

Katja Leinonen

ÄIDIT TANSSINOPETTAJINA

Tanssinopettajien tarinoita äitiydestä

ÄIDIT TANSSINOPETTAJINA

Tanssinopettajien tarinoita äitiydestä

Katja Leinonen
Opinnäytetyö
Kevät 2017
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma, showtanssin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä(t): Katja Leinonen

Opinnäytetyön nimi: Äidit tanssinopettajina: tanssinopettajien tarinoita äitiydestä

Työn ohjaaja: Milla Korja, Petri Hoppu

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2017

Sivumäärä: 41 + 1

Tässä opinnäytetyössä tutkin äitiyttä tanssinopettajien elämässä. Tutkimukseni keskeisenä teemana on äitiys. Tavoitteena on ensin kuvata, miten tanssinopettajat kokevat äitiyden omassa elämässään ja millä tavoin se muuttaa heidän elämäänsä. Keskityn psyykkisiin ja kehollisiin kokemuksiin. Tutkimuksen tavoitteena on myös tuoda ilmi, millä tavoin äitiys näkyy ja vaikuttaa tanssinopettajan työssä.

Tutkimuksen alkuosa muodostuu teoriasta, jossa käsitellään äitiyttä osana naisen elämää. Kuvaan äitiyttä siirtymävaiheena naisen elämässä sekä sisäistä kasvua osana äitiyden kokemusta. Tarkastelen myös äitiyttä tanssijoiden ja opettajien elämässä. Tutkimukseni loppuosa käsittelee tanssinopettajien tarinoita äitiydestä.

Tutkimus perustuu tarinalliseen tutkimusmetodologiaan. Tarinoita on kerätty yhteensä kuudelta äidiltä, jotka ovat tanssijoita ja tanssinopettajia. Kolme heistä asuu Suomessa ja kolme Australiassa. Äideille annettiin joitakin ohjeita tarinoiden kirjoittamiseen, mutta muutoin kirjoittamisprosessi oli vapaa. Tarinoiden analysointi perustuu temaattiseen narratiiviseen analysointiin. Tanssinopettajien tarinoiden analysoinnissa painopiste on ollut kokemusten kuvauksessa.

Tutkimukseni perusteella tanssinopettajien kokemukset äitiydestä keskittyvät neljään osa-alueeseen: tunteisiin, kehoon, arvoihin ja opettajuuteen. Kolme ensimmäistä osa-aluetta vaikuttavat tanssinopettajan opettajuuden rakentumiseen.

Tanssinopettajat kokevat äitiyden kasvattavana, mutta positiivisena elämän kokemuksena. Äitiys koetaan merkityksellisenä asiana haasteista huolimatta. Äitiys on synnyttänyt uutta elämän ja ihmisten arvostamista. Tanssin läsnäolo äitien elämässä tukee naisten hyvinvointia. Suhtautuminen omaan kehoon muuttuu äitiyden ja ikääntymisen myötä.

Tämä tutkimus toimii työkaluna ymmärtää äitejä opettajina niin tanssinopetuksessa kuin muissakin opetustöissä. Tulokset osoittavat, että kokemuksia vanhemmuudesta hyödynnetään omassa työssä, jossa holistinen lähestymistapa opetuksessa korostuu äitiyden myötä.

Avainsanat: Äitiys, vanhemmuus, tanssi, opettajuus, tanssinopetus

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Dance Teacher Education

Author(s): Katja Leinonen

Title of thesis: Mothers as dance teachers: dance teacher's stories of motherhood

Supervisor(s): Milla Korja, Petri Hoppu

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2017 Number of pages: 41 + 1

This thesis looks at motherhood in the lives of dance teachers. The main theme is motherhood. The first aim of this thesis is to show how motherhood is experienced in the lives of dance teachers and in what ways it changes their lives. The focus is on psychological and physical experiences. The second aim of the research is to explore the role and effect motherhood has on dance teaching.

The first part of the thesis gives a theoretical view on motherhood in the lives of women. I discuss motherhood as a challenging life transition and the possibility of inner growth as a part of the experience of motherhood. Using previous research I also look at how motherhood specifically affects dancers and teachers. The last part of my thesis consists of the research and analysis of stories from dance teachers.

The research is based on narrative research methodology. Stories have been collected from 6 mothers, who are dancers and teachers. Three stories are from mothers in Finland and three from mothers in Australia. The writing process for the mother's stories was a free response, within certain given guidelines. The analysis of stories is based on thematic narrative analysis with the focus being on experiences and meanings drawn from the perceptions of the mothers.

Based on the findings, there are four main areas where dance teacher's motherhood experiences are centralised: feelings, body, values and teaching. The first three areas play an important role in the way a dance teacher views her role as a teacher.

Dance teachers experience motherhood as a growing yet positive life experience. Motherhood is a meaningful experience despite the challenges. Mothers show a new appreciation for life and others. Dancing plays a role in promoting well-being in the lives of the mothers. The aging process alongside motherhood change the way a mother views her body.

This research serves as a tool in understanding mothers as teachers in the field of dance and elsewhere. Mothers use experiences from parenthood in their work as dance teachers. A holistic approach to teaching can be seen as the result of motherhood.

Keywords: Motherhood, parenting, dance, teaching, dance teaching

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT	8
	2.1 Tutkimuskysymykset	8
	2.2 Tarinallinen tutkimus lähestymistapana	9
3	ÄITIYS	11
	3.1 Äitiys haastavana elämän siirtymänä	11
	3.2 Sisäinen kasvu elämän muutoksissa	13
	3.3 Tanssi ja äitiys	14
	3.4 Opettajuus ja äitiys	16
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	18
	4.1 Osallistajat ja aineiston kerääminen	18
	4.2 Narratiivinen analysointi	19
5	TANSSINOPETTAJIEN TARINAT	21
	5.1 Tunteet	21
	5.1.1 Onnellisuus ja hyvä olo	22
	5.1.2 Huolet ja vaikeudet	23
	5.2 Keho	24
	5.3 Arvot	26
	5.3.1 Perhe tulee ensin	26
	5.3.2 Empatia ihmissuhteissa	27
	5.3.3 Elämän arvostus	28
	5.4 Opettajuus	29
	5.4.1 Rooli opettajana	30
	5.4.2 Holistinen lähestyminen	32
	5.5 Analyysin yhteenveto	33
6	YHTEENVETO	34
	6.1 Päätelmät	34
	6.2 Tutkimuksen arviointi	37
	LÄHTEET	39
	LIITTEET	42

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tarkastelee äitiyttä suuren elämänmuutoksen aiheuttajana tanssinopettajien elämässä. Äitiys voi olla suunniteltu elämänaskel tai saapua yllätyksenä, mutta yksi asia on selvä: se muuttaa naisen elämää. Äitiyden tuomiin muutoksiin ei voi varautua etukäteen ja äitiys muotoilee jokaista naista omalla tavallaan. Äitiys on kokonaisvaltainen kokemus, ja uusi identiteetti äitinä vaikuttaa naisen kaikkiin elämän osa-alueisiin. Lapsen syntymän myötä nainen suhtautuu uudella tavalla omaan minäkäsitykseensä, ihmissuhteisiinsa, elämänfilosofiaansa, kehoonsa ja työhönsä.

Koko tutkimuksen aineisto muodostuu eri-ikäisistä äideistä, jotka ovat tanssinopettajia. Tutkimuskohteeni on tarkka ja pieni ryhmä suhteessa muihin suurempiin ammattiryhmiin. Tanssinopetustyötä tekevät enimmäkseen naiset, joten potentiaalisia tulevia äitejä on suuri määrä. Kun katsotaan tarkemmin, ketkä kaikki tekevät tanssinopetustyötä, niin huomataan, että monet tanssijat toimivat myös opetustyössä. Tanssinopetustyötä tekeviä on paljon, kun sisällytetään joukkoon muitakin kuin virallisen koulutuksen saaneita. Aiheeni käsittelee myös laajemmin opettajuutta, joka ei rajoitu vain tanssinopettajiin.

Tanssin kenttä on sellainen, että äidiksi tulemisen suunnittelu ei ole kaikista helpointa. Tanssinopettajat tietävät, millaista on tulla äidiksi fyysisesti vaativassa työssä, jossa oma keho on työkaluna. Äitiyden tutkiminen tanssijoiden elämässä on kiinnostava heidän kehotietoisuutensa takia. Tanssinopetuksen näkökulmasta on mielenkiintoista tutkia äitiyttä osana opettajuutta, sillä oma persoona on aina työkaluna opetuksessa. Pyrin tutkimuksessani tuomaan esiin äitiyden laajaa ja kokonaisvaltaista vaikutusta naisen elämässä ja sen merkitystä tanssinopetustyössä.

Tutkimukseni perustuu tarinalliseen tutkimukseen. Tutkijana minua kiehtovat tarinat. Tarinoissa on mahdollisuuksia vaikuttaa: ne avaavat lukijalle uusia maailmoja ja haastavat ajattelemaan uudella tavalla. Jokainen jakaa toistuvasti tarinoita elämästään ja tarinoiden kertominen on kuin synnyttäminen osa ilmaisua. Tarinallinen tutkimus sopii tähän tutkimukseen, jossa sukelletaan ihmisryhmään ja ilmiöön, josta tiedetään hyvin vähän. Tutkimusaineistoni koostuu tarinoista, joissa opettajaäidit ovat kertoneet vapaasti kokemuksistaan äitiydestä omassa elämässään. Tutkimuksen kalisarvoinen lähde ovat tarinat, joiden kautta voi hahmottaa melko todenmukaisesti, millaista on oikeasti olla äiti. Koen, että tarinoissa on voimaa, sillä ne ovat henkilökohtaisia ja ajankohtaisia. Lainatakseni Löytöstä (2014, viitattu 2.2.2017), haluan säilyttää tutkimuksessani ”elämänmakuisen

otteen”, joka onnistuu mielestäni ihmisen monitahoista elämää tutkittaessa erinomaisesti juuri tarinallisen tutkimuksen avulla.

Tutkimusaiheeni on ainutlaatuinen, sillä äitiys harvoin liitetään tanssintutkimukseen. Äitiyttä on tutkittu laajasti naisen elämänkaareissa erityisesti raskauteen, synnytykseen ja lapsen kasvatukseen liittyvissä aihepiireissä (Goldberg & Michaels 1993; Nicolson 2001). Äitiyttä tarkastellaan useasti yhteiskunnallisesta näkökulmasta, jossa perheen hyvinvointi, talous ja työllisyys ovat keskipisteessä (Trepal & Stinchfiel 2012; Grimmond 2015). Äitiyttä osana opettajantyötä on tutkittu myös jonkin verran (Gannerud 2001; Kannianen 2012). Tutkimukseni tavoite on tuoda esille niemenomaan äitiyden ja tanssin yhteys. Tämä uusi näkökulma rakentaa omalla osuudellaan kokonaiskuvaa äitiydestä naisen elämässä.

Oma muuttava kokemukseni äitiydestä luonnollisesti sytyttää minussa intoa tutkia muiden tanssinopettajien tarinoita äitiydestä. Koen äitiyden syvästä ja yhdistävänä tekijänä muiden naisten kanssa. Äitiydellä on valtava merkitys, ja siitä tulisi saada puhua. Tutkimukseni tarkoitus on antaa äänille ja heidän tarinoilleen. Jokaisen naisen tie äitiyteen on ainutlaatuinen ja jokaisella naisella on oma tarinansa lapsen saamisesta. Äitiys yhdistää naisia ympäri maailmaa, ja monet äitiyteen liittyvät kokemukset ovat jaettuina. Äitiys ei ole helppoa, mutta se on arvokasta elämän pituista työtä.

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Tässä luvussa esittelen tutkimustehtäväni ja tutkimuskysymykseni. Avaan tarinallisen tutkimuksen pääpiirteitä ja sen soveltuvuutta tämän opinnäytetyön aiheen tutkimiseen. Keskeisenä näkökulmana on tarinallisen tutkimusmenetelmän käyttö osana ihmisten kokemusten tutkimista.

2.1 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni keskittyy äitiyteen ja sen tuomiin muutoksiin naisen elämässä. Keskeisintä ovat naisten omat kokemukset ja ajatukset äitiydestä. Olen kiinnostunut siitä, miten äitiys vaikuttaa naiseen kokonaisvaltaisesti ja miten se näkyy elämän eri osa-alueilla. Tutkin äitiyttä tanssinopettajien näkökulmasta, ja tavoitteeni on selvittää, miten äitiys näkyy juuri tanssinopettajien elämässä ja työssä. Haluan selvittää, miten äitiys kietoutuu naisen ammatilliseen elämään sekä ajatuksen että käytännön tasolla.

Tutkimuskysymykseni ovat seuraavat:

1. Miten äitiys muuttaa tanssinopettajien elämää ja miten se näkyy psyykkisillä ja kehollisilla osa-alueilla?
2. Miten uusi rooli äitinä vaikuttaa omaan työhön tanssinopettajana?

