

# **PEDAGOGISTERAPEUTTINEN LASTENTANSSI**

Psyykkistä hyvinvointia tukeva työskentelyote lastentanssinopetuksessa



Ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Kulttuuri- ja taidetoiminta hyvinvoinnin edistäjänä

2022

Niina Manninen

Kulttuuri- ja taidetoiminta hyvinvoinnin edistäjänä

Tekijä Niina Manninen

Työn nimi Pedagogisterapeuttinen lastentanssi – psyykkistä hyvinvointia tukeva työskentelyote lastentanssinopetuksessa

Ohjaaja Merja Salminen

Tiivistelmä

Vuosi 2022

---

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda lastentanssin opetuksen työskentelyote, jonka avulla tuetaan toimintaan osallistuvien lasten psyykkistä hyvinvointia. Opinnäytetyössä haluttiin selvittää, miten tanssia voisi käyttää lasten mielenterveyden tukena yhdistäen psykiatrisen sairaanhoitajan ja tanssinopettajan työmenetelmiä.

Aiheeseen valintaan vaikuttivat opinnäytetyön tekijän työkokemuksen myötä kertyneet havainnot siitä, että pedagogisuus ja hoidollisuus ovat yhdistettävissä, ja että lastentanssin opetuksen työskentelyote voidaan linkittää mielenterveystaitoihin. Valintaan vaikutti myös kasvava tarve ennaltaehkäiseville, lasten mielenterveystaitoja lisääville palveluille sekä viime vuosikymmeninä kertynyt tutkimuksellinen näyttö taiteen lukuisista hyvinvointivaikutuksista. Taiteen ja kulttuurin tutkittuihin hyvinvointivaikutuksiin perustuen taide ja kulttuuri ovat koko ajan enemmän näkyvillä myös sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden puolella.

Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa muodostettiin palvelumuotoilun keinoin uudenlainen työskentelyote, joka on yhtä aikaa pedagoginen ja hoidollinen.

Työskentelyotteen kehittämisessä käytettiin apuna jo olemassa olevaa kirjallisuutta, aiempaa tutkimustietoa, opinnäytetyöntekijän ammattitaitoa sekä toiminnallisen osuuden aikana kerättyä aineistoa. Tämä tutkimusaineisto muodostui puhelinhaastatteluista ja toiminnallisen osuuden aikana kirjoitetusta tutkimuspäiväkirjasta.

Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt pedagogisterapeuttinen työskentelyote osoittaa, että lastentanssi on soveltuva keino lasten psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen, ja lastentanssiin voidaan yhdistää myös psykiatrista hoitotyötä. Pedagogisterapeuttisen työskentelyotteen elementit ovat hyvinkin monilta osin hyödynnettävissä lastentanssin opetuksen lisäksi lähes mihin vain lasten ohjaamiseen. Erityisen hyvin työskentelyotetta voidaan hyödyntää tanssin lisäksi liikunnassa ja taideaineissa, joihin voidaan sisällyttää kehollista toimintaa.

Avainsanat lastentanssi, psyykinen hyvinvointi, mielenterveystaidot, taidepedagogiikka, psykiatrinen hoitotyö

Sivut 43 sivua ja liitteitä 1 sivu

Master's Degree Programme Promoting Well-being Through Culture and Art      Abstract

Author      Niina Manninen

Year 2022

Subject      Therapeutic Pedagogy in Children's Dance – Supporting Mental Health as a  
Goal in Children's Dance Teaching

Supervisors      Merja Salminen

---

The aim of this thesis was to create a working practice for the teaching of children's dance, which could be used in supporting the mental health of children. This aim could be achieved by combining the working practices used in the professions of psychiatric nursing and dance teaching.

There seems to be a growing need for preventive mental skill services aimed for children. Meanwhile the literature on art therapy reveals a piling evidence of links between art and mental well-being. In other words art and culture are getting more and more visibility in today's social and health care. The choice of this thesis topic was influenced by these facts and the author's reinforcing experience, that pedagogy and healthcare can be combined, while working in both relevant fields.

