

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapia

2017

Minttu Haavisto & Johanna Heiskanen

TERAPEUTTINEN SIRKUSRYHMÄ

– Itsetunnon vahvistaminen ja sosiaalisten taitojen
opettelu sirkuksen avulla

Minttu Haavisto ja Johanna Heiskanen

TERAPEUTTINEN SIRKUSRYHMÄ

Itsetunnon vahvistaminen ja sosiaalisten taitojen opettelu sirkuksen avulla

Sosiaalinen sirkus on viime vuosina yleistynyt niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa. Sosiaalisen sirkuksen tavoitteena on auttaa haavoittuvassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä kehittämään sirkuksen avulla arjessa tarvittavia taitoja, kuten itseluottamusta, keskittymiskykyä ja ryhmässä toimimista, sekä lisätä heidän sosiaalista osallisuuttaan. Käytännön kokemusta toimintaterapian ja sirkuksen yhdistämisestä on vähän, vaikka niillä on paljon yhteisiä tavoitteita ja tekijöitä.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen, johon oli liitetty tutkimuksellinen osuus. Opinnäytetyön tarkoituksena oli ohjata kymmenen kerran suljettu terapeutti sirkusryhmä Turun Seudun Mielenterveyspalveluyhdistys ry:n (Monipalvelukeskus Tsemppi) ylläpitämän Tsemppi-Talon ja Tsempparin mielenterveysasiakkaille tai muuten haastavassa tilanteessa oleville henkilöille. Tavoitteena oli tutkia, voidaanko terapeutillisella sirkusryhmällä vahvistaa osallistujien itsetuntoa ja vaikuttaa positiivisesti osallistujien käsitykseen omista sosiaalisista taidoista. Vaikuttavuutta tutkittiin Rosenbergin itsetuntomittarilla ja sosiaalisia taitoja mittaavalla itsearviointilla ryhmän alussa ja lopussa.

Itsearviointien pistemäärät nousivat osalla osallistuneista ja osalla ne laskivat. Tutkimuksella voitiin osoittaa positiivinen muutos itsetunnossa 4/8 osallistujista ja kokemuksessa omista sosiaalisista taidoista 6/8 osallistujista, mutta tutkimuksella ei ollut tilastollista merkittävyyttä. Ryhmään osallistuneiden palautteen perusteella ryhmä oli koettu merkitykselliseksi ja lähes kaikki osallistuisivat uudestaan vastaavanlaiseen ryhmään.

Opinnäytetyöstä saatujen kokemusten pohjalta kirjoitettiin artikkeli, joka lähetettiin Kuntoutussäätiölle mahdollista julkaisua varten Kuntoutus- lehdessä.

ASIASANAT:

Toimintaterapia, terapeutti ryhmä, sosiaalinen sirkus, itsetunto, sosiaaliset taidot

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Occupational therapy

2017 | Total number of pages 57

Minttu Haavisto and Johanna Heiskanen

THERAPEUTIC CIRCUS GROUP

Building up self-esteem and training social skills with the help of circus

In the past few years social circus has become more common in Finland and in other parts of the world. Social circus aims at helping people in vulnerable life situations to develop life skills like self-confidence, concentration and working in group, and it also tries to increase social inclusion. There isn't a lot of knowledge about combining circus and occupational therapy, even though they both have a lot in common and similar objectives.

This bachelor thesis was implemented by using a functional method. Quantitative methods were also used for collecting and analysing data. The purpose was to create a therapeutic circus group for mental health clients and people in other difficult life situations who visit Tsemppi-Talo or Tsemppari located in Turku. The group was closed and there was a total of ten sessions. The positive effect of the group on self-esteem and social skills was examined by using Rosenberg's self-esteem scale and self-assessment of social skills in the beginning and in the end of the group.

For some of the participants the scores of assessments increased, while for others they decreased. 6 out of 8 of the participants demonstrated a positive change in their social skills, while 4 out of 8 experienced an increase in their self-esteem, but the study lacks statistical relevance. Feedback gathered from the participants points out that group was experienced meaningful and almost all the participants would attend a similar group again.

An article was written based on the experience gained from the bachelor thesis and sent to Kuntoutussäätiö for possible publication in Kuntoutus magazine.

KEYWORDS:

Occupational therapy, group therapy, social circus, self-esteem, social skills

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	3
3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	5
3.1 Sosiaalinen sirkus	5
3.1.1 Sosiaalisen sirkuksen hyvinvointivaikutukset	6
3.1.2 Sosiaalinen sirkus ja toimintaterapia	7
3.2 Terapeuttinen ryhmä	10
3.3 Sosiaaliset taidot	14
3.4 Itsetunto	17
4 TERAPEUTTISEN SIRKUSRYHMÄN SUUNNITTELU JA TAVOITTEET	21
4.1 Toiminnan analysointi, soveltaminen ja porrastaminen	21
4.2 Osallistujien valinta	23
4.3 Asiakaslähtöisyys	24
4.4 Ryhmän tavoitteet	25
5 TERAPEUTTISEN SIRKUSRYHMÄN TOTEUTUSVAIHE	26
5.1 Ensimmäinen ryhmäkerta: Tutustumista ja tavoitteiden laadintaa	27
5.2 Toinen ryhmäkerta: Jonglöörausta ja epäonnistumisen sietämisen harjoittelua	28
5.3 Kolmas ryhmäkerta: Tasapainoillen kasvattamassa luottamusta itseen ja toisiin	29
5.4 Neljäs ryhmäkerta: Taikuutta ja esiintymisjännityksen taltuttamista	30
5.5 Viides ryhmäkerta: Oman henkilökohtaisen tilan havainnointia pyramidien avulla	31
5.6 Kuudes ryhmäkerta: Ilma-akrobatiaa ja oman kehon positiivisia puolia	33
5.7 Seitsemäs ryhmäkerta: Klovneriaa, itsetuntemusta ja esiintymisen harjoittelua	34
5.8 Kahdeksas ryhmäkerta: Itseilmaisua ja palautteen antamisen harjoittelua	35
5.9 Yhdeksäs ryhmäkerta: Miniesityksen harjoittelua ja rakentavaa kritiikkiä	36
5.10 Kymmenes ryhmäkerta: Menneiden muistelua ja miniesityksiä	38
5.11 Terapeuttisten tekijöiden toteutuminen ryhmässä	38
6 AINEISTON KERUU JA ANALYSOINTI	41
7 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	43
8 LUOTETTAVUUDEN JA EETTISYYDEN ARVIOINTI	48

9 POHDINTA

52

LÄHTEET

56

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupa

Liite 2. Kuvaus- ja julkaisulupa

Liite 3. Sosiaalisten taitojen itsearviointilomake

Liite 4. Rosenbergin itsetuntomittari

Liite 5. Palautekysely

Liite 6. Artikkel

1 JOHDANTO

Monelle sirkuksesta tulee varmasti ensimmäisenä mieleen värikäs sirkusteltha, punanenäiset pellet, hattara ja leijonankesyttäjät. Sirkus on kuitenkin myös paljon muuta. Sirkuksessa yhdistyy taide ja luovuus sekä tekninen osaaminen. Sirkus on paikka, jossa epäonnistuminen on sallittua ja virheistä voi löytää uuden tavan ilmaista itseään. Sirkuksessa tärkeää on myös yhteisöllisyys. Yhdessä tekeminen ja toisiin luottaminen on olennainen osa monia sirkuslajeja.

Viimeisten vuosikymmenten ajan on lasten ja nuorten sirkusharrastus kasvattanut suosiotaan ja nuorisosirkusten määrä kasvanut tasaisesti (SNSL 2016). Sirkusharrastus vetää mukaansa erilaisia ihmisiä, koska sen vahvuutena on monipuolisuus. Sirkuksessa jokainen voi hyödyntää vahvuuksiaan ja löytää oman juttunsa, koska sirkus pitää sisällään useita erilaisia lajeja, joissa tarvitaan monenlaisia kykyjä. Sirkuksen avulla ihminen voi oppia paljon itsestään sekä toisista ihmisistä.

Viime vuosina Suomessa ja maailmalla sosiaalinen sirkus on yleistynyt. Sosiaalisen sirkuksen tarkoituksena on sirkuksen avulla parantaa heikommassa asemassa olevien ihmisten hyvinvointia ja sosiaalista osallisuutta. Sosiaalisella sirkuksella ja toimintaterapialla on paljon yhteisiä tavoitteita ja tekijöitä. Sirkuksen yhdistämistä toimintaterapiaan on kuitenkin tutkittu vähän. Tämä oli syynä kiinnostuksellemme tehdä toiminnallinen opinnäytetyö, jossa yhdistetään sirkusta ja toimintaterapiaa.

Tarkoituksenamme oli ohjata kymmenen kerran terapeutin sirkusryhmä Turun Seudun Mielenterveyspalveluyhdistys ry:n (Monipalvelukeskus Tsemppi) ylläpitämän Tsemppi-Talon ja Tsempparin mielenterveysasiakkaille. Ryhmä sisälsi sirkusteknistä harjoittelua sekä erilaisia harjoituksia, joilla vahvistettiin osallistujien itsetuntemusta ja harjoiteltiin sosiaalisia taitoja. Tavoitteenamme oli tutkia, voidaanko terapeutin sirkusryhmällä vaikuttaa osallistujien itsetuntoon ja kokemukseen omista sosiaalisista taidoista. Tutkimusta varten osallistujat täyttivät Rosenbergin itsetuntemittarin ja sosiaalisten taitojen itsearviointin ryhmän alussa ja lopussa. Alku- ja loppuarviointien tuloksia vertasimme keske-

nään ja analysoimme niitä tilastollisin menetelmin. Kokemuksista kirjoitimme artikkelin (Liite 6) mahdollista julkaisua varten Kuntoutussäätiön Kuntoutuslehteen.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyö lähti liikkeelle sirkusta harrastaneen ja ohjanneen toimintaterapeuttiopiskelijan halusta käyttää sirkusta terapeuttisena toimintana sekä pyrkimyksestä kehittää uutta yhdistäen tietotaitoaan sirkuksesta ja uutta opittua tietoaan toimintaterapiasta. Mukaan opinnäytetyön suunnitteluun ja toteutukseen lähti myös toinen toimintaterapeuttiopiskelija, jolla ei ollut sirkustaustaa, mutta jolla oli aikaisemman koulutuksen kautta tietoa mielenterveyskuntoutujista.

Koimme opinnäytetyömme aiheen ajankohtaiseksi, sillä viime vuosina Suomessa ja maailmalla sosiaalinen sirkus on alkanut yleistyä. Sosiaalisen sirkuksen avulla pyritään lisäämään heikommassa asemassa olevien ihmisten sosiaalista osallisuutta ja parantamaan heidän hyvinvointiaan. Lisäksi tietoisuus taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista on lisääntynyt ja kulttuurilähtöisten menetelmien käyttö on pikkuhiljaa alkanut lisääntymään. Tämä käy ilmi Sosiaali- ja terveysministeriön Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -hankkeen (2010-2014) loppuraportista (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015). Mielestämme sirkuksen yhdistämistä toimintaterapiaan oli tutkittu vielä varsin vähän, joten halusimme kehittää toimintaterapian käytännön työtä ja samalla tutkia sirkuksen hyvinvointivaikutuksia.

Toimeksiantajana opinnäytetyössämme toimi Turussa sijaitseva Turun Seudun Mielenterveyspalveluyhdistys ry:n (Monipalvelukeskus Tsemppi) ylläpitämä Tsemppi-Talo ja Tsemppari. Tsemppi-Talo on tavoitteellinen ja suunnitelmallinen toimintakeskus, joka on tarkoitettu turkulaisille ja sopimuksen mukaan lähikuntien työkäisille mielenterveysasiakkaille tai muuten haastavassa elämäntilanteessa oleville. Tsemppi-Talon toiminta on suunniteltu asiakkaiden mielenterveyden tueksi. (Tsemppi-Talo 2016.) Tsemppitalon kanssa samoissa tiloissa toimii myös Tsemppari. Tsempparissa tarjotaan avointa ja ryhmätoimintaa sekä yksilötukea 18-29-vuotiaille nuorille aikuisille (Monipalvelukeskus Tsemppi 2016).

Löysimme toimeksiantajan sattumalta opintoihimme liittyneen projektin myötä. Projektin aikana kiinnostuimme terapeutin ryhmän ohjaamisesta ja halusimme lähteä toteuttamaan opinnäytetyötä, jossa suunnitellaan terapeutin sirkusryhmän, joka sisältää sirkusteknisen harjoittelun lisäksi erilaisia itsetuntoa ja sosiaalisia taitoja parantavia harjoituksia. Esittelimme ajatuksemme opinnäytetyöstä Tsemppi-Talon ja Tsempparin työntekijöille, jotka innostuivat ideasta ja kertoivat, että asiakkaat olivat aikaisemmin esittäneet toiveen sirkusryhmästä. Tsemppi-Talon ja Tsempparin asiakkaat olivat myös toivoneet itseilmaisua parantavia draamaryhmiä, joten nähtävissä oli selkeä tarve terapeutin ryhmälle, jossa keskitytään harjoittelemaan sosiaalisia taitoja ja itseilmaisua sekä vahvistamaan itsetuntoa sirkuksen keinoin.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli ohjata kymmenen kerran suljettu terapeutin sirkusryhmä Tsemppi-Talon ja Tsempparin asiakkaille. Tavoitteeksi muodostui tutkia terapeutin sirkusryhmän vaikuttavuutta. Näin sisällytimme toiminnalliseen opinnäytetyöhön tutkimuksellisen osuuden. Halusimme ottaa selvää, voimmeko kymmenen kerran terapeutin sirkusryhmän avulla vaikuttaa osallistujien itsetuntoon ja sosiaalisiin taitoihin. Päätimme tutkia tätä ensimmäisellä ja viimeisellä ryhmäkerralla täytettävillä itsearviointilomakkeilla, jotka mittasivat osallistujien itsetuntoa ja kokemusta sosiaalisten taitojen hallinnasta. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiksi asetimme:

1. Voidaanko kymmenen kerran terapeutin sirkusryhmällä vahvistaa osallistujien itsetuntoa?
2. Voidaanko kymmenen kerran terapeutin sirkusryhmän avulla vaikuttaa positiivisesti henkilön käsityksiin omista sosiaalisista taidoista?

Kymmenen kerran terapeutin sirkusryhmän ohjaamisen lisäksi kirjoitimme artikkelin (Liite 6) Kuntoutussäätiön Kuntoutus-lehteen mahdollista julkaisua varten. Artikkelin tarkoituksena oli jakaa tietoa muille kuntoutuksen alan ammattilaisille uudesta tavasta käyttää sirkusta terapeutin toimintana. Näin toivomme saavamme levitettyä tietoa sirkuksen monipuolisesta käyttömahdollisuudesta muillekin kuntoutuksen ammattilaisille.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Sosiaalinen sirkus

Sosiaalinen sirkus on innovatiivinen tapa lähestyä sosiaalisia ongelmia. Euroopassa sirkusta on jo vuosikymmenten ajan hyödynnetty erilaisten sosiaalisten ja kasvatuksellisten haasteiden ratkaisussa. Sosiaalista sirkusta järjestetään eri maissa hyvin erilaisille kohderyhmille. Sirkus on tarjonnut vuosien ajan apua lapsille ja nuorille sekä kokonaisille naapurustoille ja yhteisöille. (Hyttinen ym. 2011, 96-98.)

Sosiaalisen sirkuksen kohderymänä ovat usein muita heikommassa asemassa olevat henkilöt, joilla on erityistarpeita ja sosiokulttuurista painolastia. Kohderymänä voivat olla esimerkiksi syrjäytymisvaarassa olevat nuoret, vangit, turvapaikanhakijat tai perheväkivallasta kärsineet naiset. Kohderyhmällä voi olla hyvin erilaisia tarpeita ja vaikeuksia, kuten keskittyminen, käyttäytyminen, itse-pintaisuus, kehontuntemus, itseluottamus, suhtautuminen muihin tai itsehillin-nän puute. Sosiaalinen sirkus mukautetaan aina kunkin kohderyhmän erityistar-peisiin. (Caravan 2012, 24.)

Nykyään sosiaalinen sirkus on levinnyt ympäri maailman ja Euroopassa on ar-violta 2 500 sirkuskoulua, jotka tarjoavat opetusta muita heikommassa asemas-sa oleville (Caravan 2014, 8). Myös Suomessa sosiaalinen sirkus on viime vuo-sina alkanut kasvaa ja kehittyä. Monissa suomalaisissa nuorisosirkuksissa on tarjolla sosiaalisen sirkuksen ryhmiä erityisryhmille. (Caravan 2016, 20.)

Sosiaalinen sirkus tähtää kohderyhmään kuuluvan henkilön kokonaisvaltaiseen kehittymiseen ja sosiaaliseen osallisuuteen. Jättämällä tilaa vapaudelle ja luo-vuudelle sekä vaatimalla sitkeyttä, määrätietoisuutta ja kurinalaisuutta sosiaali-nen sirkus auttaa osallistujaa käyttämään hyväksi omaa ainutlaatuisuuttaan ja luomaan uuden yhteyden yhteiskuntaan, joka on aikaisemmin torjunut hänet. Sosiaalinen sirkus antaa osallistujalle mahdollisuuden ilmaista itseään ja tulla kuulluksi sekä ymmärtää oman potentiaalinsa. (Bouchard & Lafortune 2011, 13-14.)

Sosiaalisessa sirkuksessa tärkeintä ei ole taiteellisuus tai tekninen osaaminen vaan osallistujan oma kokemus ja jokapäiväisessä elämässä tarvittavien taitojen opettelu. Sirkuksen avulla voidaan kehittää mm. avoimuutta, itsetuntoa, suvaitsevaisuutta, toisen kunnioittamista, vastuuntuntoa, omatoimisuutta, pitkäjänteisyyttä ja itseluottamusta. Sirkus myös mahdollistaa aidon ryhmäytymisen ja sosiaalisten taitojen opettelun. (Caravan 2012, 24.)

3.1.1 Sosiaalisen sirkuksen hyvinvointivaikutukset

Suomessa on toteutettu kaksi merkittävää sosiaalisen sirkuksen hanketta. Vuosina 2009-2011 Tampereen yliopiston Tutkivan teatterityön keskus hallinnoi Sosiaalinen sirkus -hanketta, jossa tavoitteena oli auttaa sirkusalan ammattilaisia tuottamaan laadukasta sosiaalisen sirkuksen opetusta. Hankkeen pyrkimyksenä oli myös vakiinnuttaa sirkus osaksi kuntien ostamia hyvinvointipalveluita. (Sosiaalinen sirkus 2016.) Vuosina 2011-2014 se sai jatkoa Vaikuttava sirkus -hankkeella, jonka tavoitteena oli mm. kehittää sirkuksen hyvinvointivaikutuksen tutkimiseen käytettäviä menetelmiä sekä tuotteistaa sirkuksen hyvinvointipalveluita. (Vaikuttava sirkus 2016.)

Vaikuttava sirkus -hankkeen aikana myös tutkittiin sirkuksen hyvinvointivaikutuksia ja tulokset kerättiin julkaisuun ”Siellä on suupielet korvissa” - Hyvinvointivaikutuksia sosiaalisesta sirkuksesta. Tietoa kerättiin kyselyillä ja haastatteluilla, jotka toteutettiin sirkustoimintaan osallistuneille ja heidän parissaan työskenteleville opettajille, ohjaajille, hoitajille ja asiantuntijoille. Tutkimuksella voitiin osoittaa, että sosiaalisella sirkuksella oli selkeitä vaikutuksia osallistujien hyvinvointiin. Sirkuksesta seurasi sekä sosiaalisia, psyykkisiä että fyysisiä vaikutuksia. Useimmat osallistajat erilaisista kohderyhmistä kokivat sirkuksen arkielämää rikastuttavana sekä vaihtelua ja virkistystä tuovana. Toiminta oli monien mielestä antoisaa ja toi hyviä kokemuksia. Uusien, haastavien, hauskojen ja mielenkiintoisten temppujen opettelu ja keskittynyt harjoittelu tuotti osallistujille onnistumisen elämyksiä. Tärkeänä pidettiin myös kannustavaa ja epäonnistumiset sallivaa ilmapiiriä, jossa yrityksen ja erehdyksen kautta pystyi oppimaan uutta. (Kakko ym. 2013, 11.)

Vaikuttava sirkus -hankkeen tutkimuksen tulokset osoittivat, että sirkuksessa opituista taidoista on myös hyötyä muussa elämässä. Uusien taitojen esittäminen toisille sirkusesityksessä toi osallistujille myönteisiä esiintymiskokemuksia ja esiintymisrohkeutta, joka auttaa itsensä ilmaisussa ja esillä olemisessa myös sirkuksen ulkopuolella. Lisäksi sirkuksessa opitut uudet taidot vahvistavat itsetuntoa. Sirkuksessa opittiin myös kärsivällisyyttä, toisten huomioon ottamista sekä toisiin luottamista. Tutkimustulosten pohjalta ei kuitenkaan voitu osoittaa sirkustoiminnan vaikutusten kauaskantoisuutta. (Kakko ym. 2013, 11-12.)

3.1.2 Sosiaalinen sirkus ja toimintaterapia

Sekä sosiaalisessa sirkuksessa että toimintaterapiassa työskennellään ihmisten kanssa, joilla on fyysisiä ja psyykkisiä rajoitteita. Molempien alojen tarkoituksena on edistää osallisuutta ja vähentää toiminnallista syrjäytymistä ihmisen sosiaalisessa ja fyysisessä ympäristössä. Sirkuksen monipuolisuus ja sovellettavuus sekä psyykkistä, fyysistä ja kognitiivista toimintakykyä parantavat sirkusharjoitteet tekevät sirkuksesta potentiaalisen kumppanin toimintaterapialle. Sirkuksen soveltuvuutta toimintaterapiainterventioksi on kuitenkin tutkittu vasta vähän. Australialaisessa koulussa nuorille suunnattua sosiaalista sirkusta tutkineet toimintaterapeutit Maglio ja McKinstry ovat sitä mieltä, että yhdistämällä voimansa toimintaterapeutit ja sirkusalan osaajat voisivat tehokkaammin saavuttaa tavoitteensa globaalista hyvinvoinnista, joka koskettaa kaikkia yksilöitä yhteiskunnissaan. (Maglio & McKinstry 2008.)