Tutkimukseni alkuosa rakentuu teoriasta, jonka kautta luon laajan kuvan äitiydestä ja äitiyden roolista naisen elämässä. Tutkimuksen loppuosassa käsittelen tarinallisen tutkimuksen lähestymistavan kautta tanssinopettajien tarinoita äitiydestä. Tarinoiden avulla jaan katsauksen tanssinopettajien ajatuksiin äiteinä sekä päättelen äitiyden merkitystä ja vaikutusta heidän omassa elämässään ja työssään.

2.2 Tarinallinen tutkimus lähestymistapana

Tarinat ovat valtava resurssi kaikenlaisille tutkimuksille, sillä tarinat ympäröivät jokaista. Ihminen pyrkii luonnostaan etsimään merkityksiä tarinoista ja tarinoiden välittäminen seuraaville sukupolville on aina kuulunut perinteisesti osaksi yhteiskuntaa. Nykyään media on täynnä ihmisten tarinoita, ja jopa politiikassa käytetään tarinoita tuomaan joku näkökulma osuvasti esiin. Tarinat uppoavat kuuntelijaan ja pysäyttävät, sillä ne kertovat henkilökohtaisella tavalla toisen maailmasta ja ajatuksista. Tarinat ovat tapa vangita ihmisten kokemuksia ja totuuksia heidän elämästään. Elämäkokemuksia voi tuoda tarinan kautta niin lähelle kuulijaa kuin on mahdollista ilman, että olisi itse elänyt kertojan elämää. Tarinoita jaetaan paljon ja niihin on helppo samaistua. Siksi tarinoiden käyttö osana tutkimustani on luonnollinen valinta.

Tarinallisessa tutkimuksessa käytetään erilaisia käsitteitä, kuten tarina, kertomus ja narratiivi. Tutkijoilla on eriäviä mielipiteitä siitä, mikä on näiden sanojen tarkka selitys ja käyttöoikeus tai puhuvatko ne täsmälleen samasta ilmiöstä (Löytönen 2014, viitattu 2.2.2017). Yleisesti ottaen tarinallisessa tutkimuksessa käytetään sanoja ristiin tarkoittamaan yksinkertaisesti samaa asiaa: ihmisen tapaa jäsentää kokemuksiaan. Tutkimuksessani käytän selkeyden vuoksi ainoastaan sanaa tarina kuvastamaan ihmisen jaettuja elämän kokemuksia.

Tarinallinen tutkimus on tällä hetkellä erityisesti suosioon noussut menetelmä, ja sosiaalisella tutkimusalalla tuotetaan paljonkin tarinalliseen tutkimukseen perustuvaa tietoa. Omaelämäkerrat ja ihmisten henkilökohtaisten tarinoiden tutkiminen ovat tutkijoiden suurimpia kiinnostuksen kohteita. Menetelmä on koettu hyödylliseksi muun muassa herkkien aiheiden, kuten väkivallan tai syrjäytymisen tutkimuksissa (Squire 2014, 55). Tarinallinen tutkimusmetodi onkin laaja-alainen, ja sitä käyttävät monien eri tieteenalojen tutkijat. Tarinalliseen tutkimukseen voi lähteä lukuisista eri näkökulmista riippuen siitä, mitä haluaa tutkia. Menetelmässä voi käyttää erilaisia aineiston hankinta- ja lukutapoja, sillä tarinallinen tutkimusmenetelmä käsittelee laajasti erilaista mediaa osana tutkimusaineistoa (Löytönen 2014, viitattu 2.2.2017; Squire 2014, 8–13).

Tarinallisen tutkimuksen ydin on ihmisen persoonallisen kokemusmaailman ymmärtämistä ja kuvaamista. Erkkilä (2008, 196) puhuu tarinallisen tutkimuksen asenteesta, joka pyrkii ymmärtämään yksilön ainutlaatuisista ja muuttuvaakin näkökulmaa suhteessa tutkittavaan ilmiöön. Ihmisen tarinat ovat aina ulkoisia ilmaisuja, jotka kuvastavat sisäisiä ilmiöitä, ajatuksia ja tunteita (Andrews, Squire

& Tamboukou 2013, 5–6). Pohjimmiltaan kyse ei ole itse tarinasta, vaan tarinallinen tutkimus pyrkii tuomaan esille syvempiä teemoja ja merkityksiä, joita kertoja ilmaisee.

Squire esittää tarinallisen tutkimuksen erilaisia mahdollisia käyttötarkoituksia. Tuon esille tässä muutaman eri näkökulman, jotka soveltuvat erityisesti oman tutkimukseni tarpeisiin. Ensiksi tarinat pystyvät auttamaan tutkijoita ymmärtämään erityisesti ilmiöitä, joista tiedetään vähän. Tarinat voivat valaista yksilöiden ja yhteisöjen olosuhteita sekä perehdyttää tarkemmin ihmisen sosiaalisiin kokemuksiin, joista ei ole paljon tietoa. Toiseksi tarinallisen tutkimuksen kautta voidaan pyrkiä ymmärtämään ihmisten elämää. Tarinat antavat eläviä kuvia ja syvää ymmärrystä elämän monimuotoisuudesta ja ristiriitaisuudesta. (2014, 73–93.) Tähän Löytönen (2014, viitattu 2.2.2017) myös esittää, että tarinoilla on merkitys ihmisen identiteetin rakentumisessa, sillä ihminen rakentaa jatkuvasti omaa identiteettiään kertomalla tarinoita elämästään. Kolmanneksi tarinat voivat olla avuksi ymmärtämään ihmisten psykologisten toimintojen osa-alueita, varsinkin kognition. Tutkimus saattaa auttaa ymmärtämään ihmisen ajatteluprosesseja ja päättelytapoja. Viimeisenä tarinoita voidaan tarkastella suhteessa sosiaalisiin, kulttuurisiin ja poliittisiin konteksteihin. Tarinat antavat kuvaa sen hetkisestä sosiaalisesta maailmasta, yhteisöistä ja sukupolvesta. (Squire 2014, 82–87.)

Tarinoiden syntyä muokkaa yleisö, jolle tarina esitetään (Squire 2014, 28–29). Tarinan kertomiseen liittyy tietynlainen esittämisen puoli, sillä tarina esitetään aina jollekin toiselle tarkoin määritettyyn tarkoitukseen. Tarinan kertomiseen vaikuttaa kertojan ja kuulijan välinen suhde sekä mahdollisesti tutkimusprojekti, jossa tarina on osana. Näistä syistä voidaan sanoa, että ihmisten tarinat ovat aina sosiaalisesti ja kulttuurisesti sijoittuneet. Jos tarina kirjoitetaan, kuten tässä minun tutkimuksessani, tarinan kirjoittamiseen vaikuttavat myös kirjoittajan kirjoitustaidot. Kirjoittaminen mahdollistaa ajatusten ja merkityksien jatkuvan rakentumisen ja yhä uudelleen jäsentämisen. (Squire 2014, 23–26.)

3 ÄITIYS

Tämä luku antaa teoreettisen näkökulman äitiyden tarkasteluun. Tarkastelen ensiksi äitiyttä siirtymävaiheena naisen elämässä. Kokoan yhteen siirtymävaiheen ominaisuuksia sekä naisen ajatuksia ja tunteita, joita yleisesti liitetään äitiyteen. Keskeisinä ovat naisen kokemat muutokset omassa elämässään. Tuon myös esille tutkimusten valossa, minkälainen vaikutus äitiydellä on havaittu olevan psykologisesti, tarkasti ottaen sisäisen kasvun näkökulmasta. Lopuksi tarkastelen äitiyttä työelämän ja ammatillisen identiteetin valossa. Avaan keskeisiä ajatuksia äitiyden roolista tanssijan ja opettajan elämässä.

3.1 Äitiys haastavana elämän siirtymänä

Lapsen saaminen on luonnollinen ja odotettu elämän askel monien naisten elämässä. Sitä mahdollisesti odotetaan naiselta tiettyyn ikään mennessä. Naisen sisäisestä ohjelmoidusta halusta saada lapsia käytetään esimerkiksi termejä ”biologinen kaipuu” tai ”äidillinen vietti”. Näistä huolimatta kyse saattaa olla ennemminkin opittu psykologinen ajattelutapa, joka synnyttää naisissa kaipuun olla äiti. Carroll (2012, viitattu 8.3.2017) väittää, että ajattelutapa juontaa juurensa jo pitkään vallinneista kulttuurisista ja sosiaalisista vaikutuksista. Ympäröivä kulttuuri, ei niinkään biologia, saattaa vaikuttaa enemmän naisen haluun saada lapsi. Äitiys ei myöskään ole välttämättä jokaisen naisen tulevaisuuden suunnitelmissa, sillä nykyään vapaaehtoinen lapsettomuus kasvaa länsimaissa (Grimmond 2015, 40).

Vanhemmaksi tulemistä pidetään kuitenkin yhtenä aikuisiän tärkeimmistä siirtymävaiheista. Se on myös yksi haastavimmista vaiheista, ja siihen liittyy paljon stressiä. Siirtymän ohessa äitiys antaa naiselle uuden identiteetin. Ennen hänen roolinsa oli olla vain vaimo, ja nyt hänen on sen lisäksi oltava myös lapsen äiti ja vanhempi puolison kanssa. Vaikka äitiyteen siirtyminen voi olla osaksi hankalaa, kyseessä ei ole vakava elämänkriisi. Vanhemmuus tulisi ajatella tavallisena, mutta korkeaa stressiä sisältävänä siirtymänä perhe-elämässä. (Goldberg & Michaels 1993, 2–22.)

Psykologinen siirtymä vanhemmuuteen naisella alkaa ennen lapsen syntymää (Goldberg & Michaels 1993, 2). Äidillä on omia ajatuksia ja odotuksia siitä, minkälaista elämä on tulevan lapsen

kanssa. Nämä vaikuttavat äidin selviytymiseen ja sopeutumiskykyyn lapsen syntymän jälkeen. Äidiksi tuleminen on naiselle niin mullistava elämäkokemus, että navigoiminen sen tuomien uusien haasteiden lävitse on aina yksilöllinen prosessi. Realistiset odotukset vanhemmuudesta raskauden aikana, hyvästä ja vaikeasta, ovat hyödyksi synnytyksen jälkeiseen elämään sopeutumisessa (Churchill & Davis 2010, 62). Ainostaan positiiviseen tai negatiiviseen keskittyminen ei ole hyödyksi, vaan käsitys tasapuolisesti molemmista auttaa suhtautumaan uusiin muutoksiin mahdollisimman onnistuneesti.

Äitiyteen siirtyminen on paradoksaalista, sillä se on sekä onnellista että onnetonta aikakautta. Nicolsonin (2001) tutkimuksesta kävi ilmi, että yleisesti naiset olivat onnellisia siitä, että heistä oli tullut äitejä, mutta kertoivat olevansa samanaikaisesti onnettomia tietyssä suhteessa. Äitiyden ympärillä koettiin menetystä eri asioissa: autonomiassa ja omassa ajassa, ulkonäössä, naisellisyydessä ja seksuaalisuudessa sekä ammatillisessa identiteetissä. (Nicolson 2001, 162.)

Äitiyteen liittyy paljon uusia vahvoja ja ristiriitaisia tunteita, jotka eivät ole mitenkään epätavallisia. Parker (2005) perustelee kirjassaan äitinä olemista ensisijaisesti ristiriitaisena kokemuksena. Hän tuo ilmi, että tunteet omia lapsia kohtaan voivat olla samanaikaisesti täynnä rakkautta ja vihaa. Vanhemmuus koettelee myös parisuhdetta ja siihen liittyvää tyytyväisyyttä. Haastavaksi äitiyden tekee se, että monet äidit eivät ole psykologisesti valmistautuneet sen tuomiin mahdollisiin muutoksiin tai menetyksiin. Tutkijat ovat huomanneet tutkiessaan äitejä, että äitiyteen liittyy monenlaisia mielikuvia (Weaver & Usher 1997; Valenti 2012). Muutokset voivat olla vaikeita, sillä naiset luovat äitiydestä omia ideaaleja ja fantasioita. Media ja muiden äitien tarinat saattavat luoda todellisuudesta eriäviä kuvia elämästä äitinä.

Ulkoiset olosuhteet muuttuvat äitiyden myötä, ja ne vaikuttavat osaltaan naisen kokemukseen äitiydestä ja siihen siirtymisestä. Taloudellisesti vanhemmuus voi olla suuri askel ja muutos monille perheille (Grimmond 2015, 40). Nykyinen kuluttajayhteiskunta sanelee, että tulevilla vauvalla täytyy olla kaikkea. Ensimmäisistä hankinnoista johtuen taloudellinen paine voi olla kova. Sosiaaliset verkostot muuttuvat myös äitiyden myötä. Muut lapsiperheet tulevat läheisimmiksi, ja vanhat ystävyyssuhteet saattavat heiketä. Äidin hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta on erittäin tärkeää, että hänellä hyvä tukiverkosto ympärillään (Ben-Ari, Shlomo & Findler 2011, 816).

