

Virva-Tuuli Suopohja

# Tyttö sinä olet elämäsi tähti

Tanssi voimaantumisen välineenä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

16.10.2013

Tekijä Otsikko	Virva-Tuuli Suopohja Tyttö sinä olet elämäsi tähti
Sivumäärä Aika	60 sivua + 3 liitettä 16.10.2013
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Koulutusohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaaliala
Ohjaajat	Lehtori Riikka Kontinen Lehtori Arto Salonen
<p>Opinnäytetyö oli monimuotoinen sosiaalialan kehittämistehtävä, joka toteutettiin Tyttöjen Talolla nuorten naisten kanssa. Tyttöjen Talo on 10 – 28 -vuotiaille tytöille ja nuorille naisille suunnattu kohtaamispaikka, jonne tulla keskustelemaan, harrastamaan tai oleskelemaan. Pyrkimys oli taidelähtöisiä menetelmiä käyttämällä vaikuttaa siihen, että nuori kokee voimaantumista.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys oli voimaantuminen. Työ toteutettiin toiminnallisena tanssityöpajana, jossa tanssin ja liikkeen kautta oli tarkoitus antaa tytöille kokemuksia, joilla on voimaannuttavaa vaikutusta heidän henkiseen hyvinvointiinsa. Työpaja toteutettiin yhdellä viikolla kolmena päivänä peräkkäin ja tämän jälkeen kerran viikossa viiden viikon ajan, jolloin tytöt loivat ryhmässä oman tanssiesityksen. Tanssiesitys esitettiin Tyttöjen Talon syysjuhlassa. Oman liikkeen luominen ja tutkiskelu olivat työpajan tärkeät työkalut ja keinot synnyttää voimaantumista.</p> <p>Työpajaan osallistui neljä tyttöä, ja toteutuksen arviointi perustui palautekeskusteluihin heidän kanssaan, havainnointiin työpajan aikana sekä havainnointipäiväkirjan pitoon. Voimaantuminen on yhteydessä omaan tahtoon, luottamuksen syntyyn, mahdollisuuksiin, päämäärien asettamiseen sekä näkemykseen itsestä ja omista kyvyistä. Näitä osa-alueita peilaten voimaantumisen elementtejä oli tytöissä havaittavissa paljon. Tyttöjen luovuuden löytäminen ja uskallus ilmaista itseä kasvoivat koko prosessin ajan. Työpajan lopussa tytöt kokivat suurta luottamusta ryhmään ja kaikilla oli myönteinen kokemus itse luomisesta ja ilmaisusta. Keskusteluissa ilmeni myös myönteisiä muutoksia siinä, miten tytöt suhtautuvat itseensä ja omiin kykyihinsä.</p> <p>Opinnäytetyö oli kehittämistehtävä, jossa ohjaajalla ja osallistujilla oli merkittävä vaikutus siihen, miten toteutus eteni ja onnistui. Tässä opinnäytetyössä ohjaajan tärkeä työväline oli ilon löytäminen, sen kautta tanssiminen ja luominen. Se osoittautui työn onnistumisen kannalta merkittäväksi asiaksi, sillä tytöissä oli havaittavissa paljon iloa, positiivisuutta ja naurua. Luovuus on kaikissa ihmisissä sisällä. Taidelähtöisiä menetelmiä käyttäen ihmisellä on mahdollisuus päästä kosketuksiin omien tunteidensa kanssa, mikä todentui juuri ”Tyttö sinä olet elämäsi tähti” -projektissa.</p>	

Avainsanat	voimaantuminen, taidelähtöiset menetelmät, luovuus, tanssi

Author Title	Virva-Tuuli Suopohja Girl, you are the star of your life
Number of Pages Date	60 pages + 3 appendices 16 October 2010
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Riikka Konttinen, Senior Lecturer Arto Salonen, Senior Lecturer
<p>This Bachelor's thesis was a multiform development study of social services. The project was carried out with girls in Tyttöjen Talo. Tyttöjen Talo is a place for girls and young women to meet people, discuss different topics with adults and take part in different hobbies. The aim of the study was to empower girls by using art-based methods.</p> <p>The theoretic framework of the Bachelor's thesis was empowerment. The realization of the project was a dance workshop, where the aim was to give girls experiences of empowering effects on their mental well-being through dance and movement. The primary workshop (three days) was held in the first week, and after that the group met once a week to build up and practise choreography in their own dance. The choreography was performed in Tyttöjen Talo's autumn festival. To create and to study movement were important ways to create the experience of empowerment.</p> <p>Four girls participated in the workshop. The evaluation of the process was based on feedback discussions, observation of the workshop and keeping an observation diary. Empowerment is connected to a person's own will, creating trust, opportunities, setting goals, and to a person's view of oneself and one's skills. The elements of empowerment were clearly seen in the girls. Finding creativity and daring to express oneself increased during the whole process. In the end of the workshop, the girls felt the feeling of trust towards the group and everyone had a positive feeling of creating and expressing themselves. Also feedback discussions revealed positive changes in the way the girls saw themselves and their own skills.</p> <p>The Bachelor's thesis was a multiform development study, where the instructor and participants had a significant effect on how the process proceeded and succeeded. In this thesis the instructor's main tool was joy, which, in this process, was sought through dancing and creating. Finding joy proved to be a significant matter in this project based on the fact that there seemed to be a lot of joy, positivity and laughter in the girls after the process. Creativity is inside every human being. By using art-based methods, a person has a possibility to get in touch with one's own feelings, which was proved in this particular "Girl you are the star of your life" -project.</p>	

--	--

Keywords	empowerment, art-based methods, creativity, dance
----------	---

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tyttöjen Talo	3
2.1	Toiminta Tyttöjen Talolla	3
2.2	Tyttöjen Talon arvomaailma	4
3	Nuoruusikä	5
3.1	Biologinen kehitys ja puberteetti	5
3.2	Psykologinen ja sosiaalinen kehitys sekä kehityshaasteet	6
4	Voimaantuminen	8
4.1	Sisäinen voimantunne (empowerment, voimaantuminen)	8
4.2	Voimaantuminen ja sen prosessiluonne	9
4.3	Voimaantuminen ja identiteetti	10
4.4	Luovuuden voima	11
4.4.1	Jokainen ihminen on luova	11
4.4.2	Luovuus ja taide voimavaroina	12
4.4.3	Tanssi - Luova liike ja kehon kieli	13
4.4.4	Taidelähtöiset menetelmät voimavarojen kartuttajina	14
5	Voimaannuttavan tanssityöpajan toteutuminen	15
5.1	Kohderyhmän valinta ja toiminnan tavoitteet	15
5.2	Opinnäytetyö prosessi	17
5.2.1	Toteutuspaikan valitseminen, projektin suunnittelu ja aikatauluttaminen	18
5.2.2	Työpajasta tiedottaminen	18
5.3	Tanssityöpajan toteutus	19
5.3.1	Turvallinen ryhmä työpajan toteutuksessa	20
5.3.2	Ensimmäinen työpajapäivä	22
5.3.3	Toinen työpajapäivä	29
5.3.4	Kolmas työpajapäivä	33
5.3.5	Koreografiaharjoitukset alkavat	38
5.3.6	Tekemisen into ja harjoittelun ilo	39
5.3.7	Esitys valmistuu	40
5.3.8	Harjoittelu ja esitysvaatteiden katselmus	41
5.3.9	Tanssin viimeistely ja hiominen ennen esitystä	41

5.4	Syysstartti ja upea tanssi	44
5.5	Palautekeskustelut ja nyttikestit	45
6	”Tyttö sinä olet elämäsi tähti” -työpajan arviointia	46
6.1	Omat lähtökohtani projektin arvioinnille	47
6.2	Palautekeskustelut tyttöjen kanssa	48
7	Pohdintaa	54
	Lähteet	57
	Liitteet	
	Liite 1. Esite tanssityöpajasta	
	Liite 2. Osallistujien lupa tanssiprojektiin	
	Liite 3. Palautekeskusteluiden haastattelukysymykset	

## 1 Johdanto

Luovuus on jotakin, joka löytyy meistä jokaisesta. Lapsen leikissä luovuuden käyttö näkyy erittäin hyvin. Lapsi käyttää mielikuvitustaan ja antaa leikin viedä mukanaan. Kun lapsi kasvaa aikuiseksi, leikkiminen jää ja elämä saattaa muuttua vakavaksi suorittamiseksi ja kiireiseksi arjen puurtamiseksi. Oma luovuus helposti unohtuu ja hautautuu jonnekin syvälle ihmisen sisälle. Se ei kuitenkaan katoa minnekään, ja se voidaan herätellä esiin.

Maailma muuttuu koko ajan, ja koulussa ja työelämässä vaaditaan koko ajan enemmän. Tulosta täytyy syntyä ja kehitystä täytyy tapahtua joka hetki, eikä mikään eikä kukaan tunnu riittävän sellaisenaan. Ihminen unohtaa helposti oman itsensä ja yrittää muokkautua sen mukaan, mitä kuvittelee ulkomaailman häneltä vaativan. Jokainen ihminen haluaa varmasti tulla hyväksytyksi sellaisena kuin on. Kun ulkomaailmalta tulee koko ajan viestejä, ettei yksilö ole riittävä, hänen täytyy yrittää koko ajan enemmän.

Loppujen lopuksi tärkeintä on kuitenkin ihmisen henkinen hyvinvointi. Se on kaiken hedelmällisen kasvun perusta. Tärkeää olisi se, että ihminen tuntee ja hyväksyy itsensä sellaisena kuin on. Luovuutta käyttämällä ihminen voi tehdä löytöretken omaan itseensä. Hän voi löytää sellaisia tunteita, kauneutta, rakkautta, voimavaroja tai herkkyyttä, joista ei ole edes ole ollut tietoinen. Taide voi toimia tunteiden tulkkina. Se voi olla sanoja rehellisempää. Vuorovaikutuksen välineenä ja kommunikaatiokeinona taide mahdollistaa ihmisen itsetuntemuksen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääntymisen. (Ahonen 1994: 15-17.)

Nuoruudessa ihminen on hyvin herkkä. Hän etsii itseään ja on erittäin altis ja haavoittuvainen ympäristön vaatimuksille. Nuoruudessa ihminen elää myllerrystä. Hän käy läpi muutosten vaihetta. Murrosiässä tapahtuu muutoksia kehossa ja aivojen toiminnassa. Hän käy myös läpi roolimutoksia ja sosialisatiota. Hänen pitää tehdä valtavasti erilaisia valintoja esimerkiksi koulutuksen ja ammatin suhteen. Yhteiskunnan odotukset ja vaatimukset saattavat sekoittaa nuorta ja luoda hänelle paineita. Samalla nuori käy läpi kriisejä ja etsii itseään ja käyttää tähän ulkomaailmaa peilinä.

Murrosiän alussa ja myöhäisnuoruudessa nuori on erittäin haavoittuvainen sairastumaan psyykkisesti. Tytöillä esimerkiksi esiintyy paljon syömishäiriöitä ja masennusta. (Sinkkonen 2010: 43.)

Opinnäytetyöni oli sosiaali-alan kehittämistehtävä, ja toteutin sen taidelähtöisiä menetelmiä käyttäen Tyttöjen Talolla tyttöjen ja nuorten naisten kanssa. Tyttöjen Talo on kohtaamispaikka, jonne 10 – 28 -vuotiaat tytöt ja nuoret naiset voivat tulla viettämään aikaa, harrastamaan tai keskustelemaan heille tärkeistä asioista. Opinnäytetyöni oli toiminnallinen tanssityöpaja, jossa tanssin, ilmaisun ja luovuuden käytön kautta pyrin siihen, että tytöt kokevat voimaantumista. Työpajaan osallistui neljä tyttöä. Tytöt myös valmistivat oman tanssiesityksen, joka esitettiin Tyttöjen Talon Syysstartti-juhlassa. Taidelähtöisten menetelmien, tässä tapauksessa tanssin, kautta pyrin herättelemään tyttöjen aitoa luovuutta ja sisäistä totuutta.

Koska nuori elää myllerryksen kautta ja yrittää muokkautua ulkomaailman mukaan, on erittäin tärkeää, että hänen näkemyksensä hänestä itsestään on positiivinen ja vahva. Ympäristöä emme voi suoranaisesti muuttaa, ja kuitenkin meidän on mukauduttava sen vaatimuksiin. Luovuuden käytön kautta voimme kuitenkin tehdä retken omaan sisimpäämme ja löytää sieltä uskomattomia voimia, jotka auttavat meitä elämään tässä yhteiskunnassa ja maailmassa sekä rakentamaan elämästämme juuri sellaisen kuin haluamme.

Aiheena nuorten tyttöjen ja nuorten naisten voimaannuttaminen on hyvin ajankohtainen, koska lapsuudesta ja nuoruudesta ponnistetaan tulevaisuuteen. Nuoret ovat hyvin haavoittuvassa vaiheessa sairastua psyykkisesti, ja tänä päivänä nuoriso oireilee yhä enenevässä määrin. Kirjassaan Nuoruusikä lastenpsykiatri Jari Sinkkonen (2010) kirjoittaa, ettei tiedä parempaa mielenterveyden tukea ja häiriöiden estäjää kuin luovaan toimintaan osallistuminen. Hän myös mainitsee, ettei nuori, joka on ryhmän jäsenenä osallistunut jonkin luovan toiminnan projektiin, ole enää koskaan entisensä, koska hän on saanut kosketuksen toiseen todellisuuteen. (Sinkkonen 2010: 247.)

Opinnäytetyöni ensimmäisessä luvussa esittelen Tyttöjen Talon, sen toiminnan ja arvomaailman. Seuraavat kolme lukua käsittelevät työni teoreettista perustaa. Viidennessä luvussa kerron työni toteutuksesta ja pyrin antamaan tarkan kuvan siitä, millaisena tanssityöpaja toteutui. Kuudennessa luvussa arvioin työpajaa, sen toteutumista ja onnistumista. Arviointini tapahtui tyttöjen havainnointina, palautekeskusteluina heidän

kanssaan sekä havainnointipäiväkirjan pitona. Arviointini perustana olivat voimaantuminen ja sen elementit. Lähtökohtana oli pyrkimys rakentaa sellaiset puitteet ja sellainen ympäristö, joissa voimaantuminen olisi mahdollista. Lopuksi pohdin taidelähtöisten menetelmien käyttöä sosiaalialalla tehtävässä työssä ja sitä, kuinka luovuuden käyttöä työvälineenä voitaisiin lähteä kehittämään tulevaisuudessa.

## 2 Tyttöjen Talo

Tyttöjen Talo on 10 – 28 -vuotiaalle suomalaisille ja monikulttuurisille tytöille ja naisille tarkoitettu kohtaamispaikka, jonne voi tulla keskustelemaan, harrastamaan tai muuten vain oleskelemaan. Tyttöjen Taloja on Helsingissä, Tampereella, Oulussa ja Turussa. Opinnäytetyöni toteutan Helsingin Tyttöjen Talossa, joka sijaitsee Hakaniemessä. Ensimmäinen talo perustettiin Helsinkiin vuonna 2000. Tyttöjen Talo toimii yhteistyössä kaupunkien nuoriso-, terveys-, sosiaali- ja koulutointen kanssa. Lisäksi yhteistyötä tehdään muiden sosiaali- ja nuorisotyötä tekevien kansalaisjärjestöjen kanssa. (Eischer & Tuppurainen 2011: 13.)

Tyttöjen talo on Kalliolan nuorten, Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskuksen ja Settlementinuorten liiton kumppanuustalo (Kalliola.fi). Päärahoittajina Tyttöjen Talolle toimivat Raha-automaattiyhdistys, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskus, sosiaalivirasto ja terveyskeskus (tyttojentalo.fi).

### 2.1 Toiminta Tyttöjen Talolla

Toiminnan tavoite Tyttöjen Talolla on tyttöjen ja nuorten naisten hyvinvoinnin kasvattaminen sekä elämänhallinnallisten valmiuksien lisääminen. Toiminnalla halutaan tavoittaa erityistä tukea tarvitsevia tyttöjä, joilla on elämänhallinnallisia hankaluuksia ja suuri aikuisen tuen tarve. (Eischer & Tuppurainen 2011: 12-13.) Elämänhallinnalla tarkoitetaan henkisiä voimavaroja, jotka auttavat yksilöä selviytymään esimerkiksi kiireestä, stressistä tai vastoinkäymisistä. Se on myös kykyä sopeutua muutoksiin elämässä, nähdä elämä mielekkäänä sekä uskoa omiin kykyihinsä (Nettinappi).

Lähtökohtana Tyttöjen Talon toiminnan kehitykselle ovat tyttöjen tarpeet. Täältä pohjalta on lähdetty kehittämään erilaisia työmuotoja, kuten avoin toiminta, vuorovaikutteiset tyttöryhmät ja seksuaalikasvatus. Avoimeen toimintaan ovat kaikki nuoret tervetulleita.

Se tapahtuu olohuonemaisessa tilassa. Avoin toiminta toimii porttina talon muihin toimintoihin, kuten yksilötyöhön ja vuorovaikutteisiin ryhmiin. Talossa käyvän sen hetkisen kävijäkunnan mukaisiin tarpeisiin perustuen talolla järjestetään vuorovaikutteisia ryhmiä esimerkiksi ujoille tytöille, syömishäiriöisille, aggressiivisille tytöille, maahanmuuttajatyöille ja nuorille äideille. Lisäksi talolla toimii Pop In - vastaanotto, jossa voi keskustella luottamuksellisesti seksuaalisuuteen liittyvistä asioista, halutessaan myös nimettömänä (Eischer & Tuppurainen 2011: 13).

## 2.2 Tyttöjen Talon arvomaailma

Erityistä huomiota Tyttöjen Talolla kiinnitetään tytön kohtaamiseen nimenomaan tyttöinä, ei asiakkaana tai potilaana. Hänet kohdataan juuri sellaisena, kuin hän on, ja häntä tuetaan arvostamaan itseään ja naiseuttaan sekä löytämään omia voimavarojaan. (Eischer & Tuppurainen 2011: 12.) Voimavaralla tarkoitetaan samaa kuin esimerkiksi resurssi, vahvuus tai selviytymistaito, kyky tai mahdollisuus elämässä. (Voimavarat.)

Tyttöjen Talolla työskennellään sen eteen, että saavutetaan positiivinen ja yhteisöllinen ilmapiiri. Talolla tehdään merkittävää nuorten terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia edistävää nuorisotyötä ja erityisesti setlementtityötä. Tyttöjen Talon arvot pohjautuvat setlementtiliikkeen arvoihin, joita ovat yhteisöllisyys, yksilön kunnioitus ja luottamus hänen voimavaroihinsa, erilaisuuden hyväksyminen, tasa-arvoisuus sekä sitoutuminen heikommissa asemassa olevien ihmisten tilanteen parantamiseen. Setlementtityössä ihminen kohdataan aina kokonaisuutena ja lähtökohtana on, että ihmisen syvin olemus voi toteutua ainoastaan liittymällä toisiin ihmisiin. Ihmisellä on oikeus kasvaa yhteisön täysivaltaiseksi jäseneksi. (Eischer & Tuppurainen 2011: 12.)

Tyttöjen Talon kaikessa toiminnassa on sukupuolisensitiivinen työote. Tällä tarkoitetaan sitä, että pyritään nostamaan esille sukupuoleen liittyvät erityispiirteet sekä tunnistetaan sukupuolelle ominaiset kasvamisen kipukohdat. Tällä työotteella kyseenalaistetaan stereotyyppisiä sukupuolirooleja ja luodaan tilaa nuorelle kasvaa omannäköiseksi yksilöksi. Sukupuolisensitiivinen näkökulma lähtee ajatuksesta, että omaan sukupuoleen samaistuminen on tärkeä osa tervettä kasvua. Tämän johdosta oma itsetunto vahvistuu ja arvostus toista sukupuolta kohtaan kasvaa. Tyttöjen Talon pyrkimyksenä on tehdä tyttö näkyväksi itselleen ja muille sekä auttaa häntä löytämään oma paikka hänelle tärkeissä yhteisöissä. Näitä yhteisöjä ovat esimerkiksi perhe, ystävät ja koulu. (Eischer & Tuppurainen 2011: 12,15,16.)

Tavoitteet monikulttuurisessa työssä Tyttöjen Talolla ovat samoja kuin suomalaistenkin tyttöjen kanssa. Maahanmuuttajille talo tarjoaa tukea heidän tyttöydessään ja naiseudessaan. Kasvu- ja identiteettikysymykset monikulttuurisen tytön kohdalla tapahtuvat vielä haasteellisemmalla maaperällä kuin kantasuomalaisen kohdalla. (Eisher & Tuppurainen 2011: 101.) Etenkin pakolaisuuden takia kotimaistaan lähteneet tytöt on kaoottisesti irtirepäisty omasta tutusta elämänpiiristä, kulttuurista ja suvusta. Uudessa kotimaassa vastaan tulevat uudenlaiset odotukset, roolit ja tilanteet, jotka poikkeavat todella paljon heidän aikaisemmin oppimastaan ja joihin heillä ei ole valmiuksia. (Eischer & Tuppurainen 2011: 107.)

### **3 Nuoruusikä**

Aikuiseksi kasvaminen ja sen tuomat haasteet

Nykyaikana nuoruus voi kestää kaksikin vuosikymmentä ja sitä voi pitää siirtymävaiheena lapsuudesta aikuisuuteen. Yksilö kehittyy aikuiseksi fyysisesti, oppii yhteisössä toimimiseen vaaditut taidot ja valmiudet, itsenäistyy, etsii erilaisia rooleja ja valitsee aikuisuuden roolit. Samalla hän muodostaa käsityksen itsestään pohjautuen tähän tapahtumaketjuun. Nuoruuskehitystä ohjaavat niin biologiset, psykologiset, sosiaaliset kuin yhteiskunnallisetkin tekijät. (Lyytinen, Korkiakangas & Lyytinen 1995: 256.) Nuoruus voidaan jaotella varhaisnuoruuteen (11–14 ikävuotta), keskinuoruuteen (15–18 ikävuotta) ja myöhäisnuoruuteen (19–25 ikävuotta) (Lyytinen, Korkiakangas & Lyytinen 1995: 52,57).

#### **3.1 Biologinen kehitys ja puberteetti**

Geenien merkitys puberteetin alkamiselle on suuri. Sen alkamisajankohta periytyy helposti sukupolvelta toiselle. Myös jos lapsen kasvuolosuhteista löytyy paljon puutteita, aikaistuu puberteetin alkamisajankohta. Puberteetin ajoittumisella on suuri psyykinen ja sosiaalinen merkitys nuorelle. Jos nuori poikkeaa ulkoisesti ikätovereistaan, voi sillä olla psyykkisesti haitallinen vaikutus hänen kehitykseensä. (Sinkkonen 2010: 23.) Kehon kasvu ja sukukypsyys saavuttaminen vaikuttavat lapsen tapaan katsoa itseään (Lyytinen, Korkiakangas & Lyytinen 1995).

Puberteetti-iässä tapahtuu paljon fysiologisia muutoksia. Esimerkkinä näistä mainittakoon muun muassa hormonaaliset muutokset, muutokset kehossa, pituudessa ja painossa. Tyttöillä alkavat kuukautiset ja pojilla siemensyöksyt. Puberteetti tänä päivänä on aikaistunut verrattuna entisaikaan. Tyttöillä alkamisikä on alentunut 1800-luvun puolivälistä 1900-luvun puolivälistä 17 ikävuodesta 14 ikävuoteen. Lasten lihominen aikaistaa puberteettia. (Sinkkonen 2010: 27,28.)

Myös aivot kehittyvät huimaa vauhtia lapsuudessa, ja nuoruusiässä ne kokevat valtaavan suuria muutoksia. Niiden kehitys on geneettisesti ohjautuvaa, mutta on yhtä tärkeää, että lapsi saa riittävän hyvää huolenpitoa, muuten kehitys häiriintyy. (Sinkkonen 2010: 39,40.)

### 3.2 Psykologinen ja sosiaalinen kehitys sekä kehityshaasteet

Elämänkaaripsykologiassa korostetaan sitä, että yksilön kehityksen vaiheet eroavat sen mukaan, millaisia odotuksia, rooleja ja normeja yhteiskunta, kulttuuri ja eri instituutiot asettavat ihmiselle. Yksilössä tapahtuu muutoksia ympäristön kehittyessä samaan aikaan. (Lyytinen, Korhokangas & Lyytinen 1995: 258,260.)

