

CAMERA OBSCURA

Lisäharjoitteet

SISÄLLYSLUETTELO

1. Lapsuus ja nykyhetki (15 min)
2. Arjen arvovalinnat (20 min)
3. Pohdintaa itsetunnosta (20 min)
4. Hyvä-huono itsetunto (10 min)
5. Tunteet (20 min)
6. Tunteiden kanssa eläminen (20 min)
7. Paha olo ja selviytyminen (30 min)
8. Tulevaisuuden pelot (40 min)
9. Ryhmäpaine (15 min)
10. Draamaharjoitteet ryhmäpaineesta (30 min)
11. Minä ryhmäpaineilanteissa (30 min)
12. Toisen puhe (20 min)
13. Yhden sanan tarina (5 min/tarina)

1. Lapsuus ja nykyhetki (15 min)

Ryhmäharjoite oman identiteetin prosessointiin ja voimaantumiseen etukäteen valitun kuvan avulla.

Opettaja jakaa luokan 4–5 oppilaan ryhmiin.

Oppilaita on etukäteen pyydetty ottamaan tunnille oma lapsuuden kuvansa.

Oppilaat esittelevät ryhmissä lapsuuden kuvansa toisilleen. He kertovat milloin kuva on otettu, minkä ikäinen hän on kuvaushetkellä ollut ja oman rajauksensa mukaan missä ovat asuneet ym. Oppilaat voivat kertoa myös muita asioita itsestään kuvan kautta ja mitä he ovat ajatelleet tai unelmoineet kuvan ikäisenä, esimerkiksi toive ammatti, harrastukset jne.

Mikäli joku oppilaista on unohtanut tai ei ole halunnut tuoda lapsuuden kuvaansa kouluun, hän voi esim. leikata lehdestä jonkun pikkulapsen kuvan ja kertoa millainen hän itse on ollut suunnilleen sen ikäisenä kuin kuvan lapsi.

2. Arjen arvovalinnat (20 min)

Tuokio, jossa pohditaan omaan elämään liittyviä valintoja ja niiden perusteluja parityöskentelynä.

Oppilaat keskustelevat pareittain, mitä mieltä he ovat seuraavaksi kuluttamisesta, ruuasta, aatemaailmasta ja läheisistä.

Kuluttaminen

- Kuinka paljon sinulle merkitsee, että ostamasi tuote on tuotettu kotimaassa?
- Kuinka paljon sinun tarvitsee tietää tuotteen valmistamisesta ostaaksesi sen? Mitä haluat tietää?
- Mitä mieltä olet kirpputoreista?
- Mitä teet tavaroille, joita et enää käytä? Roskiin vai kierrätykseen?
- Kuinka paljon käytät rahaa heräteostoksiin, asioihin, joita et välttämättä tarvitsisi?

Ruoka

- Kuinka tärkeää sinulle on, että ruoka, jota syöt, on tuotettu kotimaassa?
- Syötkö eläinkunnan tuotteita? Miksi? Miksi et?
- Kumpi on sinulle ensisijaisesti tärkeämpää, maukas vai terveellinen ruoka?
- Kuinka paljon heität ruokaa roskiin viikossa?

Aatemaailma

- Miten hengellisyys tai jokin uskonnollinen vakaumus ohjaa arvovalintojasi?
- Oletko kiinnostunut politiikasta? Jos olet, mikä eduskuntapuolueista on lähinnä ajatusmaailmaasi ja miksi?
- Oletko mukana jossain aatteellisessa toiminnassa? Missä? Miksi?
- Mitä ajattelet uskonnon- ja sananvapaudesta?

Arvot suhteessa lähimmäisiin

- Kerrotko koskaan valkoisia valheita, miksi?
- Miten osoitat kunnioittavasi vanhempiasi?
- Millaisia ominaisuuksia ystävissäsi arvostat?

Lopuksi oppilaat valitsevat yhden asian, jonka tuntevat itselleen kaikkein tärkeimmäksi vaalittavaksi asiaksi. Mietitään, miten tulemme toimeen ihmisten kanssa, jotka ajattelevat asiasta toisin? Voiko toisin ajattelevat hyväksyä?

3. Pohdintaa itsetunnosta (20 min)

Ryhmäharjoite itsetuntoon ja siihen vaikuttavien tekijöiden pohdintaan pienissä ryhmissä.

Aluksi oppilaat jaetaan noin neljän hengen ryhmiin. Opettaja jakaa oppilaille kysymykset monistettuna. Kysymyksiä pohditaan ryhmissä. Lopuksi jaetaan muutamia ryhmissä esille nousseita ajatuksia koko luokalle.