Äitiyteen siirtymisen haasteista huolimatta yleensä päällimmäiseksi naisen elämään jää positiivinen asenne äitiyttä kohtaan. Ihminen pyrkii aina elämässä kääntämään vaikeat tilanteet ja kokemukset

positiiviseksi. Lapsen saamisen kautta ihminen pyrkii luonnollisesti vakuuttamaan itsellensä, että on tehnyt oikean päätöksen. Ihmisen muisti pyrkii myös keräämään elämän hyvät kohokohdat, joten lapsen kokemisen todellisuus saattaa haihtua vuosien varrella. Jäljelle jäävät onnellisimmat kokemukset. Onneksi ihmiskeho auttaa synnyttämään onnellisuuden tuntoa vanhempana, ja äitiyden myötä tapahtuu fysiologisia muutoksia aivoissa ja kehossa, jotka lisäävät äidillistä hoivaviettä ja rakastumista. (Grimmond 2015, 41–43.) Yleensä kukaan ei kadu lasten saamista, vaan enemmänkin niiden puuttumista. Äitiyttä pidetään merkityksellisenä ja arvokkaana elämäntyönä. (Senior 2014, viitattu 8.3.2017.)

3.2 Sisäinen kasvu elämän muutoksissa

Vanhemmuuden myötä nainen omaksuu uuden roolinsa äitinä ja syntyy tarve selviytyä uusista haasteista. Tarve sopeutua vanhemmuuden uusiin ja vaativiin olosuhteisiin saattaa synnyttää naisessa sisäistä kasvua. Sisäinen kasvu on psykologista muutosta ja sen ajatellaan olevan positiivinen asia. Sisäinen kasvu viittaa siihen, että yksilö on kehittynyt pidemmälle omissa psykologian toiminnoissaan, sopeutumiskyvyn tasossa ja elämän tietoisuudessa. (Tedeschi & Calhoun 2004, 1–2.)

Monille naisille siirtyä äitiyteen tuo mukanaan mahdollisuuden rakentaa ja jäsentää elämänsä uudestaan ja ehkä paremmin. Tedeschi & Calhoun (2004, 6) raportoivat, että on olemassa kolme laajaa kasvun osa-aluetta, jotka nousevat esiin suurta stressiä sisältävien elämäntilanteiden jälkeen: (1) ihmissuhteiden paraneminen ja suurempi arvostus muita kohtaan, (2) muutokset minäkäsityksessä, mikä näkyy sinnikkyuden ja kypsyyden lisääntymisenä ja (3) elämän filosofian uudelleen arviointi ja uusien prioriteettien asettaminen. Äitiyden myötä nainen saattaa löytää itsestään uusia voimavaroja ja vahvuuksia sekä arvostaa uudella tavalla asioita elämässään. Suhtautuminen elämään ja itseensä saa uusia näkökulmia.

Arvot liittyvät läheisesti sisäiseen kasvuun. Arvot ovat niitä asioita, joiden perusteella ihminen pitää jotain hyvänä ja merkityksellisenä (Kotimaisten kielten keskus 2017, viitattu 26.3.2017). Arvot ohjaavat ihmisen toimintaa, asenteita ja arviointiperusteita (Rokeach 1973, 23). Äitiyden myötä nainen arvioi uudelleen, mikä on hänelle tärkeää ja erilaiset arvot saattavat saada enemmän painoar-

voa. Arvot toimivat hierarkkisessa järjestyksessä, ja erilaiset elämäntilanteet saavat omat arvot kilpailemaan keskenään (Rokeach 1973, 6). Äiti joutuu aina valitsemaan omista arvoistaan sen, joka on hänelle sillä hetkellä ja lopputuloksen kannalta kaikkein tärkein.

Ihmisten sopeutumiskykyä ja sisäistä kasvua on tutkittu paljon etenkin niiden ihmisten elämässä, joilla on ollut poikkeuksellisen vaikeita elämäntilanteita. Siksi tutkimuskenttä äitiyden osalta on vahvasti keskittynyt äitien sopeutumiskykyyn muun muassa traumaattisen synnytyskokemuksen, synnytyksen jälkeisen masennuksen tai sairaan lapsen saamisen jälkeen. Monet tutkimukset vahvistavat ajatusta, että vastoinkäymisistä ja menetyksistä voi todella syntyä paljonkin uutta sisäistä kasvua, mutta se ei ole itsestäänselvyys (Tedeschi & Calhoun 2004; Konrad 2006). Vastapainoksi tutkijat Ben-Ari ym. (2011) ovat halunneet todistaa äitiyden positiivisia puolia naisten henkilökohtaisessa kasvussa ja elämän tarkoituksessa. Tutkimuksessaan he rakentavat rohkaisevan kuvan siitä, että uudet olosuhteet voivat todellakin saada aikaan sisäistä muutosta naisen parhaaksi, eikä taustalla ole aina välttämättä ikävä kokemus.

On hyvä tietää, että sisäisen kasvun mahdollisuus ei rajoitu vain ensimmäisen kerran äidiksi tulleille. Luonnollisesti naisen elämä muuttuu dramaattisesti ensi kertaa äidiksi tulleilla. Tämän takia valtava osa äitiystutkimuksesta keskittyy juuri vanhempiin, joille syntyy ensimmäinen lapsi. Kuitenkin kun lapsia syntyy perheeseen lisää, on vanhemmilla edessä edelleenkin tarvetta sopeutumiseen. Krieg (2007) korostaa tutkimuksessaan, että perheisiin syntyvien seuraavien lasten myötä syntyy myös uusia ja erilaisia haasteita. Muutosta vaaditaan eri tasoilla, eikä ole syytä ajatella, että tämä siirtymä olisi välttämättä helpompi kuin ensimmäisellä kerralla. Vanhempien kohdalla elämänmuutosta tapahtuu siis jatkuvasti lasten syntyessä, mutta sen vaikutukset koskettavat eri osa-alueita niin äidin kuin koko perheen elämässä.

3.3 Tanssi ja äitiys

Tanssi kulkee monien naisten elämässä raskauden aikana ja synnytyksen jälkeenkin. Äitiyden ei tarvitse olla syy tanssin lopettamiseen, vaikka tanssiin suhtautuminen ja sen muoto elämässä saattaa muuttua. Tanssilla on mahdollisuus olla positiivinen vaikutus äidin elämässä, niin odotuksen kuin synnytyksen jälkeisen elämän hyvinvoinnissa. Luonnollisesti raskaus muuttaa naisen kehoa

sekä omaa kehonkuvaa. Tanssijat jännittävät yhtä lailla, miten keho palautuu raskauden ja synnytyksen jälkeen. Tanssin takia tanssijoille on virittynyt erinomainen kehontuntemus ja heillä on kyky kuunnella omaa kehoaan. Kehon tarkkailutaito ja ymmärrys omasta kehosta ovat hyödyksi tanssivalle äidille.

Abrams (2000) vahvistaa, että tanssin läsnäolo äidin elämässä kohentaa naisen kuntoa raskauden aikana sekä synnytyksen jälkeisessä toipumisessa. Monet tanssijat ovat halunneet liikkua pian synnytyksen jälkeen ja kokevat sen luonnollisena ja voimaa kehittävänä asiana. Tanssijoilla on usein riittävä tieto siitä, miten lähteä taas vahvistamaan kehoa ja kohottamaan kuntoa. Tanssin opetustyöhön palaaminen melko pian lasten syntymän jälkeen on auttanut lievittämään synnytyksen jälkeistä masennusta. Työ ja tanssi ovat monesti suuri ilon lähde äidin elämässä, mikä auttaa häntä jaksamaan lastenhoidon arjen kotona. (Abrams 2000, 47–49.)

Tanssijat ovat yleensä yhtä mieltä siitä, että äitiys on muuttanut heitä täysin, ja paremmaksi. Tanssimaailman huipulla pysyminen saattaa olla äideille vaikeaa, jos haluaa olla samaan aikaan perheenäiti, mutta äitiys tarjoaa muutakin. Jotkut äidit puhuvat taiteellisesta rikastumisesta, joka tulee äitiyden myötä. Elämänkokemus koetaan hyödyksi omalle uralle. Äitiyden myötä omaan tanssijuteen ja esiintymiseen tulee syvempi tulkinnan lähde. Lapsen saamisen jälkeen osalle naisista on syntynyt rennompia elämänsäntekoa. Naiset kokevat uutta vapautta havahtuessaan huomaamaan, että tanssiteknillinen osaaminen ei ole tärkein asia omassa tanssimisessä. (Glentzer 2004, 35–36.)

Tutkimuksia äideistä tanssinuralla ei ole paljon. Todennäköisin syy on se, että heitä on yksinkertaisesti niin vähän. Ammattitanssijoiden maailma on täynnä enimmäkseen nuoria ei-perheellisiä mies- ja naistanssijoita. Glentzerin (2004) tekemä artikkeli baletin ammattilaistanssijoiden elämästä paljastaa sen, että perheellisiä tanssijoita on todellakin vähän. Hänen mukaansa kova kilpailu suurissa kaupungeissa ja jatkuvasti alalle tulevat nuoret tanssijat aiheuttavat sen, että raskaus ja perhe-elämä on nähty lähinnä haittana omalle uralle. Baletin ammattilaiset tarvitsevat kaiken aikansa harjoitteluun, jos haluavat pysyä huipulla, ja tässä ei-perheelliset nuoret ovat etulyöntiasemassa. Ammattitanssijoiden haasteita työkentällä ovat turvallinen tanssi raskauden aikana, palaaminen työhön äitiysloman jälkeen sekä vaativan uran ylläpitäminen ja sovittaminen vanhemman elämään (Vincent Dance Company 2009, viitattu 2.2.2017).

Äitiys tietynlaisena uran etenemisen esteenä tai syrjinnän aiheuttajana on valitettavasti todellinen aihe naisille työpaikoilla, eikä vain tanssialalla (Trepal & Stinchfield 2012). Englannissa on huomattu, että tanssialalla on puute näkyvistä ja korkean profiilin omaavista naisista, varsinkin koreografeista, sillä äideillä on vaikeuksia pysyä ja edistyä työssään. Ilmiöstä ollaan huolissaan, ja isot tanssiryhmät keskustelivat eräässä tilaisuudessa aiheesta osuvalla otsikolla ”Missä ovat naiset?”. (Hemley 2009.) Monet tanssijat lykkäävät lapsen saantia, mikä tarkoittaa, että monet tanssiryhmät harvoin, jos koskaan, työskentelevät tanssijoiden kanssa, joilla on lapsia. Työnantajat eivät tiedä, miten suhtautua äiteihin, ja sen takia äidit saattavat kokea olonsa eristäytyneeksi. Kun tanssija vanhenee ja haaveilee lapsen saamisesta, hän saattaa lopettaa ammattitanssijan uransa ja siirtyä hallinto- ja opetustyötehtäviin. (Vincent Dance Company 2009, viitattu 2.2.2017.)

Totuus on, että äitien ammatillinen kehitys tanssissa sekä muilla aloilla etenee erilaista tietä verrattuna muihin perheettömiin naishenkilöihin. Haasteet ovat pääosin perheen ja työn yhdistämisessä. Sen lisäksi monet naiset tunnistavat oman valintansa merkityksen lapsia hankkiessaan, että oma ammatillinen kehitys saattaa jäädä ainakin joksikin aikaa toissijaiseksi. (Vincent Dance Company 2009, viitattu 2.2.2017; Trepal & Stinchfield 2012). Siitä huolimatta Glentzer (2004) uskoo, että asenteet tanssialalla naisia kohtaan ovat olleet muuttumassa parempaan suuntaan. Haastattelussa esiintyneet naiset olivat toiveikkaita siinä, että tanssin ja perheen yhdistäminen voi onnistua. Työtänsä ei välttämättä kadota, vaikka tulisikin raskaaksi. Taiteelliset johtajat ja työnantajien asenteet saattavat vaikuttaa suuresti siihen, miten tervetulleeksi vauvan syntymä koettaisiin. Näkökulma työkentällä on onneksi siirtymässä siihen, miten naisia, joilla on lapsia, voitaisiin tukea enemmän taloudellisesti ja ammatillisessa kehityksessä.

3.4 Opettajuus ja äitiys

Tanssinopettajan työ perustuu yhtäläillä sekä omaan tanssijuuteen että opettajuuteen. Tanssinopettaja ei ole vain tanssija, vaan hänellä on pedagogista tietoa ja taitoa toimia osaavasti toisten oppimisen edistämiseksi. Opettaminen ylipäätensä perustuu luonnollisesti ihmisen identiteettiin ja maailmankuvaan. Oma persoona on opetuksessa työkaluna. Siksi ei ole syytä ajatella, ettei äitiys olisi jollain tavalla läsnä naisen oman opettajan roolin rakentumisessa ja tavoissa, miten hän toimii työssään.

Gannerud (2001) on tutkinut sukupuolen roolia ja merkitystä kasvatuksessa. Naisopettajia on paljon varsinkin koulumaailmassa, ja perinteisesti naisten työ on yhdistetty lapsiin ja hoitamiseen. Gannerud tutki naisopettajien työtä, ja yhdeksi teemaksi hänen tutkimuksessaan nousi äitiys. Se on vahva osa naiseutta, joka punoutuu jokaisen ammatilliseen identiteettiin. Tieto ja kokemus yksityisestä ja ammatillisesta elämästä hyödynnetään molemmilla alueilla. Yleisesti ammattitaidon kertyessä vuosien varrella nainen osaa yhä selkeämmin erottaa toisistaan roolinsa vanhempana ja opettajana omassa työssään. Mielenkiintoista on, että naisopettajat saattavat luoda itselleen suuria vaatimuksia äitinä olemiseen sen seurauksena, että heillä on ammatillista tietoa lapsista ja näiden tarpeista. (Gannerud 2001, 59–65.)

