



"Voidaanko tehdä sitä luovaa tanssia?" – Luovan tanssin mahdollisuudet päiväkodin keskeisenä menetelmänä

Uuttu, Sanni

Laurea-ammattikorkeakoulu
Tikkurila

”Voidaanko tehdä sitä luovaa tanssia?” - Luovan tanssin
mahdollisuudet päiväkodin keskeisenä menetelmänä

Sanni Uttu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2013

Sanni Uuttu

”Voidaanko tehdä sitä luovaa tanssia?” - Luovan tanssin mahdollisuudet päiväkodin keskeisenä menetelmänä

Vuosi 2013 Sivumäärä 78

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tutkia luovan tanssin mahdollisuuksia päiväkodissa. Luovalla tanssilla tarkoitetaan liikkeellä kommunikointia ja tanssimista ilman sääntöjä oikeasta ja väärästä. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, voisiko luova tanssi olla keskeinen menetelmä päiväkodissa ja mitä annettavaa luovalla tanssilla on lapselle. Lisäksi halusin tuoda päiväkodille uusia työkaluja ja selvittää, millaisia kokemuksia lapset saavat luovasta tanssista. Toiminnallinen opinnäytetyöni on osa Laurea-ammattikorkeakoulun Luotain-hanketta, jonka tarkoitus on edistää ihmisten hyvinvointia ja osallisuutta luovien toimintojen avulla.

Opinnäytetyöni koostui teoriapohjan kokoamisesta, sekä toiminnan suunnittelusta, toteuttamisesta, arvioinnista ja raportoinnista. Työni teoriaosuudessa perehdytään luovaan tanssiin, sen merkityksiin ja ohjaamiseen. Lisäksi työssä käsitellään luovan tanssin suhdetta varhaiskasvatukseen sekä esikouluikäisen lapsen kasvua ja kehitystä. Toiminnallinen osuus puolestaan toteutettiin Päiväkoti Satumaassa, joka on yksityinen, liikuntapainotteinen päiväkotijärjestelmä Järvenpäässä. Ohjasin luovaa tanssia kymmenen kertaa Satumaan esikouluryhmälle, jossa on yksitoista lasta. Jokaiselle ohjaukselle oli omat teemat ja tavoitteet, ja tuokioita havainnoi itseni lisäksi ryhmän esiopettaja. Opinnäytetyöni tavoitteet pyrin saavuttamaan toimintaa ja lapsia havainnoimalla, esikouluryhmän opettajaa haastatteleamalla, teoriaan tutustumalla, sekä lasten antaman palautteen avulla.

Työn tavoitteet täyttyivät hyvin. Teoriapohjan, haastattelun, toiminnasta nousseen palautteen sekä havainnoinnin perusteella luova tanssi voisi hyvin olla keskeinen menetelmä päiväkodissa. Luova tanssi tukee niin lapsen fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista kehitystä ja antaa lapselle muun muassa iloa ja onnistumisen kokemuksia sekä hyvinvointia ja elämyksiä. Kokemukset, joita lapset saivat luovasta tanssista, olivat moninaisia. Ohjausten aikana havaitsin erilaisia tunteita ilosta suruun, ja toiminta koettiin tärkeäksi ja sitä odotettiin innolla. Lapset myös kommentoivat luovaa tanssia useimmiten kivaksi ja hauskaksi toiminnaksi. Onnistuin lisäksi ohjausteni ja kirjallisten tuntuunnielmieni avulla tuomaan päiväkotijärjestelmälle uusia työkaluja, joita he tulevat hyödyntämään tulevaisuudessa.

Sanni Uuttu

“Can we do that creative dance?” - The potential of creative dance as kindergarten’s key method

Year	2013	Pages	78
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to examine the potential of creative dance in a kindergarten. Creative dance means communicating with movement and dancing without any strict rules of right or wrong. The objective of this thesis was to examine if creative dance could be a key method in a kindergarten and what does creative dance give to a child. I also wanted to bring new tools to the kindergarten and find out what kind of experiences children get through creative dance. This functional thesis was executed under the Luotain project which is organized by Laurea University of Applied Sciences. Its aim is to promote people’s wellbeing and participation with creative methods.

My thesis consisted of gathering the theory and planning, executing, evaluating and reporting the activity. In the theory base I will introduce creative dance and its many aspects, including the ways to teach creative dance to children. The theory also includes the development of a preschooler as well as early childhood education and its relation with creative dance. The functional part of my project, on the other hand, was made in Satumaa kindergarten which is a private kindergarten in Järvenpää, oriented in physical education. In order to examine creative dance as a method I held ten creative dance lessons to eleven preschoolers of Satumaa. Every lesson had its own themes and goals and the lessons were observed by me and the preschool teacher. In addition to observation, my purpose was to achieve my goals by interviewing the preschool teacher and gathering feedback from the children as well as getting to know the theory.

All in all, the objectives of this thesis were achieved well. Based on the theory, interview, children’s feedback and observation, creative dance could well be a key method in a kindergarten. Creative dance supports children’s physical, mental and social development and it gives for example joy, wellbeing and experiences of success to the children. During the dance lessons I witnessed different emotions from joy to sadness and the lessons were considered important, and something that the children were looking forward to. The children also commented creative dance as a nice and fun thing to do. In addition, with the lessons I held and the written lesson plans I gave to the staff, I managed to bring new tools to the kindergarten which they can use in the future.

Keywords: creative dance, early childhood education, kindergarten

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Opinnäytetyön lähtökohdat	7
3	Toimintaympäristö: Päiväkoti Satumaa	10
4	Luova tanssi	11
4.1	Tanssin elementit	12
4.2	Luovan tanssin merkityksiä	12
4.3	Luova tanssi varhaiskasvatuksessa	15
5	Esikouluikäisen kasvu ja kehitys	17
6	Ryhmän ohjaaminen	19
6.1	Lasten ohjaaminen	19
6.2	Luovan tanssin ohjaaminen	20
7	Toimintakerrat Päiväkoti Satumaassa	22
7.1	Toiminnan suunnittelu	22
7.2	Ensimmäinen ohjauskerta - Tutustuminen	25
7.3	Toinen ohjauskerta - Keho	28
7.4	Kolmas ohjauskerta - Tila	30
7.5	Neljäs ohjauskerta - Vuorovaikutus	32
7.6	Viides ohjauskerta - Aika	33
7.7	Kuudes ohjauskerta - Materiaalityöskentely	34
7.8	Seitsemäs ohjauskerta - Aistit	35
7.9	Kahdeksas ohjauskerta - Parityöskentely	36
7.10	Yhdeksäs ohjauskerta - Mielikuvat	37
7.11	Kymmenes ohjauskerta - Toiveet	38
8	Tavoitteiden arviointia	40
9	Opinnäytetyön eettisyys	45
10	Pohdinta	48
	Lähteet	54
	Taulukot	56
	Liitteet	57

1 Johdanto

Taiteen ja kulttuurin merkitystä ihmisen hyvinvointiin on korostettu viime vuosina erilaisten tutkimusten ja lisääntyvän tiedon myötä. On huomattu, että terveyden ja hyvinvoinnin tavoitteista löytyy monia yhtymäkohtia kulttuurin ja taiteen tarjoamiin keinoihin. Hyvinvoinnin kannalta merkityksellisinä nähdään etenkin taiteen tarjoama sosiaalinen ulottuvuus, kuten osallistuminen ja yhdessä oleminen, sekä itsensä toteuttaminen, onnistumisen kokemukset, ilo ja elämyksellisyys. (Von Branderburg 2008: 8-11.) Muun muassa näitä hyvinvointiin vaikuttavia asioita mahdollistaa luova tanssi, joka on yksi monista taidelähtöisistä menetelmistä (Viitala 1998: 17-19).

Olen myös itse kiinnostunut luovien toimintojen, etenkin luovan tanssin soveltamisesta sosiaalialalla, jonka vuoksi päädyin tutkimaan opinnäytetyössäni luovaa tanssia menetelmänä. Tavoitteeni oli selvittää, voisiko luova tanssi nousta keskeiseksi menetelmäksi päiväkodissa ja mitä annettavaa luovalla tanssilla on lapselle. Lisäksi tavoitteena oli tuoda henkilökunnalle uusia työkaluja ja selvittää, millaisia kokemuksia lapset saavat luovasta tanssista. Jotta saavuttaisin tavoitteeni, ohjasin luovaa tanssia kymmenen kertaa Järvenpäässä, Liikuntapäiväkotia Satumaan esikouluryhmässä. Tavoitteiden arviointimenetelminä toimivat havainnointi, lasten antama palaute, teoria, sekä strukturoitu haastattelu esikouluryhmän opettajalle.

Jotta ymmärtäisin luovaa tanssia ja sen mahdollisuuksia päiväkodissa, käyn teoriapohjassani läpi luovaa tanssia ja sen eri merkityksiä, sekä varhaiskasvatuksen sisältöä ja sen suhdetta luovaan tanssiin. Esittelen myös Päiväkotia Satumaata, joka toimi toimintaympäristönäni opinnäytetyön ajan. Lisäksi teoriapohjassa käsittelen lasten ja luovan tanssin ohjaamista, sekä esikouluikäisen kasvua ja kehitystä, mitkä auttavat pohtimaan luovan tanssin soveltuvuutta päiväkotimaailmaan. Käyn työssäni läpi myös toimintakertoja ja niiden suunnittelua ja lopuksi arvioin asettamiani tavoitteita, sekä pohdin työtäni ja oppimistani eri näkökulmista.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tutkia luovan tanssin mahdollisuuksia päiväkodissa. Työni tavoitteet olivat seuraavanlaiset:

1. Selvittää, voisiko luova tanssi olla keskeinen menetelmä päiväkodissa
2. Selvittää, mitä luova tanssi antaa lapselle
3. Selvittää, millaisia kokemuksia lapset saavat luovasta tanssista
4. Tuoda henkilökunnalle uusia työkaluja

Opinnäytetyöni päätavoite oli selvittää, voisiko luova tanssi olla keskeinen menetelmä päiväkodissa. Keskeisellä menetelmällä tarkoitan tässä työssä samanlaista, tiettyyn menetelmään liittyvää painotusta, joita päiväkodeissa on nykyään erilaisia: on esimerkiksi liikunta-, musiikki-, taide-, luonto- ja kielipainotteisia päiväkoteja. Tällainen toiminnallinen painotus tai toisin sanoen keskeinen menetelmä tarkoittaisi sitä, että luovaa tanssia käytettäisiin päiväkodissa muita menetelmiä enemmän, esimerkiksi osana päivittäisiä aamupiirejä, siirtymätilanteita, ulkoiluja ja opetustuokioita, sekä noin kerran, kaksi viikossa 45 minuutin ohjauksina. Tämän päätavoitteen lisäksi halusin selvittää, mitä annettavaa luovalla tanssilla on lapselle ja millaisia kokemuksia lapset saavat ohjaamastani luovasta tanssista. Lisäksi halusin opinnäytetyöni avulla tuoda päiväkodin henkilökunnalle uusia työkaluja, joita he voisivat hyödyntää tulevaisuudessa. Työni on osa Laurea-ammattikorkeakoulun Luotain-hanketta, jonka tarkoitus heijastaa myös omia tavoitteitani; ihmisten hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäminen luovien toimintojen avulla.

Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus toteutettiin Järvenpäässä, liikuntapäiväkotinä Satumaassa. Ohjasin luovaa tanssia kymmenen kertaa alkuvuodesta 2013, yhdentoista lapsen esikouluryhmälle. Valitsin toimintaympäristöksi liikuntapäiväkodin, sillä halusin tietää, millaisia asenteita liikuntapainotteisessa päiväkodissa on tanssia kohtaan. Myös liikuntapäiväkodin hienot puitteet isoine liikuntasaleineen ja välinevarastoineen helpottivat ratkaisunani tehdä ohjaukset Satumaassa. Esikouluryhmä puolestaan valikoitui päiväkodin johtajan ja esikouluopettajan Satu Lukkarisen ehdotuksesta, sillä hän halusi mielellään olla mukana ryhmänsä kanssa tällaisessa projektissa. Myös esikouluryhmän koko, eli yksitoista lasta tuntui sopivalta luovan tanssin ohjaamiseen.

Opinnäytetyöni aihe syntyi omasta kiinnostuksestani tanssiin ja luovaan liikkeeseen; olen harrastanut eri tanssilajeja vuosia ja toiminut lasten ja nuorten tanssiohjaajana noin 3,5 vuotta. Kiinnostukseni tanssin ja luovan liikkeen mahdollisuuksiin sosiaalialalla on suuri ja haluan myös tulevaisuudessa käyttää tanssia työssäni, esimerkiksi päiväkodissa. Oman kokemukseni mukaan tanssia ei ohjata päiväkodeissa niin paljoa kuin esimerkiksi musiikkia,

askartelua tai liikuntaa, joten toivon opinnäytetyöni tuovan päiväkodin arkeen uusia näkökulmia ja ideoita. Myös lasten luovaan tanssiin liittyviä tutkimuksia on olemassa hyvin vähän, jonka vuoksi halusin entistä enemmän lähteä tutkimaan luovaa tanssia menetelmänä. Opinnäytetyöni teen alle 8-vuotiaiden lasten parissa koska tulevaisuudessa aion työskennellä lasten kanssa ja lisäksi haluan lastentarhanopettajan pätevyys.

Opinnäytetyölleni asettamia tavoitteita arvioin eri tavoilla, mitkä ilmenevät myös taulukosta 1. Luovan tanssin soveltumista päiväkotiin ja lasten kokemuksia arvioin haastattelemalla lapsiryhmän esikouluopettajaa, joka havainnoi ohjaamiani toimintakertoja. Haastattelun avulla pystyin myös selvittämään, mitä luova tanssi antaa lapselle, sekä sitä, onko henkilökunta saanut uusia työkaluja ja voiko niitä hyödyntää tulevaisuudessa. Haastattelumuotona toimi strukturoitu lomakehaastattelu (Liite 2), jonka lähetin esiopettaja Suvilla Lukkariselle sähköpostitse toimintakertojen loputtua. Menetelmä toimi hyvin toiminnallisessa opinnäytetyössäni, sillä tämänlaisella laadullisella tutkimusmenetelmällä sain syvempää tietoa ammattilaisen näkökulmasta, mikä auttaa minua ymmärtämään luovan tanssin mahdollisuuksia paremmin (Vilkkä & Airaksinen 2003: 63).

Toinen opinnäytetyöni arviointimenetelmä oli palaute, jota keräsin lapsilta jokaisen toimintakerran jälkeen. Palautteen avulla pystyin selvittämään, mitä luova tanssi antaa lapselle ja millaisia kokemuksia lapset saivat toiminnasta. Tanssitaiteilija ja pedagogi Marketta Viitala korostaa palautteen merkitystä arviointikeinona, sillä mitä tulee tanssitunnin antiin, on lapsi siinä paras asiantuntija. Viitalan mielestä lapsia tulisi ehdottomasti rohkaista kommentoimaan, kysymään ja tekemään omia ehdotuksia tanssitunnin aikana, mikä auttaa ohjaajaa arvioimaan toimintaansa. (Viitala 1998: 48.) Palaute on tärkeää myös siksi, että lapset tulisivat kuulluksi ja sitä kautta saisivat tunteen osallisuudesta. Tämä on jokaisen lapsen oikeus, jota korostetaan hyvin paljon tämän päivän varhaiskasvatuksessa. (Fonsén, Heikka, Hujala & Turja 2011: 57.)

Itse keräsin palautetta hymiökorttien avulla, joita oli kolmenlaisia; hymyileviä, neutraaleja ja surullisia. Näistä vaihtoehtoista lapset valitsivat jokaisen toimintakerran jälkeen sen hymiön, mikä kuvasi heidän tunteuksiaan parhaiten. Mielestäni hymiökortit olivat hyvä menetelmä, sillä ne ovat tarpeeksi selkeitä, eikä vaihtoehtojakaan ole liikaa. Kortit mahdollistavat mielestäni sen, että ujoimmatkin lapset voivat kortin kautta antaa palautetta ilman sanoja. Hymiöt eivät myöskään sulje pois mahdollisuutta kommentoida ja antaa palautetta suullisesti, jonka vuoksi koen, että kortit olivat hyvä työkalu omassa toiminnassani. Palautteen ja haastattelun lisäksi käytin työni tavoitteiden arviointiin myös teoriaa. Teorian avulla pystyin selvittämään, mitä luova tanssi tutkitun tiedon mukaan antaa lapselle ja pystyin myös vertailemaan muun muassa luovan tanssin ja varhaiskasvatuksen yhtymäkohtia. Näiden

tietojen perusteella pystyin tekemään päätelmiä luovan tanssin mahdollisuuksista päiväkodin keskeisenä menetelmänä.

Neljäs työni arviointimenetelmä oli havainnointi, joka on yksi varhaiskasvatuksen keskeisimmistä keinoista hankkia tietoa lapsesta ja hänen ympäristöstään. Havainnointi voi olla vapaamuotoista, mutta myös esimerkiksi valmiiden lomakkeiden täyttämistä tai erilaisten arviointivälineiden käyttämistä. Myös suora kommunikointi lasten kanssa kuuluu havainnointiin ja tämän avulla monesti huomataan, että lapsen oma tulkinta eroaa läsnä olevan aikuisen kokemuksesta yllättävän paljon. Kaiken kaikkiaan havainnointi mahdollistaa lapsen ja varhaiskasvatuksen arvioinnin ja voi edistää lasten osallisuutta. (Fonsén ym. 2011: 57.) Omassa työssäni havainnointi tarkoitti lasten ilmeiden, eleiden, vuorovaikutuksen ja sanojen tarkkailua, toisin sanoen sanattoman ja sanallisen viestinnän seuraamista ja tuokion jälkeen ylöskirjaamista.

Hyvä esimerkki havainnoinnista on eräs suomalainen hanke, jonka tavoitteena oli kehittää lapsihavainnointiin pohjautuvaa arviointia. Sen mukaan havainnointi auttaa kasvattajaa muun muassa tiedostamaan lapsen vahvuudet entistä selkeämmin; *”Jokaisesta lapsesta löytyi aivan uudenlaisia puolia ja taitoja, jota ”yleisessä tohinassa” ei aina ehdi huomaamaan. Lapsia havainnoimalla heidän kokemuksensa ja näkemyksensä asioista tulivat paremmin aikuisten tietoisuuteen ja pystyimme huomioimaan ne toimintaa ja toimintaympäristöjä suunnitellessamme”*. (Fonsén ym. 2011: 62-63.) Mielestäni tässä kiteytyykin hienosti se, miten tärkeitä oivalluksia voi tehdä havainnoinnilla. Vaikka luovassa tanssissa ei pyritä etsimään lapsen vahvuuksia, auttoi havainnointi minua selvittämään lasten kokemuksia, joita he saivat luovan tanssin ohjauksista. Havainnointi auttoi myös näkemään luovan tanssin tutkittuja hyötyjä ja merkityksiä käytännössä. Kaiken kaikkiaan havainnoinnin avulla pystyin arvioimaan toimintaani ja sen soveltuvuutta päiväkotiin, sekä kehittämään toimintaa tarkoituksenmukaiseksi.

Tein opinnäytetyöni toiminnallisena projektina, mikä tarkoittaa sitä, että opinnäytetyössä yhdistyvät toiminnallisuus, teoreettisuus, tutkimuksellisuus ja raportointi. Teoreettisuus, eli viitekehys käsitteineen ja määritelmineen näkyy työni teoriapohjassa, jossa käsittelen muun muassa luovaa tanssia, sen merkityksiä ja suhdetta varhaiskasvatukseen. Toiminnallisuus, eli ammatillisen arjen teko tarkoittaa työssäni päiväkodissa toteuttamiani luovan tanssin ohjauksiani ja tutkimuksellisuus, eli tutkiva tekeminen ilmenee luovan tanssin mahdollisuuksien tutkimisena, jossa menetelminä käytän lasten havainnointia, palautetta, työntekijän haastattelua ja teoriaa. (Vilkkä 2010: 2.) Raportointi tarkoittaa toiminnallisessa opinnäytetyössä sitä, että tämä tutkiva tekeminen sanoitetaan eli työssä kerrotaan, kuvaillaan ja perustellaan mitä olen tehnyt, mitkä ovat työni tulokset ja miten tulokset ovat suhteessa teoriaan ja omiin näkemyksiini (Vilkkä 2010: 17).

Opinnäytetyön tavoite	Arviointimenetelmä
1. Voisiko luova tanssi olla päiväkodin keskeinen menetelmä?	→ Havainnointi, palaute, haastattelu, teoria
2. Mitä luova tanssi antaa lapselle?	→ Palaute, haastattelu, teoria
3. Millaisia kokemuksia lapset saavat luovasta tanssista?	→ Havainnointi, palaute, haastattelu
4. Tuoda henkilökunnalle uusia työkaluja	→ Haastattelu

Taulukko 1. Opinnäytetyön tavoitteet ja arviointimenetelmät

3 Toimintaympäristö: Päiväkoti Satumaa

Toteutin opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden Päiväkoti Satumaassa, joka on liikuntapainotteinen, yksityinen päiväkotijärjestelmä Järvenpään Isokydössä. Se tarjoaa päivähoitoa 54 lapselle kolmessa ryhmässä; Kilpikonnessa, Koaloissa ja Kenguruissa. Lapsia Satumaassa on alle kolmevuotiaista esikouluikäisiin ja henkilökuntaan kuuluvat päiväkodinjohtaja, lastentarhanopettajia, lastenhoitajia, sekä emäntä. Satumaa avasi ovensa vuoden 2011 syksyllä, joten uudet tilat mahdollistavat hyvin lasten viihtyvyyden sekä erilaiset toimintamuodot askartelusta liikuntaan. (Päivähoito Satumaa & Satumetsä.)

Liikuntapainotteisuus näkyy Satumaassa monella tavalla. Päiväkodissa tuetaan lapsia liikkumaan monipuolisesti ja omaehtoisesti, mutta myös suunnitelmallisesti ohjatuilla liikuntatuokioilla. Päivittäin liikuntaa toteutetaan leikin kautta sisällä ja ulkona, viikoittain ohjattuina tuokioina ja lähimetsissä, sekä kausittain painottamalla liikuntalajeja vuodenaikojen mukaan. Päiväkoti osallistuu myös erilaisiin liikuntakampanjoihin ja Satumaa toteuttaa myös omia liikunnan teemaviikkoja. Liikuntaa käytetään myös siirtymätilanteissa, sekä hyötyliikuntana erilaisilla matkoilla ja retkillä. (Päivähoito Satumaa & Satumetsä.)

Päiväkoti Satumaan tavoite on tuoda liikunta luontevaksi osaksi lapsen elämää ja että lapset saisivat liikunnan avulla iloa ja onnistumisen kokemuksia. Liikuntakasvatus tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä itsetunnosta kehonkuvaan ja samalla lapsi oppii esimerkiksi reilun pelin sääntöjä. Myös asiat kuten motorikka, kehonhallinta ja sen hahmotus kehittyvät. Puitteet liikunnalle antavat iso liikuntasali ja piha erilaisine virikkeineen, sekä ammattitaitoinen henkilökunta. (Päivähoito Satumaa & Satumetsä.)

Päiväkoti Satumaan tärkeimpiin arvoihin kuuluvat lapsilähtöisyys, kasvatuskumppanuus, hyvä ja tasapainoinen arki, sekä ilo ja huumori. Lapsilähtöisyys syntyy huomioimalla jokaisen lapsen yksilölliset tarpeet ja antamalla aikaa jokaiseen kohtaamiseen lapsen kanssa. Kasvattajan läsnäolo on myös toimintatuokioiden ulkopuolella oleellista, sillä päivän jokainen hetki on lapselle tärkeä. Lapsilähtöisyys ilmenee myös siinä, että lasten kiinnostuksen kohteita ja ajankohtaisia aiheita huomioidaan toimintaa suunnitellessa. Kasvatuskumppanuus näkyy Satumaassa tiiviinä yhteistyönä vanhempien kanssa; vanhempia kuunnellaan ja heitä arvostetaan. Päiväkodissa pyritään myös luomaan tasapainoinen arki, jossa harjoitellaan käytöstapoja, ryhmässä toimimista ja oma-aloitteisuutta, kuitenkin huumoria ja kannustavaa ilmapiiriä unohtamatta. (Päivähoito Satumaa 2012: 4-5.)

4 Luova tanssi

Luovalla tanssilla tarkoitetaan kommunikointia liikkeen avulla. Se on vapaata liikettä, jossa ei ole sääntöjä, eikä oikeaa tai väärää (Viitala 1998: 19). Luovan tanssin perustana pidetään niin sanottua luonnollista liikettä, joka kumpuaa tekijän omasta sisäisestä maailmasta aina ainutlaatuisena. Liike ei ole sidoksissa mihinkään tiettyyn tanssilajiin tai tekniikkaan, vaan luovaa tanssia voi toteuttaa mistä lähtökohdista tahansa. Siinä missä esimerkiksi taidetanssissa pyritään usein tulokseen, korostaa luova tanssi enemmän prosessia, tapahtumaa ja kokemuksellisuutta. Lasten luovassa tanssissa ensisijaisena tavoitteena on se, että lapsi löytäisi oman kehonsa kaikkine mahdollisuuksineen ja rajoituksineen, sekä oppisi käyttämään kehoaan itsensä ilmaisuun. (Viitala 1998: 17.)

Luova tanssi pohjautuu muun muassa tanssitaiteilijana ja pedagogina toimineen Rudolf Labanin (1879-1958) kehittämään liikeanalyysiin. Labanin ajatus oli se, että tanssi kuuluu kaikille ja että ihmisiä tulisi opettaa persoonana tanssitaiteiden sijaan. Instrumenttina toimii ihmisen keho kokonaisuutena, hengitys ja ääni mukaan lukien. (Viitala 1998: 33.) Labanin liikeanalyysi korosti valmiiksi annettujen liikkeiden sijaan tanssin ja liikkeen elementtejä; aikaa, voimaa, tilaa ja virtausta. Näiden elementtien avulla ja niitä muuntelemalla pystyy luomaan loputtoman määrän erilaisia liikkeitä, joiden pohjalta tanssia. (Anttila 2009a: 17.) Labanin tavoitteena oli, että tanssija pystyisi näiden liikkeiden ja tämän näkökulman avulla ymmärtämään ja kehittämään omaa kehoaan, sekä omaksumaan tanssia kokonaisuudessaan arvostavan ajatusmaailman. Tärkeintä on, että tanssija oppisi tuntemaan kehonsa kokonaisuutena, mikä auttaa löytämään yksilöllisen tavan itsensä ilmaisuun sekä kommunikointiin kehon kielellä. (Viitala 1998: 33.)

4.1 Tanssin elementit

Luovan lastentanssin kehittäjänä voidaan pitää amerikkalaista Mary Joycea, joka Labanin tapaan vannoo tanssin elementtien nimeen; tanssitunnit lähtevät liikkeelle elementtien opettelusta kohti luovaa liikettä (Viitala 1998: 31). Elementeistä ensimmäinen, *aika*, ilmenee luovassa tanssissa tyypillisesti musiikin rytmistä tai sisäisenä pulssina. Ajalla tarkoitetaan myös läsnäoloa, keskittymistä ja heittäytymistä siinä olevaan hetkeen, sekä liikettä, joka voi olla hidasta tai nopeaa ja kaikkea siltä väliltä. *Voima* on puolestaan yhteydessä lihasvoimaan; liike voi olla voimakas, voimaton, tai jopa veltto. Myös painovoiman tutkiminen ja sen mahdollisuuksilla leikkiminen kuuluvat tähän elementtiin. (Anttila 2001: 80-82.)

Tila tanssin elementtinä tarkoittaa maailman kohtaamista ja suuntautumista itsestä ulospäin. Tilassa liikkuminen ja sen tutkiminen voi tapahtua monilla eri tavoilla ja suhde tilaan voi olla esimerkiksi määrätietoinen, suora, vaelteleva tai haaveileva. *Virtaus*, josta toiset käyttävät nimeä *dynamiikka*, on puolestaan elementti, joka on ihmiskehossa läsnä koko ajan. Se on kuin impulssi kaikelle kehon toiminnalle. Virtauksen säätelyä ovat esimerkiksi suunnanvaihdot, pysähtyminen ja liikkumatta oleminen ja vapaata virtausta vahvistavat ja mielihyvää tuovat esimerkiksi keinuminen, pyöriminen ja kaatuminen. (Anttila 2001: 82-84.)

Luovan tanssin ja liikkeen elementteinä pidetään myös kehoa, sekä sosiaalisia suhteita, toisin sanoen vuorovaikutusta. *Keho* on liikkeen instrumentti ja oikeastaan kaiken liikkeen lähtökohta, jolla voi esimerkiksi ryömiä, hyppiä, keinua ja ottaa erilaisia muotoja ja liikeratoja. *Sosiaaliset suhteet* liikkeen elementtinä tarkoittavat puolestaan sitä vuorovaikutusta, mitä keho käy itsensä ja muiden kehojen kanssa. Myös kehon vuorovaikutus erilaisiin esineisiin ja välineisiin kuuluu tähän elementtiin. (Davies 2003: 4-6.) Tanssiluotsi Sanna Kuusisto ja terapeutin tanssin opettaja ja tanssitaiteilija Annika Sarvela ovat mielestäni kiteyttäneet tanssin elementtien merkityksen osuvasti: "*liike syntyy kehossa, valloittaa tilaa, suhtautuu aikaan, saa dynamiikan ja johtaa vuorovaikutukseen. Siinä on tanssi.*" (Kuusisto & Sarvela 2008: 36-37.)