This is a practice-based thesis, in which a new kind of working practice was formed by the means of service design. The approach suggested is both therapeutic and pedagogical. The existing literature, previous research data, the professional skills of the thesis author and the material collected during the practical period were used to develop the working practice. The research material consisted of telephone interviews and a research diary written during the practical period of the thesis.

The results of this thesis indicate that children's dance can be used as a means for supporting the mental well-being of children and methods of psychiatric nursing can be introduced into children's dance. The elements of the therapeutic pedagogy practice can be utilized in many respects, in addition to teaching children's dance, almost anywhere in children's counseling. This is especially true regarding sports and art subjects which include physical activity.

Keywords      children's dance, mental well-being, mental health skills, art pedagogy,  
psychiatric nursing

Pages      43 pages and appendice 1 page

## Sisällys

Liitteet.....	4
1 Johdanto .....	1
2 Tietoperusta .....	4
2.1 Aikaisemmat tutkimukset .....	5
2.2 Lastentanssi ja sen määritteleväminen .....	6
2.3 Tanssin vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin.....	7
2.4 Lasten psyykinen hyvinvointi ja sen tukeminen .....	9
2.4.1 Mielenterveystaidot.....	10
2.4.2 Lasten psykiatrisen hoitotyön ja hoitosuhdetyöskentely.....	11
2.4.3 Taidepedagogiikka ja luovat, taidelähtöiset menetelmät .....	12
2.5 Palvelumuotoilu ja kokeilemalla kehittäminen .....	13
3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	14
4 Tutkimusmenetelmät .....	14
4.1 Aineistonhankinta .....	14
4.2 Aineiston analyysi .....	16
5 Toiminnallisen opinnäytetyöprosessin ja palvelumuotoilun vaiheet .....	16
6 Toiminnallisesta osuudesta kerätty aineisto.....	19
6.1 Lasten huoltajilta saatu palaute.....	19
6.2 Tutkimuspäiväkirjan aineisto .....	21
7 Johtopäätökset ja pohdinta.....	28
7.1 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	32
7.2 Jatkosuunnitelmat.....	35
Lähteet.....	37

## Kuvat, taulukot ja kaavat

Kuva 1. Kehollisuuden ja kehollisen oppimisen osuus mielenterveyden edistämisessä ..9	
Kuva 2. Palvelumuotoilun eteneminen .....	19
Kuva 3. Pedagogisterapeuttinen lastentanssi, työskentelyotteen muodostuminen .....	30

## **Liitteet**

Liite 1 Aineistonhallintasuunnitelma

## 1 Johdanto

Opinnäytetyöni aiheena on psyykkistä hyvinvointia tukeva työskentelyote lastentanssin opetuksessa. Tarkoituksena ja opinnäytetyön lähtökohtana oli kokeilla kehittää uusi työskentelyote, joka tukee toimintaan osallistuvien lasten psyykkistä hyvinvointia. Kyseessä on omaa työkuvaani uudistava kehittämishanke. Toiveenani oli, että saan opinnäytetyöni avulla luotua itselleni uuden työskentelytavan ja palvelukonseptin.

Tämä aihe valikoitui tutkimusaiheeksi oman ammattiosaamiseni myötä. Koulutukseltani olen sekä psykiatrinen sairaanhoitaja että tanssinopettaja ja molemmissa ammateissani työskentelen lasten ja nuorten parissa. Tulevaisuuden toiveenani on päästä yhdistämään ammattejani ja erityisosaamistani entistä enemmän. Halusin tämän opinnäytetyöni myötä selvittää, miten tanssia voisi käyttää lasten mielenterveyden tukijana ja psykiatrisena auttamismenetelmänä yhtä aikaa sekä psykiatrisen sairaanhoitajan että tanssinopettajan työskentelymenetelmin.

Sairaanhoitajan ammatissani olen hyödyntänyt kehollisuutta ja taidepedagogiikkaa hoitosuhdetyöskentelyssä ja ryhmien ohjaamisessa. Tanssinopettajan työssä huomioin opetustyössäni jatkuvasti hyvinvointinäkökulman. Pidän tärkeänä oppilaiden yksilöllistä kohtaamista ja opetuksessani on tilaa keskustelulle, oppilaiden omalle luovuudelle ja nähdyksi sekä kuulluksi tulemiselle. Molemmat ammatit siis antavat ihan perustyössäkin eväitä toisilleen.

