

Valokuva minätyöskentelyn välineenä

Tiina Hautala

Valokuvan merkitysydintä etsimässä

<http://www.ismoluukkonen.net/about/merkityksia.html>

MINÄTYÖSKENTELY

Jotta osaa elämässä tehdä valintoja, asettaa tavoitteita ja päämääriä, täytyy tuntea itsensä (tai ainakin olla jonkinlainen kuva omista vahvuuksista ja haasteista, mielenkiinnon kohteista ym.)

IDENTITEETTI

- Identiteetillä tarkoitetaan yksilöllistä käsitystä omasta itsestä
- Sen perustana ovat omat **persoonalliset ominaisuudet**, jotka muuttuvat tai kehittyvät vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa

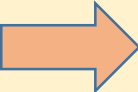
MINÄKUVA

- Se on käsitys omasta itsestä **suhteesta ympäröivään maailmaan**.
- Minäkuva kehittyy ja muuttuu koko elämän ajan, kun ihminen saa vuorovaikutuksessa muilta ihmisiltä palautetta omasta persoonastaan ja toiminnastaan.

MINÄTYÖSKENTELY

ITSETUNTO

- Itsetunto eli omanarvontunne kertoo siitä, millä tavoin ihminen itse arvostaa itseään
- Se on oman itsensä hyväksymistä ja omiin mahdollisuuksiin uskomista

 Minätyöskentely on usein ammattilaisen ohjamaa toimintaa, jonka tavoitteena on muodostaa mahdollisimman realistinen, mutta myös myönteinen kuva itsestä

- Valokuvat toimivat siltana tunteisiin, ajatuksiin ja muistoihin

IDENTITEETIN ETSINTÄÄ VALOKUVAN AVULLA

1. Itsen esittely albumikuvien tai itse otettujen kuvien avulla

- millainen minä olen
- mitä minä teen
- mistä minä pidän, ketä elämäni kuuluu

2. Omakuvan jatkaminen maalaamalla tai piirtämällä

3. Elämäntarina albumikuvista

- mitkä kuvat ovat sinulle merkityksellisiä / tärkeitä?
- mitä haluat muille kuvien avulla kertoa elämästäsi?
- = oman historian, kasvun ja kehityksen konkretisointi

IDENTITEETIN ETSINTÄÄ VALOKUVAN AVULLA

3. kuvattavan toiveiden mukaisten kuvien ottaminen

- valta on kuvattavalla, ei kuvaajalla = miten hän haluaa tulla nähdyksi?

Kuvaaja rohkaisee olemaan oma itsensä katseellaan ja käytöksellään

- aiheena esimerkiksi

* minä tärkeässä paikassa

* tulevaisuuden kuva (esim. 5 vuoden kuluttua)

* tätä minä osaan

* roolihahmot, sankarikuvat jne.


➔ itsen hyväksyminen sellaisena kun on

➔ mahdollisuus näyttelyn rakentamiseen

Kuvapelko(Savolainen)

Taustalla esimerkiksi:

- vähättelyn ja häpeän kulttuuri
- ulkonäköpaineet
- armottomuus itseä kohtaan
- perinteisen kuvaustilanteen vallankäyttö
- toisen ihmisen katseen pelko

 pelkoa voidaan lievittää, kun kuvia otetaan ja katsotaan hyväksyvässä ilmapiirissä

KUVIEN KATSOMINEN RYHMÄSSÄ

- periaatteena on, ettei omista eikä toisten kuvista saa sanoa mitään negatiivista
- opetellaan katsomaan itseä ja toisia hyväksyvästi ja rakastaen
- usein kuvia on otettu paljon ja niistä valitaan yksi tai muutama → valinta ”pakottaa” tuomaan esiin itsestä jotain olennaista
- omaelämäkerrallisista kuvista voi keskustella tarkemmin (Judy Weiser):
 - mikä on kuvan tunnelma
 - puuttuuko kuvasta jotain
 - jos kuvassa olevat henkilöt puhuisivat, mitä he sanoisivat?
 - minkä nimen annat kuvalle?
 - mistä pidät / et pidä kuvassa? jne.

Lähteitä ja luettavaa:

Luettavaksi

- Miina Savolainen: Maailman ihanin tyttö
- www.voimauttavavalokuva.net
- Ulla Halkola: Valokuvan terapeuttinen voima, Duodecim 2009
- Omakuva, jokaisen kuva, Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaalia 2011

Lähteinä käytetty myös

- Miina Savolaisen pitämä kurssi Voimauttava valokuva työyhteisön kehittämisessä 1.4. 2015 – 24.5. 2016
- Turun yliopisto, koulutus- ja kehittämiskeskus: Valokuvaterapian perusteet -kurssi 2009