4.2 Luovan tanssin merkityksiä

Kun puhutaan luovan tanssin tai minkä tahansa tanssisuuntauksen merkityksestä yksilölle, puhutaan usein henkilökohtaisista havainnoista ja kokemuksista. Tanssi koetaan usein voimauttavana, virkistävänä, avartavana ja syventävänä kokemuksena, joka vaikuttaa ihmiseen myös silloin, kun ei olla tanssin kanssa tekemisissä. Asiat, kuten rytmi, hengitys, energia, esteettisyys, haasteet, riskinotto, omat rajat ja vuorovaikutus saavat ihmiset koukuttumaan tanssista ja sen monipuolisuudesta. Tanssin tuomia kokemuksia on kuitenkin

vaikea todistaa etenkin niille, joilla ei ole omakohtaista kokemusta asiasta. Juuri tämän takia tanssia kyseenalaistetaan useammin kuin muita taiteenlajeja; mitä hyötyä tanssista on ja miten niin se lisää keskittymiskykyä, oppimista ja hyvinvointia? (Anttila 2009b: 83.)

Tanssipedagogiikan professorin Eeva Anttilan mukaan tanssin tutkimus on edistynyt viime vuosina huomasti. Siinä missä tanssin pedagogiikan ja tanssitaiteen käytäntöjä ja käsitteistöjä on tuotu esiin, on kuitenkin niin kutsutut advocacy-tutkimukset eli tutkimukset tanssin vaikutuksista esimerkiksi hyvinvointiin edelleen vähäisiä. Anttilan mielestä tämä saattaa johtua siitä, että tanssin ammattilaiset eivät koe tarvetta todistella tanssin hyödyllisyyttä muille ja lisäksi tutkimuksen eettiset seikat, menetelmät ja luotettavuusongelmat tuovat prosessiin oman hankaluutensa. Useimmiten tanssia tutkitaan kuitenkin laadullisin menetelmin, joissa opettajan ja oppilaiden kokemukset, havainnot ja toiminnan kuvaus toimivat keskeisinä näkökulmina. (Anttila 2009b: 83-84.)

Tutkimusten mukaan lasten kokemukset tanssista ovat monimuotoisia ja merkityksellisiä. Tanssiessa lapset kokevat vapautta, rajojen ylittämistä, toiseksi muuntumista, sekä itsen, ajan ja paikan unohtamista. Myös lasten kokemus autenttisesta, aidosta minästä on vahva. Uusimpien tutkimusten mukaan tanssin on todettu vaikuttavan oppimiseen; kehollinen toiminta on perusta monille kognitiivisille prosesseille. Esimerkiksi liikkeen ja puheen tuottamisella on todettu olevan aivojen rakenteeseen perustuva, hermostollinen yhteys. Tutkimukset ovat osoittaneet tanssin positiivisen vaikutuksen lukemaan oppimiseen, luovaan ja kriittiseen ajatteluun, luovuuteen, sekä sosiaalisiin taitoihin. (Anttila 2009b: 85-86.)

Tanssi ja sen sisältämät aisti- ja motoriset kokemukset kehittävät siis lapsen kognitiivista kehitystä. Aistiharjoituksilla myös lapsen esteettinen taju, eli tietoisuus itsestä, suhteesta toisiin ja ulkoiseen maailmaan lisääntyy. Liikkeen tuottamiin aistimuksiin keskittyminen edistää puolestaan havaintojen organisoitumista ja jäsentymistä aivoissa, kun taas toiminnan yhdistäminen aistimuksiin esimerkiksi rytmiharjoitusten avulla kehittää havaintojen diskriminoitumista, toisin sanoen erottelua. Myös avaruudellinen ja ajallinen suuntautumiskyky kehittyy, kun lapsi harjoittelee kehon ja sen liikkeiden hallintaa, sekä liikkeiden suuntaamista, tarkoituksenmukaisuutta ja koordinaatiota. Avaruudellis-ajallisen suuntautumiskyvyn avulla lapsi sopeutuu ympäröivään maailmaan ja hän oppii jäsentämään tilaan, muotoihin, suuntiin, etäisyyksiin, aikaan ja niiden välisiin suhteisiin liittyvää tietoa. Lisäksi tanssin ja sen tuoman aktiivisen toiminnan ja konkreettisten kokemusten kautta lapsi voi oppia erilaisia käsitteitä, kuten edessä, takana, ylös ja alas. (Anttila 1994: 14B-15A.)

Anttilan mukaan tanssi auttaa lasta myös kehonkaavan kehittämisessä eli kehon eri osien tunnistamisessa, tasapainon hallinnassa, liikkeiden suuntautumisessa, tarkoituksenmukaisuudessa ja kitkattomuudessa. Kehonkaavan kautta myös lapsen

minäkäsitys muovautuu, joko myönteiseen tai kielteiseen suuntaan. On kuitenkin todettu, että omaan kehoon tutustuminen ja sen hallinta edistää nimenomaan positiivista minäkäsitystä. Myös kehontuntemus, jota pidetään itsetuntemuksen perustana, lisääntyy tanssin kautta; niin sanottu kinesteettinen, eli liikeaisti antaa palautetta omasta kehosta ja sen toiminnasta, sekä tunteen siitä, kuka ja mikä minä olen. Tanssi ja sen tuoma monipuolinen motorinen toiminta edistää myös fyysistä suorituskykyä eli lihasvoimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, ketteryyttä, koordinaatiota, sekä motorisia taitoja. (Anttila 1994: 15A-16A.)

Tanssi kehittää myös sosiaalisia taitoja; pari- ja ryhmätyöskentelyn kautta lapset oppivat huomioimaan toisia ja ratkaisemaan ristiriitoja. Lapset oppivat myös erilaisia rooleja kun esimerkiksi passiivisempia lapsia rohkaistaan johtajuuteen ja dominoivien lasten on seurattava ja matkittava edessä olevan johtajan liikkeitä. Levottomat lapset puolestaan oppivat itsehallintaa sääntöjen ja ohjeiden avulla. Luovan tanssin harjoitukset, joissa ei ole oikeaa eikä väärää, mahdollistavat onnistumisen ja vapautumisen kokemuksia, sekä opettavat lapsia hyväksymään ja arvostamaan erilaisuutta. Lisäksi tanssin oma-aloitteinen, aktiivinen toiminta, sekä liikekokeilut ja havainnointi lisäävät ja kehittävät lapsen luovuutta. (Anttila 1994: 16A-17B.)

Tanssilla on siis Anttilan mukaan monia merkityksiä. Tanssi tuo mielihyvää ja virkistystä, sekä edistää fyysisiä ominaisuuksia ja terveyttä. Liikkeen kautta ihminen saa erilaisia näkökulmia; käsitys itsestä suhteessa maailmaan jäsentyy ja tunne itsestä ja omasta kehosta vahvistuu. Kun ihminen saa kosketuksen itseensä, johtaa se voimaantumiseen ja minuuden rakentumiseen. Tästäkin on tutkimuksellista näyttöä; kehoon paikantuvat kokemukset auttavat ymmärtämään yksilön ja tapahtumien välistä suhdetta, kehittävät tietoisuutta ja rakentavat identiteettiä. (Anttila 2009b: 87.)

Tanssitaiteilija ja pedagogi Marketta Viitalan mukaan luova tanssi voi antaa lapselle monia asioita. Se harjoittaa lapsen keskittymiskykyä, itsekuria ja vastuuta toisista, sekä rakentavan palautteen antamista ja vastaanottamista. Luova tanssi opettaa lasta etenemään pienistä elementeistä suuriin kokonaisuuksiin ja samalla lapsi saa onnistumisen kokemuksia. Myös yhdessä tekemisen taito karttuu, kun tanssitunti on täynnä tilanteita, missä pitää ottaa toiset huomioon; vuoron odottamista, tilan antamista toisille, onnistumista ja epäonnistumista, sekä kiitoksen ja kritiikin antamista. Viitala korostaa, että etenkin perheen ainoat lapset hyötyvät tämänkin takia luovasta tanssista suuresti. Koska luova tanssi on niin kokonaisvaltaista, elämyksellistä ja vaatimustasoltaan joustavaa, tarjoaa se onnistumisen kokemuksia kaikille erilaisista rajoitteista tai yksilöllisistä ominaisuuksista huolimatta. Tärkeää on Viitalan mukaan ymmärtää, että luovassa tanssissa ei vaadita suorituksia, vaan luova prosessi ja sen synnyttämä tulos on sinänsä arvokas. (Viitala 1998: 17-19.)

4.3 Luova tanssi varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan alle kouluikäisten lasten kasvatuksellista vuorovaikutusta, joka koostuu hoidon, kasvatuksen ja opetuksen muodostamasta kokonaisuudesta. Se on tavoitteellista ja suunnitelmallista toimintaa, jonka järjestämisestä, valvomisesta ja tukemisesta vastaa yhteiskunta. Varhaiskasvatusta ohjataan valtakunnallisesti lakien, asetusten ja linjausten, sekä valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman ja esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden avulla. Näiden pohjalta sekä kunnat, että päivähoitoyksiköt muodostavat omat varhaiskasvatus- ja esiopetuksen opetussuunnitelmat. Myös jokaiselle lapselle laaditaan oma varhaiskasvatussuunnitelma, yhteistyössä lapsen vanhempien kanssa. Kaiken kaikkiaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista ja siinä tarvitaan lasten vanhempien ja kasvatuksen ammattilaisten välistä yhteistyötä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005: 8-11.)

Suomalaisen varhaiskasvatuksen arvomaailma pohjautuu keskeisiin kansainvälisiin lapsen oikeuksia määritteleviin sopimuksiin, sekä kansallisiin säädöksiin ja muihin ohjaaviin asiakirjoihin. Lapsen oikeuksien yleissopimuksen mukaan varhaiskasvatuksen keskeisin arvo on lapsen ihmisarvo. Ihmisarvoon liittyy neljä yleisperiaatetta: syrjäntäkielto ja lasten tasa-arvoinen kohtelu, lapsen etu, lapsen oikeus elämään ja täysipainoiseen kehittymiseen, sekä lapsen mielipiteen huomioon ottaminen. Konkreettisesti lapsella on oikeus turvallisiin ihmissuhteisiin, turvattuun kasvuun, kehittymiseen ja oppimiseen, sekä ympäristöön, jossa voi leikkiä ja toimia monipuolisesti. Lapsella on myös oikeus tulla ymmärretyksi ja kuulluksi, sekä saada tarvitsemaansa erityistukea. Jokaisella lapsella on lisäksi oikeus omaan kulttuuriin, äidinkieleen ja uskontoon tai muuhun katsomukseen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005: 12.)

Varhaiskasvatuksella on kolme päämäärää, jotka antavat suuntaa kasvattajien toiminnalle. Ensinnäkin varhaiskasvatuksen tarkoitus on edistää henkilökohtaista hyvinvointia, mikä tarkoittaa jokaisen lapsen yksilöllisyyden kunnioittamista ja sitä, että jokainen saa toimia ja kehittyä omana persoonanaan. Toiseksi, lasta tulisi ohjata käyttäytymään ja toimimaan toisia huomioivalla tavalla, eli välittämään itsestään, toisista ihmisistä, sekä erilaisista kulttuureista ja ympäristöistä. Kolmas päämäärä on lapsen itsenäisyyden lisääminen. Tällä tarkoitetaan sitä, että lapsi oppii huolehtimaan itsestään ja läheisistään, sekä tekemään päätöksiä ja valintoja koskien omaa elämäänsä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005: 13.)

Kun tarkastelee näitä varhaiskasvatuksen tavoitteita, arvoja ja päämääriä suhteessa luovan tanssin merkityksiin, on niillä mielestäni monia yhtymäkohtia. Kuten luvusta 4.2 selviää, luovassa tanssissa toteutuu tasa-arvoinen ja yksilöllinen kohtelu, sillä jokaisen liikkumistapa on oikein, eikä niitä arvoteta. Luovan tanssin on myös todettu lisäävän hyvinvointia ja

edistävän lapsen tasapainoista fyysistä ja psyykkistä kasvua. Lisäksi lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät erilaisissa yhteistyötä ja muiden huomioon ottamista vaativissa harjoitteissa. Luovan tanssi vahvistaa myös positiivista minäkäsitystä ja itsetuntemusta, minkä uskon auttavan lapsen kykyyn välittää ja huolehtia itsestään ja sitä kautta muista ihmisistä. Myös osallisuuden tunne lisääntyy, kun luovaa tanssia toteutetaan lasten toiveista ja mielipiteistä käsin ja lapsi saa itse päättää, millä tavalla liikkua. Nämä yhtymäkohdat vahvistavat omaa ajatustani siitä, että luova tanssi voisi hyvin olla keskeinen menetelmä päiväkodissa.

Lapselle leikkiminen, tutkiminen, liikkuminen ja eri taiteen alueisiin liittyvä ilmaiseminen ovat luonteva tapa toimia. Tanssi sisällytetään taidekasvatukseen yhdessä musiikin, kuvallisen ilmaisun, draaman, kädentaitojen ja lasten kirjallisuuden kanssa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005: 20, 23.) Tanssipedagogiikan professorin Eeva Anttilan mukaan on kuitenkin liian rajoittavaa ajatella, että tanssi olisi oma, suljettu maailmansa, vaan tanssi on läsnä kaikkialla maailmassa: *”Tanssihetkeen liittyy luontevasti rytmi ja musiikki, tarinat ja draama. Runot, lorut ja kuvat voivat olla liikkeellisen ilmaisun alkuunpanijoita. Tanssin voi löytää arjesta ja juhlasta, elollisesta ja elottomasta maailmasta ja luonnosta.”* (Anttila 2009a: 20.) Näihin ajatuksiin tukeutuen luova tanssi voisi hyvin olla mielestäni keskeinen menetelmä päiväkodissa, sillä se sisältää monia taidekasvatuksen osa-alueita, mutta myös liikuntaa, leikkiä ja tutkimista.

Tästäkin huolimatta Suomessa tanssin asema varhaiskasvatuksessa on muihin menetelmiin verraten varsin heikko. Vaikka tanssiminen on monella tavalla merkityksellistä ja ihmiselle luonnollinen tapa ilmaista itseään, ei se silti ole saavuttanut paikkaansa jokapäiväisenä päiväkodin menetelmänä. Tanssi koetaan usein vain harvoille ja valituille kuuluvaksi ja monet mieltävät sen vain tytöille sopivaksi. Myös tanssin ohjaamiseen näyttää olevan kasvattajilla korkea kynnys. (Anttila 1994: 11A-13B.) Vaikka tämä näkökulma on 90-luvun puolivälistä, en ainakaan oman työ- ja harjoittelukokemukseni perusteella ole liiemmin törmännyt tanssiin päiväkodeissa; tanssi liitetään oman kokemukseni mukaan lähinnä laululeikkeihin, jos niihinkään.

Tätä ajatusta tukee myös Päiväkotitoimikunnan johtajan ja esiopettajan Satu Lukkarisen vastaus tekemässäni haastattelussa, jossa kysyin, että kuinka paljon tanssia tai luovaa tanssia käytetään päiväkotimaailmassa suhteessa muihin menetelmiin. Lukkarinen totesi, että tanssia käytetään varmasti liian vähän yleensäkin: *”Luulisin, että monille ajatus tanssista tulisi olla kovin harjoiteltua, suurta ja mahtavaa. Monien mielestä on varmaankin liian aikaa vievää”*. (Lukkarinen 2013.) Tämänlaiset ennakkoluulot ovat kuitenkin turhia, sillä lasten luovan tanssin pioneerin Mary Joycen mukaan *”jokainen opettaja, joka on luova, voi opettaa myös luovaa tanssia”*. Joyce korostaa, että opettajan taito ohjata ja opastaa lasta, on paljon tärkeämpi kuin hänen tanssitaiteensa. (Viitala 1998: 32.)

Hyvä esimerkki tanssin heikosta asemasta varhaiskasvatuksessa on Järvenpään kaupungin esiopetussuunnitelma, johon myös Päiväkoti Satumaa pohjaa esiopetuksensa. Suunnitelman mukaan lapselle tulisi mahdollistaa jokapäiväinen, monipuolinen liikunta peleistä leikkeihin, niin sisällä kuin ulkonakin; suositusten mukaan lapsen tulisi liikkua päivittäin vähintään kaksi tuntia. Tavoitteena on tukea ja edistää lapsen kehontuntemusta, kokonaisvaltaista kehitystä ja hyvinvointia. Liikunta edistää itsen ja ympäröivän maailman hahmottamista ja kehittää itsetuntoa, oppimista, ajattelua, sekä motorisia, että sosiaalisia taitoja. Tärkeää on ottaa lasten toiveet huomioon ja säilyttää liikunnan ilo. (Esiopetuksen opetussuunnitelma 2011.)

Vaikka suunnitelma korostaa monipuolista liikuntaa, ei tanssia mainita kappaleessa lainkaan. Sama puutos on luettavissa taiteen ja kulttuurin kohdalta, jonka sisällöiksi mainitaan ainoastaan musiikki, draama, kuvallinen ilmaisu ja kädentaidot. Taidekasvatuksen osalta esiopetuksen tavoitteena on tutustua taiteen ja kulttuurin maailmaan ja edistää lapsen luovuutta, mielikuvitusta, sekä itseilmaisua. Suunnitelma korostaa ilmaisun ilon löytämistä, elämyksellisyyttä, toiminnallisuutta, yhdessäolon iloa ja onnistumisen elämyksiä. Tärkeää on kannustava ja vapautunut ilmapiiri, mikä kunnioittaa jokaisen omaa tapaa ilmaista itseään. (Esiopetuksen opetussuunnitelma 2011.)

Vaikka taidekasvatuksen ja liikunnan tavoitteet toteutuvat varsin hyvin luovassa tanssissa, ei tanssia mainita koko Järvenpään esiopetussuunnitelmassa. Tämä kertoo mielestäni siitä, kuinka tietämättömiä kasvattajat ja suunnitelmaa laatineet viranomaiset ovat tanssista ja sen hyödyistä. Uskon, että tanssin puuttuminen esiopetussuunnitelmasta tuskin ainakaan lisää luovan tanssin käyttöä päiväkodeissa, mikä on mielestäni todella harmillista. (Esiopetuksen opetussuunnitelma 2011.) Positiivista kyllä, tanssi mainitaan kuitenkin päiväkotia Satumaan omassa varhaiskasvatussuunnitelmassa osana taidekasvatusta. Suunnitelman mukaan Satumaassa harjoitetaan joka päivä jotakin luovaa toimintaa, tanssi mukaan lukien. (Päivähoito Satumaa 2012: 13.) Myös Suvi Lukkarisen (2013) mukaan Satumaassa tanssitaan paljon erilaisia tansseja zumbasta valssiin ja he ovat myös käyttäneet luovaa tanssia päiväkodissaan. Olikin hienoa huomata, että omien odotusteni vastaisesti liikuntapäiväkodilla on näin avoin mieli tanssia kohtaan.

5 Esikouluikäisen kasvu ja kehitys

Lasten kanssa toimiessa ja heitä ohjatessa on tärkeää toimia lapsen kehitystason mukaisesti (Autio & Kaski 2005: 65). Koska tein opinnäytetyöhöni liittyvät luovan tanssin ohjaukset esikouluikäisten kanssa, käsittelen tässä luvussa nimenomaan 5-7-vuotiaan lapsen kasvua ja kehitystä. Vaikka luku voisi hyvin käsitellä alle kouluikäisen lapsen koko kehityskaarta, saan mielestäni tarvittavat tiedot tavoitteideni saavuttamiseksi rajaamalla ikäryhmää

tarkoituksenmukaisesti. Esikouluikäisen lapsen kehitystä ja luovaa tanssia yhdessä tarkastelemalla voin mielestäni löytää perusteita luovan tanssin mahdollisuuksille päiväkodissa.

Lapsuus on tärkeä ja ratkaiseva elämänvaihe, joka vaikuttaa ihmisen kehitykseen ja koko loppuelämään. Lapsen kehitystä voidaan tarkastella eri näkökulmista; fyysinen, motorinen, tiedollinen, tunne-elämän, sekä persoonallisuuden kehitys. Näihin kaikkiin vaikuttavat sekä lapsen geeniperimä, että ympäristö, jossa lapsi elää. Oma merkityksensä on myös lapsen temperamentilla, sekä jokaisen omalla tavalla kokea, havaita ja tulkita itseään, sekä ympäröivää maailmaa. Kaiken kaikkiaan lapsen elinympäristö vaikuttaa suuresti lapsen tulevaisuuteen. Lapsilla, joilla on ollut turvallinen, rakkauden ja arvostuksen täyteinen lapsuus, on mitä parhaimmat edellytykset kasvaa tasapainoisiksi ja hyvinvoiviksi aikuisiksi. (Autio & Kaski 2005: 13.)

Esikouluikäinen, eli 5-7-vuotias lapsi alkaa olla omatoiminen, aloitteellinen ja monessa asiassa jo hyvin itsenäinen. Hän tarvitsee silti vanhemmiltaan päivittäistä hoivaa ja huolenpitoa, sekä rohkaisua ja kiitosta yrittämisestään. 5-7-vuotias pohtii hyvän ja pahan, sekä oikean ja väärän eroa, mutta myös syy- ja seuraussuhde alkaa hahmottua. Myös itsekritiikki saattaa herätä, joka voi aiheuttaa lapselle pelkoa epäonnistumisesta. Esikouluikäisessä sosiaalisten suhteiden merkitys korostuu ja lapsi opettelee myös muiden huomioon ottamista. Lapsella saattaa olla yksi paras kaveri, joka on ylitse muiden, mutta myös oman ikäiset kaverit ovat tärkeitä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

Esikouluikäisessä lapsi kasvaa noin 5-10 senttimetriä vuodessa ja painoa lisääntyy noin kolme kiloa. Myös ensimmäiset maitohampaat irtoavat rautahampaiden tieltä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto.) Lapsen motoriikka ja kieli saavuttavat tässä iässä lähes lopullisen tasonsa. Lapsi pitää käsillä tekemisestä ja hän pystyy hyvinkin monimutkaisiin suorituksiin. 5-6-vuotias on myös ahkera ja hän haluaa tietoisesti oppia ja harjoitella uusia asioita ja taitoja, kuten esimerkiksi numeroita ja kirjaimia. Esikouluikäisessä lapsi hallitsee kehonsa liikkeitä ja tasapainoaan ja hän nauttii ryhmässä tapahtuvasta tekemisestä, sekä sääntöleikeistä ja -peleistä. (Hongisto-Åberg, Lindeberg-Piiroinen & Mäkinen 1993: 48-49.) Erilaisten liikuntaleikkien lisäksi lapsi nauttii myös tanssista ja voimistelusta ja hän kykenee keskittymään rytmin kuunteluun ja sen mukana liikkumiseen. Musiikin tahtiin vapaasti liikkuminen onnistuu lapselta hyvin, sillä voimakkaan mielikuvituksen avulla lapsi kykenee eläytymään erilaisiin rooleihin ja tunteisiin. (Jarasto & Sinervo 1997: 62.)

Esikouluikäisessä lasta alkaa kiinnostaa entistä enemmän yhteiskunnan ja luonnon ilmiöt sekä asioiden rakenne, kuten esimerkiksi se, mitä pullataikinaan laitetaan. Myös aikaa, paikkaa ja tilaa käsittelevät käsitteet kuten oikea, vasen, edessä, takana, lähellä ja kaukana selkiytyvät.

Vaikka lapsi ymmärtää aiempaa paremmin sen, mikä on totta ja mikä ei, on hänen mielikuvituksensa silti voimakas. (Hongisto-Åberg ym. 1993: 48-49.) Lapsi nauttiikin erilaisista saduista ja hän kykenee seuraamaan jopa monimutkaisia juonia. Keskittymiskyvyn lisäksi 5-7-vuotiaan lapsen muisti on kehittynyt ja hän pystyy muistamaan asioita kuukausien, jopa vuoden takaa. Vaikka esikouluikäisen lapsen kehitystä ja ominaisuuksia voidaan jonkin verran yleistää, on kuitenkin muistettava, että jokainen lapsi on yksilö, joka kehittyy omaan, ainutlaatuiseseen tahtiinsa. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto.)

Luova tanssi sopii mielestäni eritoten esikouluikäisille. Tanssiminen ja rytmin mukana liikkuminen ovat esikouluikäiselle lapselle luontaisia asioita ja samalla lapsi oppii eri käsitteitä ja kehonhallintaa. Luovan tanssin avulla päiväkodin henkilökunta voi arvioida esimerkiksi lapsen motoriikan kehittymistä ja lievittää esikouluikäiselle tyypillistä epäonnistumisen pelkoa, sillä luovassa tanssissa ei ole oikeaa eikä väärää tapaa liikkua. Koska 5-7-vuotias pitää ryhmässä tapahtuvista leikeistä, sopii luova tanssi heille erinomaisesti ja samalla sosiaaliset taidot karttuvat. Myös esikouluikäiselle tyypillinen, voimakas mielikuvitus sopii hyvin yhteen luovan tanssin kanssa, jossa rakennetaan omaa, mielikuvituksellista ja elämyksellistä maailmaa. Näin ollen luova tanssi sopii todella hyvin esikouluikäiselle, mutta mielestäni ehdottomasti myös nuoremmille lapsille, kehityksen mukaan soveltamalla.

6 Ryhmän ohjaaminen

Jotta luovaa tanssia voisi ajatella päiväkodin keskeisenä menetelmänä, on mielestäni tärkeää tutustua siihen, mistä lähtökohdista käsin ja millä tavalla lapsia ja luovaa tanssia ohjataan. Jokainen ryhmänohjaaja on kuitenkin erilainen ja toimii omasta persoonastaan käsin. Ei ole olemassa tiettyä kaavaa, jonka avulla tulla hyväksi ohjaajaksi, mutta on tiettyjä ominaisuuksia joita jokainen ryhmänohjaaja tarvitsee. Nämä ominaisuudet ilmenevät kaikessa ohjaajan käytännön teoissa ja sanoissa ja näitä ominaisuuksia voi oppia tunnistamaan ja kehittämään. Tärkeitä ohjaajan ominaisuuksia ovat esimerkiksi turvallisuus, luotettavuus, rehellisyys, empaattisuus, oikeudenmukaisuus, luovuus, pitkäjänteisyys, sekä pysyminen perustehtävässä. Ohjaajan tulisi myös olla innostava, kannustava, huumorintajuinen, tasavertainen, sekä aito ja avoin ihminen. (Kaukkila & Lehtonen 2008: 58-62.)

6.1 Lasten ohjaaminen

Eritoten lapsia ohjattaessa korostuvat ohjaajan aitous, itsetuntemus, kannustavuus ja luotettavuus. Myös turvallisuus, luovuus ja välittäminen ovat tärkeitä. Aitoudella tarkoitetaan sitä, että ohjaaja on oma persoonallinen itsensä, sillä lapset vaistoavat epäaitouden. Jos

esimerkiksi ohjaaja puhuu ystävällisesti, mutta hänen äänensävyensä ja kasvonsa ilmeet ovat negatiivisia, saa lapsi epäaidon vaikutelman. Tällaiset toistuvat ristiriitaiset viestit voivat pahimmillaan jopa vahingoittaa lapsen ja ohjaajan välistä suhdetta. Ohjaajan itsetuntemuksella on myös suuri merkitys; hänen tulisi tiedostaa omat tunteensa, motiivinsa ja käsityksensä liittyen lapsiin ja ohjaukseen. Itsetuntemus vaikuttaa esimerkiksi siihen, kohtelee ohjaaja kaikkia lapsia tasapuolisesti, vaikka hän ei pitäisikään kaikista lapsista yhtä paljon. Ohjaajan rehellisyys itseään kohtaan on avain ongelman tiedostamiseen ja sitä kautta ratkaisemiseen. (Autio & Kaski 2005: 64.)

Lapsia ohjattaessa on tärkeää olla kannustava. Ohjaaja tulisi ottaa huomioon jokaisen lapsen senhetkinen kehitystaso, sekä antaa lapselle myönteistä ja rakentavaa palautetta. Kannustamisella on suuri merkitys siihen, että lapsi jatkaa ohjattua toimintaa, vaikka hän ei itse kokisi olevansa erityisen hyvä. Ohjaajan tehtävä onkin kannustaa lasta, oli lapsen taitotaso sitten mikä tahansa. Myös ohjaajan luotettavuus on tärkeä ominaisuus; lasten ja heidän vanhempien tulee voida luottaa ohjaajaan ja hänen sanaansa. Ohjaajan tulisi myös luottaa lasten kykyyn tehdä ja toimia, jolloin lapset alkavat luottaa myös itseensä ja taitoihinsa. Tämä lisääkin lasten oma-aloitteisuutta, uusien taitojen oppimista, sekä itseluottamusta ja myönteisen minäkuvan vahvistumista. (Autio & Kaski 2005: 65.)

Lasten kanssa toimiessa ohjaajan turvallisuudella on suuri merkitys niin lapsille kuin heidän vanhemmilleen. Turvallisuutta on kahdenlaista; tuntirakenteisiin ja tuntisuunnitteluun liittyvää, sekä kasvatuksellista, eli tunneilla olemiseen liittyvää turvallisuutta. Jotta ohjaaja olisi turvallinen, on hänen selkeästi vastattava ohjauksesta ja sen kulusta, sekä asetettava tarvittavat rajat. Siinä missä rajat ovat lapsille tärkeitä, on ohjaajan välittäminen myös merkityksellistä. Lasten on tarpeellista kuulla ja tuntea, että he ovat pidettyjä ja tärkeitä, vaikka he välillä epäonnistuisivat. Luovuus on myös hyvän ohjaajan tavaramerkki. Lapsia ohjattaessa on tärkeää olla suunnitelma siitä, mitä tehdään, mutta yhtäläillä ohjaajan on mukauduttava myös yllättäviin tilanteisiin. Tämä vaatii ohjaajalta luottamusta omaan tietotaitoon. Luovuus on hyvin tärkeää ohjaajalle, sillä luovuudella voi saada aikaiseksi mitä hienoimpia oppimistapahtumia ja onnistumisen kokemuksia niin lapsille kuin ohjaajallekin. (Autio & Kaski 2005: 63-66.)