Naiset kokevat, että vanhemmuus on hyödyksi heidän omassa opettajan työssään. Oma kokemus vanhemmuudesta voi auttaa ymmärtämään paremmin oppilaiden tarpeita. Äitiys saattaa sytyttää naisessa enemmän itsevarmuutta ja intoa lasten opettamiseen. Vanhemmuudessa avainasioita kuten luottamuksen synty, rohkaiseminen, positiivisuuden kautta kykyjen vahvistaminen sekä rohkeuden ja riskien ottamisen tukeminen ovat myös tärkeitä asioita opetuksessa. Vanhemmuus muuttaa opettajien käsitykset omasta ammattiroolista, varsinkin sen laajemmasta vaikutuksesta ja vastuusta. Yleensä muita vanhempia kohdatessa vanhemmuudesta on hyötyä, sillä se luo naiselle jollain tavalla uskottavuutta ja luottamusta hänen ammattitaitoaan kohtaan. Jossain määrin voi esiintyä asenne, että lapseton opettaja ei kuitenkaan ymmärrä kasvatusasioita täydellisesti. (Gannerud 2001, 60–61.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Seuraavaksi kuvaan tutkimuksen toteuttamisen vaiheita. Esittelen tavan, jolla olen kerännyt tutkimusaineistoni, sekä esittelen tutkimukseen osallistujat. Avaan temaattisen narratiivisen analysoinnin pääpiirteitä, jotka ovat ohjanneet tutkimusaineiston analysointia. Lopuksi kuvaan omaa analysointi prosessia, jota käytin tarinoiden analysoinnissa ja teemojen löytämisessä.

4.1 Osallistujat ja aineiston kerääminen

Tarinan kirjoittamiseen osallistui kuusi äitiä, joihin otin yhteyttä sähköpostitse ja Facebookin kautta. Äideistä kolme asui Suomessa ja kolme Australiassa. Äideistä muutama oli minulle läheisiä ystäviä, mutta loput olivat vain tuttavuuksia. Oli helppo löytää äitejä tähän tutkimukseen, sillä ystäväni ja lähipiirini ehdottivat paljonkin tutkimukseen sopivia tanssinopettajia. Suunnittelin tarkoituksella niin, että tutkimukseeni osallistuisi äitejä kahdesta eri maasta. Halusin, että tarinat äitiydestä kulkisivat kulttuurien ja asuinalueiden vaikutuksien läpi ja voisivat näin rikastuttaa eri näkökulmien syntyä. Australiassa asuvat äidit ovat iältään 45–70-vuotiaita ja Suomessa asuvat 20–40-vuotiaita. Joillakin äideillä on vain yksi pieni lapsi, toisilla jo aikuisiässä olevia lapsia. Kahdella äideistä on lapsenlapsia. Pyysin tarkoituksella mukaan eri-ikäisiä äitejä, jotta kokemus ja reflektointi äitinä olemisesta olisivat laajat.

Kaikki äidit, jotka osallistuivat tarinan kirjoittamiseen, ovat toimineet elämänsä aikana sekä tanssinopettajina että tanssijoina. Nämä kaksi asiaa kulkevat aina käsi kädessä, ja tanssinopettaja luonnostaan mieltää itsensä tanssijaksi. Oma tanssijuus on aina tanssinopetustyön perustana. Osa äideistä on kouluttautunut tanssijoiksi ja tehnyt sitä päätyökseen. Tämä ei ole välttämättä kaikkien tanssinopettajien tausta, sillä se ei ole vaatimus opetustyöhön lähtemiseen. Kaikilla äideillä ei ole varsinaista korkeakoulun pedagogista pätevyyttä tanssinopettajan työhön, mutta yhteisesti kaikilla on joko pitkä tausta opetustyön parissa tai he tekevät tällä hetkellä tanssinopetustyötä.

Lähetin osallistujille sähköpostitse kirjalliset ohjeet (ks. liite 1) tarinan kirjoittamiselle. Tarinan kirjoittaminen oli tehty mahdollisimman vapaaksi, mutta kuitenkin tarkkojen aihealueiden piirissä. Annoin neljä aihealuetta, joita pyysin tarinoiden käsittelevän. Ajatusten ja kirjoittamisen alkuun lähtemiseen annoin muutamia kysymyksiä, joiden toivoin avaavan tarinoiden syntyä. Äidit Australiassa

ovat kirjoittaneet tarinansa englanniksi, ja tässä tutkimuksessa olen säilyttänyt alkuperäisellä kielellä lainauksia heidän tarinoistaan.

4.2 Narratiivinen analysointi

Tarinoiden analysoinnissa käytin lähestymistapana narratiivista analysointia, joka keskittyy teemoihin, jotka syntyvät käymällä läpi eri tarinoita. Temaattinen analysointi keskittyy yksinomaan tarinoiden sisältöön ja siihen, ”mitä” sanotaan tarinoissa eikä ”miten” tai ”minkä takia” (Riessman 2008, 53–54). Tämä lähestymistapa koettaa paljastaa ja luokitella teemallisesti sen kaiken sisällön, jota kerrotaan tarinoissa. Temaattinen analysointi pyrkii myös pitämään tarinat koskemattomina, joten teorit ja avainkäsitteet syntyvät itse tapausten perusteella. Narratiivisessa analysoinnissa on painopiste kokemusten kuvauksessa. Kokemusten erilaisuutta pyritään myös kuvaamaan, eikä analysoinnin tarkoituksena ole etsiä pelkästään kokemusten yhteisiä rakennetekijöitä (Erkkilä 2008, 209).

Oma analysointiprosessini lähti liikkeelle niin, että luin tarinat huolellisesti läpi useamman kerran. Kirjasin ylös toistuvia aiheita, joihin huomioni kiinnittyi ensimmäisten lukukertojen aikana. Näitä aiheita jaoin sitten kolmeen pääkategoriaan: *minä*, *tanssi* ja *opettajuus*. Taulukko 1 kuvaa pääkategorioiden syntymistä.

TAULUKKO 1. Aiheet ja pääkategoriat

AIHEET	PÄÄKATEGORIAT
Ajatuksia lapsen saamisesta	Minä
Identiteetti, persoonallisuus, tunteet	
Oma elämä ennen lapsia	
Kehon palautuminen	
Tanssiminen lasten syntymän jälkeen	Tanssi
Työ ja pienet lapset	Opettajuus
Minä opettajana	
Äitiys ja opettaminen	

Seuraavaksi aloitin pääkategorioiden tarkemman analysoinnin. Etsin niiden joukosta teemoja, jotka liittyivät kokemuksiin äitiyden aiheuttamista muutoksista ja vaikutuksesta omassa elämässä. Tar koitus ei ollut pitäytyä kolmessa pääkategorioissa, vaan halusin löytää pääkategorioiden sisällä olevia teemoja. Teemojen etsimisessä tarrauduin visuaaliseen menetelmään. Tulostin paperille kaikki tarinat ja leikkasin kappaleita ja lauseita yksittäisiksi paperiliuskoiksi. Luokittelin ja järjestelin paperiliuskoja eri ryhmiin. Yhdistin omiksi ryhmiksi tietyn teeman ympärillä esiintyviä ajatuksia ja äidin kokemuksia. Tässä käytin omaa tulkintaani siitä, millä perusteella koin tarinoiden käsittelevän samaa asiaa tai teemaa. Teemojen ja merkityksien hahmottaminen syntyi tällä tavalla hitaasti ja jatkuvalla paperiliuskojen siirtämisellä kasasta toiseen. Välillä kokonaiskuvan hahmottaminen piti aloittaa alusta. Jokaisen lukemiskerran yhteydessä löytyi pintaa syvempiä aiheita, jotka ensimmäisillä lukukerroilla eivät osuneet silmään.

Lopuksi kokosin äitien tarinat neljän pääteeman ympärille: *tunteet, keho, arvot ja opettajuus*. Nämä teemat avaavat ne alueet, joilla äitiys näkyy ja vaikuttaa naisten elämässä. Tanssiin liittyviä kokemuksia sisältyy kaikkiin näihin teemoihin. Opettajuuden halusin pitää omana teemanaan ja aiheena, jota käsittelen tarinoiden pohjalta. Se on tärkeä osa tätä tutkimusta, sillä toisena tutkimuskysymyksenä on juuri äitiyden vaikutus tanssinopetukseen.

5 TANSSINOPETTAJIEN TARINAT

Tässä luvussa pureudun tanssinopettajien tarinoihin ja jaan heidän kokemuksiaan äitiydestä. Tarkastelen näitä neljässä eri osassa. Ensimmäinen osa on *tunteet*: naisen oma, sisäinen kokemus äitiydestä. Toinen osa on *keho*, jossa tarkastellaan äitien kokemuksia liittyen omaan kehoon. Kolmas osa on *arvot*: mitä äidit kokevat tärkeäksi omassa elämässään. Viimeisenä osana on *opettajuus*: äitien kokemuksia äitiyden vaikutuksista omaan opettajuuteen.

5.1 Tunteet

Äitiyden kokemuksen ytimessä olivat naisen omat tunteet ja ajatukset. Äitiys sisältää valtavan määrän tunteita, jotka kuvastavat naisen sisäistä maailmaa ja reaktioita uudessa elämäntilanteessa. Uudet tunteet kertovat siitä, miten äitiys vaikuttaa naisen syvään, sisimpään olemukseen. Voimakkaiden tunteiden läsnäolo ja vaihtelevuus on osa elämää äitinä. Tanssinopettajien tarinoissa tunteet ja ajatukset ilmenevät jännitteinä: on sekä positiivisia että negatiivisia tunteita. Nämä elävät rinnakkain, eikä kyse ole välttämättä vastakkaisista tunne-elämän kokemuksista. Naiset joutuvat jatkuvasti tasapainottelemaan ja rakentamaan omaa kokemustaan äitiydestä kirjavien tunteiden seassa. Alla olevaan taulukkoon on kerätty tunteita, joita naiset kokivat osana äitiyttä.

TAULUKKO 2. Äitiyteen liittyvät tunteet

POSITIIVINEN	NEGATIIVINEN
Ilo	Murehtiminen
Onnellisuus	Stressi
Rakkaus	Pelko
Vapaus	Tyytymättömyys
Kiitollisuus	Taakka
Ylpeys	Hämmennys
Innostus	Riittämättömyys
Huolettomuus	Vastuu

Äitiyden eri vaiheissa ja lasten kasvaessa vanhemmaksi tanssinopettajien tunteet ja ajatukset muuttuivat. Jokainen äiti on yksilö ja hän reagoi omalla tavallaan asioihin elämässä. Yhdelle äidille positiiviseksi koettu asia saattoi olla toiselle täysin erilainen kokemus. Seuraavaksi tuon esille muutamia keskeisiä ajatuksia ja kokemuksia äitien tunne-elämästä, jotka nousivat esille tarinoissa.

5.1.1 Onnellisuus ja hyvä olo

Onnellisuuden tunne on alkanut monilla naisilla siitä, kun he ovat saaneet tietää olevansa raskaana. Odotuksen vaiheessa ilo ja innostus näkyvät väistämättä monien naisten tarinoissa. Suurimmalle osalle tunteet ja ajatukset tulevasta vauvasta liittyvät väistämättä jo pitkään sisimmässä olevaan haluun olla äiti. Äitiydestä puhuttiin luonnollisena ja tietoisena elämänaskeleena, johon nainen koki olevansa valmis.

I always wanted to be a mum – more than anything! It was spoken over me when I was young (what a good mother I'd be) and I truly believed it. My mother is only 20 years older than I am and because we have a great relationship I thought I'd also be a young mum. (Äiti 5.)

My life was very busy before having children with travel and a performing arts career. The idea of having children was not in my consciousness until I met my husband. I feel I had achieved so much professionally so when I became a mother, I felt ready. The main change was to be in one place consistently. (Äiti 4.)

Onneen liittyi myös jonkinlainen tietämättömyys äitiyden todellisuudesta. Enimmäistä kertaa äidiksi tulevien kokemattomuus johti huolettomiin ajatuksiin tulevasta vanhemmuudesta. Toista kertaa äidiksi tuleva kertoo, että silloin hänellä oli jo realistinen kuva äitiydestä.

Muistan sen onnen ja kiitollisuuden mikä täytti mieleni, kun sain tietää odottavani ensimmäistä lastani. En osannut pelätä enkä murehtia jaksamistani äitinä, ajattelin vain kauniita ruusuisia ajatuksia tulevasta. En osannut myöskään ajatella, kuinka suuresta muutoksesta todellisuudessa oli kysymys. (Äiti 1.)

Ensimmäisen lapsen kohdalla omat ajatukseni tulla äidiksi oli suunnaton ylpeys. Olin niin ylpeä jo raskauden aikana ja siitä pienestä käärosta jonka sain. En osannut pelätä, johtuen ilmeisesti nuoresta iästäni ja kokemattomuudesta. Äitini jaksoi kyllä valaa pelkoa ja hysteriaa, mutta itse olin luottavaisin mielin. Toisen lapsen kohdalla jo tiesin mitä tulee, joten tällöin osasin jo pelätä, kuinka tulen jaksamaan kahta pientä ihmistä. Enkä oikein meinannutkaan, sillä vauva valvotti yöt, ja vanhemman kanssa olin päivät. (Äiti 3.)