Nuoruudessa nuori käy läpi erilaisia roolimutoksia. Nämä roolit liittyvät koulutukseen, ammatinvalintaan, ihmissuhteisiin ja elämäntapaan. Tässä vaiheessa myös tapahtuvat työelämään siirtyminen, parisuhteen solmiminen, työelämään siirtyminen ja perheen perustaminen. Nuoruusiässä tapahtuu sosialisatio. Sosialisatio tarkoittaa, että yksilö kasvaa yhteiskunnan täysivaltaiseksi jäseneksi ja omaksuu sen arvot ja normit, roolit, instituution ja koko elämäntavan. (Lyytinen, Korhokangas & Lyytinen 1995: 256,257.)

Nuoruudessa kehitty myös Eriksonin (1959) teorian mukaan identiteetti, jolloin yhteiskunnan haasteet ja vaatimukset pakottavat nuoren tekemään tietynlaisia päätöksiä ja valintoja koskien hänen tulevaa elämäänsä. Tämä näkyy Eriksonin mukaan erilaisina kriiseinä, joita nuori käy läpi. Lisäksi yksilön aikaisemmat ratkaisut ohjaavat myöhempiä mahdollisuuksia. (Lyytinen, Korhokangas ja Lyytinen 1995: 262.) Yhteiskunnan ja kulttuurin rajoitukset, yksilön kyvykkyys, aikaisempi menestys ja sekä sosiaalisuus ja ulospäin suuntautuminen ohjaavat nuoren elämän kulkua. Samalla nuori muodostaa itsensä kuvaa. Ympäristöstä tuleva palaute vaikuttaa siihen, miten nuori itsensä näkee. (Lyytinen, Korhokangas, Lyytinen 1995: 264, 265.)

Tutkimusten ja mittausten mukaan nuoruusiässä nuori on vastustuskykyisimmillään sekä terveimmillään. Tästä huolimatta kuolleisuus ja sairastavuus lapsuudesta myöhäiseen nuoruusikään siirryttäessä kasvavat 200 - 300 prosenttia. Suurin syy kuolemantapauksiin ja vammautumisiin on nuoren vaikeudet kontrolloida impulsivejaan, käytöstään ja tunteitaan. Omat kyvyt saatetaan yliarvioida eikä osata ottaa huomioon riskejä. Aivojen nopea kehityksen johdosta nuori on todella herkkä sosiaalisille tekijöille ja reagoi niihin erittäin voimakkain tuntein. Masentuneisuutta esiintyy entistä enemmän, ja sillä on yhteys päihteiden käyttöön ja itsemurhiin. (Sinkkonen 2010: 40,41.)

Murrosiän alussa ja myöhäisnuoruudessa nuori on erittäin haavoittuvainen sairastumaan psyykkisesti. Tyttöillä on enemmän syömishäiriöitä, ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta kuin pojilla. Pojilla taas esiintyy tyttöjä enemmän aggressiivisuutta, häiriöitä tarkkaavaisuudessa ja ongelmia päihteiden käytössä. (Sinkkonen 2010: 43.) Toverisuhteilla on suuri merkitys nuoren hyvinvointiin. Jos nuorella on esimerkiksi peritty taipumus arkuuteen, huonoja kokemuksia sosiaalisissa suhteissa tai masentuneisuutta, voivat nämä johtaa sosiaaliseen eristäytymiseen. Tämä taas heikentää nuoren itsetuntoa entisestään lisäten sosiaalista ahdistumista. (Lyytinen, Korkiakangas, Lyytinen 1995: 270.)

Ympäristöllä on suuri vaikutus lapseen ja nuoreen, mutta toisaalta hän myös itse muokkaa ympäristöään. Hänellä on osuutensa siinä, miten muut häneen suhtautuvat, ja tovereiden ja vapaa-ajan välityksellä hän etsii vaikutteita. Bronfenbrenner (1979) kuvailee erilaisia kehitykseen vaikuttavia tekijöitä neljän systeemin käsitteellä. Ensimmäinen systeemi on mikrosysteemi, joka koostuu lapsen lähiympäristöstä kuten perheestä. (Pulkkinen 1996: 37.)

Toinen systeemi on mesosysteemi, joka tarkoittaa sellaisten yhteisöjen verkkoa, joiden jäsenenä lapsi on. Tällaisia yhteisöjä ovat muun muassa koti ja koulu. Kolmas systeemi on ekosysteemi, joka koskee vanhempien työn laatua tai esimerkiksi työttömyyttä. Neljäs systeemi makrosysteemi, joka käsittää yhteiskunnallisen tason. Muun muassa perhetuen muodot ja koululainsäädäntö ovat makrotason vaikuttajia. (Pulkkinen 1996: 37.)

Kirjassaan *Lapsesta aikuiseksi* (1996) Lea Pulkkinen kirjoittaa samannimisestä tutkimusprojektistaan. Hän kuvaa lähes kolmekymmentä vuotta kestänyttä prosessia, jossa on seurattu samojen henkilöiden kasvua lapsesta aikuiseksi. Tutkimusta tehdessä kävi

ilmi, että vanhempien sosioekonomisella asemalla, joka tutkimuksessa määriteltiin ammatin perusteella, on lievä vaikutus lasten sosiaaliseen kehitykseen.

Jos vanhemmat olivat tutkimuksessa enemmän koulutettuja, lasten tunneälykyys oli kehittyneempää kuin heikommin koulutettujen vanhempien lapsilla. Heikommissa oloissa kasvaneilla lapsilla esiintyi enemmän ahdistusta kuin vahvemmissä olosuhteista tulevilla lapsilla. Vanhempien asemalla ei kuitenkaan ollut vaikutusta lasten aggressiivisuuteen. Siihen suurin vaikuttaja tutkimuksen mukaan oli vanhempien kasvatuskäytännöt. (Pulkkinen 1996: 39.)

Harrastukset ja ystävät suojaavat lapsia joutumasta päihteiden käytön tai epäsosiaalisen toiminnan piiriin. Suomessa nuorten päihteiden käyttö on runsasta. Suomessa harrastustoiminta on pitkälti perheiden rahoittamaa. Vanhemmilla ei ole välttämättä varaa lasten harrastuksien maksamiseen. He tekevät paljon töitä ja joutuvat jättämään lapset pärjäämään omillaan. Aikuiset eivät ole tukemassa, kuuntelemassa ja antamassa huolenpitoa, ja tämä saattaa johtaa lapsen epäsosiaalisen polun alkamiseen. Tutkimusten mukaan kolmasosa kunkin ikäluokan poikaoppilaista sekä 6 prosenttia tytöistä syyllistyy rikokseen 15 vuotta täytettyään. Rikoksia tehdään eniten 17–18-vuotiaana. (Pulkkinen 1996: 41,43.)

## 4 Voimaantumisen

*”Voimaa ei voi antaa toiselle: Voimaantuminen on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi.” (Siitonen 1999)*

### 4.1 Sisäinen voimantunne (empowerment, voimaantuminen)

Ihmisen sisäinen voimantunne on vastuullista luovuutta ja omia voimavaroja vapauttavaa tunnetta. Tunteen saavuttaneista ihmisistä hehkuu myönteisyys ja positiivisuus, jolla on yhteys esimerkiksi arvostuksen kokemukseen. Näin ollen ihmisellä on halu yrittää parhaansa sekä uskallus käyttää omaa toimintavapauttaan ja ottaa vastuuta myös yhteisön muiden jäsenten hyvinvoinnista.

Sisäisen voimantunteen kokemisessa vapaus ja itsenäisyys ovat tärkeässä asemassa. Ihmisen kokema vapauden tunne tukee vastuun ottamista, ja turvallinen ilmapiiri yhteisössä on mahdollista kokea turvallisesti. Turvallisessa ilmapiirissä ihminen kokee arvostuksen, luottamuksen ja kunnioituksen tunteita ja sen seurauksena uskaltautuu luoviin ratkaisuihin silti kyeten ottamaan tilanteen tuoman todellisen vastuun. (Siitonen 1999: 61.)

Siitonen (1999) jakaa sisäisen voimantunteen seitsemään kategoriaan, jotka ovat läheisesti kytkettyinä ja merkityssuhteessa toisiinsa. Nämä kategoriat ovat vapaus, vastuu, arvostus, luottamus, myönteisyys, ilmapiiri sekä konteksti, jolla tarkoitetaan toimintaympäristöä tai yhteisöä. Ihanteellisessa tilanteessa kaikki kategorian voimantunteet tukevat ihmisen henkisen hyvinvoinnin kokemusta ja kasvua. (Siitonen 1999: 61.) Henkinen hyvinvointi on ihmisen myönteistä suhtautumista omaan elämään ja oman elämän kokeminen ja näkeminen positiivisessa valossa (Räsänen 2006: 90). Puutteet jopa vain yhdessä kategoriassa saattavat heikentää ja jopa estää voimantunteen kokemista ja ylläpitämistä (Siitonen 1999: 61).

#### 4.2 Voimaantuminen ja sen prosessiluonne

Ihmisen voimaantuminen ja aikaisemmassa kappaleessa käsitelty sisäinen voimantunte tulevat ajankohtaiseksi etenkin ja viimeistään silloin, kun ihmistä yritetään estää voimaantumasta. Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että yhteisöjen sosiaaliset rakenteet, toiset yksilöt tai olosuhteet voivat vaikuttaa negatiivisella tavalla siihen, miten yksilö tai ryhmä kokee itsensä tai oman arvokkuutensa. Sama pätee myös toisinpäin; vähäisellä sisäisellä voimantunteen lisäämisellä saattaa olla uudistava ja energiamääriä lisäävä vaikutus yksilöön tai ryhmiin. ( Siitonen 1999: 117.)

Voimaantumisella tarkoitetaan prosessia, joka lähtee alun perin ihmisestä itsestään. Se on yhteydessä omaan tahtoon, luottamukseen, mahdollisuuksiin, päämäärien asettamiseen, näkemykseen itsestä ja omasta kyvykkyydestä. Voimaantumisteorian mukaan ihmisen katsotaan olevan aktiivinen, vapaa ja luova toimija, joka jatkuvasti asettaa itselleen erilaisia päämääriä (halut, toiveet, pyrkimykset) omassa elämässään. Usko itseensä ja omiin mahdollisuuksiin rakentuu sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa. Voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, mutta toisilla ihmisillä, olosuhteilla ja sosiaalisilla rakenteilla on siinä suuri vaikutus. (Siitonen 1999: 118.)

Jokainen ihminen voimaantuu itse omasta tahdostaan, ei ulkoisella pakolla. Koska voimaantuminen on tapahtumasarja tai prosessi, jossa vaikuttavat toimintaympäristön olosuhteet, kuten esimerkiksi ilmapiiri, voimaantumisen todennäköisyys vaihtelee eri ympäristöissä. (Siitonen 1999: 93.)

### 4.3 Voimaantuminen ja identiteetti

Identiteetillä tarkoitetaan tapoja, joilla ihmiset ymmärtävät ja määrittävät itsensä suhteessa itseensä, kulttuuriin ja sosiaaliseen ympäristöön (Räsänen 2006: 167).

Ihmisen identiteetillä ja sen kehitymisellä on voimaantumisprosessissa merkittävä osa. Identiteetistä puhuttaessa tarkoitetaan yksilön pysyvää kokonaisvaltaista tunnetta itsestä ja oman elämän merkityksellisyyden jatkuvuuden kokemusta.

Identiteetti on ihmisen tiedostamista, kuka hän oikeasti on. Vastaus löytyy muista ihmisistä. Olemalla toisten ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa ihminen peilaa ja tarkastelee itseään. Identiteetti on sidottu erilaisiin rooleihin, joita yksilön on noudatettava, koska yhteiselämän säännöt sitä edellyttävät. (Räsänen 2006: 166.) Nuorella ihmisellä voi olla esimerkiksi perheessä lapsen, koulussa opiskelijan ja vapaa-ajalla ystävän rooli. Jokainen ihminen toteuttaa rooleja ainutlaatuisella tavallaan (Räsänen 2006: 166).

Voimaantumisen kehityksen katsotaan kulkevan kahta päälinjaa. Ne ovat yksilöitymisprosessi sekä yhteisöllisyysprosessi. Yksilöitymisprosessissa identiteetin suotuisa tai epäsuotuisa kehitys tapahtuu aina yhteisöllisessä toimintaympäristössä. Ympäristö herättää ihmisessä aina reaktion ja ihminen on aktiivinen suhteessa ympäristöönsä. Ympäristöä säätelemällä voidaan vaikuttaa siihen, miten ihminen kokee oman merkityksensä, ja sitä kautta pystytään vaikuttamaan hänen kehitykseensä ja voimaantumiseensa. (Räsänen 2006: 167.)

Identiteettikehityksen tavoitteena on se, että ihminen kokee olonsa hyväksi omassa kehossaan ja tuntee tietävänsä elämän suuntansa. Identiteetin muodostuminen on prosessi, jossa ihminen vertaa lapsuuden päättyessä omaa käsitystä itsestään ja muiden käsitystä hänestä. Kehitystehtävän tarkoitus on saavuttaa identiteetti, ja siihen päästään etsimisen kautta kokoamalla. (Räsänen 2006: 167.)

Nuoruus on identiteetin rakentumista ajatellen yksi tärkeimmistä vaiheista elämässä. Silloin on käynnissä monia fyysiseen kehitykseen sekä sosiaalisiin ja kognitiivisiin taitoihin liittyviä kasvuprosesseja. Erityisesti murrosiän myöhemmässä vaiheessa nuorelle muodostuu käsitys omasta kyvykkyydestä tai kyvyttömyydestä itselle merkittäviin asioihin ja tulevaisuuteen sekä myös omista taidoista. (Eischer-Tuppurainen 2011.)

Yhteiskunnallinen ihmiskäsitys katsoo, että ympäristön vaikutus ihmisen elämään on suuri. Yhteiskunnalliset ja kulttuuriset olosuhteet voivat muuttaa elämäntapua. Yhteiskunta asettaa erilaisia paineita ihmisille ja heidän identiteetilleen. Se voi ikään kuin pakottaa ihmisiä piilottamaan omia luonteenpiirteitä tai ominaisuuksia, jos ne eivät ole soveltuvia ajan kulttuurissa. (Räsänen 2006: 169.)

Nykyaikana riskit ihmisten elämässä ovat vaikeammin hallittavia kuin ennen. Yksilön fyysinen, sosiaalinen, kulttuurinen sekä elämäntapallinen liikkumapiiri tai elintila jäsentyvät eri tavoin kuin 50 vuotta sitten, ja tästä johtuen yksilö on entistä paljaammin yhteiskuntaa vastassa. (Räsänen 2006: 169.)

#### 4.4 Luovuuden voima

Luovuus on jokaisen ihmisen synnyinlahja. Jokainen on syntynyt maailmaan itseilmaisun ja luovuuden lahjoilla varustettuna. Luovuus on kyky luoda uutta, löytää uusia tapoja ja keinoja tehdä asioita. Luovuus antaa meille avaimet ilmaista itseämme ja tunteitamme mitä erilaisimmilla tavoilla. (Opas luovuuteen.)

##### 4.4.1 Jokainen ihminen on luova

Jokaisella ihmisellä on luovuutta. Luovuuteen kuuluu uskallus tehdä jotakin itseä syvästi tyydyttävää, omaperäistä ja uutta. Luovuuden ajatellaan yleisesti olevan positiivinen, myönteinen asia ja melko yksimielisiä ollaan siitä, että luovuutta tulee edistää koulussa, kodeissa ja työelämässä. Pohja luovuudelle luodaan jo lapsena kotona sekä koulussa. Lapsena voidaan saada luovuus kukkimaan täydessä loistossaan, mutta samalla luovuus on myös erittäin helppoa nujertaa muutamalla pienellä sanalla. Tällaisessa tapauksessa tärkeää olisikin myöhemmin löytää oma luovuus uudelleen. (Uusikylä, Piirto 1999: 6,7.)

Luovuus ei koskaan saisi olla pakotettua. Luovasti toimimiseen ja työskentelyyn liittyy aina riski epäonnistua. Luovuutta tutkitaan eri tieteenaloilla. Aivotutkijat selittävät luovuutta aivotoinnoilla. Historioitsijat ja yhteiskuntatieteilijät laajentavat näkemystä koskemaan myös yhteiskunnan ja sen kehityssyöyklien vaikutusta luovuuteen eri aikakausina. (Uusikylä, Piirto 1999: 7.) Luovuudella on osansa jokaisen ihmisen persoonallisuudessa, ja sen avulla hän pystyy tasapainottelemaan itsensä sekä ympäristön kanssa. Psykkisen terveyden tärkeä tunnusmerkki on kyky elää ja toimia luovasti ja spontaanisti. (Ahonen 1994: 23.) Kenenkään ihmisen luovuutta ei voida mitata prosentteina, eikä luovuuden syntyyn tai tukahtumiseen ole syynä vain yksi asia (Uusikylä, Piirto 1999: 7).

#### 4.4.2 Luovuus ja taide voimavaroina

Luovuus on voimavara, jonka kautta ihminen voi ymmärtää ja rakentaa ja tutkia omaa sisäistä ja ympäröivää ulkoista maailmaa (Ahonen 1994: 18). Jokaisella ihmisellä on taito olla luova ja tehdä taidetta. Taiteen ajatellaan yleisesti olevan ilmaus ihmisen korkeimmasta henkisestä olemassaolosta. Taide syntyy luovuudesta ja siitä, että uskaltaa heittäytyä ilmaisemaan itseään haluamallaan tavalla. (Ahonen 1994: 14.)

Taide on ikään kuin tunteiden tulkki, sillä taiteen kautta ihminen voi purkaa tunteita, joiden olemassaolosta ei ole tietoinen itse tai joita ei kykene sanojen avulla ilmaisemaan. Taiteen kautta voidaan siirtää ahdistavia asioita symbolisen etäisyyden päähän käsiteltäviksi. Esimerkiksi musiikin kautta ihminen siirtää tunteensa musiikkiin tai tanssin kautta tanssiin. Näin vaikeaa tunnetta voidaan käsitellä turvallisesti ilman suurta ahdistusta. (Ahonen 1994: 15.) Ihminen voi siirtää jonkin tunteen esimerkiksi paperille maalauksen muodossa. Tätä taiteen tekemistä kutsutaan sisäisen ulkoiseksi tulemisen prosessiksi. Ulkoisen sisäiseksi tulemiseksi prosessissa ihminen löytää taiteesta omat tunteensa. Esimerkiksi tanssiesitys voi saada ihmisen tuntemaan tunteita, joista hän ei aiemmin ollut tietoinen. (Ahonen 1994: 22,23.)

Taide voi toimia ikään kuin itsehoidon välineenä, tienä omiin tunteisiin ja itsetuntemukseen. Oman luovuuden löytäminen ja sen uutta luova ja eheyttävä voima voivat toimia oman elämän rakennusaineina. (Ahonen 1994: 19.) Taide ja leikki muistuttavat toisinaan, koska molemmissa voi kokeilla erilaisia asioita. Mikään ei ole järjetöntä tai epäloogista. Taide ei tunne kipua, joten siihen voi siirtää vaikeitakin tunteita tuntematta

syällisyyttä. Sen kautta ihminen voi hallita kaoottisia tunteita, ääniä ja muotoja, ja se voi toimia ihmisen minän tukena. (Ahonen 1994: 16.)

Kun taidetta käytetään kommunikaatiokeinona ja vuorovaikutuksen välineenä, sen kautta ihmiselle avautuu uudenlaisia mahdollisuuksia oppia tuntemaan itseään sekä lisätä sosiaalista vuorovaikutusta. Psykkisesti sairas ihminen saattaa taiteen kautta yrittää ilmaista pahaa oloaan ympäristölle, kun sanojen avulla ei pysty. Kielenä taide saattaa olla aidompaa ja rehellisempää kuin sanat. (Ahonen 1994: 16,17.) Taide, musiikki ja unet voivat nostaa esille sisäisestä maailmasta ja alitajunnasta erilaisia mielikuvia, jotka voivat liittyä itseen tai toisiin ihmisiin, vuorovaikutussuhteisiin heidän välillään tai yliluonnollisiin ilmiöihin (Ahonen 1994: 56).

#### 4.4.3 Tanssi - Luova liike ja kehon kieli

Tanssilla on pitkät perinteet hoitotyön ja parantamisen historiassa. Juuret perustuvat mielen ja kehon ilmaisun vuorovaikutukseen. Keho puhuu omaa kieltään ja ihmisen luoma liike voi olla luovaa tanssia. Luovuuden kautta mielikuvitus ja fantasiat vapautuvat. Tanssissa yhdistyvät ihmisen fyysisuus ja psyykkisyys sekä ilmaisu. Liikkumisen kautta on mahdollista kokeilla uusia ideoita, tunteita ja improvisoida omaa elämänsä asennetta.

Tanssi on paitsi liikettä kehon kanssa, se on myös yhteyttä ajatuksiin ja tunteisiin ja niiden ymmärtämiseen. Tanssin kautta ihminen ilmaisee sisintään ja pystyy kommunikoimaan liikkeen avulla. (Ahonen 1994: 72.) Liikkeen kautta ihminen kertoo usein sen, mikä jää sanallisesti sanomatta. Liikkumistavalla ihminen ilmaisee sen, miltä hänestä tuntuu. Ensimmäinen askel kohti tunteiden ymmärtämistä on kiinnittää huomio siihen, miltä tuntuu kehossa. Jos ihminen ei tunnista kehon tuntemuksia, hän ei kykene tunnistamaan muitakaan tunteita. Kehonsa kanssa voi olla kosketuksessa, jos pystyy olemaan läsnä omassa elämässä, tässä ja nyt. Kosketuksen kehittymiseen tarvitaan hiljaisuutta, aikaa ja rehellisyyttä itsensä kohtaamiseen. (Ahonen 1994: 75.)

Luovassa tanssissa ei ole kyse tekniikasta tai tavoitteista, vaan tärkeintä on tämä hetki, liikkeen suorittaminen ja tunteminen kehossa. Sen avulla ihminen voi päästä kosketukseen oman kehonsa kanssa. Kehotuntemus on askel kohti itsetuntemusta, ja sen avulla on mahdollisuus tulla myös tietoisiksi omista tunteista ja ymmärtää niitä paremmin. Kehon hahmotus on ihmisen tietoinen käsitys omasta kehosta. Suurimmalla osalla ih-

misistä on jokseenkin vääristynyt kuva kehostaan. Itseä pidetään esimerkiksi liian lahana tai lihavana verrattuna toisiin. Tämän kuvan syntymiseen vaikuttavat niin omat sosiaaliset toiveet kuin toisten ihmisten käsitykset tai huomautukset. Joillakin ihmisillä kehonkuva vääristyy jo lapsuudessa. (Ahonen 1994: 74.) Kehontuntemus on perustaminäkuvulle, ja se tuo itseluottamusta ja turvallisuutta (Ahonen 1994: 75).

#### 4.4.4 Taidelähtöiset menetelmät voimavarojen kartuttajina

Nuorten kanssa tehtävässä työssä kannattaa käyttää taide- ja kulttuurilähtöisiä menetelmiä. Taidelähtöisiä menetelmiä ovat muun muassa elämäkerrallinen työskentely sijoitetuille lapsille, voimauttava valokuvaus -menetelmä ja luova tanssi. Erilaiset taidelähtöiset menetelmät eivät ole ikäsidonnaisia, ja ne sopivat mihin tahansa ympäristöön käytettäväksi. (Kasvun kumppanit.)

Taide ja kulttuuri edistävät ihmisen terveyttä ja hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Jokaisella ihmisellä on oikeus luovuuteen, ja jokaiselle ihmiselle löytyy oma persoonallinen tapa ilmaista ja tuoda esille luovuutta. Taidelähtöisissä menetelmissä työntekijät ja asiakkaat voivat uskaltautua yhdistelemään henkilökohtaisia, ammatillisia ja sosiaalisia kehitystehtäviä. Tärkeintä on saada esille se, mikä on kullekin ihmiselle tai ihmisryhmälle voimaannuttavaa ja merkityksellistä. Parhaimmassa tapauksessa kulttuurin ja taiteen käyttäminen menetelminä mahdollistavat yhteisöllisyyden, osallisuuden ja monialaisuuden ja antavat apuvälineen näiden toteuttamiseen. (Kasvun kumppanit.)