6.2 Luovan tanssin ohjaaminen

Tanssipedagogi Marketta Viitalan mukaan jokainen luovan tanssin opettaja tai ohjaaja muodostaa oman näkemyksensä ja sisältönsä siitä, mitä pitää tärkeänä luovassa tanssissa. Oman näkemyksen kautta ohjaaja toteuttaa asettamansa tavoitteet ja auttaa lasta löytämään tanssin ja sen tuottaman ilon ja heittäytymisen. Jokaisella tunnilla tulisi olla oma, selkeä

tavoitteensa, jonka myös lapset pystyvät tiedostamaan. Myös tunnin osatavoitteet tulisi olla ennen työskentelyä selkeästi kerrottu ja ymmärretty. Tavoitteet ovat yleensä ohjaajalla selkeänä mielessä, mutta niistä tulisi keskustella myös ryhmän kanssa. (Viitala 1998: 19-20.)

Mary Joycen, joka on yksi luovan tanssin pioneereista, mukaan opettaakseen luovaa tanssia, ei tarvitse olla tanssija, vaan opettaja. Joyce korostaa opettajan tavoitteiden ja päämäärien sisäistämistä; halua opettaa lapsille tanssin elementit sekä luoda puitteet elämysten kokemiseen ja henkiseen kasvuun. Joycen mukaan 45 minuuttia on sopivan mittainen aika lasten luovalle tanssille. Ensimmäiset kymmenen minuuttia tulisi olla stimuloivaa virittäytymistä ja lämmittelyä ja seuraavat 20 minuuttia kyseisen tunnin elementtiin liittyviä osuuksia, kuten esittely, kehittäminen, soveltaminen ja palaute. Seuraavat kymmenen minuuttia tulisi käyttää esimerkiksi erilaisiin lattian poikki askeliin ja hyppyihin, sekä vapaaseen tanssiin tai niin sanottuun lopetustanssiin, "goodbye-tanssiin". Loput viisi minuuttia käytetään rauhoittaviin liikkeisiin ja rentoutukseen. (Viitala 1998: 21.)

Joycen mukaan luova tanssi ei tarvitse tuekseen rekvisiittaa tai tarinoita, vaan kaikki lähtee puhtaasti liikkeestä. Tämän avulla lapsi oppii kommunikoimaan kehon kielellä, mutta myös ymmärtämään toisen kehon sanomaa. Jotta lapsen liike olisi mahdollisimman aito ja itsestä lähtevä, on opettajan tanssittava ja näytettävä esimerkkiä mahdollisimman vähän; lapset kopioivat muiden liikkeitä nopeasti ja tiedostamatta. Joycen mukaan luovaan tanssiin kuuluu myös lapsen kohtelemisen ymmärtävänä ihmisenä. Lasten kanssa tulee keskustella esimerkiksi siitä, mitä tunnilla tehdään ja mitkä ovat tavoitteet. Lopuksi lapsille tulee antaa tilaa kertoa siitä, mitä he tekivät ja kokivat ja miltä tämä kaikki tuntuu. (Viitala 1998: 32.)

Luovassa tanssissa ohjaajan on pidettävä huolta työrauhasta. Vaikka harjoitus olisi kuinka vauhdikas, on kuitenkin huolehdittava harjoitteen rakenteesta ja lasten keskittymisen mahdollistamisesta. On tärkeää, että ilmapiiri huomioi yksilöllisyyden ja on miellyttävä, salliva ja rohkaiseva. Ohjaajan on viestitettävä lapsille, että toisten suorituksille ei saa ilkkua, vaan tarkoitus on keskittyä hyviin asioihin ja mahdollisesti niiden kommentoimiseen. Yksi luovan tanssin tärkein tehtävä on lapsen yksilöllisyyden huomioiminen ja tätä kautta omanarvontunnon vahvistaminen. Tämän vuoksi olisi toivottavaa, että joka ohjauskerta ohjaaja kutsuisi edes kerran jokaista lasta nimeltä. Myös eritasoiset lapset tulisi ottaa tunnin sisällössä huomioon, jotta jokainen lapsi saisi riittävästi haasteita ja ärsykeitä. Viitala korostaa luovassa tanssissa myös palautteen ja kiitoksen merkitystä; palautetta annetaan jokaisella tunnilla ja kiitosta silloin, kun siihen on aihetta. (Viitala 1998: 20-21.)

Viitalan mukaan luovassa tanssissa tulisi kiinnittää huomiota myös opetuksen ulkoisiin edellytyksiin. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että tanssitala on puhdas ja hyvässä järjestyksessä, lapsilla on asianmukainen vaatetus ja paljaat jalat, sekä työskentelyrauha on

turvattu. Vaikka monipuolinen musiikin käyttö on tärkeitä luovassa tanssissa, on lapsen välillä saatava liikkua myös oman sisäisen rytmensä ja pulssinsa mukaan. (Viitala 1998: 20.) Myös yksinkertaiset asiat, kuten ohjeiden ymmärtäminen ja parin valitseminen tulisi ottaa huomioon tanssia ohjattaessa. Lasten kanssa on vältettävä erityissanastoa ja käytettävä tarpeeksi selkeää kieltä, jotta lapset ymmärtävät harjoituksen idean. Parin valintaa voidaan helpottaa vaikkapa arvonnalla, jotta vältetään turhilta kinasteluilta ja ajan kulumiselta. Niin sanottujen hankalien tai passiivisten lasten kohdalla voi opettaja miettiä heille erityistehtäviä; huomionhakukselle lapselle esimerkiksi soolo-osuus voi olla hyvä keino, kun taas lapsi joka ei välitä tanssimisesta voi välillä siirtyä vaikkapa soittamaan soitinta ja auttamaan rytmin kanssa. (Sarje 2004: 23-24.)

Viitalan mukaan yksi luovan tanssin ohjaajan tärkeimmistä tehtävistä on auttaa lasta ymmärtämään luovan ilmaisun sisin. Pelkän tarinan tanssiminen ei välttämättä ole luovaa tanssia, vaan ydin on etsiä roolihahmon tunteita ja sisintä. Sen sijaan että luovassa tanssissa leikittäisiin ja matkittaisiin jotain tiettyä olentoa tai ilmiötä, on lapsi pikemminkin tanssiva ihminen; erilaiset mielikuvat auttavat lasta liikkumaan "oikealla" tavalla. Kaiken kaikkiaan luova tanssi antaa paljon sekä lapsille että opettajalle. Luova tanssi vaatii onnistuakseen sekä kehon, mielen, että sielun, mutta parhaimmillaan opetuksen kohteena on koko ihmisen persoona, eikä vain jokin erityisalue. (Viitala 1998: 20-21.)

7 Toimintakerrat Päiväkoti Satumaassa

Toteutin opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden alkuvuodesta 2013 Järvenpäässä, liikuntapäiväkoti Satumaassa. Ohjasin luovaa tanssia kymmenen kertaa, yhdentoista lapsen esikouluryhmälle. Toteutin ohjaukset päiväkodin aikataulujen mukaisesti noin kaksi kertaa viikossa, yhdeksän aikoihin aamulla. Toimintatuokioita havainnoi itseni lisäksi päiväkodin johtaja, esikouluryhmän lastentarhanopettaja Satu Lukkarinen, jota myös haastattelin viimeisen ohjauksen jälkeen. Myös lapsilta pyysin palautetta joka ohjauksesta.

7.1 Toiminnan suunnittelu

Toimintatuokioiden suunnittelun aloitin työni teoriaosuuden valmistumisen jälkeen. Tuntisuunnitelmia, jotka löytyvät liitteestä 4, varten etsin erilaisia harjoituksia omista muistiinpanoistani, sekä alan kirjoista ja internetistä. Suurin inspiraation lähde oli ammattikorkeakoulussa käymäni liikunnan ja tanssin opintojakso, jonka sisältämiä harjoitteita pystyin käyttämään ja soveltamaan suunnitelmissani. Pystyin muokkaamaan monia aiemmin oppimiani harjoitteita lapsille ja luovaan tanssiin sopivaksi, joten loppujen lopuksi ideoita

syntyi yllättävän paljon. Puolestaan ohjausten rakenteen suunnittelussa hyödynsin aiemmin mainitsemaani Mary Joycen lasten luovan tanssin ajankäytön ohjeistusta (Viitala 1998: 21).

Päädyin Joycen ohjeistuksen ja oman visioni kanssa siihen tulokseen, että ohjaukset olisivat kestoltaan noin 45 minuuttia, mikä sopi myös päiväkodin johtajalle. Tämä on mielestäni sopiva aika esikouluikäisille ilman, että heidän keskittymisensä tai mielenkiintonsa lopahtaisi kesken. Päätin myös, että ohjaukset alkavat aina noin 5-10 minuutin lämmittelyllä ja virittäytymisellä, jonka jälkeen teemme noin 20-30 minuuttia tunnin teemaan liittyviä harjoituksia, sekä vapaata tanssia. Loput viisi minuuttia sisältäisi rentouttavia ja rauhoittavia harjoitteita. Myös aloitus ja lopetus olisivat aina piirissä, mikä johdonmukaisuudellaan toisi lapsille turvaa. Päädyin tähän rakenteeseen omien luovan tanssin, sekä ryhmäohjaukokemusten kautta, mutta ajatusteni tukena oli myös Mary Joycen varsin samankaltainen luovan tanssitunnin ohjeistus.

Kuten aikaisemmin tekstissä mainittu, tanssipedagogi Marketta Viitalan mukaan jokainen luovan tanssin ohjaaja muodostaa oman näkemyksensä siitä, mitä luovassa tanssissa pitää tärkeänä. Itse halusin, että ohjaamalla esikouluryhmälle luovaa tanssia, lapset tutustuisivat luovan tanssin elementteihin ja keholliseen itseilmaisuuksiin. Lisäksi toivoin, että lapset saisivat kokemuksen uudentyyntä toiminnasta ja että heillä olisi tunneilla kivaa. Yritin myös joka kerta korostaa lapsille kunnioittavan kosketuksen merkitystä, jonka tärkeydestä opin liikunnan ja tanssin opettajaltani, muun muassa tanssitaiteilijana ja terapeutin tanssin opettajana toimivalta Annika Sarvelalta. Hänen mukaan ihmiset ovat vieraantuneet kosketuksesta, mikä on sääli, sillä kosketus on todella tärkeä osa ihmisen elämää, jota ilman emme voi elää. Sarvela korostaa, että kun kosketukselle asettaa selkeästi ohjatut rajat, se voi olla hyvin miellyttävä tapa rentoutua ja tutustua toisiin. (Sarvela 2009.)

Myös lastenpsykiatrian erikoislääkäri Jukka Mäkelän mukaan kosketuksella on suuri merkitys lapsen kehitykselle. Tutkimukset osoittavat, että kosketuksen avulla esimerkiksi keskosten kasvu nopeutuu, kehitys paranee, sosiaalinen suuntautuminen lisääntyy ja ahdistus vähenee. Vauvoilla kosketus lisää sosiaalista suuntautumista ja vähentää ärtyisyyttä, kun taas keskittymishäiriöisillä lapsilla keskittyminen paranee ja häiriökäyttäytyminen vähenee. (Mäkelä 2005.) Näihin Mäkelän osoittamiin, kosketuksen positiivisiin vaikutuksiin vedoten ja Sarvelan ajatuksiin yhtyen oli minulle selvää, että haluan liittää kosketuksen jollain tavalla jokaiseen tuntisuunnitelmaani. Kaikkiaan nämä tavoitteet, jotka asetin itse toiminnalle, auttoivat minua tuntisuunnitelmien rakentamisessa; halusin luovan lastentanssin kehittäjän, Mary Joycen mukaisesti ensin opettaa lapsille luovan tanssin elementtejä ja sitä kautta siirtää pikkuhiljaa kohti luovaa liikettä ja kehollista ilmaisua.

Koska Marketta Viitalan (1998: 19-20) mukaan luovan tanssin tulee olla tavoitteellista toimintaa, asetin jokaiselle ohjaukserralle oman päätavoitteen, kuten esimerkiksi omaan kehoon tutustuminen tai monipuolisen tilankäytön harjoittelu. Lisäksi jokaisella harjoitteella oli myös oma tavoitteensa, kuten rentoutuminen tai eri liikkumistapojen kokeileminen. Vaikka tavoitteita oli suunnitelmassa tietty määrä, oli ohjaukset täynnä myös niin sanottuja piilotavoitteita; lähes jokaisen harjoituksen tavoite oli myös esimerkiksi oman liikkeen tuottaminen, keskittyminen, sekä motoristen taitojen ja kunnioittavan kosketuksen harjoittelu. Tämä kertoo hyvin luovan tanssin moninaisuudesta.

Tavoitteiden lisäksi jokaisella tunnilla oli oma teemansa; tutustuminen, keho, tila, vuorovaikutus, aika, materiaalityöskentely, aistit, parityöskentely, mielikuvat ja toiveet. Halusin ensimmäisen kerran keskittyvän tutustumiseen, jotta lapset tutustuisivat minuun ja muihin lapsiin paremmin ja tätä kautta loisin turvallisen ilmapiirin. Ensimmäinen tuokio olisi myös ikään kuin tutustumista luovaan tanssiin. Ensimmäisen kerran jälkeen teemat vaihtuivat tanssin elementteihin, eli kehoon, tilaan, vuorovaikutukseen ja aikaan. Olisin voinut luoda teemoja myös virtauksesta, dynamiikasta tai voimasta, jotka ovat myös tanssin elementtejä, mutta koska tuokioita oli rajallinen määrä, päätin, että näitä elementtejä käsitellään pienempinä määrinä läpi eri tuokioiden.

Elementtien jälkeen päädyin teemoihin, jotka tulivat minulle tutuksi liikunnan ja tanssin kurssilla, eli materiaalityöskentely, aistit, parityöskentely ja mielikuvat. Materiaalityöskentelyssä tutustutaan liikkeeseen eri materiaalien ja esineiden avulla; miten voi tanssia vaikkapa ilmapallon tai tuolin kanssa? Tämänlainen työskentely on mielestäni tärkeää, sillä kun lapsi tutkii erilaisia tapoja olla vuorovaikutuksessa jonkin materiaalin tai välineen kanssa, uskon sen lisäävän ainakin luovuutta ja heittäytymistä. Marketta Viitalan (1998: 50) mukaan välineet voivat toimia aroille lapsille turvana johon tukeutua, sillä monesti esineen kanssa on helpompi heittäytyä tanssin maailmaan, kuin ilman. Viitala kuitenkin korostaa, että välineet eivät koskaan ole itsetarkoitus, eikä niitä tulisi käyttää joka kerta. Viitalan mukaan välineet luovassa tanssissa ovat perusteltua niin kauan, kuin välineet tuovat jotain uutta tunnille ja liikkeisiin, kuten uutta muotoa, intensiteettiä, keksimistä, riemua tai vaikka huumoria. Omasta kokemuksestani käsin voin todeta, että materiaalityöskentely oli ryhmäläisteni mielestä hauskin, mitä liikunnan ja tanssin kurssilla teimme, jonka vuoksi halusin ehdottomasti käyttää välineitä myös omissa ohjauksissani.

Yhden ohjaukserran päätin pyhittää aistien kanssa työskentelylle; miltä tuntuu tanssiminen ilman näköaistia ja millaisia impulsseja tuntoaisti tällöin lähettää? Eeva Anttilan mukaan (1994: 14B) aistiharjoitukset ovat tärkeitä lapsille, sillä niiden avulla tietoisuus itsestä, suhteesta toisiin ja ulkoiseen maailmaan lisääntyy. Tämä aistien herkistäminen, havainnointikyvyn kehittäminen ja tietoisuuden lisääminen itsestä ja ympäristöstä luo

Anttilan mukaan pohjan taiteen ymmärtämiselle ja luomiselle. Mielikuvat halusin puolestaan ottaa yhdeksi teemaksi, sillä aikaisempien ohjauskokemusteni mukaan niitä käyttämällä voi saada lapset innostumaan ja tuottamaan liikettä helposti. Marketta Viitalan mukaan luova tanssi perustui 1970-luvulla vahvasti mielikuviin, mutta nykyään niitä käytetään enemmän apukeinoina. Tarkoitus Viitalan mukaan on, että mielikuvat eivät ole liian rajattuja, korjaavia tai ohjaavia, vaan niistä olisi apua liikkeen löytämiseen. (Viitala 1998: 50-52.)

Parityöskentely oli myös teema, johon halusin keskittyä yhden ohjauskerran ajan. Toki parityöskentelyä oli lähes jokaisella toimintakerralla, mutta mielestäni se ansaitsi myös oman kertansa. Parityöskentely on tärkeää, sillä mielestäni sitä kautta lapset oppivat työskentelemään kaikkien ryhmäläisten kanssa ja tätä kautta hyväksyvä ilmapiiri korostuu ja esimerkiksi mahdollinen kiusaaminen vähenee. Myös Marketta Viitala korostaa yhdessä tekemisen tärkeyttä. Parin kanssa tanssiessa opetellaan muun muassa huomion jakamista, vuoron odottamista, toisesta huolehtimista ja erilaisten ihmisten kanssa toimeen tulemistä. (Viitala 1998: 47.) Viimeinen teema oli puolestaan toiveet. Tämä teema hahmottui minulle pikkuhiljaa pitkin ohjauksia, sillä lapset toivoivat joka kerta jotain tiettyä leikkiä tai heidän toivemusiikkiaan. Päätin, että viimeiselle kerralle lapset saisivat tuoda omaa musiikkiaan ja toivoa lempi harjoituksiaan luovasta tanssista, sekä muita leikkejä. Koska ohjauksia oli kymmenen kertaa, ei tämä yksi toivekerta mielestäni haitannut tavoitteitani, joita olin toiminnalle asettanut. Mielestäni tämä oli sopiva lopetus, mikä myös edisti työni lapsilähtöisyyttä ja lapsiryhmän osallisuutta.

Jokaisen ohjauksen jälkeen pyysin lapsilta palautetta toiminnasta. Marketta Viitala korostaa lasten palautteen tärkeyttä, sillä mitä tulee tanssitunnin antiin, on lapsi itse paras asiantuntija. Viitalan mukaan lasta tulisi rohkaista kommentoimaan, kysymään, kyseenalaistamaan, sekä tekemään omia ehdotuksia, jotka toimivat ohjaajalle ikään kuin mittarina ja ideoiden lähteinä. (Viitala 1998: 48.) Itse mietin suunnitteluvaiheessa erilaisia keinoja kerätä palautetta, kuten piirtäminen, maalaaminen, sosiometria tai käsinuken käyttäminen. Päädyin kuitenkin hymiökortteihin, joita on kolmenlaisia; hymyileviä, surullisia ja neutraaleja. Näistä korteista lapset saisivat joka kerta valita yhden hymiön, mikä parhaiten kuvaa sen kerran toimintaa ja millaisena on toiminnan kokenut.

7.2 Ensimmäinen ohjauskerta - Tutustuminen

Ensimmäinen toimintakerta oli maanantaina 28. tammikuuta. Tällöin lapsia oli paikalla kahdeksan ja päivän teema ja samalla tavoite oli toisiinsa tutustuminen. Ennen ohjauksen aloitusta kuulin eräältä vanhemmalta, että hänen pojallaan on ennakkoluuloja tanssin suhteen; hän on nähnyt televisiosta tanssia ja hänen mielestä tanssiminen on ”tyttöjen

hommaa”, joka ei kuulu pojille. Tämä on mielestäni hyvä esimerkki siitä, miten eri sanavalinnat vaikuttavat ihmisten mielipiteisiin, ajatuksiin ja asenteisiin. Jos termi olisi ollut luova liikunta, en usko että samanlaista mielipidettä olisi välttämättä syntynyt. Niinpä hetken pohdittuani päätin kutsua toimintaa luovaksi liikunnaksi ja tanssiksi. Huomasin, että osa lapsista kutsui toimintaa jumpaksi, mikä sopi minulle, sillä jumppa on tälle lapsiryhmälle tuttu asia, joka tuo turvaa. Päätin kuitenkin, että yritän olla takertumatta liikaa sanavalintaan, vaan keskityn enemmän siihen, että toiminnan sisältö vastaa luovaa tanssia.

Ensimmäisellä kerralla kävimme läpi ryhmän sääntöjä, jotka koen tärkeäksi etenkin silloin, kun ryhmä kokoontuu useammin kuin kerran. Annoin ensin lasten ehdottaa sääntöjä ja heiltä tulikin muutamia erittäin hyviä ehdotuksia; ei törmäillä toisiin, ei rikota paikkoja ja kuunnellaan ohjaajaa ja noudatetaan ohjeistusta. Itse ehdotin lisäksi sitä, että ollaan ystävällisiä ja kunnioitetaan toisiamme, eli kohdellaan toisia nätisti eikä arvostella esimerkiksi toisten tapaa liikkua. Ehdotin myös sitä, että huolehditaan omasta ja toisten turvallisuudesta, eli ei esimerkiksi törmäillä toisiin, salissa ollaan ilman sukkaa ja jos johonkin paikkaan sattuu, niin kerrotaan opettajalle. Lopuksi ehdotin säännöksi myös sitä, että pidetään tunnilla kivaa. Lapset lupasivat sitoutua sääntöihin ja luulen sen olevan helpompaa, kun he ovat itse olleet mukana laatimassa sääntöjä.

Toiminnan alussa lapset vaikuttivat hieman jännittyneiltä; osa ei meinannut ”pysyä housuissaan” ja muutama näpersi hermostuneena sormiaan hartiat korkealla. Uskon että heitä mietitytti, millainen ohjaaja heillä on ja millaista toimintaa luova tanssi oikein onkaan. Heti kun aloimme liikkua, huomasin, että ainakin suurin jännittyneisyys katosi. Lasten ilmeet ja äänet olivat iloisia ja he näyttivät nauttivan etenkin vauhdikkaammasta liikkumisesta. Kun oli seuraa johtajaa -harjoite, osa lapsista selkeästi tykkäsi näyttää omia liikkeitään ja nähdyksi tuleminen näytti tuntuvan hyvältä. Ryhmässä oli muutama, jotka arastelivat johtajan paikkaa enemmän ja eivät omien sanojensa mukaan keksineet enempää liikkeitä. Arastelusta huolimatta luulen, että heistäkin on mukavaa välillä saada täysi lasten ja aikuisten huomio itseensä.

Yritin ensimmäisellä kerralla ohjeistaa mahdollisimman selkeästi, mutta ilman, että näytän liikaa esimerkkiä. Kuten olen aiemmin tekstissä todennut, lapset kopioivat asioita hyvin nopeasti, mikä ei ole ideaalia luovassa tanssissa. Tärkeämpää olisi, että jokainen löytäisi oman tapansa liikkua. Huomasin kuitenkin heti käytännössä aikuisen esimerkin vahvuuden, sillä seuraa johtajaa -harjoituksessa harva ryhmästä keksi täysin erilaisia liikkeitä, mitä minä olin näyttänyt. Vaikka mahdollisuus olisi tehdä mitä liikkeitä tahansa, millä kehonosalla tahansa, olivat lasten liikkeet hyvin samanlaisia keskenään. Toki tällainen kopioiminen on kasvavilla lapsilla hyvin normaali ilmiö, joka ilmenee muillakin elämäalueilla, kuin liikunnassa. Tämä onkin kehittämisen kohde, jota aion tarkastella tulevilla toimintakerroilla,

eli onko mahdollista saada lapset tekemään omaa, itsestä lähtevää liikettä vähemmällä koptioimisella.

Yksi asia, mistä olin todella positiivisesti yllättynyt, oli lasten hyvä keskittymiskyky ja kaunis käytös toisiaan kohtaan. Lapset näyttivät tykkäävän toisiinsa tutustumisesta ja he kertoivat innoissaan toisilleen esimerkiksi lempivärisä ja mitä he tekivät viikonloppuna. Koen, että tavoitteeni toisiin tutustumisesta siis täyttyi. Toiminnan aikana lapsilla ei tullut minkäänlaista tönimistä tai sanaharkkaa keskenään ja he kuuntelivat hyvin ohjeita. Myös parirentoutuksen aikana ei ollut ylimääräistä meteliä ja lapset hieroivat toisiaan nätisti ja keskittyneesti. Luulen tämän johtuvan siitä, että kahdeksan lapsen ryhmä oli sopivan pieni tällaiselle toiminnalle ja juuri laaditut säännöt olivat tuoreena mielessä. Lapsista myös huomasi, että he osaavat käyttäytyä kauniisti ja että he ovat tottuneet päiväkodin sääntöihin ja niiden noudattamiseen. Varmasti osuutensa saattaa olla esimerkiksi sillä, että lapset eivät vielä uskaltaneet pistää hanttiin uudelle ja vieraille ohjaajalle. Toivon kuitenkin, että lasten hyvä keskittymiskyky johtuisi myös siitä, että toiminta on mieluista ja uudenlaista.

Toimintakerrasta keräsin palautetta hymiökorteilla, joita oli kolmenlaisia; hymyileviä, surullisia ja neutraaleja. Seitsemän lapsista antoi ensimmäisellä kerralla hymynaaman ja he sanoivat toiminnan olleen kivaa. Yksi lapsista antoi neutraalin naaman ja sanoi, että kaikki ei ollut kivaa. Esitin tästä lapselle tarkentavan kysymyksen, eli osaako hän sanoa, mikä ei ollut niin kivaa, mutta hän ei osannut vastata tähän. Itse olin tyytyväinen palautteeseen, sillä siitä tuli tunne, että olin onnistunut turvallisen ilmapiirin ja kivan toiminnan luomisessa. Olin jopa iloinen siitä, että joku uskalsi palautteessaan olla eri mieltä kuin muut. Tässäkin havaitsin kopiointia toisilta, sillä jokainen hymynaaman antanut sanoi ainoastaan, että toiminta oli "kivaa". Pohdinkin sitä, että ehkä seuraavia kertoja varten tulisi miettiä vielä tarkentavia kysymyksiä lapsille, jotta vastauksiin tulisi jotain eroavaisuuksia. Voihan tietysti olla, että vastauksissa vielä ujusteltiin, koska olen heille uusi ohjaaja.

Myös lapsiryhmän opettaja, joka havainnoi toimintakertoja, antoi minulle palautetta ohjauksesta. Hänen mielestään toiminta oli kivaa ja mielenkiintoista ja samanlaista toimintaa heillä on ollut myös aikaisemmin. Opettaja kertoi myös lasten erityistarpeista ja ehdotti harjoitteita liittyen keskiviivan ylittämiseen ja peilaamiseen. Suunnitelmissani olikin tehdä peiliharjoituksia, mutta muuten uudet ideat ja ehdotukset olivat todella tervetulleita. Vaikka tarkoitukseni onkin suunnitella ohjaukset itse, on silti tärkeää ottaa huomioon lapsiryhmän tarpeet ja henkilökunnan näkemykset asiasta. Näin ollen saadaan varmasti paras mahdollinen tulos aikaiseksi. Asia, missä itse huomasin parannettavaa, on se, että olisin enemmän kysellyt joka harjoitteen jälkeen lapsilta, miltä toiminta tuntui. Nyt tämä kyseleminen jäi vähän toiminnan varjoon, sillä minun piti huolehtia musiikista, patjojen ja pallojen jakamisesta, kellottamisesta ja yleisestä ohjaamisesta. Luulen, että kyseleminen on ensi kerralla

helpompaa, sillä oletan, että silloin ei ole enää ensimmäisen kerran tuomaa alkujännitystä ja epävarmuutta tilojen ja varusteiden toimivuudesta, sekä siitä, miten lapsiryhmä tulee mukaan toimintaan.

7.3 Toinen ohjauskerta - Keho

Toinen ohjauskerta pidettiin torstaina 31. tammikuuta. Paikalla oli jälleen kahdeksan lasta ja teemana oli keho; tavoitteena oli tutustua omaan kehoon ja eri tapoihin liikuttaa sitä. Tunnin aluksi kertasin lapsille, mitä olen ohjaamassa ja kuinka monta kertaa, sekä mitkä ovat meidän ryhmän säännöt. Paikalla oli myös kaksi lasta, jotka eivät olleet edellisellä ohjauskerralla, joten kertaaminen oli tämänkin takia tarpeellista. Edellisestä kerrasta lapsille oli nähtävästi jäänyt mieleen tuomani hierontapallot, jotka myös vilkkuvat kun niitä heittää. Muutama lapsi kysyi heti, että onko minulla ne mukana ja voidaanko leikkiä niillä. Myös erilaisia leikkiehdotuksia tuli lapsilta paljon ja sanoinkin, että viimeinen ohjauskerta voisi olla sellainen, mihin lapset voisivat enemmän vaikuttaa. Oli kuitenkin hienoa huomata, että ensimmäinen tuokio oli jotenkin jäänyt heidän mieleensä.

Jo tunnin alusta lähtien huomasin, että lapset olivat energisellä päällä ja päälle puhumista, ylimääräistä liikehdintää ja ohjeiden noudattamattomuutta oli havaittavissa läpi ohjauksen. Ilmapiiri tuntui siis aika erilaiselta verrattuna ensimmäiseen ohjauskertaan. Itse näin tilanteen niin, että yksi lapsista oli täynnä energiaa ja hän mielestäni sai myös muut lapset hulluttelemaan. Vaikka tämä lapsi jätti noudattamatta isoa osaa antamistani ohjeista, hän pystyi esimerkiksi kosketusviestiharjoituksessa, sekä kehonosien liikuttamisessa keskittymään omaan suoritukseensa hyvin. Ohjaustuokion jälkeen ryhmän opettaja kertoi, että lapsella on tänään ollut hieman ylivilkas aamu. Luulen, että ryhmän levottomuutta edisti myös se, että minä olin heille ohjaajana tutumpi ja nyt he tiesivät mitä tuokiolta odottaa. Oletan, että näin heillä oli paljon enemmän rohkeutta puhua minun päälleni, kysellä ja ehdottaa eri asioita, sekä toimia jopa ohjeiden vastaisesti. Tässä oli kyse myös omasta osaamattomuudestani, sillä en löytänyt oikeita keinoja tilanteiden hallitsemiseen ja rauhoittamiseen.