Äitien elämässä on eri asioita, jotka sytyttävät lämpimiä ajatuksia ja hyvää oloa. Rakkaus omiin lapsiin on ehdottomasti yksi niistä. Toinen, joka nousi esille, oli tanssi. Muutama äiti kertoi, kuinka tanssi oli koettu yhdeksi syyksi oman psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä sekä raskauden aikana että myös sen jälkeen. Tanssin läsnäolo elämässä antaa voimaa ja sytyttää positiivisia tunteita. Uuden elämäntilanteen ja tunnemyllerryksen keskellä tanssi on tuttu ja lohduttava kokemus.

Emotionally, I think having children has grounded me. Even though they are now in their late 20's, every time I hear their voice or am in their presence, a warm wholeness fills my body. (Äiti 4.)

Mitä nyt muuten on tullut tanssittua, niin yhtä ihanaa se on edelleen, kuin ennen lapseni syntymää. Tanssiessani koen ja muistan, että olen edelleen se sama minä, joka olin ennen kuin minusta tuli äiti. Tanssiminen on minun oma juttuni. (Äiti 1.)

Initially after birth – it was hard work, tiring, and difficult to get back into the drill and routine of the physical demands needed from you everyday. But the freedom to move and indulge your mind in being creative was the best thing in the world. (Äiti 6.)

5.1.2 Huolet ja vaikeudet

Äitiyden tuomaan onneen liittyi myös samalla ristiriitaisia tunteita. Uuden lapsen saaminen on ollut hämmentävä kokemus, ja nainen yhtäkkiä ymmärtää, kuinka suuri vastuu on nyt hänen hartailtaan. Muutama äiti on sanonut, että uuden vastuun myötä he ovat kasvaneet aikuiseksi. Kaksi naisista on kokenut olevansa ihan yksin vauvan kanssa, ja tämä on aiheuttanut ikäviä tunteita. Vaikeita tunteita ja tilanteita joutuu kohtaamaan osana vanhemmuutta. Kasvatukseen liittyy myös omia haasteita ja riittämättömyyden tunne on yleistä. Yksi herkkäluonteinen äiti on kokenut lapsen syntymän aiheuttaneen vielä entistä enemmän stressiä ja huolia. Äitiys synnyttää naisissa myös uusia pelkoja, ja kaksi äideistä koki oman suojeleuvaistonsa kasvaneen lapsen syntymän myötä.

I felt overwhelmed that I was responsible for this little being and I felt so alone. I wished my mum was a phone call away to chat with but sadly she was in a care home suffering of dementia in Australia. I struggled at the thought of being a 'good' mum – what was a 'good' mum!!!? (Äiti 6.)

Poikani kasvattajana olen kohdannut sen, mitä vanhemmuuden nurjalla puolella on. Mikään ei saa minua enää hölmistymään asioista, sillä olen kokenut sen vanhemmuuden taakan, jota kukaan vanhempi ei halua kannettavakseen. (Äiti 3.)

Haasteista huolimatta toiset äidit kokevat, että vanhemmuus on tehnyt heidät rennommiksi. Keskeyttäminen lapseen on kääntänyt ajatukset pois itsestä. Helposti stressaava tai täydellisyyden paineita kantava äiti on kokenut äitiyden tuovan helpotuksen näihin asioihin.

Heti raskauden alusta saakka tuntui että fokukseni siirtyi omasta ulkonäöstä ja suorituksesta tanssijana ja tanssinopettajana, tulevaan vauvaan ja hänen hyvinvointiinsa. - - Minulla oli paljon ryhmiä, suunnittelin tunteja kuin hullu ja stressasin paljon työstä. Se täydellisyyteen pyrkivä tanssija joka olin opiskeluaikoina, oli muuttunut täydellisyyteen pyrkiväksi tanssinopettajaksi. Raskaus kuitenkin auttoi minut ottamaan työn suorituspaineeet kevyemmin ja pääfokus oli vauvani ja minun hyvinvoinnissa. (Äiti 2.)

5.2 Keho

Tanssinopettajien kokemus kehosta ja sen palautumisesta synnytyksen jälkeen on yksilöllistä. Joillakin keho on selvästi muuttunut raskauden aikana. Toisilla kokemus omasta kehosta ei ole muuttunut lainkaan. Ikääntyminen synnyttää uudenlaista suhtautumista omaan kehoon. Varsinkin vanhemmat äidit suhtautuvat synnytyksen jälkeiseen kehoonsa erittäin myönteisesti. Monet äideistä puhuvat positiivisesti omasta kehostaan ja ovat kiitollisia siitä, että se on palautunut nopeasti. Tanssia pidetään tärkeänä oman fyysisen kunnon ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä niin raskauden aikana kuin lapsen syntymän jälkeenkin. Liikkumisen avulla keho on pysynyt vahvana.

To be honest, I never felt a difference after having children in relation to my body. I was lucky that my body bounced back very easily and I continued dancing without any trouble. (Äiti 5.)

Äärimmäisen kiitollinen olen niistä geeneistä jotka olen saanut. Grammaakaan minulle ei jäänyt raskauksien myötä. Tosin olen aina tanssinut, joka on auttanut minua pitämään kehoni kunnossa. (Äiti 3.)

I have been fortunate in that I didn't put on a lot of weight with my pregnancies. I kept active, fit and enjoyed eating well. (Äiti 4.)

Kaikki äidit arvostavat omaa kehoaan ja sitä työtä, minkä se on tehnyt kasvattaakseen lapsen, mutta silti suhtautuminen omaan kehoon ilmenee jännitteenä. Tanssikunnon puuttuminen tiedostetaan ja kehonmuutokset harmittavat joitain äitejä. Kehontuntemuksensa takia äidit tietävät tarkalleen, miten oma olo ja lihakset ovat erilaisia synnytyksen jälkeen.

Synnytyksen jälkeen minulla oli kuitenkin todella kauan vieras tunne omassa kropassa. Aluksi oli esim. todella hankalaa tuntea omia vatsalihaksiaan, varsinkin syviä, ja lantion-pohjanlihaksia. Pikkuhiljaa kunto kuitenkin palautui ja ilo oli huomata että suhteellisen lyhyellä harjoituksella keho muisti teknilliset asiat ja olo alkoi tuntumaan ryhdikkäämmältä ja voimakkaammalta. Minulla ei ole vielääkään samanlainen ulkonäkö, venyvyys tai voima kuin ennen raskautta. (Äiti 2.)

Minulle on ollut vaikeaa hyväksyä se, tai ennemminkin hyväksyä ajatus, ettei minulla ole ollut synnytyksen jälkeen voimavaroja kuntoilla itseäni siihen kuntoon, missä olin ennen lapseni syntymää. Toiset osaavat arvostaa kehoaan siitä, minkä työn se on tehnyt raskausaikana, synnytyksessä, imettämässä, lohduttavana sylinä. Itsekin pidän edellä mainittuja asioita aivan ihanina, mutta ne eivät johda ajatuksiani pois kehostani, vaikka niin haluaisinkin. (Äiti 1.)

Yksi ammattitanssija-äiti on kokenut paineita palautua nopeasti tanssikuntoon. Hän avaa kokemuk-
siaan siitä, kuinka hän palasi tanssityöhön heti synnytyksen jälkeen. Taustalla on ollut työn menet-
tämisen pelko ja korkea vaatimus itseltään.

But 6 weeks after my second child was born - - I was back in the studio preparing to go on tour to America. I felt as though I really had to prove myself – to be a dancer and a mother and balance the two. But my body was in shock and hadn't recovered from giving birth just yet. To be back at work 6 weeks after giving birth was insane, yet I felt that if I didn't prepare myself and go on the American tour, another dancer would be knocking at the door - - I wasn't prepared to let that happen. (Äiti 6.)

Sama äiti jatkaa siitä, kuinka myöhemmin elämässä hänen on ollut vaikeaa hyväksyä iän myötä tulevat muutokset omaan kehoon. Äiti oli aikoinaan tanssiryhmänsä kaikkein vanhin tanssija. Hän oli ylpeä itsestään, että oli yhtä hyvässä kunnossa kuin nuoremmat tanssijat. Hänen päätettyään uransa oma tuttu tanssijan keho on rappeutunut.

Since stopping dancing and full time teaching, my body has been allowed to soften and relax into older age – it has wrinkled and sagged and where there was muscle tone and definition, it is no more. I am almost 50 and my body is now in pre menopausal change. My body has served me well and I could do better with diet and exercise, but at this point in time, I am as far removed as possible from the dancer I was 6 years ago - - Does it sit well with me – No - I miss dancing. The aging process can be so cruel. (Äiti 6.)

5.3 Arvot

Äitiys on saanut naiset pysähtymään ja miettimään, mikä on heille tärkeää. Elämän uudelleen priorisointi on laittanut asioita uuteen tärkeysjärjestykseen. Seuraavaksi käsittelen tarinoissa esiin tulleita muutamia keskeisiä asioita: perheen, ihmissuhteiden ja elämän tärkeyttä.

5.3.1 Perhe tulee ensin

Kaikilla naisilla tanssi tai opettaminen ovat aina kulkeneet äitiyden rinnalla. Silloin kun lapset ovat olleet nuoria, työ suunniteltiin ehdottomasti perhe-elämän ehdoilla. Perheen kanssa vietetty aika on ollut etusijalla, mutta aikaa myös työhön on tarkoituksella järjestetty omaan elämään. Opetustyö on ollut monelle voimaannuttava tekijä arjen keskellä.

I made a decision not to work after 2.30pm when my children were at school because I felt if I chose to have children, that would be my primary career choice during that time. I created numerous community dance projects, accepted professional projects and taught between those time frames. (Äiti 4.)

Work at times saved me, being able to leave all my troubles outside and walk into the studio to disappear into a creative world where I would fully immerse myself for 6 hours a day - bliss!! (Äiti 6.)

I had four children in six years. In those early years I mainly choreographed musicals, pantomimes, a few corporate gigs and taught short workshops. I danced in a few things but it was much more doable to direct than do. I had a few friends who really struggled being at home all the time and giving up their career/work identity but I didn't. I loved it. Teaching and dancing was a good creative outlet that supported my being a healthy stay-at-home mother. (Äiti 5.)

Eräs ammattitanssija on kokenut, että hän on onnistunut työn ja perheen yhteensovittamisessa. Se on ollut uuvuttava kokemus, mutta sen arvoista. Oma perhe on matkustanut hänen mukanaan ympäri maailmaa tanssiuran aikana, sillä perheen läsnäolo on ollut tärkeää.

I had a fabulous career - - I have no complaints, wouldn't change it for the world, and can hold my head up high being one of a very few to have managed to balance and maintain a career / family life in this weird and wonderful creative world. (Äiti 6.)

Aika omaan perheen kanssa on tärkeää tanssinopettajalle. Ajatus siitä, että työ kulkisi perheen edellä, jännittää. Eräs äiti pohtii rehellisesti tanssinopettajan ammattiroolia omassa tulevaisuudessaan.

Päiväkoti-ikäisenä iltapainotteinen työ vielä onnistuu, mutta olen jo valmiiksi pohtinut miten saamme arjen pyörimään kun lapset käyvät koulua. Jääkö silloin yhtään yhteistä aikaa heidän kanssaan jos minä jatkan tanssinopettajana? (Äiti 2.)

Äidin identiteetti ei ole ainoastaan vanhemmuudessa. Tanssin työ kietoutuu aina koko perheen elämään. Kaksi äideistä kertoo, että he ovat iloisia siitä, että omat lapset ovat nähneet heitä paljon tanssimassa. He kokevat sen rikkautena lapsillekin.

I also think that my children have benefited from seeing me dance and being involved in what I do. I know that I used to be so inspired going to the theatre and seeing my mum perform (she was an actor). It gave me a sense of my mother being great at something other than my mum and gave me some insight into her as an individual. (Äiti 5.)

Having been a dancer and bringing my children up in a creative artsy environment, they all show a flare for imaginative thinking and can see and enjoy the absurd things in life, which I believe is a great gift from my past work and lifestyle and I am so filled with love and pride for them and myself. (Äiti 6.)

5.3.2 Empatia ihmissuhteissa

Naiset kokivat äitiyden muuttaneen heitä ihmisinä, minkä seurauksena he suhtautuivat muihin ihmisiin uudella tavalla. Äidit puhuvat siitä, kuinka äitiys on saanut heitä ymmärtämään ja arvostamaan enemmän ihmisiä. Äidit pyrkivät asettumaan toisen ihmisen asemaan ja ymmärtämään tämän näkökulmaa paremmin. Ihmissuhteet ovat saaneet enemmän painoarvoa, kun äitiys luonnostaan siirtää naisen fokusta pois itsestään.