Toimintaterapeutit ovat toiminnan analysoinnin ammattilaisia ja osaavat muokata toimintaa sekä tarjota juuri sopivia haasteita mahdollistaessaan toimintoja asiakkailleen. Toimintaterapiassa uskotaan, että ihmisen toiminta on tehokasta, kun toiminta tarjoaa hänellä hallinnantunteen, ja kun toiminta on mitoitettu sopimaan ihmisen ja ympäristön resursseihin. Saadessaan mahdollisuuksia valita mitä tehdä, ihmiset tuntevat hallitsevansa omaa elämäänsä. (Baptiste ym. 2002, 37-40.) Sirkus eri lajeineen tarjoaa toimintaterapeuteille lukemattomia mahdollisuuksia soveltaa ja porrastaa toimintaa tarjoamaan haasteita erilaisille asiakkaille. Sirkuksen maailmassa sääntöjä ei ole ja mikä vain on mahdollista. Erilai-

sia välineitä, liikkeitä ja ilmaisutapoja yhdistämällä voi jokainen löytää oman tapansa tehdä sirkusta. Toimintaterapeutit voivat sirkuksen avulla tukea asiakkaidensa osallistumista merkitykselliseen ja mielekkääseen toimintaan. Sirkuksen avulla tarjoutuu mahdollisuus luovuuteen, onnistumisen kokemuksiin ja omien positiivisten ominaisuuksien hyödyntämiseen.

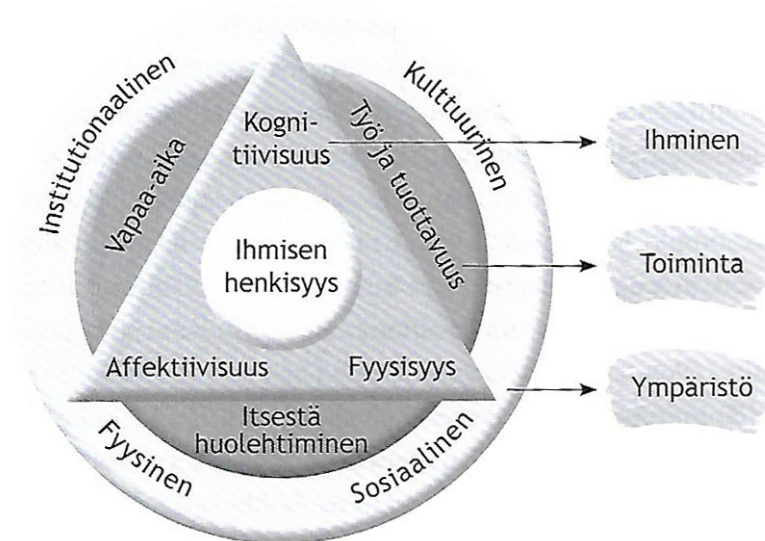
Toimintaterapeutti Jill Maglio on kehittänyt rekisteröidyn terapian Holistic Circus Therapy, HCT, joka yhdistää toimintaterapian ja sirkustaiteen. HCT perustuu näyttöön pohjautuvaan terapeuttiseen ja kasvatukselliseen toimintaan, jolla pyritään lisäämään asiakkaan toimintakykyä ja itsenäisyyttä sekä auttamaan asiakasta saavuttamaan tavoitteensa arjen toiminnoissa itsestä huolehtimisen, vapaa-ajan ja tuottavuuden alueilla. (Holistic Circus Therapy 2016.)

HCT-terapian viitekehys on Accessible Circus Paradigm, joka pohjautuu Kanadalaiseen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malliin (CMOP-E). Siinä sirkusta käytetään voimaannuttavana ja kasvatuksellisena välineenä yksilöiden ja yhteisöiden kanssa tehtävässä terapiassa. HCT-terapia on asiakaslähtöistä ja käytettävät sirkusharjoitteet sovelletaan ja porrastetaan sopimaan asiakkaan kykyihin, kiinnostuksenkohteisiin ja tavoitteisiin. Harjoitteita muokataan jatkuvasti, jotta ne olisivat tarpeeksi haastavia, mutta opittavissa olevia, jolloin asiakas motivoituu ja sitoutuu toimintaan. (Holistic Circus Therapy 2016.)

Kanadalaisessa toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallissa ihminen käsitetään kokonaisuutena, jossa yhdistyvät henkisyys, sosiaaliset ja kulttuuriset kokemukset sekä havaittavissa olevat toiminnalliset valmiudet. Henkisyys kuvaa ihmisen sisäistä ydintä, johon sisältyvät kaikkiin valintoihin ja tekemiseen vaikuttavat tahto, itseohjautuvuus ja motivaatio. Henkisyys tarkoittaa kykyä olla ainutlaatuinen ja syvästi inhimillinen. Sosiaaliset ja kulttuuriset kokemukset ovat subjektiivisia tekijöitä, jotka vaikuttavat ihmisen elämään muokkaamalla ihmisen käsitystä itsestään, tuomalla merkitystä elämään ja kytkemällä ihmisen sosiaaliseen ympäristöönsä. Toiminnallisiin valmiuksiin kuuluu kolme osa-aluetta; affektiiviset, fyysiset ja kognitiiviset valmiudet, jotka kuitenkin vaikuttavat jatkuvasti toisiinsa, eikä niitä voi tarkastella itsenäisinä kokonaisuuksina. Affektiiviset valmiudet tarkoittavat kaikkia sosiaalisia ja emotionaalisia tekijöitä, jotka liittyvät

ihmisen sisäisiin kokemuksiin ja vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. Fyysiset valmiudet sisältävät kaikki motoriset, sensoriset ja sensomotoriset valmiudet. Kognitiiviset valmiudet taas koostuvat kognitiivisista ja älyllisistä tekijöistä, kuten keskittymisestä, havaitsemisesta, ongelmanratkaisukyvyistä, muistista ja päättelykyvystä. (sitä. (Baptiste ym. 2002, 41-44.)

Ihminen, toiminta ja ympäristö ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa toisiinsa. Ihmisen toiminnallisuus on näiden kolmen tekijän tulos. Sillä tarkoitetaan ihmisen kykyä valita ja häntä itseään tyydyttävästi toteuttaa itselle merkityksellisiä toimintoja, jotka ovat kulttuurin sidottuja ja kulttuurillisesti hyväksytyjä tapoja pitää huolta itsestään, nauttia elämästään ja osallistua sosiaalisesti ja ekonomisesti yhteiskuntaan. Ihmisen, toiminnan ja ympäristön suhde on esitetty kaaviossa 1. (sitä. (Baptiste ym., 45.)



Kuvio 1. Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli CMOP-E (Muokattu lähteestä Hautala ym. 2013, 209)

Tutkimuksessaan Maglio ja McKinstry tunnistivat eri sirkuslajeissa mahdollisuuksia ihmisen affektiivisten, fyysisten ja kognitiivisten taitojen ja valmiuksien harjoitteluun. Esimerkiksi akrobatiasa osallistuja voi harjoittaa fyysistä voimaa

ja notkeutta, kehotietoisuutta sekä luottamusta itseensä. Esinemanipulaation avulla tarjoutuu mahdollisuus koordinaation sekä karkea- ja hienomotoristen taitojen harjoitteluun. Esinemanipulaatio kehittää myös päätöksentekokykyä, reaktionopeutta ja sinnikkyyttä. Siinä voi käyttää luovuutta ja improvisoiden yhdistellä opittuja taitoja. Tasapainoilussa ihminen voi kohdata korkeanpaikkammonsensa ja ylittää fyysisiä rajojaan. Monet sirkuslajit tarjoavat myös mahdollisuuksia yhteistyöhön toisten ihmisten kanssa, jolloin affektiivisten valmiuksien ja taitojen harjoittelu on mahdollista. (Maglio & McKinstry 2008.)

3.2 Terapeuttinen ryhmä

Ryhmiä on olemassa erilaisia ja erikokoisia. Ryhmät voidaan jaotella pien- ja suurryhmiin. Pienryhmän koko on noin 3-12 henkilöä ja pienryhmässä jäsenet tunnistavat toisensa. Jäsenet myös kokevat kuuluvansa samaan ryhmään ja kaikilla jäsenillä on vuorovaikutusta keskenään. Pienryhmällä on yhteinen tavoite tai tehtävä, kuten esimerkiksi jonkin tehtävän läpivienti tai säännöllinen harrastaminen viikoittain. Pienryhmässä toiminta on yleensä kiinteää ja ryhmäläiset ovat motivaation vuoksi sitoutuneita ja tyytyväisiä ryhmän toimintaan. (Kataja ym. 2011, 15.)

Ryhmä on luontainen oppimisympäristö, jossa tapahtuu monitahoista vuorovaikutusta jäsenten kesken. Useat vuorovaikutussuhteet ryhmän jäsenten välillä mahdollistavat ryhmän terapeuttisten tekijöiden hyödyntämisen. Ryhmä sisältää jakamisen ja tukemisen elementit. Yhteyden tunne toisiin ja toisten hyväksyntä antaa voimaa. Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden sosiaaliselle oppimiselle vuorovaikutuksen, mallioppimisen ja toisten neuvomisen kautta. (Finlay 1997, 4.)

Toimintaterapeutit voivat ohjata useita erilaisia ryhmiä hyödyntääkseen ryhmän tarjoamia eheyttäviä mahdollisuuksia. Jokaisella ryhmällä on omanlaisensa terapeuttinen tehtävä ja tarkoitus. Finlay jakaa ryhmät neljään eri tyyppiin, jotka pohjautuvat DeMaren ja Kreegarin luokitteluun. Hän jaottelee ryhmät ensisijaisesti joko aktiviteettiryhmiksi, tukea antaviksi ryhmiksi tai näiden kahden sekoituksiksi. Ryhmä sijoittuu janalle, jossa on kuvattu ryhmän pääasiallinen sisältö, joka voi olla toiminta, sosiaaliset suhteet, kommunikaatio tai psykoterapia. Toi-

mintaryhmän tarkoituksena on taitojen kehittäminen. Toimintana voidaan käyttää esimerkiksi kädentaitoja tai arjen perustaitojen opettelua. Sosiaalisia suhteita korostavassa ryhmässä ollaan vuorovaikutuksessa ja nautitaan vapaa-ajan toiminnoista, kuten tanssista ja jalkapallosta. Kommunikaatioryhmän tarkoituksena on yhteinen jakaminen ja muilta saatu tuki. Kommunikaatioryhmiä voivat olla esimerkiksi taideterapia-, keskustelu- ja sosiaalisten taitojen harjoitteluryhmät. Psykoterapiaryhmän tarkoituksena on lisätä tietoisuutta henkilön sisäisistä ongelmista ja auttaa tunteiden tutkimisessa. Tällaisia ryhmiä ovat esimerkiksi leikkiterapia ja psykodraama. Toimintaryhmissä korostuvat yksilö ja lopputulos, kun taas tukea antavissa ryhmissä ryhmä ja prosessi. (Finlay 1997, 7-9.)

Toimintaa voidaan käyttää monin eri tavoin eri tavoitteiden saavuttamiseksi. Maalaamista voidaan esimerkiksi käyttää toimintaryhmässä kasvattamaan keskittymiskykyä, kun taas sosiaalisia suhteita korostavassa ryhmässä se voi olla itsetuntoa nostava vapaa-ajan toiminta. Kommunikaatioryhmässä maalaaminen voi taas olla osa taideterapiaa, mutta sitä voidaan käyttää myös psykoterapiaryhmässä analysoiden prosessia syvemmin. Toimintaterapiaryhmä voi kuulua eri kategoriaan jopa saman ryhmäkerran aikana. Ryhmässä voidaan samaan aikaan jakaa tunteita, antaa tukea, pitää hauskaa ja opetella uutta taitoa. Lisäksi eri yksilöt kokevat toiminnat eri tavoin. Esimerkiksi sosiaalisia taitoja kehittävä rooliharjoittelu voi olla yhdelle syvästi tunteita herättävä kokemus, toiselle hauskanpitoa ja kolmannelle yksinkertaisesti kovaa työtä. (Finlay 1997, 11.)

Terapeuttisen ryhmän onnistumisen kannalta on tärkeää ymmärtää ryhmädynamiikkaa. Sillä tarkoitetaan jatkuvaa muutosta ryhmän prosesseissa, rakenteissa ja suhteissa (Kataja ym. 2011, 16). Ryhmädynamiikka on se voima, joka vaikuttaa ryhmäläisten keskinäiseen vuorovaikutukseen sekä ryhmän lopputulokseen. Näiden voimien ymmärtäminen on tärkeää toimintaterapeutille terapeutin suunnitellessa ja toteuttaessa terapeuttisia ryhmiä. Ryhmissä on ennustettavissa olevia tasoja kehityksessä ja ryhmä vastaa parhaalla tavalla tiettyyn toimintaan eri tasoilla. Ryhmän kehityksen vaiheen tulee vaikuttaa ohjaajan valitsemaan toimintaan. Tietoisuus ryhmän tilasta antaa terapeutille vihjeitä osallistujien tunteista ja motiiveista. Tämä auttaa terapeuttia saamaan asiakkaat

tietoisiksi niistä ja niiden vaikutuksesta hyvinvointiin sekä ryhmän toimintaan. (Cole 1998, 27.)

Tämän hetkinen ryhmäterapiakäytäntö ja tutkimustyö pohjaa Yalomien yhteentoista ryhmän terapeuttiseen tekijään, jotka ovat toivon herättäminen, universaalisuus, tiedon välittäminen, altruismi, peruserhekokemuksien korjaantuminen, sosiaalisten taitojen kehittäminen, käyttäytymisen matkiminen, interpersonallinen oppiminen, ryhmäkoheesio, katarsis ja eksistentiaaliset tekijät (Finlay 1997, 4-7). Eri tekijät ovat tärkeitä ryhmän kehityksen eri vaiheissa ja ne helpottavat muutosprosessia. Terapeuttiset tekijät voidaan määritellä olevan muutoksen mekanismeja, jotka tulevat ilmi luontaisessa vuorovaikutuksessa eri tavoin ohjattujen kokemusten perusteella. (Falk-Kessler ym. 1990, 60-61.)

- *Toivon herättäminen:* Asiakas tarvitsee toivoa sitoutuakseen hoitoonsa sekä uskoa siitä, että hoito voi itsessään olla terapeuttista. Terapeutin tärkeä tehtävä on luottaa ryhmän positiivisiin hyötyihin ja välittää tämä luottamus myös ryhmäläisille. Lisäksi ryhmässä asiakas voi kokea optimistisuutta nähdessään muiden ryhmäläisten onnistumisen.
- *Universaalisuus:* Jakaessaan tunteitaan ryhmässä ryhmäläiset ymmärtävät että muillakin on samoja ongelmia. Universaalisuudessa tunnustetaan se, että niin sanotusti ollaan samassa veneessä. Omien, jopa aikaisemmin piilotettujen, tunteiden esille tuominen ryhmässä, jossa toiset kuuntelevat, eivätkä tuomitse, voi olla todella terapeuttista.
- *Tiedon välittäminen:* Terapeutti jakaa ryhmälle tietoa virallisesti esimerkiksi luentojen avulla tai hän voi pyytää ryhmäläisiä jakamaan toisilleen omakohtaiseen kokemukseen perustuvaa tietoa.
- *Altruismi:* Altruismilla tarkoitetaan toisen auttamisen kokemusta. Ryhmäläiset auttavat toinen toistaan tukemalla, jakamalla kokemuksia sekä antamalla varmistusta, ehdotuksia ja uusia näkökulmia.
- *Peruserhekokemuksien korjaantuminen:* Joskus ryhmän jäsen voi tiedostamattomasti reagoida terapeuttiin ja ryhmän jäseniin kuin he olisivat

hänen omia perheenjäseniään. Ryhmä tarjoaa näin mahdollisuuden työstää terapeutin avulla menneisyydessä kehittyneitä perheensisäisiä negatiivisia vuorovaikutusmalleja, jotka edelleen vaikuttavat henkilön ihmissuhteisiin ja ryhmässä toimimiseen. Hän voi heijastaa omia tunteitaan toisiin ryhmäläisiin ja terapeuttiin, tutkia vanhoja tunteitaan ja kokeilla uusia käyttäytymismalleja.

- *Sosiaalisten taitojen kehittäminen:* Usein yksi toimintaterapiaryhmän tärkeimpiä painopisteitä on sosiaalisten taitojen oppiminen ja harjoittelu. Se tapahtuu toiminnan ja keskustelun kautta ja sitä voidaan vahvistaa ryhmän jäsenten toisilleen antaman palautteen avulla.
- *Käyttäytymisen matkiminen:* Ryhmässä on mahdollisuus kehittää sosiaalisia taitoja mallioppimisen kautta tarkkailemalla ryhmän jäsenten ja terapeutin asiallista ja sosiaalisesti hyväksyttävää käyttäytymistä. Mallinnettavaa ja imitoitavaa käyttäytymistä ovat mm. empatian osoittaminen, sopivan kielen käyttäminen, kohtelias ja kunnioittava käyttäytyminen sekä henkilökohtaisten tunteiden asianmukainen osoittaminen.
- *Interpersoonallinen oppiminen:* Interpersoonallista oppimista tapahtuu, kun ryhmän jäsenet tulevat tietoisemmaksi omasta käyttäytymisestään ja omista sosiaalisista taidoistaan sekä siitä, kuinka heidän oma toimintansa vaikuttaa muihin ryhmän jäseniin. Ryhmä voi auttaa myös jäseniään tutkimaan omia tunteitaan, käyttäytymistään sekä ihmissuhteitaan, ja auttaa näin kasvattamaan itsetuntemusta.
- *Ryhmäkoheesio:* Ryhmän sisällä voi kehittyä sitä koossa pitävä voima, koheesio. Se syntyy, kun ryhmän jäsenet kokevat kuuluvansa yhteen, kelpaavansa toisilleen sellaisina kuin ovat ja tulevansa hyväksytyksi. Ryhmäkoheesio on voimakas terapeutin tekijä, sillä sen avulla ryhmän jäsenet ovat suostuvaisempia ilmaisemaan itseään ja sen seurauksena tulevat enemmän tietoisiksi itsestään. Tutkimusten mukaan ryhmät, joissa esiintyy ryhmäkoheesiotta, muokkaavat tehokkaammin jäsentensä sosiaalista käyttäytymistä ja kasvattavat enemmän jäsenten itsetuntoa

sekä ovat tasaisempia kuin ryhmät, joista koheesio puuttuu. Lisäksi jäsenet osallistuvat niihin säännöllisemmin.

- *Katarsis*: Katarsiksella tarkoitetaan emotionaalista ahdingosta vapautumisen kokemusta. Se voi tapahtua ryhmässä henkilön saadessa mahdollisuuden jakaa tunteitaan ja ilmaista tunnetilojaan. Voidaan sanoa, että katarsiksessa saadaan asioita pois omilta hartioilta. Katarsiksen arvo nähdään osana suurempaa ryhmässä tapahtuvaa koheesion, jakamisen ja suhteiden muodostamisen prosessia.
- *Eksistentiaaliset tekijät*: Terapeuttisen ryhmän prosessissa voidaan käsitellä ja tulla tietoisiksi myös eksistentiaalisista tekijöistä, kuten elämän tarkoituksesta, kuolevaisuuden hyväksymisestä ja henkilökohtaisen vastuun tunnistamisesta. Näiden tekijöiden hyväksyminen voi olla joillekin vaikeaa ja aiheuttaa ahdistusta elämässä.

(Finlay 1997, 5-7; O'Brien & Solomon 2013, 31-32.)

3.3 Sosiaaliset taidot

Useimmat ihmiset ovat sosiaalisia ja he haluavat olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa (Lappalainen ym. 2004, 3). Tullakseen toimeen toisten kanssa tarvitsee ihminen sosiaalisia taitoja (Keltikangas-Järvinen 2010, 22). Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot sekoitetaan käsitteinä helposti keskenään. Ne ovat kuitenkin eri asioita. Sosiaalisuus on synnynnäinen temperamenttipiirre ja sosiaaliset taidot tulevat oppimalla, eivätkä ole synnynnäisiä. Sosiaalisuus tarkoittaa sitä, miten kiinnostunut ihminen on muiden ihmisten seurasta ja miten ihminen eri tilanteissa asettaa muiden kanssa olemisen yksinolon edelle. Sosiaaliset taidot tarkoittavat taitoa selvitä erilaisista sosiaalisista tilanteista. Sosiaalisuus on halua olla ihmisten kanssa, sosiaaliset taidot taas tarkoittavat kykyä olla muiden ihmisten kanssa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17.)

Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot voivat olla riippumattomia toisistaan. Ihminen voi esimerkiksi olla täysin riippuvainen muiden seurasta, mutta kyvytön tulemaan toimeen heidän kanssaan. Ihminen voi myös olla kyvykäs, mutta haluton

olemaan muiden kanssa. Sosiaaliset taidot tulevat kasvatuksen ja kokemusten kautta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17-18.)

Keltikangas-Järvisen mukaan sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan monia erilaisia asioita ja niiden määrittelemisen on kiinni myös aikakaudesta ja kulttuurista. On kuitenkin olemassa ominaisuuksia, joita pidetään sosiaalisina taitoina ajasta ja kulttuurista riippumatta. Keltikangas-Järvinen pitää tärkeimpänä ominaisuutena laajaa varastoa erilaisia toimintamalleja, joista sosiaalisesti taitava ihminen kykenee valitsemaan oikean vaihtoehdon erilaisissa sosiaalisissa ongelmissa. Hyvillä sosiaalisilla taidoilla varustettu ihminen selviää kiperistäkin sosiaalisista tilanteista turvautumatta aggressioon. Hän kykenee myös ymmärtämään toista ihmistä sekä tämän näkökantoja ja tunteita. Keltikangas-Järvinen laskee sosiaalisiksi taidoiksi myös empatian, sympatian, hienotunteisuuden ja sosiaalisen herkkyyden. (Keltikangas-Järvinen 2010, 22-23.)

Maasola ja Toivakka pitävät havainnoinnin ja kuuntelemisen taitoja erityisen tärkeinä toisen ihmisen kohtaamisessa, jossa vaaditaan taitoa kuunnella sekä tulkita sanottua ja tilanteeseen liittyviä tekijöitä, kuten äänensävyä, katseita, ilmeitä ja eleitä. Lapsena luodut ensimmäiset ihmissuhteet kehittävät ihmiselle mallin siitä, kuinka osallistumme vuorovaikutukseen, sekä miten havainnoimme ja tulkitsemme toista vuorovaikutustilanteissa. Vuorovaikutukseen vaikuttavat myös henkilön temperamentti, persoonallisuuden piirteet, elämäkokemukset, sukupuoli ja minäkäsitys. Lisäksi vuorovaikutustilanteella, viestijöiden välisellä suhteella, tunteilla, intuitiolla ja puhekuulttuurilla on siihen merkitystä. (Maasola & Toivakka 2011, 29-30.)

Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin mukaan toimintaterapian arvoihin ja uskomuksiin kuuluu, että ihmiset ovat sosiaalisia olentoja (sitä). (Baptiste ym. 2002, 31). Ihminen toimii jatkuvassa vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristönsä kanssa muokaten sitä omalla toiminnallaan. Sosiaalinen ympäristö käsittää kaikki sosiaaliset verkostot sekä yhteisten kiinnostuksenkohteiden, arvojen, asenteiden ja uskomusten mukaan järjestäytyneet ryhmät. Sosiaalinen ympäristö muokkaa ihmisen toimintaa joko mahdollistamalla tai rajoittamalla sitä. (Baptiste ym. 2002, 43-45.)

Inhimillisen toiminnan mallin mukaan ihminen toimii useimmiten vuorovaikutuksessa sosiaalisten ryhmien kanssa. Sosiaalisilla ryhmillä tarkoitetaan virallisten tai epävirallisten syiden takia muodostuneita ryhmiä, jotka myös omalta osaltaan vaikuttavat jäsentensä toimintaan. Toimiakseen toisten ihmisten kanssa ja koordinoidakseen sosiaalista toimintaansa ihminen tarvitsee viestintä- ja vuorovaikutustaitoja. Inhimillisen toiminnan mallissa ne jaetaan kolmeen osaan: non-verbaaliin viestintään, tiedon vaihtamiseen ja vastavuoroisuuteen. Non-verbaalilla viestinnällä tarkoitetaan taitoja kuten fyysisen kontaktin ottoa, ilmeitä ja eleitä sekä katsetta. Tiedon vaihtamiseen kuuluvat mm. taito ilmaista itseään, pitää puoliaan, jakaa tietoa sekä ylläpitää puhetta. Vastavuoroisuuteen taas kuuluvat mm. taito tehdä yhteistyötä ja ottaa muut huomioon. (Kielhofner 2008, 92; 103 & 225.)

Sosiaalisia taitoja voidaan opettaa järjestelmällisesti etenevien vaiheiden kautta menetelmillä, joita ihmiset luontaisestikin käyttävät. Mallioppiminen ja mallittaminen eli toisen henkilön tarkkailu tämän käyttäessä taitoa onnistuneesti ovat hyviä menetelmiä sosiaalisten taitojen oppimiseen. Lisäksi oppimista voi vahvistaa palautteen ja parannusehdotusten saaminen toisilta. Sosiaalisia taitoja voidaan harjoitella ja kokeilla erilaisissa lavastetuissa harjoitustilanteissa tai todellisissa tilanteissa esim. asioimalla pankissa. (Lappalainen ym. 2004, 9-10.) Toimimalla mahdollisimman paljon yhdessä toisten ihmisten kanssa, voidaan luoda tilanteita, joissa kontaktin ottaminen sujuu luontevasti (Maasola & Toivakka 2011, 29).

Sosiaalisten taitojen harjoittelu ja oppiminen onnistuu ryhmässä yhteistoiminnallisen työskentelyn avulla. Pyrittäessä yhteiseen päämäärään ja ratkaistaessa eteen tulevat ongelmat yhdessä rakentavalla tavalla syntyy vuorovaikutustilanteita ja sosiaalisia taitoja voidaan oppia. Jokainen ryhmäläinen antaa oman panoksensa ryhmän yhteisen hyvän eteen ja ryhmän parhaaksi. (Maasola & Toivakka 2011, 48.)

Sosiaalisten taitojen opettelu voi parantaa henkilön toimintakykyä ja elämänlaatua. Tunteiden, tarpeiden ja toiveiden ilmaisu paranee, kyky solmia ja ylläpitää

ihmissuhteita kehittyä, kyky itsenäiseen elämään lisääntyy ja käyttäytymisongelmien haitalliset vaikutukset vähentyvät. (Lappalainen ym. 2004, 9.)

Sirkuksessa tärkeää on yhdessä tekeminen ja yhteisöllisyys. Sirkuksen avulla voi kokeilla ryhmässä toimimista ja harjoitella sosiaalisia taitoja turvallisessa ja kannustavassa ympäristössä. Eri sirkuslajit tarjoavat tilaisuuksia pari- ja ryhmätyöskentelyyn sekä toisen auttamiseen ja avun vastaanottamiseen.

Tutkimuksessaan Maglio ja McKinstry tunnistivat eri sirkuslajeissa mahdollisuuksia sosiaalisten taitojen harjoitteluun. Lämmittelyleikit rohkaisevat yhteistyöhön sekä verbaaliin ja nonverbaaliin kommunikointiin. Leikeissä osallistujat voivat suorittaa haastavia, mutta saavutettavissa olevia tehtäviä yhdessä parin kanssa tai ryhmän kesken. Pareittain tai ryhmässä tehtävä pariakrobatian ja ihmispyramidien avulla pystyy harjoittelemaan turvallista ja positiivista fyysistä kontaktia ja yhteistyötä toisten kanssa. Pariakrobatia ja pyramidit pystyvät myös rikkomaan stereotyyppioita liittyen sukupuolten välisiin voimasuhteisiin. Monessa sirkuslajissa tarjoutuu mahdollisuus fyysisen tuen antamiseen ja vastaanottamiseen. Esimerkiksi tasapainoilun harjoittelussa korostuu toisen henkilön fyysinen tuki sekä luottamus toiseen. Läsnä on koko ajan tietoisuus itsestä suhteessa toisiin ihmisiin ja fyysiseen ympäristöön. Myös akrobatiassa tarvitaan toisen ihmisen apua ja fyysistä tukea harjoiteltaessa uusia ja haastavia liikkeitä. (Maglio & McKinstry 2008.)

Sirkukseen olennaisena osana kuuluvassa esiintymisessä on vahva sosiaalinen puoli. Esiintyessään ihminen voi kokea, miltä tuntuu ottaa erilaisia rooleja. Esiintymistä valmistettaessa ja sitä esitettäessä tärkeää on myös ihmisten välinen yhteistyö, sosiaalisen tuen antaminen ja saaminen sekä monenlainen kommunikointi esiintyjien sekä esiintyjän ja yleisön välillä. (Maglio & McKinstry 2008.)

3.4 Itsetunto

Itsetuntoon kuuluu se, miten paljon hyviä ominaisuuksia ihminen näkee itsessään. Itsetunto on hyvä silloin, kun minäkäsityksessä ovat voitolla positiiviset ominaisuudet, ja huono silloin, kun negatiivisten ominaisuuksien määrä on suu-

remppi kuin positiivisten. Itsetuntoon liittyvät läheisesti myös itsearvostus, itsetuottamus ja itsevarmuus. Itsetuottamukseen kuuluu esimerkiksi se, että uskalltaa ottaa haasteita vastaan ja asettaa itselleen korkeita vaatimuksia. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17-18.)

Itsetuntoon kuuluu oman itsensä arvostaminen sekä oman elämän pitäminen arvokkaana ja ainutlaatuisena. Itsetuntoon kuuluu myös kyky arvostaa muita (Toivakka & Maasola 2011, 15). Itsetunnoltaan vahva ihminen kykenee näkemään toisen ihmisen osaamisen, antamaan tunnustusta osaamisesta ja antamaan arvoa toisen mielipiteille (Keltikangas-Järvinen 1994, 19). Itsetuntoon liittyy myös itsenäisesti tehtävät ratkaisut liittyen omaan elämäänsä sekä kyky sietää eteen tulevia vastoinkäymisiä ja pettymyksiä. Hyvän itsetunnon omaava ihminen luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään. (Toivakka & Maasola 2011, 15.)

Itsetunto vaikuttaa mielenterveyteen, hyvinvointiin ja vuorovaikutukseen toisten kanssa. Itsetunto kytkeytyy elämässämme moneen asiaan ja on yksi toimintaamme ohjaavista voimista. Hyvä itsetunto auttaa saavuttamaan tavoitteita eri elämänalueilla, kuten opiskelussa tai työssä. Terve itsetunto ei kuitenkaan ole riippuvainen ulkoisista tekijöistä. Ihmisellä voi olla hyvä itsetunto ilman kauniita vaatteita, titteleitä tai arvosanoja. Keskeistä hyvässä itsetunnossa on oma kokemus itsestämme. (Toivakka & Maasola 2011, 15.) Hyvän itsetunnon omaavalla ihmisellä minäkuva on kuitenkin totuudenmukainen, ja tällöin ihminen havaitsee ja tietää hyvien ominaisuuksien lisäksi heikkoutensa. Hyvä itsetunto on rehellisyyttä huonojenkin puolien suhteen ilman, että niiden toteaminen ääneen veisi itsekunnioitusta. Samanaikaisesti se merkitsee pyrkimystä päästä huonoista piirteistä eroon. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17.)

Ihmisen itsetunnossa tapahtuu vaihtelua: pettymykset ja epäonnistumiset laskevat sitä ja onnistumiset nostavat. Ihmisellä on olemassa perusitsetunto, johon kuuluu ihmisen pohjimmainen käsitys omasta arvostaan. Ilmapuntari-itsetunnoksi nimitetään itsetunnon osaa, joka voi vaihdella tilanteesta toiseen. Perusitsetunto määrää sen, miten paljon ihmisen itsetunto laskee epäonnistumisen jälkeen. Kuitenkin jos ihmisellä on elämässään aikoja, jolloin hän ilman

omaa syytään epäonnistuu toistuvasti ja ilmapuntari on aina alhaalla, vaikuttaa se myös hänen perusitsetuntoonsa. (Keltikangas-Järvinen 1994, 30-32.)

Itsetunnon vahvistaminen on koko elämän mittainen ja monimutkainen prosessi, joka vaatii pitkäjänteistä työtä sekä ihmiseltä itseltään että kanssaihmisiltä (Maasola & Toivakka 2011, 17). Itsetunnon vahvistamisessa tärkeää on hyväksytyksi tulemisen kokeminen. Heikosta itsetunnosta kärsivän kohtelevinen kunnioittavasti ja myötätuntoisesti voi jo itsessään toimia voimakkaana terapeutisena kokemuksena. (Mruk 2006, 98.)

Tutkimukset osoittavat, että itsetuntoa voidaan vahvistaa antamalla henkilölle jatkuvaa positiivista palautetta hänestä itsestään tai hänen toiminnastaan. Olakseen tehokasta tulee palautteen olla realistista. On myös osoitettu, että jatkuva pienissä määrissä saatu positiivinen palaute vahvistaa itsetuntoa paremmin kuin kerralla saatu suuri positiivinen palaute. Koska ihmisen itsetunnon on tarkoitus pysyä tasaisena, kokee ihminen pienissä määrissä saadun palautteen vähemmän uhkaavaksi ja pystyy näin helpommin sisäistämään palautteen. Pikkuhiljaa palaute alkaa muokata ihmisen itsetuntoa positiiviseen suuntaan. (Mruk 2006, 98.)

Myös ihminen itse antaa itselleen palautetta itsestään ja toiminnastaan. Tälläkin on vaikutusta itsetuntoon. Kognitiivisen uudelleenstrukturoinnin avulla voidaan muokata ihmisen vääristyneitä käsityksiä itsestään ja toiminnastaan. Ensimmäiseksi ihminen tunnistaa omat ongelmalliset tapansa, jonka jälkeen hän määrittää ne jonkin yleisen nimikkeistön mukaan virheiksi. Lopuksi ihminen ottaa käyttöön korvaavan rationaalisemman tai realistisemman tavan toimia ongelmatilanteessa. Tällä tekniikalla pystytään vahvistamaan ihmisen itsetuntoa monella eri tavalla. Ensinnäkin näin voidaan luoda mahdollisuus muutokselle katkaisemalla ajattelun, tuntemisen ja toimimisen kehä, joka aiheuttaa ja ylläpitää heikkoa itsetuntoa. Toisekseen kognitiivisen uudelleenstrukturoinnin avulla ihminen voi kokea hallitsevansa käyttäytymistään ja näin tuntea olevansa kyvykäs, mikä omalta osaltaan auttaa vahvistamaan itsetuntoa. Lisäksi harjoittelemalla uudet tavat hahmottaa, ajatella, kokea ja toimia luovat positiivisemmän kehän ajattelulle, tuntemiselle ja toimimiselle. (Mruk 2006, 99.)

Myös jämäkkyuden opettelu ja mahdollisesti muutkin voimaantumisen muodot voivat auttaa itsetunnon vahvistamisessa. Niiden avulla ihminen ymmärtää oman arvonsa ja oikeutensa. Jämäkkä ihminen pystyy puolustamaan itseään ja omia arvojaan. Hän pystyy myös kieltäytymään tilanteista, joissa voisi kokea itsetuntoa heikentävää kohtelua toisilta ihmisiltä. (Mruk 2006, 101.)

Sirkus tarjoaa ihmiselle onnistumisen kokemuksia ja mahdollisuuksia uuden oppimiseen (Kakko ym. 2013, 11). Tällä tavoin sirkus voi vahvistaa ihmisen itsetuntoa. Lisäksi toisilta saatu positiivinen palaute harjoittelun lomassa tai esityksen jälkeen voivat auttaa itsetunnon vahvistamisessa. Sirkuksen avulla ihminen voi myös kasvattaa luottamusta itseensä kokeillessaan uusia ja joskus pelottaviaakin sirkustemppeja.

Lisäksi sirkus tarjoaa turvallisen ympäristön epäonnistumiselle (Kakko ym. 2013, 11). Sirkustemput ovat haastavia ja epäonnistuminen kuulu osana niiden harjoitteluun. Epäonnistumisen kautta ihminen voi kuitenkin oppia uutta ja muuttaa omaa suhtautumistaan epäonnistumisiin. Tämä voi auttaa vahvistamaan itsetuntoa.

4 TERAPEUTTISEN SIRKUSRYHMÄN SUUNNITTELU JA TAVOITTEET

4.1 Toiminnan analysointi, soveltaminen ja porrastaminen

Terapeutin ryhmän ohjauksessa oleellista on ryhmän huolellinen suunnittelu. Suunnitteluvaiheessa toimintaterapeutin tärkeä työkalu on toiminnan analysointi, jonka avulla terapeutti voi:

- tunnistaa toimintaan tarvittavat välineet, materiaalit, tilan ja ajan.
- tunnistaa toiminnan osatehtävät, jotta hän pystyy ohjaamaan ne asiakkaalleen.
- saada tietoa siitä, miten, missä, milloin ja kenelle toiminta voisi mahdollisesti olla terapeutista sekä määrittellä toiminnan terapeutitset hyödyt.
- arvioida toiminnan suorittamiseen tarvittavia taitoja ja valmiuksia sekä mahdollisia suorituksen ongelmakohtia, ja tuottaa samalla tietoa, jonka avulla asiakkaan henkilökohtaista etenemistä voidaan dokumentoida.
- keksiä vaihtoehtoisia tapoja suorittaa toiminta hyväksyttävällä tavalla soveltamalla tai porrastamalla välineitä, ympäristöä ja/tai toimintaa.

(Lamport ym. 2001, 24)

Toiminnan analysointi on jatkuva prosessi, jossa toimintaterapeutti soveltaa ja porrastaa toimintaa, jotta hän voisi auttaa asiakastaan kompensoimaan, korjaamaan ja/tai mukauttamaan omaa toimintaansa menestyäkseen siinä. Toimintojen tulisi olla tarpeeksi haastavia, jotta asiakas voi kokea menestyvänsä, muttei kuitenkaan liian vaikeita, jotteivät ne tuntuisi ylivoimaisilta. Terapeutista ryhmää suunnitellessaan toimintaterapeutin on otettava huomioon jokaisen ryhmään osallistuvan fyysiset, psykososiaaliset, sensoriset, kognitiiviset ja kehitykselliset taidot ja valmiudet, jotta hän pystyisi valitsemaan ryhmälle sopivan haastavia toimintoja. (O'Brian & Salomon 2013. 16, 32.)

Aloitimme terapeutin sirkusryhmän sisällön ja toteutuksen suunnittelun tammikuussa 2017. Halusimme luoda ryhmän, joka olisi Finlayn luokituksen mu-

kaan sekoitus aktiviteettiryhmästä ja tukea antavasta ryhmästä. Suunnitellessamme ryhmäkertoja jo ennen sirkusryhmän alkua analysoimme eri sirkuslajeihin liittyvien toimintojen vaatimuksia välineiden ja tilan suhteen. Tämän perusteella mietimme, mitä sirkuslajeja meillä olisi mahdollista opettaa ryhmälle. Lajeja rajasi käytössä olevien välineiden ja tilan lisäksi oma sirkustekninen osaamisemme. Analysoimme myös millaisia motorisia, kognitiivisia, psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja ja valmiuksia eri sirkuslajit vaativat. Toiminnan analysoinnin pohjalta vertailimme sirkuslajien haastavuutta ja koitimme miettiä, mitkä lajit sopisivat ensimmäisille kerroille, ja mitkä taas olisi hyvä ottaa harjoiteltavaksi vasta myöhemmillä ryhmäkerroilla. Lisäksi pohdimme, mihin sosiaalisiin taitoihin pystyisimme sirkusryhmällä vaikuttamaan, ja mitä voisimme ryhmän avulla tarjota osallistujille. Apuna tässä käytimme oman kokemuksemme lisäksi Maglion ja McKinstry'n tutkimusta eri sirkuslajien mahdollisuuksista sosiaalisten taitojen harjoittelussa.

Ensimmäisen ryhmäkerran jälkeen saatuamme tavata ryhmään osallistujat sekä kuulla heidän odotuksistaan ja tavoitteistaan, pystyimme paremmin aloittamaan koko terapeuttisen sirkusryhmän rakenteen sekä yksittäisten kertojen sisällön suunnittelun. Suunnitteluvaiheessa tutustuimme Sosiaalisen sirkuksen hyvien käytäntöjen oppaaseen, jossa oli esiteltäviä esimerkit yhden sirkustunnin sekä kymmenen kerran sirkusryhmän rakenteista. Opas oli apuna esimerkiksi, kun pohdimme ryhmäkertojen pituutta ja sisältöä.

Valitsimme harjoiteltavaksi sirkuslajeja sekä muita harjoituksia, joilla koimme pystyvämme auttamaan osallistujia saavuttamaan asettamia tavoitteitaan. Jokaisen sirkuslajin ja harjoituksen kohdalla teimme jatkuvaa toiminnan analysointia ja pohdimme, kuinka toiminnan vaatimukset vastaavat osallistujien taitoja ja valmiuksia. Sovelsimme ja porrastimme toimintoja niin, että jokaiselle löytyisi tarpeeksi haastava, mutta onnistumisen kokemuksia tuova tapa harjoitella eri sirkuslajeja. Ryhmäkerran harjoitukset järjestimme aina etenemään helpommasta vaikeampaan niin, että alkuun ohjasimme niin sanotusti matalan kynnyksen lämmittelyharjoituksia, joilla pyrittiin pikkuhiljaa esimerkiksi kasvatamaan luottamusta itseän ja toisiin tai koskemaan fyysisesti toista henkilöä.

Lisäksi koitimme keksiä ryhmäkerroille myös muita rooleja niille henkilöille, jotka jostain syystä eivät olisi halunneet osallistua. Tällaisia rooleja olivat mm. valokuvaaja, katsoja ja palautteen antaja.

4.2 Osallistujien valinta

Kävimme mainostamassa terapeutista sirkusryhmää Tsemppi-Talolla helmikuun alkupuolella. Esittelimme tuolloin heille sosiaalista sirkusta ja erilaisia sirkuslajeja sekä kerroimme hieman opinnäytetyömme taustoista ja tavoitteista. Samanlaisen esittelyn pidimme myös Tsempparin asiakkaille. Lisäksi olimme ennen esittelytilaisuuksia lähettäneet Tsemppi-Talolle mainoksen sirkusryhmästä ja ilmoittautumislistan ilmoitustaululle kiinnitettäväksi.

Jo ennen ryhmän esittelytilaisuuksia ryhmään oli ilmoittautunut useampi henkilö ja tilaisuuksien jälkeen muutama kävi vielä ilmoittautumassa. Kaiken kaikkiaan ilmoittautumisajan umpeuduttua ilmoittautuneita oli 12. Olimme päättäneet, että ryhmä olisi suljettu ryhmä, johon mahtuisi kymmenen osallistujaa, joten annoimme Tsemppi-Talon ja Tsempparin henkilökunnalle mahdollisuuden vaikuttaa ryhmän kokoonpanoon. Koska he tuntevat parhaiten asiakkaat, pystyivät he siksi arvioimaan, ketkä hyötyisivät eniten ryhmästä, ja ketkä toisaalta pystyisivät parhaiten sitoutumaan ryhmään. Ryhmään valikoitui kahdeksan Tsemppi-Talon asiakasta ja kaksi Tsempparin asiakasta. Ryhmä oli hyvin heterogeeninen. Ikäjakauma ryhmässä oli 23-50 ikävuoden välillä. Naisia oli ryhmän aloittaessa kuusi ja miehiä neljä. Miehistä yksi lopetti ryhmän kahden ensimmäisen kerran jälkeen ja lopuista miehistä kahdella oli paljon poissaoloja, joten ryhmäkerroilla oli yleensä huomattavasti enemmän naisia kuin miehiä.

Tsemppi-Talon työntekijöiden mukaan ryhmän jäseniä yhdisti se, että he olivat kaikki kokeneet elämänsä aikana koulukiusaamista ja monilla oli negatiivisia kokemuksia ryhmässä toimimisesta. Monet osallistujista kärsivät masennuksesta ja huonosta itsetunnosta sekä heillä oli jatkuva pelko epäonnistumisesta. Lisäksi useilla naisosallistujilla oli negatiivinen kuva omasta kehostaan. Näiden tietojen pohjalta lähdimme rakentamaan ryhmäkertojen sisältöä. Koimme, että sirkuksen avulla pystyisimme vaikuttamaan positiivisesti osallistujien kehonku-

vaan ja itsetuntoon sekä antamaan korjaavia kokemuksia ryhmässä toimimisesta.

4.3 Asiakaslähtöisyys

Yksi toimintaterapian perusolettamuksista on se, että ihmiset ovat toiminnallisia ja toiminta tuo merkitystä ihmisen elämään. Jokaisella ihmisellä uskotaan olevan kykyjä osallistua toimintaan. Toimintaterapiassa tärkeää on toiminnan mahdollistaminen, joka tapahtuu yhteistyössä asiakkaan kanssa. Asiakas saa tällöin mahdollisuuden valita ja osallistua toimintaan, joka on hänelle hyödyllistä ja merkityksellistä. Toimintaterapian arvoihin ja uskomuksiin kuuluu vahvasti asiakaslähtöisyys: asiakas on oman elämänsä asiantuntija. Asiakkaat ovat aktiivisia osallistujia toimintaterapiaprosessissa ja riskinotto on välttämätöntä, jotta positiivista muutosta voisi tapahtua. (Baptiste ym. 2002, 31.)