Levottomuuteen saattoi vaikuttaa myös se, että tällä kertaa teimme harjoituksia enemmän piirissä ja ne eivät olleet yhtä vauhdikkaita kuin viimeksi. Edellisellä kerralla lapset pääsivät purkamaan energiaansa jo alussa ympäri salia, mutta nyt pitikin tehdä hieman pienempää liikettä ja pienemmässä tilassa, kunnes vasta lopussa liikuimme ympäri tilaa. Tämän takia pohdinkin, pitäisikö seuraavilla kerroilla aloittaa energian purkamisella, kuten hyppimisellä tai juoksemisella, jotta lapset jaksaisivat keskittyä loppuun saakka. Tämä oli hyvä oppitunti siitä, että lapsille liikuntaa tai tanssia ohjatessa olisi hyvä muistaa tehdä erilaisia ja

eritempaisia harjoituksia pitkin tuokiota. Uskon, että vaihtelevien harjoitusten avulla pystytään pitämään paremmin lasten mielenkiinto ja keskittyminen yllä.

Levottomuuden lisäksi moni lapsi kuitenkin näytti nauttivan liikkumisesta ja siitä, että itse sai ehdottaa jonkun kehonosan liikuttamista. Luulen, että osallistamalla lapsia ja kysymällä heidän ideoitaan, oli mahdollista saada lapset keskittymään hieman paremmin ja jatkamaan harjoituksia monta kierrosta ilman tylsistymistä. Ohjaustuokion aikana havaitsin myös sen, että suurimmalla osalla ryhmän lapsista oli hyvin hallussa eri kehonosat pohkeista olkapäihin. Osa kokeili kehonosien liikuttamista varsin ennakkoluulottomasti ja osa näytti matkivan toisten liikkeitä. Tärkeintä oli minusta se, että kaikki osasivat hienosti erottaa kehonosia toisistaan ja niiden liikuttaminen ja tanssittaminen onnistui myös ja lapset näyttivät nauttivan siitä. Mielestäni ohjauskerran tavoite kehoon tutustumisesta ja sen liikuttamisesta eri tavoilla siis täyttyi.

Lasten antama palaute oli tällä kertaa paljon vaihtelevampaa kuin viimeksi. Kolme lapsista antoi tuokiosta hymynaaman ja he sanoivat että heillä oli kivaa, mutta kukaan heistä ei osannut sanoa, oliko joku asia toista kivempaa. Kaksi lasta antoi neutraalin hymiön ja toinen heistä sanoi, että hän ei osaa sanoa, oliko kivaa vai tylsää. Toinen lapsi sanoi, että muuten oli kivaa, mutta rentoutus oli tylsää, sillä hän ei olisi jaksanut levätä. Tämä oli ihan ymmärrettävää, sillä kommentti tuli lapselta, jolla riitti energiaa koko tuokion ajan, eikä hän jaksanut myöskään rentoutuksen ajan olla paikallaan. Tästä mielestäni huomaa yksilö- ja parirentoutuksen eron, sillä viimeksi lapset hieroivat toisiaan ja kaikki pystyivät keskittymään tähän hienosti, mutta nyt kun kaikki olivat yksin, oli heidän vaikea olla hiljaa paikallaan. Tässä voi myös kosketuksella olla oma merkityksensä, jonka tulkitsisin niin, että ihminen rentoutuu paremmin kosketuksesta, toisin kuin vain kuuntelemalla ohjaajaa ja jännittämällä kehonosia.

Kolme lasta antoi tuokiosta surullisen hymiön. Yksi heistä ei osannut perustella valintaansa ja toinen sanoi, että hänestä oli tylsää tulla päiväkotiin ja että hän olisi mieluummin jäänyt kotiin painimaan. Tämä lapsi oli ollut monta päivää poissa päiväkodista ja opettaja sanoikin ohjauksen jälkeen, että tällä lapsella saattaa olla hieman sopeutumisvaikeuksia. Lapsi kuitenkin sanoi, että *"jumppa oli kivaa"*, joten oletan, että hänen hymiönsä koski enemmän päiväkotipäivää yleensä. Tästä sain hyvän muistutuksen siitä, kuinka selkeä ohjeistaminen on lapsille tärkeää. Kertasinkin lapsille uudestaan, että valitaan hymiöt aina sen mukaan, miltä tänäkertainen jumppa tuntui itsestä. Hymiökorteista itsestään tuli jo nyt palautetta kun yksi lapsi sanoi, että nämä kortit ovat kivoja ja saavatko he nämä itselleen, kun ohjaukset loppuvat. Vaikka en voi vielä yleistää, niin ainakin tähän mennessä tuntuu, että kortit ovat lapsille helppo tapa kertoa palautetta.

Kolmas lapsi antoi suruhymiön, koska yksi lapsista "löi" häntä kosketusviestin aikana. Kosketusviestissä joku piiristä lähettää viestin seuraavalle koskettamalla tätä johonkin kehonosaan ja viestin pitäisi kulkeutua kaikkien kautta lopuksi viestin lähettäjälle. Itse näin tapahtuman niin, että kun tämän toisen lapsen olisi pitänyt koskettaa seuraavaa mahasta ja selästä, niin hän teki sen liian voimakkaasti. Tapahtumahetkellä tämä läppäisyn kohteena ollut lapsi ei asiaan sen suuremmin reagoinut, joten oletin että kaikki oli hyvin ja muistutin lapsia vielä kauniista käytöksestä ja kunnioittavasta kosketuksesta. Tämä oli kuitenkin jäänyt vaivaamaan lasta ja olikin hienoa, että hän toi asian esiin hymiökortissaan. Asia sovittiin anteeksipyyntöillä ja kun kysyin lapselta yleensä toimintakerrasta, niin hänellä oli muuten ollut kivaa. Tässä onkin yksi varhaiskasvatuksen haasteista; kun ohjaa toimintaa yksin, on vaikea havainnoida ja huomata kaikkea. Tämä on minulle yksi kehittämisen kohde, jossa toivon edistyväni toimintakertojen edetessä.

Minusta oli hienoa, että lasten palautteisiin saatiin tällä kertaa eroavaisuuksia ja sain lasten mielipiteitä enemmän esiin. Ensimmäisen ohjauksen jälkeen pelkäsin, että lapset matkivat toisiaan näyttämällä aina hymynaamaa ja sanovat toiminnan olleen kivaa, joten olen tyytyväinen moninaisesta palautteesta. Tällä kertaa kyselin paljon enemmän tarkentavia kysymyksiä ja etenkin sitä, minkä takia lapsi oli valinnut kortin. Tämä menetelmä toimi hyvin ja aion jatkossakin panostaa siihen, että lapsilla on tarpeeksi aikaa antaa palautetta ja että häntä autetaan erilaisilla kysymyksillä tarvittaessa. Kokonaisuudessaan toinen ohjauskerta tuntui minusta edellistä haastavammalta, mutta mielestäni haastavista tilanteista oppii paljon enemmän kuin helpoista. Tämä tuokio antoi minulle eväitä mennä eteenpäin, eli toisin sanoen näkökulmia ja muistutuksia siitä, mitä pitää ottaa huomioon lapsiryhmää ohjattaessa.

7.4 Kolmas ohjauskerta - Tila

Kolmas ohjaustuokio pidettiin maanantaina 4. helmikuuta. Lapsia oli paikalla seitsemän ja teemana oli tällä kertaa tila. Ohjauskerran tavoite oli harjoitella monipuolista tilankäyttöä, sekä kehon muotoja ja suuntia. Tunnin aluksi tarkistin nimilistasta, ketkä olivat paikalla ja kuuntelin lasten monia toiveita tuokiota varten. He halusivat juosta, kuunnella heidän omaa musiikkiaan ja leikkiä välineillä, jotka olivat jääneet saliin toiselta ryhmältä. Myös "taikapalloista" eli nystyräpalloista kyseltiin, jotka minulla oli mukana ensimmäisellä kerralla. Muistutin lapsia siitä mitä viime kerralla sanoin, eli että viimeinen ohjauskerta on sellainen, mitä varten he saavat esittää toiveita. Tämä oli hyvä idea myös ryhmän opettajan mielestä. Vaikka tuntui vaikealta taas sivuuttaa lasten toiveita, yritin pitää mielessäni päämääräni; haluan tutkia luovaa tanssia ja että lapset saavat kokemuksen erilaisesta toiminnasta.

Ennen kun kerkesin sanomaan tämänkertaisen tuokion teemaa, kysyi yksi lapsista, että mikä aihe meillä tänään on, koska viimeksi se oli keho. Olin hyvin yllättynyt ja otettu siitä, että jo kahden toimintakerran jälkeen edes yksi lapsi on huomannut, että eri kerroilla tehdään asioita liittyen tiettyyn teemaan. Vaikka olen maininnut teeman joka kerta, en ajatellut, että lapsille välttämättä jäisi sanallisesti tämä mieleen. Ajattelin, että lapsille jää ehkä toiminta hyvin muistiin, mutta teema saattaa olla vaikea hahmottaa. Näin ollen voin olettaa, että ohjaamani tuokiot eivät ole yhdentekeviä, vaan lapsille jää niistä erilaisia muistoja, joita he miettivät tuokioiden jälkeenkin.

Ryhmästä huokui edellisen kerran tapaan energisyys. Lapset jaksoivat keskittyä paremmin kuin edellisellä kerralla, mutta varsinkin alun ja lopun paikallaolo tuotti vaikeuksia. Ajatukseni siitä, että alussa tulisi olla jokin energianpurkuleikki- tai harjoitus, sai tästä vahvistusta. Tämä tulisikin ottaa huomioon seuraavia kertoja suunniteltaessa. Kun lähdimme liikkumaan tilassa eri tavoilla, lapset olivat erittäin luovia ja he kokeilivat ennakkoluulottomasti tilan käyttöä. Tuntui, että he olivat oppineet edellisiltä kerroilta sen, että liike voi olla millaista tahansa, eikä siihen ole oikeita tai vääriä vastauksia. Anoin kuitenkin sanallisesti lapsille vinkkejä eri tapoihin liikkua ja rohkaisin heitä kaverin kopiaimisen sijasta kokeilemaan omia liikkeitä. Kopiointia tapahtui silti paljon, etenkin muutamilla kaveruksilla, mutta lapset kokeilivat ensimmäisiin tuokioihin verrattuna selkeästi rohkeammin omia, erilaisia asioita. Mielestäni siis tavoite tilan monipuolisesta käytöstä ja kehon suuntien ja muotojen tutkimisesta täyttyi.

Lapset näyttivät nauttivan ohjauksen vauhdikkaimmista osuksista ja he nauroivat ja hymyilivät paljon. Lapset myös selkeästi pitivät lattian poikki -harjoituksesta, jossa sai näyttää omia liikkeitä eri tasoilla. Osaa aluksi ehkä ujustutti oma vuoro ja nähdäksi tuleminen, mutta mitä enemmän teimme uusia kierroksia, sitä vapautuneemmilta liikkeet ja lasten olemus näyttivät. Puolestaan oman vuoron odottaminen näytti olevan hankalaa osalle, sillä he eivät pysyneet paikallaan ja he makailivat ja kikattelivat keskenään. Mielestäni tällaisia tilanteita on kuitenkin tärkeä opetella yhtä lailla muiden luovan tanssin osa-alueiden kanssa. Ryhmästä myös huomaa, että he tykkäävät tehdä toistensa kanssa asioita; he juttelevat keskenään paljon, muodostavat huomaamatta pareja ja koskevat helposti toisiinsa. Ilmapiiri on mielestäni salliva, mutta on myös muutamia, jotka jäävät enemmän ryhmässä yksin. Tämän vuoksi tulevissa ohjauksissa voisi olla enemmänkin pari- tai pienryhmätyöskentelyä.

Lasten antama palaute hymiökorteilla oli jälleen moninaista, mutta vähäsanaista. Kolme lasta antoi hymynaaman ja heistä yksi ei osannut sanoa miksi, toinen ei halunnut sanoa mitään ja kolmas sanoi, että kaikki oli kivaa. Kaksi lapsista antoi neutraalin hymiön, joista toinen kertoi, että kaikki ei ollut kivaa. Toinen puolestaan mainitsi, että alun lämmittely ja lopun

venyttely oli tylsää ja hän olisi mieluummin kuunnellut omaa musiikkiaan. Kaksi lasta antoi palautetta surunaamalla, mutta toinen ei osannut sanoa, miksi ja toisella puolestaan oli äitiä ikävä. Vaikka kyselin lapsilta tarkentavia kysymyksiä liittyen heidän antamaan hymiökorttiinsa, olivat lapset tällä kertaa todella vaitonaisia. Minun onkin hyväksyttävä se, että palautetta ei ole aina helppoa saada lapsilta ja tämän vuoksi tuokioiden havainnointi on entistä tärkeämpää. Havainnoinnin avulla pystyn poimimaan lasten ilmeitä, eleitä ja sanoja, jotka ovat kuin suoraa palautetta toiminnasta, vaikka lapset eivät sitä pyydettyä ehkä osaa sanoittaa. Olin kuitenkin kokonaisuudessa tyytyväinen tuokiooni ja sen herättämään palautteeseen.

7.5 Neljäs ohjaukerta - Vuorovaikutus

Torstaina 7. helmikuuta pidettiin neljäs ohjaukerta, teemalla vuorovaikutus. Lapsia oli paikalla kahdeksan ja tuokion tavoite oli tutkia erilaisia tapoja olla vuorovaikutuksessa. Aloitin tunnin kertomalla lapsille teeman ja selvittämällä, mitä vuorovaikutuksella oikein tarkoitetaan. Pidin myös nimenhuudon ja kertasin ryhmämme säännöt, sillä monilla oli saliin tullessaan tarve juosta ympäriinsä ja samalla vaikeuksia muistaa kuunnella ohjaajaa ja toimia ohjeiden mukaisesti. Paikalla oli myös kaksi lasta, jotka eivät olleet kahdella edellisellä kerralla, joten muistin virkistys oli myös siksi paikallaan. Sääntöjen kertaaminen näytti tehoavan hyvin, sillä sen jälkeen lapset rauhoittuivat ja keskittyivät kuuntelemaan ja tekemään ensimmäistä harjoitusta rauhassa ja lähes sanattomasti.

Ohjaustuokion tarkoitus oli kokeilla erilaisia vuorovaikutustapoja ja keskustella kehon avulla. Tämän vuoksi työskentely tapahtui suurimmaksi osaksi ilman sanoja ja tämä vaati paljon keskittymistä lapsilta. Päätinkin ottaa muutaman keskittymistä ja hiljaisuutta vaativan harjoituksen jälkeen energianpurkuleikin ja kysyin lapsilta, mikä olisi kaikkein mieluisin. Lapset halusivat, että tytöt jahtaavat poikia, joten sovelsin tästä muutaman minuutin pituisen leikin. Lapsista huomasin, että he tykkäävät todella paljon juoksemisesta ja jahtaamisen tuomasta jännityksestä; sali täyttyi riemun kiljahduksista ja naurusta. Minusta oli hyvä, että lapset saivat tätä kautta myös toiveensa toteutetuksi, sillä moni oli toivonut tällä ja edellisillä kerroilla jahtaamisleikkiä. Leikin jälkeen moni oli hengästynyt ja pienen juomatauon jälkeen aloitimme uuden keskittymistä vaativan harjoituksen. Mielestäni tämä energian purku toimi loistavasti, sillä sen jälkeen lapset pystyivät taas työskentelemään rauhassa ja lähes sanattomasti. Ehkä olisikin hyvä leikkiä välillä vauhdikkaita leikkejä luovan tanssin lomassa, jotta lasten kiinnostus ja keskittyminen pysyisi yllä.

Tämä tuokio oli mielestäni vaativampi, kuin edelliset kerrat. Lapset tekivät liikkumattomia patsaita, he peilasivat toistensa liikkeitä ja työskentelivät suurimman osan ajasta

hiljaisuudessa ja kehoillaan keskustellen. Oli kuitenkin hienoa huomata, että lapset pystyivät keskittymään harjoituksissa ja kokeilivat erilaisia tapoja liikkua. Osa lapsista oli arempia tuottamaan omaa liikettä, mutta esimerkiksi toisen liikettä peilattaessa he kuitenkin pystyivät matkimaan erilaisia liikkeitä. Koen, että tämänlainen harjoitus tekeekin hyvää kaikenlaisille liikkujille, sillä se rikastaa kaikkien liikepankkia ja samalla peilipari tuo turvaa. Mielestäni lapset harjoittelivat koko tuokion ajan hienosti keskustelua kehonsa avulla ja näin välikähdäksä erilaisista tunnetiloista parien välillä, kuten esimerkiksi iloa, uhmakkuutta ja ylväyttä. Tavoite eri vuorovaikutustapojen tutkimisesta mielestäni siis täyttyi.

Lasten antama palaute oli yhteneväistä. Kun kysyin heiltä, miltä peilausharjoitus tuntui, sanoivat kaikki, että hyvältä. Osa lapsista mainitsi että peilaus oli vaikeaa, kun taas suurin osa piti tehtävää helppona. Mielestäni on hyvä, jos osalle harjoitus oli vaikea; koen, että ihminen oppii enemmän silloin, kun mennään mukavuusalueen ulkopuolelle. Lasten antamat myiökortit olivat myös yhteneväisiä. Kukaan lapsista ei antanut surunaamaa, mutta kaksi antoi neutraalin hymiön ja he kummatkin sanoivat, että kaikki ei ollut kivaa. Loput kuusi lasta antoivat palautteeksi hymynaaman. Kaksi ei halunnut sanoa mitään ja yksi lapsi ei osannut sanoa, miksi valitsi kortin. Yhden mielestä kaikki oli kivaa, toinen sanoi, että patsasleikki oli kivaa, kun taas kolmas piti rentoutuksesta, koska siinä sai kutittaa. Voisin tulkita tämän niin, että lapsi koki kosketuksen miellyttäväksi, vaikka rentoutuksessa ei ollut tarkoitus kutittaa toista. Oli hienoa, että joku mainitsi kivaksi asiaksi rentoutuksen, sillä eri rentoutuksien avulla pyrin opettamaan lapsille kunnioittavaa kosketusta, jota pidän todella tärkeänä luovassa tanssissa. Harjoiteltavaa silti näemmä on, sillä mielestäni kutittaminen ei ole kunnioittavaa koskettamista. Tästä huolimatta tämä ohjauskerta oli mielestäni edellisiä kertoja onnistuneempi ja tasapainoisempi kokonaisuus, jossa lapset pystyivät keskittymään ja työskentelemään rauhassa.

7.6 Viides ohjauskerta - Aika

Viides ohjauskerta pidettiin maanantaina 11. helmikuuta. Lapsia oli läsnä seitsemän ja teemana oli tällä kertaa aika. Ohjauskerran tavoite oli tutkia ajan ja liikkeen välistä suhdetta, sekä hahmottaa rytmiä. Nimenhuudon, kuulumisten vaihtamisen ja teeman selventämisen jälkeen teimme erilaisia harjoituksia liittyen erilaisiin rytmeihin. Suurin osa lapsista tuotti innokkaasti omia rytmejä ja he pystyivät hyvin liikkumaan rytmin tahdissa. Ryhmästä muutamalla oli vaikeuksia tuoda omaa liikettä ja rytmiä esiin, mutta pienellä miettimistauolla ja rohkaisulla hekin näyttivät iloisesta naurusta päätellen nauttivan nähdyksi tulemisen kokemuksesta. Yksi lapsi puolestaan liikkui hitaan musiikin soidessa todella vauhdikkaasti ja kehotti myös muita rikkomaan rajoja. Uskon tämän johtuneen siitä, että hän nauttii juoksemisesta ja vauhdista, ei niinkään siitä, ettei hän osaisi kulkea rytmissä.

Tällä ohjaukerralla yritin toistuvasti korostaa, että ei ole oikeaa tai väärää tapaa liikkua tai rytmillä. Tämä hitaan musiikin tahdissa juossut lapsi toisti myös minulle omat sanani ja perusteli tällä sen, että hän saa juosta, vaikka rytmi on hidas. Minusta olikin hienoa, että lapset näyttivät ymmärtävän juuri sen, missä luovassa tanssissa on kyse; siinä ei ole tiukkoja sääntöjä oikeasta ja väärästä. Annoin lasten tutkia musiikin tempoja ja annoin heidän tehdä omat tulkintansa siitä, miten ja millä kehonosalla ja nopeudella musiikkiin voisi liikkua ja tanssia. Vaikka lapset näyttivät kopioivan paljon toisiltaan, oli joukossa myös pari lasta, jotka liikkuvat ja tanssivat itsenäisesti, keksien mitä hienoimpia liikkeitä eri tasoissa. Vaikka luovassa tanssissa ei arvoteta ihmisiä tai heidän liikkeitään, oli minusta mahtavaa nähdä, että muutama lapsi pystyy liikkumaan myös oman päänsä mukaan ja kokeilemaan erilaisia ratkaisuja. Kun katselin lasten rohkeata liikkumista, niin mielestäni lapset ovat selkeästi oppineet edellisiltä ohjauskerroilta kehon, tilan ja vuorovaikutuksen mahdollisuuksista. Se tuntui hienolta.

Ohjauksen aikana kyselin lapsilta, miltä harjoitukset tuntuivat ja vastaus oli lähes poikkeuksetta *”hyvältä”*. Kun kysyin, kumpi on helpompi tai miellyttävämpi tempo, nopea vai hidas, vastasivat lapset, että he pitävät enemmän nopeasta rytmistä. Tämä ei tullut yllätyksenä ja kuten viime kerralla totesin, vastaisuudessa on muistettava tehdä tasapainoisia ohjauksia, jossa rauhalliset ja nopeat harjoitukset vuorottelevat keskenään. Rentoutuksesta lapset sanoivat, että se tuntui kivalta, mutta osa sanoi, että sen aikana alkoi myös väsyttää. Lasten antama palaute hymiökorteilla oli myös suurimmaksi osaksi positiivista. Viisi lasta antoi hymynaaman ja he kaikki sanoivat, että kaikki oli kivaa. Yksi lapsista lisäsi tähän vielä, että hän antaa aina saman kortin, koska hänellä on aina kivaa. Yksi lapsi antoi neutraalin hymiön, sillä hänen mielestä juokseminen rummun tahdissa oli kivaa, mutta rentoutus oli tylsää. Yksi lapsista antoi puolestaan surunaaman, sillä hänellä oli isää ikävä. Palautteen ja havainnoinnin perusteella, voin sanoa, että ohjaukerta oli onnistunut ja tavoite rytmin hahmottamisesta, sekä ajan ja liikkeen välisen suhteen tutkimisesta täyttyi.

7.7 Kuudes ohjaukerta - Materiaalityöskentely

Ohjasin kuudennen toimintakerran maanantaina 25. helmikuuta. Paikalla oli koko esikouluryhmä, eli yksitoista lasta ja teemana oli materiaalityöskentely. Ohjauksen tavoitteena oli tutkia vuorovaikutusta ja liikettä materiaalien avulla. Tunti alkoi tutusti nimenhuudolla, sekä teeman selventämisellä ja sääntöjen kertauksella, jonka jälkeen kerroimme kuulumiset toisillemme huivin ja liikkeen avulla sanattomasti. Lapset keskittyivät hienosti katselemaan toisten tarinaa ja he keksivät monia erilaisia tapoja liikuttaa huivia. Illosta ja naurusta päätellen lapset näyttivät nauttivat materiaalien kanssa liikkumisesta läpi

tuokion ja mielestäni lapset olivat todella luovia materiaalien tutkimisen suhteen. Materiaali toi selkeästi turvaa monille lapsille, sillä he liikkuvat rohkeammin kuin aikaisemmillä kerroilla ilman materiaaleja. Moni lapsi halusi myös näyttää joko minulle tai heidän opettajalleen, mitä he osaavat tehdä materiaalin kanssa tai millaisia liikkeitä he olivat keksineet. Tämä tuo esiin hyvin sen, miten jokaisella lapsella on tarve tulla nähdyksi ja miten luovan tanssin avulla se tarve voidaan täyttää.

Lasten antama palaute oli pääosin positiivista. Yhden lapsen palautetta minulla ei ole lupaa julkaista, mutta seitsemän lasta antoi toiminnasta hymynaaman, joista neljä sanoi, että kaikki oli kivaa. Yksi lapsi täydensi, että hulavanne oli paras, kun taas toinen sanoi, että kutitus höyhenellä oli kivaa, sekä ilmapallon poksauttaminen. Kaksi hymynaaman antajista puolestaan ei halunnut sanoa mitään, kun taas yksi kertoi, että hän sai tällä kerralla uuden kaverin. Mielestäni on todella hienoa kuulla, että luovalla tanssilla voidaan saada solmittua uusia sosiaalisia suhteita, vaikka luulen, että tämä kaverisuhde on kehittynyt pikkuhiljaa myös päiväkodin arjessa.

Kolme lapsista antoi palautteeksi surullisen naaman. Yksi sanoi, että hänen polvensa tuli kipeäksi, kun taas toinen valitti jalkapohjaansa. Korostinkin lapsille, että jokainen liikkuu omien kykyjensä ja rajojensa mukaan ja että jos kehossa on jotain kipuja, niin niistä kannattaa sanoa ohjaajalle. Kolmas lapsi antoi surunaaman, koska rentoutuksen musiikki oli niin surullista. Tämä on hyvä esimerkki siitä, miten erilaisia tunteita luovan tanssin ohjaukset herättävät lapsissa. Mielestäni tämä ohjaus oli kuitenkin todella onnistunut sillä vaikka kolme lasta antoi surunaaman, olivat kaikki lapset innokkaasti mukana koko ohjauksen ajan ja tunnelma oli iloinen, luova ja riemukas. Mielestäni tavoite vuorovaikutuksen ja liikkeen tutkimisesta materiaalien avulla täyttyi.

7.8 Seitsemäs ohjauskerta - Aistit

Seitsemäs toimintakerta oli vuorossa maanantaina 4. maaliskuuta, teemanaan aistit. Paikalla oli yhdeksän lasta ja toiminnan tavoite oli tutustua aisteihin ja niiden kanssa työskentelyyn. Nimenhuudon ja sääntöjen kertauksen jälkeen keskustelimme hetken aisteista ja teimme alkulämmittelyn tuntoaistiin liittyen. Lapset olivat todella energisellä päällä ja heillä oli vaikeuksia olla paikallaan, kuunnella ja noudattaa ohjeita. Tämän vuoksi päätin lämmittelyn jälkeen antaa lasten leikkiä hippaa, jotta he saisivat purettua energiaansa. Hipan jälkeen rauhattomuus kuitenkin jatkui, mutta luulen sen korostuneen vielä enemmän siksi, että teimme aika rauhallisia harjoituksia. Aistiharjoitukset olivat keskittymistä vaativaa ja yritin korostaa lapsille sanatonta työskentelytapaa, mutta tämä tuntui olevan lapsille hankalaa

heidän energiatasoonsa nähden. Myös se, että lapsiryhmän oma opettaja ei ollut paikalla, saattoi vaikuttaa rauhattomaan ilmapiiriin.

Levottomuuden takia en mielestäni saanut tunnin tavoitetta täytetyksi, sillä vaikka aluksi keskustelimme aisteista, katosi aisteilla työskentely vilkkauden alle. Oma ajatukseni oli, että lapset keskittyisivät itseensä ja esimerkiksi niihin tuntoaistimuksiin mitä sokeana herää, mutta sen sijaan lasten työskentely oli täynnä naurua, juoksemista, tahallisia törmäilyjä ja voimankäyttöä. Lisäksi se, että jouduin antamaan jatkuvasti lisäohjeita ja kieltoja edesauttoi mielestäni sitä, että lapset eivät pystyneet keskittymään harjoitukseen haluamallani tavalla. Vaikka koen, että toiminnan tavoite ei täyttynyt haluamallani tavalla, on kuitenkin tärkeää kokea tällaisia haasteita. Ensi kerralla en laittaisi noin montaa keskittymistä vaativaa harjoitusta peräkkäin, enkä myöskään tekisi sokeaa tanssia kolmikoissa, vaan pareittain, jolloin uskon että keskittyminen olisi helpompaa ja meteli olisi paljon vähäisempää. Myös odotuksissani olisi parantamisen varaa; en voi olettaa, että lapset jaksavat keskittyä kuuntelemaan kehoaan hiljaisuudessa, sillä esimerkiksi vauhti ja nauru ovat paljon ominaisempia asioita lapsiryhmälle. Tässä ohjauksessa sain taas muistutuksen omasta osaamattomuudestani ryhmänhallintataitojen suhteen ja pohdin myös sitä, teenkö tuntisuunnitelmia todella lapsia varten vai siksi, että voisin kokeilla hienoja harjoituksia. Toki on hyvä kokeilla erilaisia asioita lapsiryhmän kanssa, mutta aina on huomioitava asiakasryhmä ja valmistauduttava suunnitelmien muutoksiin.

Lasten antamassa palautteessa näkyi mielestäni tämä energisyys ja se, että jouduin puuttumaan monia kertoja lasten käytökseen. Kolme lasta antoi hymynaaman ja he kaikki sanoivat, että kaikki oli kivaa. Neutraalin hymiön antoi kolme lasta, joista yksi sanoi, että kaikki ei ollut kivaa, toinen sanoi, että rentoutuksessa parin kutitus ei ollut kivaa ja kolmas ei halunnut sanoa mitään. Kaksi lasta antoi surullisen naaman, joista toinen sanoi, että mahaan sattuu. Toinen lapsista kertoi, että hän on surullinen, koska kukaan ei leiki hänen kanssaan kotona. Yhden lapsen palautetta minulla ei ole lupaa julkaista. Tästä palautteesta ja energisestä ilmapiiristä huolimatta mielestäni lapsilla näytti olevan hauskaa keskenään. Myös rentoutus sujui rauhallisesti, jonka luulen johtuvan tarinasta, jota luin rentoutuksen aikana. Olen aikaisemminkin huomannut lapsiryhmiä ohjatessani, että tarinoilla ja saduilla on ihmeellinen voima, jonka avulla myös vilkkaammat lapset pystyvät keskittymään pitkiä aikoja. Kaikkiaan tämä oli varsin turhauttava, mutta sitäkin opettavaisempi ohjauksetta.