Taidelähtöisten menetelmien kautta pyritään vaikuttamaan arkiseen kanssakäymiseen ja rikastuttamaan sitä sekä saamaan mieli ja aistit toimimaan. Menetelmien avulla pyritään myös houkuttelemaan esille lapsen tai nuoren tunteita ja kokemuksia. Tunteet ja niiden ilmaisu ovat suojaava tekijä lapselle, ja tämän takia työntekijän henkilökohtaiset ja sosiaaliset ominaisuudet ovat tärkeässä asemassa vuorovaikutustilanteissa. (Kasvun kumppanit.)

Taiteen kautta syvenee tieto ja ymmärrys. Taiteellinen työskentely tarjoaa ikään kuin symbolisen etäisyyden, jonka kautta voi tuoda esille ja ilmaista sen, mitä ei sanoin ole kyennyt käsittelemään. Työskentelyn kautta ihmisen itsetuntemus ja aktiivinen suhde omaan elämään voivat parantua. Myös sosiaalinen kasvu ja oppiminen mahdollistuvat. Itsestä löytyy uusia piirteitä ja uudenlaista osaamista, ja ne vaikuttavat itsetuntoon sitä vahvistavasti. (Kasvun kumppanit.)

## 5 Voimaannuttavan tanssityöpajan toteutuminen

Seuraavassa osassa käyn läpi opinnäytetyöni prosessia. Opinnäytetyöni oli monimuotoinen sosiaalialan kehittämistehtävä. Ensin esittelen kohderyhmäni, projektini, sen tavoitteet sekä toteutumisen. Lopuksi arvioin toteutusta, sen sisältöä ja antia.

### 5.1 Kohderyhmän valinta ja toiminnan tavoitteet

Opinnäytetyöni oli kehittämistehtävä, jossa taidelähtöisiä menetelmiä käyttämällä pyrin siihen, että nuori kokee voimaantumista. Opinnäytetyöni toteutui toiminnallisena tanssityöpajana Tyttöjen Talolla tyttöjen ja nuorten naisten kanssa. Työpajan nimi oli ”Tyttö sinä olet elämäsi tähti”. Nimen tarkoitus oli itsessään olla voimaannuttava, koska jokainen ihminen on oman elämänsä kirkkain tähti ja täydellinen ja hyväksyttävä juuri sellaisena kuin on. Jokaisella ihmisellä on sisällään valtava määrä potentiaalia. Potentiaalilla tarkoitan niitä ihmisen henkisiä voimavaroja, jotka voimaantunut ihminen on löytänyt itsestään. Henkiset voimavarat pitävät sisällään sen, miten ihminen katsoo itseään ja mihin uskoo pystyvänsä (Räsänen 2006: 90). Jokaisen ihmisen täytyy oivaltaa ja löytää voimavarat sisältään. Silloin hän pystyy elämään käyttäen koko potentiaaliaan.

Opinnäytetyön paikan valinta oli Tyttöjen Talo Helsingin Hakaniemessä. Työpajani kohderyhmä olivat 15–28-vuotiaat Talolla käyvät tytöt ja nuoret naiset. Tyttöjen Talo on 10–28-vuotiaille suomalaisille ja monikulttuurisille tytöille ja naisille tarkoitettu kohtaamispaikka, jonne voi tulla keskustelemaan, harrastamaan tai muuten vain oleskelemaan (Eischer & Tuppurainen 2011: 13). Toiminnan tavoite Tyttöjen Talolla on tyttöjen ja nuorten naisten hyvinvoinnin kasvattaminen sekä elämännhallinnallisten valmiuksien lisääminen. Toiminnalla halutaan tavoittaa erityistä tukea tarvitseviä tyttöjä, joilla on elämännhallinnallisia hankaluuksia ja suuri aikuisen tuen tarve. (Eischer & Tuppurainen 2011: 12, 13.)

Työpajan tarkoituksena ja tavoitteena oli antaa tytöille liikkeen ja tanssin kautta kokemuksia, joilla on voimaannuttavaa vaikutusta heidän henkiseen hyvinvointiinsa. Voimaantumisen tarkoitetaan prosessia, joka lähtee alun perin ihmisestä itsestään. Se on yhteydessä omaan tahtoon, luottamukseen mahdollisuuksista, päämäärien asettami-

seen, näkemykseen itsestä ja omasta kyvykkyydestä. Voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, mutta toisilla ihmisillä, olosuhteilla ja sosiaalisilla rakenteilla on siinä suuri vaikutus. (Siitonen 1999: 118.)

Opinnäytetyössäni keskityin tuomaan esille luovuuden ja taiteen vaikutusta ihmisen hyvinvointiin ja tämän takia käytin taidelähtöisiä menetelmiä ja nimenomaan tanssia työni toteutuksessa. Taiteen parantava vaikutus näkyy parhaiten siinä, että sen voimalla ihmisen mieli saadaan liikkeeseen. Taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntäen päästään lähelle ihmisen tunteita ja omia kokemuksia, jotka ovat usein tiedostamattomia. Aistiperäisyys on tärkeä osa taidelähtöisiä menetelmiä käytettäessä. Taide auttaa käsittelemään mielen eri kerroksia ja auttaa hahmottamaan maailmaa tarkemmin. (Bardy 2002: 12.)

Tanssissa yhdistyvät ihmisen fyysisyys ja psyykkisyys sekä ilmaisu. Tanssi on paitsi liikettä kehon kanssa, se on myös yhteyttä ajatuksiin ja tunteisiin ja niiden ymmärtämiseen. (Ahonen 1994: 72.) Liikkeen kautta ihminen kertoo usein sen, mikä jää sanallisesti sanomatta. Liikkumistavalla ihminen ilmaisee sen, miltä hänestä tuntuu. (Ahonen 1994: 75.)

Tarkoituksena oli myös kannustaa tyttöjä itse luomaan liikettä ja tanssia yksin ja yhdessä ryhmän kanssa ja saamaan siitä onnistumisen ja voimaantumisen kokemuksia. Tanssityöpajassa käytin luovuutta keinona synnyttää voimaantumista. Yksin ja yhdessä luomisen tarkoitus oli myös antaa kokemus siitä, että on yksilönä osallisena suurempaa yhteisöä. Voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, mutta toisilla ihmisillä, olosuhteilla ja sosiaalisilla rakenteilla on siinä suuri vaikutus (Siitonen 1999: 118). Tanssityöpajan prosessia, toteutumista ja sen antia arvioin työiltä saadun henkilökohtaisen palautteen kautta sekä havainnoimalla tyttöjä, ryhmää ja sen toimivuutta sekä kirjoittamalla havainnointipäiväkirjaa.

Toteutin työpajan nuorten ja nuorten aikuisten kanssa. Nuoret ovat kehityskaaren murrosvaiheessa, jolloin elämässä pitäisi tehdä ratkaisuja tulevaisuutta ajatellen. Lähipiiri ja yhteiskunta luovat nuorelle odotuksia ja vaatimuksia, jotka saattavat luoda paineita. (Lyytinen, Korhokangas ja Lyytinen 1995: 262.) Nämä paineet voivat purkautua negatiivisina ilmiöinä, kuten mielenterveyden häiriöinä. Valitsin kohderyhmäksi nimenomaan tytöt, koska itse naisena koen naiseuden ja naiseksi kehittymisen tukemisen tärkeäksi asiaksi. Tutkimukset kertovat, että 15–25 prosentilla nuorista on jonkinlainen mielenterveyshäiriö. Työillä häiriöt ovat tavallisempia kuin pojilla. Häiriöksi luokiteltua ahdistu-

neisuutta on 5-15 prosentilla ja vakavaa masennusta esiintyy 5-10 prosentilla nuorista, useimmiten tytöillä. (Väestöliitto.)

Taidelähtöisten menetelmien kautta pyritään pääsemään käsiksi tunteisiin ja kokemuksiin, joihin puhumalla ei päästä. Ahdistuneen tai masentuneen ihmisen saattaa olla vaikea puhua tunteista tai kokemuksista, joista ei itse edes ehkä ole tietoinen. Taidelähtöisten menetelmien käyttö kiinnostaa minua myös, koska olen aikaisemmalta koulutukseltani tanssija ja sitä kautta kokenut tanssin itselleni tärkeäksi ja voimaannuttavaksi menetelmäksi.

Opinnäytetyöni on sosiaalialan kehittämistehtävä, jossa kokeilen uutta tapaa toimia sosiaalialan kentällä. Kehittämistehtävässä on elementtejä toimintatutkimuksesta, sillä tanssityöpajani oli ennen kaikkea toiminnallinen. Samoin kuin toimintatutkimuksessa, kehittämistehtävässäni ihmisen toiminta ja toiminnan pohjalta kumpuavan tarpeellisen tiedon kehittäminen käytäntöön ovat pääosassa. Yhteyksiä on myös siinä, että tehtäväni kohteena on erityisesti sosiaalinen toiminta, jossa perustana on vuorovaikutus ihmisten välillä sekä toisten yksilöiden huomioon ottaminen. Ihmisiä yhdistää ja ohjaa yhteinen merkitys, näkemys tai tulkinta yhteisestä toiminnasta ja sen tarkoituksesta. (Heikkinen, Rovio, Syrjälä 2007: 16,17.)

Samoin kuin toimintatutkimus, kehittämistehtävä yhdistelee teoriaa ja käytäntöä (Heikkinen, Rovio, Syrjälä 2007: 29). Yhteistä on myös pyrkimys valaa uskoa ihmisiin ja heidän omiin kykyihinsä sekä heidän toimintamahdollisuuksiin. Tätä kutsutaan myös voimaannuttamiseksi. Toteuttamisessa myös aika on rajattu ajallisesti. Molemmissa suunnitellaan, testataan uusia ja erilaisia toimintatapoja ja tavoitellaan käytännön hyötyä ja tietoa, joka on tarpeellista käytännössä. (Heikkinen, rovio, Syrjälä 2007: 17,19.) Samoin kuin toimintatutkimuksen tutkija, kehittämistehtävän toteuttaja toimii ja vaikuttaa toteutuksessa aktiivisesti ja rohkaisee ihmisiä toimimaan ja kehittämään asioita, jotta ne muuttuvat paremmiksi heidän omalta kannaltaan (Heikkinen, Rovio, Syrjälä 2007: 20).

## 5.2 Opinnäytetyöprosessi

Kehittämistehtävälläni on prosessimainen luonne, jonka toteutumisen aikana tulkinta ja ymmärrys lisääntyvät pala palalta. Lähtiessäni suunnittelemaan opinnäytetyöni toteutusta otin huomioon, että prosessi muuttuu ja elää matkan varrella koko ajan. Käytän

työssäni taidelähtöistä menetelmää, jossa korostuu ihmisen luovuus. Lähdin kokoaamaan opinnäytetyön toteutusta raameja suunnitellen, mutta myös valmiina ja tiedostaen, että se toteutuu juuri siinä hetkessä, siinä erityisessä elämäntilanteessa.

### 5.2.1 Toteutuspaikan valitseminen, projektin suunnittelu ja aikatauluttaminen

Kun olin päättänyt, että opinnäytetyöni pyrkimys on voimaannuttaa nuoria naisia ja käyttää siinä hyväksi tanssia ja taidelähtöisiä menetelmiä, oli hyvin selvää, että työstäni tulisi toiminnallinen. Otin yhteyttä Helsingin Hakaniemessä sijaitsevaan Tyttöjen Taloon ja esittelin ideani.

Tyttöjen Talo on tarkoitettu 10–28-vuotiaille tytöille ja naisille paikaksi, jonne voi tulla matalan kynnyksen idealla viettämään aikaa, harrastamaan tai keskustelemaan itselle tärkeistä, ehkä kipeistäkin asioista. Valitsin Tyttöjen Talon työni kohteeksi, koska työni pyrkimys on mahdollistaa tanssi ihan kaikille tytöille, ei ainoastaan esimerkiksi tanssikoulun oppilaille. Tyttöjen Talolla käy erilaisia, eri-ikäisiä, eri elämäntilanteista ja taustoista tulevia tyttöjä ja naisia. Koin, että siellä on potentiaalia työni toteuttamiseen kehtään ulkopuolelle sulkematta.

Tapasin talon naistyöntekijän ja talossa olevan harjoittelijan ensimmäisen kerran maaliskuussa. He ottivat ideani avoimin mielin vastaan. Heidän kanssaan keskustelin ja kehitin ideaa eteenpäin. Seuraavan kerran tapasimme toukokuussa, jolloin sovimme aikataulusta ja tulevasta toteutuksesta. Opinnäytetyöstäni tulisi syksyllä järjestettävä tanssityöpaja, joka järjestettäisiin yhdellä viikolla kolmena eri päivänä. Yhden päivän kesto tulisi olemaan neljä tuntia. Työpajassa tutustuttaisiin erilaisiin tanssilajeihin ja tehtäisiin ryhmässä erilaisia harjoitteita. Työpajan aikana alkaisimme myös tehdä esitystä, johon tytöt saisivat itse luoda materiaalia. Lopullisen tuotoksen he esittäisivät Tyttöjen Talon syysjuhlassa.

### 5.2.2 Työpajasta tiedottaminen

Tein työpajasta esitteitä, joita vein Tyttöjen Talolle. Ilmoitus laitettiin myös heidän internet- ja facebook-sivuilleen. Toukokuussa kävin myös esittelemässä projektia Tyttöjen Talolla ” Miten minusta tuli minä ? ” -illassa. Kyseinen ilta on tapahtuma, jolloin tytöt voivat tulla Tyttöjen Talolle kuuntelemaan naisten kertomuksia omasta elämästään,

kokemuksistaan ja ajatuksistaan. Kertojina on erilaisia naisia lähtöisin erilaisista taustoista. Tyttöjen osallistuminen iltoihin on hyvin vaihtelevaa. Välillä paikalla on monta tyttöä ja välillä vain muutama.

Tanssityöpajaesitteet eivät olleet ehtineet olla talolla esillä kuin viikon, kun kävin kertomassa itsestäni ja projektistani Tyttöjen Talolla. Paikalla oli vain muutama tyttö kuuntelemassa. Ulkona oli myös kyseisenä päivänä helle, ja koko päivän kävijämäärä talolla oli vähäinen. Sovin työntekijöiden kanssa, että esitteitä laitettaisiin useisiin eri paikkoihin, jolloin ne huomattaisiin helpommin. Alkuperäisen suunnitelman mukaan yläikäraja työpajaan oli 20 vuotta, mutta päätimme nostaa ikärajaa 28 vuoteen. Tällä tavoin osallistujien määrä saattaisi kasvaa.

### 5.3 Tanssityöpajan toteutus

Tanssityöpajan toteutus oli elokuun toisella viikolla kolmena päivänä peräkkäin. Tyttöjen Talo oli ollut heinäkuusta lähtien kiinni, eikä syyslukukausi ollut vielä käynnistynyt, kun työpaja toteutui. Talolla oli lisäksi vain pari työntekijää. Jokaisena päivänä kokoonnuimme kahdeltatoista ja lopetimme neljältä. Osallistujia oli kesän aikana ilmoittautunut kahdeksan, joista yksi oli perunut osallistumisensa ja yksi ei ilmaantunut paikalle.

Nuorin osallistuja oli 13-vuotias, eli alle sovitun ikärajan, mutta koska Tyttöjen Talon työntekijä, joka oli ottanut ilmoittautumisen vastaan, katsoi, että tämä nuori oli kyllin kypsän oloinen osallistumaan, en nähnyt asiassa ongelmaa. Vanhin osallistuja oli 28 vuotta. Lisäksi mukana oli Tyttöjen Talon harjoittelija, jolla itsellään oli tanssijan koulutus. Hän oli mukana koko työpajan ajan, ja hänen kanssaan myös kävin keskustelua ryhmästä ja sen toteutuksesta. Hän oli suureksi avuksi päivien ideoimisessa, ja hänen mielipiteensä olivat minulle kullan arvoisia ja tukena toteutuksessa. Hän on ihastuttava persoona, ja koin koko projektin ajan, että hänen kanssaan oli helppo työskennellä ja jakaa ajatuksia.

Sillä, että tanssityöpaja pidettiin kolmena päivänä peräkkäin neljä tuntia kerrallaan, oli tarkoituksena luoda intensiivinen ryhmä, jossa kaikki tuntisivat olevansa jäsenenä. Näin ollen yhdessä luominen saattaisi olla helpompaa, kun tytöt kokisivat jäsenyyttä, ja sitä kautta luottamus ryhmää kohtaan vahvistuisi. Ihminen on luonteeltaan yhteisöllinen ja tarvitsee tunteen, että hän kuuluu ja hänet hyväksytään omaan joukkoon. Hyväksymi-

sen tunne syntyy aktiivisessa vuorovaikutuksessa. (Nurmi & Rantala 2011: 20.) Tämän takia koin hyväksi, että ryhmä toteutuu intensiivisellä kolmen päivän työpajalla.

### 5.3.1 Turvallinen ryhmä työpajan toteutuksessa

Toteutuksessani puhun turvallisesta ryhmästä. Turvallisuudella tarkoitan tilaa, jossa on mahdollisimman vähän yksilön minuutta uhkaavia tekijöitä. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi pelko, häpeä, syyllisyys ja arvottomuuden tunne. Turvallisessa ryhmässä ihmisen on mahdollista tunnistaa sisäisen maailmansa liikkeitä ja ilmaista niitä. Jos muu ryhmä hyväksyy ihmisen eri ulottuvuuksien ilmaisun, hän alkaa myös itse pitää näitä piirteitä itsessään tärkeinä ja hyväksyttävänä.

Itsensä hyväksyminen sellaisena kuin on, on tärkeässä asemassa voimaantumisprosessissa. Myös kokemus siitä, että kuuluu ryhmään ja on osana sitä sekä saa arvostusta ajatuksilleen, edistää ihmisen voimaantumista (Nurmi, Rantala 2011: 145). Turvallisuus ryhmässä syntyy viidestä eri komponentista. Ensimmäinen niistä on luottamus, joka tarkoittaa antautumista fyysisesti ja psyykkisesti haavoittuaiseksi suhteessa ryhmän muihin jäseniin. Kun luottaa, uskaltaa ottaa myös riskejä ja olla avoin toisten edessä.

Toinen komponentti on hyväksyntä. Mitä haavoittuvammalle alueelle hyväksyntä kohdistuu, sitä suurempi on turvallisuuden tunne. Kolmas turvallisuuteen vaikuttava tekijä on haavoittuvaksi altistuminen. Se edellyttää avoimuutta, uskallusta ilmaista itseään eri tavoin. Mitä turvallisempi on ryhmä, sitä helpompi on uskaltaa olla avoin. Mitä enemmän ihminen on avoin, sitä enemmän hän asettuu toisten luottamuksen varaan, ja näin luottamus lisääntyy. Neljäs komponentti on tuen antaminen. Turvallisuuden ja luottamuksen lisääntymiseen kuuluu myös sitoutuminen ja halukkuus yhteistyöhön. Sitoutuminen on merkki ryhmää kohtaan syntyneestä luottamuksesta ja samalla halua saavuttaa päämäärä juuri tämän ryhmän kanssa yhteistyössä. (Aalto 2002: 6,7.)

Turvallisen ryhmän muodostuminen on tärkeää voimaantumisprosessissa. Siitonen (1999) jakaa sisäisen voimantunteen seitsemään kategoriaan, jotka ovat läheisesti kytkettyinä ja merkityssuhteessa toisiinsa. Nämä kategoriat ovat vapaus, vastuu, arvostus, luottamus, myönteisyys, ilmapiiiri sekä konteksti, jolla tarkoitetaan toimintaympäristöä tai yhteisöä. Ihanteellisessa tilanteessa kaikki kategorian voimantunteet tukevat

ihmisen henkisen hyvinvoinnin kokemusta ja kasvua. (Siitonen 1999: 61.) Turvallinen ja hyväksyvä ryhmä tarjoaa myös erittäin hyvän paikan saada kontakti tunteisiimme ja ilmaista niitä (Aalto 2002: 10).

Kun vietetään paljon aikaa yhdessä yhteisen asian vuoksi lyhyellä aikavälillä, myös sitoutuminen tähän asiaan ja ryhmään saattaa olla vahvempi, kuin jos nähdään esimerkiksi pidemmällä aikavälillä kerran viikossa lyhyen ajan. Työpajan yhdistävä asia oli tanssi, ja pajan tarkoituksena oli luoda tytöille sellaiset raamit, joiden puitteissa he kokisivat olonsa turvallisiksi ja luottavaisiksi ryhmässä ja uskaltaisivat omina itsenään nauttia tanssista ja päästää oman luovuuden valloilleen.

Työpajan jälkeen tapasimme tyttöjen kanssa kerran viikossa koreografiaharjoitusten merkeissä. Aloimme jo työpaja-aikana tehdä esitystä Tyttöjen Talon syysjuhlaan. Esityksen teon oli tarkoitus antaa tytöille yhteinen tavoite, jota työstää yhdessä. Esiintymisen oli tarkoitus antaa myös onnistumisen kokemuksia. Esityksen sisällön tarkoitus oli se, että tytöt saisivat tanssia osittain minun tekemääni koreografiaa ja luoda siihen paljon omia sekä yhteisiä koreografian palasia. Näin ollen he konkreettisesti näkisivät oman luovuutensa tulokset ja sen, että oman luovuuden tuotos on osana yhteistä luomusta.

Sen, että minä tein koreografialle raamit, oli tarkoitus tuottaa turvallisuutta ja järjestelmällisyyttä, joiden puitteissa tytöt voivat olla luovia ja ilmaista itseään juuri niin kuin haluavat. Raamit toimivat ikään kuin turvallisina rajoina. Kaiken pohjimmainen tarkoitus oli, että tytöt kokisivat tanssin ja luomisen voimaannuttavan vaikutuksen. Voimaantuminen on kuitenkin jokaisesta itsestään lähtevä prosessi. Ketään ei voi voimaannuttaa. Voimaantumisen tarkoitus on mahdollistaa se, että ihminen tunnistaa, kanavoi ja luo omat voimavaransa (Siitonen 1999: 92).

Tanssityöpajan kautta minun pyrkimyksenäni oli edesauttaa sellaisten olosuhteiden muodostumista, joiden puitteissa tanssiminen, itsensä ilmaisu ja luominen olisivat mahdollisimman turvallista, estotonta ja hyväksyttävää toimintaa, ja sitä kautta tytöt voisivat löytää voimaa sisältään. Ympäristöä säätelemällä voidaan vaikuttaa siihen, miten ihminen kokee oman merkityksensä, ja sitä kautta pystytään vaikuttamaan hänen kehitykseensä ja voimaantumiseensa. (Räsänen 2006: 167.)

### 5.3.2 Ensimmäinen työpajapäivä

Ensimmäisenä työpajapäivänä, jolloin kukaan ei vielä tuntenut toisiaan, oli tarkoitus käyttää todella paljon aikaa tutustumiseen. Silloin ryhmälle luotaisiin pohja, ja olisi erittäin tärkeää, että ryhmästä muodostuisi turvallinen. Mitä turvallisemmaksi ryhmä muodostuu, sen helpompaa ryhmän jäsenten on uskaltaa ilmaista itseään mitä useammilla ja syvemmillä tasoilla (Aalto 2002: 8). Tanssityöpajan tarkoitus oli, että tytöt kokevat tanssin voimaannuttavan vaikutuksen sitä kautta, että he tanssivat vapaasti ja luovat ja ilmaisevat itseään (Ahonen 1994: 15). Jotta tytöt uskaltaisivat alkaa käyttää omaa luovuuttaan ja ilmaista itseään, ryhmän olisi oltava sellainen, jossa tytöillä olisi turvallinen ja luottavainen olo.