Halusimme sirkusryhmää suunnitellessamme ja toteuttaessamme toimia asiakaslähtöisesti ja tarjota osallistujille mahdollisuuden vaikuttaa ryhmäkertojen sisältöön. Päätimme ensimmäisellä kerralla esitellä sirkuslajit, joita ryhmässä oli käytössä olevien sirkusvälineiden avulla mahdollista harjoitella ryhmäkertojen aikana joko Tsemppi-Talon tiloissa tai Steinerkoulun liikuntasalissa. Jokainen sai valita lajeista itselleen mieluisimman, jonka harjoittelun lupasimme taata ryhmän aikana. Lisäksi jokainen sai lajien kohdalla kertoa, oliko kiinnostunut lajista paljon, jonkun verran vai ei ollenkaan. Näin pystyimme hieman karsimaan mukaan otettavia sirkuslajeja, koska aika ei olisi aivan kaikkien harjoitteluun riittänyt. Lisäksi ottamalla mukaan jokaisen osallistujan suosikkisirkuslajin, pystyimme vaikuttamaan siihen, että ryhmä olisi osallistujille mahdollisimman mielekäs.

Sirkusryhmään osallistuminen ja ryhmäkertojen erilaisiin harjoituksiin osallistuminen oli koko ryhmän ajan vapaaehtoista. Halutessaan sai jäädä vain seuraamaan muiden harjoittelua tai osallistua toimintaan sillä tavoin kuin koki sen itselleen sopivaksi.

4.4 Ryhmän tavoitteet

Terapeuttisen ryhmän suunnittelun kriittisin vaihe on tavoitteiden laadinta. Tavoitteiden avulla toimintaterapeutti voi valita ryhmälle tarkoituksenmukaista toimintaa. Hyvin laaditut tavoitteet toimivat ohjenuorana suunniteltaessa ryhmän rakennetta. Tavoitteet luovat myös kriteerit, joiden avulla pystytään myöhemmin arvioimaan koko ryhmän sekä siihen osallistuvien yksilöiden tavoitteiden saavuttamista ryhmäkertojen aikana. Koska toimintaterapiaprosessi vaatii asiakkaan aktiivisen osallistumisen, toimivat tavoitteet lisäksi motivaattoreina ja ohjaavat asiakasta oikeaan suuntaan. (Finlay 1997, 90-92.)

Ryhmälle laaditaan pitkän aikavälin tavoitteet, jotka kertovat, mitä ryhmän jäsenet tulevat saavuttamaan ryhmän aikana. Lisäksi jokaiselle ryhmäkerralle laaditaan omat lyhyen aikavälin tavoitteet. Ne ovat tietyt saavutettavat tulokset, joiden avulla päästään pidemmän aikavälin suurempaan tavoitteeseen. Ryhmän tavoitteiden lisäksi ryhmään osallistujat voivat laatia itselleen henkilökohtaisia tavoitteita. Osallistamalla osallistujat tavoitteiden laadintaan voidaan lisätä heidän sitoutumistaan ryhmään ja saavuttamaan omat tavoitteensa. (O'Brien & Solomon 2013, 65; 75) Terapeuttisen sirkusryhmän pitkän aikavälin tavoitteina oli osallistujien itsetunnon vahvistuminen ja kokemus omien sosiaalisten taitojen kehittymisestä. Tavoitteen saavuttamista pyrimme mittaamaan ryhmän alussa ja lopussa täytetyillä itsearviointeilla. Näiden tavoitteiden lisäksi loimme jokaiselle ryhmäkerralle kaksi tai kolme lyhyen aikavälin tavoitetta, jotka auttoivat meitä ryhmäkertojen suunnittelussa ja pitkän aikavälin tavoitteiden saavuttamisessa.

Ryhmään osallistujat laativat itselleen vähintään kaksi henkilökohtaista tavoitetta. Pyysimme heitä miettimään jonkin sirkukseen liittyvän teknisen taidon, jonka he halusivat oppia, sekä jonkin muutoksen itsessään, jonka he toivoivat sirkusryhmän aikana saavuttavansa. Pyrimme ottamaan huomioon osallistujien itselleen asettamat tavoitteet suunnitellessamme ryhmäkertoja, jotta voisimme tarjota heille harjoituksia, joiden avulla he voisivat saavuttaa tavoitteensa.

5 TERAPEUTTISEN SIRKUSRYHMÄN TOTEUTUSVAIHE

Ryhmä kokoontui kevään 2017 aikana kymmenen kertaa maanantaisin klo 17.00-18.30 Tsemppi-Talon tiloissa. Poikkeuksellisesti ohjasimme yhden kerran Steinerkoulun liikuntasalissa, jolloin viikonpäivä vaihtui maanantaista torstaihin. Keväälle sattui kaksi pyhäpäivää maanantaille, minkä takia ryhmä ei kokoontunut säännöllisesti kerran viikossa, vaan kahdesti tauko ryhmäkertojen välillä oli pidempi.

Käytössä olevat sirkusvälineet, Tsemppi-Talon tarjoaman tilan rajoitukset sekä oma sirkustekninen osaamisemme rajasivat hieman sitä, mitä sirkuslajeja meillä oli mahdollista ohjata osallistujille ryhmäkertojen aikana. Sirkusvälineitä meillä oli omasta takaa jo joitakin ja lisää lainasimme tuttaviltamme. Hankimme myös tasapainoiluun sopivia rullia työmaalta ja ostimme punaisia klovnin neniä. Lisäksi lainasimme Turun ammattikorkeakoululta jumppamattoja ja tasapainolautoja.

Päädyimme ohjaamaan ryhmän yhtä kertaa lukuun ottamatta Tsemppi-Talossa, koska koimme sen olevan tuttu ja turvallinen ympäristö osallistujille. Toivoimme tämän helpottavan ryhmään osallistumisen aiheuttamaa jännitystä sekä lisäävän motivoitumista ryhmää kohtaan. Lisäksi halusimme kokeilla, mitä kaikkia sirkuslajeja Tsemppi-Talon tiloissa pystyisi harjoittelemaan. Tarkoituksena oli samalla näyttää osallistujille, minkä lajien harjoittelua he voisivat mahdollisesti tulevaisuudessa jatkaa tiloissa itsenäisesti. Ennen ryhmän alkua jouduimme siirtämään kalusteita pois tieltä, jotta mahduimme toimimaan tilassa. Ryhmän päätyttyä ryhmäläiset halutessaan jäivät auttamaan meitä kalusteiden siirtämisessä takaisin paikalleen.

Ryhmäkertojen rakenteen pidimme jokaisella kerralla samanlaisena. Alkuun teimme muutaman lämmittelyharjoituksen, jotka liittyivät itsetunnon osa-alueeseen tai johonkin sosiaaliseen taitoon, jota halusimme ryhmäkerran aikana käsitellä sirkuksen avulla. Lämmittelyharjoitusten tavoitteena oli valmistaa kehoa ja mieltä tulevia harjoituksia varten sekä edistää ryhmäytymistä. Harjoitus-

ten jälkeen siirryimme varsinaiseen työskentelyvaiheeseen, jossa osallistujat saivat harjoitella yhtä tai useampaa sirkuslajia. Lopussa oli aina yhteinen purku, jossa keskustellen ja/tai erilaisin harjoituksin purettiin ryhmäkertaa. Harjoitusten ja keskustelun avulla pyrittiin pääsemään vielä syvemmälle ryhmäkerran teemaan, jotta osallistujat pystyisivät syventämään itsetuntemustaan sekä jakamaan omia kokemuksiaan toistensa kanssa, ja näin oppimaan uutta sekä itsestään että toisistaan.

5.1 Ensimmäinen ryhmäkerta: Tutustumista ja tavoitteiden laadintaa

Ensimmäisellä kerralla halusimme keskittyä tutustumiseen ja ryhmäytymiseen sekä ryhmään liittyvien käytännön asioiden hoitamiseen, joten päätimme, että emme vielä ensimmäisellä kerralla ala harjoitella sirkustemppeja. Aloitimme ryhmäkerran leikkimällä muutamia tutustumisleikkejä, koska kaikki ryhmäläiset eivät olleet toisilleen entuudestaan tuttuja, emmekä me itsekään tunteneet vielä heitä kaikkia. Tämän jälkeen kävimme yhdessä läpi kymmenen kerran sirkusryhmän aikataulun sekä keskustelimme ryhmän säännöistä.

Ensimmäiselle ryhmäkerralle olimme asettaneet kaksi tavoitetta. Halusimme, että jokainen osallistuja määrittelee itselleen vähintään kaksi henkilökohtaista tavoitetta liittyen sirkusryhmään, ja että jokainen kykenee valitsemaan yhden suosikkilajin, joka itseä kiinnostaa eniten. Esittelimme ryhmälle PowerPointesityksen avulla eri sirkuslajit, joita meillä oli mahdollisuus ohjata. Jokaisen lajin kohdalla pidimme pienen äänestyksen sen suosioista ja lopuksi jokainen valitsi itselleen mieluisimman lajin. Omat henkilökohtaiset tavoitteensa osallistujat kirjoittivat jonglöörauspallon muotoisille lapuille ja laput laitettiin esille jonglööraavaa miestä esittävän siluetin ympärille niin, että tavoitteet olivat kaikkien nähtävillä, kuitenkin niin, etteivät muut tienneet, kuka juuri tietyn tavoitteen oli itselleen laatinut. Tavoitteet käytiin yhdessä läpi, jolloin omat tavoitteet sai halutesaan kertoa muille. Lisäksi keskusteltiin sirkusryhmää kohtaan olevista odotuksista ja toiveista sekä monet kertoivat, miksi olivat halunneet osallistua ryhmään. Lopuksi kahvin ja teen juonnin lomassa ryhmäläiset täyttivät itsearviointilomakkeet sekä tutkimus- ja kuvauslupalaput.

5.2 Toinen ryhmäkerta: Jonglöörausta ja epäonnistumisen sietämisen harjoittelua

Toisen ryhmäkerran teemana oli jonglöörauksen harjoittelu sekä epäonnistumisen sietäminen. Jonglööraus on taito, jota harjoitellessa ei voi olla epäonnistumatta. Pallot on kerättävä lattialta kerta toisensa jälkeen ja yritettävä taas uudestaan. Mielestämme tämä sopi hyvin herättämään ajatuksia ja keskustelua epäonnistumisen kokemuksista ja tunteista sekä myös niistä yli pääsemisestä. Ryhmäkerran tavoitteiksi asetimme, että jokainen ryhmäläinen sietää epäonnistumisen tunteita harjoitellessaan jonglöörausta ja jokainen keksii voimالاuseen, jolla voi selvitä yli epäonnistumisesta.

Kerta aloitettiin jälleen tutustumisharjoituksilla, joiden jälkeen siirryttiin jonglöörauksen opetteluun. Aluksi osallistujat tekivät kehonhahmotukseen liittyvän harjoituksen ja lisäksi piirissä jokainen keksi vuorollaan, millä kehonosalla palloa kannatellaan tai tasapainotellaan. Ryhmäläisille opetettiin erilaisia heittoa ja kolmen pallon heiton tekniikka. Tämän jälkeen jokainen sai oman mielenkiinnon mukaisesti työskennellä ja tutustua tarjolla oleviin välineisiin: huiveihin, palloihin, keiloihin, renkaisiin ja diaboloihin.

Purussa kävimme keskustelua epäonnistumisesta ja sen kehoon tuomista tunteista ja reaktioista. Pohdimme myös yhdessä, miten selvitä epäonnistumisesta. Lisäksi keskustelimme, miltä tuntui epäonnistua jonglöörauksessa, ja voisiko kyseistä tunnetilaa verrata muihin elämän epäonnistumisiin, sekä voisiko kokemuksesta oppia jotain. Keskustelun lopuksi jokainen sai kirjoittaa paperille yhden voimالاuseen, jota voisi hyödyntää tilanteessa, jossa epäonnistuu. Paperit sekoitettiin ja jokainen sai toiselta ryhmäläiseltä voimالاuseen, jolla selvitä yli epäonnistumisesta.

Jonglöörausta oli helppo soveltaa ja porrastaa vastaamaan ryhmäläisten motorisia taitoja käyttämällä eri tavalla lentäviä välineitä sekä lisäämällä heiteltävien välineiden määrää, jolloin tempuista tuli haastavampia. Näin ollen jokainen pysyi harjoittelemaan omalla taitotasollaan. Tästä syystä jonglööraus oli helposti lähestyttävä laji aivan ensimmäiseksi kokeiltavaksi sirkuslajiksi. Kaikki harjoitte-

livat innoissaan erilaisia heittoja ja useimmat löysivät mielestään heille parhaiten sopivan välineen. Koska ryhmäläiset olivat motorisilta taidoiltaan ja erityisesti silmä-käsi-koordinaatioltaan eri tasoisia, oli huomattavissa, että muutamille jonglööraus oli haastavaa ja he vaikuttivat hieman turhautuneilta verratessaan omaa suoritustaan muihin. Mielestämme saimme kuitenkin kannustettua myös heidät jatkamaan harjoittelua, ja jokainen sai lopulta onnistumisen kokemuksia, sekä halu oppia lisää kasvoi.

5.3 Kolmas ryhmäkerta: Tasapainoilun kasvattamassa luottamusta itseen ja toisiin

Kolmannella kerralla harjoittelimme tasapainoilun avulla luottamista itseen ja toisiin. Tasapainoilussa ihminen kamppailee painovoimaa vastaan ja haastaa samalla oman tasapainonsa, kehonhallintansa ja keskittymiskykynsä. Tasapainoilu vaatii paljon itseluottamusta. Alkeita harjoitellessa tärkeää on myös luottaa toiseen ihmiseen, joka tarjoaa fyysistä ja usein myös henkistä tukea tasapainoilijalle. Ryhmäkerran tavoitteiksi asetimme, että jokainen ryhmäläinen uskaltaa olla fyysisessä kosketuksessa toiseen ryhmäläiseen lämmittelyleikeissä ja avustaessaan toisiaan tasapainoilussa, sekä jokainen uskaltaa kokeilla omien rajojensa mukaan tasapainoilua ja luottaa siihen, että häntä tuetaan fyysisesti harjoitusten aikana.

Koska toiseen ihmiseen fyysisesti tukeutuminen ja henkisesti luottaminen voi aluksi tuntua haastavalta, alkulämmittelyissä kokeiltiin ryhmänä ja pareittain koko kehoa herätteleviä harjoituksia, joissa samalla harjoiteltiin koskemaan toisia ryhmäläisiä sekä luottamaan toisiin. Tasapainoilun harjoittelu aloitettiin käymällä läpi turvallisuusohjeet sekä eri tasapainoilupisteet, joihin olimme sijoittaneet eri välineitä. Mukana meillä oli rullia ja kaapelikela, joiden päällä pystyi kävelemään, yksipyöräinen ja rolabola sekä tasapainolauta ja tasapainopuolipalloja. Pyrimme saamaan tasapainoilusta jokaiselle sopivan haastavaa ja onnistumisen mahdollisuuksia tuovaa. Tasapainoilua sovelsimme ja porrastimme kertomalla ja näyttämällä erilaisia soveltamismahdollisuuksia välineiden avulla tehtävästä tasapainoilusta. Esimerkiksi kokeilemalla haastavampia asentoja tasa-

painoiluvälineiden päällä tai yhdistämällä pallon heittelyn tasapainoiluun, pystyi jokainen lisäämään harjoituksiin itselleen sopivasti haastetta. Koska halusimme varmistaa kaikkien saavan onnistumisen kokemuksia, otimme mukaan harjoituksiin tasapainolaudan ja tasapainopuolipallot, jotka ovat perinteisempiä, esimerkiksi fysioterapiassa käytettäviä, tasapainoiluvälineitä. Näytimme erilaisia tasapainoasentoja, joita pystyi kokeilemaan maassa seisoen ja halutessaan haastetta sai lisää tekemällä asennot tasapainopuolipallojen päällä. Ryhmäkerran lopuksi keskustelimme itseluottamuksesta ja toiseen henkilöön luottamisesta.

Mielestämme ryhmäkerta sujui hyvin ja onnistuimme tarjoamaan jokaiselle sopivan haastavia harjoituksia. Ryhmäläiset lähtivät innokkaasti mukaan kokeilemaan erilaisia välineitä ja jotkut jopa hieman uhkarohkeasti ilman toisen tukea. Voisiko syynä olla se, että näin välttyi toiseen koskemiselta ja tukeutumiselta? Oli erittäin hyvä, että otimme mukaan myös perinteisempiä tasapainoiluvälineitä, koska ryhmässä oli yksi henkilö, joka ei halunnut kokeilla ollenkaan sirkusvälineillä tasapainoilua, mutta nautti silti tasapainonsa haastamisesta helpommilla välineillä.

5.4 Neljäs ryhmäkerta: Taikuutta ja esiintymisjännityksen taltuttamista

Taikuus oli ryhmässä yksi toivotuista sirkuslajeista, ja koska meillä itsellämme ei riittänyt taito opettaa taikuutta, tuli ulkopuolinen henkilö opettamaan ryhmäläisille taikatemppeja. Hän myös lupasi aluksi esiintyä meille, mistä saimmekin idean yhdistää ryhmäkertaan toisten edessä olemisen harjoittelun ja esiintymisjännityksestä keskustelun. Neljännen ryhmäkerran tavoitteiksi otimme, että jokainen ryhmäläinen osallistuu aktiivisesti alkulämmittelyihin sekä tunnistaa jonkin muutoksen itsessään tai toiminnassaan jännittäessään esiintymistä tai esillä oloa. Tämän lisäksi tavoitteena oli, että jokainen ryhmäläinen löytää yhden käyttökelpoisen tavan, jolla voisi kokeilla lievittää esiintymisjännitystä.

Lämmittelyissä ryhmäläiset tekivät kehoa ja luovuutta herättelevät harjoitukset, joista toisessa piti muodostaa ryhmänä erilaisia ”olentoja” ja toisessa yksi oli

piirin keskellä ja sai osoittaa muita ja pyytää heitä muodostamaan ennalta sovitun hahmon. Molemmat harjoitukset haastoivat osallistujia olemaan toistensa katseiden alla yksin tai pienryhmänä ja suorittamaan samalla ennalta harjoittele mattomia tehtäviä. Lämmittelyn jälkeen taikuri esiintyi ja opetti ryhmäläisille muutamia korttitemppuja. Tarkoituksena oli harjoitella temppuja hetken aikaa pareittain ja lopuksi ryhmäläiset voisivat halutessaan esittää jonkin oppimansa tempun. Temput osoittautuivat kuitenkin haastaviksi ja kukaan ei ollut valmis esittämään temppuja toisille.

Purkuvaiheessa käytiin keskustelua esillä olemisesta ja esiintymisestä sekä sen tuomista fyysisistä ja psyykkisistä muutoksista itsessä. Keskustelua käytiin siitä, miten ramppikuumeen voisi estää, ja kuinka esillä olemista voisi harjoitella. Keskustelua käytiin aluksi pareittain ja sen jälkeen isossa ryhmässä. Ohjaajina kerroimme myös esiintymisjännitykseen ja sen voittamiseen liittyvistä asioista.

Neljänteen ryhmäkertaan toi haasteensa se, että emme itse ohjanneet taikatemppujen harjoittelua. Taikatemppujen olisi pitänyt olla paremmin sovellettu ja porrastettu sopimaan ryhmälle. Oli selkeästi havaittavissa, että osalla ryhmäläisistä ei ollut tarvittavia kognitiivisia taitoja ja valmiuksia omaksua nopeassa tahdissa eteneviä temppujen vaiheita. Tämä aiheutti heille tuskastumista ja pettymys oli selkeästi läsnä ryhmäkerralla. Ryhmässä nousi kuitenkin vahva kannustamisen ilmapiiri ja helposti temput oppivat henkilöt yrittivät opettaa toisille temppujen vaikeita vaiheita.

5.5 Viides ryhmäkerta: Oman henkilökohtaisen tilan havainnointia pyramidien avulla

Viidennellä kerralla harjoittelimme pyramideja ja pariakrobatiaa, jotka vaativat oman kehon hallintaa, yhteistyötaitoja sekä luottamusta itseän ja toiseen. Pyramideja ja pariakrobatiatemppeja tehdessä joutuu väkisin olemaan fyysisesti lähellä toista ihmistä ja koskemaan toiseen, joten oman henkilökohtaisen tilan havainnointi ja käsittely sopi luontevasti yhteen tämän sirkuslajin kanssa. Ryhmäkerran tavoitteena oli että, jokainen ryhmäläinen tunnistaa oman henkilökoht-

taisen tilansa laajuuden ja että jokainen kykenee päästämään toisen henkilön omaan henkilökohtaiseen tilaansa pyramidiin ja pariakrobatiaharjoitusten aikana.

Alkulämmittelyssä lähdettiin tunnistamaan jokaisen henkilökohtaista tilaa pareittain harjoituksella, jossa parit kävelivät vuorollaan toista kohti ja toisen piti sanoa "seis", kun itsestä alkaa tuntua siltä. Lisäksi keskustelimme harjoituksen jälkeen, miltä tuntui eri henkilöä kohdatessa, ja minkälainen on jokaisen henkilökohtainen tila. Omaan henkilökohtaiseen tilaan päästämistä harjoiteltiin alkulämmittelyssä tekemällä "postikorttikuva" jostain maisemasta. Etenimme harjoituksesta helpommasta vaikeampaan: alkuun ei tarvinnut koskea muita kuvassa olijoita, mutta viimeisellä kerralla kuvaan tuli liittyä niin, että oli jollain tavalla kosketuksessa toiseen henkilöön. Myös tämä harjoitus purettiin heti ja käytiin keskustelua siitä, miltä tuntuu, kun toinen tulee lähelle ja koskettaa. Lisäksi teimme yhteistyötaitoja, ongelmanratkaisutaitoja ja läheisyyden sietämistä kehitävän harjoituksen, jossa piti kääntää lakana nurin päin niin, että kaikki seisovat koko ajan lakanan päällä.