7.9 Kahdeksas ohjauksetta - Parityöskentely

Ohjasin kahdeksannen toimintakerran maanantaina 11. maaliskuuta. Lapsia oli paikalla kuusi ja teemana oli parityöskentely, tavoitteena harjoitella yhteistyötä eri ihmisten kanssa ja

toisten huomioimista. Aloitin tuokion tuttuun tapaan nimenhuudolla, sääntöjen kertauksella ja teeman selventämisellä, jonka jälkeen näytimme jokainen oman olotilamme liikkeen keinoin. Tämän jälkeen teimme pariharjoituksia, joissa korostui luovuuden käyttö; lapset liikkuvat monilla eri tavoilla, käyttäen hyödyksi eri suuntia, nopeuksia, tasoja ja kehonosia. Mielestäni ryhmästä näkyi jonkinlainen kehitys, sillä ensimmäisillä kerroilla lapset selkeästi ujustelivat hieman omaa liikkumistapaa, mutta nyt oman liikkeen tuottaminen ei näyttänyt tuottavan vaikeuksia. Tuntui siltä, että lapset ovat pikkuhiljaa omaksuneet sen ajatuksen, että luovassa tanssissa ei ole oikeaa tai väärää liikkumistapaa, vaan kaikkea saa kokeilla ennakkoluulottomasti, tiettyjen rajojen puitteissa.

Lasten palaute oli tällä kertaa varsin positiivista. Kolme lasta antoi hymynaaman ja he kaikki sanoivat, että kaikki oli ohjauksessa kivaa. Yksi lapsi sanoi, että kaikki oli kivaa, mutta koska hän sai ohjauksen aikana pienen haavan jalkaansa, niin hän antoi siksi surullisen naaman. Yhden lapsen palautetta minulla ei ole lupaa julkaista. Yksi lapsi puolestaan antoi palautteeksi neutraalin hymiön, sillä hän ei jaksanut juosta pariharjoituksessa, jossa seurattiin edellä olevaa paria. Sanoinkin lapsille, että tämä palaute oli hyvä esimerkki siitä, mitä toisen huomioon ottaminen tarkoittaa; ei ole reilua juosta täysiä koko aikaa, sillä siihen ei välttämättä oma pari pysty. Mielestäni tämä oli mukava ohjauksetta, joka sujui mutkattomasti. Teimme eri harjoitteita koko ajan vaihtuvien pariin kanssa, joten tavoite yhteistyön harjoittelemisesta ja toisten huomioimisesta täyttyi.

7.10 Yhdeksäs ohjauksetta - Mielikuvat

Yhdeksäs ohjauksetta pidettiin torstaina 14. maaliskuuta, yhdeksälle lapselle. Teemana oli tällä kertaa mielikuvat ja ohjauksen tavoitteena oli mielikuvien mukaan liikkuminen ja oman liikkeen tuottaminen. Ohjauksen aluksi katsoin, ketä oli läsnä ja muistutin lapsia säännöistä ja avarsin heille, mitä mielikuvilla tarkoitetaan. Tämän jälkeen teimme erilaisia harjoituksia mielikuviin liittyen. Moni lapsi oli innoissaan, kun heidän piti liikkua esimerkiksi meritähden, liskon tai apinan tavoin. He liikkuvat pitkin tilaa, käyttivät hyödyksi puolapuita, olivat vuorovaikutuksessa keskenään, päästelivät ääniä ja käyttivät kehoaan monipuolisesti. Tilanne oli aikuisen silmin aika ajoin hieman kaoottinen, mutta lapset näyttivät ilosta ja naurusta päätellen kuitenkin nauttivan liikkumisesta.

Kun siirryimme tutkimaan vedenalaista maailmaa ja mielikuvituseläimiä täynnä olevaa viidakkoa, lapset saivat enemmän vapauksia liikkua miten halusivat. Osalle tämä näytti olevan helppoa ja he lähtivät heti keksimään itselleen rooleja ja tutkimaan omia liikemahdollisuuksiaan. Osa lapsista puolestaan näytti hämmentyneeltä ja he lämpenivät harjoitukselle hitaasti. Annoinkin lapsille paljon lisäohjeita ja yritin myös näyttää omilla

liikkeilläni esimerkkiä, vaikka se ei ihanteellista olekaan luovassa tanssissa. Ohjeistus näytti kuitenkin auttavan ujoimpia lapsia ja lopulta hekin löysivät omanlaisen lähestymistavan harjoitukseen; viidakossa saattoi liikkua niin sarvikuono kuin metsästäjä ja vedenalaisesta maailmasta löytyi esimerkiksi merirosvohai, sammakonkutu ja delfiinejä. Tämä on hyvä esimerkki siitä, miten pienillä impulsseilla lapsi voi luoda ympärilleen kokonaisen tarinan ja maailman. Toiset vaan tarvitsevat sen luomisessa enemmän apua kuin toiset. Kun kysyin lapsilta, miltä harjoitus tuntui ja mitä ajatuksia se herätti, kertoivat lapset innoissaan, mitä elioita ja eläimiä he olivat olleet. Kaikkien mielestä mielikuvaharjoitukset tuntuivat hyvältä tai kivalta.

Lasten antama palaute hymiökorteilla oli myös todella positiivista. Seitsemän lasta antoi palautteeksi hymynaaman, joista kaikki sanoivat, että kaikki oli kivaa. Yksi näistä lapsista mainitsi lisäksi, että mielikuvamatkarentoutus oli kivaa, koska hän tunsikin olevansa oikeasti veden äärellä. Tämä oli hieno kuulla ja hyvä esimerkki siitä, että vain niinkin pienillä asioilla kuin tarinalla ja merenkohinalla voi lapsi saada miellyttäviä elämyksiä. Yksi lapsi sanoi, että juoksu ja meritähtenä oleminen oli kivaa, kun taas toinen mainitsi, että hänestä oli kivaa ajella prätäkällä yhdessä mielikuvaharjoituksessa. Yksi lapsi antoi palautteeksi neutraalin hymiön, sillä hänen mielestä lepääminen ei ollut kivaa ja yhden lapsen palautetta minulla ei ole lupaa julkaista. Lapsiryhmä oli koko ohjauksen hienosti mukana ja he liikkuvat mielikuvien mukaan ja tuottivat omaa liikettä. Mielestäni ohjauksen tavoite täyttyi.

7.11 Kymmenes ohjaukset - Toiveet

Viimeisen ohjauksen pidin torstaina 21. maaliskuuta. Paikalla oli kymmenen lasta ja ohjauksen teema oli toiveet. Tarkoituksena oli tehdä kaikkea lasten toiveista käsin ja kuunnella heidän tuomaa musiikkia, tavoitteena yksinkertaisesti pitää hauskaa yhdessä. Luova tanssi ei siis ollut tällä kerralla pääosassa, vaan lasten toiveet, joita he olivat toivoneet pitkän ohjaukseni. Tämän vuoksi en ole kirjannut tämän ohjauksen tuntisuunnitelmaa työni liitteisiin. Koin sen tarpeettomaksi, koska asiat mitä tunnilla teimme, eivät suurimmaksi osaksi olleet luovaa tanssia.

Aloitin ohjauksen kuitenkin samalla tavalla kuin aikaisemmin, eli piirissä nimenhuudolla, sääntöjen kertaamisella ja teeman selventämisellä. Tämän jälkeen leikimme polttopalloa, liikuimme eri materiaalien kanssa ja lopuksi tanssimme vapaata tanssia. Koko ohjauksen ajan sali oli täynnä naurua, ilonkiljahduksia ja laulua lempi musiikkikappaleiden mukana. Lapset hymyilivät ja tunnelma oli rento. Vaikka ohjaus ei sinänsä liittynyt luovaan tanssiin, oli minusta tärkeää lopettaa toimintamme lasten toiveisiin ja heidän osallistamiseensa. Se oli

ikään kuin palkinto lapsille siitä, että he jaksoivat hienosti olla mukana luovan tanssin ohjauksissani.

Tunnin alussa kun kysyin lapsilta vielä viime hetken toiveita, vastasi yksi lapsista, että *”voidaanko tehdä sitä luovaa tanssia?”*. Tämä kysymys tuntui todella hienolta, sillä lapsi halusi tehdä juuri luovaa tanssia, vaikka vaihtoehtoina olivat kaikki mahdolliset leikit ja pelit mitä vaan liikuntasalissa voisi toteuttaa. Kaiken lisäksi tämä lapsi toivoi nimenomaan luovaa tanssia, eikä jumppaa, miksi moni lapsi oli ohjaamaani toimintaa kutsunut. Mielestäni on hienoa, että ainakin yksi lapsi osasi yhdistää tämän nimen ja toiminnan ja ehkä tulevaisuudessa lapset pystyvät ohjaajiltaan toivomaan enemmän juuri luovaa tanssia. Minusta on tärkeää, että lapsille jää tanssi-sanasta ja toiminnasta positiivinen kaiku, joka varmasti edistää lasten ennakkoluulotonta tutustumista tanssiin myös tulevaisuudessa.

Toinen asia, mikä oli mielenkiintoista, ilmeni kun tanssimme vapaata tanssia ilman mitään ohjeistuksia, lasten lempimusiikin tahdissa. Osalle lapsista vapaa tanssiminen näytti olevan vaivaannuttavaa; he muun muassa vaeltelivat ympäriinsä ja ryhtyivät jahtaamaan toisiaan. Tämä on mielestäni hyvä esimerkki siitä, että lapset eivät ole välttämättä tottuneet tanssimaan ja monelle lapselle tanssi ei tunnu luontaiselta tavalta liikkua. Samanlaista vaivaantuneisuutta ei ilmennyt ainakaan näin selkeästi omissa luovan tanssin ohjauksissani, joka mielestäni kertoo siitä, että luova tanssi on paljon helpommin lähestyttävää ja sopii kaikille iästä, sukupuolesta tai taidoista riippumatta. Tämän vuoksi luovaa tanssia olisikin tärkeää harjoittaa jo pienillä lapsilla, jotta he pikkuhiljaa tottuisivat tanssimiseen ja löytäisivät oman tapansa liikkua. Uskon, että luovan tanssin kautta lapsi pystyy suhtautumaan muihinkin tansseihin uteliaasti, kokeilevasti ja luontevasti.

Tunnin lopuksi sain lapsilta ja heidän opettajaltaan paljon kiitosta ja minut yllätettiin hienoilla lasten itse tekemillä korteilla. Yllätyksen vuoksi palautteenkeruu hymiökorteilla unohtui, mutta mielestäni lasten halaukset ja kommentit, kuten *”sinun ohjaukset on ollut tosi kivoja”* ja *”etkö voisi tulla aina vetämään jumppaa”* olivat parasta palautetta. Koska tällä kerralla ohjaus ei ollut täysin luovaa tanssia, niin koen, että hymiökorttipalautteen puuttuminen ei hetkauta opinnäytetyön tavoitteiden arviointia suuntaan tai toiseen. Mielestäni ohjauksesta oli kokonaisuudessaan täynnä iloa ja liikunnasta nauttimista, sekä hauskanpitoa. Tunnin tavoite siis täyttyi.

Lopetin ohjaukset iloisin ja tyytyväisin mielin, mutta samalla tuntien haikeutta projektin päättymisestä ja siitä, että en enää näe tätä lapsiryhmää ainakaan luovan tanssin merkeissä. Kokonaisuudessaan ohjaukset olivat mielestäni onnistuneita ja koen, että kehityin ohjaajana enemmän kuin uskoinkaan. Tärkeintä kuitenkin on, että palautteen ja havainnoinnin perusteella lapsilla oli tunneillani kivaa ja he saivat kokemuksen hieman erilaisesta

toiminnasta. Lapset myös tutustuivat ohjauksieni kautta tanssin elementteihin ja keholliseen itseilmaisuun, joten kaikki toiminnalle asettamani tavoitteet täyttyivät.

8 Tavoitteiden arviointia

Asetin opinnäytetyölleni neljä tavoitetta. Halusin selvittää, voisiko luova tanssi olla keskeinen menetelmä päiväkodissa ja mitä annettavaa luovalla tanssilla on lapselle. Tavoitteeni oli myös selvittää, millaisia kokemuksia lapset saavat ohjaamastani luovasta tanssista ja halusin tuoda päiväkodin henkilökunnalle uusia työkaluja, joita he voisivat hyödyntää tulevaisuudessa. Kokonaisuudessaan saavutin tavoitteet hyvin, käyttäen hyödyksi erilaisia arviointimenetelmiä haastattelusta havainnointiin ja palautteesta teoriaan.

Päiväkoti Satumaan esiopettajan ja päiväkodin johtajan, Satu Lukkarisen mukaan luova tanssi voisi hyvin nousta heidän päiväkodissa ja päiväkodeissa yleensä keskeiseksi menetelmäksi. Hänen mukaansa aika ei välttämättä juuri Satumaassa tähän riittäisi, sillä he pyrkivät liikkumaan mahdollisimman monipuolisesti. (Lukkarinen 2013.) Tämänlainen vastaus on ymmärrettävä, sillä liikuntapäiväkodin tarkoitus on tarjota lapselle erilaisia liikuntakokemuksia. Olen yhtä mieltä siitä, että monipuolinen liikunta on kasvavalle lapselle tärkeää, mutta kenties luovaa tanssia voisi kuitenkin lisätä heidän päiväkodin arkeen. Luovaa tanssia voisi esimerkiksi käyttää aamupiireissä, oppimisen tukena, sekä toisinaan jumppatuokioissa, edes yhden harjoitteen verran.

Luovan tanssin käyttämistä ei estä ainakaan ohjaajan ominaisuudet, sillä kuten luovan lastentanssin pioneeri Mary Joyce (Viitala 1998: 21) on sanonut, opettaakseen luovaa tanssia ei tarvitse olla tanssija, vaan opettaja. Myös Lukkarinen (2013) on samaa mieltä: *”jos vain intoa, halua ja mielikuvitusta riittää. Mielestäni sen ohjaaminen on ohjaajan mielikuvituksen ja toteutuksen tuotosta. Lasten omat ajatukset huomioon ottavaa. Monikulttuurisessa päiväkodissa se voisi olla, ainakin haastavaa kielimuurin ja muiden kulttuuri erojen takia.”* Vaikka luovan tanssin ohjaaminen monikulttuurisessa ryhmässä voisi olla haastavaa, olisi menetelmä omasta mielestäni sopiva nimenomaan lapsille, joilla ei ole samaa kieltä. Mikä olisikaan parempi tapa olla vuorovaikutuksessa ja harjoitella yhteistä kieltä, kuin liikkeen keinoin?

Mielestäni luova tanssi voisi hyvin olla päiväkodin keskeinen menetelmä. Kuten luvusta 4.2 selviää, tanssilla on monia positiivisia merkityksiä ja vaikutuksia kasvavalle lapselle, joten en näe syytä, miksi tämänlaista menetelmää ei voisi päiväkotimaailmassa korostaa. Myös luovan tanssin yhtäläisyydet varhaiskasvatuksen tavoitteisiin ja päämääriin (luku 4.3) on vakuuttanut minut siitä, että luova tanssi voisi olla keskeinen menetelmä päiväkodissa. Ajatustani tukee

myös se, että lapset näyttivät ohjauskertojen perusteella nauttivan luovasta tanssista, eikä ohjaamista Lukkarisen haastattelun (2013) perusteella pidetty hankalana. Lukkarinen (2013) kuitenkin toteaa, että luova tanssi päiväkodin keskeisenä menetelmänä vaatisi asiaan perehtyneisyyttä ja hän itse näkee luovan tanssin enemmän esimerkiksi monipuolisen liikunnan osa-alueena. Ehkä siis realistisempi vaihtoehto voisi olla pelkän luovan tanssin sijasta tanssipainotteinen päiväkotitoiminta, jossa luova tanssi olisi osa laajempaa kokonaisuutta?

Tällaisessa päiväkodissa tanssista ja sen eri ulottuvuuksista voitaisiin tehdä arkipäiväinen ja luonnollinen asia, johon niin tytöt kuin pojatkin voivat yhtä lailla häpeilemättä osallistua. Tanssia voisi käyttää niin aamupiireissä, liikuntatuokioissa, oppimisen tukena ja vaikka lasten valmistamien esitysten muodossa päiväkodin tapahtumissa. Vaikka tanssia korostettaisiin enemmän päiväkodissa, ei sen tarkoitus ole sulkea ulkopuolelle muita päiväkodin menetelmiä. Tätä ajatusta tukee tanssipedagogiikan professorin Eeva Anttilan lausahdus, jonka mukaan tanssi ei ole vain oma suljettu maailmansa. Tanssin voi Anttilan mukaan löytää niin arjesta kuin juhlasta ja tanssihetkeen kuuluu luontevasti rytmi, musiikki, tarinat, kuvat ja draama. (Anttila 2009a: 20.)

Oman visioni mukaan tanssipainotteisessa päiväkodissa korostettaisiin ja opeteltaisiin pienestä pitäen myös kunnioittavaa kosketusta, joka voisi mielestäni lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kuten tutkimukset (Mäkelä 2005) ovat osoittaneet, vähentää häiriökäyttäytymistä ja lisätä hyvinvointia. Omissa ohjaustuokioissani oli ilo huomata, että lapset hyvin nopeasti oppivat termin ”kunnioittava kosketus” ja mitä sillä käytännössä tarkoitetaan. Rentoutukset, joissa oli kosketus mukana, olivat muita rentoutuksia rauhallisempia ja sen jälkeen lapset jaksoivat keskittyä palautteen antamiseen. Olen hyvin iloinen siitä, että olen mielestäni ollut edistämässä lasten tervettä ja positiivista kuvaa kosketuksesta. Mielestäni se, että kosketus on päiväkodissa luonnollinen ja positiivinen asia, voi edistää kunnioittavan kosketuksen siirtymistä myös koulumaailmaan. Uskon, että nykyään varsin levoton kouluympäristö hyötyisi kunnioittavasta kosketuksesta suuresti.

Tämänlainen tanssipainotteinen päiväkotitoiminta vaatisi varmasti, kuten Lukkarinen (2013) mainitsee, asiaan perehtymistä. Ehkäpä vastaus tähän voisi olla erilaiset koulutukset ja ideapäivät, joissa tehtäisiin yhteistyötä varhaiskasvatuksen ja taiteen ammattilaisten kanssa. Lisäksi aiheeseen liittyviä oppaita tulisi luoda varhaiskasvatuksen henkilöstön tueksi. Tanssipainotteisuuden heikkous on varmasti siinä, että se vaatisi hieman asiaan paneutumista; tietoa eri tanssilajeista, tanssin hyödyistä, sekä soveltamismahdollisuuksista. Lisäksi tanssi saattaa joissain ihmisissä herättää ennakkoluuloja ja ihmetystä, joka saattaisi johtaa pahimmillaan siihen, että hoitopaikkoja hakisivat vain tyttölapsien vanhemmat. Tästä hyvä esimerkki on lapsiryhmäni eräs poika, jolla oli ennen ohjauksiani ennakkoluulo, että tanssi on vain ”tyttöjen juttu”. Uskon myös että tanssipainotteinen päiväkotitoiminta ei välttämättä

houkuttelisi monia miestyöntekijöitä ja muutenkin painotus voisi herättää työntekijöissä ajatuksen, että heidän täytyisi itse osata tanssia tai olla tanssijoita. Nämä oletukset ovat harmillisia, mutta eivät varmaankaan kaukana totuudesta.

Vaikka tanssipainotteisuus vaatisi asiaan perehtymistä, niin mielestäni tärkeintä on kuitenkin se, että tämänlaisen päiväkodin kasvattajat olisivat ennakkoluulottomia, luovia ja avoimia uusille ideoille, sekä toimisivat lapsilähtöisesti lasten ideat ja ajatukset huomioiden. En ainakaan itse ole törmännyt tanssipainotteiseen päiväkotiin Suomessa, mutta voisin hyvin olla perustamassa tämänlaista päiväkotia tulevaisuudessa. Mielestäni tanssipainotteinen päiväkoti olisi testaamisen arvoinen idea jo siksi, että tanssi ja sen eri ulottuvuudet voisivat auttaa varhaiskasvatusta selviämään tulevaisuuden haasteista, kuten esimerkiksi monikulttuurisuuden lisääntymisestä (Vesterinen 2011: 125). Tanssin kautta lapset voisivat tutustua toistensa kulttuureihin ja kielitaidon puuttuessa liike voi toimia vuorovaikutuksen välineenä. Vaikka tanssipainotteisuudella on myös haasteensa, niin kaiken kaikkiaan tanssilla on mielestäni sijaa tulevaisuuden varhaiskasvatuksessa. Yhteenvetona luova tanssi voisi hyvin olla keskeinen menetelmä päiväkodissa, mutta se voisi ehkä toimia vielä paremmin tanssipainotteisen päiväkodin osa-alueena.

Toinen opinnäytetyöni tavoite oli selvittää, mitä annettavaa luovalla tanssilla on lapselle. Tämä on tärkeä kysymys, sillä mielestäni kaikelle toiminnalle, mitä lasten kanssa tehdään päiväkodissa, tulisi löytää jotain perusteita; miksi tehdään, mihin tämä toiminta vaikuttaa ja mitä hyötyä toiminnasta on. Etsiessäni teorialtetta tanssin hyödyistä lapselle, huomasin sen, mistä tanssipedagogiikan professori Eeva Anttila (2009b: 83-84) on puhunut; tutkimustietoa tanssin hyödyistä ja vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin on hyvin vähän. Olen kuitenkin todella tyytyväinen siihen teorialtettiin, mitä olen onnistunut tähän opinnäytetyöhön keräämään.

Erittelen tanssin hyötyjä tarkemmin luvussa 4.2, mutta yhteenvetona voi sanoa, että tanssi antaa kasvavalle lapselle monia asioita. Keräämäni teorialtteen mukaan luova tanssi kehittää lapsen sosiaalisia taitoja, luovaa ja kriittistä ajattelua, tietoisuutta itsestä suhteessa ulkoiseen maailmaan, sekä käsitteiden oppimista ja havaintojen jäsentymistä ja erottelua. Luovalla tanssilla on myös positiivinen vaikutus lapsen kehonkaavan ja kehontuntemuksen kehittymiseen ja sitä kautta positiiviseen minäkäsityksen ja itsetuntemuksen muodostamiseen. Lisäksi luova tanssi edistää avaruudellista ja ajallista suuntautumiskykyä, fyysistä suorituskykyä ja luovuutta, sekä mahdollistaa onnistumisen kokemuksia ja ilon, mielihyvän, elämyksien ja virkistyneen tuntemuksia.

Opinnäytetyöprosessissa hienoa oli huomata se, miten tämä teoria ja käytäntö kohtasivat ohjauksissani, sillä osa tanssin tutkituista hyödyistä todella näkyivät tunneilla. Selkeimmin lapsista huokui ilo, nauru ja elämyksellisyys; lapset selkeästi muuntuivat erilaisiin rooleihin,

esimerkiksi meritähdeksi ja pelkän merenkohinan avulla lapset sanoivat tuntevan olevansa rannalla. Luovan tanssin avulla harjoittelimme eri ihmisten kanssa toimeen tulemistä ja heidän kunnioittamista vaihtamalla pareja usein ja korostamalla kaunista käytöstä ja kunnioittavaa kosketusta. Tämän lisäksi vetämäni luova tanssi harjoitti esimerkiksi lasten keskittymistä, vuoron odottamista, erilaisten roolien, kuten johtaja-seuraaaja, harjoittelemista, sekä huomion jakamista. Uskon, että osa lapsista oppi myös uusia kehonosia ja tapoja liikuttaa niitä, sekä täysin uusia käsitteitä, kuten "aistit" tai "teema". Näitä luovan tanssin vaikutuksia on kuitenkin vaikea arvioida, sillä en tuntenut ohjaamaani lapsiryhmää entuudestaan, enkä näin voi tietää heidän tiedoistaan ja taidoistaan ennen ohjauksiani.

Haastattelemani Satu Lukkarisen mukaan ohjaamani lapset ovat luovan tanssin myötä oppineet ajatuksen siitä, että tanssia voi monilla eri tavoilla, eikä se tarvitse hienoja suunnitelmia: *"tanssi voi luoda iloa, surua, omia ajatuksia"* (Lukkarinen 2013). Uskon, että ohjaamilleni lapsille on jäänyt ajatus siitä, että tanssiminen voi olla muutakin, kuin paritanssia tai balettia ja että tanssia voi kuka vain ja millä tavalla itse haluaa. Yhdyn myös Lukkarisen mainitsemaan tunteiden kirjoon, mitä lapsi voi kokea luovan tanssin aikana ja sen jälkeen; itse havaitsin ohjauksissa muun muassa iloa, surua, haikeutta, jännittyneisyyttä ja aggressiivisuutta. Haastattelun, havainnoinnin ja keräämäni teoriatiedon mukaan luova tanssi voi siis antaa lapselle monia asioita ja näin koen, että tavoitteeni täyttyi.

Kolmas tavoitteeni oli selvittää, millaisia kokemuksia lapset saavat luovasta tanssista. Tätä arvioin toimintaa havainnoimalla ja lasten antaman palautteen, sekä haastattelun avulla. Jo ensimmäisistä ohjaukskerroista huomasin, kuinka vaikeaa on ohjata ryhmää yksin ja samalla havainnoida kaikkea, mitä tuokion aikana tapahtuu. Tämän vuoksi olen pohtinut paljon sitä, keskityinkö havainnointiin tarpeeksi hyvin, olivatko havaintoni oikeita ja tulkitsinko näkemääni ja kuulemaani oikein. Kerta toisensa jälkeen havaitsin kuitenkin tiettyjä samoja asioita, kuten lasten ilon, naurun ja riemun, jonka vuoksi voin olettaa, että nämä lasten tunteet todella liittyvät luovan tanssin ohjauksiin.

Kuten aikaisemmin totesin, luova tanssi herätti lapsissa paljon erilaisia tunteita ilosta suruun ja haikeudesta aggressiivisuuteen. Innokkuus näkyi varsin hyvin joka ohjaukselta ja sen kuuli jo käytävästä jossa lapset pukivat liikuntavaatteita, aina liikuntasalliin asti. Lauseet, kuten *"jee, me mennään tanssimaan"*, *"voidaanko jo mennä"* ja *"mitähän me tänään tehdään"*, ovat aika selkeitä merkkejä siitä, että lapset odottivat ohjauksiani innolla ja uteliaina ja että he viihtyivät tanssin parissa. Myös viimeisen kerran toive *"voidaanko tehdä sitä luovaa tanssia"* ja lasten halaukset, kiitokset ja hienot kortit vakuuttavat minut siitä, että heille jäi positiivinen kuva luovasta tanssista. Myös haastattelemani Suvi Lukkarisen (2013) mukaan lapset ovat ohjausten jälkeen sanoneet tanssin olevan kivaa ja he muistavat ohjauksen jälkeen pieniäkin yksityiskohtia, kuten *"oli kivaa olla kala"*. Palautteen, lasten innostuksen ja

ilon perusteella voisin olettaa, että toiminta on ollut lapsille tärkeää ja heille on jäänyt ohjauksista hyviä muistoja ja elämyksiä.

Lasten antaman suullisen ja hymiökorttipalautteen mukaan luova tanssi oli usein "kivaa". Lapset käyttivät ensimmäisestä ohjauksesta lähtien sanaa "kiva" palautteessaan, myös kuvaamaan sitä, kun kaikki harjoitukset eivät olleet miellyttäviä: esimerkiksi "*kaikki ei ollut kivaa*". Vaikka olisin toki halunnut eroavaisuuksia lasten antamaan palautteeseen ja sanavalintoihin, on tällainen lyhyt ja ytimekäs vastaus hyvin ominaista lapsille. Itse pohdin sitä, kuinka paljon lapset lopulta kopioivat toisiltaan sitä, mitä sanovat ja kysyinkö itse tarpeeksi tarkentavia kysymyksiä, jotta olisin saanut erilaisia ja todenmukaisia vastauksia. Usein lapset eivät kuitenkaan osanneet vastata tarkentaviin kysymyksiini, joten minun on luotettava niihin sanoihin, mitä sain. Koska havaitsin ohjauksissani paljon iloa ja naurua, voin kuitenkin uskoa, että lapsilla todella oli kivaa, eivätkä ainakaan kaikki lapset vain kopioineet vastauksiaan toisiltaan.

Myös lasten antama palaute hymiökorttien avulla oli suurimmaksi osaksi positiivista, eli hymynaamavoittoista. Usein lapset antoivat neutraalin hymiön silloin, kun kaikki harjoitukset eivät olleet kivoja tai mieleisiä, esimerkiksi "*rentoutus oli tylsää*". Täysin surullisia naamoja sain aika ajoin myös palautteeksi, mutta usein syynä olivat asiat, jotka eivät välttämättä liittyneet itse luovaan tanssiin ja harjoitusten mielekkyyteen, kuten "*minulla on äitiä ikävä*" tai "*sain haavan jalkaan*". Voin siis hymiökorttipalautteen perusteella myös todeta, että luova tanssi koettiin positiiviseksi ja kivaksi asiaksi. Mielestäni hymiökortit olivat kaiken kaikkiaan toimiva keino saada palautetta ja johon lasten, myös ujojen kuin puhelioiden oli helppo tulla mukaan. Yhteenvedona voin todeta, että kokemukset, joita lapset saivat luovasta tanssista, olivat positiivisia; luova tanssi merkitsee lapselle kivaa ja tärkeää toimintaa, joka herättää innokkuutta, elämyksiä ja tunteita.