Ensimmäisenä päivänä tytöt saapuivat kaikki eri aikoihin Tyttöjen Talolle, paitsi kaksi tyttöä, jotka olivat jo ennestään kaverukset. Muut tytöt eivät tunteneet toisiaan. Kolmelle tytölle talo oli ennestään tuttu, kolmelle täysin uusi. Aloitimme päivän istuen lattialle piiriin. Kerroin itsestäni ja omasta taustastani sekä esittelin projektini. Kerroin, että työpaja on lopputyöni ammattikorkeakoulusta. Kerroin myös, että minua on jännittänyt pari päivää todella paljon miettiessäni tulevaa työpajaa. Sanoin kuitenkin odottaneeni sitä todella paljon. Jaoin myös lupalaput, jotka heidän tai heidän vanhempiansa tulisi allekirjoittaa.

Alaikäisten lupalappuun tarvitsin vanhemman allekirjoituksen. Paperissa pyysin osallistujilta lupaa käyttää yhteistä työpajaamme opinnäytetyöni lähteenä. Painotin kuitenkin, että kaikki työpajan tapahtumat ovat luottamuksellisia eikä kenenkään osallistujan nimi tule julki missään yhteydessä. Kerroin heille, että olin suunnitellut ensimmäiselle aamupäivälle showtanssia, koska en voinut etukäteen tietää, mitä tyyliä he haluaisivat tanssia. Kerroin, että iltapäivälle olin suunnitellut erilaisia tutustumisharjoituksia, tanssin eri tasoihin tutustumista sekä oman luovuuden käyttämistä. Sanoin myös, että päivän lopussa pyytäisin heiltä toiveita seuraaville päiville.

Seuraavaksi levitin eri väripapereita ringin keskelle ja pyysin jokaista tyttöä ottamaan yhden värin, joka kuvastaa heidän omia senhetkisiä tunnelmiaan. Sen jälkeen pyysin jokaista tyttöä vuorollaan kertomaan omasta värivalinnastaan sekä mainitsemaan jonkin asian, josta pitää erityisen paljon. Sanoin, että he saavat myös kertoa muitakin asioita, jos haluavat. Värikorttien tarkoituksena oli antaa tytöille jokin väline kertoa tunnelmistaan.

Ajatuksenani oli lähteä jo tässä vaiheessa herättelemään luovuutta tytöissä. Taide voi tuoda tuttuutta ja turvallisuutta outoon ja uuteen tilanteeseen (Ahonen 1994: 16). Vaikka kyseessä olivatkin vain väripaperit, niitä voi käyttää ikään kuin taideteoksina. Uudelle ryhmälle, jonka jäsenet eivät vielä tunne toisiaan, voi olla vaikeaa yhtäkkiä kertoa omista tunteista tai itsestään. Värin avulla se saattaa olla helpompaa, kun voi käyttää välinettä, johon heijastaa ajatuksensa. Taidekin voi olla ulkoisen sisäiseksi tulemista. Tämä tarkoittaa sitä, että kuunnellessaan tai katsellessaan ihminen siirtää kohteeseen omat tunteensa. (Ahonen 1994: 22.) Tässä tapauksessa kyseessä oli väripaperi.

Vaikutti, että kaikki tytöt mielellään kertoivat ehdottamani asiat, eikä kenellekään tullut epämukava olo. Muutama tyttö kertoi myös jännittäneensä työpajaan tulemista. Kaikki kertoivat omasta tanssitaustastaan. Jokainen heistä oli tanssinut aikaisemminkin. Suurin osa oli tanssinut aikaisemmin balettia, nykytanssia ja jazzia. Olin kirjoittanut esitteen, että työpajaan voi tulla ilman minkäänlaista tanssikokemusta, ja kerroin tytöille, ettemme painota askeleiden teknistä oppimista työpajassa, vaan pikemminkin tanssin sisältöä ja tekemisen iloa. Painotin myös, että kaikki, mitä teemme työpajassa, on vapaaehtoista, eikä kenenkään ole pakko tehdä mitään, mikä ei tunnu hyvälle. Kannustin heitä kertomaan minulle ajatuksiaan, toiveitaan ja mielipiteitään läpi koko työpajan.

Seuraavaksi pidin tytöille showtanssitunnin alkulämmittelyineen, venyttelyineen ja lopuksi opettelimme vauhdikkaan ja iloisen tanssisarjan. Käytin paljon popmusiikkia, jota soitetaan paljon radiossa. Vaikutti, että kaikki tekivät täydellä teholla koko ajan, hiki virtasi ja huomasin tyttöjen hymyilevän. Kaikki pysyivät hyvin mukana, tuntirakenne oli selkeä, ja tanssisarjan tytöt oppivat hyvin ja nopeasti. Koska en tuntenut vielä tyttöjä enkä tiennyt, mistä he pitävät, koin hyväksi lähteä liikenteeseen tämän päivän yleisen nuorisokulttuurin mukaisesti. Tästä syystä valitsin musiikin sen mukaisesti, mitä nuorison kuuntelemilla radiokanavilla soitetaan. Showtanssin valitsin, koska se on viime aikoina ollut todella nousevassa suosiossa nuorison keskuudessa. Tähän suosioon ovat varmasti vaikuttaneet erilaiset nuorisolle suunnatut televisiosta tulevat tanssiohjelmat, kuten Dance ja Pakko tanssia.

Molemmissa ohjelmissa showtanssi on ollut hyvin voimakkaassa asemassa. Nuorisokulttuuri on nuorten luomaa kulttuuria. Siinä nuorison yhteiset symbolit tiivistävät heidän ikäkautensa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja suojaavat epävarmuudelta. Nuorille on tärkeää erottautua valtakulttuurista, luoda omaa, etsiä ja kokea uusia asioita. (Aalberg

& Siimes 2007: 90.) Koska tytöt eivät vielä tunteneet toisiaan eivätkä olleet ryhmäytyneet, nuorisokulttuurin kautta he voisivat tuntea yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta.

Sovimme tyttöjen kanssa, että jokaisena aamupäivänä tanssimme minun ohjauksessani jotakin tanssilajia ja iltapäivällä teemme luovaa tanssia. Muutenkin koin tärkeäksi, että aloitamme työpajan minun ohjauksessani, koska tytöt eivät vielä tunteneet toisiaan ja halusin, että heille tulee rento ja turvallinen olo. En halunnut, että kenellekään tulee oloa, että on yhtäkkiä pakko tutustua uusiin, täysin vieraisiin ihmisiin. Varsinkin kun en itse vielä yhtään tuntenut tyttöjä, en tiennyt, miten kukin reagoisi erilaisiin tilanteisiin.

Jälkeenpäin ratkaisuni tuntui oikealta tyttöjen reaktioista päätellen. He selvästi nauttivat showtanssista. Koin tärkeäksi sopia tyttöjen kanssa työpajan kulusta ja aikataulusta. Annoin tytöille mahdollisuuden vaikuttaa työpajan sisältöön ja siihen, mitä tanssia he halusivat minun opettavan joka päivä. Työpajan toteutuksesta ja aikataulusta päätin minä. Asetin ikään kuin rajat, joiden sisällä toimitaan. Nuoret tarvitsevat rajoja, koska niiden kautta he oppivat luottamaan aikuiseen ja kokevat turvallisuuden tunteita. (Aalberg, Siimes 2007: 127).

Tunnin jälkeen pidimme ruokatauon, joka kesti 45 minuuttia. Menimme kaikki syömään eväitä Tyttöjen Talon keittiöön. Aluksi oli hiljaista eikä kukaan jutellut, mutta kun minä ja talon harjoittelijatyttö aloimme puhua ja kysellä asioita tytöiltä, muutama vanhempi tyttö alkoi jutella. Myös yksi lukioon menevä tyttö puhui. Ruokailuhetken, jossa kaikki olivat yhdessä, oli tarkoitus edistää turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmässä. Kun juttelimme yhdessä ja kyselimme toisiltamme asioita, pyrin siihen, että kaikki tytöt tulevat huomatuiksi ja kohdatuiksi juuri sellaisina kuin ovat.

Ruokailun jälkeen keräännymme takaisin tanssisaliin ja kerroin iltapäiväohjelmasta. Ensimmäiseksi teimme ringissä tutustumisleikin, jossa opettelimme toistemme nimet. Pallo kiersi ympäri ja jokainen vuorollaan sanoi nimensä. Tämän jälkeen sai alkaa heittelemään palloa sekaisin kenelle tahansa samalla sanoen sen ihmisen nimen, jolle heittää. Nopeutimme leikkiä koko ajan, lähdimme myös liikkeelle ja otimme myös toisen pallon käyttöön samanaikaisesti.

Vaikutti, että kaikki vapautuivat leikin edetessä, olivat täysillä mukana ja kaikki tytöt olivat kontaktissa toisiinsa. Leikin tarkoituksena oli tutustuttaa tyttöjä hieman toisiinsa

niin, että kaikki ovat kontaktissa kaikkien kanssa. Samalla he oppivat toistensa nimet. Leikin tarkoituksena oli myös, että kaikki huomioivat kaikkia. Leikissä ihminen myös käyttää luovuuttaan ja ilmaisee persoonallisuuttaan. Siinä ihmisen on mahdollista havainnoida luovasti ja muodostaa merkityksellinen vuorovaikutussuhde toisiin. (Sinkkonen 2010: 252.)

Leikin jälkeen teimme luottamusharjoituksen. Jaoin tytöt kahteen ryhmään ja selvensin seuraavan harjoituksen idean ja toteutuksen. Kerroin, että yksi tyttö menee keskelle seisomaan ja toinen menee hänen eteensä kasvot häneen päin. Kolmas tyttö menee keskimmäisen taakse seisomaan. Tämän jälkeen keskimäinen tyttö saa alkaa viemään painoan eteen ja taakse ja toiset tytöt ottavat hänet vastaan ja palauttavat aina takaisin bumerangin tavoin.

Ideana oli se, että keskimmäisen tulee luottaa siihen, että toiset ottavat hänestä kiinni. Neuvoin tekniikan, kuinka keskimmäisen tulee pitää keskivartalo hallinnassa ja muuten rentouttaa keho. Kiinniottajille neuvoin tekniikan, kuinka ottaa vastaan keskimäinen ja miten seistä tukevasti polvet tarpeeksi koukussa, jalat erillään ja peräkkäin, paino enemmän etummaisella jalalla. Painotin myös sitä, että harjoitus tulee aloittaa pienesti ja varovasti ja suurentaa liikettä vasta, kun keskimäinen tuntee olonsa varmasti mukavaksi.

Harjoituksen tarkoitus oli lisätä tyttöjen luottamusta toisiin ryhmän jäseniin. He tulisivat työskentelemään työpajan aikana paljon yhdessä, joten oli myös erittäin tärkeää, että heille syntyisi keskinäinen luottamus toisiinsa. Luottamusta kokiessaan yhteistyö ryhmässä olisi mahdollista ja tytöt uskaltaisivat ilmaista itseään. Tanssin ja luomisen kautta itsensä ilmaiseminen olisi toivottavasti mahdollisimman vapaata ja tytöt kokisivat voimaantumista. Kun ihminen uskaltaa käyttää luovuuttaan ja ilmaista itseään, hän on kontaktissa omiin tunteisiinsa ja saattaa löytää itsestään uusia voimavaroja (Ahonen 1994: 14).

Minä seurasin toista ryhmää ja Tyttöjen Talon harjoittelija toista ryhmää. Jokainen sai vuorollaan olla keskellä. Minun ryhmässäni kaksi tyttöä koki keskellä olemisen mukavaksi eikä ollenkaan pelottavaksi. Yksi tyttö ei halunnut olla keskellä kuin pienen hetken. Hän koki, ettei kyennyt luottamaan siihen, että hänet otettaisiin kiinni. Kerroin hänelle, että tilanne on täysin turvallinen ja minä olen myös valmiina ottamaan kiinni, jos hän sattuisi putoamaan.

Toistimme harjoituksen tyttöjen kanssa. Kysyin, haluaako kolmaskin tyttö olla uudelleen keskellä, ja hetken epäröityään hän halusi. Tällä kertaa hän pystyi olemaan keskellä kauemmin ja luottamaan siihen, että hänet otetaan kiinni. Itse olin vieressä koko ajan. Kerroin hänelle, että hän oli todella rohkea toistaessaan harjoituksen, ja hän hymyili ja vaikutti helpottuneelta ja iloiselta. Harjoittelija, joka seurasi toista ryhmää, kertoi, että muuten harjoitus sujui ongelmitta, mutta yhteen tyttöön hänen oli vaikea saada minkäänlaista kontaktia.

Teimme vielä toisen luottamusharjoituksen. Harjoituksessa yksi menee lattialle maakaamaan ja kaikki muut nostavat ja kantavat häntä pienen matkan. Tytöt epäröivät aluksi, mutta osa lähti heti rohkeasti mukaan. Kaksi tyttöä epäröi pitkään, haluavatko he kokeilla, mutta lopulta kaikki tytöt olivat vuorollaan ryhmän kannettavana. Kysyin harjoituksen jälkeen, miltä tuntui olla kannettavana, ja jokainen vastasi sen olleen kummallista. He myös kertoivat kokeneensa olleensa paljon korkeammalla lattian yläpuolella kuin he todellisuudessa olivat.

Myös minä ja talon harjoittelija olimme vuorollamme kannettavina. Harjoituksen tarkoitus oli lisätä ryhmän keskinäistä luottamusta ja varsinkin sitä, että kannettavana oleva pystyy luottamaan siihen, että ryhmä kantaa häntä. Samalla pyrkimys oli lisätä ryhmän yhteistä dynamiikkaa ja sitä, että kaikki kokisivat olevansa ryhmän jäseniä. Tätä pyrin lisäämään siten, että kaikki osallistuivat kantamiseen. Mitä enemmän ryhmän jäsenet luottavat toisiinsa, sen turvallisemmaksi he ryhmän kokevat. Mitä turvallisemmaksi ryhmä muuttuu, sen paremmin ja syvemmin voi itseään ilmaista ilman pelkoa epäonnistumisesta. (Aalto 2002: 8.) Seuraavassa harjoituksessa käyttäisimme luovuutta, ja luovuus vaatii turvallisuutta. Turvallinen ryhmä takaa myös sen, että ihminen uskaltaa ilmaista itseään alueilla, joilla kokee olevansa heikko. (Aalto 2002: 10.)

Teimme nykytanssiharjoituksen. Kerroin, että tutustumme eri tasoihin, joita tanssissa voi käyttää. Aloitimme siitä, että jokainen sai vain kieriä lattiatasossa. Näytin, miten kieriminen toteutuu ilman, että se sattuu tai tuntuu hankalalta. Painotin kuitenkin, että jokainen saa kieriä omalla tyylillään ja omassa tahdissaan. Lattiatason jälkeen tutustuimme keskitasoon, joka on jo korkeampi kuin maataso, ja opastin, miten siinä voi kokeilla liikkumista. Tämän jälkeen kokeilimme vielä liikkua ja tanssia vapaasti kävelytasossa. Viimeisenä harjoituksena jokainen sai vapaasti yhdistellä eri tasoja tehdä omaa liikettä ja omaa tanssia.

Harjoituksen avulla pyrkimykseni oli auttaa tyttöjä liikkumaan vapaasti, sillä seuraavaksi tytöt saisivat luoda itse. Pyrkimykseni oli, että tytöt vapautuisivat estoista ja itsekritiikistä ja uskaltaisivat antaa liikkeen viedä. Liikkeet, joita ihminen tekee, muodot kehossa ja hänen tapansa reagoida ulkopäin tuleviin ärsykkeisiin, ovat aina yhteydessä sisäiseen tunteiden tasoon (Ahonen 1994: 75). Pysin myös herättelemään luovuutta heidän sisällään. Luovuus on voimavara, jonka kautta ja avulla ihminen voi ymmärtää ja rakentaa sisäistä ja ulkoista maailmaansa. Luovuuden avulla ihminen voi ikään kuin tehdä löytöretken tuntemattomalle alueelle, joka löytyy hänen sisältään (Ahonen 1994: 18, 19). Voimaantuminen on mahdollista, kun ihminen kokee sisäistä voimantunnetta.

Laitoin taustalle klassista musiikkia ja kannustin jokaista liikkumaan ja antamaan kehon viedä ilman, että suunnittelee liikettä. Liiallinen itsekritiikki voi tukahduttaa luovuuden ja viedä siihen liittyvän ilon ja nautinnon (Ahonen 1994: 18). Alussa kolme tyttöä seiso i reunassa vähän arkaillen ja kikatellen, mutta kannustuksen saattelemana he liittyivät muiden mukaan harjoitukseen. Ensin tyttöjen liikehtiminen oli hyvin varovaista ja arkaa. Harjoituksen loppuvaiheessa tytöt liikkuvat jo hieman vapaammin.

Seuraavaksi levitin lattialle kasan kuvia. Kuvat olivat hyvin erilaisia, ja niissä oli paljon erilaisia tunnelmia. Mukana oli paljon esimerkiksi erilaisia luontomaisemia, harrastekuvia, kuvia kodeista ja eri huoneista, kuvia eläimistä tai ruoasta. Sanoin tytöille, että jokainen saa valita kuvan, joka tuottaa itselle iloa ja josta tulee hyvä mieli. Sanoin myös, että ilo saa olla ihan mitä vain, esimerkiksi joku mukava muisto tai jokin asia, josta arjessa tai juhlahetkissä pitää. Se voi olla tekemistä tai tekemättömyyttä, ihan mitä vain.

Tytöt kävivät heti kuvien kimppuun ja saivat nopeasti valittua kuvat. Minä olin viimeisenä valitsemassa. Kuvien valitsemisen jälkeen annoin tytöille tehtävän. Sanoin, että jokainen saa kehittää neljä erilaista liikettä, jotka voisivat kuvastaa sitä iloa, minkä sai valitusta kuvasta. Korostin taas, että liikkeet saavat olla minkälaisia vain eikä ole oikeaa tai väärää. Laitoin taustalle klassista musiikkia inspiraation lähteeksi. Kaikki rupesivat heti liikehtimään ja miettimään omia liikkeitä. Kuvan valinnan tarkoitus oli kuvan kautta herättää heille tunne heille tärkeästä ilon kokemuksesta. Tämän jälkeen tarkoituksena oli, että he siirtäisivät tämän tunteen luomaansa taiteeseen, tässä tapauksessa tanssiin.

Taide voi syntyä ulkoisen sisäiseksi ja sisäisen ulkoiseksi tulemisen kautta. Joku löytää taiteesta omat tunteensa. Tämä tarkoittaa sitä, että hän siirtää omat tunteensa kohteeseen sitä katsellessaan tai kuunnellessaan. Tätä kutsutaan ulkoisen sisäiseksi tulemiseksi. (Ahonen 1994: 22.) Tässä tehtävän ensimmäisessä osassa tarkoitus oli siirtää oma ilon tunne kuvaan omalla, henkilökohtaisesti merkitsevällä tavalla. Sisäisen ulkoiseksi tulemisen prosessissa ihmisellä on jokin tunne, jonka hän siirtää itsensä ulkopuolelle, esimerkiksi paperille, nuotteihin tai liikkeeseen. Näin ollen sisäisestä kokemuksesta tulee tunteen siirtämisen kautta ulkoinen. (Ahonen 1994: 23.)

Tehtävän toisessa osuudessa tytöillä oli konkreettisesti ilon tunne, jonka kuva heissä herätti. Tämän tunteen he siirsivät liikkeeseen. Sekä positiivisia että negatiivisia tunteita voidaan siirtää taiteen kautta (Ahonen 1994: 23). Tässä tehtävässä tarkoitus oli siirtää positiivisia tunteita ja saada tytöissä heräämään luovuus ja vahvistaa ilon tunnetta tytöissä ja sitä kautta edesauttaa sisäisen voimantunteen syntymistä tytöissä (Sinkkonen 1999: 61). Kun ihminen kokee sisäistä voimantunnetta, voimaantumisen on mahdollista.

Olin sanonut, että aikaa saa käyttää tehtävään niin kauan kuin on tarve, mutta tytöt olivat valmiita viiden minuutin jälkeen. Kun kaikki olivat valmiita, muodostimme piirin. Annoin ohjeeksi, että jokainen vuorollaan opettaa yhden liikkeistään muille. Tämän jälkeen kaikki toistavat liikkeen yhdessä muutaman kerran. Tarkoituksena oli vahvistaa yhteisöllisyyden tunnetta liikkeiden avulla. Jokaisella oli oma henkilökohtainen liikkeensä, jonka sai jakaa ryhmän kanssa.

Kävimme kierroksen aluksi hitaasti läpi. Sen jälkeen teimme kierroksen muutaman kerran hiljaisuudessa ja ilman, että liikkeen luoja näytti sitä erikseen. Muistelimme yhdessä ja ilman sanoja sitä, miten kunkin liike tehtiin. Yhteisharjoituksen tarkoitus oli edistää ryhmän yhteenkuuluvuutta, ryhmäläisten osallisuuden tunnetta ryhmän jäsenenä liikkeen kautta. Liike toimi harjoituksessa symbolina yhteiselle päämäärälle: kaikkien ryhmäläisten liikkeiden opettelulle. Sen, että teimme harjoituksen piirissä, oli tarkoitus vahvistaa sitä, että kaikki tulevat huomatuiksi ja nähdyiksi tasavertaisina ja sellaisina kuin ovat.

Päivän lopuksi pyysin tytöt uudestaan istumaan piiriin. Kysyin päivän tunnelmista jokaiselta tytöltä erikseen. Pyysin, että jokainen mainitsee asian, josta piti, sekä asian, joka oli uutta. Myös muita asioita sai kertoa ja palautetta sai antaa. Moni sanoi pitäneensä

showtanssista ja yhdessä tekemisestä. Omien liikkeiden kehittäminen oli myös monen mielestä kivaa. Yksi tyttö sanoi, että tanssi ylipäänsä tuntuu ihanalle. Kaikille tytöille harjoitus, jossa yhtä aina vuorotellen kannettiin, oli uutta ja kummallista. Pari tyttöä sanoi myös, että lattian eri tasoihin tutustuminen oli uutta. Sen, että kysyin jokaisen tytön ajatuksia, oli tarkoitus antaa tytöille kokemus, että jokaisen mielipide on tärkeä ja yhtä arvokas.

Kysyin mitä lajia tytöt haluaisivat seuraavana aamupäivänä tanssia. Vastaukseksi tulivat show- ja nykytanssi. Myös street-tanssia toivottiin. Sovimme, että seuraavana päivänä tanssimme show- ja nykytanssia ja viimeisenä päivänä streetiä. Iltapäivät käyttäisimme eri harjoituksiin ja luomiseen.

### 5.3.3 Toinen työpajapäivä

Aloitimme toisen päivän taas alkupiirillä, jossa kerroin päivän ohjelmasta. Tytöt saivat valita päivän värin, ja jokainen sai vuorollaan kertoa päivän tunnelmista. Tytöt vaikuttivat jo hieman avoimemmin kertovan päivän olotilasta. Moni sanoi olevansa hieman väsynyt, mutta odottavansa innolla tulevaa päivää.

Päivän ensimmäisen puoliskon painotimme show- ja nykytanssiin. Teimme samat alkulämmittelyt ja venyttelyt kuin edellisenäkin päivänä, mutta kuitenkin uutta, hieman toisenlaista showtanssisarjaa. Samojen alkulämmittelyiden oli tarkoitus herättää työissä turvallisuuden tunnetta. Tuttu on turvallista. Samalla tarkoitus oli myös herätellä muistikuvat eilisestä päivästä, jolloin alkulämmittelyt yhdessä ryhmän kanssa opeteltiin. Tämän jälkeen opettelimme myös toisen sarjan. Tämä sarja oli enemmän sekoitus lyyristä jazzia ja nykytanssia. Kerroin tytöille, että käyttäisimme kyseistä sarjaa myös iltapäivällä. Tytöt tekivät kaikki koko ajan täydellä teholla ja vaikuttivat olevan innostuneita molemmista sarjoista.

Tanssitunnin jälkeen pidimme ruokailutauon. Menimme keittiöön syömään. Kaksi työstä, kaverukset jo ennestään, lähtivät ulos. Tyttöjen Talon harjoittelija sanoi heille, että he voivat tulla syömään kanssamme, mutta he halusivat lähteä kahdestaan ulos. Keittiössä syödessämme keskustelu oli jo paljon vilkkaampaa ja vapautuneempaa kuin edellisenä päivänä. Tytöt kertoivat paljon asioita itsestään, esimerkiksi harrastuksista ja koulusta. Kaksi työstä oli asunut pitkään ulkomailla, ja keskustelua herättivät eri maiden koulujen erot.

