tärkeää, että ryhmällä on yhteinen kieli.

Tilajärjestelyt

Tarvitset tilan, jossa on pöytä- tai lattiatilaa sekä jokaiselle osallistujalle istumapaikka. Paras istumajärjestys korttien käytön ajaksi on piiri, sillä jokaisen tulisi pystyä näyttämään valitsemansa kortti muulle ryhmälle. Yksilötyössä riittää että sinä ja kyseinen yksilö näette kortit.

Käyttäminen

Voimapakkaa voi käyttää kahdella tavalla, sillä kortit ovat kaksipuoleisia. Toisella puolen korttia on valokuva, toisella puolella erivärisiä taustoja sekä Voimapakan logo. Ensimmäinen tapa käyttää voimapakkaa on levittää kortit väripuoli ylöspäin ja pyytää osallistujia valitsemaan kortti, jossa on sellainen väri joka kuvastaa heidän silloista tunnettaan. Ihmisen on usein helppo määrittellä olotilalleen jokin väri. Kortin väri ja valokuva eivät kuitenkaan liity toisiinsa mitenkään, tämä pitäisi muistaa sanoa ohjeistuksessa.

Käytä Voimapakan valokuvapuolta levittämällä kortit kuvapuoli ylöspäin pöydälle tai lattialle siten, että niitä voi katsella joka suunnasta. Voit käyttää kaikkia kortteja tai valita tilanteeseen sopivat kuvat. Usein kuvakorttien käyttäminen on helpointa tilanteen alussa, jolloin olet voinut levittää kortit ennen ryhmän tai yksilön saapumista tilaan.

Ohjeista ryhmä tai yksilö valitsemaan kortti tai kortteja esittämäsi kysymyksen tai kehotuksen pohjalta. Anna valitsemiseen hetki aikaa ja odota kunnes jokainen on ottanut kortin tai kortit ja mennyt paikalleen istumaan. Voit itsekin valita kortin. Jos joku ei halua valita korttia ollenkaan, voit kysyä häneltä miksi ei. Kannusta häntä kuitenkin valitsemaan kortti. Jos henkilö olisi halunnut saman kortin jonka joku toinen ehti valita, he saavat toki käyttää samaa korttia.

Seuraavaksi kaikkien kortit käydään läpi siten, että jokainen saa oman vuoronsa kertoa, miksi valitsi kyseisen kortin ja mitä kuvassa näkee. Samalla kortti näytetään muulle ryhmälle. Useimmiten jokainen haluaa sanoa kortistaan jotain, mutta joskus on hankala saada puettua sanoiksi sitä, mitä kuva itsessä herätti. Tällöin ohjaajan ei tarvitse pakottaa puhumaan. Tätä ei kuitenkaan kannata sanoa ohjeistuksessa, sillä saatat kohta istua hiljaisessa piirissä...

Jos ryhmä on iso, voit jakaa sen pienryhmiin, joissa kortit käydään läpi. Näin voit tehdä myös, jos aika on rajallinen. Läpikäynnin lopuksi voit kerätä kortit pois tai jättää ne valitsijoilleen. Korttien käytön jälkeen kannattaa tehdä jotain muuta ja vaikka palata kortteihin työskentelyn jälkeen. Kuvakortit ovat hyvä väline alkulämmittelyyn ja loppufiilistelyyn.

Keksi itse rohkeasti lisää käyttötapoja korteille! Voit kirjoittaa niitä tähän muistiin:

Ryhmässä kortteja voi käyttää mm. tutustumiseen, ryhmäyttämiseen, aiheen käsittelyn aloittamiseen tai lopettamiseen, unelmointiin, tunteiden etsimiseen ja vahvuuksien löytämiseen.

- ❖ Valitse sellainen kortti, joka
 - kuvastaa sinua itseäsi
 - kuvaa miltä sinusta nyt tuntuu
 - näyttää mistä sinä pidät ja mistä et pidä (kaksi korttia jokaiselle)
 - kertoo jotain tästä hetkestä/päivästä/viikosta...
 - kertoo, mitä odotat tältä tapaamiselta/leiriltä/koulutukselta... tms.
 - kuvaa, mitä sinulla jäi mieleen tästä tapaamisesta/leiristä/koulutuksesta... tms.
 - kuvastaa, mitä sinulle tulee mieleen sanasta/aiheesta X
 - näyttää, missä sinä olet hyvä
 - kuvastaa sinun unelmaasi, jonka haluat saavuttaa
 - tuntuu vahvistavan sinua
 - ilmaisee paikkaa, jossa haluaisit nyt olla
 - kuvastaa asiaa, joka on mielestäsi turvallinen/pelottava/kaunis/ruma/mikä tahansa adjektiivi

Yksilötyössä kortteja voi käyttää mm. asian puheeksi ottamiseen, tunteiden etsimiseen, vahvuuksien löytämiseen, tilanteiden käsittelyyn, muistelemiseen ja unelmoimiseen. Yksilötyössä voit käyttää samoja kysymyksiä kuin ryhmänkin kanssa, mutta tässä muutamia lisäkysymyksiä. Näitä kysymyksiä voi toki käyttää ryhmässäkin, mutta silloin on tärkeää, että ryhmä on toisilleen ennestään tuttu ja ilmapiiri on luottavainen. Yksilötyössä korttien käytölle kannattaa varata kunnolla aikaa, koska korteista saattaa syntyä pitkäkin keskustelua. Kuvan valinnan jälkeen kannattaa kysyä jatkokysymyksiä oman mielen mukaan. "Miksi valitsit juuri sen kortin?" on hyvä alku.