Pohtikaa seuraavia kysymyksiä ryhmässä.

- Mitä tarkoittaa, jos jollain on hyvä itsetunto? Miten hyvä itsetunto näkyy ihmisessä? Mitä tarkoittaa itsemyötätunto?
- Mitä tarkoittaa, jos jollain on huono itsetunto? Miten huono itsetunto näkyy ihmisessä?
- Millaiset asiat auttavat hyvän itsetunnon muodostumisessa?
- Millaiset asiat voivat vaikuttaa siihen, että ihmiselle kehittyy huono itsetunto?
- Millaisia vaikutuksia huonolla itsetunnolla voi olla ihmisen elämään?
- Kuinka voisin auttaa ihmistä, joka kärsii huonosta itsetunnosta?
- Lisäksi voitte halutessanne kertoa millaiseksi koette oman itsetuntonne? Oletko tyytyväinen itseesi? Miksi? Miksi et?

4. Hyvä–huono itsetunto (10 min)

Itsetuntoon liittyvä pariharjoitus tilannekuvauksia apuna käyttäen.

Oppilaat ottavat itselleen parit. Opettaja on monistanut oppilaille tilannekuvauksia ihmisen toimintatavoista eri tilanteissa. Oppilaat miettivät parinsa kanssa, kertooko kyseinen toimintamalli heidän mielestään ihmisen hyvästä vai huonosta itsetunnosta. On hyvä muistaa, ettei asia ole välttämättä yksiselitteinen ja tästäkin on hyvä keskustella.

Kertooko alla olevat toimintatavat tai käyttäytyminen ihmisen hyvästä vai huonosta itsetunnosta?

Tilannekuvaukset:

- Ihminen, joka on koko ajan äänessä eikä anna suunvuoroa muille.
- Ihminen, joka kysyy aina muiden mielipidettä ja tekee sen mukaan.
- Ihminen, joka kysyy joissain asioissa toisten mielipidettä, vaikka lopulta toimisikin eri tavalla kuin muut ehdottavat.
- Ihminen, joka ei pidä meteliä omasta onnistumisestaan.
- Ihminen, joka nauttii toisten epäonnistumisista.
- Ihminen, joka osaa olla iloinen muiden onnistuttua.
- Ihminen, joka ei näe omaa mielipidettään tärkeäksi, vaan mukautuu aina muiden mielipiteisiin.
- Ihminen, joka tiedostaa omat huonot puolensa.
- Ihminen, joka tiedostaa omat hyvät puolet.
- Ihminen, joka miettii, mitä muut ajattelevat hänestä.

Jos aikaa jää, oppilaat voivat pohtia millaiset asiat vahvistavat tai heikentävät ihmisten itsetuntoa.

5. Tunteet (20 min)

Tunteisiin liittyvä parityöskentely esimerkkitunnetilojen avulla.

Opettaja lukee alla olevat kohdat tai esittää ne oppilaille. Oppilaat vastaavat paperille kysymyksen jokaiseen kohtaan.

Mikä tekee sinut...

- iloiseksi
- surulliseksi
- pettyneeksi
- kateelliseksi
- vihaiseksi
- ujoksi
- onnelliseksi
- tyytymättömäksi
- Tyytyväiseksi

Sitten oppilaat ottavat parin ja käyvät vastaukset yhdessä läpi. Oppilaat voivat myös kertoa toisilleen, miten käsittelevät oheisia tunteita, eli miten tunnetila itsessä näkyy.

6. Tunteiden kanssa eläminen (20 min)

Negatiivisiin ja positiivisiin tunnetiloihin liittyvä pariharjoite.

Opettaja kysyy oppilailta tunteita, jotka ovat oppilaiden mielestä positiivisia, kirjaten niitä samalla taululle.

Sen jälkeen opettaja pyytää oppilaita nimeämään tunteita, jotka ovat negatiivisia tunteita, joita ei voi sietää.

Kun kumpiakin tunteita on taululla, oppilaat ottavat itselleen parin. Parin kanssa keskustellaan:

- Millaiset asiat synnyttävät negatiivisia tunteita?
- Miksi kyseiset tunteet ovat itselle raskaita? Miten niistä itse selviää?
- Mitä hyötyä on negatiivisista tunteista?

Lopuksi keskustellaan, mikä positiivisista tunnetiloista on itselle kaikkein mieluisin.