Ruokailu kesti 45 minuuttia. Olin etukäteen suunnitellut, että tauon täytyy olla tarpeeksi pitkä, koska sillä olisi merkittävä osa työpajassa. Kun syötäisiin yhdessä, voitaisiin jutella muista asioista kuin vain tanssista ja tytöt voisivat tutustua toisiinsa rauhassa. Samalla voisi syntyä yhä vahvempi yhteisöllisyyden ja turvallisuuden tunne. Mitä turvallisemmaksi ryhmä muuttuu, sitä enemmän uskalletaan itseä ilmaista ja syvemmällä tasolla (Aalto 2002: 8).

Ruokailun jälkeen aloitimme iltapäivän samalla lattian eri tasoihin tutustumis -harjoituksella kuin edellisenä päivänäkin. Laitoin klassista musiikkia taustalle, ja jokainen sai liikkua lattian poikki omalla tavallaan ensin maatasossa, sitten keskitasossa, sitten ylätasossa ja lopulta sekoittaen eri tasoja. Korostin sitä, että liikkeitä ei ole tarkoitus suunnitella, vaan antaa kehon viedä musiikin mukana. Liikehtiminen sujui hieman vapaammin kuin edellisenä päivänä, eikä kukaan jäänyt reunaan seisomaan. Tytöt käyttivät eri tasoja rohkeammin kuin edellisenä päivänä. Ryhmäytymistä oli siis tapahtunut, koska tytöt uskalsivat vapaammin ilmaista itseään. Se, että he uskalsivat ilmaista itseään ja tanssia ja luoda vapaammin, oli upea asia, ja voimaantumisen tanssin ja luovan ilmaisun kautta oli mahdollista.

Seuraavaksi muistelimme tyttöjen kanssa piirissä opetellut kaikkien edellispäivänä luomat liikkeet. Sitten jaoin tytöt pareiksi. Yritin sekoittaa hieman ryhmää ja laitoin esimerkiksi kaverusparin erilleen. Ryhmäjaon jälkeen kerroin, että he saisivat jollakin tavalla yhdistää omat liikkeensä ja tehdä niistä dueton. Sanoin myös, että duetossa heidän tulee käyttää jollakin tavalla eri tasoja. Painotin, että liike saa olla ihan minkälaista vain, ilman minkäänlaisia rajoituksia. Kun tehtävä oli selvä, laitoin taustalle klassista musiikkia. Parityöskentelyn tarkoituksena oli jakaa ryhmä pienemmiksi osiksi, ikään kuin pienryhmiksi. Isossa ryhmässä kaikki eivät välttämättä uskalla tuoda ääntään ja mielipiteitään esille. Parin kanssa se voisi olla helpompaa. Samalla tytöt olisivat henkilökohtaisessa kontaktissa pariinsa.

Sen, että laitoin musiikkia taustalle ja käytin sitä taustalla harjoituksissa ja silloin, kun tytöt tekivät luovaa työtä, oli tarkoitus edistää inspiraatiota. Musiikki on sanaton kieli, jonka kautta ihminen voi päästä kosketukseen itsensä ja tunteidensa kanssa. Musiikin kautta ihminen voi viestiä itselleen tärkeitä merkityskokonaisuuksia, purkaa ahdistavia asioita symbolisen etäisyyden kautta. Musiikki nostaa piilotajunnasta asioita tietoisuuteen ja auttaa niiden käsittelyssä. (Ahonen 1994: 83.)

Yllätyin siitä, että tytöt rupesivat heti luomaan ja liikehtimään parin kanssa. Ainoastaan yksi tyttö seiso i ja hänen parinsa enimmäkseen suunnitteli heidän duettonsa. Koska laitoin pareiksi sellaiset tytöt, jotka eivät aikaisemmin olleet paljoa kontaktissa toisiinsa, odotin, että työskentely yhdessä olisi alkanut paljon varovaisemmin. Sano i n tytöille, että aikaa saa käyttää miten paljon tahansa, mutta kaikki olivat viidessä minuutissa valmiita.

Ohjasin tytöt tekemään ison piirin. Tämän jälkeen sano i n, että jokainen pari saa vuoro tellen tehdä oman duettonsa. Ohjasin tyttöjä kertomalla, että seuraava pari lähtee lii kehtimään aina, kun edellinen on valmis. Kävimme tällä tavoin duetot läpi muutaman kerran. Sen jälkeen sano i n, että seuraavaksi tehdään duetot samaan tapaan ympyräs sä, mutta niin, että parit lähtevät liikehtimään heti, kun edellinen pari on tehnyt hetken aikaa duettoaan. Kun oma duetto on tehty, se aloitetaan aina alusta. Sovimme, että teemme kolme kierrosta näin ja kukin pari lopettaa omassa tahdissaan siihen kohtaan sarjassa, mikä on lattiatasossa.

Laitoin taas klassista musiikkia taustalle. Tehtävän tarkoitus oli se, että tytöt kokisivat olevansa osallisina ryhmässä niin yksilöinä, pienryhmän jäsenenä (pari) kuin koko ryh män jäsenenäkin. Tanssiessaan luovasti juuri tässä ja nyt -hetkessä, ihminen tulee tie toiseksi itsestään, ajasta, rytmistä, tilasta, temposta, suunnasta ja erilaisista tasoista (Ahonen 1994: 74). Tehtävällä pyrin siihen, että tytöt alkaisivat tulla tietoiseksi myös toisistaan ja liikkeen kautta hahmottaa yhteistä ajoitusta, rytmiä ja tempoa.

Pyrin myös siihen, että he ryhmänä hahmottaisivat tilan ja tasot, joilla he liikkuvat. Kun tytöt tekivät duettojaan eri aikoihin ja eri tasoissa, oli pakko kiinnittää huomiota tilan käyttöön, jottei kukaan osuisi kädellä tai jalalla keneenkään. Kun tytöt lähtivät tanssi maan eri aikoihin, oli myös huomioitava, milloin edellinen pari lähtee liikkeeseen, koska se vaikutti siihen, milloin itse lähti liikehtimään.

Jokainen pari myös lopetti tanssimisen omassa ajassaan, mutta lopussa kaikki olivat päätyneet lattiatasoon yhdeksi isoksi ryhmäksi. Räsänen (2006) mukaan voimaantumisen kehitys kulkee kahta päälinjaa. Näitä ovat yksilöitymis- ja yhteisöllisyysprosessi. Ympäristö herättää ihmisessä reaktion ja ihminen on aktiivinen suhteessa ympäris töönsä. Ympäristöä säätelämällä voidaan vaikuttaa siihen, miten ihminen kokee oman merkityksensä ja vaikuttaa tällä tavoin voimaantumiseen.

Tämän jälkeen muistelimme ja kävimme minun johdollani läpi aamupäivällä harjoittelumme tanssisarjan. Kertasimme sitä muutaman kerran, niin että liikkeet olivat kaikille tutut ja kaikki osasivat ne. Sen jälkeen kävimme vielä kerran sarjan läpi sillä tavalla, että pysäytin aina jossakin kohdassa sarjan etenemisen ja sanoin, että tähän paikkaan liitetään jonkun parin duetto. Muut jäivät tällä hetkellä paikoilleen saattaen hitaasti loppuun edellisen liikkeen. Dueton jälkeen jatkettiin taas yhteistä tanssia, kunnes pysäytin jossakin kohtaa uudelleen ja tähän kohtaan lisättiin toinen duetto.

Jatkoimme vielä sarjan tanssimista ja pysäytin vielä kerran. Tähän kohtaan lisättiin kolmas duetto. Harjoittelimme alusta loppuun tällä tavoin muutaman kerran. Edellisessä tehtävässä olimme harjoitelleet toisten huomioimista tanssissa ja liikkeessä, yhteisen ajoituksen, rytmin, tempon löytämistä. Nyt aloimme tehdä koreografiaa. Minä olin tehnyt tanssille ikään kuin rungon, jossa koko ryhmä tanssii yhdenaikaisesti. Sen oli tarkoitus toimia ikään kuin turvallisina rajoina, joiden puitteissa tytöt saivat duetoillaan ja seuraavana päivänä tehtävillä sooloilla olla luovia ja ilmaista itseään.

Tytöt vaikuttivat todella innostuneilta ja tekivät täysillä. Lisäsimme vielä mukaan esityksen alkupätkän. Sovimme, että yksi tanssija lähtee reunalta kävelemään salin keskelle omaan tahtiinsa ja omiin suuntiinsa. Jokainen tanssija vuorotellen liittyy mukaan kävelyyn, kunnes kaikki kävelevät sikin sokin salissa. Sovimme myös, että tytöt kävelevät eri tahtiin, joku esimerkiksi nopeasti ja joku todella hitaasti. Ennen kuin yhteistanssi alkaa, tytöt pysähtyvät paikalleen eri aikoihin, yksi toisensa jälkeen. Alun tarkoitus oli ilmaista, että kukin tyttö on yksilö ja kulkee elämässä omaa, erityistä tietään. Jokainen tyttö on omalla matkallaan.

Tämän jälkeen teimme vielä rentoutuksen lattialla. Päivä oli ollut todella intensiivinen, ja olimme tanssineet todella paljon, ja ajattelin, että kehon ja mielen rentoutus päivän lopuksi voisi olla tytöille hyväksi. Kehotin jokaista menemään matolle makaamaan sellaiseen asentoon, jossa on hyvä olla. Ohjasin heitä ajattelemaan sellaisia asioita, joista tulee hyvä mieli, sekä palauttamaan mieleen asioita, joista erityisesti tämän päivän aikana koki iloa. Laitoin taustalle soimaan rauhallista klassista musiikkia.

Rentoutuminen auttaa kehon fyysiseen palautumiseen ja vähentää kuluttavia jännitystiloja. Se myös tehostaa voimavarojen palautumista kehossa. Rentoutuessa myös ihmisen alitajunta saa mahdollisuuden nousta esille ja ihminen voi oivaltaa itsestään uusia

asioita. Avoin ja rentoutunut keho luo mahdollisuuksia itsetuntemukselle. Rentoutuminen myös edistää luovuutta ja mielikuvitusta. (Suomen mielenterveysseura.) Positiivisten asioiden ajattelulla tarkoitukseni oli edistää myönteisten ajatusten syntyä ja ajattelua. Myönteisillä ajatuksilla on ihmisen voimaantumisen tärkeä rooli. Sisäisen voimantunteen saavuttaneista ihmisistä hehkuu myönteisyys ja positiivisuus (Siitonen 1999: 61).

Rentoutushetki kesti neljä minuuttia, jonka jälkeen ohjasin tyttöjä rauhallisesti palaamaan tähän hetkeen ja alkamaan liikutella kehoa. Kaikki vaikuttivat hyvin rentoutuneilta, koska kenelläkään ei ollut kiire nousta lattialta, vaan kaikki käyttivät paljon aikaa kehon herättelyyn.

Päivän lopuksi teimme vielä loppupiirin ja kokosimme päivän ajatuksia. Kysyin jokaiselta päivän tunnelmista, ja suurin osa tytöistä kertoikin heti suoraan, että päivä oli aivan ihana ja oli todella upeaa luoda itse ja pistää palasia yhteen koreografian kanssa. Yksi tytöistä sanoi, että on todella jännittävää olla mukana, kun koreografiaa aletaan muodostaa pala palalta. Vain kaksi tyttöä ei halunnut sanoa mitään. Kysyin, mitä tytöt haluavat tehdä seuraavana päivänä, ja vastaukseksi tuli heti, että koreografiaa ja yhteistä tanssia. Kerroin, että teemme koreografiaa ja luomista joka tapauksessa iltapäivällä, joten aamupäivällä voimme tanssia jotakin tyylilajia. Kaksi tyttöä ehdotti street-tanssia, joten sovimme, että tanssimme aamupäivällä streetiä ja iltapäivällä olemme taas luovia ja teemme koreografiaa.

#### 5.3.4 Kolmas työpajapäivä

Kolmas aamupäivä alkoi siten, että Tyttöjen Talon työntekijä tuli kertomaan, että kahdelta työpajan työltä oli tullut edellisenä iltana yhteinen sähköpostiviesti, jossa he kertoivat keskeyttävänsä työpajan. He kirjoittivat, että opettaja oli heistä mukava ja osava, mutta työpaja oli erilainen kuin mitä he odottivat. Nämä kaksi tyttöä olivat ne tytöt, jotka tulivat työpajaan yhdessä ja viettivät ruokailuajan kahdestaan. Heistä toinen ei osallistunut yhdessä tekemiseen samalla tavalla kuin kaikki muut tytöt. Harmittelin heidän poisjääntiään, koska toinen tytöistä sanoi innokkaana edellisenä iltapäivänä haluavansa tanssia seuraavana päivänä streetiä.

Aloitimme aamupäivän tyttöjen kanssa piiristä. Kerroin heille heti, että kaksi tyttöä oli päättänyt jäädä pois. Kerroin, mitä he olivat viestissä kirjoittaneet, ja painotin, ettei vika

ollut ryhmässä tai sen jäsenissä. Keskustelimme heidän poisjäännistään ja siitä, että yhteiseen koreografiaan täytyy tehdä hieman muutoksia. Koin tärkeäksi asiaksi käsitellä asian heti ja avoimesti ryhmässä, koska turvallinen ryhmä perustuu luottamukseen ja luotettavaksi osoittautumiseen (Aalto 2002: 6). Halusin viestittää avoimuudellani olevani luottamuksen arvoinen. Mitä avoimempia ryhmässä olemme, sitä enemmän olemme toistemme luottamuksen varassa ja mahdollistamme luottamuksen lisääntymisen (Aalto 2002: 7). Luottamusta tarvitaan ihmisen sisäisen voimantunteen löytämiseen ja sitä kautta voimaantumiseen (Siitonen 1999: 61).

Kaikki tytöt suhtautuivat kahden tytön poisjääntiin optimistisesti eivätkä ilmaisseet pettymystä. He eivät myöskään olleet ehtineet tutustua näihin kahteen tyttöön, koska tytöt eivät ruokailleet yhdessä meidän kanssamme. Kysyin tytöiltä, miltä heistä tuntuisi tehdä esityksessä omia sooloja. Soolojen tarkoitus olisi se, että tytöt kokisivat olevansa tanssissa ja esityksessä myös erityisiä yksilöitä. Kaikki olivat halukkaita niitä tekemään. Valitsimme päivän värin ja kävimme läpi kierroksen, jossa jokainen kuvaili päivän olotilaa. Tämän jälkeen kävin läpi päivän ohjelman. Aamupäivällä tanssittaisiin streetiä ja iltapäivä käytettäisiin luomiseen.

Street-tunti oli energinen ja hiki virtasi. Tytöt eivät olleet aikaisemmin tanssineet streetiä, ja turhautumista oli hieman havaittavissa, kun askeleet eivät menneet juuri niin kuin streetissä pitäisi mennä. Korostin lajien erilaisuutta ja sitä, että jos on tanssinut vain klassista balettia tai esimerkiksi jazzia, jossa keskitytään todella paljon kehon kannatteleluun, voi olla todella vaikeaa tanssia street-tanssia, jossa keho tulee päästää mahdollisimman rennoksi. Olin itse todella positiivinen ja energinen. Kannustin kaikkia tanssimaan tanssimisen ilosta ja olemaan keskittymättä liikaa kaiken oikein tekemiseen. Tytöt ovat usein todella vaativia ja kriittisiä itseään kohtaan. Liiallinen itsekritiikki on kuitenkin esteenä luovuudelle ja vähentää iloa ja nautintoa, jonka tanssista voi saada (Ahonen 1994: 18).

Tarkoitukseni oli saada tytöille hyvä ja rento olo, ja toivoin heidän jälkeenpäin kokevan ylpeyttä siitä, että he kokeilivat uutta lajia. Klassisessa baletissa tekniikka ja oikein tekeminen ovat hyvin vahvassa asemassa, ja iloisen ja energisen street-tanssin kautta halusin välittää tytöille kokemuksen, ettei tanssia tarvitse ottaa aina niin vakavasti vaan voi tanssia myös pelkästään tanssimisen ilosta, vaikkei askelia hallitsisikaan täydellisesti. Muutenkin kaikilla tekemisilläni ja sanomisillani työpajassa pyrin olemaan avoin ja rehellinen ja aitoudellani viestittämään tytöille, että hyväksyn itseni sellaisena kuin olen

ja pystyn ilolla suhtautumaan omiin heikkouksiini ja jopa nauramaan niille. Pysin myös esimerkilläni positiivisuuden ja naurun kautta viestittämään, ettei kaikkea tarvitse aina ottaa niin vakavasti. Nauru on sosiaalinen ele, joka ilmentää yksilöllistä tai kollektiivista epätäydellisyyttä (Bergson 2000: 64).

Seuraavaksi pidimme ruokatauon. Tunnelma oli keittiössä erittäin vapautunut ja mikä parasta, tytöt nauroivat todella paljon, kun joku kertoi jotakin hauskaa tai koomista. Tulkitsin, että tytöt tunsivat olonsa entistä turvallisemmaksi ryhmässä, koska nauru on usein tulosta ihmisen turvallisuuden tunteen lisääntymisestä. Nauru myös lisää vapautuneisuutta ja turvallisuutta. Se avaa ihmisen tunnekanavia, ja itsensä ilmaiseminen vahvistuu. (Aalto 2002: 23.) Tämä oli yksi tärkeä syy siihen, että työpajan alusta lähtien olin nauranut ja ollut positiivinen. Ruokailuhetkessä kaikki olivat myös mukana keskustelussa, ja myös tytöistä nuorin, joka ensimmäisenä päivänä oli ihan hiljaa, osallistui jo rohkeammin puheeseen.

Iltapäivän aloitimme harjoituksella, jossa jokainen makaa lattialla ja alkaa omassa tahdissaan liikehtiä omalla tavallaan. Sanoin, että liike voi kasvaa tai pysyä pienenä ja jokainen saa tehdä juuri sillä tavalla kuin haluaa ja kokee mielekkääksi. Laitoin musiikkia soimaan ja kehotin tyttöjä vain kuuntelemaan melodiaa ja antamaan sen viedä mukanaan. Harjoituksen oli tarkoitus toimia alkulämmittelynä iltapäivää varten sekä tuoda esiin oman luovuuden siemen. Korostin taas sitä, että liikettä ei tule suunnitella etukäteen vaan tarkoituksena on antaa kehon viedä mukanaan.

Tällä tavalla liikkuesssa ihminen voi päästää irti estoistaan ja itsekriittisyydestään ja näin ollen pystyy käyttämään luovuutta. Verrattuna ensimmäiseen päivään liikkumisessa oli havaittavissa iso muutos. Kukaan tytöistä ei enää näyttänyt välittävän siitä, mitä muut tytöt ajattelevat tai mitä minä ajattelen. Minusta tuntui todella hyvältä nähdä, kuinka jokainen tyttö oli löytänyt omanlaistaan liikettä ja luovuutta sisältään. Oman luovuuden löytäminen ja sen eheyttävän ja uutta luovan voiman käyttäminen elämän rakennusaineena ovat tanssin voimaannuttava salaisuus (Ahonen 1994: 19).

Harjoituksen jälkeen alkoi taas luomisvaihe. Sanoin tytöille, että ensin he saavat palauttaa mieleensä ne neljä liikettä, jotka he loivat ensimmäisenä päivänä. Tämän jälkeen heidän tulee liittää liikkeet jollakin tavoin yhteen ja luoda oma pieni soolotanssi. Korostin taas, että liikkuminen saa olla minkälaista vain. Tehtävän tarkoitus oli tuoda tyttöjen oma luovuus esiin ja korostaa sitä, että heidän tekemisessään ei ole oikeaa tai

väärää vaan kaikki on hienoa ja hyväksyttävää. Laitoin taustamusiikkia tuomaan inspiraatiota ja lisäämään luovuutta. Tytöt rupesivat heti luomaan.

Kun jokainen oli saanut valmiiksi oman tanssinsa, teimme piirin ja jokainen vuorotellen musiikin kanssa sai tehdä oman koreografiansa. Tämän jälkeen kierros jatkui mutta niin, että tytöt lähtivät tanssimaan omaa tanssiansa heti, kun edellinen on tanssinut pienen hetken omaansa. Teimme näin muutaman kierroksen niin, että aina kun oma tanssi tuli päätökseen, se tuli aloittaa alusta. Tällä tavoin kaikki tytöt tanssivat samanaikaisesti. Tarkoituksena oli se, että he saivat tuntuman siitä, että kaikki tanssivat yhdessä mutta jokainen tekee kuitenkin omaa henkilökohtaista tanssiaan.

Tämän jälkeen istuimme alas. Kysyin tytöiltä, minkälaisen musiikin he haluaisivat esitykseen. Käytin edellisenä päivänä muutamaa eri klassista kappaletta, joista tytöt pitivät kovasti, ja he halusivat jonkin niistä. Soitin heille näytteeksi kahta kappaletta, joista he valitsivat toisen. Tämän jälkeen aloimme eiliseen tapaan tehdä koreografiaa alusta ja liitimme mukaan duettoja ja sooloja. Muutimme hieman duettoja ja sooloja, koska kaksi tyttöä oli jäänyt pois. Tein myös koreografiaan pienen jatkon.

Tarkoituksena oli sekoittaa minun tekemääni koreografiaa, joka toimii tanssin runkona, sekä tyttöjen omia ja yhdessä tekemiä koreografioita. Sillä, että minä tein tanssille rungon, oli tarkoitus tuottaa turvallisuuden tunnetta ja yhtenäisyyttä tanssiin sekä asettaa rajat, joiden puitteissa tytöt voivat olla vapaasti luovia. Oli myös tarkoitus tuottaa tytöille tunne, että he voivat luottaa siihen, että minä otan päävastuun ryhmässä. Turvallisuuden tunnetta pyrin tuottamaan siten, että ohjaan tarkasti, mitä tehdään. Sillä, että tytöt saivat tehdä itse tanssia, on tarkoitus kannustaa heitä luomaan itse ja antaa heille vapaus toteuttaa itseään juuri niin kuin he haluavat ja sellaisina kuin he ovat.

Sillä, että he loivat tanssia itse, soolona, on tarkoitus antaa kokemus, että he ovat erityisiä yksilöitä. Kun soolot yhdistettiin yhteiseen tanssiin, oli tarkoitus antaa kokemuksia, että he ovat yksilöitä mutta kuitenkin osallisina isommassa ryhmässä. Duettojen tekemisen tarkoitus on antaa kokemus toisen kanssa yhteistyöstä ja siitä, että toisen ihmisen kanssa yhdessä luomisesta voi tuloksena olla jotakin kaunista. Kaiken tarkoitus on siis antaa tytöille kokemus, että he ovat erityisiä, luovia yksilöitä, mutta pienemmän yhteisön (pari) ja isomman yhteisön (ryhmä) jäsenenä.

Voimaantumisen kehityksen katsotaan kulkevan kahta päälinjaa. Ne ovat yksilöitymisprosessi sekä yhteisöllisyysprosessi. Yksilöitymisprosessissa identiteetin suotuisa tai epäsuotuisa kehitys tapahtuu aina yhteisöllisessä toimintaympäristössä. Ympäristö herättää ihmisessä aina reaktion, ja ihminen on aktiivinen suhteessa ympäristöönsä. Ympäristöä säätelemällä voidaan vaikuttaa siihen, miten ihminen kokee oman merkityksensä, ja sitä kautta pystytään vaikuttamaan hänen kehitykseensä ja voimaantumiseensa. (Räsänen 2006: 167.)

Harjoituksen tarkoitus oli myös se, että tytöt kokevat osallisuutta ryhmässä. Osallisuuden katsotaan olevan erittäin tärkeä osa ihmisen voimaantumisprosessia, sillä se on sosiaalinen prosessi, joka tapahtuu vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Usko itseän ja omiin mahdollisuuksiin rakentuu sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa. Voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, mutta toisilla ihmisillä, olosuhteilla ja sosiaalisilla rakenteilla on siinä suuri vaikutus. (Siitonen 1999: 118.)