Opinnäytetyöni viimeinen tavoite oli tuoda päiväkodin henkilökunnalle uusia työkaluja, joita he voisivat hyödyntää tulevaisuudessa. Jotta henkilökunnalle jäisi jotain konkreettista tekemistäni ohjauksista, kirjoitin tuntisuunnitelmat (Liite 4) puhtaaksi, sisältäen kaikki teemat, tavoitteet, harjoitteet ja materiaalit. Mielestäni harjoitusten puhtaaksi ja mahdollisimman selkeästi kirjoittaminen mahdollisti sen, että kuka vain voi ohjata suunnittelemani ohjauskokonaisuuksia ilman sen suurempia valmisteluita. Lisäksi se, että tavoitteet ovat selkeästi merkitty jokaiseen harjoitukseen, helpottaa ohjaajan orientoitumista siihen, mitä tehdään ja miksi. Lähetin tuntisuunnitelmani sähköisenä Satu Lukkariselle, sillä mielestäni se oli vaivattomin keino ja lisäksi tietokoneella olevaa tekstiä voi tulostaa kuka henkilökunnan jäsenistä tahansa itselleen ja tekstiä on näin paljon helpompi muokata halutessaan.

Palaute tuntisuunnitelmista oli hyvää. Lukkarisen (2013) mukaan tuntisuunnitelmat oli hienosti ja selkeästi kirjoitettu ja että he saavat niistä jo työkaluja päiväkodin arkeen. Uutta Lukkariselle oli myös eri materiaalien, sekä tunteiden, ajatusten ja ympäröivän maailman käyttö tanssissa ja ajatus siitä, että vain taivas on rajana (Lukkarinen 2013). Sain Lukkariselta myös suullista palautetta, kun hän oli kierrättänyt tuntisuunnitelmat koko Satumaan henkilökunnalla. Tuntisuunnitelmat oli otettu todella positiivisesti vastaan ja niiden ideoita, helppokäyttöisyyttä ja selkeyttä keuhuttiin, mistä olin todella iloinen ja tyytyväinen. Tämä muun henkilökunnan mielipiteiden kysyminen oli jotain mitä itse en ollut ajatellut toteuttaa ja olenkin todella tyytyväinen, että Lukkarinen oli tämän tehnyt. Mielestäni on todella tärkeää tietää myös muun henkilökunnan ajatuksia ja en ymmärrä, miten en ollut tullut tätä ajatelleeksi. Voin siis todeta, että päiväkotia sai opinnäytetyöni myötä uusia työkaluja, joita he voivat käyttää työssään ja mikä parasta, Lukkarisen (2013) mukaan he tulevat varmasti käyttämään luovaa tanssia vielä enemmän tulevaisuudessa.

9 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyöni nostaa esiin monia eettisiä kysymyksiä, joita olen pohtinut pitkin opinnäytetyöprosessia. Ensinnäkin lasten kanssa toimiessa on aina oltava ammattitaitoinen ja asetettava lapsen hyvinvointi etusijalle. Jokaisen lapsen ihmisarvoa ja yksilöllisyyttä tulee kunnioittaa ja toiminnan on tuotettava lapselle enemmän hyötyä ja hyvinvointia, kuin haittaa. Mielestäni olen toiminut lasten kanssa näiden periaatteiden mukaan. Pyrin jokaisella ohjauksella luomaan sellaisen ilmapiirin, jossa jokainen sai olla omanlaisensa persoona, omine liikkumistapoineen. Korostin aina lapsille, että luovassa tanssissa ei ole oikeaa tai väärää tapaa liikkua, joka myös edisti sallivan ja yksilöllisen ilmapiirin syntymisen. Pyrin myös antamaan positiivista palautetta kaikille yhteisesti ja korostin lapsille, että jokainen liike, kuten ihminenkin on yhtä arvokas. Lasten antamasta palautteesta, mikä oli pääosin positiivista, voi päätellä, että he saivat ohjauksista iloa ja hyvinvointia, eikä kukaan mielestäni kokenut toimintaa haitalliseksi.

Sen lisäksi, että yritin ohjauksissani korostaa jokaisen lapsen oikeutta ja vapautta ilmaista itseään, pyrin myös kohtelevaan kaikkia tasavertaisesti ja johdonmukaisesti; säännöt ja ohjeistukset olivat kaikille samat. Toki otin huomioon eri lasten ominaisuudet esimerkiksi rohkaisemalla ujompi lapsia enemmän ja muuttamalla tehtävänantoa pienessä nuhassa olevalle lapselle. Myös turvallisen ilmapiirin luominen oli tärkeää. Pyrin jokaisella kerralla katsomaan, että liikuntasali oli turvallinen puhtaine lattioineen ja että lapsilla oli ohjauksessa paljaat jalat. Myös ensimmäisellä kerralla laatimamme säännöt kertosin jokaisen tuokion aluksi. Tällä tavoin oli helppo ehkäistä tapaturmia ja edistää fyysistä turvallisuutta.

Psyykkistä turvallisuutta pyrin luomaan sillä, että jokaisella kerralla ohjaus noudatti samaa kaavaa; aloitus piirissä, sitten muutama harjoite, rentoutus, sekä loppupiiri ja palaute hymynaamakorteilla. Näin lapset pystyivät ennakoimaan, mitä ohjauksessa tapahtuu. Mielestäni turvallista ilmapiiriä loi myös se, että ensimmäisinä ohjauksertoina teimme erilaisia harjoitteita, jotka edistivät tutustumista toisiin. Tämä ja työskentely eri pariin kanssa edisti mielestäni myös ryhmän yhteishenkeä ja kykyä tulla toimeen kaikkien kanssa.

Toimintatuokioiden aikana pyrin ottamaan lasten mielipiteet ja toiveet huomioon. Koska tarkoitukseni oli ohjata nimenomaan luovaa tanssia, en kuitenkaan pystynyt toteuttamaan moniakaan leikki- tai musiikkitoiveita. Päätinkin jo ohjausten alkuvaiheessa, että viimeinen kerta olisi toivekerta, jolloin tehdään kaikkea lasten ideoista käsin. Muutamana kertana kesken ohjauksen leikimme myös lasten ehdottamaa hippaa, sillä se oli hyvä tapa purkaa lasten energiaa ja huomioida monen lapsen toive. Vaikka lasten toiveita en pystynyt jokaisella kerralla toteuttamaan, pyrin kuitenkin edistämään lasten osallisuutta kyselemällä heiltä aina toiminnan jälkeen palautetta. Palautteen sanominen ääneen oli mielestäni todella tärkeää, sillä vaikka ohjauksen aikana saatoin itse havaita vain iloa ja naurua, nousi palautteessa myös esimerkiksi negatiivisia asioita. Mielestäni otin erilaiset palautteet hyvin vastaan, enkä alkanut esimerkiksi arvottamaan niitä. Tällä tavoin yritin näyttää lapsille, että jokaisen mielipide on tärkeä ja että jokaisella on myös oikeus omiin tunteisiinsa.

Vaikka kysyin ohjausten aikana lasten mielipiteitä ja ajatuksia, ja pyrin luomaan heille turvallisen, johdonmukaisen ja sallivan ilmapiirin, jäin silti pohtimaan työni lapsilähtöisyyttä. Miten lapsilähtöistä toimintani on ollut, jos en ole voinut ottaa lasten sen hetkisiä toiveita huomioon ja olen päämäärätietoisesti halunnut testata tiettyä menetelmää ja suunnittelemani harjoitteita lapsilla? Olenko tehnyt ohjaukset lapsia varten vai siksi, että olen saanut kokeilla hienoja harjoituksia tiettyihin teemoihin liittyen? Olisin työssäni voinut esimerkiksi ottaa lapset mukaan toiminnan suunnitteluun tai improvisoida heidän sen hetken ajatuksistaan jonkinlaisen tanssin. Koska varhaiskasvatuksen ydin on nimenomaan lapsilähtöisyydessä, tuntuu hurjalta kyseenalaistaa tätä opinnäytetyöni kohtaa. Olen kuitenkin mielestäni suunnitellut harjoitteet nimenomaan esikouluikäisen kehityksen mukaan ja niin, että lapset saisivat mukavia elämyksiä turvallisessa ilmapiirissä. Vaikka lapsilähtöisyys ei kaikkina hetkinä olisi toteutunutkaan, niin tärkeintä on mielestäni se, että lapsilla on ollut kivaa ja he ovat tulleet kuulluiksi ja saaneet lopulta toiveensa toteutetuksi.

Opinnäytetyön eettisen kestävyuden kannalta oli tärkeää hankkia asiaan kuuluvat luvat. Lasten vanhemmilta kysyin luvat kirjallisesti lupalapun muodossa, jossa luki myös opinnäytetyöni aihe, tarkoitus ja tavoitteet. Opinnäytetyösopimuksen (Liite 2) solmin päiväkodin johtajan Suvi Lukkarisen kanssa, missä sovimme muun muassa sekä minun, että päiväkodin vastuualueista koskien opinnäytetyöprosessiani. Tutkimuslupaa Järvenpään

kaupungilta en työssäni tarvinnut, sillä juteltuani Lukkarisen kanssa, hän totesi, että yksityisenä päiväkotina he ovat itse vastuussa toiminnastaan. Lupien lisäksi pidin huolta eri tahojen vapaaehtoisuudesta. Päiväkoti Satumaa tuli mielellään mukaan projektiini ja samoin vanhemmat lapsineen. Lapset osallistuivat ohjauksiin vapaaehtoisesti silmin nähden innokkaalla mielellä, eikä heitä pakotettu tai painostettu mihinkään harjoitteisiin vasten tahtoaan. Koin oleellisena, että lapset tietävät missä oikein ovat mukana, jonka takia alussa kerroin heille, mitä luova tanssi on, mitä varten ohjaan sitä heille ja miksi kysyn heiltä palautetta.

Opinnäytetyötä tehdessä on erittäin tärkeää turvata lasten anonymiteetti, eli se, että heitä ei voida tunnistaa kirjoittamastani tekstistä. Se, että yhteistyöpäiväkodin nimi ja paikkakunta, sekä ohjaamani ryhmä ovat esillä opinnäytetyössäni, herättää kysymyksen siitä, voidaanko heidät tunnistaa työstäni? Näin jälkikäteen ajateltuna olisin voinut kirjoittaa esimerkiksi "järvenpääläisestä liikuntapainotteisesta esikouluryhmästä", mikä olisi turvannut anonymiteetin huomattavasti paremmin. Ehkä kuitenkin se, että halusin toimia avoimesti ja kertoa liikuntapäiväkodin näkökulman, sekä peilata päiväkodin omaa varhaiskasvatussuunnitelmaa luovan tanssin tavoitteisiin ja antiin, saivat minut käyttämään päiväkodin nimeä. Lisäksi Suvi Lukkarisen suostumus päiväkodin ja esikouluryhmän nimen käyttöön vahvisti ajatustani siitä, että tein oikean ratkaisun.

On kuitenkin myönnettävä, että anonymiteetin turvaaminen on asia, jota en ole työssäni osannut ajatella tarpeeksi lapsen ja hänen perheensä näkökulmasta. Olen ajatellut anonymiteetin olevan riittävä, jos lasten sukupuolta ja niiden jakautumista ryhmässä tai lasten nimiä ei kerrota. Olen ajatellut enemmän sitä, mitä mieltä itse olen ja mikä on päiväkodin kanta nimen käyttöön. Tämä onkin suuri oppimisen paikka itselleni ja asia, jota olisi pitänyt pohtia jo opinnäytetyöprosessin alusta saakka. Olen kuitenkin kaikkiaan sitä mieltä, että yksittäisiä lapsia ei voida työstäni tunnistaa, sillä en ole kertonut työssäni lasten sukupuolia tai kuvaillut ulkonäköä. En myöskään ole tuonut esiin tunnistettavia persoonallisuuden piirteitä tai "henkilöhahmoja", jotka toistuisivat tekstissäni, kuten esimerkiksi: *"se hiljainen, ujo lapsi ei edellisten kertojen tapaan osallistunut mihinkään"*. Lisäksi vaihtelevuus ohjauksieni lapsimäärässä oli suurta ja koko yhdentoista lapsen esikouluryhmä oli ainoastaan kerran paikalla, minkä vuoksi en usko, että yksittäisten lasten mielipiteitä tai käyttäytymistä pystyy millään tavalla jäljittämään. Vaikka tekstissä kerron esimerkiksi koko paikalla olleen ryhmän energiastasosta, olen mielestäni kirjoittanut asiat rehellisesti, mutta kunnioittaen lapsia, heidän perhettään ja päiväkotia.

Koko opinnäytetyöprosessini aikana olen noudattanut minun ja Päiväkoti Satumaan yhteistä opinnäytetyösopimusta (Liite 2) ja olen toiminut luotettavasti, sovittujen aikataulujen mukaan. Myös lähdekriittisyys on ollut olennainen osa työskentelyä ja olen mielestäni

käyttänyt vain luotettavia lähteitä, vaikka osa onkin 90-luvulta. Mielestäni olen ollut rehellinen ja olen kirjoittanut asioita ja havaintoja sellaisina, kuin ne ovat ilmenneet. On kuitenkin vaikea sanoa, ovatko tekemäni päätelmät oikeita ja olenko kiinnittänyt juuri niihin oleellisiin asioihin huomioita. Yhtenevät mielipiteet lasten ja heidän opettajansa kanssa kuitenkin vakuuttavat minut siitä, että en ole päätelmissäni mennyt täysin vikaan. Kaiken kaikkiaan olen mielestäni toiminut opinnäytetyöprosessissani eettisesti, lapsilähtöisesti ja omaa toimintaani reflektoiden, mutta myös virheitä tehden ja niistä oppien.

10 Pohdinta

Valitsin opinnäytetyöni aiheen puhtaasti omasta kiinnostuksestani luovaan tanssiin ja sen soveltamismahdollisuuksiin sosiaalialalla. Harrastuneisuuteni tanssin saralla, kiinnostukseni lasten kanssa työskentelyyn ja opiskeluni luoviin toimintoihin painottuvalla sosionomilinjalla tekivät aiheen valinnan varsin helpoksi. Siinä missä itse koen aiheen tärkeäksi, on työni mielestäni myös merkittävä ja ajankohtainen; viime vuosina taidelähtöisiä menetelmiä on alettu soveltamaan ja arvostamaan yhä enemmän erilaisissa toimintaympäristöissä ja eri ihmisten kanssa (Isotalo 2013: 19). Hyvä esimerkki tästä on hallitustasolla tehty sitoumus, jonka mukaan luovuutta, erilaista lahjakkuutta ja innovatiivisuutta tulisi edistää ja tukea jo varhaiskasvatuksesta lähtien (Tawast 2010: 5).

Aiheen ajankohtaisuudesta kertoo myös vuosina 2010-2014 toteutettava Opetusministeriön Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelma. Sen tavoitteena on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kulttuurisin keinoin, sekä osallisuuden tunteen lisääminen niin yksilön, yhteisön, kuin yhteiskunnan tasolla (Liikanen 2010: 10). Myös hankkeet, kuten Tampereen yliopiston Tutkivan teatterityön keskuksen hallinnoima Voimaa taiteesta -hanke (2010-2013), sekä Opetushallituksen Luovuus- ja kulttuurikasvatushanke LÄHDE (2004-2007), ovat esimerkkejä siitä, että taidelähtöisten menetelmien hyödyt hyvinvoinnille on tunnistettu ja erilaisia menetelmiä eri asiakaskuntien tarpeisiin pyritään kehittämään yhä enemmän. Koen, että olen opinnäytetyölläni tehnyt juuri tällaista kehittämistyötä, jonka vuoksi työni on mielestäni ajankohtainen.

Kun on kyse opinnäytetyöstä, on syytä tarkastella työn luotettavuutta. Olen koko opinnäytetyön ajan kuvaillut toimintaa runsaasti ja käyttäen esimerkiksi oikeita päivämääriä ja kertomalla eri harjoitusten toimivuudesta lapsilla. Olen kirjoittanut asiat niin kuin olen ne nähnyt ja havainnut, ilman vääristämistä. Tämän vahvistaa se, että havainnointi, haastattelu ja lasten palaute antoivat kaikki samanlaisia tuloksia esimerkiksi siitä, millaisia kokemuksia lapset saavat luovasta tanssista. Myös työni tulokset lasten kokemuksista ovat samankaltaisia, kuin aiemmissa tutkimuksissa on todettu (Anttila 2009b: 83-89): työni teoriapohjassa

mainitsemani tanssin merkitykset todella näkyivät omista ohjauksistani. Lisäksi luotettavuutta lisää se, että opinnäytetyöni teoriaosuudessa käytin luotettavia lähteitä, jotka liittyivät työni aihepiiriin ja jotka olivat suhteellisen tuoreita. 1990-luvun lähdekirjallisuuden perustelun sille, että samaa tietoa esimerkiksi luovan tanssin teoriasta ei ole tuoreempaan saatavilla, ainakaan suomen kielellä.

Mielestäni toiminnallisen työni voisi hyvin siirtää johonkin muuhun päiväkotiin ja silti tulokset olisivat samat. Toki pohdin sitä, vaikuttiko tuloksiin se, että tein työni liikuntapainotteisessa päiväkodissa, jossa tanssi oli tuttu menetelmä ja siihen suhtauduttiin alun perin positiivisesti. Olisin näin jälkepäin ajateltuna voinut kartoittaa sellaisia järvenpääläisiä päiväkoteja, joille tanssi on lähes tuntematon menetelmä ja näin työelämä olisi saanut suuremman hyödyn ja ehkä tuloksissakin olisi voinut olla hieman eroavaisuuksia. Uskon kuitenkin varhaiskasvatuksen ja luovan tanssin yhteneviin sisältöihin viitaten, että lopputulos olisi sama missä tahansa päiväkodissa: luova tanssi kuuluu päiväkotiin. Mielestäni toiminnallinen opinnäytetyöni on kokonaisuudessaan luotettava.

Vaikka koen, että opinnäytetyöni on luotettava, on työni arviointimenetelmissä ollut myös haastavat puolensa. Lasten havainnointi oli aluksi todella vaikeaa, sillä ensimmäisillä kerroilla keskityin enemmän lasten ohjaamiseen ja siihen, mikä harjoite tulee seuraavaksi ja milloin pitää vaihtaa musiikki toisenlaiseen. Koska minulla ei ollut varsinaista työparia, niin mietin usein sitä, havaitsinko nyt tarpeeksi asioita ja ovatko ne todenmukaisia. Olisinkin voinut tehdä yhteistyötä vielä tiiviimmin Suvi Lukkarisen kanssa ja esimerkiksi keskustella hänen kanssaan jokaisen ohjauksen jälkeen siitä, mitä hän sillä kerralla havaitsi. Lukkariselta olisi voinut saada arvokasta tietoa ja näkemystä, mikä jäi nyt käyttämättä. Olisin voinut myös kehittää jonkinlaisen havainnointilomakkeen itselleni ja Lukkariselle, mikä täytettäisiin jokaisella ohjauksella. Tällaisella tarkalla ohjeistamisella olisin voinut saada paljon enemmän näkemyksiä Lukkariselta, mutta se olisi voinut auttaa selkeyttämään myös omia ajatuksiani ja sitä, mihin ohjauksissa todella kannattaa kiinnittää huomiota.

Myös tekemässäni haastattelussa oli omat haasteensa. Vaikka kysyin Lukkariselle osoitetussa strukturoidussa lomakehaastattelussa oleellisia kysymyksiä työni tavoitteiden kannalta, olisi esimerkiksi teemahaastattelu voinut olla parempi vaihtoehto. Kasvotusten tehty teemahaastattelu olisi mahdollistanut keskustelemaan ilmapiirin ja sen, että olisin voinut kysyä Lukkariselta tarkentavia kysymyksiä ja saada aiheesta vielä lisää ajatuksia. Myös se, olinko todella selkeyttänyt hänelle, mitä tarkoitan ”keskeisellä menetelmällä”, jäi vaivaamaan minua. Osaako vastaaja todella vastata kysymyksiin jos kysymysten asettelu tai termit ovat epäselviä? Tässä kohtaa olisi ollut syytä tarkastuttaa kysymyksiäni vaikka opinnäytetyöohjaajallani, jotta olisin saanut toisen näkökulman haastatteluuni. Näin olisin voinut saada vielä enemmän ajatuksia luovan tanssin mahdollisuuksista päiväkodissa.

Lasten antama palaute ja menetelmä, jolla palautetta keräsin herättää myös kysymyksiä. Hymiökortit olivat mielestäni toimiva tapa saada palautetta, sillä ne eivät pakottaneet lapsia puhumaan, mutta samalla ne antoivat mahdollisuuden myös suulliseen palautteeseen. Lasten suullinen palaute ei kuitenkaan ollut järin vaihtelevaa, minkä vuoksi pohdinkin, kuinka paljon lapset kopioivat toistensa vastauksia ja olisinko voinut tehdä jotain toisin? Ymmärsivätkö lapset todella, mitä heiltä kysytään ja halusivatko he vain miellyttää ohjaajaa? Olisiko hymiönaamoja voinut olla enemmän kuin kolme tai olisiko esimerkiksi janatyöskentely tai piirtäminen ollut parempi vaihtoehto? Jos olisin saanut enemmän sanallista palautetta, olisiko työni tulokset muuttuneet? Välillä itsestäni tuntui, että keinot palautteen saamiseen loppuivat ja tämä onkin tulevaisuuden työelämän haaste, jossa toivon kehittyväni. Oman kokemukseni mukaan lapsilta on kuitenkin vaikeaa saada suullista palautetta tällaisissa ”palautekeskusteluissa” ja monesti palautetta kuulee enemmän lapsen arjessa, pitkin päivää. Olen kuitenkin tyytyväinen lasten antamaan palautteeseen ja en voinut muuta kun tehdä johtopäätökseni keräämäni palautteen avulla.

Arviointimenetelmien lisäksi on syytä tarkastella myös työni toiminnallista osuutta, eli ohjaamiani luovan tanssin tunteja. Olen mielestäni kiteyttänyt luovan tanssin oleelliset asiat ohjauksiini ja olen tyytyväinen ohjausten rakenteeseen ja niihin harjoitteisiin, mitä toteutin. Jäin kuitenkin miettimään, olisiko luovaa tanssia voinut ohjata ja kokeilla päiväkodin arjessa kuten keskeisiä menetelmiä yleensä käytetään: aamupiireissä, opettamistilanteissa, siirtymätilanteissa ja ulkoilussa. Aivan kuten Satumaassa korostetaan liikuntaa pitkin päivää, niin samalla tavalla olisin voinut kokeilla tällaista painotusta luovan tanssin kanssa. Se, että luova tanssi toimii liikuntasalissa 45 minuuttia ja lapset antavat siitä hyvää palautetta ei välttämättä tarkoita, että luova tanssi soveltuisi muuhun päiväkodin arkeen. Toki on myös syytä pohtia sitä, mihin tällaisia ”keskeisiä menetelmiä” tarvitaan ja onko jonkin tietyn asian painottaminen hyvä vai huono asia. Oma kantani on kuitenkin se, että on hienoa jos varhaiskasvatuksessa on vaihtoehtoja, joista vanhemmat voivat valita itselleen ja lapselleen ne sopivimmat. Oli kyseessä sitten steinerpedagogiikka, tai liikunta-, musiikki- tai luontopainotteinen päiväkotitoiminta, on niillä kaikilla kuitenkin päämääränä lapsen hyvinvoinnin ja kasvun tukeminen. Se on mielestäni tärkeintä.

Ajankohtaisuuden, luotettavuuden ja haasteellisuuden lisäksi koen, että opinnäytetyöni on merkittävä. Olen iloinen, että saavutin kaikki tavoitteeni, mutta sen lisäksi yhteistyöpäiväkotitoiminta on saanut lisää työkaluja käyttöönsä ja he omien sanojensa mukaan tulevat käyttämään luovaa tanssia entistä enemmän arjessaan. Olen siis tuonut päiväkodille jotain konkreettisesti uutta ja käyttökelpoista, jota he voivat soveltaa omiin tarpeisiinsa. Lisäksi se, että lapset nauttivat ohjauksistani ja halusivat toiminnan jatkuvan, on mielestäni osoitus siitä että tein jotain merkittävää. Myös ajatus siitä, että opettamani asiat, kuten kunnioittava kosketus on

mahdollisesti jäänyt elämään esikoululaisten keskuudessa, tuntuu hienolta. Tarkoitus onkin tulevaisuudessa olla yhteydessä Päiväkoti Satumaahan ja kysellä, millä tavalla luova tanssi näyttäytyy heidän arjessaan.

Olen mielestäni opinnäytetyölläni luonut kompaktin paketin luovasta tanssista ja sen hyödyistä, ohjaamisesta ja soveltamismahdollisuuksista ja siksi opinnäytetyötäni voisi hyvin jakaa vaikka Järvenpään alueen päiväkodeille. Työni avulla päiväkodit saisivat tietoa luovasta tanssista ja he pystyisivät ohjaamaan luovaa tanssia ilman sen suurempaa perehdytystä. En kuitenkaan välttämättä usko, että pelkällä opinnäytetyöllä saataisiin kaikki alueen päiväkodit vakuuttuneeksi, vaan aiheesta tulisi tehdä enemmän ajankohtaista tutkimusta ja kirjallisuutta: tästä kertoo jo se, että Suomen merkittävimmät lasten tanssiin liittyvät opukset ovat vuosilta 1994 (Eeva Anttilan Tanssin aika) ja 1998 (Marketta Viitalan Tanssia elämyksen ehdoilla). Mielestäni virallista näyttöä tarvitaan erityisesti näinä aikoina, kun resursseja kiristetään entisestään. Ajankohtaisten tutkimusten myötä voitaisiin tehdä kattavia oppaita ja pitää koulutuksia, mitä kautta Suomen päiväkodit voisivat herätä käyttämään luovaa tanssia enemmän. Mielestäni luova tanssi ei tosin vaadi pitkiä koulutuksia, eikä sen toteuttamiseen päiväkodissa vaadita erityismateriaaleja, vaan pelkkä ohjaajan mielikuvitus, luovuus ja lasten ajatusten huomioiminen riittää. Ehkä sittenkin opinnäytetyöni jakaminen alueen päiväkoteihin voisi riittää näin aluksi?

Siinä missä koen opinnäytetyöni tärkeäksi ja merkittäväksi muiden tahojen kannalta, on opinnäytetyöprosessilla ollut suuri merkitys myös omaan oppimiseeni. Olen kasvattanut asiantuntijuuttani perehtymällä luovaan tanssiin, sen merkityksiin, vaikutuksiin ja ohjaamiseen varhaiskasvatusympäristössä. Minulla on nyt kattava paketti luovan tanssin harjoituksia, joita voin hyödyntää ja soveltaa eri tilanteisiin sopivaksi. Tämän teorian ja toteuttamani toiminnan avulla koen nyt olevani eräänlainen luovan tanssin asiantuntija, joka voi jakaa tietouttaan eteenpäin esimerkiksi muille sosiaalialan ammattilaisille ja työtovereille. Työni avulla pystyn perustelemaan luovan tanssin hyödyllisyyttä ja näin jatkaa tanssin ohjaamista ja sen tärkeyden korostamista, oli työpaikkani sitten päiväkotia tai muu sosiaalialan kenttä. Vaikka tulevaisuudessa aion työskennellä lasten kanssa, on minulla opinnäytetyöni myötä herännyt kiinnostus luovan tanssin kokeilemiseen myös muiden asiakasryhmien kanssa. Mielestäni olisi mielenkiintoista nähdä, millä tavalla vaikka vanhukset, kehitysvammaiset, mielenterveyskuntoutujat tai nuoret ottaisivat luovan tanssin vastaan. Tämä olisikin kiehtova aihe vaikka opinnäytetyölle.

Opinnäytetyöprosessi kehitti minua myös ohjaajana. Opin suunnittelemaan yksin tavoitteellista toimintaa ja sain paljon kokemusta toiminnan soveltamisesta, sekä suunnitelmien muuttamisesta toiminnan keskellä. Opin harjoitteiden vaihtelevuuden ja lasten energiatason huomioimisen tärkeyden, sillä harva lapsi jaksaa keskittyä tasapaksuun

toimintaan, vaan tuokioon tulisi sisällyttää eritempoisia osuuksia energianpurusta rauhalliseen rentoutumishetkeen. Myös havainnointi tuntui kerta kerralta helpommalta. Tämä johtui varmasti siitä, että tuokioiden edetessä opin tuntemaan ja hallitsemaan ryhmää paremmin ja näin ohjaaminen tuntui varmemmalta, joten pystyin keskittymään havainnointiin helpommin. Ohjauksissa aloin lisäksi kiinnittää huomiota sanavalintoihin. Sen sijaan, että sanoisin lapsille, että *”ottakaa joku pari, sillä parilla ei ole niin väliä”*, opettelin muotoilemaan lauseen positiivisemmän kuuloiseksi: *”ottakaa pari siitä läheltä, kaikkien kanssa tulee voida leikkiä ja touhuta”*. Minusta tähän oli tärkeää kiinnittää huomiota, sillä tuskin kukaan lapsi haluaa kuulla, että hänellä ei ole *”väliä”*.