Näiden kokemusten ja havaintojen myötä mielessäni on jo useita vuosia kytynyt ajatus siitä, että tanssin avulla voidaan luontevasti tukea lasten mielenterveystaitoja. Koin, että ammattiosaamiseni ovat yhdistettävissä, kun vaan on aikaa ja resurssit luoda tällainen tanssitaide ja hyvinvointinäkökulmia yhdistävä kehittämishanke. Olen jo pitkään tehnyt ajatus- ja kehittämistyötä sen eteen, että ammattiosaamisiani yhdistämällä voidaan luoda uudenlainen, psyykkistä hyvinvointia tukeva lastentanssinopetuksen työskentelyote, joka on sekä pedagoginen että hoidollinen.

Valtakunnallisesti lasten psyykkisen hyvinvoinnin ympärillä käytävää keskustelua seuranneena koen, että lasten psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen liittyvä aihe on hyvin ajankohtainen. Keväällä 2021 tehdyn Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen Kouluterveyskyselyn mukaan nuorten ahdistus- ja masennusoireilu oli jälleen lisääntynyt huomattavasti verrattuna korona-aikaa edeltävään mittaukseen (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2021). Samaan aikaan hoitoon pääsy on vaikeutunut ja saatavissa oleva tuki on lasten ja nuorten itsensä kuvaamana riittämätöntä (Aalto-Setälä ym., 2020, s. 13). Näin ollen erilaisille ennaltaehkäiseville, mielenterveystaitoja lisääville palveluille näyttäisi tulevaisuudessa olevan kysyntää ja tarvetta.

Lasten ja nuorten mielenterveysoireilu, psykiatrisen avohoidon käyntimäärät ja erikoissairaanhoidon ohjautuminen olivat lisääntyneet jo ennen pandemiavuosia merkittäväällä tavalla. Lisäksi aikuisten kyky tunnistaa ongelmia on parantunut, ja apua osataan hakea aiempaa useammin. Tietoisuuden lisääntyttyä esimerkiksi kasvatusalalla on viime aikoina luotu useita menetelmiä, joiden avulla pyritään tukemaan pienten lasten tunnetaitojen kehitystä. Menetelmiä on listattu ja esitelty muun muassa Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen vuonna 2016 kootussa julkaisussa ”Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen – Katsaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa”. Menetelmistä kuitenkin monesti puuttuvat taiteet eikä tanssia tai muitakaan liikunnallisia muotoja ole hyödynnetty. (Aalto-Setälä ym., 2020, s. 13; Anttila ym., 2016, s. 3; Perttunen, 2018, s. 27)

Taidekasvatus vaikuttaa myönteisesti muun muassa persoonallisuuden, spontaanisuuden, sensitiivisyyden ja sosiaalisuuden kehittymiseen (Juntunen, 2011, s. 64). Taiteen soveltavaa käyttöä hyvinvointialalla on lisännyt viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana kertynyt tutkimuksellinen näyttö siitä, että taiteella on merkitystä kommunikaation, ilmaisun ja jäsentämisen edistämässä. Kulttuurin ja taiteen merkitys yhtenä ihmisen hyvinvointia ja terveyttä edistävänä tekijänä on koko ajan suuremmassa roolissa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita kehitettäessä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019)

Edellä mainitut taustatekijät, ajan suuntaus kulttuurin ja hyvinvoinnin paremmasta yhdistämisestä sekä omat kokemukseni molemmilta aloilta vaikuttivat siihen, miksi valitsin

tämän opinnäytetyöni aiheen ja lähdin työstämään asiaa eteenpäin. Aiheeseen perehdyttyäni havaitsin, että aihetta ovat lähestyneet monet tutkimukset ja monenlainen toiminta monesta eri tulokulmasta. Kuitenkin juuri tällainen konsepti, jossa tanssipedagogiikka, hoidollisuus ja mielenterveystaitojen oppiminen tanssin kehollisuuden avulla yhdistyvät ja limittyvät, on kehittämättä.