Sen, että eri harjoituksin olen koettanut vaikuttaa siihen, että tytöt kokevat ryhmässä olonsa vapautuneeksi, on tarkoitus edistää tyttöjen luovuuden käyttöä. Turvallisessa ilmapiirissä uskaltaa helpommin tuoda esille omaa persoonallisuutta ja omaa ilmaisuun (Aalto 2002: 8). Oman luovuuden esille tuominen on hyvin herkkä ja henkilökohtainen asia, koska luovuus lähtee ihmisen sisimmästä. Kun oman luovuuden tuotos yhdistetään lopuksi osaksi yhteistä luomusta, on tarkoitus antaa vahvistava kokemus siitä, että omalla tekemisellä on merkitystä kokonaisuudessa. Tämän tarkoitus on vahvistaa tyttöjen identiteettiä ja edesauttaa positiivisen minäkuvan muodostumista.

Päivän lopuksi istuimme vielä piiriin ja keskustelimme koko kolmen päivän työpajasta. Kaikki tytöt sanoivat nauttineensa työpajasta todella paljon, etenkin yhteisen tanssin tekemisestä. Yksi tytöistä sanoi kokeneensa, että tanssia oli liikaa ja hän joutui lopussa taistelemaan, että jaksaa tehdä vielä tanssia koreografiaan. Tosin tämä tyttö oli kolmen päivän aikana käynyt myös paljon ylimääräisillä tanssitunneilla työpajan lisäksi. Sanoin hänelle, että hän saa olla ylpeä itsestään, että jaksoi, kun muut tytöt halusivat jatkaa koreografian tanssimista uudelleen ja uudelleen.

Kolmen päivän ja yhteensä 12 tunnin työpajan ja tanssimisen jälkeen olinkin odottanut, että tytöt saattaisivat olla todella väsyneitä. Hieman he vaikuttivatkin olevan väsyneitä, vaikka koin heidän olevan myös innostuneita siitä, että seuraavalla viikolla jatkaisimme

esityksen tekoa. Itse tunsin olevani väsynyt, vaikkakin iloinen työpajan toteutuksesta ja sen annista.

Asettelin piirin keskelle pieniä paperilappusia, joissa oli erilaisia voima-sanoja, kuten esimerkiksi kaunis, voimakas, valoisa, lämmin ja niin edelleen. Pyysin jokaista tyttöä valitsemaan yhden sanan, jonka haluaa antaa viereiselle ihmiselle. Tällä pyrin siihen, että tytöt saivat antaa toisilleen jotakin positiivista kolmen päivän tutustumisen jälkeen. Kaikki vaikuttivat tästä hyvin ilahtuneilta. Ainakin minusta itsestäni tuntui hyvältä saada voima- sana yhdeltä tytöistä.

Positiivinen palaute on voimaantumisessa todella tärkeää. Ihminen peilaa itseään muista ihmisistä ja ihmisen identiteetti muodostuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa (Räsänen 2006: 167). Positiivinen palaute vaikuttaa identiteettiin ja siihen, miten ihminen itsensä näkee, positiivisella tavalla ja negatiivinen palaute negatiivisella tavalla. Koko työpajan ajan keskityin positiivisen palautteen antamiseen, koska halusin osaltani vaikuttaa tyttöjen sisäisen voimantunteen syntyyn ja sitä kautta voimaantumisen kokemukseen.

Halusin myös edesauttaa turvallisuuden kokemusta ryhmässä. Positiivinen palaute vaikuttaa omaan turvallisuuden kokemukseen ryhmässä. Turvallisessa ilmapiirissä ihminen kokee arvostuksen, luottamuksen ja kunnioituksen tunteita ja sen seurauksena uskaltautuu luoviin ratkaisuihin (Siitonen 1999: 61). Luovuuden käyttö ja uskallus ilmaista itseään turvallisessa ympäristössä ja siten vaikuttaminen voimaantumisen kokemukseen olivat kaiken tekemiseni lähtökohtani.

Tehtävän, jossa annettiin toisille voimasana, oli tarkoitus myös jättää tytöille positiivinen kokemus ryhmästä ja toisistaan. Tapaisimme seuraavan kerran ryhmän kanssa viikon päästä keskiviikkona. Kaikilla tytöistä alkaisi seuraavana maanantaina uusi koulu. Miellestäni kävi myös pelko siitä, että uusien asioiden alkaessa madaltuisi kynnys jäädä tästä projektista pois, niin mielekäs kuin se tuntuisi olevankin. Päivän loppuksi sovimme tyttöjen kanssa tapaamisen viikon päähän.

### 5.3.5 Koreografiaharjoitukset alkavat

Seuraavalla viikolla tapasimme tyttöjen kanssa Tyttöjen Talolla. Olimme sopineet, että teemme koreografiaa kerran viikossa keskiviikkoiltapäivisin. Tarkoituksena olisi, että

tytöt esiintyisivät Tyttöjen Talon Syysstartti-juhlassa syyskuussa. He kaikki vaikuttivat olevan siitä hyvin innoissaan. Olimme saaneet työpajan aikana puolet esityksestä tehtyä, mutta vielä oli puolet jäljellä. Tytöt saivat vielä jatkaa luovuuden käyttöä. Työpaja oli intensiivinen ja painottui paljon luomiseen ja sitä kautta ihmisen voimaannuttamiseen, mutta esityksen teolla ja itse esityksellä oli myös tärkeä osansa voimaannuttamisprosessissa.

Sillä, että tapaisimme kerran viikossa, oli tarkoitus tuoda säännöllisyyttä ja jatkuvuutta ryhmään. Nyt kun työpaja oli ohi ja tapaisimme vain yhteisten harjoitusten merkeissä, jokaisen tytön tulisi sitoutua projektiin eri tavalla kuin työpajaan. Työpajan jälkeinen huolenaiheeni olikin se, että haluavatko kaikki sitoutua esityksen tekoon ja esiintymiseen. Sitoutuminen on merkki ryhmää kohtaan syntyneestä luottamuksesta ja samalla halua saavuttaa päämäärä juuri tämän ryhmän kanssa yhteistyössä (Aalto 2002: 7). Esityksenteon oli tarkoitus itsessään vielä edesauttaa sitä, että tytöt kokisivat olevansa ryhmän jäseniä ja luomisen ja tanssin kautta he kokisivat voimaantumista (Kasvun-kumppanit).

Esityksen oli tarkoitus myös toimia konkreettisena tuotoksena heidän luovuudestaan. Itse esityksellä olisi myös merkitys voimaannuttamisessa, sillä kun tytöt käyttäisivät luovuuttaan ja tekisivät yhdessä upean tanssiesityksen ja esiintyisivät yleisölle, he saivat siitä myös positiivista palautetta ihmisiltä. Positiivisella palautteella on kohottava vaikutus itsetuntoon, ja se vaikuttaa voimaantumisen kokemukseen. Valmis esitys myös auttaisi tyttöjä näkemään ja oivaltamaan, että he ovat yksilöinä ja osana ryhmää tehneet jotakin upeaa ja ainutlaatuista, josta he voivat olla ylpeitä.

Kolme tytöistä pääsi harjoituksiin. Yksi tytöistä oli jo aiemmin ilmoittanut, ettei pääse tulemaan ensimmäisellä kerralla. Harjoituksissa kertosimme tanssia, jonka olimme tehneet edellisellä viikolla. Lisäilimme myös hieman liikkeitä ja askelia ja jatkoimme koreografiaa niin, että tytöt saivat itse taas luoda siihen hieman liikemateriaalia. Harjoitukset kestivät puolitoista tuntia, jonka jälkeen juttelimme hetken alkaneista kouluista. Sovimme seuraavat harjoitukset taas viikon päähän. Ensimmäisistä harjoituksista minulle jäi positiivinen tunne siitä, että tytöt olivat sitoutuneita esityksen tekoon. Positiivista oli myös, että yksi tytöistä oli ilmoittanut, ettei pääse tulemaan.

### 5.3.6 Tekemisen into ja harjoittelun ilo

Tapasimme tyttöjen kanssa seuraavalla viikolla taas samaan aikaan kuin edelliselläkin viikolla. Kolme tytöstä tuli paikalle. Yksi tyttö soitti vähän ennen harjoitusten alkua ja kertoi, ettei pääse tulemaan, mutta painotti tulevansa seuraavalla viikolla. Aluksi vaihdoimme kuulumisia ja tytöt kertoivat, miten koulut olivat sujuneet. Vaikka aikaa harjoituksiin oli joka keskiviikko vain puolitoista tuntia, pyrin siihen, että ehdimme vaihtamaan kuulumisia ja että tytöt kokisivat kulumansa ryhmään muutenkin kuin vain esityksen teossa. Koin tärkeänä joka kerta kiinnittää huomiota siihen, että kaikki tytöt tulisivat huomatuiksi ja kohdatuiksi juuri sellaisena, kuin he ovat. Tytöt olivat minulle myös todella tärkeitä ja halusin viestittää heille, että olen kiinnostunut heidän asioistaan.

Harjoituksissa tunnelma oli rentoutunut ja kertosimme sen, mitä olimme aikaisemmin tehneet. Jatkoimme koreografian tekemistä. Tällä kertaa mietimme jatkoa kaikki yhdessä. Harjoituksissa oli paljon naurua, mikä oli hyvä merkki siitä, että ryhmä oli turvallinen ja kaikilla oli siinä vapautunut olotila. Nauramisen kautta ihminen vapautuu ja itseilmaisuus vahvistuu. Tämä oli tärkeää luovuuden käytön kannalta. Kun nimenomaan luovuuden ja tanssin kautta oli tarkoitus voimaannuttaa tyttöjä, oli tärkeää, että he uskaltaisivat olla luovia ja ilmaista itseään tanssin kautta. Harjoitukset olivat hedelmälliset ja tytöt tanssivat upeasti. Lopuksi mietimme alustavasti esitykseen tulevaa vaatetusta ja sovimme näkevämme taas seuraavalla viikolla.

### 5.3.7 Esitys valmistuu

Viikon päästä tapasimme Tyttöjen Talolla taas samaan aikaan kuin edellisillä viikoilla. Kaikki tytöt pääsivät paikalle. Tunnelma oli rento, ja kaikki vaikuttivat olevan innoissaan harjoituksista ja tulevasta esityksestä. Aluksi juttelimme vaatteista ja sovimme, että seuraaviin ja viimeisiin harjoituksiin kaikki ottavat mukaan jotkin kesäiset mekot, joista pitävät. Vaikutti myös, että tytöt olivat keskenään ryhmäytyneet todella paljon, koska juttelivat keskenään hyvin rennosti.

Harjoituksissa saimme esityksen kokonaan valmiiksi. Tytöt vaikuttivat todella motivoituneilta ryhmään ja esitykseen, koska tekivät koko ajan täysillä. Tunnelma oli vapautunut ja naurua oli paljon. Kun vielä esitys saatiin kokonaan valmiiksi, kaikilla oli erityisen keveä olo. Sanoin tytöille, että he saavat olla itsestään todella ylpeitä ja siitä, mitä olimme saaneet yhdessä aikaiseksi. Harjoitusten lopussa sovimme viimeisen harjoituskerran ajankohdan.

Tärkeää oli valita sellainen päivä ja aika, joka sopi kaikille, jotta kaikille jäisi hyvä ja varma olo esitystä varten. Sovimme myös, että esityksen jälkeen sovimme vielä yhteisen tapaamisen, jolloin voimme olla yhdessä, juoda kahvia tai teetä ja jutella. Kerroin myös, että minä haluaisin jutella vielä jokaisen kanssa erikseen ja saada heiltä palautetta työpajasta. Se vaikutti sopivan kaikille. Harjoitukset olivat todella positiiviset, ja oli ryhmän kannalta erittäin hyvä, että kaikki tytöt olivat paikalla. Kaikki poistuivat salista hymyissä suin.

### 5.3.8 Harjoittelu ja esitysvaatteiden katselmus

Seuraavalla viikolla tapasimme taas samaan aikaan Tyttöjen Talolla. Kolme tyttöä pääsi paikalle. Yksi tytöistä oli ilmoittanut etukäteen, ettei pääse. Harjoitukset sujuivat hyvin ja tytöt muistivat askeleet hyvin. Ainoastaan ajoituksen kanssa oli ongelmia, koska koreografiassa jokaisella on sooloja ja he käyttävät niihin oman aikansa. Koska yksi tytöistä puuttui, oli vaikea arvioida tarkkaa aikaa. Tunnelma oli kuitenkin rento, ja vitsailin paljon, ja tytöt nauroivat kovasti. Vaikutti myös, että kaikki olivat varmoja, että osaavat askeleet.

Tytöillä oli mukana esiintymisvaatteita, joista olimme puhuneet. Kaikilla tulisi olemaan jokin kesäinen mekko, josta itse pitäisi todella paljon. Tyttöjen tuomat mekot olivat todella kauniita. Harjoitusten lopussa sovimme vielä yhden ylimääräiset lyhyet harjoitukset seuraavalle viikolle, koska esityksen ajoituksen kannalta olisi tärkeää, että kaikki olisivat mukana ja selvästi kaikki halusivat, että koko ryhmä kokoontuu ja harjoittelee yhdessä. Joka viikkoisista harjoituksista oli selvästi tullut tytöille erittäin tärkeitä, ja he ilmaisivatkin sen olemalla aina täysillä mukana. He olivat myös aina erittäin halukkaita kertomaan kuulumisistaan ja tekemisistään.

### 5.3.9 Tanssin viimeistely ja hiominen ennen esitystä

Tapasimme seuraavana maanantaina Tyttöjen Talolla. Tiistaina olisi tyttöjen esitys, joten kaikkia jännitti kovasti. Aluksi tytöt olivat todella vaisuja ja ihmettelin sitä, mutta hieman juteltuamme, tulkitsin, että kaikkia jännitti kovasti seuraavan päivän esitys. Yksi tyttö oli ilmoittanut minulle aiemmin, ettei ehdi olemaan harjoituksissa kuin kymmenen minuuttia alusta, joten päätimme, että teemme koreografian heti alussa kerran musiikin kanssa läpi. Sen jälkeen hän pääsisi lähtemään, koska hänellä oli tärkeä meno.

Kun laitoin musiikin päälle ja tytöt alkoivat tanssia, yksi tytöistä vaikutti todella stressaantuneelta, koska ei muistanut koreografiaa. Tämä tyttö oli ollut edellisellä kerralla poissa. Kun musiikki loppui, sanoin heti tytölle, että ei ole mitään hätää, tulemme kertaamaan koko koreografian alusta loppuun asti rauhallisesti. Sanoin myös, että teimme esityksen musiikin kanssa heti harjoitusten alussa sen takia, että yhden tytön oli pakko lähteä. Koska edellisellä kerralla oli ollut ongelmia ajoituksen kanssa, oli tärkeää, että koreografia tehtiin kerran yhdessä. Tämän kuullessaan tyttö vaikutti rauhoittuvan. Yksi tytöistä lähti, ja me muut jäimme harjoittelemaan esitystä alusta loppuun asti aluksi ilman musiikkia ja sitten musiikin kanssa. Meidän ei tarvinnut kerrata paljoa, koska kaikki muistivat askeleet nopeasti ja erittäin hyvin.

Arvioin, että tyttö, joka unohti ensin askeleet, stressaantui, koska oli ollut edellisellä kerralla pois eikä siksi muistanut koreografiaa. Kun huomasin hänen stressaantuvan, oivalsin samalla, että tanssiesitys on hänelle todella tärkeä asia ja hän haluaa tanssia sen hyvin. Pidin tärkeänä, että keskustelemme askelten ja koreografian unohtamisesta. Sanoin, että jos unohtaa askeleet, se ei missään nimessä haittaa. Esitys on niin monipuolinen ja tytöt tekevät välillä omia sooloja ja duettoja ja liikkuvat eri tavoin, joten jos unohtaa askeleet, voi vaikka jäädä seisomaan paikalleen hetkeksi. Katsoja ei voi tietää, mitä esityksessä tapahtuu, joten näin ollen näyttäisi siltä, että pysähtyminen kuuluu esitykseen.

Sanoin, että on tärkeää, ettei mene paniikkiin siitä, että unohtaa. Painotin sitä, että unohtaminen ei haittaa ollenkaan ja se voi olla todella vaikuttavaa, jos joku tytöistä jää yhtäkkiä paikalle seisomaan. Tytöt ovat usein hyvin suorittajakeskeisiä ja ottavat paineita siitä, että heidän täytyy tehdä asiat täydellisesti. Liiallinen itsekritiikki voi olla haitaksi luovuudelle ja siitä saatavalle nautinnolle (Ahonen 1994: 18). Tarkoitus nimenomaan oli se, että he saavat luovan tanssin kautta ilon, positiivisuuden ja onnistumisen kokemuksia. Tämän takia halusin, että kaikki varmasti ymmärtävät sen, ettei haittaa, mikäli unohtaa askeleet. He ovat silti aivan yhtä upeita juuri sellaisina kuin ovat.

Harjoittelimme muutaman kerran musiikin kanssa, ja esitys meni todella hienosti. Nau-ratin tyttöjä hassuttelemalla katsomossa, ja tytöt nauroivat todella paljon. Minulle oli tärkeää, että tytöt rentoutuvat ja unohtavat suorituspaineen. Alusta lähtien olin hassutellut paljon ja naurattanut tyttöjä tuomalla esiin oman persoonani. Minulle oli tärkeää se, että tuon esiin sen, että en ole täydellinen vaan iloinen omista epätäydellisyyksistäni ja

hyväksyn nämä epätäydellisyydet osana itseäni. Halusin, että tytöt näkevät, kuinka ilolla nauran omille virheilleni. Tätä kautta pyrin siihen, että tytöt kokevat ja ymmärtävät, että heidän ei tarvitse yrittää olla täydellisiä eikä kaikkea tarvitse aina ottaa vakavasti. Jokainen tyttö hyväksytään juuri sellaisena kuin on, kaikkine piirteineen. Hyväksyvät-hän tytötkin minut, vaikka olen epätäydellinen.

Sen, että nauratin tyttöjä ja hassuttelin omalla persoonallani, oli tarkoitus antaa tytöille kokemus, kuinka hauskaa on välillä nauraa itselleen ja kuinka hyvä olo siitä tulee, kun hyväksyy itsensä ja oman persoonansa kaikkine piirteineen. Sillä, miten ihminen suhtautuu itseensä ja miten hän kokee muiden suhtautuvan itseensä, on vaikutus hänen identiteettinsä muodostumiseen. Nuoruus on identiteetin rakentumista ajatellen yksi tärkeimmistä vaiheista elämässä. Ihmisen identiteetillä ja sen kehittymisellä on voimaantumisprosessissa merkittävä osa (Räsänen 2006: 166). Koin tärkeänä, että omalta osaltani pyrin vaikuttamaan positiivisella tavalla heidän identiteettinsä muotoutumiseen ja sitä kautta edesauttamaan voimaantumista.

Minulle oli myös tärkeää sanoa tytöille joka kerta kauniita asioita, joita kannoin mielestäni. Ihminen on sosiaalinen eläin, ja kaikki, mitä toisistamme puhumme, vaikuttaa meihin. Jos puhumme kauniita ja positiivisia asioita, ne vaikuttavat itsetuntoa vahvistavasti, ja negatiiviset asiat puolestaan itsetuntoa murentavasti. Haluan myös omalla esimerkilläni osoittaa tytöille, että kauniita asioita on hyvä sanoa toisille ja niistä tulee itse sanojallekin todella hyvä mieli.

Itse olen aina kokenut, että joka kerta, kun sanon toisille kauniita asioita, joita tarkoitan, minulle tulee hyvä olo siitä, että olen vaikuttanut toiseen ihmiseen positiivisesti. Olen aina myös kokenut ja uskon vakaasti siihen, että joka kerta, kun ihminen antaa itseltään tai itsestään jotakin, hän myös ymmärtää itseään aina hieman enemmän. Asioiden saaminen ja vastaanottaminen joltakin toiselta on yleensä helppoa, mutta joka kerta kun ihminen antaa jotakin, hänen täytyy miettiä, miksi hän itse antaa.

Harjoitusten lopussa sovimme, että vedämme vielä esityksen läpi kaikki yhdessä seuraavana päivänä ennen esitystä. Näin ollen kaikilla olisi varma olo esityksessä. Kävimme läpi kaikki asiat, jotka pitäisi muistaa ottaa mukaan seuraavana päivänä, kuten vaatteet ja hiustarvikkeet. Lopetimme täysin eri tunnelmissa, kuin miten harjoitukset olivat alkaneet. Kaikki tytöt säteilivät iloa ja olivat innoissaan seuraavan päivän esityksestä. Minulle jäi ihan mielettömän hyvä ja positiivinen olotila.

#### 5.4 Syysstartti ja upea tanssi

Seuraavana päivänä tytöillä oli esitys Tyttöjen Talon Syysstartissa. Syysstartti on tapahtuma, jossa esitellään talon uusia alkavia työpajoja ja syksyn ohjelmaa. Kahvilassa tarjottiin myös keittoa, mehua ja omenapiirakkaa. Syysstartti alkoi kello kolme, mutta tyttöjen esitys oli vasta viideltä. Ehdimme vielä käydä salissa tanssin läpi muutamaan kertaan, ja tytöt muistivat tanssin todella hyvin. He olivat rentoutuneita, innoissaan esityksestä, ja nauroimme taas paljon tilannekomiikalle. Harjoitusten jälkeen tytöt ehdivät viettää vapaata aikaa Tyttöjen Talolla tunnin verran. Sen jälkeen kokoontuimme yhteen Tyttöjen Talon huoneista ja tytöt laittoivat itseään valmiiksi esitystä varten. Minä ja Tyttöjen Talon harjoittelija kannustimme tyttöjä ja vakuutimme, että esitys tulee menemään upeasti.

Olin ottanut mukaani kartongin, johon olin kirjoittanut isoin kirjaimin työpajan nimen yläosaan. Jokainen tyttö sai liimata vuorollaan kartonkiin sen itselle iloa tuottavan kuvan, jonka ensimmäisenä päivänä työpajassa valitsi. Minäkin näin tyttöjen kuvat ensimmäistä kertaa. Hauskaa oli huomata, että nyt kun tunsin tytöt paljon paremmin, osasin yhdistää tytöt ja kuvat automaattisesti yhteen. Kun kuvat oli liimattu, istuimme rinkiin. Levitin lattialle pinon erilaisia voimasanoja sisältäviä lappuja, kuten esimerkiksi valo, ilo, hyvyys, kauneus, lämpö ja rauha. Jokainen meistä otti yhden sanan, jonka halusi antaa viereiselle ihmiselle.

Teimme tämän harjoituksen viimeisenä päivänä työpajassa, mutta nyt se oli vielä henkilökohtaisempi, koska tunsimme toisemme paremmin ja ryhmä oli tiivistynyt todella paljon. Sillä, että annoimme toisillemme voimasanat juuri ennen esitystä, halusin nostattaa ryhmähenkeä ja sitä, että olemme kaikki yhdessä tehneet upean esityksen, jonka he kohta esittäisivät. Tärkeää oli, että kaikki kokisivat olevansa merkittäviä toisilleen ja ryhmälle. Halusin, että tytöillä olisi mahdollisimman tiivis ja hyvä yhteishenki, kun he menisivät esiintymään. Heitä jännitti kovasti. Pyysin vielä jokaista kirjoittamaan saamansa sanan kartonkiin, jossa kuvat olivat. Sitten katsoimme kartonkia ja näimme konkreettisesti kaikki tyttöjen kuvat yhdessä. Muistelimme, miten kaikki luominen alkoi näistä kuvista. Nyt esitys oli valmis, ja kohta he esittäisivät sen.

Ihmisiä oli tullut paikalle paljon. Esittelin tytöt ja Tyttöjen Talon harjoittelijan, joiden kanssa olimme luoneet upean työpajan ja siitä hedelmänä kauniin tanssin. Näytin kar-

tonkia, jonka tyttöjen kanssa olimme tehneet, ja kerroin, että kaikki luominen lähti kartongissa olevista iloa tuottavista kuvista. Mainitsin myös, että työpaja on samalla oma opinnäytetyöni Metropolia Ammattikorkeakouluun.