Työskentelyvaihe aloitettiin kehon eri osien lämmittelyllä ja oikeanlaisen kontaktiasennon harjoittelulla. Lämmittelyä tehtiin myös parin kanssa esimerkiksi nojaamalla selät vastakkain ja menemällä tästä yhdessä kyykkyyhin. Tämän jälkeen harjoitelimme yhdessä tekemään erilaisia pyramideja ja pariakrobatiatemppeja. Näitä oli haastavaa soveltaa ja porrastaa sopimaan ryhmäläisille, joilla oli tiettyjä fyysisiä rajoitteita kuten ylipainoa tai nivelongelmia. Sovelsimme pyramideja keksimällä sellaisia, joissa käytettiin hyväksi tuoleja, joiden päällä pystyi seisomaan ja istumaan, sekä joihin pystyi myös nojaamaan pyramidin aikana. Kaikki kuitenkin halusivat sinnikkäästi olla mukana ja kokeilla pyramidiin eri kohtia, vaikka ne välillä aiheuttivatkin epämiellyttäviä fyysisiä tuntemuksia. Pyramidiin jälkeen ohjasimme vielä venyttelyn parin kanssa ja parit saivat myös hieroa toisiaan, käyttäen halutessaan apuna hierontapalloa.

Ryhmän lopuksi käytiin keskustelua läheisyydestä, kosketuksesta ja omasta henkilökohtaisesta tilasta. Lisäksi kerroimme erilaisia faktoja kosketukseen liittyen. Katsoimme myös ryhmän aikana otettuja valokuvia pyramideista. Kaikki

olivat positiivisesti yllättyneitä omista suorituksistaan ja iloitsivat yhteistyöllä aikaansaaduista hienoista tuloksista.

5.6 Kuudes ryhmäkerta: Ilma-akrobatiaa ja oman kehon positiivisia puolia

Usea ryhmäläinen oli toivonut ilma-akrobatian harjoittelua, joten kuudes ryhmäkerta toteutettiin Turun Steinerkoululla, jossa oli tarvittava välineistö ilma-akrobatiaa varten. Ilma-akrobatian ohjaamisessa meitä avusti ulkopuolinen henkilö. Koska ilma-akrobatia on fyysisesti vaativa laji, jossa tarvitaan paljon voimaa, kehonhallintaa ja liikkuvuutta, koimme siihen sopivan hyvin kehollisuuden ja oman kehon hyväksymisen harjoittelun. Tsemppi-Talon ohjaaja oli toivonut näitä käsiteltävän sirkusryhmässä, sillä monella osallistujalla oli negatiivinen kehonkuva, mikä heikensi heidän itsetuntoaan. Kuudennen ryhmäkerran tavoitteeksi muodostui, että jokainen osaisi nimetä kolme positiivista asiaa omasta kehostaan.

Ryhmäkerran aloitimme käymällä läpi kehon kuulumiskierroksen vuoroa vaihtoen. Kehon kuulumiskierroksessa kerrottiin esimerkiksi, mitä varpaat kertoisivat tästä päivästä, jos saisivat kertoa tämän päivän kuulumiset. Lämmittelyssä jokainen sai keksiä vuorollaan yhden liikkeen, joka lämmittää kehoa ja muut toistivat tämän liikkeen. Lisäksi vieraileva ohjaaja näytti vielä muutaman kehoa ilma-akrobatiaa varten lämmittävän liikkeen. Tämän jälkeen ryhmäläiset siirtyivät kokeilemaan ilmakankaita sekä trapetsia.

Koska ryhmässä oli muutama henkilö, joille ilma-akrobatian fyysisyys ei välttämättä olisi sopinut, päätimme ottaa lisäksi ryhmäkerralle mukaan tasapainoiluvälineet. Liikuntasali oli myös hyvä ympäristö harjoitella erilaisia tasapainoiluun liittyviä toimintoja, koska salissa oli paljon tilaa ja seinillä puolapuut tukea varten. Lisäksi salin varastosta pystyimme lainaamaan mm. tasapainoilupenkin. Meillä oli mukana rullia, rolabola, yksipyöräinen sekä tasapainolauta ja teimme saliin erilaisia tasapainoilupisteitä. Toimintaa sovellettiin ja porrastettiin niin, että jokainen ryhmäläinen sai juuri oikeanlaista haastetta itselleen. Tasa-

painoiluun osallistui kaksi ryhmäläistä ja ilma-akrobatiaan loput neljä paikalla ollutta ryhmäläistä.

Ryhmäkerran lopuksi ohjasimme Hyväksyn kehoni -rentoutumisharjoituksen Miina Maasolan ja Sari Toivakan kirjasta Itsetunto kohdalleen. Harjoituksessa käydään läpi koko keho ajatellen jokaisesta kehon osasta jotakin hyvää. Harjoituksen tarkoituksena oli tarkastella omaa kehoa ja omia asenteita ja ajatuksia sitä kohtaan sekä oppia hyväksymään ja rakastamaan omaa kehoa. Tämän jälkeen keskustelimme harjoituksen herättämistä tunteista ja ajatuksista, ja jokainen sai nimetä positiivisia asioita kehostaan.

Ryhmäkerran aikana monet kokivat ylittäneensä itsensä, mutta toisaalta ilma-akrobatian haastavuus oli yllättänyt osallistujat. Tasapainoilua harjoitelleet olivat mielissään siitä, että heille oli annettu mahdollisuus valita olla osallistumatta ilma-akrobatiaan. Lopuksi käyty omaa kehoa koskeva keskustelu oli avointa ja rentoutumisharjoitus oli koettu mieltä avaavaksi kokemukseksi.

5.7 Seitsemäs ryhmäkerta: Klovneriaa, itsetuntemusta ja esiintymisen harjoittelua

Yksi toivotuimmista sirkuslajeista oli klovneria, jossa tärkeää on hyvä itsetunto ja -tuntemus sekä kyky asettaa itsensä yleisön eteen naurunalaiseksi. Klovnihahmon luomiseen voidaan käyttää hyväksi omia liioiteltuja luonteenpiirteitä ja ominaisuuksia, niin hyviä kuin huonojakin. Tämän takia halusimme yhdistää klovneriaan itsetuntemusharjoituksia. Ryhmäkerran kerran tavoitteena oli, että jokainen ryhmäläinen yrittää löytää itselleen sopivan klovnihahmon ja hahmolle vähintään kolme ominaisuutta, joiden mukaisesti klovni toimii harjoituksissa. Tavoitteena oli myös, että jokainen ryhmäläinen pystyy tunnistamaan klovnihahmosta piirteitä ja kertomaan, ovatko ne samanlaisia kuin itsessä vai täysin erilaisia.

Alkuun käytiin läpi lyhyesti PowerPoint-esityksen avulla, mitä klovneria on, ja lisäksi katsottiin lyhyt video klovnin esityksestä. Tämän jälkeen lämmittelimme

kehoa heittelemällä kuvitteellista palloa ensin itsekseen ja sitten parin kanssa. Muut saivat myös arvata, minkälaista palloa pari heittelee toisilleen ja tätä kautta otimme jo hiukan esiintymisen harjoittelua. Toisissa lämmittelyharjoituksissa jokainen pääsi tekemään hassuja ilmeitä ja kertomaan erilaisia ominaisuuksia itsestään. Lämmittelyssä käytiin myös läpi, mikä jokaiselle on helppoa ja vaikeaa, käännettiin nämä asiat päinvastaisiksi ja esitettiin liioiteltujen eleiden avulla olevansa hyvä siinä, minkä kokee oikeasti vaikeaksi.

Työskentelyvaiheessa haettiin aluksi klovnin roolia. Tätä varten olimme varanneet avuksi erilaisia hattuja ja pellen neniä. Lisäksi olimme tulostaneet sanalis-toja adjektiiveista, joista osallistujat saivat valita klovnilleen sopivimmat piirteet. Kehotimme heitä myös pohtimaan, miten klovnin luonteenpiirteet voisivat näkyä klovnin olemuksessa ja liikkumisessa. Tämän jälkeen aloitimme harjoitukset klovnina. Erilaisen musiikin tahdissa puettiin kenkiä ja takkia osan ollessa yleisönä. Loppuvaiheessa työskentelyä jokainen klovni sai halutessaan tulla vuorol-laan lavalle ja muut olivat yleisönä. Lavalla oli jokin ihan tavanomainen esine, jota klovni ei onnistunut käyttämään, vaikka tiesikin, miten sitä käytetään.

Lopetusvaiheessa käytiin keskustelua siitä, miten klovnihahmo eroaa itsestä tai toisaalta on samanlainen kuin itse on, ja voiko klovnilta mahdollisesti oppia jotain. Osallistujat pitivät todella paljon klovneriasta, koska siinä sai irrotella ja nauraa itselleen, mikä usein on arjessa vaikeaa. Monet kertoivat unohtaneensa klovnihahmolle valitsemansa luonteenpiirteet harjoitusten aikana ja hahmo oli vain tullut jostain sisältä heistä itsestään. Yllätykseksemme moni vetäytyvämpi persoona loisti klovnihahmon tuoman turvan voimin ja yliti mahtaviin suorituksiin.

5.8 Kahdeksas ryhmäkerta: Itseilmaisua ja palautteen antamisen harjoittelua

Kahdeksannella ryhmäkerralla halusimme tarjota osallistujille mahdollisuuden valita mieleisensä sirkuslaji, jota harjoitella. Lisäksi halusimme kerrata toisella ryhmäkerralla harjoiteltuja jonglöörausheittoja ja soveltaa niitä pari kanssa tehtäviin jonglööraustemppeihin. Yhdistimme kerralle myös esiintymistaitoharjoituksia sekä palautteen antamista ja vastaanottamista. Ryhmäkerran tavoitteena

oli, että jokainen ryhmäläinen antaa positiivista palautetta ainakin yhdelle ryhmäläiselle hänen suoriutumisestaan esiintymistaitoharjoituksissa ja jokainen ryhmäläinen osaa ottaa vastaan toisen antaman palautteen positiivisessa hengessä.

Lämmittelyssä heräteltiin kehoa ja mieltä kulkemalla musiikin tahdissa liikkumalla omalla persoonallisella tavalla ohjaajan kertomina eri tyyppisinä henkilöinä. Toisessa harjoituksessa käytiin keskustelua käyttämällä vain yhtä sanaa, mutta silti osoittaen jotain tunnetilaa parille, joka pyrki reagoimaan puheeseen myös yhtä sanaa käyttäen.

Työskentelyvaihe aloitettiin kertaamalla jonglöörauspallojen perusheitot ja lisäksi tehtiin erilaisia heittoja parin kanssa. Tämän jälkeen annoimme osallistujille luovan haasteen, johon yhdistyi esiintymisen harjoittelu sekä palautteen antaminen toiselle. Jokainen keksi muutaman liikkeen sarjan jonglöörauspallon kanssa. Osallistujat jaettiin kahteen ryhmään ja liikesarjaa toistettiin musiikin tahdissa toisten ollessa yleisönä. Tämän jälkeen yleisö sai antaa palautetta näkemästään. Ryhmäläiset saivat tämän jälkeen oman mielenkiinnon mukaisesti valita harjoiteltavan sirkuslajin itselleen. Ryhmä jakautui kahtia osan harjoittellessa loppuryhmäkerran ajan klovneriaa ja osan akrobatiaa, jota ei vielä aikaisemmillä kerroilla oltu ehditty harjoitella. Lopuksi käytiin vielä keskustelua ryhmäkerrasta sekä palautteen antamisesta ja vastaanottamisesta.

5.9 Yhdeksäs ryhmäkerta: Miniesityksen harjoittelua ja rakentavaa kritiikkiä

Yhdeksännellä ryhmäkerralla osallistujat saivat valita itseään eniten kiinnostavan sirkuslajin ja harjoitella miniesityksen tai vaikka vain yhden tempun toisille viimeisellä kerralla esitettäväksi. Päätimme yhdistää kertaan myös palautteen, ja erityisesti rakentavan kritiikin, antamisen ja vastaanottamisen. Ryhmäkerran tavoitteeksi asetimme, että jokainen kykenee valitsemaan yhden lajin, jossa harjoittelee miniesityksen tai tempun. Ja lisäksi jokainen antaa toiselle palautetta keskeneräisestä esityksestä (yksi positiivinen asia ja yksi kehitysehdotus/idea).

Aloitimme muutamalla lämmittelyharjoituksella, joista toisessa osallistujien piti tasapainotella jonglöörauskuutiota päänsä päällä ja liikkua eri tavoin ohjaajan ohjeiden mukaan pudottamatta kuutiota. Luovuutta, ongelmanratkaisukykyä ja sanatonta kommunikointia vaativassa leikissä osallistujien täytyi muodostaa puhumatta erilaisia vastapareja, kuten kissa ja koira tai valo ja pimeys, ilmentäen kehollaan rooliaan. Lisäksi ohjasimme Miina Maasolan ja Sari Toivakan kirjasta Itsetunto kohdalleen luovan liikkeen harjoituksen, jossa liikutettiin musiikin tahdissa tiettyjä kehon osia ja lopulta koko kehoa.

Lämmittelyn jälkeen pyysimme ryhmäläisiä valitsemaan itselleen mieluisimman lajin, jossa he kokivat oppineensa jotain uutta. Jokainen harjoitteli vähintään yhden tempun, jonka halutessaan sai esittää viimeisellä kerralla toisille. Jotta harjoitteluun yhdistyisi palautteen ja rakentavan kritiikin antaminen, jaoimme osallistujat pareihin ja pyysimme heitä näyttämään toisilleen harjoittelemansa keskeneräiset esitykset ja antamaan positiivista palautetta sekä vinkkejä esityksen kehittämiseksi.

Tämä ryhmäkerta vaati osallistujilta paljon aikaisempaa itsenäisempää työskentelyä ja oli huomattavissa, etteivät kaikki pystyneet kehittämään esitystään ilman jatkuvaa ohjaajan apua. Tilannetta hankaloitti lisäksi se, että toisen meistä ohjaajista täytyi poistua henkilökohtaisten syiden takia jo lämmittelyharjoitusten jälkeen. Tästä syystä yhden ohjaajan aika ei riittänyt avustamaan kaikkia ryhmäläisiä kaiken aikaa henkilökohtaisesti. He saivat kuitenkin tukea toisistaan pareittain harjoittelun palautteen antamisen avulla ja oli huomattavissa, että jotkin parit ideoivat hienosti toistensa esityksiä. Jokainen sai harjoiteltua ainakin yhden esitettävän tempun ja osa kehitteli hienoja esityksiä, joita he innoissaan kertoivat aikovansa harjoitella myös kotona. Ryhmäkerran lopuksi keskusteltiin vielä esityksen harjoittelun herättämistä tunteista sekä rakentavan kritiikin antamisesta ja vastaanottamisesta.

5.10 Kymmenes ryhmäkerta: Menneiden muistelua ja miniesityksiä

Viimeisellä ryhmäkerralla käytiin läpi koko kevään ajan jatkuneen sirkusryhmän yhteinen matka sekä esitettiin toisille edellisellä kerralla harjoitellut miniesitykset. Viimeisen kerran tavoitteena oli, että jokainen ryhmäläinen pystyy arvioimaan, onko ensimmäisellä kerralla asetetut tavoitteet saavutettu ja kykenee nimeämään vähintään yhden asian, jossa on onnistunut tai asian jonka on oppinut ryhmän aikana. Näiden lisäksi jokaisen ryhmäläisen piti keksiä yksi positiivinen asia jokaisesta toisesta ryhmäläisestä ja kirjoittaa se ylös paperille.

Aluksi lämmittelimme muutamalla harjoituksella. Toisessa ryhmäläiset saivat tervehtiä toisiaan valitsemallaan kehonosalla ja toinen ryhmäläinen vastasi tervehdykseen samalla tavalla. Toinen harjoitus oli solmuleikki, jossa yhteistyönä täytyi avata ryhmäläisten itsestään muodostama solmu. Lämmittelyjen jälkeen jokainen sai halutessaan esittää toisille jonkin oppimansa tempun tai edellisellä kerralla valmistamansa miniesityksen. Jokainen ryhmäläinen esiintyi muille ja sai paljon kannustusta sekä positiivista palautetta toisilta.

Esitysten jälkeen muistelimme yhdessä aikaisempia ryhmäkertoja. Samalla ryhmäläiset saivat kirjoittaa ajatuksiaan ylös paperille; miltä tietty ryhmäkerta tuntui, ja mitä opin kerran aikana. Katsoimme myös eri ryhmäkerroilta otettuja valokuvia. Tämän jälkeen siirryttiin arvioimaan omia tavoitteita ja keskusteltiin kokemuksista. Ryhmäkerran loppuksi ryhmäläiset täyttivät vielä itsearviointi- ja palautelomakkeet samalla kahvia ja teetä juoden.

5.11 Terapeutistien tekijöiden toteutuminen ryhmässä

Ryhmäprosessin aikana ilmestyviin terapeuttiin tekijöihin vaikuttavat ryhmän tarkoitus, ryhmän jäsenten toiminnallinen taso ja ryhmäläisten kyky olla vuoro-vaikutuksessa toistensa kanssa. Lisäksi merkitystä on myös ryhmän ohjaajan taidolla ohjata ryhmäprosessia niin, että saadaan esille ryhmän jäsenten kannalta oikeanlaiset terapeutit tekijät. Ei ole tarpeellista, eikä välttämättä edes

mahdollista, että kaikki terapeuttiset tekijät tulevat esille ryhmän aikana. (O'Brien & Solomon 2013, 32.)

Sirkuksen avulla oli helppo tukea altruismin kokemuksen syntymistä, sillä monissa sirkuslajeissa tarjoutui mahdollisuus avustaa fyysisesti toisia osallistujia. Lisäksi ryhmässä oli aina kannustava ilmapiiri ja ryhmäläiset rohkaisivat toisiaan kokeilemaan uusia asioita. Esimerkiksi ilma-akrobatiakerralla ryhmäläiset iloitsivat siitä, kun muut onnistuivat, eikä havaittavissa ollut kateutta, vaikka itse ei pystynytäkään samanlaisiin suorituksiin.

Panostimme jokaisella kerralla harjoitusten purkuun, jotta ryhmäläiset pääsivät jakamaan kokemuksiaan. Tällöin kokemus universaalisuudesta pääsi syntyään ryhmään. Ryhmäläiset huomasivat, että muillakin on samankaltaisia kokemuksia ja niitä jaettiin esimerkiksi parikeskusteluissa sekä koko ryhmän välisissä keskusteluissa. Myös sosiaalisten taitojen harjoittelu oli tärkeässä roolissa ryhmässä. Erilaisten harjoitusten ja sirkuksen avulla loimme tilanteita, joissa pystyi luontevasti harjoittelemaan sosiaalisia taitoja. Osassa ryhmäläisissä tapahtui selkeä muutos, joka ilmeni ryhmäkertojen edetessä. Muutos näkyi ryhdikkäämpänä olemuksena ja rohkeutena toimia ryhmän jäsenenä.

Harjoitukset herättivät välillä paljon tunteita. Jakaessaan niitä yhteisissä keskusteluissa osa ryhmäläisistä saavutti mielestämme kokemuksen katarsiksesta. Keskusteluissa huomasimme, että osalla ryhmäläisistä oli suuri tarve jakaa tunteitaan ja ajatuksiaan ja he näyttivät kokevan sen merkityksellisenä ja vapauttavana, kun taas osalle tunteiden jakaminen oli haastavampaa. Luovissa harjoituksissa sekä harjoituksissa, joissa pääsi ilmaisemaan itseään, ryhmäläiset rohkaistuivat paremmin ilmaisemaan tunteuksiaan. Esimerkiksi klovneriakerralla omia huonoja piirteitään sai liioitella ja ilmapiiri oli tuolloin vapautuneen oloinen.

Ryhmäläiset asettivat itselleen tavoitteita interpersoonalliseen oppimiseen liittyen ja loppukeskustelussa kävi ilmi, että tavoitteita oli saavutettu ryhmän aikana. Moni oli oppinut nauramaan itselleen, hyväksymään joitakin huonoja puoliaan ja sietämään epäonnistumisen kokemuksia. Sirkusryhmä paljasti erilaisia tunteita ja puolia ryhmään osallistuneista, mutta emme osaa sanoa pystyimmekö käsit-

telemään nousseita asioita riittävästi, tai hyväksyivätkö kaikki ryhmäläiset itsensä löytyneitä piirteitä, jolloin interpersoonallista oppimista olisi jokaisen kohdalla tapahtunut. Jos ryhmä olisi jatkunut kauemmin, tähän olisi voinut panostaa enemmän.

Ryhmäkoheesion syntymiseen vaikutti se, että suuri osa ryhmäläisistä oli jo toisilleen entuudestaan tuttuja. He ottivat mielestämme hienosti vastaan muuttaman heille tuntemattoman henkilön, eikä ryhmässä näkynyt jakoa missään vaiheessa kahteen erilliseen porukkaan. Muutaman ensimmäisen kerran aikana ryhmä vaikutti yhteistyökykyiseltä ja avoimelta, mutta kuten monissa ryhmissä, tässäkin ilmeni puolivälissä kuohuntavaihe, jolloin ilmeni ristiriitoja. Osoitus ryhmäkoheesion ilmestymisestä näkyi mielestämme myös siinä, että noin puolet ryhmäläisistä sitoutui hyvin ryhmään. Havaittavissa oli yhteenkuuluvuuden tunnetta ja useat saapuivat hyvissä ajoin ja jäivät ryhmän jälkeen auttamaan tavaroitten paikalleen laittamisessa, vaikka emme sitä koskaan heiltä vaatineet.

Varsinkin ryhmän loppuvaiheessa ryhmäläiset uskalsivat opastaa toisiaan ja erilaisilla harjoituksilla rohkaisimme tähän. Opastuksesta ei tullut vastaansanomista ryhmäläisten kesken. Viimeisellä ryhmäkerralla ryhmässä huokui iloa siitä, kun näki muiden pienesityksiä ja mitä muut olivat oppineet.

6 AINEISTON KERUU JA ANALYSOINTI

Ryhmään osallistujat täyttivät kaksi itsearviointia ryhmän ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla. Alkukyselyyn vastauksia saimme kymmenen kappaletta ja loppukyselyyn vastasi kahdeksan ryhmään osallistunutta. Kyselyitä tehtiin kaksi samanlaista jokaiselle osallistujalle ja alkukyselystä saatuja vastauksia verrattiin loppukyselystä saatuihin vastauksiin. Kyselyinä toimivat Rosenbergin itsetuntomittari (Liite 4) sekä sosiaaliset taidot -itsearviointi (Liite 3). Käytimme Rosenbergin itsetuntomittaria, joka on laajalti käytetty itsetunnon itsearviointimenetelmä (Rosenberg 2016, 305-307). Rosenbergin itsetuntomittarissa on kymmenen väittämää itsetunnon eri osa-alueilta ja jokaiseen väittämäkohtaan vastausvaihtoehtoja on neljä, joilla kuvataan, kuinka samaa tai eri mieltä vastaaja on.