Opinnäytetyön tekeminen yksin on kasvattanut itseluottamustani ja olen tyytyväinen siihen, että olen saanut näinkin vastuullisen ja suuren projektin päätökseen yksin. Koin vastuun suureksi, sillä aikaisemmat toiminnalliset koulutyöni olen tehnyt parin kanssa tai ryhmätyönä. Nyt olin yksin vastuussa kaikista projektin osa-alueista, niin teoriapohjan kasaamisesta, kuin ohjausten suunnittelusta, toteutuksesta ja työn arvioinnista. Yksin tekeminen oli kokonaisuudessaan mielestäni välillä hieman rankkaa, mutta todella antoisaa ja opettavaista. Sain tehdä asiat juuri niin kuin halusin ja toteuttaa omia visioitani, mutta toisaalta en saanut työni mihinkään vaiheisiin toista näkökulmaa. Olisi ollut mielenkiintoista jakaa ideoita ja tietotaitoa toisen osapuolen kanssa ja saada myös kyseenalaistusta omille ideoille ja ajatuksille. Työpari olisi varmasti ollut mainio vertaistuki ja uskon, että kahdestaan tehtäessä pystyy osapuolet patistamaan toista parhaimpaan suoritukseensa. Ajatuksistani huolimatta olen tyytyväinen siihen, että tein opinnäytetyöni yksin, sillä sain tehdä työtä miten ja milloin itse halusin.

Kaikkiaan opinnäytetyön tekeminen on ollut antoisaa prosessiä. Olen saanut tehdä työtä itseä kiinnostavasta aiheesta ja olen samalla kehittynyt tulevana sosiaalialan ammattilaisena. Olen kasvanut ohjaajana ja saanut lisää kokemusta esimerkiksi toiminnan suunnittelusta, havainnoinnista ja ryhmänhallintataitojen käyttämisestä. Yksin tekeminen ja vastuussa oleminen on myös valmistanut minua työelämään: tulevana lastentarhanopettajana olen vastuussa esimerkiksi lapsiryhmän toiminnan tavoitteista ja sen toteutuksesta. Siinä missä olen itse oppinut prosessista paljon, on siitä hyötynyt myös työelämä, sekä lapset, jotka nauttivat ohjauksistani. Se, että olen saanut työlläni edes yhden päiväkodin käyttämään enemmän luovaa tanssia, saa minut tuntemaan, että kaikki näkemäni vaiva oli sen arvoista. Vaikka toimintaympäristöni oli vain yksi päiväkotiki, niin koen silti, että olen jollain tavalla edistänyt tanssin asemaa suomalaisessa varhaiskasvatuksessa. Se tuntuu todella hienolta. Lopetan opinnäytetyöprosessin hyvillä mielin, ajatuksissani tämä tanssipedagogiikan professorin Eeva Anttilan kirjoitus, jota kannan varmasti mukani läpi tulevan työurani:

”Taidekasvatus rakentaa ei-välineellistä arvomaailmaa, joka luo kestävä perustan inhimilliselle hyvinvoinnille ja hyvinvoiville yhteisöille. Taiteen läsnäolo arjessa ja ihmisten

välisessä vuorovaikutuksessa on parhaimmillaan kuin voitelevaa balsamia, joka hoivaa, lohduttaa ja parantaa. Yhteinen tanssihetki, vaikka kuinka pienikin, voi tehdä ihmeitä. Se voi voimistaa, liikuttaa ja koskettaa niin lapsia kuin aikuisiakin".
(Anttila 2009a: 21.)

Lähteet

- Aalto, T. 2011. Mielikuvamatka merenpohjaan kuvistunnilla. Viitattu 4.2.2013. <http://tarumaijanluokka.wordpress.com/2011/09/06/mielikuvamatka-merenpohjaan-kuvistunnilla/>
- Anttila, E. 2001. Tanssi: kehon leikkiä. Teoksessa Karppinen, S., Puurula, A., Ruokonen, I. (toim.) Taiteen ja leikin lumous. 4-8-vuotiaiden lasten taito- ja taidekasvatus. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.
- Anttila, E. 2009a. Tanssii tätien kanssa - luova liikunta ja tanssi varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Ruokonen, I., Rusanen, S. & Välimäki, A-L. (toim.) Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa. Iloa, ihmettelyä ja tekemistä. Helsinki: Yliopistopaino Oy.
- Anttila, E. 1994. Tanssin aika. Opas koulujen tanssikasvatukseen. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 139. Helsinki.
- Anttila, E. 2009b. Tanssin kosketus. Teoksessa Aro, A., Hartikainen, M., Hollo, M., Järnefelt, H., Kauppinen, E., Ketonen, H., Manninen, M., Pietilä, M., Sinko, P. (toim.) Taide ja taito - kiinni elämässä! Opetushallitus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Davies, M. 2003. Movement and Dance in Early Childhood. London: Sage Publications Ltd.
- Esiopetuksen opetussuunnitelma 2011. Järvenpää. Viitattu 11.1.2013. http://www.jarvenpaa.fi/liitetiedostot/editori_materiaali/10439.pdf
- Fonsén, E., Heikka, J., Hujala, E. & Turja, L. 2011. Lapsikohtainen havainnointi ja arviointi varhaispedagogiikassa. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hongisto-Åberg, M., Lindeberg-Piiroinen, A. & Mäkinen, L. 1993. Musiikki varhaiskasvatuksessa. Espoo: Fazer Musiikki Oy.
- Isotalo, M. 2013. Taiteen käyttö hyvinvointialalla Suomessa. Teoksessa Malte-Colliard, K. & Lampo, M. (toim.) Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Viitattu 17.4.2013. http://www.voimaataiteesta.fi/uploads/pdf/Voimaa_taideesta.pdf
- Jarasto, P. & Sinervo N. 1997. Alle kouluikäisen lapsen maailma. Elämää varten. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2008. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. SMS-Tuotanto Oy.
- Kuusisto, S. & Sarvela, A. 2008. Kohtaamisia tanssien - luova tanssi ja liike erilaisten oppijoiden ilona ja työkaluna. Teoksessa Alku, A. & Nyman, H. (toim.) Taikaloikka - menetelmiä, kuvauksia ja kokemuksia lasten ja nuorten tanssikasvatuksesta. Helsinki: Valopaino Oy.
- Liikanen, H. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia - ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010: 1. Viitattu 17.4.2013. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf?lang=fi>
- Lukkarinen, S. 2013. Päiväkodin johtaja ja esiopettaja. Päiväkoti Satumaa. Järvenpää: Sähköpostihaastattelu.

- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Kasvu ja kehitys. 5-6-vuotias. Viitattu 2.1.2013.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/5_6-vuotias/
- Mäkelä, J. 2005. Kosketuksen merkitys lapsen kehityksessä. Suomen Lääkärilehti 14/2005.
- Päivähoito Satumaa. 2012. Varhaiskasvatussuunnitelma. Viitattu 3.1.2013.
<http://www.paivahoito-satunmaa.fi/userData/satunmaa/SATUMAAN-VASU-Jarvenpaa-2013.pdf>
- Päivähoito Satumaa & Satumetsä. Päiväkoti Satumaa, Järvenpää. Viitattu 3.1.2013.
<http://www.paivahoito-satunmaa.fi/paivakodit/jarvenpaa>
- Sarje, A. 2005. Ihanaa vai ikävää - lapset tanssin tekijöinä. Kuopio: Kopijyvä Oy.
- Sarvela, A. 2009. Liikkuen luovaksi 2/3: Liikettä ja lootusasetoja. Viitattu 7.1.2013.
<http://opettajatv.yle.fi/artikkeli?id=14488>
- Tawast, M. 2010. Tanssin paikka. Tanssin Tiedotuskeskus. Viitattu 22.4.2013.
<http://www.danceinfo.fi/assets/PDFt/Focus-PDF/TANSSINPAIKKAweb.pdf>
- Turja, L. 2011. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Stakes. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vesterinen, M. 2011. Sote-ennakointi - sosiaali- ja terveysalan sekä varhaiskasvatuksen tulevaisuuden ennakointi. Etelä-karjalan koulutuskuntayhtymän julkaisu. Viitattu 22.4.2013.
http://www.oph.fi/download/133556_SOTE-ENNAKOINTI_loppuraportti.pdf
- Viitala, M. 1998. Tanssia elämyksen ehdoilla. Lasten ja nuorten tanssin luovia prosesseja. Helsinki: Svoli-Palvelu Oy.
- Vilka, H. 2010. Toiminnallinen opinnäytetyö. Viitattu 13.5.2013.
http://vilka.fi/hanna/Toiminnallinen_ont.pdf
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Von Branderburg, C. 2008. Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Näköaloja taiteen soveltavaan käyttöön. Opetusministeriön julkaisu 2008:12. Viitattu 11.3.2013.
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/opm12.pdf>

Taulukot

Taulukko 1. Opinnäytetyön tavoitteet ja arviointimenetelmät	10
-------------------------------------------------------------------	----

Liitteet

Liite 1. Lupalomake	58
Liite 2. Opinnäytetyösopimus.....	59
Liite 3. Haastattelu	61
Liite 4. Luovan tanssin tuntisuunnitelmat	63
Liite 5. Rentoutustarina	77
Liite 6. Mielikuvamatka merenpohjaan	78

Liite 1. Lupalomake

Hei!

18.12.2012

Olen sosionomiopiskelija Laurea-ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötäni päiväkotia Satumaan esikouluryhmässä. Aiheeni on luova tanssi ja sen mahdollisuudet liikuntapäiväkodissa. Luova tanssi on tanssimista vapaasti, vailla mitään sääntöjä tai opeteltuja kuvioita. Se on kommunikointia liikkeen avulla, jossa ei ole oikeata eikä väärää. Luovan tanssin tavoitteita ovat muun muassa se, että lapsi löytää oman kehonsa kaikkine mahdollisuuksineen ja rajoituksineen ja että lapsi oppii käyttämään kehoaan itsensä ilmaisuun eli kommunikoimaan liikkeen keinoin.

Opinnäytetyön tarkoitus on tutkia toiminnan ja teorian kautta luovan tanssin mahdollisuuksia päiväkodissa. Tavoitteeni on selvittää, voisiko luova tanssi nousta keskeiseksi menetelmäksi päiväkodissa ja mitä annettavaa luovalla tanssilla on lapselle. Tavoitteeni on myös selvittää lasten mielipiteitä ja ajatuksia luovasta tanssista, sekä tuoda henkilökunnalle uusia työkaluja, joita he voisivat hyödyntää tulevaisuudessa.

Tulen ohjaamaan luovaa tanssia kevään 2013 aikana kymmenen toimintakertaa, jotka ovat noin 45 minuutin mittaisia. Toimintaa havainnoi minun lisäksi yksi henkilökunnan jäsen. Lasten mielipiteet ja ajatukset tulevat olemaan tärkeä osa opinnäytetyötäni, mutta heidän nimiään ei tulla käyttämään missään tilanteessa.

Lapseni saa osallistua toimintakertoihin: Kyllä _____
Ei _____

Lapsen nimi: _____

Huoltajan nimi: _____

Huoltajan allekirjoitus: _____

Terveisin Sanni Uuttu

Laurea-ammattikorkeakoulu

Vastaan mielelläni kysymyksiin, puh. 040xxxxxxx

Liite 2. Opinnäytetyösopimus



SOPIMUS OPINNÄYTETYÖSTÄ

1. SOPIJAPUOLET JA YHTEYSTIEDOT

1.1 Opinnäytetyön tekijä(t) ja yhteystiedot

Sanni Uuttu, puh. [redacted]
sanni.uuttu@laurea.fi

1.2 Työelämän yhteyshenkilö ja yhteystiedot

Suvi Lukkarinen, päiväkotia Satumaa
puh. 044-2099755

2. OPINNÄYTETYÖ

2.1 Opinnäytetyön aihe ja tarkoitus ja jos on osa laajempaa hanketta, yhteys sen tavoitteisiin.

Luovan tanssin mahdollisuudet liikuntapäiväkodissa; voiko luova tanssi nousta yhdeksi päiväkodin keskeisimmistä menetelmistä, mitä annettavaa luovalla tanssilla on lapselle ja mitä merkityksiä lapset antavat toiminnalle? Saako henkilökunta uusia työkaluja?
→ Luotain-hanke: hyvinvoinnin edistäminen luovien toimintojen avulla.

2.2 Opinnäytetyön toteutustapa

Toiminnallinen ryhmä: 10x 30-45min
→ lasten havainnointi, palautteen keruu lapsilta, työntekijän haastattelu

2.3 Alustava aikataulu

Toiminnallinen ryhmä, viikot 5-10 (viikko 8 talviloma → ei tunteja),
maanantaisin ja torstaisin klo 9 →

2.4 Miten tuloksia tullaan hyödyntämään

Päiväkotia voi saada uuden menetelmän käyttöönsä ja uusia työkaluja.

Alustava opinnäytetyösuunnitelma liitteenä 1.

3. TYÖELÄMÄN YHTEYSHENKILÖN ROOLI OPINNÄYTETYÖSSÄ

(Esim. tausta-aineistojen, tilojen ja materiaalien käyttö, avustaminen haastateltavien hankinnassa, osallistuminen opinnäytetyön ohjaamiseen, arviointiin jne.)

- päiväkodin liikuntasalin ja sen eri välineiden käyttö (esim. cd-soitin, pallot, herne pussit jne.)
- toimintatuokioiden havainnointi ja palautteen antaminen
- haastatteluun osallistuminen, kysymyksiin vastaaminen

4. OPISKELIJAN VASTUUT

4.1 Sitoudun toimimaan tutkimus- ja ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Sitoudun pitämään luottamuksellisena tiedonhankinnan yhteydessä saamani yksityishenkilöitä koskevat tiedot ja sellaiset asiakirjat ja aineistot, jotka pitää niiden luonteen ja niihin liittyvän ilmeisen salassapitointressin vuoksi ymmärtää luottamuksellisiksi.

4.2 Opiskelijan muut vastuut

- toiminnan suunnittelu, ohjaus ja raportointi, lasten havainnointi
- haastattelun toteutus
- valmiin opinnäytetyön ja tuntisuunnitelmien välittäminen päiväkodille

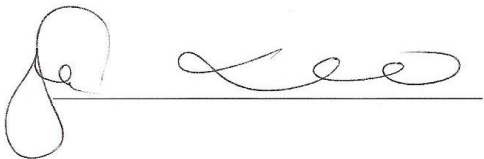
5. MUUTA MAHDOLLISTA SOVITTAVAA

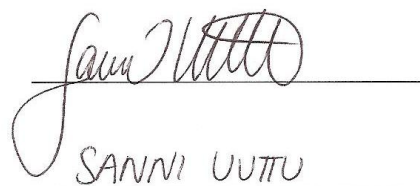
Tätä sopimusta on tehty kaksi samanlaista kappaletta, yksi kummallekin sopijapuolelle.

Järvenpää 28.1.2013

Paikka ja päiväys

Osapuolten allekirjoitukset


Savi Luukkainen


SANNI UUTTU

Liite 3. Haastattelu

Nimi: Suvi Lukkarinen
Työnimike: Esiopettaja

14.3.2013

1. Olitko kuullut luovasta tanssista ennen tätä opinnäytetyötä?

Olin.

2. Oletko tai onko joku työyhteisössäsi käyttänyt luovaa tanssia päiväkodissa?

Olen itsekin, ja varmasti muutkin ryhmät ovat.

3. Millainen suhde liikuntapäiväkodillanne on tanssiin yleensä? Miten tanssi ilmenee arjessanne?

Meillä tanssitaan paljon, kaikenlaisia tansseja. Viime keväänä sujui esim. valssi ja syksyllä zumba. Usein saatamme tanssia missä ja milloin vain.

4. Kuinka paljon tanssia tai luovaa tanssia mielestäsi käytetään päiväkotimaailmassa suhteessa muihin menetelmiin? Jos mielestäsi vähemmän, niin mistä luulet sen johtuvan?

Tanssia varmasti liian vähän yleensäkin. Luulisin, että monille ajatus tanssista tulisi olla kovin harjoiteltua, suurta ja mahtavaa. Monien mielestä on varmaankin liian aikaa vievää.

5. Mitä ajatuksia lapsilla heräsi, kun he kuulivat että heille tullaan ohjaamaan luovaa tanssia?

Olivat hyvin innoissaan ja odottivat kovasti sen alkamista.

6. Millaisia ajatuksia lasten vanhemmille heräsi? Entä päiväkodin henkilökunnalle?

Lasten vanhemmat, kuten myös henkilökunta, piti asiasta ja siitä, että päästään mukaan.

7. Mitä luova tanssi on mielestäsi antanut lapsille? Millaisia tunnetiloja tai oppimiskokemuksia olet havainnut?

Ajatuksen siitä, että tanssia voi monilla eri tavoilla, eikä se tarvitse hienoja suunnitelmia. Tanssi voi luoda iloa, surua, omia ajatuksia.

8. Ovatko lapset kommentoineet ohjauksia jälkeenpäin, millaisia ajatuksia heillä on herännyt?

"Onpa erilaista tanssia." "Minusta se on kivaa". Lapset muistavat ohjauksen jälkeen pieniäkin yksityiskohtia, esim. "oli kivaa olla kala".

9. Oletko saanut uusia työkaluja käyttöösi? Millaisia? Voiko niitä mielestäsi hyödyntää tulevaisuudessa?

Eri materiaalien käyttöä tanssissa. Voi hyvin hyödyntää, Tunteiden, ajatusten, ympäröivän maailman hyödyntäminen tanssiin. Vain taivas rajana.

10. Tuletteko tästä eteenpäin käyttämään luovaa tanssia päiväkodissanne?

Varmasti, vielä enemmän.

11. Voisiko luova tanssi nousta yhdeksi keskeisimmistä menetelmistä päiväkodissanne? Mitä esteitä tälle olisi? Entä mahdollisuuksia?

Hyvin voisin näin ajatella. Koitamme mahdollisimman monipuolisesti liikua, joten aika ei riitä. Onneksi meillä on Sali käytössä, jos ilma ei suosi ulkoilijaa.

12. Voisiko luova tanssi olla ylipäätään päiväkodin keskeinen menetelmä?

Kyllä näinkin minun mielestäni voisi olla, jos päiväkotitoiminta olisi vain siihen asiaan erikoistunut, mutta itse henk.koht. ajattelen liikuntaa hyvin monipuolisena kokonaisuutena, jossa luova tanssi olisi mieluummin yksi osa-alue.

13. Olisiko luova tanssi mielestäsi helppoa vai vaikeaa ottaa käyttöön missä tahansa päiväkodissa? Minkä takia?

Mielestäni sen ohjaaminen on ohjaajan mielikuvituksen ja toteutuksen tuotosta. Lasten omat ajatukset huomioon ottavaa. Monikulttuurisessa päiväkodissa se voisi olla, ainakin haastavaa kielimuurin ja muiden kulttuuri erojen takia.

14. Pystyisikö mielestäsi kuka tahansa ohjaamaan luovaa tanssia? Miksi, miksi ei?

Katso em. Kuitenkin varmasti suurin osa, jos vain intoa, halua ja mielikuvitusta riittää.

15. Muita ajatuksia?

Luovan tanssin tuntuun suunnitelmat mielestäni hienosti ja selkeästi kirjoitettu. Saamme niistä jo työkaluja päiväkodin arkeen. Kiitos! ☺

Liite 4. Luovan tanssin tuntisuunnitelmat

Ensimmäinen tunti

Teema: Tutustuminen

Tavoite: Tutustua toisiin paremmin

1. Nimi ja liike

Tavoite: Nimien oppiminen, liikkeen tuottaminen

Seisotaan piirissä. Yksi lapsi kerrallaan sanoo oman nimensä ja tekee samanaikaisesti jonkun liikkeen kehollaan. Kaikki piirissä toistavat yhdessä tämän nimen ja liikkeen. Tehdään kunnes kaikki ovat vuorollaan saaneet näyttää liikkeensä. Halutessaan voidaan tehdä useampi kierros, jolloin etenkin uusien ryhmien kanssa nimet jäävät paremmin muistiin.

2. Tilassa kävely

Tavoite: Toisiin tutustuminen, eri liikkumistapojen tutkiminen

Välineet: Musiikki

Lähdetään liikkumaan tilassa musiikki taustalla. Aluksi voi kävellä sillä tavalla, mikä itselleen tuntuu luontaiselta sillä hetkellä. Pikkuhiljaa ohjaaja voi johdatella erilaisiin tapoihin liikkua; hitaasti, nopeasti, korkealla, matalalla, lähellä tai kaukana muista. Kun musiikki pysähtyy, jokainen ottaa itselleen läheltä parin (jos on pariton määrä niin yksi kolmikko) ja tervehtii häntä kätellen. Samalla kerrotaan parille lempi väri. Kun musiikki jatkuu, lähdetään taas liikkumaan tilassa sikin sokin. Musiikin pysähtyessä taas etsitään pari, mutta nyt tervehditäänkin jalalla ja kerrotaan lempi ruoka. Tätä voi jatkaa muutamia kierroksia (esimerkiksi kyynänpää - lempi eläin, pää - harrastus, selkä - mitä teit viikonloppuna).

3. Seuraa johtajaa

Tavoite: Tutustua toisten tapaan liikkua, nähyksi tuleminen

Välineet: Musiikki

Muodostetaan jono. Tarkoituksena on, että jonon ensimmäinen on johtaja, jonka liikettä seurataan ja jäljitellään. Johtaja voi liikkua ympäri tilaa miten haluaa; hitaasti, nopeasti, ylhäällä, alhaalla, tai vaikka paikallaan niin, että vain yksi kehonosa liikkuu. Jokaiselle annetaan noin puoli minuuttia aikaa olla johtaja, jonka jälkeen johtaja siirtyy jonon

takimmaiseksi. Oma vetovuoro voi halutessaan olla myös lyhyempi, jolloin johtaja voi siirtyä jonon perälle. Jatketaan, kunnes kaikki ovat saaneet toimia johtajana.

Tässä harjoitteessa ohjaajan tulee muistuttaa lapsia kunnioittavasta kosketuksesta, sekä tarpeeksi isoista väleistä, jotta vältettäisiin törmäilyiltä. Koska toisten kunnioittaminen on tärkeää, ohjaaja voi muistuttaa lapsia erilaisista rajoitteista; kaikki eivät pysty juoksemaan täysiä puolta minuuttia, joten sitä ei ehkä kannata omalla vetovuorolla tehdä.

4. Rentoutus palloilla

Tavoite: Rentoutuminen, kunnioittavan kosketuksen harjoittelu

Välineet: Rauhallinen musiikki, jumppamattoja, pieniä nystyrä- tai tennispalloja

Otetaan itselle pari ja paria kohden yksi pallo ja matto. Jos lapsia on pariton määrä, voi ohjaaja toimia parina. Rentoutus aloitetaan himmentämällä valoja ja kertomalla, että nyt on aika hiljentyä ja rauhoittua. Toinen parista menee ensin maton päälle mahalleen ja toinen hieroo pallon avulla pariaan, esimerkiksi yhden musiikkikappaleen ajan. Ohjaaja voi ohjeistaa hieroja käymään jokainen kehonosan läpi rauhassa; pää, niska, yläselkä, kädet, alaselkä, ja niin edelleen. Tarkoitus on edetä päästä varpasiin asti. Rentoutujat voivat vaan olla ja heidän mielensä voi vaellella vapaasti. Musiikin loppuessa parin roolit vaihtuvat.

Toinen tunti

Teema: Keho

Tavoite: Tutustua omaan kehoon ja eri tapoihin liikuttaa kehonosia

1. Nimi ja liike istuen

Tavoite: Nimien oppiminen, liikkeen tuottaminen

Istutaan piirissä. Yksi lapsi kerrallaan sanoo oman nimensä ja tekee samanaikaisesti jonkun liikkeen kehollaan. Kaikki piirissä toistavat yhdessä tämän nimen ja liikkeen. Tehdään kunnes kaikki ovat vuorollaan saaneet näyttää liikkeensä. Halutessaan voidaan tehdä useampi kierros, jolloin etenkin uusien ryhmien kanssa nimet jäävät paremmin muistiin.

2. Kosketusviesti

Tavoite: Kehonosien paikallistaminen, rohkeus koskettaa toisen kehoa

Seisotaan piirissä. Ohjaaja koskettaa viereistä lasta kädellään esimerkiksi olkapäähän ja tämä lapsi koskettaa seuraavaa samaan kohtaan. Viestin on tarkoitus kulkeutua aina sen lähettäjälle asti. Seuraavalla kierroksella kosketetaan esimerkiksi polvea, päätä, kylkeä, varpaita ja niin edelleen. Välillä vaihdetaan kierroksen suuntaa. Harjoitusta voi kokeilla myös vaikeuttaa koskettamalla kahta eri kohtaa peräkkäin. Jos lapset haluavat, niin he voivat myös toimia viestin lähettäjänä.

3. Kehonosat

Tavoite: Tutustua eri kehonosiin ja tapoihin liikuttaa niitä

Ollaan piirissä. Ohjaaja kysyy lapsilta eri kehonosista; missä ne sijaitsevat ja millä eri tavoilla sitä kehonosaa voi liikuttaa. Kehonosia voi aluksi keksiä ohjaaja, mutta myös lapset voivat ehdottaa niitä (esim. varpaat, pää, polvet, lantio, kyynärpää, rintakehä, takapuoli ja niin edelleen). Lopuksi voidaan yrittää liikuttaa kaikkia kehonosia samaan aikaan.

4. Kehonosien tanssi

Tavoite: Tutustua oman kehon tanssittamiseen

Ollaan aluksi piirissä. Lähdetään liikuttamaan jotakin kehonosaa, esimerkiksi polvia. Lähdetään musiikin alkaessa tanssimaan polvitanssia ympäri tilaa; miten polvilla voi tanssia, mitä liikkeitä niillä voi tehdä? Hetken päästä etsitään itselleen pari tai ryhmä jonka kanssa tanssia polvitanssia. Kun ohjaaja sanoo, sanotaan hyvästit polvien avulla parille tai ryhmälle ja siirrytään johonkin toiseen kehonosaan (esim. pää, varpaat, käsivarret, olkapäät, lantio). Lopuksi jokainen saa päättää mikä on mieluisin kehonosa, mitä tanssittaa. Tässä voi myös yhdistellä eri kehonosia.

5. Rentoutus - kehonosien jännittäminen

Tavoite: Rentoutuminen, kehonosien hahmottaminen

Välineet: Matto, rauhallista musiikkia

Jokainen etsii tilasta rauhallisen paikan itselleen, johon asettua maton kanssa selinmakuulle. Ohjaaja laittaa taustalle rauhallista musiikkia ja kertoo, että on aika hiljentyä ja laittaa silmät kiinni. Aluksi voidaan kuunnella omaa hengitystä hetken, jonka jälkeen ohjaaja käy läpi kaikki kehonosat varpaista päähän asti. Ideana on, että kiinnitetään huomio tiettyyn kehonosaan vuorollaan ja jännitetään sitä muutama sekunti, jonka jälkeen se päästetään rennoksi. Lopuksi kun kaikki kehonosat on käyty läpi yksitellen, jännitetään vielä koko keho

yhtä aikaa. Tämän jälkeen voidaan huomio kiinnittää taas hengitykseen ja matolla voidaan makaa hetki kuunnellen musiikkia ja rentoutuen.

Kolmas tunti

Teema: Tila

Tavoite: Harjoitella monipuolista tilankäyttöä ja kehon muotoja ja suuntia

1. Kehonosien pyörittäminen

Tavoite: Kehon ja liikkeen koon hahmottaminen

Muodostetaan piiri. Tarkoitus on käydä eri kehonosia läpi pyörittämällä niitä. Liike on ensin hyvin pientä, mutta se suurenee pikkuhiljaa mahdollisimman isoksi ja laajaksi. Aluksi ohjaaja voi keksiä liikuteltavia kehonosia, mutta myös lapset voivat ehdottaa niitä.

2. Muotoja ja suuntia

Tavoite: Hahmottaa tilaa, muotoja ja eri suuntia

Välineet: Musiikki, huiveja

Lähdetään liikkumaan tilassa musiikki taustalla. Aluksi voi kävellä sillä tavalla, mikä itselleen tuntuu luontaiselta sillä hetkellä. Pikkuhiljaa ohjaaja voi johdatella erilaisiin tapoihin liikkua; etuperin, takaperin, lähellä, kaukana, sivuttain, pienin tai suurin askelin, mahdollisimman kapeasti tai leveästi ja hyppien. Tarkoitus on tutkia tilaa ja kokeilla eri muotoja ja suuntia. Seuraavaksi jokaiselle lapselle annetaan huivi, jolla hahmottaa tilaa; miten huivi liikkuu ylhäältä alas, sivulta sivulle, matalalla ja korkealla. Voiko huivilla tehdä pyöreitä muotoja, entä kulmikkaita? Lopuksi tilassa voi liikkua ja tanssia huivin kanssa haluamallaan tavalla. Tässä harjoituksessa ohjaajan tulee muistuttaa lapsia toisten huomioimisesta, jotta välttyttäisiin törmäilyiltä.

3. Kolme tasoa

Tavoite: Tilan tutkiminen, eri liikkumistapojen kokeileminen

Välineet: Musiikki

Muodostetaan kaksi tai kolme jonoa salin päätyyn. Tarkoitus on tutkia liikettä suhteessa tilaan; pienestä ja matalasta isoon ja korkeaan. Jonon ensimmäiset lähtevät liikkeelle

mahdollisimman matalalta liikkuen samalla koko ajan eteenpäin kohti salin toista päätyä. Ohjaaja voi demonstroida liikkumistilaa vetämällä mielikuvitteellisen viivan siihen korkeudelle, mitä keho ei saisi ylittää. Kun jonon ensimmäiset ovat tarpeeksi pitkällä, voivat seuraavat aloittaa oman liikkeensä. Oman vuoron jälkeen palataan jonon perälle. Toisella kierroksella liike tapahtuu keskitasolla ja seuraavalla mahdollisimman korkealla. Kun kaikki kolme tasoa on käyty läpi, voidaan tehdä vielä muutama kierros niin, että lapsi voi liikkua millä tasoilla tahansa.