Esitys meni upeasti, ja kaikki tanssivat todella kauniisti. Tytöt saivat todella suuret aplodit, ja he kumarsivat muutamaan otteeseen, kun taputukset eivät meinanneet loppua. He olivat silmin nähden iloisia ja onnellisia. Ulkopuolisella palautteella on suuri vaikutus siihen, millainen identiteetti ihmiselle muodostuu. Kun palaute on positiivista, se vaikuttaa identiteettiin positiivisella tavalla. Ihminen näkee itsensä positiivisessa valossa. Ihmisen identiteetillä ja sen kehittymisellä on voimaantumisprosessissa merkittävä osa. Identiteetistä puhuttaessa tarkoitetaan yksilön pysyvää kokonaisvaltaista tunnetta itsestä ja oman elämän merkityksellisyyden jatkuvuuden kokemusta. (Räsänen 2006: 166.)

Muutamalla työllä oli läheisiä katsomassa esitystä. Esityksen jälkeen kokoontuimme huoneeseen, ja onnittelin tyttöjä upeasta esityksestä. Sanoin, että se oli todella upea ja he tanssivat erittäin kauniisti. Tyttöjen Talon harjoittelija yhtyi mielipiteeseeni. Tytöistä näki, että hekin olivat samaa mieltä. Yksi tytöistä sanoi, että tunsu esityksen menneen paremmin kuin kertaakaan harjoituksissa. Sanoin olevani tytöistä todella ylpeä. Oli mielettömän upeaa nähdä heidän hymyilevän ja nauravan. Kaikki jännitys oli tipotiessään. Esityksestä tytöt saivat onnistumisen kokemuksia, joilla on erittäin suuri vaikutus voimaantumisessa.

Kun olimme keskustelleet esityksestä ja jälkimainingeista, sovimme, että tapaamme seuraavalla viikolla Tyttöjen Talolla. Minä olin kertonut jo työpajan alussa, että työpajan lopussa haastattelisin jokaista tyttöä erikseen. Sovimme, että käymme palautekeskustelut seuraavalla viikolla ja pidämme samalla nyyttikestit, johon jokainen saisi tuoda mukanaan jotakin syötävää.

## 5.5 Palautekeskustelut ja nyyttikestit

Tapasimme seuraavalla viikolla nyyttikestien merkeissä. Nyyttikestien oli tarkoitus juhlistaa hienoa projektia ja esitystä ja toimia ikään kuin päätöksenä projektille. Minä ja Tyttöjen Talon harjoittelija olimme kattaneet yhteen Talon huoneeseen pöydän valmiiksi, ja jokainen tyttö toi mukanaan jotakin syötävää. Heti alussa minä menin viereiseen huoneeseen, jonne yksi tytöistä tuli kerrallaan juttelemaan kanssani henkilökohtaisesti.

Halusin haastatella tyttöjä työpajasta ja saada heiltä henkilökohtaista palautetta. Halusin myös antaa henkilökohtaista palautetta heille. Olin erittäin ylpeä jokaisesta tytöstä, ja minulla oli heille paljon positiivista sanottavaa. Positiivisella palautteella on ihmiseen myönteinen vaikutus. Sisäisen voimantunteen saavuttaneesta ihmisestä hehkuu positiivisuus ja myönteisyys (Siitonen 1999: 61).

Keskustelin jokaisen tytön kanssa kaksikymmentä minuuttia, jonka jälkeen vietimme vielä hetken aikaa kaikki yhdessä keskustellen tanssivideosta, jonka tulimme kuvaamaan tyttöistä. Tarkoituksemme olisi mennä yhdessä kuvaamaan luontomaisemiin Villa Elfviin muutaman viikon kuluttua. Tytöt olivat siitä todella innoissaan. He myös ilmaisivat, että haluaisivat esittää tanssin vielä uudelleen jossakin tapahtumassa, koska heistä tuntui, että koko prosessi meni niin nopeasti ja he haluaisivat sen vielä jatkuvan. Minustakin koko työpaja meni todella nopeasti ja itse myös koin, että halusin projektin vielä jatkuvan, koska koko prosessi oli tuntunut erittäin merkitykselliseltä, jopa satumaiselta.

Miettiessäni koko prosessia minun oli jopa vaikea pukea tunteita sanoiksi. Yhdessä ryhmän kanssa olimme tehneet upean projektin, jossa kaikki olimme yksilöinä osallisena suurempaa kokonaisuutta. Voimaantumisen kehityksen katsotaan kulkevan kahta päälinjaa. Näitä ovat yksilöitymis- ja yhteisöllisyysprosessi. Yksilöitymisprosessissa identiteetin suotuisa tai epäsuotuisa kehitys tapahtuu aina yhteisöllisessä toimintaympäristössä. Ympäristö herättää ihmisessä aina reaktion, ja ihminen on aktiivinen suhteessa ympäristöönsä. Ympäristöä säätelemällä voidaan vaikuttaa siihen, miten ihminen kokee oman merkityksensä ja sitä kautta pystytään vaikuttamaan hänen kehityksensä ja voimaantumiseensa. (Räsänen 2006: 167.)

## **6 ”Tyttö sinä olet elämäsi tähti” -työpajan arviointia**

Seuraavassa osassa arvioin tanssityöpajan toteutusta. Ensin kerron arvioinnista omista lähtökohdistani, jonka jälkeen perehdyn tytöiltä saamaani palautteeseen ja arvioin ja peilaan sitä voimaantumisprosessiin.

## 6.1 Omat lähtökohtani projektin arvioinnille

”Tyttö sinä olet elämäsi tähti” -tanssityöpaja oli sosiaalialan kehittämistehtävä, jonka arviointi perustui omaan havainnointiini ja päiväkirjan pitämiseen työpajan aikana sekä palautteeseen, jota sain työiltä. Havainnoin tyttöjä, heidän käyttäytymistään ryhmässä, ryhmädynamiikkaa sekä tyttöjen tanssimista ja uskallusta luoda ja ilmaista itseään tanssin avulla. Voimaantumisella tarkoitetaan prosessia, joka lähtee alun perin ihmisestä itsestään. Se on yhteydessä omaan tahtoon, luottamukseen, mahdollisuuksiin, päämäärien asettamiseen, näkemykseen itsestä ja omasta kyvykkyydestä. (Siitonen 1999: 118.) Projektin arvioinnin perustan näiden voimaantumisen osa-alueiden pohjalta. Koska mukana oli koko ajan Tyttöjen Talon harjoittelija ja hän pystyi neuvomaan ja auttamaan tyttöjä, minun oli mahdollisuus välillä havainnoida tilannetta myös ikään kuin sivusta katsoen.

Jokainen ohjaaja tekee työtä omalla persoonallaan, ja koin oman persoonani, toimintani ja arvomaailmani vaikuttavan erittäin paljon työpajan kulkuun ja toimivuuteen. Se, että olen aiemmalta koulutukseltani tanssija ja tänä päivänä myös opetan tanssia työkseni nuorille ja aikuisille aktiivisesti, vaikutti siihen, että minulle oli luontaista ja ominaista käyttää tanssia ja luovuutta hyväkseni itseilmaisussa sekä opettaa ja kannustaa siihen. Se, että olen myös sosiaalialan opiskelija ja valmistumassa oleva sosionomi, antoi minulle avaimet käyttää tanssia ja luovuutta ryhmässä tyttöjen kanssa nimenomaan sosiaalipedagogiikan näkökulmasta katsoen ja taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntäen.

Kuten mainitsin, jokainen ohjaaja tekee työtä omanlaisellaan työotteella. Jokainen ryhmä on myös ainutlaatuinen, ja sen jäsenet ovat aina erityisiä yksilöitä. Ohjaajana lähdin itse liikkeelle siitä, että tunnistin ja hyväksyin itse oman historiani, ainutlaatuisuuteni ja omat voimavarani vahvuuksineen ja heikkouksineen. Koen, että aitous ja rehellisyys ovat kaiken positiivisen kasvun perusta. Ihmisen aito kohtaaminen ja kunnioittaminen ainutlaatuisena yksilönä muodostavat ikään kuin pohjan, jonka päälle rakentaa. Ihmisenä koen myös vahvasti, että voin antaa ja välittää eteenpäin sen, mitä minulla itselläni on ja minkä olen itse kokenut. Voimaa en voinut tytöille projektissa suoraan antaa mutta pystyin herättelemään voiman kipinöitä heidän sisällään tavoilla, joilla itse olin tuntenut niitä löytäneeni.

Ilo ja positiivisuus ovat asioita, joita olen koko projektin ajan pitänyt vahvasti mukana. Ne vaikuttavat ihmisen henkiseen hyvinvointiin, ja ne ovat minun tärkeimmät työkaluni

voimaannuttamisprosessin tukemisessa. Henkinen hyvinvointi on ihmisen myönteistä suhtautumista omaan elämään ja oman elämän kokemista ja näkemistä positiivisessa valossa (Räsänen 2006: 90). Henkisellä hyvinvoinnilla on vaikutus sisäisen voimantunteen syntyyn ja sitä kautta ihmisen voimaantumiseen. Sisäisen voimantunteen saavuttaneista ihmisistä hehkuu myönteisyys ja positiivisuus (Siitonen 1999: 61).

Koko ”Tyttö sinä olet elämäsi tähti” -projekti muodostui pienistä palasista kokonaisuudeksi, jossa tärkeimmän arvioinnin kohteena on tanssin ja luomisen vaikutus tyttöjen henkiseen hyvinvointiin. Ryhmällä ja sen muokkautumisella oli prosessissa suuri vaikutus, koska ihminen on sosiaalinen eläin, ja olemalla toisten ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa, ihminen peilaa ja tarkastelee itseään (Räsänen 2006: 166). Myös kokemus siitä, että kuuluu ryhmään sekä saa arvostusta ajatuksilleen, edistää ihmisen voimaantumista (Nurmi, Rantala 2011: 145). Tämän takia tyttöjen kokemus ryhmään kuulumisesta ja ryhmän turvallisuudesta on myös tärkeässä asemassa projektin arvioinnissa. Mitä turvallisemmaksi ryhmä muodostuu, sen helpompaa on uskaltautua ilmaisemaan itseään ja käyttämään omaa luovuutta (Aalto 2002: 8).

## 6.2 Palautekeskustelut tyttöjen kanssa

Olin saanut paljon palautetta tytöiltä koko projektin aikana suullisesti ja havainnoinnin kautta, mutta koin tärkeäksi saada palautetta jokaiselta myös henkilökohtaisesti haastattelun kautta. Samaan aikaan kun minä keskustelin jokaisen tytön kanssa erikseen, muut tytöt ja Tyttöjen Talon harjoittelija olivat viereisessä huoneessa viettämässä yhteistä aikaa nyyttikestien merkeissä. Olin laatinut haastattelurungon, jossa kysyin kysymyksiä liittyen projektin aloitukseen, ryhmään ja sen muotoutumiseen, asioihin, jotka olivat projektissa itselle tärkeitä, ja myös asioihin, joista ei pitänyt. Kysyin myös, minkälaisia asioita tytöt pitivät haasteellisina, minkälaisena he kokivat ohjaajan sekä miten he näkevät tanssin liittyvän tulevaisuuteen. Tyttöjen vastauksissa oli paljon voimaantumisen piirteitä.

Haastattelutilanteessa kaikki tytöt olivat luontevia ja rentoja. Olin pohjustanut heille tilannetta niin, että minä nimenomaan haluan kuulla heidän ajatuksiaan ja että yhteinen projektimme on kehittämistehtävä, ei tutkimus, jossa heidän vastauksensa vaikuttaa siihen onnistuuko vai epäonnistuuko projekti. Ensimmäisenä kysyin, mikä sai heidät lähtemään projektiin mukaan. Kaikille tytöille tanssi oli suurin motiivi lähteä mukaan. Kaikki olivat tanssineet aikaisemmin. Yksi tytöistä kertoi tanssineensa nuorena mutta

lopettaneensa omien kipukohtiensa takia. Hän kertoi myös tanssin olleen nuorena itselle ”maailman tärkein asia”.

Seuraavaksi kysyin tytöiltä, minkälaisena he kokivat ryhmän ilmapiirin ja yhteishengen projektin alussa ja lopussa. Kaksi työstä sanoi alussa olleen jäykkä tunnelma. Yksi kertoi kokeneensa, että alussa oli jännittävää ja kivaa tutustua uusiin ihmisiin. Kaikki tytöt sanoivat, että ryhmähenki alkoi todenteolla muodostua sen jälkeen, kun kaksi tyttöä lopetti työpajan kesken. Yksi työstä arveli sen johtuvan siitä, että näillä kahdella oli erilainen motivaatio olla mukana, ja muut tytöt kokivat, etteivät he halunneet tulla osaksi ryhmää. Hän myös arveli kahden tytön poisjäännin jälkeisen ryhmäytymisen alkamisen johtuneen siitä, että kaikilla jäljellä olevilla tytöillä oli yhteinen kiinnostuksen kohde ja yhteinen tavoite, joka tuntui nyt entistä selvemältä. Jokainen työstä koki, että nyt ryhmässä oli todella hyvä olla.

Kun kaksi tyttöä jäi pois kesken työpajan, huolestuin, että se voisi vaikuttaa negatiivisesti ryhmään. Keskustelimme näiden kahden tytön poisjäännistä avoimesti heti sen tapahduttua. Nämä kaksi tyttöä olivat paljon kahdestaan eivätkä halunneet osallistua ryhmään samalla tavalla kuin muut tytöt, joten heille ei ollut ehtinyt muodostua henkilökohtaista suhdetta muuhun ryhmään. Heidän poisjääntinsä ei ollutkaan negatiivinen asia ryhmän muiden tyttöjen mielestä, vaan se vaikutti vahvistavan ryhmäytymistä ja tyttöjen yhteishenkeä. Se myös selkeytti yhteistä tavoitetta eli tanssia, ilmaisua ja esi-tyksen luomista.

Kolmantena työpajapäivänä oli myös selvästi havaittavissa lisääntynyt vapautuneisuus, joka ilmeni muun muassa tyttöjen soolojen teossa. Kukaan ei enää jännittänyt itseilmaisua. Mitä turvallisemmaksi ryhmä muuttuu, sitä enemmän ja syvemmillä tasolla ryhmän jäsenet uskaltavat ilmaista itseään (Aalto 2002: 8). Turvallisuudesta kertoo luottamus ryhmää kohtaan sekä myös sitoutuneisuus yhteiseen päämäärään (Aalto 2002: 7). Työstä havaitsi sitoutumisen koko projektin ajan. He olivat aktiivisesti mukana, tai jos eivät päässeet paikalle, ilmoittivat siitä minulle etukäteen aina. Palautekeskusteluissa kävi myös ilmi, että tytöt toivoisivat projektin jatkuvan vielä pidempään.

Luottamus on yksi voimaantumisen tärkeä osa-alue (Siitonen 1999: 188). Luottamus ryhmään kasvoi koko projektin ajan. Siitä kertoi se, että tytöt uskalsivat vapaasti ilmaista itseään luovasti tanssimalla ja uskalsivat ilmaista omia mielipiteitään koko ajan enemmän ja enemmän pelkäämättä, mitä minä tai muut ryhmän jäsenet ajattelevat.

Heidän avoimuutensa kasvoi myös koko ajan. He kertoivat paljon asioita henkilökohtaisesta elämästään. Koko projektin ajan kiinnitin huomiota siihen, että jokainen tyttö tulee hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on. Se, että he altistuivat haavoitettavaksi avoimuudellaan, kertoi siitä, että he luottavat minuun sekä ryhmään.

Kaikki tytöt mainitsivat, että nyt yhteishenki oli todella hyvä ja että on ihanaa olla yhdessä. Yksi tytöistä kertoi heidän puhuneen toisessa huoneessa, jossa näyttikestit pidettiin, että heistä tuntui ryhmän olevan vaillinainen ja puutteellinen, kun minä ja aina yksi tytöistä puuttui paikalta. Arvioin siis tyttöjen kokevan ryhmän hyvin vahvaksi osaksi projektia.

Ryhmän ainutlaatuisuudesta kertoo se, että ikäjakauma ryhmässä oli hyvin suuri ja silti tapahtui vahva ryhmäytyminen. Nuorin tytöistä oli 13-vuotias ja vanhin 28-vuotias. Arvioin, että ryhmän vahva yhteishenki muodostui siitä, että kaikki kokivat voimakkaasti haluavansa tanssia, luoda ja ilmaista itseään. Heillä oli myös kaikille yhteinen ja tärkeä päämäärä, tanssiesitys. Projektin alkaessa epäröin suurta ikäjakaumaa ja mietin, voiko todellinen ryhmäytyminen onnistua. Pääsin kuitenkin todistamaan sitä, kuinka ryhmästä muodostui projektille suuri voimavara. Tytöt kokivat, että jos joku ryhmästä ei ollut paikalla, niin ryhmä ei ollut kokonainen.

Palautekeskustelussa kysyin, minkälaiset asiat he kokivat projektissa itselleen tärkeiksi. Kolme tytöistä vastasi, että tärkeää itselle oli päästä käyttämään luovuutta, tulkitsemaan ja uskaltamaan tehdä omaa liikettä. Se, että tytöt kokivat tärkeänä sen, että he saivat itse luoda ja tutkiskella liikettä ja tanssia, joka lähtee heidän sisältään, kertoo heidän oman tahtonsa voimistumisesta. Oma tahto on yhteydessä ihmisen voimaantumiseen (Siitonen 1999: 118). He kokivat tärkeänä, että he saavat ilmaista itseään juuri tavoilla, jotka lähtevät heistä. Kun vertaan loppuvaihetta alkuvaiheeseen, jossa he eivät vielä uskaltaneet ilmaista itseään, muutos oli valtava.

Kolme myös vastasi, että tärkeää oli se, että esitystä luotiin yhdessä. Kolme tytöistä myös mainitsi, että oli tärkeää, että kaikki olivat aktiivisesti mukana. Tytöt myös kertoivat esityksen olleen heille todella tärkeä. Tämä kertoo siitä, että he olivat vahvasti sitoutuneet yhteisesti asetettuun päämäärään ja tekivät sen eteen aktiivisesti töitä. Päämäärien asettaminen on yksi voimaantumisen osa-alue (Siitonen 1999: 118). Voimaantumisteorian mukaan ihmisen katsotaan olevan aktiivinen, vapaa ja luova toimija, joka jatkuvasti asettaa itselleen erilaisia päämääriä (halut, toiveet, pyrkimykset) omassa

elämässään. Usko itseen ja omiin mahdollisuuksiin rakentuu sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa. (Siitonen 1999: 118.)

Sen, että tytöt uskoivat ja aktiivisesti tavoittelivat päämääräänsä, sitoutuivat siihen ja toteuttivat sen yhdessä, kertoo siitä, että he kokivat asetetun päämäärän heille tärkeäksi. Myös se, että he olisivat toivoneet projektin vielä jatkuvan, kertoi siitä, että he olivat halukkaita asettamaan uusia päämääriä ja sitoutumaan niihin. Jokaisella työllä oli projektissa oma henkilökohtainen päämääränsä, ja ryhmässä he muodostivat yhteisen päämäärän. Kaiken lisäksi he vielä onnistuivat siinä ja loivat upean tanssiesityksen, josta kaiken lisäksi saivat vielä paljon positiivista palautetta. Tytöt kertoivat, että positiivinen palaute tuntui hyvälle. Voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, mutta toisilla ihmisillä, olosuhteilla ja sosiaalisilla rakenteilla on siinä suuri vaikutus (Siitonen 1999: 118). Arvioin, että positiivinen palaute vaikutti tyttöihin voimaannuttavasti niin ryhmänä kuin yksilöinäkin.

Yksi tytöistä myös kertoi, että todella tärkeää hänelle oli se, että hän pääsi taas ”tanssiin kiinni”. Tanssi oli nuoruudessa hänelle yksi elämän tärkeimmistä asioista, mutta se oli jäänyt pois elämän ongelmien ja tyytymättömyyden omaan ulkomuotoon myötä. Hän koki hyvin tärkeäksi sen, että oli löytänyt tanssin uudelleen sekä sen olotilan, joka tanssista tulee.

Kysyin myös, minkälaiset asiat olivat olleet projektissa itselle haasteellisia. Yksi tytöistä vastasi, että aluksi oli vaikeaa ”uskaltaa päästää liikettä tulemaan”. Hän sanoi sen helpottuneen projektin etenemisen myötä. Kaksi tytöistä sanoi myös koreografian opetteluun ja muistamisen olleen haastavaa. Yksi mainitsi myös inspiraation olleen välillä kaateissa, ja yksi tytöistä koki lattialla kierimisen haastavaksi. Jokainen tyttö kuitenkin kohosi haasteet. Aluksi he olivat arkoja ilmaisemaan itseään, mutta uskallus ilmaista itseä kasvoi koko ajan.

Samoin haasteet koreografian muistamisen tai lattialla kierimisen kanssa olivat haasteita, jotka tytöt selvittivät hienosti ja jaksoivat taistella niiden kanssa. Se kertoo siitä, että he uskoivat itseensä ja omiin kykyihinsä. Kaiken lisäksi he tulivat vielä voittajina maaliin saakka. Kerroin heille olevani heistä todella ylpeä. Usko itseensä ja omaan kyvykkyyteen on tärkeä osa voimaantumista (Siitonen 1999: 118). Vaikka jokainen tyttö koki itselle haasteellisia asioita projektissa, he sinnikkäästi jaksoivat työstää niitä alusta loppuun saakka. Tämä kertoo heidän uskostaan itseensä ja omiin kykyihinsä.

Pyysin tyttöjä kuvailemaan työpajan ohjaajaa. Kolme tytöistä mainitsi, että ohjaaja oli kannustava ja huomioi ja oli tasapuolinen kaikkia kohtaan. Yksi tytöistä sanoi, että opettaja ei jaotellut oppilaita. Kaksi mainitsi, että positiivista palautetta tuli aina. Yksi tytöistä mainitsi, että ohjaajan tapa työskennellä oli sellainen, että oli mukavaa tehdä yhdessä ja ohjaajaan ja ryhmään pystyi aina luottamaan. Myös iloinen, aurinkoinen ja sydämellinen sanat mainittiin. Yksi tytöistä myös mainitsi, että olisi kaivannut vielä henkilökohtaisempaa ohjausta tanssissa.

Nämä asiat, joita tytöt mainitsivat, olivat juuri niitä asioita, joihin ohjaajana kiinnitin huomiota. Minulle on hyvin tärkeää, että jokainen tyttö tuli aina kohdatuksi, hyväksytyksi ja huomatuksi sellaisena kuin on ja että kaikkia huomioitiin tasapuolisesti. Halusin korostaa tyttöjen vahvuuksia ja antaa rehellistä positiivista palautetta niistä. Koska projekti oli täynnä tanssia, luovuutta ja ilmaisua, halusin myös antaa tytöille mahdollisimman paljon tilaa toteuttaa ja tutkiskella itseään ja omaa luovuuttaan. Minulle oli myös tärkeää se, että ilmapiiri oli mahdollisimman rento, ja omalla huumorillani ja hassuttelullani pyrin rakentamaan siitä välittömän ja paineettoman. Kohtasin tytöt avoimena omalla itsenäni kaikkine epätäydellisyyksineni. Halusin myös ilmaista tytöille sen, että hyväksyn itseni kaikkine virheineni ja pystyn jopa iloitsemaan niistä.

Oma mielipiteeni on, että kaikessa luovuudessa epätäydellisyys on mielenkiintoisempaa kuin täydellisyys. Sama pätee myös ihmiseen. Haavoittuvuus tekee ihmisestä herkän, ja luomisprosessissa kauneinta, mitä tiedän, on herkkyys aistia tilanne, tunnelma ja oma kokemus. Olin myös erittäin iloinen siitä, että yksi tytöistä mainitsi, että olisi toivonut vielä henkilökohtaisempaa ohjausta. Se kertoi tämän tytön uskalluksesta ilmaista oma tahto ja toive, pelkäämättä mitä minä ajattelen siitä. Oma tahdon ilmaiseminen on tärkeä osa voimaantumista (Siitonen 1999: 118).