Lisäksi laadimme sosiaalisia taitoja mittaavan itsearviointilomakkeen Tampereen yliopiston psykologian laitoksen Sosiaaliset taidot työkirjassa olevan lomakkeen pohjalta. Poistimme väittämät, jotka koskivat sosiaalisia taitoja, joihin emme pystyneet mielestämme vaikuttamaan sirkusryhmän avulla. Väittämiä sosiaalisista taidoista jäi kaikkiaan seitsemäntoista kappaletta. Väittämiin vastattiin Likertin asteikolla, joka ilmaisee, kuinka samaa tai eri mieltä henkilö väittämästä on. Kysely toteutettiin niin, että saman henkilön alku- ja loppukyselyiden vastaukset pystyttiin yhdistämään toisiinsa nimettömästi.

Tulosten merkittävyyttä arvioitiin analyoimalla alku- ja loppukyselyiden pistemääriä. Molemmista itsearvioinneista laskettiin summa ja erotus sekä keskiarvo ja keskihajonta. Vertaamalla alku- ja loppukyselyiden pistemäärien summien erotusta saatiin selville, oliko osallistujien itsetunto ja kokemus sosiaalisista taidoista muuttunut positiiviseen tai negatiiviseen suuntaan. Laskemalla keskiarvot ja keskihajonnat pystyimme osoittamaan, minkälainen keskimääräinen muutos oli sosiaalisissa taidoissa ja itsetunnossa koko ryhmässä.

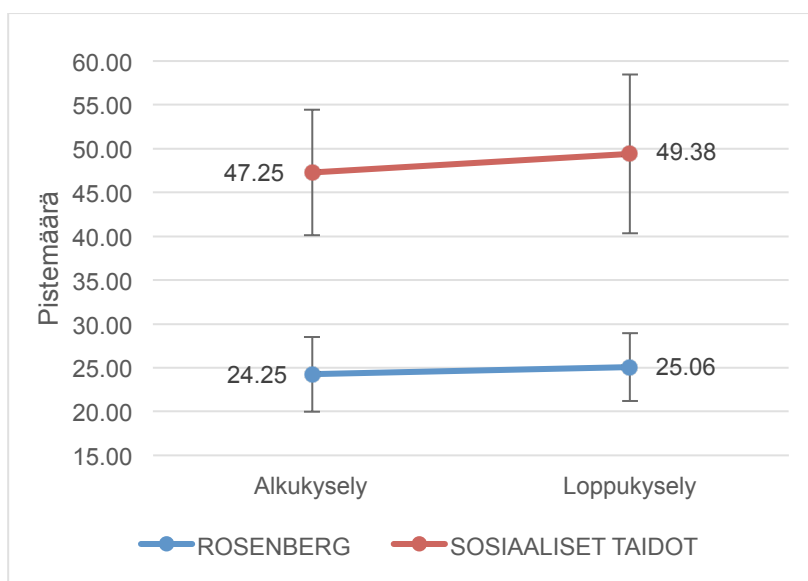
Teimme myös palautekyselyn (Liite 5), jonka avulla halusimme saada selville ryhmään osallistuneiden kokemuksia ryhmästä. Pohjana kyselyyn käytimme palautelomakkeita, jotka löytyvät Tutkivan teatterityönkeskuksen Opas sirkuk-

sen hyvinvointivaikutusten tutkimiseen -julkaisusta. Palautekyselyssä kysyimme, minkälaista osallistuminen terapeutiseen sirkusryhmään oli ollut vastaajan mielestä ja osallistuisiko vastaaja uudelleen vastaavanlaiseen ryhmään. Tämän lisäksi oli kuusi erilaista väittämää liittyen esimerkiksi sirkuksessa opittuihin taitoihin. Näihin kuuteen kysymykseen vastattiin asteikolla 1-5, jossa ääripäät olivat täysin samaa mieltä ja täysin eri mieltä. Palautekyselystä laskettiin keskiarvo, keskihajonta ja frekvenssit. Näistä pystyimme päättämään esimerkiksi, ovatko osallistujat saaneet mielestään sirkuksesta merkityksellisiä kokemuksia, ja ovatko he uskaltaneet haastaa itseään ryhmän aikana kokeilemaan itselle jännittäviä asioita.

Frekvenssi kuvaa havaintojen lukumäärää jossain ryhmässä, luokassa tai koko aineistossa (Vilka 2007, 121). Keskihajonta kuvaa parhaiten yksittäisen muuttujan jakautumista. Keskihajonta ilmaisee sen, miten kaukana yksittäisen muuttujan arvo on keskimääräisen muuttujan arvosta. Keskihajonta kuvaa muuttujien etäisyyttä aritmeettiseen keskiarvoon. Tästä syystä on ilmoitettava myös keskiarvo, kun on laskettu keskihajonta. Pieni keskihajonnan arvo kertoo muuttujan arvojen olevan lähellä keskiarvoa ja suuri arvo kertoo, että muuttujan saamat arvot ovat hajonneet koko vaihteluvälille. (Vilka 2007, 124-125.)

7 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Sirkusryhmään osallistuneiden henkilöiden käsitystä heidän omasta itsetunnostaan ja sosiaalisista taidoistaan kartoitettiin Rosenbergin itsetuntomittarilla ja sosiaaliset taidot -kyselyllä. Ryhmän aluksi ja lopuksi tehtyjen kyselyiden vastausten antamat pistemäärät laskettiin yhteen ja näissä tapahtunutta muutosta käytettiin osoituksena itsetunnon ja sosiaalisten taitojen noususta (pistemäärän kasvu) tai laskusta (pistemäärän pieneneminen). Sosiaaliset taidot -itsearviointin antamien vastausten pistemäärien keskiarvo nousi alkukyselyn (47,25) ja loppukyselyn (49,38) välillä jonkin verran (kuvio 2). Samoin Rosenbergin itsetuntomittarin tulokset nousivat hieman alkukyselyn (24,25) ja loppukyselyn (25,06) välillä. Vaikka kummankin kyselyn tulokset nousivatkin hieman sirkusryhmän aikana, eivät tulokset olleet tilastollisesti merkittäviä (taulukko 1) johtuen vastausten suuresta hajonnasta.

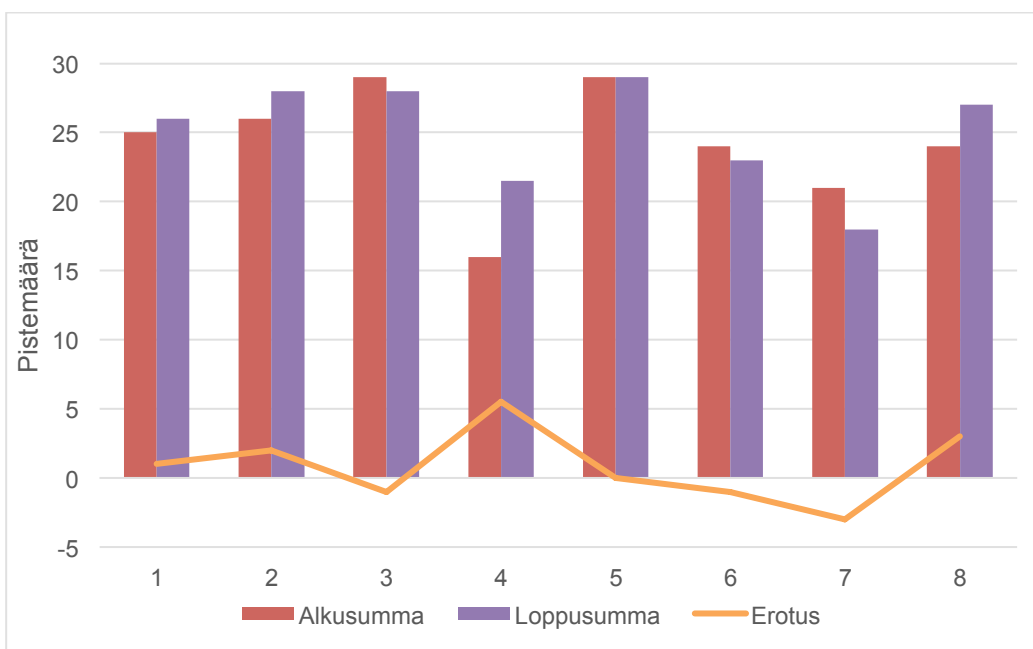


Kuvio 2. Keskiarvot Rosenbergin- ja sosiaaliset taidot -kyselyiden tuloksista. Poikkiviivojen alku- ja loppupisteet kuvaavat Rosenbergin- ja sosiaaliset taidot -kyselyiden vastausten pistemäärien keskiarvoja ja pystyviivat näiden vastausten keskihajontaa.

Taulukko 1. Rosenbergin- ja sosiaaliset taidot -kyselyiden tulokset. n kuvaa vastausten lukumäärää, alku- ja loppukyselyn tulokset ovat vastaajien kyselyistä saamien pistemäärien keskiarvo \pm keskihajonta ($ka \pm sd$), muutos on vastaajien alku- ja loppukyselyiden pistemäärien muutoksen keskiarvo \pm keskihajonta ($ka \pm sd$) ja p -arvo on laskettu t-testin avulla ja se kuvaa tilastollista merkittävyyttä ($p \leq 0,05$ tarkoittaa tilastollisesti melkein merkitsevää tulosta).

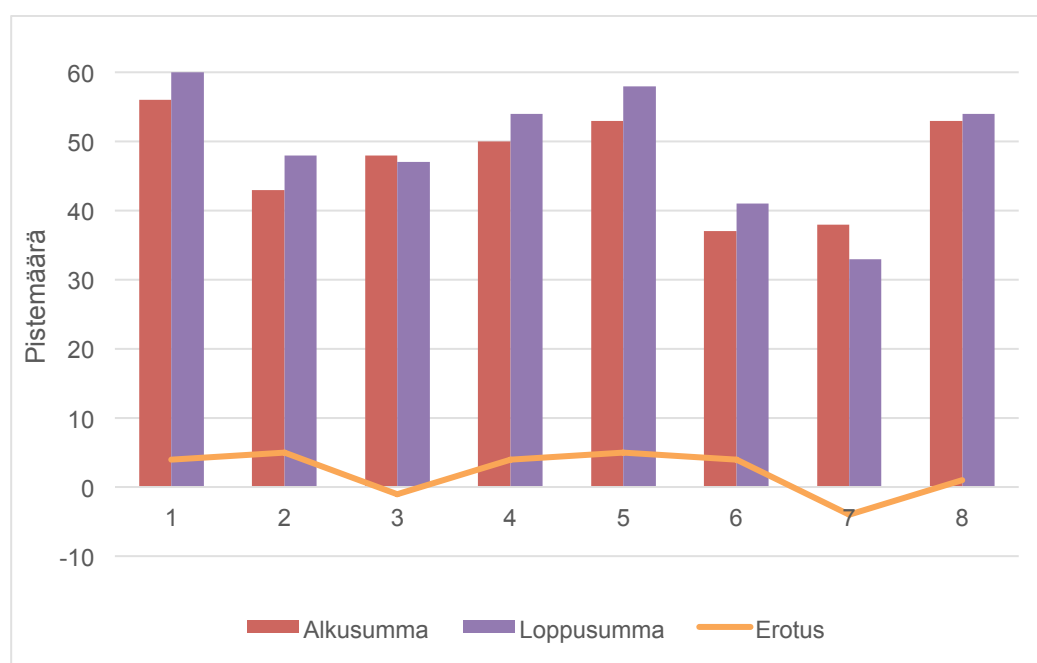
Kysely	n	Alkukysely (ka \pm sd)	Loppukysely (ka \pm sd)	Muutos (ka \pm sd)	p
Rosenberg	8	24,3 \pm 4,3	25,1 \pm 3,9	0,81 \pm 2,7	0,696
Sosiaaliset taidot	8	47,3 \pm 7,2	49,4 \pm 9,1	2,3 \pm 3,3	0,612

Rosenbergin kyselyiden tuloksista näkyy, että neljä vastaajaa kokee itsetuntonsa nousseen sirkusryhmän aikana (kuvio 3). Kolme vastaajaa taas kokee itsetuntonsa laskeneen ja yhdellä ei ole tapahtunut muutosta. Vastausten kokonaispistemäärissä sekä muutosten suuruuksissa on selkeitä eroja (sekä nousuissa että laskuissa), jotka ilmenevät vastausten suurena hajontana (kuvio 2 ja taulukko 1).



Kuvio 3. Rosenbergin itsetuntomittarin tulokset yksittäisillä vastaajilla. Pylväät kuvaavat yksittäisten vastaajien (1–8) saamia pistemääriä Rosenbergin itsetuntomittarilla tehdyistä alku- ja loppukyselyistä ja oranssi viiva kuvaa näistä kyselyistä saatujen pistemäärien muutoksen suuruutta.

Sosiaaliset taidot -kyselyn vastausten perusteella kuusi vastaajaa kokee sosiaalisten taitojensa parantuneen sirkusryhmän aikana: viiden henkilön saamat pisteet ovat nousseet selkeästi ja yhden vain hieman (kuvio 4). Kaksi vastaajista taas kokee sosiaalisten taitojensa laskeneen. Toisen näistä saama pistemäärä on laskenut vain erittäin vähän ja toisen taas jonkin verran enemmän. Vaikka vastaajista suurimman osan sosiaaliset taidot ovat kyselyiden perusteella kehittyneet sirkusryhmän aikana, pistemäärissä olevat suurehkot erot aiheuttavat melko suurta hajontaa tuloksiin (kuvio 2 ja taulukko 1). Suurin osa osallistujista (75%) kokee, että heidän sosiaaliset taitonsa ovat parantuneet ainakin hieman, vaikka tämä ei ilmenekään tuloksissa tilastollisena merkittävyytenä.



Kuvio 4. Sosiaaliset taidot -kyselyn tulokset yksittäisillä vastaajilla. Pylväät kuvaavat yksittäisten vastaajien (1–8) sosiaaliset taidot -kyselystä saamia alku- ja loppupistemääriä ja oranssi viiva taas näissä pistemäärissä tapahtuneiden muutosten suuruutta.

Taulukosta 2 käy ilmi palautekyselyn tulokset. Sirkusryhmään osallistuneista kuusi kahdeksasta osallistui uudelleen vastaavanlaiseen ryhmään ja kaksi vastaajista ei ollut aivan varmoja, osallistuisivatko uudelleen. Tämä mielestämme kertoo siitä, että osallistujat ovat saaneet ryhmästä jotain ja ovat kokeneet

toiminnan itselleen merkitykselliseksi, vaikka kyselyiden perusteella osalla henkilöistä itsetunto ja sosiaaliset taidot näyttävät heikentyneen. Koska kaikki osallistujat olivat täysin samaa tai lähes samaa mieltä siitä, että olivat uskaltaneet kokeilla uusia jännittäviä asioita, oppineet jotain uutta ja saaneet onnistumisen kokemuksia, voimme päätellä onnistuneemme tarjoamaan heille sopivan haastavia uusia kokemuksia, joiden avulla uuden oppiminen ja onnistumisen kokemukset olivat mahdollistuneet. Lisäksi viisi kahdeksasta koki mielestään oppineensa jotain, josta olisi hyötyä myös omassa arjessa, kun taas kolme vastaajista ei osannut sanoa, oliko opituista taidoista hyötyä. Palautekyselyn perusteella osallistujat kokivat sirkusryhmän olevan ympäristö, jossa oli lupa epäonnistua. Seitsemän kahdeksasta oli myös sitä mieltä, että oli sirkuksessa tullut rohkeammaksi. Ryhmäläisiltä saadun palautteen perusteella onnistuimme mielestämme luomaan terapeuttisen ryhmän, jolla oli mahdollisuus tukea ryhmäläisiä kasvattamaan itsetuntoaan ja kehittämään sosiaalisia taitojaan.

Viimeisen ryhmäkerran keskustelussa osa ryhmäläisistä kertoi pitäneensä itsetuntemusta syventävistä harjoituksista sekä omien tunteiden ja kokemusten jakamisesta. Toisaalta taas havaintojemme perusteella vaikutti siltä, että tällainen työskentely ei sopinut ollenkaan osalle, mutta he hyötyivät muunlaisesta työskentelystä ryhmässä. Vaikka kyselyistä saatujen tulosten perusteella tulokset eivät ole tilastollisesti merkittäviä, niin osallistujilta saadun palautteen ja omien havaintojemme perusteella ryhmään osallistuminen oli lähes kaikille merkittävä ja positiivinen kokemus. Jos haluttaisiin selvittää, onko sirkuksella tilastollisesti merkittävää vaikutusta sosiaalisiin taitoihin ja itsetuntoon, niin aihetta pitäisi tutkia lisää. Mielestämme sirkuksen vaikuttavuutta voitaisiin tutkia suuremmalla otoksella ja mahdollisesti pidempikestoisella ryhmällä. Toinen mielenkiintoinen tutkimuskohde olisi vertailla kahden erilaisen sirkusryhmän vaikutusta. Toinen olisi Finlayn toimintaterapeuttisten ryhmien luokittelun mukaan ohjaamaamme vastaava tukea antava ryhmä ja toinen olisi aktiviteettiryhmä, johon ei sisältyisi ohjattua keskustelua ja itsetuntemusta lisääviä harjoituksia.

Taulukko 2. Sirkusryhmän palautekyselyn vastausten yhteenveto. Eri vastausvaihtoehtojen saamat vastausmäärät sekä niistä laskettu keskiarvo ja keskihajonta. Keskiarvojen laskennassa vastausvaihtoehdot on pisteytetty seuraavanlaisesti: kysymyksessä nro 1, vaihtoehto ”hyvin mukavaa” = 4 pistettä, ”melko mukavaa” = 3 p, ”ei kovin mukavaa” = 2 p ja ”ei lainkaan mukavaa” = 1 p; kysymyksissä nro 2–7, vaihtoehto ”täysin samaa mieltä” = 5 p, ”melko samaa mieltä” = 4 p, ”ei samaa eikä eri mieltä” = 3 p, ”melko eri mieltä” = 2 p ja ”täysin eri mieltä” = 1 p.

	<u>Hyvin mukavaa</u>	<u>Melko mukavaa</u>	<u>Ei kovin mukavaa</u>	<u>Ei lainkaan mukavaa</u>	<u>Keskiarvo ± keskihajonta</u>	
1. Osallistuminen terapeuttiseen sirkusryhmään on ollut mielestäni	5	3	0	0	3,63 ± 0,52	
	<u>Täysin samaa mieltä</u>	<u>Melko samaa mieltä</u>	<u>Ei samaa eikä eri mieltä</u>	<u>Melko eri mieltä</u>	<u>Täysin eri mieltä</u>	<u>Keskiarvo ± keskihajonta</u>
2. Olen uskaltanut kokeilla jännittäviä asioita	6	2	0	0	0	4,75 ± 0,46
3. Olen tullut sirkuksessa rohkeammaksi	4	3	1	0	0	4,38 ± 0,74
4. Sirkuksessa saa myös epäonnistua	6	2	0	0	0	4,75 ± 0,46
5. Olen oppinut sirkuksessa uusia taitoja	6	2	0	0	0	4,75 ± 0,46
6. Olen saanut sirkuksessa onnistumisen kokemuksia	6	2	0	0	0	4,75 ± 0,46
7. Olen oppinut sirkuksessa taitoja, joista on hyötyä arkielämässä	4	1	3	0	0	4,13 ± 0,99
	<u>Kyllä</u>	<u>Ei</u>	<u>En osaa sanoa</u>			
Osallistuisitko uudestaan vastaavanlaiseen ryhmään?	6	0	2			

8 LUOTETTAVUUDEN JA EETTISYYDEN ARVIOINTI

Tutkimuksen kokonaisluotettavuutta arvioitaessa on otettava huomioon tutkimuksen reliabelius ja validius. Reliaabelius tarkoittaa tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia eli tulokset pysyvät samanlaisina mittauskerrasta toiseen riippumatta mittaajasta. Tarkastelun alla on etenkin se, kuinka tarkasti tutkimus on toteutettu. Arvioitavia asioita ovat mm. se, kuinka onnistuneesti otos edustaa perusjoukkoa, mikä on tutkimuksen vastausprosentti ja millaisia mahdollisia mittausvirheitä voi tutkimuksessa esiintyä. Tutkimuksen validius taas tarkoittaa tutkimuksen kykyä mitata juuri sitä asiaa, jota oli tarkoituskin mitata. Tutkijan olisi kyettävä operationalisoimaan teoreettiset käsitteet arkikielelle. Tutkimuksen validiutta arvioitaessa kohteena ovat mm. se, kuinka ymmärrettäväksi tutkija on onnistunut laatimaan mittarin kysymykset ja vastausvaihtoehdot, kuinka toimiva on mittariin valittu asteikko ja millaisia epätarkkuuksia mittariin mahdollisesti sisältyy. (Vilka 2007, 149-152.)

Tutkimusotoksemme oli pieni, mutta kahdeksan kymmenestä vastasi sekä alku- että loppukyselyyn vastausprosentin ollen näin 80%. Sekä alku- että loppukyselyyn vastanneista kolme oli miehiä ja viisi naisia, ja iältään he olivat 23-50 vuoden välillä. Ryhmään osallistujien valinnan vaiheessa emme pystyneet kovinkaan paljon vaikuttamaan ryhmäläisten ikä- tai sukupuolijakaumaan, koska ryhmään hakeneita henkilöitä ei ollut montaa ylimääräistä. Ryhmään valikoitui kuitenkin sattumalta työikäisiä henkilöitä useasta eri ikäryhmästä, minkä takia he edustivat melko hyvin perusjoukkoa. Tutkimuksen luotettavuutta olisi voitu parantaa suurentamalla tutkimusotosta, mutta resurssimme eivät riittäneet useamman ryhmän ohjaamiseen.

Valitsimme tutkimuksen toiseksi mittariksi laajalti käytetyn Rosenbergin itsetuntomittarin. Mielestämme mittarin asteikko, väittämät ja vastausvaihtoehdot ovat selkeitä ja ymmärrettäviä. Mittari koostuu kuitenkin vain kymmenestä väittämästä, joten jäimme pohtimaan, kuinka laajasti ja tarkasti se pystyy mittaamaan vastaajan itsetuntoa. Myös sosiaalisia taitoja mittaava itsearviointi oli valmis kysely, josta poimimme ne taidot, joihin koimme pystyvämme vaikuttamaan te-

rapeuttisella sirkusryhmällä. Tämäkin mittari oli selkeä ja ymmärrettävä. Se mittasi laajasti vastaajan omaa kokemusta erilaisten sosiaalisten taitojen hallinnasta.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa jokaisen osallistujan sen hetkinen elämäntilanne. Emme pysty tietämään, kuinka osallistujien elämässä tapahtuneet sirkusryhmän ulkopuoliset asiat ovat vaikuttaneet Rosenbergin itsetuntemittarin ja sosiaalisten taitojen itsearvioinnin tuloksiin. Monet osallistajat kertoivat kevään olleen heille raskas ja oma vointi oli tuntunut normaalia huonommalta. Muutamalla oli lisäksi kevään aikana isoja elämänmuutoksia, kuten muutto, työsuhteen päättäminen ja opiskelun aloittaminen. Tällaiset muutokset voivat hyvinkin vaikuttaa itsetuntoon joko negatiivisesti tai positiivisesti ja sitä kautta myös kokemukseen omista sosiaalisista taidoista. Lisäksi jäimme pohtimaan, kuinka ryhmän kuohuntavaiheen aikaiset jäsenten väliset konfliktit vaikuttivat tuloksiin. Osa ryhmäläistä oli myös paljon poissa ryhmäkerroilta ja tämän vaikutusta tuloksiin emme pysty arvioimaan.