Vanhemmuus on muuttanut minua kovasti, onhan se osa identiteettiäni. Olen oppinut hurjasti ihmisenä olemisesta heidän kauttaan. Olen oppinut hurjasti itsestäni heidän kauttaan. Olen oppinut avarakatseiseksi ja hyväksymään erilaiset ihmistyypit, en ole enää niin tuomitsevat mitä joskus olin. (Äiti 3.)

Huolenpito nousee tärkeäksi muita kohdatessa. Naiset näkevät varsinkin lapset uudella tavalla vanhemmuuden lasien lävitse. Heillä on omaa kokemusta lastenhoidosta ja kasvatuksesta. Naiset tietävät, mikä on vanhemman tuntema erityinen rakkaus ja yhteys omaan lapsen. Tämän kaiken

takia äidit saattavat paljonkin miettiä lasten kanssa työskennellessään kysymystä: miten haluaisin omaa lastani kohdeltavan? Vanhemmuus sytyttää empatiaa, ja tanssinopettajat pyrkivät ymmärtämään ja tukemaan toisten lasten kehitystä erityisen hyvin. Lapsille halutaan luoda turvallinen oppimisympäristö, ja oma kokemus äitiydestä koetaan tässä hyödyksi.

Lastentanssi tunneilla olen huomannut viime aikoina miettineeni että jokainen lapsi on jonkun vanhemman rakastama ja synnyttämä oma kulta, ja vaikka lapset eivät ole minun omiani, niin yritän pohtia mitä minä toivoisin omalle lapselle jos hän kävisi tanssitunneilla, ja yritän toimia sen mukaan. (Äiti 2.)

Pidän tärkeänä sitä, että minulla on syli aina avoin lapselle kuin lapselle. Joskus heillä onkin ”riitaa” siitä kuka saa olla open vieressä tai sylissä. Minusta tämä kertoo siitä, että olen saanut luotua turvallisen ympäristön lapsille kehittyä, ja kehittää omaa luovaa miinutta. (Äiti 3.)

5.3.3 Elämän arvostus

Naiset jakavat paljon kokemuksistaan ja saavutuksistaan elämässä ennen lapsia. Äidit ovat kiitollisia siitä kaikesta, mitä he ovat voineet ja ehtineet tehdä ennen lapsia. Nyt äiteinä asiat, jotka olivat itsestään selvyyksiä ennen lapsen syntymää, eivät olekaan enää samalla tavalla tavoiteltavissa tai olemassa. Aikaa on rajoitetusti ja äidit ovat jääneet pois tanssimisestä tai työstään ainakin osaksi aikaa hoitaakseen lastaan. Ikää on tullut lisää, ja elämään suhtaudutaan uudella kypsyydellä.

Äidit kertovat arvostansa elämää enemmän. Tämä on aistittavassa rennosta elämänasenteesta ja tavasta, miten naiset suhtautuvat elämän kulkuun: he katsovat kokonaiskuvaa. Elämässä etsitään merkityksellisyyttä. Ihmiskehon ihanteilla ja ulkoisilla paineilla olla tietynlainen ihminen ei ole enää samanlaista painoarvoa. Äitiys luonnollisesti pakottaa naisen siirtämämään huomionsa pois täysin itsestään omaan lapseen. Kun nainen ei ole enää omien ajatustensa keksipisteenä, hän ei suhtaudu itseensä niin kriittisesti. Omaa kehoa on joutunut jakamaan toisen kanssa. Nämä suuret muutokset aiheuttavat ehkä sen, että äitien silmät avautuvat arvostamaan elämän suurempia asioita

Välillä toivoisin että olisin paremmassa fyysisessä kunnossa, mutta tulen siihen tulokseen että sellaiset tärkeät asiat elämässä, jotka olen löytänyt, ovat paljon arvokkaampia kuin fyysinen huippukunto. Ja mielestäni kehoon saa jäädä muistoja siitä että on kantanut lasta ja synnyttänyt. Sitä paitsi, keho muuttuu kuitenkin vuosien varrella, ja on oma päätös; käyttääkö muutosta hyväkseen vai yrittääkö taistella sitä vastaan. (Äiti 2.)

Äidit katsovat erityisesti tanssin tarkoitusta ja päämäärää uusin silmin. Kokonaiskuvan näkökulmasta oma tanssiteknillinen taito ja täydellisyyteen pyrkiminen tanssimisessa eivät olekaan enää tanssimisen yksinomaisia tavoitteita. Äidit siirtyvät arvostamaan tanssin ulkonäköseikkojen sijaan enemmän sisäisiä tuntemuksia ja sisäistä oloa. Äitiyden myötä koettu vapaus sallii tanssista ja elämästä nauttimisen aivan uudella tavalla.

Dancing after children is more liberating. You have a wealth of life experience that you can now bring to the dance floor. I think you become more involved in the experience and joy of dancing and less about worrying how good you are. (Äiti 5.)

Minulla kuitenkin oli kauhukuva raskaudesta ja sen jälkeisestä ajasta ja pelkäsin että kova kuntoni ja voimakas kehoni, mitkä olin rakentaneet, murtuisivat sinä hetkenä kun tulisin raskaaksi. Ajatteluni pyörikin paljon ulkonäön ja suoritusten ympärillä. Vasta opiskelun jälkeen olen huomannut kunnolla että tanssi on niin paljon enemmän kuin teknisiä suorituksia, kovaa kuntoa, timmi kroppa ja temppuja. Olen löytänyt hengityksen, dynamiikkojen käytön sekä sisäisen motiivin ja eläytymisen tanssissa. (Äiti 2.)

5.4 Opettajuus

Tässä osassa käsittelemme äitiyden merkitystä tanssinopettajien opetustyössä. Opettajuus perustuu lähtökohtaisesti naisen omaan, sisäiseen kokemukseen äitiydestä. Keskeisinä elementteinä ovat oma keho, tunteet ja ajatukset. Nämä asiat vaikuttavat siihen, mitä tanssinopettaja kokee tärkeäksi omassa elämässään. Äidin toiminta opettajana ohjautuu aina hänen omien arvojensa mukaisesti. Alla oleva kuva 1 osoittaa sen, miten kokemukset ja identiteetti äitinä ovat kaikki osana oman opettajuuden rakentumisessa.



KUVA 1. Äitiys osana opettajuutta

5.4.1 Rooli opettajana

Äitiys tuo uudenlaisen näkökulman omaan opettajan rooliin. Vanhemmuuden myötä tanssinopettajat ovat oppineet pysähtymään ja tarkastelemaan omaa toimintaansa opettajina. Äiteinä he ymmärtävät, että lapsi oppii vanhempien käytöstä seuraamalla. Opettajina he ovat herkistyneet miettimään oman käytöksen mahdollisia seurauksia. Äidit kokevat ymmärtävänsä oman roolinsa syvemmin ja puhuvat opettajan suuresta vastuusta ja etuoikeudesta saada vaikuttaa.

Being a mother gives you a different perspective on the privilege it is to be a teacher and role model. It is such an honour to be able to input into people's lives. To encourage, inspire and engage with people. It's not that you might not be aware of the privilege if you're not a parent but living with children and hearing their stories of teachers that have shaped their lives and ones that have said the wrong thing at the wrong time makes you more aware of the importance of the role. I think it takes the emphasis off what a great teacher you are and puts in back to how your teaching influences your students. (Äiti 5.)

Oma identiteetti äitinä sekä tanssijana nähdään rohkaisuksi muille. Tanssi ja äitiys eivät poissulje toinen toisiaan ja opettajana tätä halutaan omalla esimerkillä viestittää eteenpäin muille naisille. Äiti voi olla edelleen hyväkuntoinen, taitava ja aikaansa seuraava.

I have also enjoyed being an encouragement to other girls and young women of what is possible. That you can still achieve new things in dance after having children. That you can be young and fit and relevant and still be a mother. (Äiti 5.)

Äidin ja opettajan roolit kulkevat niin tiiviisti yhdessä, että monet äidit eivät osaa erottaa niitä toisistaan omassa työssään. Yhden äidin kokemus on toisenlainen. Hän on laittanut tiukat rajat henkilökohtaisen elämän ja työelämän välille. Hän ei miellä itseänsä äidiksi opetustilanteissa.

From my professional performing days, I have always left my outside life at the door and come to work fully focused on the demands needed from me in the studio. I still do that when I walk in the studio to teach – I'm there watching the dancers and talking to them, teaching them, helping them from a dancers point of view – not a mum's. I become a mum again once I'm home. (Äiti 6.)

Oman lapsen syntymän kautta äidit suhtautuvat työssään erityisesti lapsiin ja lapsiperheisiin uudella tavalla. Itseluottamus omaan tekemiseen opettajana kasvaa. Innostus lasten kanssa työskentelyssä on joillakin kasvanut entisestään. Oma kokemus ja ymmärrys perhe-elämästä antaa tukeaa tanssinopetuksen suunnittelussa ja toteutuksessa niin, että se palvelee lapsiperheiden aikatauluja ja resursseja parhaalla mahdollisella tavalla.

Also because I understand firsthand what it is like to make ends meet financially and the juggling what goes on within the family as a unit, I really strive to do the very best I can for families. I look for the most affordable costume, the best time for extra rehearsals and the most appropriate music and theme for age of the children. This is a conscientious decision on my behalf and not something that (I've noticed) most teachers bother with. (Äiti 5.)

Äitiys antaa eväitä omalle opettajuudelle. Yksi äiti koki itsevarmuuden lisääntyvän omassa opettajaroolissaan. Myös elämäkokemus koetaan rikkautena. Eräs äiti koki sen tekevän hänestä kaikin puolin paremman tanssijan ja opettajan.

Äitiydestä on mielestäni hyötyä tai en voi tietää miten muut asian kokevat, mutta minulla on ainakin varma olo tekemisestäni ja uskon sen olevan äitiyden tulosta. (Äiti 3.)

I have a richness that I didn't have before and a desire to share that with others. There were times earlier on when I thought I had really missed the boat and thrown away a gift and ability. But I understand now that the whole me makes for a better teacher, employee and artist, that age is irrelevant and that children are the greatest gift there is. (Äiti 5.)

5.4.2 Holistinen lähestyminen

Äitiys vaikuttaa omaan opetusfilosofiaan ja ihmiskäsitykseen. Monet äidit puhuvat holistisesta lähestymistavasta omassa opetuksessaan. He korostavat ihmisen kohtaamista ja huomioonottamista kokonaisvaltaisesti omassa työssään. Kyse ei ole ainoastaan tanssin opettamisesta, vaan oppilaita halutaan tukea heidän kehityksessään sekä tanssijoina että ihmisinä. Eräs äiti puhuu itsestään taidekasvattajana eikä vain tanssinopettajana:

Oma äitityteni on vaikuttanut kovasti omaan pedagogiseen filosofiaani. Oma äitityteni on haastanut minua miettimään paljon vuorovaikutusta lapseen. Minulle on äärimmäisen tärkeää se, että opettajuuteni on lapsen kannalta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti huomioon ottavaa. Itse koen, että opettaessani en halua vain tukea lapsen tanssiteknillisiä osatekijöitä vaan ottaa kokonaisvaltaisesti huomioon lapsen kehitys, motoriset herkkyyksikaudet, että psykologiset herkkyyksikaudet. Opettajana minun tulee ymmärtää, missä kehitysvaiheessa lapset ovat ja näin olen tukea heidän kasvuaan. Itse koen olevani enempi taidekasvattaja kuin tanssinopettaja. Taidekasvattajana tuen heitä kokonaisvaltaisesti, enkä vain opeta tanssia. (Äiti 3.)

Holistinen näkökulma ei tarkoita sitä, etteivät äidit haluaisi omista tanssijoista taitavia. Kaksi äideistä kertoi olevansa vaativia ja määrätietoisia opettajia. Taustalla on halu aktivoida oppilaisissa sisäistä intoa tanssia ja kehittyä. Toinen äideistä kertoi, että tanssiteknilliset taidot ovat hänelle erittäin tärkeä osa-alue omassa opetuksessa. Hänen mielestä tanssimisen ilo tulisi kuitenkin kulkea kaiken edellä.

Holistinen lähestymistapa vaikuttaa siihen, että opetuksessa äidit pyrkivät tuomaan yksilöllisesti jokaisen oppilaan tarpeita ja mielenkiintoja osaksi omaa opetusta. Äidit haluavat, että oppilaat sisäistävät oppimaansa asiaa ja uskovat omaan tekemiseensä. He ovat aidosti kiinnostuneet omista oppilaistaan ihmisinä ja tanssijoina.

As a teacher, I am interested in the person first, artist second and technician third. I want my students to be thinking dancers who make proactive choices about their own learning. When it comes to performance, I believe it is important to believe in what you are performing so the audience can believe in what they are viewing or experiencing. (Äiti 4.)

Tanssinopettajana koen että olen ihmisenä kasvamisen myötä alkanut näkemään ja kohtelemaan oppilaitani eri tavoin. Karkeasti sanottuna tuntuu että minä ennen lapseni syntymää näin oppilaitani kuoreina tai kehoina kenelle annoin liikkeitä ja palautetta. Nykyään minulle tuntuu todella tärkeältä nähdä jokaista oppilasta kokonaisena ihmisinä, jolla on omat tunteet, mielenkiinnon kohteet, tarpeet, oppimistavat, taustat jne. Saattaa olla että

tämä on tullut myös iän ja opettamiskokemusten myötä, mutta ainakin vanhemmuus pakottaa minut jatkuvasti pohtimaan omia ajatuksia, tunteita ja motiiveja. (Äiti 2.)