Pyysin myös tyttöjä mainitsemaan asioita, joita kokivat saaneensa projektista. Yksi tytöistä kertoi saaneensa iloa. Yksi mainitsi saaneensa ihanan kokemuksen ja koki, että oli ihanaa esiintyä. Yksi sanoi myös, että oli ihanaa huomata, että osaa tanssia, ja myös positiivinen palaute tuntui hyvältä. Yksi tytöistä mainitsi saaneensa rauhallisen olon ja kertoi oppineensa, että liikettä voi tehdä monella eri tavalla. Yksi tytöistä mainitsi kokeneensa elämyksen, kun ymmärsi, että tanssikoreografia voidaan tehdä erilaisiin musiikkeihin. Yksi tytöistä myös sanoi kokeneensa tanssin ilon ja saaneensa takaisin samat kokemukset, jotka hänellä oli nuorempana ollut. Ne ulkoiset asiat, jotka häntä

estivät tanssimasta, pysyivät kokonaan poissa projektin aikana, ja hän kykeni tuntemaan tanssin voiman.

Näkemyksistä ja omasta kyvykkyydestä on yksi voimaantumisen prosessin tärkeä osa-alue. Se, että yksi tytöistä koki tanssin kautta muutoksen siinä, miten näkee itsensä, oli selvä voimaantumisen merkki. Tämä tyttö sanoikin kokevansa itsensä voimakkaammaksi. Ennen projektia hän oli epäroinyt, voiko edes lähteä mukaan, ja oli sitä mieltä, ettei todellakaan halua esiintyä oman ulkomuodon takia. Esityksen jälkeen hän oli täynnä tanssin iloa ja kertoi minulle, kuinka paljon rakastaa tanssia ja kuinka kokee ”saaneensa tanssin takaisin elämäänsä”. Palautekeskustelussa puhuimme asiasta, ja hän kertoi jatkavansa tanssimista. Keskustelimme myös siitä, miten jokainen ihminen näkee itsensä omalla ainutlaatuisella tavallaan. Se, että itse näkee itsessään vikoja, ei tarkoita sitä, että muut ajattelevat samalla tavalla. Yleensä muut ihmiset ajattelevat aivan eri tavalla. Kerroin näkeväni hänessä kauniin tytön, josta näkyy, että hän tanssii koko sielullaan.

Kaikki tytöt kokivat saaneensa paljon myönteisiä asioita projektista. Heistä kaikista hehkui ilo ja positiivisuus ryhmässä. Tästä kertoi esimerkiksi se, että koko projektin ajan nauroimme todella paljon vapautuneesti. He kokivat tanssimisen ja itse ja yhdessä luomisen positiivisena asiana, ja he todella uskalsivat tanssia, luoda ja ilmaista itseään. Ihmisen sisäinen voimantunne on vastuullista luovuutta ja omia voimavaroja vapauttavaa tunnetta. Tunteen saavuttaneista ihmisistä hehkuu myönteisyys ja positiivisuus, jolla on yhteys esimerkiksi arvostuksen kokemukseen. Näin ollen ihmisellä on halu yrittää parhaansa sekä uskallus käyttää omaa toimintavapautta ja ottaa vastuuta myös yhteisön muiden jäsenten hyvinvoinnista. (Siitonen 1999: 61.) Kaikki tytöt kantoivat vastuunsa ryhmässä todella hienosti koko ajan ja olivat sitoutuneet projektiin koko matkan ajan.

Kysyin, minkälaisena tytöt näkevät oman tulevaisuuden tanssin parissa. Kaikki tytöistä sanoivat jatkavansa tanssimista. Yksi tytöistä sanoi aloittavansa tanssin kokonaan uudelleen ja haluavansa tanssista taas osan omaa elämää. Tämän arvioin kertovan siitä, että tanssin kautta he kokevat saavansa myönteisiä kokemuksia itsestään, koska haluavat siitä osan omaa elämää. Se kertoo siitä, että he näkevät itsensä myönteisesti tanssin kautta. Tuskinpa kovin moni haluaa tanssia, jos se ei tunnu hyvälle ja kokemus itsestä tanssijana on huono.

Taide on tunteiden tulkki (Ahonen 1994: 15). Se voi olla aidompaa ja rehellisempää kuin sanat (Ahonen 1994: 17). Sen kautta voi käsitellä niin positiivisia kuin negatiivisia-kin tunteita, ja tärkeää on se kokemus, joka käsittelemisen jälkeen jää. Taiteen kautta ihminen voi tehdä ikään kuin löytöretken sille tuntemattomalle alueelle, joka hänestä itsestään löytyy. Hän voi löytää itsestään uusia asioita, herkkyyttä, kauneutta, voimavaroja, tasapainoa ja rakkautta. Ne löydettyään ihminen voi kokea, että hänellä on annettavaa myös muille ihmisille. (Ahonen 1994: 19.) Itse tämän koettuani, toivon ja uskon, että olen pystynyt herättämään oman iloni, luovuuteni, herkkyyteni, työskentely- ja suhtautumistapani kautta voimankipinän jokaisessa ”Tyttö sinä olet elämäsi tähti” -tanssityöpajan tytössä.

## 7 Pohdintaa

”Tyttö sinä olet elämäsi tähti” -projektin tavoite oli voimaannuttaa tyttöjä tanssin kautta. Projekti oli ainutlaatuinen työpaja, joka tuotti paljon voimaantumista jokaisessa, joka oli osallisena siinä. Itse ohjaajana koen myös saaneeni paljon uudenlaista voimaa ja luovuutta. Aktiivisena tanssiopettajana luon koko ajan uutta materiaalia ja uusia koreografioita. Olen huomannut oman luovuuden käytön puhjenneen kukkaan entistä enemmän. Tanssijana ja tanssinopettajana minulle on vuosien varrella kehittynyt oma ominainen tyyli ja tapa liikkua ja tanssia. Olen kokenut sen jopa vahvistuvan ja huomaan löytäväni omasta liikkeestäni koko ajan uusia ulottuvuuksia. Sitä kautta opin itsestäni koko ajan lisää.

Nuorten kanssa tehtävässä työssä kannattaa käyttää taide- ja kulttuurilähtöisiä menetelmiä. Taidelähtöisiä menetelmiä ovat muun muassa elämäkerrallinen työskentely sijoitetuille lapsille, voimauttava valokuvaus -menetelmä ja luova tanssi. Erilaiset taidelähtöiset menetelmät eivät ole ikäsidonnaisia, ja ne sopivat mihin tahansa ympäristöön käytettäväksi. (Kasvun kumppanit.) Nuoruudessa ihminen on hyvin haavoittuvainen. Hän muodostaa kuvaa itsestään ja peilaa sitä ulkopuoleltaan. Hän saattaa elää suurta sisäistä myllerrystä eikä välttämättä osaa sanojen kautta kuvata tunteitaan. Hän ehkä ei ole itse edes tietoinen niistä. Taide on tunteiden tulkki, ja sen kautta voi päästä kosketuksiin oman itsensä kanssa (Ahonen 1994: 15).

”Tyttö sinä olet elämäsi tähti” oli yksi osoitus taiteen, tässä tapauksessa tanssin, voimaannuttavasta vaikutuksesta. Nuoret kokivat tunteita ja ilmaisivat niitä ja loivat tans-

sia. Projektin lopussa heissä oli havaittavissa paljon voimaantumisen elementtejä. Tanssityöpajan jälkeen kuvasimme tytöistä vielä tanssivideon Villa Elfvikin luonnonpuistossa. Mahdollisuuksien mukaan projekti saattaa jatkua vielä tulevaisuudessa.

Taidelähtöisien menetelmien käytölle olisi sosiaalialalla mielestäni suuri tarve. Maailma muuttuu ja kehittyy koko ajan, ja ihmisiltä vaaditaan koko ajan enemmän ja enemmän. Jos ei pysy kiihtyvässä vauhdissa mukana, tippuu oravanpyörästä. Tällä hetkellä sosi- aali- ja terveysala elää suurten muutosten aikakautta. Uusia innovaatioita tarvitaan. Koko ajan mietitään ja kehitetään uusia tapoja toimia, niin, että oltaisiin mahdollisim- man tehokkaita mahdollisimman tuottavasti, ja kuitenkin niin, että asiakkaan hyvinvointi maksimoidaan. Taidelähtöisten menetelmien hyödyntäminen työelämässä ei varmasti- kaan tulisi yhteiskunnalle kalliiksi, sillä luovuus lähtee ihmisestä itsestä. Pienillä muu- toksilla työssä, saataisiin varmasti jo paljon tulosta aikaiseksi. Kaiken keskiössä on kuitenkin ihminen. Ihmisen henkinen hyvinvointi on kaikkein tärkein asia. Jos ihmiset eivät voi henkisesti hyvin, ei yhteiskuntaa tai koko maailmaa voida rakentaa hedelmäl- lisesti.

Taide ja kulttuuri edistävät ihmisen terveyttä ja hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Jokai- sella ihmisellä on oikeus luovuuteen, ja jokaiselle ihmiselle löytyy oma persoonallinen tapa ilmaista ja tuoda esille luovuutta. Taidelähtöisissä menetelmissä työntekijät ja asi- akkaat voivat uskaltautua yhdistelemään henkilökohtaisia, ammatillisia ja sosiaalisia kehitystehtäviä. Tärkeintä on saada esille se, mikä on kullekin ihmiselle tai ihmisryh- mälle voimaannuttavaa ja merkityksellistä. (Kasvun kumppanit.) Taidelähtöiset mene- telmät sopivat kaikille ryhmille, ja niiden kehittämisessä vain taivas on rajana.

Jos työntekijöille annettaisiin koulutusta ja tietoa taidelähtöisistä menetelmistä, he pys- tyisivät varmasti hyödyntämään omaa luovuuttaan ja vahvuuksiaan asiakkaiden kanssa tehtävässä työssä. Jokainen ohjaaja tekee työtä omalla persoonallaan ja omalla erityi- sellä työotteellaan. Jokaisella ohjaajalla on omaa erityistä luovuutta, jota hän voi hyö- dyntää asiakastyössä omien voimavarojensa mukaisesti. Jokaisella ohjaajalla on omat vahvuudet ja heikkoudet, joiden mukaisesti hän työtään tekee. Tätä on mielestäni tär- keää korostaa, sillä paitsi asiakas, työntekijä on myös ainutlaatuinen yksilö, jonka voi- mavarot tulee kartuttaa.

Toteuttamassani projektissa pääsin todistamaan sen, kuinka voimaantuminen on yksi- löllinen ja yhteisöllinen prosessi (Räsänen 2006). Kun pyrkii rakentamaan otolliset olo-

suhteet ja mahdollistamaan toisten ihmisten voimaantumisen, heidän voimaantumisprosessinsa vaikuttaa omaan kokemukseen ja tuottaa voimaantumista. Tämä on mielestäni suuri rikkaus, kun ajatellaan asiakastyötä. Jos taidelähtöisten menetelmien kautta kyetään voimaannuttamaan sekä asiakasta että työntekijää, työn positiiviset tulokset ja vaikutukset muuhun ympäristöön ovat moninkertaiset.

Viime aikoina on puhuttu paljon nuorison työttömyydestä ja siitä, että kun nuoret eivät kiinnity työelämään, he myös syrjäytyvät helposti. Taidelähtöisiä menetelmiä voisi hyvin käyttää esimerkiksi järjestämällä voimauttavia taideprojekteja nuorille työttömille. Esimerkiksi tanssin kautta nuoren olisi mahdollista löytää voimavaroja itsestään. Taidelähtöiset projektit toimisivat nimenomaan ennalta ehkäisevinä toimina, ennen kuin syrjäytymistä on ehtinyt tapahtua. Kun ihminen löytää voimavaroja itsestään, hän myös jak-saa uskoa itseensä ja jaksaa olla kiinnostunut ympäristöstään ja itsestään. Hän kokee itsensä ja oman tulevaisuutensa merkittäväksi ja pystyy katsomaan tulevaisuutta optimistisesti. Oman potentiaalin oivaltaminen vie usein ihmisen läpi harmaan kiven. Tänä päivänä toiminta perustuu liikaa korjaaviin toimiin. Pyritään korjaamaan jo syntyneitä ongelmia mahdollisimman halvalla. Jälkeenpäin asioiden korjaaminen tulee kuitenkin pidemmällä aikavälillä aina kalliimmaksi, eikä loppujen lopuksi ole yhtä tehokasta kuin se että perehdyttäisiin ja pyrittäisiin tarttumaan ongelmiin jo ennen kuin ne ovat päässeet syntymään. Taidelähtöisten menetelmien käyttö ei edes vaadi välttämättä suuria investointeja. Se, että ihminen tanssin kautta etsii omaa luovuuttaan ja voimavarojaan, ei tarkoita, että hänellä täytyisi olla merkkivaatteet yllään kyetäkseen olemaan luova. Samoin kuin kukaan eivät tarvitse viimeisintä ipad- mallia löytääkseen töitä tai viimeisintä iphonea soittaakseen puhelimella. Tänä päivänä liian paljon kiinnitetään huomio ulkoisten asioiden korjaamiseen. Ulkoapäin ei kuitenkaan voi korjata pysyvästi sitä, mikä on sisältä rikki.

Jokaisessa työyhteisössä voitaisiin hyödyntää luovuutta, koska jokaisessa työntekijäs-sä on valtavasti sisäistä potentiaalia. Taidelähtöisiä menetelmiä voitaisiin lähteä tuo-maan työyhteisöihin ensin antamalla tietoa niistä ja herättelemällä ja innostamalla työn-tekijöitä kokeilemaan luovuuden käyttöä sekä tutkiskelemaan itseään niiden kautta. Kun työyhteisöissä on totuttu vuosikausia toimimaan tietyllä tavalla, saattaisi alkuun herätä vastustustakin. Tuttu on aina turvallista, ja totutuista toimintamalleista saattaisi olla pelottavaa poiketa. Tiedon antaminen on tärkeää. Asiat, joista ei ole tietoa, voivat tuntua pelottavilta ja etäisiltä, jopa negatiivisilta. Työntekijät olisi hyvä ottaa mukaan kehittämistyöhön ja ottaa huomioon heidän ajatuksensa ja mielipiteensä sekä heidän

vahvuutensa. Se, että työntekijät osallistettaisiin mukaan kehittämiseen, saattaisi innostaa ja motivoida heitä ja sitouttaa heidät kokeilemaan ja käyttämään työssään taidelähtöisiä menetelmiä.

Luovuus vaatii hieman enemmän kuin tavallinen rutiininomainen työ. On uskallettava heittäytyä alueelle, jonka lopputulosta ei voi etukäteen tietää. Luovuus vaatii uskallusta lähteä tutkimaan itseään hieman syvemmälle. Kun ihminen tutkii luovuuden kautta itseään, hän tulee tietoiseksi omista estoistaan ja haavoittuvuuksistaan, mutta myös vahvuuksistaan. Hedelmällisen lopputuloksen ihminen saavuttaa, jos hän kykenee antamaan periksi estoilleen, uskaltaa olla luova sekä uskaltaa kuunnella ja toteuttaa omaa sisäistä minuuttaan. Silloin hän voi löytää jotakin mittaamattoman arvokasta, jota rahalla ei voi saada. Voima on sisällä meissä jokaisessa.

Kerro minulle aurinko  
mik' on laulajan onni.

Tee kuin minä  
paista vaan  
laulajan onni on antaa.

Eino Leino

## Lähteet

Aalberg, Veikko – Siimes, Martti A 2007: Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Aalto, Mikko 2002: Turvallinen ryhmä. Forssa. Forssan Kirjapaino Oy.

Ahonen, Heidi 1994: Löytöretki itseen: musiikki, kuva ja liike itseilmaisun välineenä ja itsetuntemuksen lisääjänä. Helsinki: Kirjayhtymä.

Bardy 2002: Syrjäytymisestä, taiteesta ja kehityksestä. Taideteollisen korkeakoulun julkaisusarja F21. Helsinki: Taideteollinen korkeakoulu

Bergson, Henri 2000: Nauru. Tutkimus komiikan merkityksestä. Helsinki. Kirjakas Ky.

Eischer, Heli – Tuppurainen, Jonna 2011: Tyttöjen Talo on kuin avoin koti. Helsinki: Setlementtinuorten liitto ry

Heikkinen, Hannu L.T - Rovio, Esa – Syrjälä, Leena 2007: Toiminnasta tietoon – Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Dark Oy.

Kalliola.fi: Nuorisotyö. Verkkodokumentti.

<http://www.kalliola.fi/Nuorisotyö/Sivut/Tytt%C3%B6jenTalo.aspx>

(luettu 2.4.2013)

Kasvun kumppanit: THL. Taidelähtöiset menetelmät. Verkkodokumentti.

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/menetelmat/taidelahtoiset\\_menetelmat](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/menetelmat/taidelahtoiset_menetelmat)

(luettu 2.4.2013)

Lapsivaikutukset.fi: Osallisuus. Verkkodokumentti.

[http://www.lapsivaikutukset.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=54&Itemid=41](http://www.lapsivaikutukset.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=54&Itemid=41)

(luettu 13.4.2013)

Leino, Eino 1901: Pyhä kevät. Auringon opetus.

Lyytinen, Paula – Korhokangas, Mikko – Lyytinen, Heikki 1995: Näkökulmia kehityspsykologiaan. Porvoo: WSOY.

Mielenterveys.info: Syrjäytyminen. Verkkodokumentti.

[http://mielenterveys.info/ongelma\\_syrjaytyminen.html](http://mielenterveys.info/ongelma_syrjaytyminen.html)

(luettu 13.4.2013)

Nettinappi: Hyvinvointi. Elämänhallinta. Verkkodokumentti.

<http://www.nettinappi.fi/tietoalue/hyvinvointi/elamanhallinta/>

(luettu 22.8.2013)

Nurmi, Suvielise – Rantala, Kaisa 2011: Näyn ja kuulun- Lapsen etu ja osallisuus.

Keuruu : Otavan kirjapaino Oy.

Opas luovuuteen: Opas luovuuteen ja itseilmaisuuun. Verkkodokumentti.

<http://www.luovuus.opassivut.com/>

(luettu 22.8.2013)

Pulkinen, Lea 1996: Lapsesta aikuiseksi. Jyväskylä: Atena.

Räsänen, Juhani 2006: Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut- Yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön valtaistaminen. Järvenpää: Nuorten työhohjaus Nupa Express.

Siitonen, Juha 1999: Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopisto.

Sinkkonen, Jari 2010: Nuoruusikä. Helsinki: WSOY.

Suomen Mielenterveysseura: Hyvinvointi. Rentoutuminen.

[http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/hyvinvointi/rentoutuminen/rentoutumisen\\_hyodyt](http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/hyvinvointi/rentoutuminen/rentoutumisen_hyodyt)

(luettu 28.9.2013)

Tanskanen, Ilona – Timonen-Kallio, Eeva 2010: Lasten ja nuorten osallisuuden tukeminen lastensuojelutyössä. Turku: Turun Ammattikorkeakoulu. Tampere: Tampereen Yliopistopaino – Juvenes Print.

Tyttöjentalo.fi: Tyttötyö. Verkkodokumentti.

<http://www.tyttöjentalo.fi/fi/etusivu/>

(luettu 2.4.2013)

Uusikylä, Kari – Piirto, Jane 1999: Luovuus, taito löytää, rohkeus toteuttaa. Jyväskylä:

Atena

Voimavarat: Voimavarat, sosiaaliset riskit ja elintoiminnot. Tampereen Ammattiopisto. Oulun seudun Ammattiopisto. Verkkodokumentti.

[:http://osaavalahoitaja2020.wikispaces.com/Voimavarat,+sosiaaliset+ja+terveydelliset+riskit+ja+elintoiminnot](http://osaavalahoitaja2020.wikispaces.com/Voimavarat,+sosiaaliset+ja+terveydelliset+riskit+ja+elintoiminnot)

(luettu 2.4.2013)

Väestöliitto: Vanhemmuus. Verkkodokumentti.

[http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa\\_vanhemmille/murrosikaisten-vanhemmat/tietoa/mielenterveys2/](http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/murrosikaisten-vanhemmat/tietoa/mielenterveys2/)

(luettu 17.7.2013)

## Tyttö sinä olet elämäsi tähti

Tanssityöpajan esite



**Tyttö sinä olet elämäsi tähti!**

Oletko kiinnostunut tanssista, ilmaisusta ja ryhmässä työskentelyn ilosta?

Sinä 15-20-vuotias tyttö, tule mukaan elokuussa 2013 järjestettävään tanssityöpajaan. Tanssilajeista mahdollisuus tutustua mm. show, lyrical jazz, street ja nykytanssiin. Lisäksi ryhmä saa käyttää luovuutta ja luoda oman tanssiesityksen syksyn aikana. Aikaisempaa kokemusta tanssista ei tarvitse olla. Tärkeintä on avoin mieli ja rohkeus tulla mukaan! Vain taivas on rajana!

**Työpajan toteutus vk 32:**  
TI 6.8., KE 7.8. ja TO 8.8. klo 12-16  
**Tanssiesityksen tekoa:**  
KE 14.8., 21.8., 28.8., ja 4.9. klo 16.30-18

Ilmoittautumiset suoraan Tyttöjen Talolle tai sähköpostitse [tyttojentalo@tyttojentalo.fi](mailto:tyttojentalo@tyttojentalo.fi)

Tule Tyttöjen Talolle 20.5. klo 19 "Miten minusta tuli minä"-iltaan. Esittelen itseni ja projektini, joka on osa lopputyötäni Metropolia ammattikorkeakoulussa. Siellä nähdään!  
Terkuin, Virva

## Osallistujien lupa tanssityöpajaan

Osallistuminen opinnäytetyön toteutukseen ja lupa opinnäytetyön toteutusprosessiin

Minä, Virva-Tuuli Suopohja, toteutan toiminnallisen opinnäytetyöni Tyttöjen Talolla syksyllä 2013. Opinnäytetyö on lopputyöni sosionomi-linjalta Metropolia Ammattikorkeakoulusta. Pyydän osallistujilta lupaa käyttää toiminnallista työpajaa opinnäytetyössäni.

Lopputyöni käsittelee tanssin ja liikkeen voimauttavaa vaikutusta nuoriin, erityisesti tyttöihin ja nuoriin naisiin. Työn toteutan taidelähtöisiä menetelmiä käyttäen tanssityöpajana 15-28-vuotiaille tytöille ja naisille elo - ja syyskuussa 2013. Työpajassa tutustutaan erilaisiin tanssilajeihin (mm. show, lyrical jazz, nykytanssi, street) ja osallistujat saavat itse myös luoda tanssia ja liikettä. Työpaja toteutetaan elokuussa yhdellä viikolla 3 päivän aikana 4 tuntia kerrallaan. Tämän jälkeen ryhmä kokoontuu luomaan omaa tanssiesitystä kerran viikossa puolitoista tuntia kerrallaan syyskuun ajan. Työpajan lopuksi käyn henkilökohtaisen palautekeskustelun jokaisen tytön kanssa erikseen.

Aikaisempaa kokemusta tanssista ei tarvitse olla. Jokainen tyttö voi tulla ryhmään omana itsenään ja jokainen hyväksytään ryhmässä juuri sellaisena kuin on. Eri tanssilajeihin ja harjoituksiin tutustumisen tarkoitus ei ole harjoitella sitä mikä on oikein tai väärin, vaan nimenomaan rohkaista tekemään ja toimimaan omalla erityisellä tavalla. Jokainen on ainutlaatuinen yksilö ja jokainen kokee asiat omalla ainutlaatuisella tavallaan. Jokaisella on oma tapansa tehdä ja tulkita. Ainutlaatuisuus on rikkaus, jonka kuuluu päästä esille.

Espoossa 23.7.2013

Virva-Tuuli Suopohja  
opiskelija

osallistuja

## **Palautekeskustelut**

Kysymykset tytöille

1. Mikä sai sinut lähtemään mukaan projektiin?
2. Millaisena koit ryhmänhengen projektin alussa/lopussa?
3. Minkälaiset asiat olivat sinulle tärkeitä projektissa?
4. Minkälaiset asiat koit itsellesi haastavina?
5. Miten kuvailisit ohjaajaa?
6. Millaisia asioita tunnet saaneesi projektista?
7. Minkälaisena näet tulevaisuutesi tanssin parissa?