7. Paha olo ja selviytyminen (30 min)

Toiminnallinen pohdiskelua sisältävä harjoite liittyen pahan olon tuntemukseen ja omiin selviytymiskeinoihin.

Kun on paha olla, se johtuu jostain. Sitä jotain ei ehkä aina pysty tunnistamaan. Tämän harjoitteen tarkoituksena on pohtia, mikä sen on aiheuttanut ja miten siitä voisi päästä pois.

Tilanne aloitetaan ottamalla kantaa vetäjän esittämiin väitteisiin.

Oppilaat ilmaisevat mielipiteensä seisomalla vetäjän määrittelemällä janalla (esim. vastakkaiset seinät), josta toinen pää on täysin samaa mieltä ja toinen pää täysin eri mieltä. Oppilas voi sijoittua janalla haluamaansa kohtaan jokaisen väittämän kohdalla. Vetäjä voi esittää oppilaille kysymyksiä: "Maija, sinä seisot nyt janan keskikohdassa. Haluatko kertoa, miksi päädyit siihen seisomaan?" Harjoituksessa on tärkeää, ettei oppilaan valintaan puututa muuten, kuin kysymyksiä esittäen.

Väittämät:

- Pahan olon sietokykyä voi mielestäni harjoitella.
- Ihminen voi oppia olemaan kokonaan ilman pahan olon tunnetta.
- Tiedän, mikä aiheuttaa minulle pahan olon.
- On olemassa keinoja lievittää pahaa oloa.
- Tunnen pahaa oloa kiusatun puolesta.
- Paha olo helpottaa, kun siitä kertoo läheiselle.
- Pahaan oloon auttaa yksin oleminen.

Hyvinvoiva mieli auttaa kohtaamaan arkipäivän pettymyksiä ja selviytymään elämässä vastaan tulevista kriiseistä. Näytä oppilaille Mieli ry:n sivuilta [Selviytyjän purjeet -julistet](#) tai pyydä heitä avaamaan se näkyville.

Pyydä oppilasta valitsemaan kuvasta omia selviytymisen keinoja. Hetken kuluttua pyydä häntä miettimään, minkälainen selviytyjä hän on. Pyydä oppilasta valitsemaan itselleen parin ja vaihtamaan ajatuksia siitä, millaisia selviytyjiä he ovat.

Päätä tunti lopuksi rohkaisun sanoihin ja korosta, että jokaisella ihmisellä on omat selviytymisen keinot ja että niitä voi harjoittaa.

Aiheen käsittely perustuu Mieli ry:n Selviytyjän purjeet aineistoon:

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/selviytyjan-purjeet/>

8. Tulevaisuuden pelot (40 min)

Kuvakollaasiharjoite tulevaisuuteen liittyen pienryhmissä.

Oppilaat jaetaan 3-5 hengen ryhmiin.

Tehtävänä on miettiä kysymystä: Mikä tulevaisuudessa pelottaa?

Asiaa tulee miettiä sekä yksilötasolla (mikä pelottaa omassa tulevaisuudessa) että yhteisötasolla (mikä pelottaa Suomen/maailman tulevaisuudessa). Lisäksi mietitään, mitä peloille voisi tehdä ja voisiko pelättyihin asioihin jotenkin itse vaikuttaa.

Keskustelluista asioista tehdään kuvakollaasi. Tehdyt työt esitetään muille ja niistä keskustellaan yhdessä.

9. Ryhmäpaine (15 min)

Ryhmäpaineen tutkiskelua ja tapoja päästä pois painostavista tilanteista.

Positiivinen "ryhmäpaine" ilmenee toisten kannustamisena ja rohkaisuna johonkin hyvään asiaan. Se ei vahingoita ketään. Ihminen tekee jotakin sellaista, kenties lähtee tekemään unelmastaan totta, mitä ei ehkä muuten uskaltaisi. Ryhmän tuki ja kannustus auttavat ihmistä luottamaan itseensä ja kykyihinsä.

Negatiivinen ryhmäpaine taas saa ihmisen tekemään tekoja, joita hän ei yksin ehkä tekisi tai haluaisi tehdä. Negatiivisen ryhmäpaineen takana oleva ryhmä häviää "tukemasta", jos tai kun teosta jää kiinni. Ryhmä painostaa ja houkuttelee ihmistä tekemään väärin, mutta ei seiso tämän vierellä ongelmien kohdatessa. Negatiivinen ryhmäpaine saa yleensä aikaan hankaluuksia.