5.5 Analyysin yhteenveto

Psyykkisesti äitiys näkyy ja vaikuttaa tunteiden sekä ajatusten tasolla. Äitien tunteet liittyvät raskauteen, vanhemmuuteen ja tanssimiseen. Tunteet vaikuttavat siihen, miten äiti suhtautuu itseensä uudessa roolissaan äitinä. Tunteet esiintyvät jännitteinä, sillä samaan aikaan koetaan positiivisia ja negatiivisia tunteita. Tanssinopettajat kokevat äitiydessä paljon iloa ja onnellisuutta, mutta myös huolia sekä stressiä.

Fyysisesti äitiys muuttaa tanssinopettajien kehoa, ja luonnollisesti keho on tuntunut äitiyden alussa erilaiselta. Kehon muutoksiin suhtauduttiin eri tavalla. Osalle päällimmäisenä oli myönteinen suhtautuminen oman kehon muutoksiin ja palautuminen on ollut nopeaa. Toisilla on ollut ikävä raskautta edeltävää omaa tanssijan kehoa ja kuntoa. Yhdelle äidille ikääntyminen vaikutti oman kehon kokemukseen enemmän kuin äitiys. Monille aktiivisena pysyminen tanssin avulla on kohentanut fyysistä hyvinvointia niin raskauden aikana kuin synnytyksen jälkeenkin.

Tanssinopettajat ovat priorisoineet elämänsä uudelleen äitiyden tuomien kokemusten myötä. Tärkeäksi ovat tulleet perhe, empatia ja elämän arvostaminen. Nämä arvot kantautuvat tanssinopettajan työhön, sillä kokemus ja identiteetti äitinä näkyvät omassa opettajuudessa. Omaa roolia opettajana arvostetaan. Holistinen lähestyminen omassa opetuksessa on äideille luonteva tapa kehittää omia oppilaita kokonaisvaltaisesti niin tanssijoina kuin ihmisinäkin.

6 YHTEENVETO

6.1 Päätelmät

Tutkimuksessani halusin löytää tarinoiden kautta sen, miten äitiys muuttaa tanssinopettajan elämää. Tavoite oli päästä tanssinopettajien kokemusten ytimeen ja nähdä, miten äitiys on vaikuttanut jokaisen henkilökohtaiseen elämään. Keskeisenä osana oli myös opettajuus ja se, millä tavoin äitiys vaikuttaa juuri tanssinopettajan työhön.

Äitiys näkyi vahvasti tanssinopettajien elämässä neljällä osa-alueella: tunteissa, kehossa, arvoissa ja omassa opettajuudessa. Naisten elämistä löytyi erilaisia kokemuksia ja muutoksia, sillä äitiys onkin yksilöllinen kokemus. Jokaisen äidin tarinassa oli havaittavissa kokemuksia sisäisistä psykologisista muutoksista. Tunnetasolla koettiin moniakin uusia ja ristiriitaisia tunteita. Oma ajattelu ja suhtautuminen itseen ja elämään muuttuivat, mikä näkyi arvojen uudelleen järjestäytymisestä. Äitiys on saanut tanssinopettajat rakentamaan uudestaan elämänsä uusin silmin, mikä puolestaan tukee Tedeschi & Calhounin (2004) teoriaa äitiydestä kokemuksena, joka kasvattaa naisen.

Äitiyden kasvattava kokemus on ollut tanssinopettajalle kokonaisuutena katsottuna positiivinen. Tämä on linjassa Ben-Arin ym. (2011) ajatusten kanssa: he korostavat äitiyttä nimenomaan positiivisena kokemuksena. Tanssinopettajien kohdalla hyvät asiat vievät ehdottomasti voiton ja tanssin läsnäolo äitien elämässä on tukenut heidän hyvinvointiaan. Jokainen äiti on halunnut kertoa tarinoiden eri vaiheissa, ehkäpä muistuttaakseen itseään, että lasten saaminen kannatti ja se on antanut jotain uutta elämään. Äitiyden myötä syntyvä uudenlainen elämän arvostaminen on saanut tanssinopettajat olemaan kiitollisia kaikesta, ja he eivät pidä mitään enää itsestäänselvytenä. Ovatko äidit onnellisempia? Eivät välttämättä, sillä vaivannäkö ja haasteiden läpi kulkeminen ei aina tuota mielihyvää. Mutta onnellisuuden ja merkityksellisyyden välillä on ero. Tanssinopettajat haluavat uskoa äitiyden suuremman tarkoituksen tuomaan onnellisuuteen. Tätä tukee myös Seniorin (2014, viitattu 08.03.2017) tutkimus äitiydestä merkityksellisenä asiana. Tämän vuoksi lastensaanti on ollut jokaiselle tanssinopettajalle arvokas asia.

Tanssinopettajien kokemukset omasta kehostaan liittyvät paljonkin heidän omaan taustaan tanssijoina. Tanssinopettajat kokevat jännitteen kahden asian välillä: ennen vauvaa tanssikunnossa

oleva keho ja synnytyksen jälkeisen äidin keho. Tanssijat kokevat tämän eron suurena. Tanssijoina naiset osaavat tarkasti huomioida muutokset kehossaan. Kuten tarinoista kävi ilmi, yhdellä ammattilaistaanssijalla oli työhön palaamisen takia suuri paine saada keho taas tanssikuntoon. Muut naiset eivät ole kokeneet yhtä lailla paineita päästä heti takaisin tanssikuntoon. Aistittavissa on silti haave jälleen omasta tanssikunnosta. Tanssijoille vahva, tanssimaan kykenevä keho on enemmän kuin pääsemistä takaisin samaan painoon, mikä oli ennen raskautta. Tavallaan tanssinopettajat asettavat korkeita tavoitteita omalle palautumiselleen ja heillä on mielessään tanssijan standardikeho. Kuitenkin näiden asioiden edelle menevät tärkeimmiksi koetut sen hetkiset elämän asiat. Tanssinopettajat ovat realisteja, sillä he tietävät, minkä työn ja ajan hyvän kunnon saaminen vaatii. Kehon ulkonäön ja ulkoisen suorituksen sijaan äitiys antaa mahdollisuuden tanssinopettajalle tutkia omaa taitelijuuuttaan ja keskittyä siihen. Tämä tekee yhtä lailla äideistä parempia tanssijoita.

Tanssinopettajien ikä saattoi vaikuttaa heidän suhtautumiseen omaan kehoon. Iäkkäämmät äidit ovat ajallisesti kauimpana kokemuksesta synnytyksen jälkeisestä kehosta. Tämä on saattanut vaikuttaa siihen, että osa ei edes muistanut kunnolla ajatuksiaan ja kokemuksiaan tanssimisesta uutena äitinä. Ajan kuluessa kokemus kehollisista muutoksista ei ole jäänyt erityisen suureksi tai sellaiseksi, että se vaikuttaisi vielä omaan elämään. Vanhemmat naiset kokevat myös vanhenevan kehon muutoksia, jotka ovat laittaneet heidät jälleen kerran jäsentämään suhtautumistaan omaan kehoonsa. Kehon rajallisuus opitaan tuntemaan sekä äitinä että myös vanhenemisen myötä. Ehkäpä siksi kiitollinen ja rento asenne omaa kehoa kohtaan on päällimmäisenä ajatuksena.

Kaikki äidit eivät osanneet yksityiskohtaisesti osoittaa omassa tanssinopetuksessaan äitiyden tarkkaa roolia. Sitä voi olla vaikea huomata varsinkin omassa ajattelussa, koska äitiys on niin syväälle kietoutunut osa naisen identiteettiä. Ne naiset, jotka kokivat äitiyden vaikuttavan selkeästi omaan opettajuuteensa, kokivat äitiyden ensisijaisesti hyötynä. Äitiyden myötä syventyvä empatiakyky voi olla yksi syy, miksi tanssinopettaja-äiti voi kokea olevansa hyvä opettaja. Tanssinopettajat kertoivat, että äitiys pakottaa heitä olemaan epäitsekkeitä. Tämä saattaa olla empatiakyvyn syventymisen alku. Tutkimuksessa oli yksi äiti, joka oli halunnut vahvasti erottaa äidin ja opettajan identiteetin omassa työssään. Ehkäpä tässä oli taustalla työkuviin selkeä erottaminen: työssä opetetaan tanssitaitoja ja kotona hoidetaan lapsia. Emme voi tietää, onko äidillinen empatiakyky kuitenkin vaikuttanut oppilaiden kohtaamisessa opetustilanteissa. Uskon, että on.

Äitiys, jos joku, auttaa tanssinopettajia arvostamaan ja ymmärtämään erilaisia ihmisiä. Lapsi syntyy omana persoonana perheeseen ja häntä opitaan rakastamaan sellaisenaan. Tanssinopettaja, jolla

ei ole lapsia, voi yhtä lailla kokea huolenpidon ja rakkauden tärkeänä omassa työssään. Äideillä on vain vahva tunneside ja -kokemus omaan lapseen, mikä saa heidät herkistymään kaikelle omalla toiminnalleen vielä syvemmin. Tanssinopettaja peilaa aina kokemuksiaan työssään omaan vanhemmuuteensa, halusipa tai ei. Äidillinen rooli tanssinopettajan työssä näkyy juuri kokonaisvaltaisen oppimisen korostamisessa. Se tulee luonnostaan äideille, sillä kotona koettu elämäntehtävä on tukea omien lasten kehitystä ihmisinä. Tanssin opettamisen yhteydessä aina punoutuu äidillinen näkökulma: miten voin tukea tanssijoiden kehitystä ihmisinä ja mitä elämäntaitoja voin heille opettaa?

Opettajuus, joka oli tässä tutkimuksessa olennainen osa äitiyden tarkastelua, ei suinkaan rajoitu tämän tutkimuksen tanssinopettajiin. Opettajat tanssinopetustyössä tai muilla aloilla kokevat yhtä lailla samoja asioita oman vanhemmuuden ja ammatillisen roolin synergiasta työpaikoilla. Äitinä oleminen on luonnollinen osa naisen elämäkaarta, ja siksi sen tulisi saada enemmän huomiota ja tarkastelua naisen uran ja ammattitaidon kehityksen tutkimisessa. Ihmettelen, miksi tutkimusta tanssijaäideistä on niin vähän. Heillä on paljonkin kerrottavaa. Tanssijaäidit eivät helposti luovu rakkaudestaan tanssiin äitinäkään. Tanssi on osa heitä ihmisinä. Tässä tutkimuksessa olevat äidit eivät ole kotona piilossa lastensa kanssa. Naiset ovat aina löytäneet tapoja yhdistää perhe ja työ. Naiset rakastavat olla äiteinä kotona lastensa kanssa, mutta he myös rakastavat sitä iloa ja vastapainoa arkeen, mitä tulee tanssista ja opettamisesta. He ovat todellakin maailmalla tanssimassa ja kasvattamassa seuraavia tanssijoita ja ihmisiä, jotka arvostavat myös elämää.

Jatkotutkimuksen kannalta olisi mielenkiintoista saada tutkimustuloksia äitiyden roolista muissakin ammateissa. Olisi kiinnostavaa tutkia, miten äitiyden kokemukset eroavat naisilla, jotka työskentelevät ammateissa, joissa ihmisten kohtaaminen ja kasvatuksellisuus ei ole korostunut, toisin kuin tanssinopettajan työssä. Tässä tutkimuksessa myös nousi esille tanssi psyykkisenä ja fyysisenä hyvinvoinnin lisääjänä äitien elämässä. Tanssin hyvinvointimahdollisuudet olisi hyödyllistä tutkia tarkemmin, jotta äitejä voitaisiin tukea paremmin kokonaisvaltaisesti niin raskauden kuin synnytyksen jälkeisen elämän muutoksissa.

Tästä tutkimuksesta on hyötyä erilaisille ihmisryhmille. Ensimmäisenä ryhmänä ovat tulevat tai äitiydestä haaveilevat tanssinopettajat. Tämän tutkimuksen avulla he voivat saada realistisen kuvan äitiydestä osana tanssijan elämää. He voivat hahmottaa, miten oma elämä ja ajattelu saattaisi muuttua äitiyden myötä. Toivon mukaan he rohkaistuvat äitiyden ja työn yhteensovittamisen mah-

dollisuuksista. Toisena ryhmänä ovat mahdolliset työnantajat, sillä tämä tutkimus auttaa heitä ymmärtämään äitien elämäntilanteita ja äitejä ihmisinä kokonaisvaltaisemmin. Viimeisenä ja sydäntäni läheisimpänä ovat kaikki muut tanssinopettajaäidit. Tarinat tässä tutkimuksessa toimivat vertaistukena jokaisen äidin elämän matkalla. Tanssinopettajat voivat yhtyä tutkimuksissa oleviin kokemuksiin, joista voivat löytää toivottavasti yhteneväisyyksiä juuri omaan työhön tanssin parissa. Äidit voivat rohkaistua, kun ymmärtävät, etteivät ole yksin. Alun perin oma kiinnostus lähteä tutkimaan tätä aihetta on syntynyt juuri tästä ajatuksesta: haluan selvittää, onko muilla tanssinopettajilla samanlaisia kokemuksia äitiydestä. Tutkimus on ollut minulle hyödyllinen, sillä se auttaa minua ymmärtämään itseäni opettajana syvemmin sekä avaa äitiyden kokemusten rikkauden toisten tanssinopettajien elämässä.