- ❖ Valitse sellainen kortti, joka
 - kuvastaa, mikä painaa mieltäsi tällä hetkellä
 - saa sinut surulliseksi/iloiseksi/pelokkaaksi/mikä tahansa tunne
 - kuvaa jotain hyvää muistoa ja jotain ikävää muistoa (kaksi korttia)
 - on iloinen/hauska/surullinen/pelottava/mikä tahansa adjektiivi

Tarinankerronnan tukena korttien käyttö rakentuu tarinaan. Tätä menetelmää voi käyttää sekä ryhmä- että yksilötyössä. Tässä muutamia vaihtoehtoja tarinankerrontaan korttien avulla:

1. Voit aloittaa kertomalla lyhyen tarinan alun ja pyytää sitten osallistujia valitsemaan muutaman kortin, jotka näyttävät, miten tarina jatkuisi. Jokainen saa kertoa oman tarinansa jatkeen. Tästä voidaan lähteä vaikkapa pienryhmissä kehittämään tarinoita eteenpäin.
2. Pyydä osallistujia/yksilöä miettimään asiaa tai tapahtumaa, josta he haluaisivat muulle ryhmälle/sinulle kertoa. Olet myös voinut valita aiheen etukäteen. Asia voi olla iloinen, surullinen, pelottava tai mikä tahansa muu ja se voi liittyä seurusteluun, harrastukseen, kouluun, työhön, kotioloihin tai mihin hyvänsä nuoren elämässä. Anna osallistujien valita kortteja ja pyydä heitä/häntä asettamaan kortit jonkinlaiseen kronologiseen järjestykseen. Sitten asian tai tapahtuman voi kertoa sanoin käyttäen kuvia apuna ja siitä voidaan jatkaa keskustelua. Voit kysellä esimerkiksi:
 - Milloin kyseinen asia tapahtui? Mitä muistat tilanteesta? Ketä ihmisiä tilanteeseen liittyi? Mikä tilanteessa oli mukavaa? Entä ikävää?
3. Katselkaa kuvia yhdessä ja miettikää, mitä kuvassa tapahtuu? Mitä on tapahtunut ennen kuvan ottamista? Miten tilanne etenee?

Ongelmanratkaisutilanteessa

1. Pyydä osallistujia valitsemaan kortti, joka kuvastaa jotain ongelmaa heidän elämässään. Pyydä häntä/heitä kertomaan kortin kuvasta adjektiiveilla. Näin hän samalla kuvailee ongelmaa, voitte jatkaa keskustelua siitä.
2. Kerro tarina: "Yhtenä aamuna herätessäsi huomaat jonkin asian muuttuneen. Ongelma, joka on painanut mieltäsi kauan, on ratkennut. Mitä on tapahtunut?" Pyydä osallistujia valitsemaan 1-3 korttia kuvaamaan sitä, mikä on muuttunut ongelman ratkettua, mitä uutta elämässä on tai mikä on nyt mahdollista.

Voimapakka -kuvakorttien käyttökysely

Kysely **VOIMA PAKKA** -kuvakorttien käytöstä

Täytä kysely pian käyttökokemuksesi jälkeen ja palauta se ohessa olevaan kirjekuoreen. Kiitos! 😊

1. Käytin Voimapakkaa yksilötyössä 12-15 -vuotiaiden kanssa yli 18 -vuotiaiden kanssa
 ryhmän kanssa 15-18 -vuotiaiden kanssa

2. Kuinka käytit Voimapakkaa?

Käytin Voimapakan omia käyttöohjeita

Keksin omia käyttötapoja

Mitä ohjeita käytit?

Millaisia keksit?

3. Miten Voimapakan käyttö onnistui? Ympyröi numero, kirjoita omin sanoin ja rastita jos väittämä toteutui:

☹ 1 2 3 4 5 ☺

Yksilö/ryhmä oli kiinnostunut korteista Jokainen löysi itselleen kortin

Kaikki kertoivat valitsemastaan kortista Jokin meni pieleen, mikä?

4. Mikä Voimapakan korteissa on mielestäsi hyvää?

Entä kehitettävää?

5. Mikä oli hyvää Voimapakan käyttöohjeissa?

Miten toivoisit käyttöohjeita kehitettävän?

Kyllä Ei

6. Käyttöohjeet olivat mielestäni tarpeelliset Miksi? _____

7. Anna Voimapakasta arvosana ympyröimällä numero:

☹ 1 2 3 4 5 ☺