Opettaja kertoo ajatuksia tai esimerkkejä siitä, kuinka negatiivista ryhmäpainetta voi käsitellä:

Meillä jokaisella on oikeus omaan mielipiteeseen. Ryhmän paine voi saada meidät tekemään jopa omia periaatteitamme vastaan. Millaisissa tilanteissa sinä koet ryhmäpainetta? On hyvä opetella tapoja, miten sanoa "ei" ryhmän asettamille vaatimuksille. Tilanne tulee usein yllättäen. Silloin ei ole aikaa miettiä toimintamalleja.

Seuraavassa on erilaisia toimintamalleja, kun joku ehdottaa sinua tekemään jotain, mitä et haluaisi tehdä:

- Naura koko asialle ja sano: "Älä nyt tyhmiä ehdottele".
- Laske leikkiä koko tilanteesta. Näytä vahvuutesi. Totea miten ajattelematon hänen ehdotuksensa on.
- Älä ole huomaavinas.
- Kysy "Miksi?"
- Teeskentele, ettet ole kuullut koko juttua ja puhu jostain aivan muusta.
- Vaihda puheenaihetta. Siirrä puhe muihin asioihin. Mitä tehtäisiin? Minne mentäisiin?
- Etsi mitä sinun pitäisi tehdä juuri silloin ja poistu paikalta.
- Ajattele seurauksia.
- Sano "ei" ja kerro jollekin luottamallesi aikuiselle mitä tapahtui.
- Ehdota porukalle jotain mukavaa tekemistä.
- Sano "ei kiitos" ja kävele pois tilanteesta.

Sinulla on oikeus kieltäytyä. Jos kaveruutenne riippuu siitä, suostutko erilaisiin tekoihin painostettuna, mieti onko sellainen kaveruutta. Esimerkeistä voidaan käydä keskustelua yhdessä.

10. Draamaharjoitteet ryhmäpaineesta (30 min)

Draamaharjoitteita ryhmäpaineesta esimerkkitalanteiden avulla.

Luokka jaetaan neljään ryhmään, joissa valmistetaan lyhyitä 2–3 min. draamoja ryhmäpaineen seurauksista.

Draamoissa voi ottaa tunnilla läpikäytyt periaatteet käytäntöön.

Esim. draamatilanteessa kaksi "kieltäytyjätyyppiä" käyttäytyy seuraavasti:

- 1) hän kysyy miksi pitäisi mennä hakkaamaan joku
- 2) hän pohtii hetken teon seurauksia
- 3) hän yrittää ehdottaa muuta tekemistä koko porukalle
- 4) sanoo "ei", keksii jonkun tekosyn ja
- 5) lopulta hän lähtee pois paikalta.

Aikaa draamojen tekemiseen käytetään noin 10 min. Lopuksi näytelmät käydään keskustellen läpi. Millaisia tunteita tai ajatuksia ne sinussa herättivät? Voisivatko nämä tilanteet olla tosia? Miksi on niin vaikea sanoa "ei"?

DRAAMAT NEGATIIVISESTA RYHMÄPAINEESTA

Ryhmä 1.

Valmistakaa lyhyt, noin 2–3 min. näytelmänpätkä seuraavan tekstin pohjalta. Käyttäkää näytelmässänne tunnilla käytyjä tapoja, miten sanoa "ei" seuraavanlaisessa tilanteessa.

Kaverisi pyytävät sinua lähtemään kauppaan kanssaan. He ovat aikeissa "kääntää/näpistää" kaupasta karkkia seuraavalle tunnille piristykseksi. Päätät lähteä mukaan. Mutta et vie mitään. Juuri kun olette lähenemässä kohti kassaa karkkipussit taskussanne, tulee kaupan vartija ja nappaa teidät. Joudutte kaupan johtajan puheille ja sen jälkeen asiasta ilmoitetaan koteihinne. Tapaat vanhempasi. Mitä tapahtuu?

Ryhmä 2.

Valmistakaa lyhyt, noin 2–3 min. näytelmänpätkä seuraavan tekstin pohjalta. Käyttäkää näytelmässänne tunnilla käytyjä tapoja, miten sanoa "ei" seuraavanlaisessa tilanteessa.

Välitunnilla koulussa näet rinnakkaisluokkalaisten kavereidesi polttelevan jotain. Yksi heistä tulee tarjoamaan sätkää sinulle ja kaverillesi ja kertoo aineen olevan kannabista. Kaverisi päättää maistaa, mutta sinä et. Paikalle saapuu kuitenkin koulunne "mukavin opettaja". Joudutte oman opettajanne sekä rehtorinne puhutteluun ja lopulta poliisi puuttuu asiaan.