6.2 Tutkimuksen arviointi

Tutkijana olen osallistunut kaikkiin tutkimusprosessin osa-alueisiin. Tutkimusaiheen valinta, aineiston analyysi ja johtopäätösten tekeminen ovat kaikki tapahtuneet omieni käsityksieni pohjalta ja perustuneet omiin tulkintoihini. Ymmärrän, että tutkijana toimin subjektiivisesti ja tutkimukseni tarinat ovat suodatettu oman ymmärrykseni ja kokemukseni kautta. Yhdyn Lichtmanin (2013, 159) väitteeseen, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei tarvitse pyrkiä jatkuvasti objektiivisuuteen, sillä se on mahdotonta. Tutkijana hyväksyn subjektiivisuutta väistämättömänä osana omaa toimintaani ja minun täytyy tiedostaa sen osallisuus omassa prosessissani. Koen, että tutkijan osallistuminen oman tutkimuksen jokaiseen vaiheeseen on kriittinen. Siksi omaa rooliaan tutkimuksessa tulisi arvostaa. Tutkija muokkaa aina tutkimusta, joka vuorostaan muokkaa tutkijaa (Lichtman 2013, 164).

Koen, että omassa tutkimuksessani tarinat ovat olleet erinomainen tapa saada selville ihmisten koettuja totuuksia äitiydestä. Tarinoiden analysointi on yllätyksellistä, sillä ei voi ollenkaan aavistaa, mitä kokemuksia ja tapauksia aiheesta tarinoissa tulee esille. Tarinan kirjoittamisessa on tietenkin omat rajallisuutensa, sillä kirjoittaja pystyy ilmaisemaan omia ajatuksiaan ja elettyä elämäänsä vain kirjoitetuilla sanoilla. Kirjalliset tarinat, joita käytin tutkimusaineistona, eivät mahdollistaneet kokonaisvaltaista kommunikaatiota minun ja kirjoittajien välillä, mutta antoivat kirjoittajille rauhan jäsentää oman tarinansa. Ymmärrän myös sen, että tarinoihin suhtaudutaan lähtökohtaisesti luotettavasti ja ne uskotaan todenmukaisiksi, niin kuin kirjoittaja ne esittää. Luotan siihen, että kirjoittajat ovat halunneet jakaa aidosti oman elämänsä kokemuksia.

Jos tekisin samanlaisen tutkimuksen uudestaan samojen äitien kanssa, niin tulokset olisivat mahdollisesti erilaiset. Ihmisen ymmärrys, muistot ja ajatukset rakentuvat ja muuttuvat jatkuvasti, ja näin tarinat ja kokemus äitiydestäkin voi muuttua. Tarinat elävät ja muuttuvat ajan kanssa, ja niiden kautta rakennetaan kunkin omaa käsitystä todellisuudesta. Ne kuitenkin ilmaisevat aina olennaisesti, mitä ihminen siinä hetkessä kokee ja ajattelee. Näin ollen tarinat toimivat arvokkaina tietolähteinä tässä tutkimuksessa ymmärtämään äitien elämää tässä ja nyt.

Tarinallisessa tutkimuksessa on kaksi haastavaa asiaa: ihmisten kokemusten totuudenmukaisen esittämisen ja tutkimuksen yleistämisen näkökulma. Tutkimusmenetelmät eivät ikinä kanna täydellistä itseisarvoa, ja tästä syystä on tärkeää ymmärtää tutkimuksessani käytettyä narratiivisen analysoinnin rajallisuutta. Narratiivinen analysointi toimii reduktiivisesta näkökulmasta, eli aineistoa pyritään pelkistämään ja supistamaan muutamiin teemoihin (Lichtman 2013, 249). Tutkimuksessani esille tuodut teemat pyrkivät hahmottamaan ja esittämään ydinkäsitykset äitiydestä, vaikka myös erilaisuudet ja poikkeavat näkökulmat esitellään. Tässä voidaan tietenkin pohtia, kuinka todenmukaisesti kyseinen analysointitapa pystyy vangitsemaan tutkimuksessa sen, mitä ihminen tuntee ja kokee? Tarinoita analysoidaan kokonaisina, mutta vain osia päätyy lopullisesti tarkempaan tarkasteluun ja luokitteluun osaksi tutkimustulosta.

Tutkimukseni antaa rajallisen kuvan äitiydestä, joka pitää sijoittaa suurempaan viitekehykseen. Tutkimukseni valaisee vain pienen äitijoukon kokemuksia elämästä, eikä kyse ole yleistettävästä totuudesta. Tietoa ei voi siis yhdistää maailmanlaajuisesti kaikkiin äiteihin tai tanssinopettajiin. Kaikki tutkimuksessani olevat tanssinopettajat arvostivat suuresti äitiyttä omassa elämässään, minkä takia on vaikeaa soveltaa yleisesti tutkimustuloksia myös kaikkiin muihin tanssinopettajiin. Tästä huolimatta tutkimus on tehnyt tehtävänsä ja tuonut esille tarkoin määritettyjen tutkimuskohteena olevien äitien kokemuksia. Vaikka tuloksia on tiivistetty muutamiin teemoihin, niin nämäkin teemat epätäydellisyydessään kertovat osan totuudesta ja aiheesta pystyy päättämään paljon. Siksi voin rohkeasti sanoa, että tutkimukseni avulla pystytään ymmärtämään näiden naisten tarinoiden kautta äitiyttä syvemmin juuri tanssinopettajien näkökulmasta. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että äitiys ylittää myös maantieteelliset rajat. Perustelu kerätä tarinoita äideiltä kahdesta eri maasta oli rikastuttaa tarinoiden kokoelmaa ja tuoda esille äitiyden jaettua kokemusta maailmanlaajuisesti. Tutkimukseni on onnistunut tarjoamaan lukijalle pienen palan siitä, kuinka äitiys on yhdistävä tekijä riippumatta naisen asuinmaasta.

LÄHTEET

Abrams, G. L. 2000. Teaching Through and Beyond Pregnancy: Adjusting to Your Changing Body. *Dance Teacher* 22 (5), 47–51.

Andrews, M., Squire, C. & Tamboukou, M. 2013. *Doing Narrative Research*. Los Angeles: SAGE.

Ben-Ari, O. T., Shlomo, S. B. & Findler, L. 2011. Personal Growth and Meaning in Life Among First-Time Mothers and Grandmothers. *Journal of Happiness Studies* 13 (5), 801–820.

Carroll, L. 2012. The 'Biological Urge': What's the truth? *The Huffington Post*. Viitattu 8.3.2017, http://www.huffingtonpost.com/laura-carroll/childfree_b_1752906.html.

Churchill, A. C. & Davis, C. C. 2010. Realistic Orientation and the Transition to Motherhood. *Journal of Social and Clinical Psychology* 29 (1), 39–67.

Erkkilä, R. 2008. Narratiivinen kokemuksen tutkimus: koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus: merkitys, tulkinta, ymmärtäminen*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 195–223.

Gannerud, E. 2001. A Gender Perspective on the Work and Lives of Women Primary School Teachers. *Scandinavian Journal of Educational Research* 45 (1), 55–70.

Glentzer, M. 2004. Baby Boom - More Dancers And Artistic Directors Are Accepting Pregnancy as a Part of Life. *Dance Magazine* 78 (4), 32–38.

Goldberg, W. A. & Michaels, G. Y. 1993. *The Transition to Parenthood: Current Theory and Research*. Cambridge: Cambridge University Press.

Grimmond, G. 2015. You Gotta Be Kidding. *New Scientist* 227 (3037), 40–43.

Hemley, M. 2009. Motherhood A Bar To Top Dance Jobs. *The Stage* (4).

Kanniainen, H. 2012. Ihmissuhteet opettajaäitien kertomuksissa työn ja perheen yhteensovittamisessa. Oulun Yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.

Kotimaisten kielten keskus 2017. Kielitoimiston sanakirja. Viitattu 26.3.2017, <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/netmot.exe?motportal=80>.

Konrad, S. C. 2006. Posttraumatic Growth in Mothers of Children With Acquired Disabilities. *Journal of Loss and Trauma* 11, 101–113.

Krieg, D. B. 2007. Does Motherhood Get Easier the Second-Time Around? Examining Parenting Stress and Marital Quality Among Mothers Having Their First or Second Child. *Parenting* 7 (2), 149–175.

Lichtman, M. 2013. *Qualitative Research in Education: A user's Guide*. Los Angeles: SAGE.

Löytönen, T. 2014. Tanssin tarinallinen tutkimus. Teoksessa Järvinen, H. & Rouhiainen, L. (toim.) *Tanssiva tutkimus: Tanssintutkimuksen menetelmiä ja lähestymistapoja*. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Viitattu 2.2.2017, <http://nivel.teak.fi/tanssiva-tutkimus/tanssin-tarinallinen-tutkimus/>.

Nicolson, P. 2001. *Loss, Happiness and Postpartum Depression: The Ultimate Paradox*. Chichester: Wiley.

Parker, R. 2005. *Torn in Two: The Experience of Maternal Ambivalence*. London: Virago.

Riessman, C. K. 2008. *Narrative Methods for the Human Sciences*. Los Angeles: SAGE.

Rokeach, M. 1973. *The Nature of Human Values*. New York: Free press.

Senior, J. 2014. All Joy And No Fun – Why Parents Hate Parenting. *New York Magazine*. Viitattu 8.3.2017, <http://nymag.com/news/features/67024/>.

Squire, C. 2014. *What is Narrative Research?* London: Bloomsbury Academic.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L.G. 2004. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry* 15 (1), 1–18.

Trepal, H. C. & Stinchfield, T. A. 2012. Experiences of Motherhood in Counselor Education. *Counselor Education and Supervision* 51 (2), 112–126.

Valenti, J. 2012. *Why Have Kids? : A New Mom Explores the Truth About Parenting and Happiness*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.

Vincent Dance Theatre 2009. *Pregnancy and Parenthood – The Dancer’s Perspective*. Vincent Dance Theatre, Dance UK & Creative and Cultural Skills. Viitattu 2.2.2017, <http://www.vincentdt.com/wp-content/uploads/2008/12/PregnancyReport.pdf>.

Weaver, J. J. & Usher, J. M. 1997. How Motherhood Changes Life: A Discourse Analytic Study with Mothers of Young Children. *Journal of Reproductive and Infant Psychology* 15 (1), 51–68.

LIITTEET

KIRJOITUSOHJEET TARINALLE

LIITE 1

Omaelämäkerrallinen tarinasi äitiydestä

Olen tekemässä opinnäytetyöni äitiydestä ja tarkastelen tarinoita eri-ikäisistä tanssinopettajista, jotka ovat äitejä. Keskityn siihen, mitkä ovat äitiyden tuomat psyykkiset ja keholliset muutokset naisen elämässä. Minua kiinnostaa, henkilökohtainen tarinasi äitinä ja miten olet kokenut lapsen/lasten saamisen. Minua myös kiinnostaa se, miten äitiys mahdollisesti vaikuttaa ja näkyy omassa tanssinopetustyössäsi.

Haluaisin, että kirjoitat tarinasi. Tarina on sinun oma elämäkertasi, ajatuksiasi, kokemuksiasi ja muistojasi. Vastaa kirjoittaessasi alla oleviin kysymyksiin. Ne voivat myös auttaa sinut alkuun kirjoittamisessa. Jos on jotain, mitä koet haluavasi kertoa tai selittää, jota en kysy antamieni kysymysten joukossa, olet vapaa kirjoittamaan tietysti myös sen. Toivonkin, että kirjoittaessa voit vapaasti kirjoittaa kaiken sen, mitä koet haluavasi jakaa äitiydestä. Olet vapaa kirjoittamaan niin paljon, tai niin vähän kuin itse haluat.

Kaikki kirjoittamasi on luottamuksellista. Opinnäytetyössä käytetyt osat ja lainaukset esitetään nimettömänä.

1. **Oma historia:** Milloin sinusta tuli äiti? Muistatko omat ajatukset ja tunteet siitä, millaista oli tulla äidiksi? Reflektoi omaa elämäsi ennen ja jälkeen lapsen syntymän. Miten se on muuttunut?
2. **Psyykkinen näkökulma:** Kerro, miten koet äitinä olemisen. Koetko, että olet muuttunut ihmisenä? Millä tavoin äitiys näkyy ajattelussasi? Millä tavoin lapsen saaminen on vaikuttanut sinuun emotionaalisesti?
3. **Kehollinen näkökulma:** Kerro mitä ajattelet omasta kehostasi. Miten näet itsesi ja kehosi lapsen syntymän jälkeen? Miltä tuntui tanssia taas uudelleen?
4. **Tanssin opetus:** Miten kuvailisit itseäsi opettajana? Mikä on sinulle tärkeää opettajana? Millä tavoin koet, että äitiys on vaikuttanut omaan opetukseesi ja miksi?