Tutkimuksen luotettavuutta olisi voinut parantaa ottamalla mukaan myös havainnointiin perustuvia arviointimenetelmiä, sillä molemmat valitsemamme mittarit mittasivat vain osallistujien omaa kokemusta muutoksesta. Erityisesti sosiaalisten taitojen osalta laajempi tarkastelu olisi ollut tarpeen, jotta voisimme luotettavammin todeta terapeutin sirkusryhmän pystyvän parantamaan osallistujien sosiaalisia taitoja, sillä ihminen voi helposti yli- tai aliarvioida omat taitonsa. Toisaalta taas muutoksia itsetunnossa olisi syvemmin voinut tutkia haastattelemalla osallistujia.

On myös syytä miettiä, oliko kymmenen kerran ryhmä liian lyhyt vaikuttaakseen merkittävästi osallistujien itsetuntoon ja kokemukseen omista sosiaalisista taidoista. Emme myöskään suorittaneet uusintamittausta jonkin ajan kuluttua sirkusryhmän päättymisestä, joten emme pysty luotettavasti toteamaan, voidaanko terapeutin sirkusryhmällä saada aikaan pysyviä muutoksia itsetuntoon ja sosiaalisiin taitoihin.

Tutkimuksen luotettavuuden lisäksi on tärkeää arvioida myös tutkimuksen eettisyyttä. Tutkimuksen alkaessa tutkittaville annettavaa lupausa tietojen luottamuksellisuudesta, vaitiolo- ja salassapitovelvollisuudesta sekä salassapitovelvollisuudesta ei missään vaiheessa saa rikkoa. Tutkimustulokset tulee ilmaista niin, etteivät ne ole tutkimuskohdetta loukkaavia, tyypitteleviä, epäkunnioittavia, yksipuolisia, tirkisteleviä, halventavia tai mustamaalaavia. (Vilkka 2007, 164.) Lähtökohtana tutkimuksessa tulisi olla ihmisarvon kunnioittaminen. Itsemääräämisoikeutta pyritään kunnioittamaan antamalla ihmisille mahdollisuus päättää, haluavatko he osallistua tutkimukseen. Tutkimuksen eettisyyteen kuuluu myös selvittää, miten henkilöiden suostumus hankitaan, millaista tietoa heille annetaan sekä millaisia riskejä heidän osallistumiseensa sisältyy. Yleensä tutkimukseen osallistuvilta edellytetään asiaan perehtyneesti annettu suostumus. (Hirsjärvi ym. 2009, 25.)

Sirkusryhmää mainostettaessa Tsemppi-Talon ja Tsempparin asiakkaille kerroimme, että ryhmään osallistuminen pitää sisällään myös opinnäytetyön tutkimukseen osallistumisen ja kaikki osallistujat olivat tietoisia tästä ilmoittautuessaan ryhmään. Kävimme asian vielä läpi ensimmäisellä kerralla ja jaoimme sirkusryhmään osallistuville henkilöille tutkimuslupa-lomakkeen (Liite 1) sekä kuvaus- ja julkaisulupa -lomakkeen (Liite 2). Kerroimme lisäksi, että saamaamme aineistoa tullaan käsittelemään opinnäytetyössämme niin, ettei ketään yksittäistä henkilöä pysty tunnistamaan.

Pyrimme koko tutkimuksen ajan säilyttämään osallistujien anonymiteetin. Kuitenkin koska tutkimusotanta oli pieni ja halusimme selvittää kyselyyn vastanneiden sukupuolen ja iän, huomasimme tuloksia läpikäydessä, että meidän oli joissain tapauksissa mahdollista päätellä, kuka itsearviointiin vastannut oli. Nämä tiedot jäivät kuitenkin vain meidän kahden opinnäytetyön tekijän väliseksi ja opinnäytetyössä vastanneet pysyvät anonymineina. Lisäksi opinnäytetyön esittelyssä käytimme vain sellaisten henkilöiden valokuvia, jotka olivat antaneet meille luvan kuviensa julkaisuun.

Sirkusryhmää ohjattaessa pidimme huolen siitä, että toiminta oli kaiken aikaa vapaaehtoista ja jokainen sai osallistua sellaisiin harjoituksiin, jotka koki itselleen

sopiviksi. Halutessaan oli mahdollisuus myös vain katsella muiden harjoittelua. Ryhmä oli mahdollista keskeyttää niin halutessaan, ja ketään ei pakotettu vastaamaan kyselyihin. Annoimme jokaiselle mahdollisuuden kysyä tuloksiaan meiltä ryhmän loputtua, mutta kukaan osallistuneista ei halunnut niitä kuulla.

9 POHDINTA

Ohjauskokemuksemme perusteella koemme, että sirkus sopii käytettäväksi terapeuttisena toimintana. Mielestämme sirkukseen on helppoa yhdistää muitakin harjoituksia, kuten rentoutumisen, sosiaalisten taitojen tai luovan liikkeen harjoituksia. Sirkuksesta löytyy useita lajeja, joita voisi helposti hyödyntää mielenterveyskuntoutujien parissa tehtävässä toimintaterapiassa ja jotka ovat myös sovellettavissa hyvinkin erilaisille asiakasryhmille. Erityisesti klovneria yllätti meidät positiivisesti. Meillä kummallakaan ei ollut aikaisempaa kokemusta klovneriasta, vaan perehdyimme siihen kirjojen ja internetistä löytyvän tiedon avulla. Ohjauskokemuksemme perusteella voimme todeta, että osallistujat pitivät klovneriasta todella paljon ja se sai aremmatkin henkilöt loistamaan ja ilmaisemaan itseään toisten edessä. Itselle nauraminen ja hassuttelu tuntuivat osallistujien mielestä klovnerian avulla luontevalta. Myös jonglööraus ja tasapainoilu ovat lajeja, joissa voi helposti taata jokaiselle osallistujalle sopivia haasteita ja onnistumisen kokemuksia. Nämä lajit eivät myöskään vaadi toimintaterapeutilta suurta sirkusteknistä taituruutta. Jo erilaisilla yhden jonglöörauspallon heitoilla yksin ja pareittain voi koostaa onnistuneen jonglööraustuokion.

Toisaalta on olemassa sellaisiakin sirkuslajeja, joiden hyödyntäminen toimintaterapiassa vaatisi mielestämme terapeutin syvemmän perehtymisen lajiin, jotta sitä voisi ohjata onnistuneesti ja ennen kaikkea turvallisesti. Tällaisia lajeja ovat mm. ilma-akrobatia ja akrobatia. Ne ovat myös hyvin fyysisiä lajeja, ja koimme niiden soveltamisen ja porrastamisen haastavaksi. Erityisesti ilma-akrobatia kuitenkin tarjosi usealle osallistujalle erittäin positiivisen kokemuksen itsensä ylittämisestä, joten onnistuimme asettamaan haasteet osallistujille juuri sopiviksi.

Kokemuksemme perusteella sirkus on erinomainen tapa harjoitella sosiaalisia taitoja. Ryhmä itsessään antaa tilaisuuksia harjoitella niitä esimerkiksi vuorovaihtuksen ja mallioppimisen kautta. Ja kun ryhmään yhdistää sirkuksen, luo tämä mahdollisuuksia harjoitella sosiaalisia taitoja erilaisissa muuttuvissa tilanteissa, joissa kukaan ryhmäläisistä ei ole ennen ollut. Sosiaalisia taitoja harjoit-

telttiin ryhmän aikana erilaisilla harjoituksilla, kuten oman henkilökohtaisen tilan tutkimisen avulla sekä harjoittelemalla positiivisen palautteen antamista. Liitimme näin monenlaisia erilaisia sosiaalisten taitojen harjoituksia sirkukseen ja ryhmäläisiä haastettiin niihin mukaan. Harjoitukset tuntuivat luontevalta osalta sirkusryhmää ja ryhmäläiset suhtautuivat harjoitukseen pääasiallisesti hyvin ja ryhmässä oli hyvä tekemisen meininki. Lisäksi sirkuslajien harjoittelun lomassa erilaisten sosiaalisten taitojen harjoittelu tuli kuin luonnostaan esimerkiksi ryhmäläisten kehuessa toistensa saavutuksia tai avustaessaan toisiaan tempuissa. Sirkuslajeista erityisesti ihmispyramidit vaativat osallistujia työskentelemään yhdessä kohti yhteistä päämäärää kohottaen samalla ryhmähenkeä. Myös esiintymisharjoitukset saivat kiitosta ryhmäläisiltä. Monet olivat tyytyväisiä itseensä uskallettuaan esiintyä toisten edessä.

Osallistujien itsetunto vahvistui mielestämme sirkuksen avulla erityisesti onnistumisten kokemusten, ryhmän kannustavan ilmapiirin ja ohjaajilta sekä muilta ryhmän jäseniltä saadun positiivisen palautteen kautta. Sirkuksen avulla pystyimme helposti tarjoamaan mahdollisuuksia uuden oppimiseen ja yritimme soveltamalla ja porrastamalla toimintoja takaamaan jokaiselle osallistujalle oivalluksen ”osaanhan minä”. Itsetunnon vahvistumisessa tärkeää on myös oppia hyväksymään epäonnistuminen. Sirkus antoi mahdollisuuden nähdä, etteivät kaikki muutkaan aina onnistu ja silti he yrittävät uudestaan. Jos sirkusryhmä olisi kestänyt pidempään, osallistujat olisivat voineet keskittyä syvemmin heille parhaiten sopivan lajin harjoitteluun. Tällöin ylpeys omista suorituksista olisi ehkä voimistunut ja itsetunto kasvanut lisää.

Ryhmän ohjaaminen oli mielenkiintoinen ja opettavainen kokemus. Ryhmästä oli havaittavissa erilaisia kehitysvaiheita ja opimme, että erityisesti kuohuntavaiheessa on tärkeää olla hyvin kuulolla, mitä ryhmässä tapahtuu ja puuttua mahdollisiin ongelmatilanteisiin heti. Toiminnan analysointi ja soveltaminen olivat tärkeä osa ryhmän suunnittelua ja ohjaamista. Se oli myös jatkuva prosessi. Huomasimme, että ryhmäkertojen tarkka etukäteissuunnittelu oli tärkeää, mutta yhtä tärkeää oli myös pystyä ryhmää ohjatessa muokkaamaan suunnitelmia tilanteen ja ryhmän tarpeiden mukaan. Huomasimme myös, että ryhmälle va-

raamamme aika oli liian lyhyt. Ryhmäkerta kesti kerrallaan puolitoista tuntia, mutta kaksi tuntia olisi todennäköisesti ollut parempi aika. Myös ryhmäläiset toivoivat pidempikestoista ryhmäkertaa.

Kokemus terapeutin sirkusryhmän ohjaamisesta herätti meissä kuitenkin paljon kysymyksiä. Jäimme erityisesti pohtimaan, onko sirkus toimintana sopiva kaikille mielenterveyskuntoutujille, sillä ryhmä nosti osallistujissa pintaan paljon erilaisia tunteita ja sai aikaan yllättäviäkin reaktioita. Vaikka sirkus onkin luovaa toimintaa, on se myös teknistä temppujen harjoittelua ja jäimme siksi miettimään, sopiiko sirkus toimintana kaikille. Sirkus ei välttämättä ole terapeutisena toimintana kaikkein helpoimmasta päästä henkilöille, jotka suhtautuvat liian kriittisesti itseensä, eivätkä siedä epäonnistumisia. Siksi toimintaterapeutin on tärkeää panostaa toiminnan soveltamiseen ja porrastamiseen, jotta kaikki saavat onnistumisen kokemuksia. Mielestämme osalle osallistujista ryhmän terapeutisuus, erilaiset harjoitukset ja keskustelu sopivat hyvin ja he saivat ryhmästä varmasti paljon irti. Osalle taas olisi mahdollisesti voinut sopia paremmin aktiiviteettiryhmän kaltainen sirkusryhmä, jossa harjoituksia ei pureta auki. Kokivatko osallistujat ryhmän kuitenkin kaikesta huolimatta koostavana, koska palautteen perusteella suurin osa heistä osallistuisi vastaavanlaiseen ryhmään uudelleen?

Erityisesti liikkuminen ja kehon avulla tehtävät harjoitteet herättivät paljon tunteita ja ajatuksia ryhmän aikana. Koemme, että sirkus on hyvä terapeutinen keino, mutta koska liike saattaa herättää erittäin voimakkaita tunnereaktioita, on tämän huomioiminen arjen työssä tärkeää. Koemme, että toimintaterapeutin koulutus antaa valmiuden vastata erilaisiin tunnereaktioihin, joita sirkus saattaa nostaa esille. Terapeutin on lisäksi kiinnitettävä huomiota osallistujien valintaan sekä siihen, minkälaista toimintaa ryhmälle ohjaa. Tulimme myös siihen tulokseen, että vastaavanlaista ryhmää ohjaamassa kannattaa aina olla kaksi ohjaajaa, jotta jokainen osallistuja pystytään huomioimaan yksilönä ja mahdollisiin haastaviin tilanteisiin voidaan vastata mahdollisimman hyvin juuri oikealla hetkellä. Jäimme miettimään, miten pelkän sirkusohjaajan koulutuksen saanut sirkusryhmänohjaaja voisi varautua mahdollisiin tunnereaktioihin, joita sirkus saattaa herättää. Sirkusohjaajilla ei nimittäin välttämättä ole kokemusta tai koulutus-

ta mielenterveysongelmista. Mielestämme mielenterveyskuntoutujille sosiaalisen sirkuksen ryhmiä ohjaavan sirkusohjaajan työparina voisi hyvinkin työskennellä toimintaterapeutti. Tällöin kokemus sirkuksesta, mielenterveyden edistämisestä sekä toiminnan analysoinnista, soveltamisesta ja porrastamisesta voitaisiin parhaiten yhdistää.

Olisi mielenkiintoista lähteä ohjaamaan uutta pidempikestoista sirkusryhmää ja tutkia uudelleen, onko vaikutus sosiaalisiin taitoihin ja itsetuntoon suurempi kuin ohjaamassamme ryhmässä. Sirkuksen pitkäaikaisvaikutusta hyvinvointiin olisi myös mielenkiintoista tutkia. Tähän mennessä kaikissa löytämässämme lähteissä palautetta ja kokemuksia oli kerätty heti ryhmän loputtua, joten tutkittua tietoa esimerkiksi siitä, kuinka kauan sirkuksen avulla kohonnut itsetunto säilyy samanlaisena, ei ole.

LÄHTEET

Baptiste, S.; Law, M.; Polatajko, H. & Townsend, E. 2002. Core Concepts of Occupational Therapy. Enabling Occupation I, Ottawa: CAOT Publications ACE

Bouchard, A. & Laortune, M. 2011. Community worker's guide - When Circus Lessons Becomes Life Lessons. Viitattu 15.11.2016. Saatavilla sähköisesti osoitteesta: http://holisticcircustherapy.com/ufiles/library/Social_Circus_Guide.pdf

Caravan 2016. Circus+: Research on youth and social circus pedagogy. Viitattu 15.11.2016. Saatavilla sähköisesti osoitteesta: <http://www.ecbru.be/assets/files/caravan/Caravan-Circus+.pdf>

Caravan 2014. A guidebook for social circus trainer. Viitattu 15.11.2016. Saatavilla sähköisesti osoitteesta: <http://www.caravancircusnetwork.eu/wp-content/uploads/media/CTF-Guidebook.pdf>

Caravan 2012. Sosiaalisen sirkuksen ohjaajan osaamisalueet. Viitattu 15.11.2016. Saatavilla sähköisesti osoitteesta: <http://www.vaikuttavasirkus.fi/uploads/Sosiaalisen%20sirkuksen%20ohjaajan%20osaamisalueet%20FINAL.pdf>

Falk-Kessler J., Momich, C. & Perel, S. 1990. Therapeutic Factors in Occupational Therapy Groups. The American Journal of Occupational Therapy. Viitattu 24.11.2016. Saatavilla sähköisesti osoitteesta: <http://ajot.aota.org/article.aspx?articleid=1875812>

Finlay, L. 1997. Reprinted 2001. Groupwork in Occupational Therapy. Cheltenham: Nelson Thornes Ltd.

Hautala, T.; Hämäläinen, T.; Mäkelä, L. & Rusi-Pyykkönen M. 2013. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Porvoo: Edita.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Holistic Circus Therapy 2016. Viitattu 17.11.2016 www.holisticcircustherapy.com

Hyttinen, H.; Kakko, S-C.; Karkkola, P. & Åstrand, R. 2011. Sosiaalisen sirkuksen hyvien käytäntöjen opas. Viitattu 15.11.2016. Saatavilla sähköisesti osoitteesta: http://www.vaikuttavasirkus.fi/sosiaalinsirkus/uploads/images/Sosiaalisen_sirkuksen_hyvien_kaytantojen_opas.pdf

Kakko, S-C.; Kekäläinen, K.; Kinnunen, R. & Lidman, J. 2013. "Siellä on suunpielet korvissa" - Hyvinvointivaikutuksia sosiaalisesta sirkuksesta. Tampere: Tammerprint Oy. Viitattu 17.11.2016. Saatavilla sähköisesti osoitteesta: <http://www.uta.fi/cmt/index/siella-on-suutkorvissa-web-2013.pdf>

Kataja, J.; Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! - Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Juva: Bookwell Oy

Keltikangas-Järvinen L. 1994. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.

Keltikangas-Järvinen L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Kielhofner, G. 2008. Model Of Human Occupation - Theory and Application. 4. painos. Lippincott Williams & Wilkins.

- Kontkanen, P.; Lehtonen, J.; Luosto, K.; Nurmi, J. & Nurmiainen, R. Pyramidi 4 - Matematiikan tietokirja. 2003. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Lampont, N.; Coffey, M. & Hersch, G. 2001. Activity Analysis & Application, 4th Edition. SLACK Incorporated
- Lappalainen, R.; Lehtonen, T.; Hynninen, M.; Loimala, P.; Mikkola, A.; Väätäinen, S. & Rantanen, M. 2004. Sosiaaliset taidot - Työkirja. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.
- Maglio, J. & McKinstry, C. 2008. Occupational therapy and circus: Potential partners in enhancing the health and well-being of today's youth. Australian Occupational Therapy Journal (2008) 55, 287–290.
- Marilyn B, C. 1998. Group dynamics in occupational therapy. The theoretical basis and practice application of group treatment. Second edition.
- Monipalvelukeskus Tsemppi 2016. Viitattu 29.11.2016. www.tsemppi.net/tsemppari.html
- Mruk, C. 2006. Self-Esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem, Third Edition. Springer Publishing Company
- O'Brien, J. & Solomon, J. 2013. Occupational Analysis and Group Process. Missouri: Elsevier Mosby
- Rosenberg, M. 2016. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton: Princeton University Press. E-kirja.
- SNSL 2016. Viitattu 17.11.2016. www.sns.fi > Liitto > Jäsenyhteisöt
- Sosiaalinen sirkus 2016. Sosiaalinen sirkus -hanke 2009-2011. Viitattu 17.11.2016 <http://vaikuttavasirkus.fi/sosiaalinsirkus/>
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia toimintaohjelman 2010-2014 loppuraportti. Viitattu 7.9.2017. <http://www.julkari.fi/handle/10024/125920>
- Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Juva: Ps-kustannus.
- Toivio, T. & Nordling, E. 2009. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita.
- Tsemppi-Talo 2016. Viitattu 29.11.2016. www.tsemppitalo.net
- University of York. 2017. Viitattu
- Vaikuttava sirkus 2016. Viitattu 17.11.2016 www.vaikuttavasirkus.fi > Hankekuvaus
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Vilka, H 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi

Tutkimuslupa

Lupa kyselyiden avulla kerätyn aineiston käytöstä opinnäytetyössä

Osana opinnäytetyötämme tutkimme sirkuksen vaikuttavuutta liittyen itsetuntoon ja sosiaalisiin taitoihin. Keräämme aineistoa kyselyiden muodossa ryhmän ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla. Kyselyihin vastataan anonyymisti. Käsittelemme vastauksia opinnäytetyössämme niin, ettei ketään yksittäistä henkilöä pysty tunnistamaan vastauksien perusteella.

Kiitos jo etukäteen osallistumisesta!

Opinnäytetyön toteuttavat
Minttu Haavisto ja Johanna Heiskanen
sirkusryhma@gmail.com

Annan luvan käyttää kyselyistä kerättyä tietoa opinnäytetyössä

Allekirjoitus

Päiväys

Nimenselvennys

Kuvaus- ja julkaisulupa

Kuvauslupa

Tulemme sirkusryhmän aikana ottamaan kuvia ryhmän toiminnoista. Kuvia käytetään ainoastaan opinnäytetyön esittelyssä Turun ammattikorkeakoulun opinnäytetyöseminaarissa.

- Opinnäytetyön esittelyssä saa käyttää kuvia, joista minut voi tunnistaa
- Opinnäytetyön esittelyssä saa käyttää kuvia, joista minua ei voi tunnistaa
- Minusta ei saa käyttää kuvia opinnäytetyön esittelyssä

Allekirjoitus

Päiväys

Nimenselvennys

Sosiaalisten taitojen itsearviointilomake

Sosiaalisten taitojen itsearviointi

Alla on lueteltu erilaisia sosiaalisia tilanteita. Valitse vaihtoehto, joka kuvaa tällä hetkellä parhaiten taitojasi selviytyä näissä tilanteissa.