Ryhmä 3.

Valmistakaa lyhyt, noin 2–3 min. näytelmänpätkä seuraavan tekstin pohjalta. Käyttäkää näytelmässänne tunnilla käytyjä tapoja, miten sanoa ”ei” seuraavanlaisessa tilanteessa.

Olet juuri päättänyt ilmoittautua koulunne koripallojoukkueeseen. Juttelet asiasta vanhempien kanssa ja he ovat innostuneita asiasta ja rohkaisevat sinua jatkamaan unelmasi tavoittelemista. Myös joukkueen valmentaja on ilahtunut kuullessaan päätöksestäsi. Matkalla hallille tapaavat muutaman kaverisi, jotka pyytävät sinua bileisiin. Tiedät, ettei niistä bileistä aina hyvää seuraa. Kieltäydyt ja sanot meneväsi harjoituksiin. Kaverisi alkavat ivata sinua. Mukana on myös se ihastuksesi kohde, jonka kanssa haluaisit vaikka seurustella. Hänkin pyytää sinua lähtemään, mutta pysyt kuitenkin päätöksessäsi.

DRAAMOJA POSITIIVISESTA RYHMÄPAINEESTA

Ryhmä 4.

Valmistakaa lyhyt, noin 2–3 min. näytelmänpätkä seuraavan tekstin pohjalta. Muistuttakaa mieleenne, mitä tunnilla opitte positiivisesta ryhmäpaineesta.

Olette kaveriporukassanne olleet hiljaa huolestuneita ystävästänne, koska hän on alkanut liikkua viikonloppuisin pahamaineisten tyyppien kanssa. Huolestuksenne kasvaa entisestään, kun hän tulee kertomaan, että hänelle on tarjottu huumeita ja uhoaa seuraavalla kerralla olla kieltäytymättä tarjouksesta. Nyt kaveriporukkanne päättää avata suunsa.

Ryhmä 5.

Valmistakaa lyhyt, noin 2–3 min. näytelmänpätkä seuraavan tekstin pohjalta. Muistuttakaa mieleenne, mitä tunnilla opitte positiivisesta ryhmäpaineesta.

Olette kavereiden kanssa kaupassa unelmoimassa peliutuuksista, mihin teillä kenelläkään ei ole varaa. Teitä vanhempi, vieras mies kuuntelee juttujanne. Poistuttuanne kaupasta sama mies tulee jututtamaan teitä. Hän ehdottaa, että mikäli viette pienen paketin annettuun osoitteeseen, hän hommaa teille peliutuuden. Miten toimitte?

11. Minä ryhmäpainetilanteissa (30 min)

Ryhmäpaineeseen liittyvä kirjoitus- tai piirtämisharjoitus.

Oppilaat miettivät, millaisissa

a) positiivisen ryhmäpaineen b) negatiivisen ryhmäpaineen tilanteissa ovat olleet.

Oppilaat valitsevat mieleenpainuvimman tilanteen ja työstävät sitä joko kirjottaen tai piirtäen. Töistä keskustellaan yhdessä.

12. Toisen puhe (20 min)

Kuuntelemisen taitoon liittyvä pariharjoite.

Oppilaat valitsevat itselleen parin. Toinen parista alkaa kertoa valitsemaansa juttua toiselle niin, että toisen tehtävänä on

- olla kuuntelematta ja reagoimatta
- keskeyttää koko ajan toisen puhe
- kuunnella kiinnostuneesti ja aidosti

Opettaja sanoo, milloin kuuntelija on missäkin roolissa. Kun ensimmäinen on kertonut asioitaan ja kaikki kuuntelijan eri tehtävät on käyty läpi, vaihdetaan rooleja samalla tehtävän annolla. Sitten harjoitus käydään yhdessä läpi ja kysytään, miltä eri reagoitavat jutut kerrottaessa tuntuivat.

13. Yhden sanan tarina (5 min/tarina)

Tarkkaan kuuntelemiseen liittyvä ryhmäharjoite.

Oppilaat asettuvat piiriin. Jokainen sanoo vuorollaan yhden sanan ja jatkaa ryhmän yhteistä tarinaa. Tarina loppuu silloin kun ryhmä sen luontevasti lopettaa. Tarinan lopettaminen on todellinen taito. Mikäli ryhmä ei osaa lopettaa tarinaa, voi opettaja sen tehdä.

Tarinaa voi samalla tavalla tehdä myös pareittain tai pienryhmissä.

Yhden tarinan kesto on noin 5 minuuttia.