4. Venyttely

Tavoite: Kehon venyttelyn harjoittelu, rauhoittuminen

Välineet: Rauhallinen musiikki

Istutaan piirissä. Ohjaaja laittaa taustalle rauhallista musiikkia ja kertoo lapsille, että nyt on aika rauhoittua. Tarkoitus on venyttää kehoa monipuolisesti; aluksi ohjaaja voi näyttää muutamia liikkeitä, mutta halutessaan lapset voivat keksiä niitä myös.

Neljäs tunti

Teema: Vuorovaikutus

Tavoite: Tutkia eri tapoja olla vuorovaikutuksessa

1. Aamutoimet

Tavoite: Vuorovaikutuksen harjoittelu ilman sanoja, oman liikkeen tuottaminen

Ollaan piirissä. Tarkoitus on näyttää sanattomasti liikkeen keinoin jokin asia omasta aamusta, esimerkiksi haukottelu, hampaiden pesu, syöminen, tai päiväkotiin käveleminen. Mukaan voi ottaa myös ääniefektejä, mutta puhetta tulisi välttää. Kaikki piirissä toistavat liikkeen. Tehdään, kunnes jokainen on vuorollaan saanut näyttää liikkeensä.

2. Patsaat

Tavoite: Vuorovaikutuksen harjoittelu ilman sanoja, oman liikkeen tuottaminen ja toisen liikkeeseen vastaaminen

Tässä harjoituksessa työskennellään pareittain. Jos lapsia on pariton määrä, voi ryhmässä olla yksi kolmikko tai sitten ohjaaja voi toimia parina. Tarkoitus on, että toinen parista tekee

kehollaan patsaan, johon toinen vastaa omalla patsaalla. Patsaat pysyvät aina muutaman sekunnin paikallaan, ennen kuin on taas oma vuoro muuttaa patsasta. Patsaat voivat olla minkälaisia tahansa ja ne voivat myös koskea toisiaan. Ennen kuin harjoitus alkaa, voi ohjaaja kysyä, mitä patsaalla oikein tarkoitetaan ja hän voi demonstroida tehtävää lapsen kanssa. Tarkoitus on työskennellä rauhallisesti ja sanattomasti liikkeellä keskustellen, sillä eiväthän patsaat puhu.

3. Peili

Tavoite: Vuorovaikutuksen harjoittelu liikkeen keinoin, kyky sopeuttaa oma liikkuminen toisten mukaan

Välineet: Musiikki, matot

Työskennellään pareittain. Jos lapsia on pariton määrä, voi ryhmässä olla yksi kolmikko tai sitten ohjaaja voi toimia parina. Aloitetaan istumalla paria vastapäätä, niin että kummallakin on edessä tilaa istua jalat suorana. Harjoitteessa voi istua matolla jos haluaa. Tarkoitus on, että musiikin alkaessa toinen parista lähtee tekemään liikettä, jota vastapäinen pari peilaa. Kolmikossa puolestaan on yksi kenen liikettä peilataan ja kaksi peilaajaa, mutta vuoro vaihtuu muita pareja nopeammin. Tässä harjoitteessa peilaaja joutuu todella keskittymään, että hän saa tehtyä samanlaista liikettä lähes samaan aikaan liikkeen tuottajan kanssa. Ohjaaja voi korostaa, että tarkoitus on työskennellä rauhassa, jotta peilaaminen ei olisi liian vaikeaa. Ohjaajan tulisi myös kertoa, että tässä vaiheessa ei nousta vielä seisomaan, vaan liikkeen tulisi tapahtua istuen tai maaten. Kun muutama minuutti on kulunut, roolit vaihtuvat toisin päin.

Kun kaikki ovat saaneet kokeilla kumpaakin roolia, siirrytään seuraavaan vaiheeseen. Tässä osiossa kolmikko voi olla liian haasteellinen, joten ohjaaja voi toimia parina. Tarkoitus on, että parit tuottavat yhdessä liikettä ja samalla peilaavat toisiaan koko ajan; on siis keskityttävä yhteisen sävelen ja liikekielen löytämiseen. Liike lähtee istumalla paria vastapäätä, mutta pikkuhiljaa ohjaaja voi rohkaista pareja seisomaan ja lopulta liikkumaan ympäri tilaa, kuitenkin koko ajan peilaten. Peilitanssin tulisi olla rauhallista ja se voi kestoltaan olla keskittymisestä riippuen noin 5-10 minuuttia. Lopuksi ohjaaja voi kysellä lapsilta, miltä peilaaminen tuntui.

4. Rentoutus silittämällä

Tavoite: Rentoutuminen, kunnioittavan kosketuksen harjoittelu

Välineet: Rauhallinen musiikki, matot

Otetaan itselle pari ja paria kohden yksi matto. Jos lapsia on pariton määrä, voi ohjaaja toimia parina. Rentoutus aloitetaan himmentämällä valoja ja kertomalla, että nyt on aika hiljentyä ja rauhoittua. Toinen parista menee mahalleen makaamaan ja toinen pari silittää rentoutujaa hellästi musiikin soidessa taustalla. Ohjaaja voi ohjeistaa silittäjiä etenemään kehonosa kerrallaan, päästä varpasiin asti. Silittäjä voi kokeilla eri tapoja silittää, mutta tärkeintä on muistaa kunnioittava kosketus, joka tuntuu rentoutujasta miellyttävältä. Rentoutusta voi tehdä muutaman minuutin, kunnes roolit vaihtuvat.

Viides tunti

Teema: Aika

Tavoite: Ajan ja liikkeen välisen suhteen tutkiminen, rytmin hahmottaminen

1. Kehorytmi

Tavoite: Erilaisten rytmien hahmottaminen

Muodostetaan piiri. Tarkoitus on yksi kerrallaan rytmittää oma nimi jollakin kehonosalla. Kaikki piirissä toistavat tämän nimen ja rytmin. Tehdään kunnes kaikki ovat vuorollaan saaneet näyttää rytminsä. Voidaan tehdä myös rytmittämällä oma lempiruoka, väri tai harrastus jne.

2. Rytmien tanssi

Tavoite: Liikkuminen rytmin ja musiikin mukaan

Välineet: Kehärumpu, hidas ja nopea musiikkikappale

Lähdetään kävelemään tilassa rumpun tahtiin. Ohjaaja vaihtelee rummulla tempoa hitaasta nopeaan ja kun rumpu lakkaa soimasta, jähmetytään paikoilleen patsaiksi. Ohjaaja voi myös korostaa, että kävelyn ja juoksun sijasta liikettä voi tapahtua myös eri tasoissa ja vaikka paikallaan liikuttamalla eri kehonosia. Kun rumpun tahtiin liikkuminen alkaa sujua, siirrytään musiikkikappaleisiin. Tarkoitus on liikkua musiikin rytmin ja tunnelman mukaan; toinen kappale voi olla hidas ja unenomainen kun taas toinen nopea ja selkeätempoinen. Ohjaaja voi jälleen rohkaista liikkumaan eri tasoilla, ympäri tilaa ja eri kehonosia käyttäen. Kappaleiden jälkeen ohjaaja voi kysyä, kumpi tuntui miellyttävämmältä tai helpommalta ja miksi.

3. Ikiliikkuja

Tavoite: Oman liikkeen ja rytmin tuottaminen

Tarkoitus on rakentaa yhdessä ikiliikkujakone. Yksi lapsi aloittaa paikallaan jonkin liikkeen, mikä jatkuu koko ajan samanlaisena. Tähän liitetään myös jonkinlainen ääni, joka jatkuu samanlaisena yhdessä liikkeen kanssa. Kun ensimmäinen koneen osa on valmis, voi siihen yksi kerrallaan liittyä lisää osia. Jokainen siis keksii oman liikkeen ja äänen, jolla liittyä koneeseen. Koneen osat voivat olla kosketuksissa toisiinsa, mutta oma liike ei saa häiritä toisen koneen osan liikelaajuutta. Kun kone on valmis kaikkine osineen, voidaan rauhassa kuunnella ja katsella, millainen rytmi koneeseen muodostui. Lopuksi lapset voivat nimetä koneen ja heiltä voi kysellä, miltä tekeminen tuntui.

4. Piirihisutus

Tavoite: Rentoutuminen, kunnioittavan kosketuksen harjoittelu

Välineet: Rentouttavaa musiikkia

Istutaan piirissä niin, että jokaisen lapsen oikea kylki on piirin keskustaan päin. Istutaan siis tiiviisti sivuttain piirissä niin, että yletytään koskemaan edessä olevan selkää. Tarkoitus on hieroa ja hipsuttaa edessä olevan päälakea, hartioita, käsivarsia ja selkää rauhallisen musiikin soidessa. Kaikki saavat siis samaan aikaan tehdä ja vastaanottaa hierontaa. Ohjaaja voi ohjeistaa lapsia siinä, mitä kehonosaa milloinkin rentoutetaan ja millä tavalla. Tehdään yhden musiikki kappaleen ajan.

Kuudes tunti

Teema: Materiaalityöskentely

Tavoite: Vuorovaikutuksen ja liikkeen tutkiminen materiaalien avulla

1. Kuulumiset huivilla

Tavoite: Vuorovaikutuksen harjoittelu liikkeen ja materiaalin avulla

Välineet: Huivi

Ollaan piirissä. Tarkoitus on, että jokainen vuorollaan kertoo kuulumisensa sanattomasti liikkeen ja huivin avulla. Liike voi olla lyhyt tai vaikka puolen minuutin mittainen, riippuen siitä, kuinka pitkän tarinan lapsi haluaa kertoa. Tarkoitus on työskennellä hiljaisuudessa, antaen jokaiselle vuoron kertoa omat kuulumisensa. Tehdään kierros loppuun, jonka jälkeen lapset voivat halutessaan myös kertoa sanoin, mitä heidän tarinansa oikein tarkoitti.

2. Ilmapallotanssi

Tavoite: Oman liikkeen tuottaminen

Välineet: Musiikki, ilmapalloja

Jakaudutaan pareiksi ja annetaan jokaiselle parille yksi ilmapallo. Jos lapsia on pariton määrä, voi ryhmässä olla yksi kolmikko. Tarkoitus on tanssia oman parin ja ilmapallon kanssa ympäri tilaa. Pari koskee palloon vuorotellen (kolmikossa järjestys, joka toistuu samana koko ajan) ja yrittää estää palloa koskemasta maahan. Sillä aikaa kun toinen odottaa omaa pallonkosketus vuoroaan, hän voi tanssia ja liikkua miten haluaa; ohjaaja voi rohkaista pareja käyttämään tilaa monipuolisesti, sekä liikkumaan eri tasoissa ja eri kehonosia käyttäen. Tarkoitus ei siis ole vain seistä ja pitää ilmapalloa ilmassa, vaan liikkua monipuolisesti luovuutta käyttäen. Halutessaan tätä voi kokeilla myös isona ryhmänä, jossa mukana on yksi tai kaksi palloa.

3. Materiaalinen tutkimusmatka

Tavoite: Vuorovaikutuksen ja liikkeen tutkiminen materiaalien avulla

Välineet: Musiikki, erilaisia välineitä, esimerkiksi ilmapalloja, vanteita, sanomalehtiä, huiveja

Jaetaan sali neljään pisteeseen, johon jokaiseen laitetaan omat materiaalit, esimerkiksi ilmapallot, vanteet, sanomalehdet ja huivit. Jokaista materiaalia tulee olla niin monta kappaletta, että jokainen saa oman materiaalin jota tutkiskella; jos lapsia on kahdeksan, niin heitä on kerrallaan kullakin pisteellä kaksi, eli materiaaleja tulee olla kaksi kappaletta per piste. Tarkoitus siis on, että jaetaan lapset tasaisesti eri pisteille, jossa he tutkiskelevat annettua materiaalia ja tanssivat sen kanssa musiikin soidessa taustalla. Ohjaaja voi rohkaista käyttämään materiaaleja ennakkoluulottomasti eri tasoissa, eri kehonosilla ja ympäri tilaa. Yksi piste voi kestää lasten keskittymisestä riippuen yhdestä minuutista jopa viiteen minuuttiin, jonka jälkeen materiaali palautetaan omalle paikalleen ja vaihdetaan pistettä seuraavaan. Tehdään neljä kierrosta, eli kunnes kaikki ovat käyneet jokaisen pisteen läpi. Tässä harjoituksessa musiikki voi olla vaihtelevaista, välillä hidasta ja välillä reipasta.

4. Höyhenrentoutus

Tavoite: Rentoutuminen, kunnioittavan kosketuksen harjoittaminen

Välineet: Rentouttava musiikki, matot, höyheniä tai sulkia

Työskennellään parin kanssa. Jos lapsia on pariton määrä, voi ohjaaja toimia parina. Rentoutus aloitetaan himmentämällä valoja ja kertomalla, että nyt on aika hiljentyä ja rauhoittua. Toinen parista menee matolle selälleen makaamaan ja toinen tekee rentoutusta höyhenen avulla hipsuttamalla. Ohjaaja voi ohjeistaa rentoutuksen tekijöitä etenemään höyhenen kanssa kehonosa kerrallaan, kasvoista varpaisiin asti. Tärkeää on muistaa kunnioittava kosketus ja se, että tarkoitus on rentouttaa eikä kutitella paria. Rentoutusta voi tehdä muutaman minuutin, kunnes roolit vaihtuvat.

Seitsemäs tunti

Teema: Aistit

Tavoite: Aisteihin tutustuminen ja niiden kanssa työskentely

1. Kehon taputtelu

Tavoite: Kehon lämmittely ja hahmotus, tuntoaistiin keskittyminen

Seistään piirissä. Aluksi voidaan hengitellä rauhallisesti ja kuulostella omaa oloa silmät kiinni. Tarkoitus on käydä läpi eri kehonosia niitä taputellen. Aloitetaan hieromalla kämmeniä yhteen, jotta veri lähtee kiertämään ja saadaan lämpöä sormiin. Tämän jälkeen naputetaan sormilla toisen käden kämmenselkää ja sormia, sekä hetken päästä kämmentä. Tästä siirrytään ranteeseen ja käsivarteen, jolloin naputtelu voi vaihtua mieltymyksen mukaan taputteluksi. Käsivarren jälkeen on vuorossa hartiat ja solisluun hellä naputtelu. Solisluiden keskellä käsi vaihtuu ja taputtelu jatkuu käänteisessä järjestyksessä toisen puolen hartioihin, käsivarteen, ranteeseen, kämmeneen ja sormiin. Tämän jälkeen jatketaan kummankin käden sormilla niskaan, päähän, otsaan, ohimoihin, poskiin ja leukaan. Tästä siirrytään rintakehään, jonka jälkeen vatsaa voi halutessaan hieroa pyörivin liikkein. Sitten ovat vuorossa kyljet yksi kerrallaan, sekä selkä, jonka taputtelua voi helpottaa kumartamalla eteenpäin. Tämän jälkeen käydään läpi takapuoli, lonkat, reidet, sääret, nilkat ja lopulta jalkapöytä ja varpaat. Lopuksi voidaan vielä laittaa silmät kiinni ja kuulostella omaa oloa, sekä keskustella alun ja lopun havainnoista.

2. Äänireagointi

Tavoite: Äänten mukaan liikkuminen

Välineet: Erilaisia soittimia tai musiikkikappaleita

Etsitään tilasta rauhallinen paikka ja mennään makaamaan selälleen maahan, silmät suljettuina. Ohjaaja tuottaa kehollaan tai soittimilla erilaisia ääniä, joihin lapset reagoivat liikkeiden avulla. Myös erilaiset musiikkikappaleet käyvät hyvin tässä harjoituksessa. Silmät pysyvät siis suljettuina ja liikkuminen tapahtuu maatasossa. Halutessaan ohjaaja voi rohkaista lapsia nousemaan konttausasentoon tai istumaan ja siitä jossain vaiheessa vielä seisomaan. Jos tilaa on tarpeeksi, voi ohjaaja kannustaa liikkumaan ympäri tilaa varovaisesti, mutta edelleen ääniin reagoiden. Lopuksi keskustellaan, miltä tekeminen tuntui.

3. Sokea tanssi

Tavoite: Tuntoaistin mukaan liikkuminen, toiseen luottaminen

Välineet: Musiikki

Työskennellään pareittain. Jos lapsia on pariton määrä, voi ohjaaja toimia parina. Tarkoitus on, että toinen parista pitää silmät kiinni samalla, kun toinen pari tanssittaa tätä silmät auki. Sokean kädet lepäävät kämmen alaspäin tanssittajan kämmenien päällä, joten sokea liikkuu tuntoaistinsa varassa. Ohjaaja voi rohkaista tanssittajia käyttämään tilaa monipuolisesti ja liikkumaan eri tasoissa, mutta kuitenkin sokea pari huomioiden; liian äkkinäiset ja nopeat liikkeet voivat tuntua turvattomilta. Tanssi kestää yhden musiikkikappaleen ajan, jonka jälkeen roolit vaihtuvat. Harjoituksen jälkeen voidaan keskustella, miltä eri roolit tuntuivat.

4. Mielikuvarentoutus

Tavoite: Rentoutuminen, kunnioittavan kosketuksen harjoittelu

Välineet: Matot, tarina, halutessaan rauhallista musiikkia tai luonnon ääniä taustalle

Otetaan itselle pari joista toinen menee mahalleen makaamaan. Jos lapsia on pariton määrä, voi ohjaaja toimia parina. Rentoutus aloitetaan himmentämällä valoja ja kertomalla, että nyt on aika hiljentyä ja rauhoittua. Tarkoitus on, että ohjaajan lukiessa tarinaa (Liite 4) rentoutuksen tekijät piirtelevät käsillään rentoutujien selkään tarinan mukaisesti; esimerkiksi tarinan sade voi ilmetä sormien naputteluna ja tuuli selän pyyhkäisyillä. Rentoutuksen tekijät saavat kuitenkin itse päättää, miten he tulkitsevat tarinaa kosketuksellaan. Kun tarina loppuu, roolit vaihtuvat.

Kahdeksas tunti

Teema: Parityöskentely

Tavoite: Yhteistyön harjoittelu eri ihmisten kanssa, toisten huomioiminen

1. Oma olotila

Tavoite: Oman liikkeen tuottaminen, nähdäksi tuleminen

Ollaan piirissä. Yksi kerrallaan näytetään oma liike, joka kuvaa senhetkistä olotilaa. Halutessaan liikkeeseen voi liittää jonkin äänen. Kaikki piirissä toistavat tämän liikkeen ja mahdollisen äänen. Lopuksi voidaan keskustella siitä, millaisia olotiloja ryhmässä näkyi.

2. Yhteen liimatut parit

Tavoite: Kehonosien paikallistaminen, yhteistyön harjoittelu

Välineet: Musiikki

Lähdetään kävelemään tilassa ympäriinsä musiikin soidessa taustalla. Kun musiikki lakkaa soimasta, etsitään itselle läheltä pari (jos lapsia pariton määrä niin yksi kolmikko), jonka kanssa liitetään tietyt kehonosat yhteen, esimerkiksi kyynärpää kiinni kaverin kyynärpäähän. Muita vaihtoehtoja ovat esimerkiksi olkapää, polvi, selkä, pää ja kylki. Tarkoitus on siis liikkua yhteen liimattuna hetken, jonka jälkeen kävellään taas yksin. Tässä harjoituksessa ohjaajan on pidettävä huoli siitä, että samat parit eivät työskentele koko ajan yhdessä, vaan pari vaihtuu jokaisella kierroksella uuteen. Ohjaaja voi myös rohkaista pareja käyttämään tilaa monipuolisesti ja kokeilemaan liikkumista myös eri tasoissa. Harjoitusta voi tehdä noin viisi kierrosta ja myös lapset voivat itse keksiä, mitä kehonosia liimataan toisiinsa.

3. Seuraa paria

Tavoite: Toisen liikkeen kopioiminen, toisten huomioiminen, oman liikkeen tuottaminen

Välineet: Musiikki

Jakaudutaan pareiksi ja jokainen pari muodostaa oman kahden hengen jonon, eli toinen edessä ja toinen takana. Jos lapsia on pariton määrä, voi ryhmässä olla yksi kolmikko, josta muodostuu siis kolmen hengen jono. Tarkoitus on seurata johtajaa, eli jonon ensimmäinen tekee jonkinlaista liikettä, jota takana oleva seuraa ja matkii. Liikkua voi ympäri tilaa ja eri tasoissa, mutta liike voi tapahtua myös paikallaan esimerkiksi vain yhtä kehonosaa tanssittaen. Koska tilassa on useita pareja tekemässä omia liikkeitään, ohjaaja voi muistuttaa lapsia toisten huomioimisesta ja varovaisuudesta. Ohjaaja voi myös korostaa, että tässä harjoituksessa toisten rajat on otettava huomioon, eli johtajana ei kannata juosta koko aikaa, sillä sitä ei oma pari välttämättä jaksakaan tehdä. Tehdään muutama minuutti, jonka jälkeen

roolit vaihtuvat; seuraajasta tulee johtaja ja johtajasta seuraaja. Kolmikossa puolestaan on kaksi seuraajaa ja roolit vaihtuvat muita pareja hieman nopeammin.

4. Pensselirentoutus

Tavoite: Rentoutuminen, kunnioittavan kosketuksen harjoittelu

Välineet: Maalipensseleitä, rauhallista musiikkia, matot

Otetaan itselle pari joista toinen menee mahalleen makaamaan. Jos lapsia on pariton määrä, voi ohjaaja toimia parina. Rentoutus aloitetaan himmentämällä valoja ja kertomalla, että nyt on aika hiljentyä ja rauhoittua. Tarkoitus on rentouttaa paria sivelemällä tämän kehoa maalipensselillä. Ohjaaja voi ohjeistaa rentoutuksen tekijöitä käymään läpi kaikki kehonosat päästä selkään ja käsivarsista jalkoihin. Halutessaan rentoutuksen tekijät voivat miettiä, millä värillä he maalaavat, kun taas rentoutujat voivat yrittää mielessään pohtia, mitä väriä heihin on maalattu. Tehdään rentoutusta yhden musiikkikappaleen ajan, jonka jälkeen rentoutujat voivat arvata, mitä väriä maalari käytti ja katsotaan menikö yhdenkään parin arvaukset oikein. Tämän jälkeen roolit vaihtuvat.

Yhdeksäs tunti

Teema: Mielikuvat

Tavoite: Mielikuvien mukaan liikkuminen, oman liikkeen tuottaminen

1. Mielikuvaliike

Tavoite: Mielikuvien mukaan liikkuminen, oman liikkeen tuottaminen

Muodostetaan piiri. Tarkoitus on, että aluksi ohjaaja sanoo jonkun sanan (esimerkiksi talvi), jonka jälkeen jokainen näyttää vuorollaan oman liikkeensä, mikä syntyy sanan antamasta mielikuvasta. Kaikki toistavat tämän liikkeen ja mahdollisen äänen. Toinen vaihtoehto on, että jokaiselle lapselle annetaan eri sana tai ryhmä voi ehdotella jokaiselle sanoja, jonka mukaan liike syntyy. Tehdään kunnes jokainen on saanut näyttää liikkeensä.

2. Evoluutio

Tavoite: Mielikuvien mukaan liikkuminen, oman liikkeen tuottaminen

Välineet: Musiikki

Etsitään tilasta oma paikka, johon käydään selälleen makaamaan. Tarkoitus on käydä rauhassa läpi eri kehitysvaiheita liikkuen ja musiikin soidessa taustalla; ensin meritähti, sitten mato, lisko, apina ja lopulta kaksijalkainen. Ohjaaja voi korostaa, että jokaisen tulee liikkua omien mielikuviansa mukaan ja omalla tavallaan, vaikka toki vaikutteita saa ottaa muiltakin. Halutessaan omaan liikkeeseen voi lisätä myös ääniä. Lopuksi voidaan keskustella siitä, millaista harjoitusta oli tehdä ja mikä oli mieluisin kehitysvaihe ja miksi.

3. Neljä kummaa aluetta

Tavoite: Mielikuvien mukaan liikkuminen, oman liikkeen tuottaminen

Välineet: Maalarinteippiä, musiikkia

Jaetaan tila neljään yhtä suureen osaan käyttämällä maalarinteippiä lattiassa. Jokaisella alueella on oma ominaispiirteensä, jotka jokainen ohjaaja voi keksiä itse. Alueet voivat olla esimerkiksi vedenalainen maailma, mielikuvituseläimiä täynnä oleva viidakko, suo ja pyörremyrsky. Jokaisella alueella liikutaan näiden osioiden herättämien mielikuvien mukaan, musiikin soidessa taustalla. Tarkoitus on, että ryhmä jaetaan tasaisesti jokaiselle alueelle ja omalla alueella liikutaan noin 1-5 minuuttia, jonka jälkeen ohjaajan ohjeistuksesta siirrytään seuraavaan alueeseen. Näin kaikki pääsevät kokeilemaan jokaista aluetta. Lopuksi lapset voivat valita, mikä alue oli paras ja mennä sinne liikkumaan hetkeksi. Tässä harjoituksessa voi antaa tarkentavia ohjeita, kuten voiko alueella liikkua eri tasoissa, äänien kanssa tai ilman tai vuorovaikutuksessa muihin. Jos ryhmässä on vähän lapsia, voi harjoituksen tehdä myös esimerkiksi kahdella kummalla alueella, jakaen tilan kahteen yhtä suureen osaan. Lopuksi voidaan keskustella siitä, millaisia ajatuksia harjoitus herätti.

4. Rentoutus - mielikuvamatka

Tavoite: Rentoutuminen, itseensä keskittyminen

Välineet: Matot, tarina, halutessaan musiikkia tai merenkohinaa soimaan taustalle

Etsitään tilasta oma paikka, johon käydään makaamaan selälleen. Rentoutus aloitetaan himmentämällä valoja ja kertomalla, että nyt on aika hiljentyä ja rauhoittua. Tarkoitus on rentoutua samalla, kun ohjaaja lukee tarinaa (Liite 5). Musiikin voi antaa soida hetken ennen tarinan aloittamista ja lopuksi tarinan päättymisen jälkeen. Lopuksi voidaan keskustella, miltä rentoutus tuntui.

Liite 5. Rentoutustarina

Talvipäivä

On kaunis talvipäivä. Aurinko paistaa korkealla taivaalla, levittäen kultaiset säteensä kaikkialle. Lähdet kävelemään metsäpolkua pitkin ja lumi narskuu kenkiesi alla. Kävelet pitkin mutkikasta polkua, mikä kääntyy oikealle ja vasemmalle ja oikealle ja vasemmalle. Puista tippuu hiljalleen lunta ja tunnet, kuinka hiutaleet peittävät päälakea ja hartioitasi. Askel askeleelta saavut aukealle paikalle, jäätyneen järven rantaan. Pyyhit lumet pois päälaelta, hartioilta ja jaloista. Tunnet viileän tuulen kasvojasi vasten, mutta onneksi aurinko lämmittää yhä koko kehoasi. Yhtäkkiä huomaat, kuinka valkoinen jänis loikkii järven toisella puolella. Lähdet ripein askelin seuraamaan jänistä. Jänis loikkii nopeasti metsään ja hyppii yli kantojen ja kivien ja ohi puiden ja pensaiden. Yrität pysyä jäniksen perässä. Lopulta jänis pysähtyy metsän laidalle, tutun näköiselle pihalle. Huomaat kuinka kehosi huokuu lämpöä ja mielesi onnellisuutta. Jänis johdatti sinut kotiin.

Liite 6. Mielikuvamatka merenpohjaan

Mielikuvamatka merenpohjaan

Sulje silmäsi asetu mukavaan asentoon. Hengitä syvään ja rauhallisesti. Sisään, ulos, sisään, ulos...Tunnet kuinka jäsenesi alkavat rentoutua yksi kerrallaan. Varpaat rentoutuvat... sitten jalkaterät... pohkeet... polvet... reidet. Seuraavaksi rentoutuvat sormet... kämmenet... ranteet... kyynärpäät... käsivarret... olkapäät...Tunnet kuinka vatsasi rentoutuu... selkä... hartiat... kaula... ja lopuksi pää... paitsi otsasi, joka jää viileäksi. Olet nyt täysin rento.

Olet ihanalla hiekkarannalla. Ilma on aurinkoinen ja lämmin. Sinun on hyvä olla. Katselet merta. Meri on kirkkaansininen ja tyyni. Aurinko lämmittää käsivarsiasi ja hiekka tuntuu pehmeältä varpaidesi alla. Puet kasvoillesi sukelluslasit ja kävelet kohti välkehtivää merta.

Vesi tuntuu miellyttävän viileältä. Hiekka upottaa mukavasti ja hellii varpaitasi. Lähdet uimaan ja ihastelet allasi näkyvää vedenalaista maisemaa. Näet, kuinka auringonvalo siivilöityy veden läpi ja luo pohjan hiekalle kauniita kuvioita. Kirjavat kalat uivat edestakaisin. Pikkuruisten sinttien parvi pelästyy omaa varjoaan ja sukeltaa piiloon korallimetsään, kimaltaen kuin kourallinen hopealantteja.

Pieni merihevonen keinahtelee rauhallisesti korallimetsässä. Ihastelet korallien upeita värejä ja mielikuvituksellisia muotoja. Korallien koloista kurkistaa pieniä meren asukkeja. Pohjan hiekka välkehtii kultaisena korallien välissä. Pienet merisiilit lepäilevät tiiviinä ryhmänä. Punainen meritähti venyttelee sakaroitaan pienellä kivellä. Se nautiskelee olostaan auringonvalossa.

Päätät lähteä uimaan rauhallisin vedoin kohti rantaa. Sama pikkuruisten sinttien parvi uiskentelee rannan tuntumassa. Nouset ylös ja ravistelet itseäsi varovasti. Vesipisarat lentelevät ja kimmeltävät kauniisti ilmassa. Riisut sukelluslasit, otat pyyhkeen ja kuivaat itsesi. Tunnet olosi hyväksi, virkeäksi ja onnelliseksi sekä erittäin luovaksi.

(Aalto 2011)