	Hyvät taidot	Melko hyvät taidot	Jonkin verran puutteelliset taidot	Puutteelliset taidot	En osaa sanoa
1. Keskustelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Kuunteleminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Oman mielipiteen ilmaiseminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Eri mieltä oleminen muiden kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Neuvotteleminen ja kompromissin tekeminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Kohteliaisuuksien ilmaiseminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Myönteisten tunteiden ilmaiseminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Epämiellyttävien tunteiden ilmaiseminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Suuttumuksen ja ärtymyksen ilmaiseminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Oman pelon ilmaiseminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Kiitoksen/kohteliaisuuden vastaanottaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Kritiikin vastaanottaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Kritiikin antaminen toiselle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Omasta itsestä kertominen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Oleskelu ryhmässä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ryhmässä keskustelu/puhuminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ryhmän edessä puhuminen/esiintyminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Muokattuna lähteestä: Lappalainen ym. 2004, 59-60)

Rosenbergin itsetuntomittari

Rosenbergin itsetuntomittari

Alhaalla on lista väittämiä, jotka koskevat tuntemuksiasi itsestäsi. Vastaa, kuinka samaa tai eri mieltä olet väittämien kanssa.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
1. Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen itseeni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Joskus ajattelen, että minusta ei ole mihinkään.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Minusta tuntuu, että minulla on monia hyviä ominaisuuksia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Pystyn tekemään asioita yhtä hyvin kuin useimmat muut ihmiset.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Minusta tuntuu, ettei minulla ole paljon ylpeyden aiheita.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Todellakin tunnen itseni ajoittain hyödyttömäksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Minusta tuntuu, että olen arvokas. Olen ainakin samalla tasolla muiden kanssa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Toivoisin voivani kunnioittaa itseäni enemmän.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Kaiken kaikkiaan olen taipuvainen ajattelemaan itseäni epäonnistuneena.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Suhtaudun itseeni positiivisesti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Suomennettu lähteestä: University of York 2017)

Palautekysely

Palautekysely sirkusryhmästä

Kuinka monta kertaa osallistuit sirkusryhmään? _____

Olen: mies nainen Ikä: _____

Valitse sopiva vaihtoehto!

Osallistuminen terapeuttiseen sirkusryhmään on ollut mielestäni:

- hyvin mukavaa
 melko mukavaa
 ei kovin mukavaa
 ei lainkaan mukavaa

Osallistuisitko uudestaan vastaavanlaiseen sirkusryhmään?

- kyllä
 en
 en osaa sanoa

	Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä
Olen uskaltanut kokeilla jännittäviä asioita.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen tullut sirkuksessa rohkeammaksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sirkuksessa saa myös epäonnistua.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen oppinut sirkuksessa uusia taitoja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen saanut sirkuksessa onnistumisen kokemuksia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen oppinut sirkuksessa taitoja, joista on hyötyä arkielämässä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Käännä →

Mikä sirkusryhmässä on ollut mieleenpainuvinta/parasta/kiinnostavinta?

Kehitysehdotuksia tulevaisuuden sirkusryhmiä varten:

Kiitos vastaamisesta!

(Muokattu lähteestä: Kakko ym. 2013)

Artikkeli

Sosiaalinen sirkus osana kuntoutusta - toimintaterapeuttiopiskelijoiden kokemus sirkuksen käyttämisestä terapeuttisena toimintana

Viimeisten vuosikymmenten ajan on lasten ja nuorten sirkusharrastus kasvattanut suosiotaan ja nuorisosirkusten määrä kasvanut tasaisesti (SNSL 2016). Sirkusharrastus vetää mukaansa erilaisia ihmisiä, koska sen vahvuutena on monipuolisuus. Sirkuksessa jokainen voi hyödyntää vahvuuksiaan ja löytää oman juttunsa, koska sirkus pitää sisällään useita erilaisia lajeja, joissa tarvitaan monenlaisia kykyjä. Sirkuksessa yhdistyy taide, luovuus ja tekninen osaaminen. Se on vailla sääntöjä, joten jokainen voi kehittää oman tapansa tehdä sirkusta. Sirkuksen avulla ihminen voi oppia paljon itsestään sekä toisista ihmisistä.

Viime vuosina Suomessa ja maailmalla sosiaalinen sirkus on yleistynyt (Caravan 2014, 8; Caravan 2016, 20). Sosiaalisen sirkuksen tarkoituksena on sirkuksen avulla parantaa heikommassa asemassa olevien ihmisten hyvinvointia ja sosiaalista osallisuutta. Sekä sosiaalisessa sirkuksessa että toimintaterapiassa työskennellään ihmisten kanssa, joilla on fyysisiä ja psyykkisiä rajoitteita. Molempien alojen tarkoituksena on edistää osallisuutta ja vähentää toiminnallista syrjäytymistä ihmisen sosiaalisessa ja fyysisessä ympäristössä. Sirkuksen monipuolisuus ja sovellettavuus sekä psyykkistä, fyysistä ja kognitiivista toimintakykyä parantavat sirkusharjoitteet tekevät sirkukselta potentiaalisen kumppanin toimintaterapialle. (Maglio & McKinstry 2008.) Sirkuksen yhdistämistä toimintaterapiaan on kuitenkin tutkittu vähän. Tämä oli syynä kiinnostuksellemme tehdä toiminnallinen opinnäytetyö, jossa yhdistetään sirkusta ja toimintaterapiaa.

Ohjasimme kymmenen kerran terapeuttisen sirkusryhmän Turun Tsemppi-Talon ja Tsempparin asiakkaille. Tsemppi-Talo on tavoitteellinen ja suunnitelmallinen toimintakeskus, joka on tarkoitettu turkulaisille ja sopimuksen mukaan lähikuntien työikäisille mielenterveysasiakkaille tai muuten haastavassa elämäntilanteessa oleville. Tsemppi-Talon toiminta on suunniteltu asiakkaiden mielenterveyden tueksi. (Tsemppi-Talo 2016.) Tsemppitalon kanssa samoissa tiloissa toimii myös Tsemppari. Tsempparissa tarjotaan avointa ja ryhmätoimintaa sekä yksilötukea 18-29-vuotiaille nuorille aikuisille (Monipalvelukeskus Tsemppi 2016). Sirkusryhmään osallistui kymmenen henkilöä, kuusi naista ja neljä miestä, mutta miehistä yksi keskeytti toisen kerran jälkeen. Osallistujat olivat iältään 23-50 -vuotiaita.

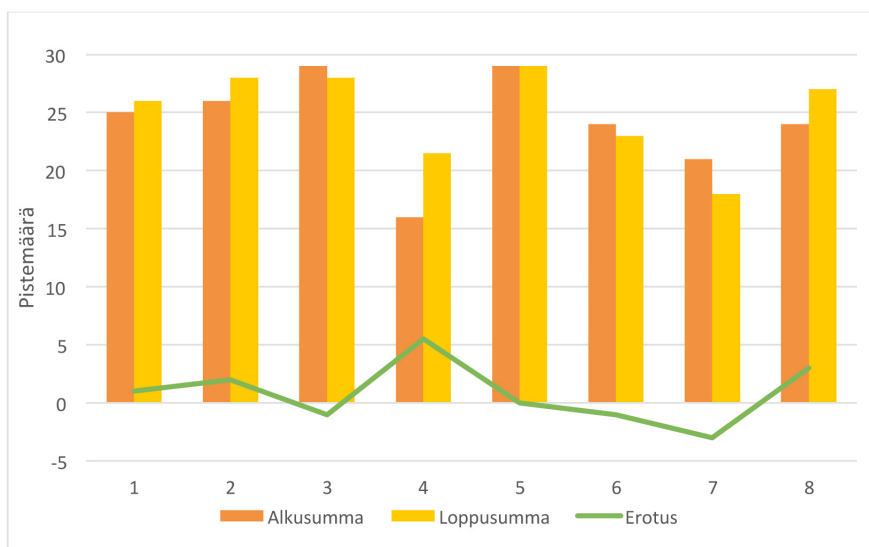
Ohjaamamme ryhmä sisälsi sirkusteknistä harjoittelua sekä eri sirkuslajeihin luontevasti sopivia harjoituksia, joilla vahvistettiin osallistujien itsetuntoa ja harjoiteltiin sosiaalisia taitoja. Yhdistimme esimerkiksi ihmispyramidien harjoitteluun oman henkilökohtaisen tilan tarkastelun sekä läheisyyden ja koskettamisen harjoittelun, koska pyramideja tehdessä on pakko olla toista lähellä ja uskaltaa koskea toiseen. Tasapainoiluun yhdistimme itseen ja toisiin luottamisen, koska tasapainoillessa erilaisten sirkusvälineiden päällä pitää pystyä tukeutumaan toiseen. Tasapainoilu vaatii keskittymiskyvyn ja kehonhallinnan lisäksi myös uskallusta haastaa painovoimaa, joten itseluottamus harjoittelussa on tärkeää.

Halusimme pitää ryhmäkertojen rakenteen aina samana, jotta ryhmässä olisi jotain tuttua ja turvallista muuttuvien sirkuslajien ja harjoitusten tukena. Jokaisen kerran aluksi ohjasimme lämmittelyharjoituksia liittyen harjoiteltavaan sosiaaliseen taitoon tai itsetuntoa vahvistavaan tekijään. Harjoitukset etenivät aina helposta vaikeampaan ja pikkuhiljaa edettiin esimerkiksi ottamaan fyysistä kontaktia toiseen henkilöön. Lämmittelyn jälkeen siirryimme varsinaiseen sirkustekniseen harjoitteluun ja lopuksi ryhmäkertaa purettiin keskustelun tai erilaisten toiminnallisten harjoitusten kautta. Toimintaterapeutin työhön tärkeänä osana kuuluvan toiminnan analysoinnin avulla porrastimme ja sovelsimme harjoituksia niin, että harjoitukset olivat jokaiselle osallistujalle tarpeeksi haastavia, mutta kuitenkin onnistumisen kokemuksia tuovia. Sirkusryhmän aikana ohjasimme myös erilaisia rentoutumis- ja luovan liikkeen harjoituksia, jotka sopivat luontevasti tukemaan ryhmäkertojen sisältöjä.

Sirkuksen hyvinvointivaikutuksia on tutkittu Suomessa Vaikuttava sirkus -hankkeen aikana vuosina 2011-2014. Tutkimuksella voitiin osoittaa, että sosiaalisella sirkuksella oli selkeitä vaikutuksia osallistujien hyvinvointiin. Sirkuksesta seurasi sekä sosiaalisia, psyykkisiä että fyysisiä vaikutuksia. Sirkuksessa opitut uudet taidot vahvistivat itsetuntoa ja sirkuksessa opittiin mm. kärsivällisyyttä, toisten huomioon ottamista sekä toisiin luottamista. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että sirkuksessa opituista taidoista oli myös hyötyä muussa elämässä.

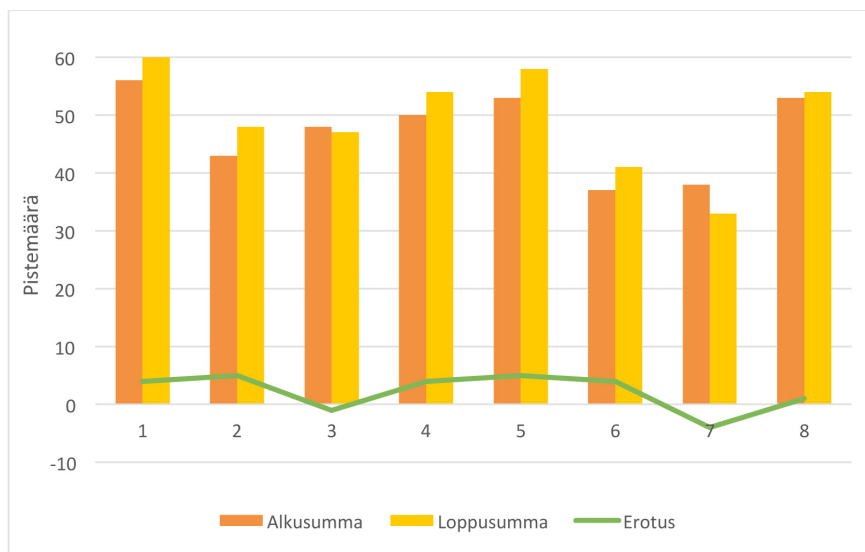
Halusimme opinnäytetyössämme tutkia sirkuksen hyvinvointivaikutuksia toimintaterapian näkökulmasta. Tavoitteenamme oli tutkia, voidaanko terapeuttisella sirkusryhmällä vaikuttaa osallistujien itsetuntoon ja kokemukseen omista sosiaalisista taidoista. Tutkimusta varten osallistujat täyttivät Rosenbergin itsetuntomittarin ja sosiaalisten taitojen itsearviointin ryhmän

alussa ja lopussa. Alku- ja loppuarviointien tuloksia vertasimme keskenään ja analysoimme niitä tilastollisin menetelmin.



Kuvio 1. Rosenbergin itsetuntomittarin tulokset yksittäisillä vastaajilla. Pylväät kuvaavat yksittäisten vastaajien (1–8) saamia pistemääriä Rosenbergin itsetuntomittarilla tehdyistä alku- ja loppukyselyistä ja vihreä viiva kuvaa näistä kyselyistä saatujen pistemäärien muutoksen suuruutta.

Rosenbergin kyselyiden tuloksista näkyy, että neljä vastaajaa kokee itsetuntonsa nousseen sirkusryhmän aikana (kuvio 1). Kolme vastaajaa taas kokee itsetuntonsa laskeneen ja yhdellä ei ole tapahtunut muutosta. Vastausten kokonaispistemäärissä sekä muutosten suuruuksissa on selkeitä eroja (sekä nousuissa että laskuissa), jotka ilmenevät vastausten suurena hajontana.



Kuvio 2. Sosiaaliset taidot -kyselyn tulokset yksittäisillä vastaajilla. Pylväät kuvaavat yksittäisten vastaajien (1–8) sosiaaliset taidot -kyselystä saamia alku- ja loppupistemääriä ja vihreä viiva taas näissä pistemäärissä tapahtuneiden muutosten suuruutta.

Sosiaaliset taidot -kyselyn vastausten perusteella kuusi vastaajaa kokee sosiaalisten taitojensa parantuneen sirkusryhmän aikana: viiden henkilön saamat pisteet ovat nousseet selkeästi ja yhden vain hieman (kuvio 2). Kaksi vastaajista taas kokee sosiaalisten taitojensa laskeneen. Toisen näistä saama pistemäärä on laskenut vain erittäin vähän ja toisen taas jonkin verran enemmän. Vaikka vastaajista suurimman osan sosiaaliset taidot ovat kyselyiden perusteella kohentuneet sirkusryhmän aikana, pistemäärissä olevat suurehkot erot aiheuttavat melko suurta hajontaa tuloksiin. Suurin osa osallistujista (75%) kokee, että heidän sosiaaliset taitonsa ovat parantuneet ainakin hieman, vaikka tämä ei ilmenekään tuloksissa tilastollisena merkittävyytenä. Havaintojemme perusteella voimme todeta muutaman ryhmäläisen sosiaalisissa taidoissa tapahtuneen selkeän muutoksen sirkusryhmän edetessä, mikä näkyi ryhdikkäämpänä olemuksena ja rohkeutena osallistua yhteisiin harjoituksiin.

Osallistujien sosiaalisissa taidoissa ja itsetunnessa tapahtui siis muutoksia, mutta muutokset eivät olleet tilastollisesti merkittäviä vastausten suuren hajonnan ja pienen tutkimusotoksen takia. Kuitenkin omien havaintojemme ja palautekyselystä saamiemme vastausten perusteella ajattelemme toiminnan olleen osallistujille merkityksellistä ja heidän saaneen ryhmästä jotain itselleen. Palautekyselystä saatujen vastausten perusteella ryhmään osallistuneista kuusi

kahdeksasta osallistuisi uudelleen vastaavanlaiseen ryhmään ja kaksi vastaajista ei ollut aivan varmoja, osallistuisivatko uudelleen. Kyselyssä kaikki osallistujat olivat täysin samaa tai lähes samaa mieltä siitä, että olivat uskaltaneet kokeilla uusia jännittäviä asioita, oppineet jotain uutta ja saaneet onnistumisen kokemuksia, voimme päätellä onnistuneemme tarjoamaan heille sopivan haastavia uusia kokemuksia, joiden avulla uuden oppiminen ja onnistumisen kokemukset olivat mahdollistuneet. Lisäksi viisi kahdeksasta koki mielestään oppineensa jotain, josta olisi hyötyä myös omassa arjessa, kun taas kolme vastaajista ei osannut sanoa, oliko opituista taidoista hyötyä. Palautekyselyn perusteella osallistujat kokivat sirkusryhmän olevan ympäristö, jossa oli lupa epäonnistua. Seitsemän kahdeksasta oli myös sitä mieltä, että oli sirkuksessa tullut rohkeammaksi. Ryhmäläisiltä saadun palautteen perusteella onnistuimme mielestämme luomaan terapeutin ryhmän, jolla oli mahdollisuus tukea ryhmäläisiä kasvattamaan itsetuntoaan ja kehittämään sosiaalisia taitojaan.

Kokemuksemme perusteella sirkus on erinomainen tapa harjoitella sosiaalisia taitoja. Ryhmä itsessään antaa tilaisuuksia harjoitella niitä esimerkiksi vuorovaikutuksen ja mallioppimisen kautta. Ja kun ryhmään yhdistää sirkuksen, luo tämä mahdollisuuksia harjoitella sosiaalisia taitoja erilaisissa muuttuvissa tilanteissa, joissa kukaan ryhmäläisistä ei ole ennen ollut. Sirkusta harjoitellessa sosiaaliset taidot kehittyvät luontevalla tavalla toisia auttaen, kannustaen ja yhteiseen päämäärän pyrkien.

Osallistujien itsetunto vahvistui mielestämme sirkuksen avulla erityisesti onnistumisten kokemusten, ryhmän kannustavan ilmapiirin ja ohjaajilta sekä muilta ryhmän jäseniltä saadun positiivisen palautteen kautta. Sirkuksen avulla pystyimme helposti tarjoamaan mahdollisuuksia uuden oppimiseen ja itsensä ylittämiseen. Yritimme soveltamalla ja porrastamalla toimintoja takaamaan jokaiselle osallistujalle oivalluksen ”osaanhan minä”. Itsetunnon vahvistumisessa tärkeää on myös oppia hyväksymään epäonnistuminen. Sirkusta harjoitellessa epäonnistuminen on lähes väistämätöntä, koska uudet temput ovat aluksi haastavia ja vaativat useita toistoja ennen onnistumista. Tämä kasvattaa kärsivällisyyttä ja auttaa sietämään epäonnistumisen kokemuksia. Sirkus antaa myös mahdollisuuden nähdä, etteivät kaikki muutkaan aina onnistu ja silti he yrittävät uudestaan.

Sirkus on paljon erilaisia mahdollisuuksia antavaa toimintaa, jota kannattaa harkita käytettäväksi kuntoutuksessa. Sosiaalisten taitojen harjoittelun ja itsetunnon lisäksi sirkuksen avulla voi kehittää mm. kärsivällisyyttä, itsehillintää, kehontuntemusta, tasapainoa ja koordinaatiokykyä. Sirkus voisi hyvinkin olla potentiaalinen kumppani toimintaterapian lisäksi myös mm. fysioterapialle. Fyysisten harjoitteiden mielekkyys voisi lisääntyä, kun esim. tasapainoharjoittelu ”naamioitaisiin” sirkustempuiksi. Mielestämme sirkus sopii käytettäväksi monen eri asiakasryhmän kanssa, kunhan toiminnan suunnittelee hyvin sekä toiminta porrastetaan ja sovelletaan ryhmäläisille sopivaksi. Sosiaalisen sirkuksen ryhmiä ohjataan tällä hetkellä sirkusohjaajien toimesta hyvin erilaisille kohderyhmille, joilla on monenlaisia erityistarpeita. Ryhmiä on mm. maahanmuuttajille, erityisluokkien nuorille, kehitysvammaisille, vanhuksille ja perheille, joissa on erityistä tukea tarvitseva lapsi. Yhdistämällä voimansa kuntoutusalan ammattilaiset ja sirkusohjaajat voisivat yhdessä edistää sosiaalista osallisuutta sekä tarjota monelle asiakasryhmälle mahdollisuuden mielekkääseen toimintaan ja itsensä kehittämiseen.

Käyttäkseen sirkusta terapeuttisena toimintana ei terapeutilla tarvitse olla sirkusohjaajan tai -artistin taitoja. Jo vähemmälläkin pääsee liikkeelle. Sirkuksessa on monia lajeja kuten jonglööraus, tasapainoilu ja klovneria, joiden ohjaaminen onnistuu jo muutamilla perustaidoilla, rohkeudella ja runsaalla mielikuvituksella. Kirjastosta ja internetistä löytyy materiaalia sirkusvälineiden rakentamiseen ja perustemppujen harjoitteluun. Lisäksi muutamat suomalaiset sirkuskoulut järjestävät koulutusta sosiaali-, terveys-, opetus- ja kasvatusalan ammattilaisille sirkuksen käytöstä taidelähtöisenä menetelmänä. Mielenkiintoinen tapa saavuttaa sirkuksen perustaidot on myös aloittaa itse sirkusharrastus jossakin Suomen kymmenistä sirkuskouluista, joista nykyään useat tarjoavat ryhmiä myös aikuisille. Lisätietoa sirkuksesta, Suomen sirkuskouluista ja koulutusmahdollisuuksista tarjoaa Suomen Nuorisosirkusliitto nettisivuillaan www.sns.fi.

Opinnäytetyömme julkaistaan loppuvuoden 2017 aikana osoitteessa www.theseus.fi nimellä Terapeuttinen sirkusryhmä - Itsetunnon vahvistaminen ja sosiaalisten taitojen opettelu sirkuksen avulla.

Kirjoittanut: Minttu Haavisto ja Johanna Heiskanen, toimintaterapeuttiopiskelijat Turun ammattikorkeakoulusta

Lähteet:

Caravan 2016. Circus+: Research on youth and social circus pedagogy. Viitattu 02.10.2017. Saatavilla sähköisesti osoitteesta: <http://www.ecbru.be/assets/files/caravan/Caravan-Circus+.pdf>

Caravan 2014. A guidebook for social circus trainer. Viitattu 02.10.2017. Saatavilla sähköisesti osoitteesta: <http://www.caravancircusnetwork.eu/wp-content/uploads/media/CTF-Guidebook.pdf>

Maglio, J. & McKinstry, C. 2008. Occupational therapy and circus: Potential partners in enhancing the health and well-being of today's youth. *Australian Occupational Therapy Journal* (2008) 55, 287–290.

Monipalvelukeskus Tsemppi 2016. Viitattu 02.10.2017. www.tsemppi.net/tsemppari.html

SNSL 2016. Viitattu 02.10.2017. www.snsl.fi > Liitto > Jäsenyhteisöt

Tsemppi-Talo 2016. Viitattu 02.10.2017. www.tsemppitalo.net