Tanssin hyvinvointivaikutukset ovat liitettävissä kaikkiin mielenterveystaitoihin ja niiden osa-alueisiin. Mielenterveystaitoja voi opettaa ja oppia. Tämä asioiden nivoutuminen yhteen on ollut se havainto, jonka myötä olen kokenut opinnäytetyöni aiheen hyvin tärkeäksi sekä mielestäni yleisellä tasolla liian vähän tiedostetuksi ja hyödynnetyksi. Toiveenani on, että tämän opinnäytetyön myötä pystyisin perustelemaan, miksi juuri tanssin avulla tapahtuva työskentely on yksi erinomainen tapa tukea lasten mielenterveyttä.

Kehittämistehtävänä tässä opinnäytetyössä on kokeilla kehittää uusi lastentanssin työskentelyote, joka tukee toimintaan osallistuvien lasten psyykkistä hyvinvointia. Kehitettävä työskentelyote pohjautuu sekä tanssin psyykkisiin hyvinvointivaikutuksiin, luovien ja taidepedagogisten menetelmien toimivuuteen lasten mielenterveystyössä sekä siihen, millaiset menetelmät, työkalut ja ohjaamisen toimivat parhaiten lasten psyykkisen hyvinvoinnin tukemisessa. Tutkimuskysymyksenä on: Mistä elementeistä psyykkistä hyvinvointia tukeva lastentanssi ja sen opettaminen koostuvat?

Tein opinnäytetyöni omalle yritykselleni, Tanssittava Oy:lle. Opinnäytetyön aihe nousee omasta toiveestani päästä yhdistämään ammattiosaamisiani. Näkemykseni on, että tanssitaiteen avulla voidaan edistää lasten psyykkistä hyvinvointia tanssilla itsessään sekä sisällyttämällä tanssitunteihin mielenterveystaitojen oppimista sekä pedagogisin että hoidollisin keinoin.

Opinnäytetyötä silmällä pitäen suunnittelin kesällä 2020 lastentanssikurssin 6–8-vuotiaille lapsille, joilla on neuropsykiatrisia tai muita mielenterveydellisiä haasteita. Myin kurssin silloista omaa toiminimeäni käyttäen Pirkkalan kunnan soveltavan liikunnan ja hyvinvointia tukevien palveluiden kautta toteutettavaksi. Kunta määrätti tanssikurssin nimeksi soveltava

tanssi, jotta se olisi yhteneväinen heidän tarjoamiensa muiden soveltavan liikunnan kurssien kanssa.

## 2 Tietoperusta

Tanssitaiteen osalta opinnäytetyö on rajattu käsittelemään ainoastaan lastentanssia. Valitsin vain lastentanssin siksi, että sen moninaisuus, mihinkään tiettyyn tanssilajiin sitoutumattomuus ja toimintaan osallistuvien lasten ikäryhmä antavat hyvät raamit sellaisen työskentelyotteen luomiselle, jossa luovuus ja leikki ovat varsinaisen tanssimisen lisäksi suuressa roolissa. Hyvinvointivaikutusten osalta työ keskittyy vain psyykkiseen hyvinvointiin, sillä tanssin lukuisat terveysvaikutukset olisivat kokonaisuutena turhan laaja kokonaisuus käsiteltäväksi. Oman koulutustaustani vuoksi olen kiinnostunut eniten tanssin mahdollisuuksista psyykkisen hyvinvoinnin tukemisessa.

Opinnäytetyössä käsitellään tietoperustaan perustuen myös sitä, mistä lasten hyvä mielenterveys koostuu, millaiset taidot tukevat hyvää mielenterveyttä ja millaisia keinoja lasten psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen yleisesti hoitotyössä käytetään. Näiden taustateorioiden ja hoitotyön käytänteiden pohjalta olen rakentanut tämän työskentelyotteen hoidollisen puolen.

Opinnäytetyön myötä kehittynyt työskentelyote on sekä taidepedagoginen että hoidollinen. Tästä syystä tietoperustassa avataan paitsi taidepedagogiikkaa, myös hoitotyössä käytettäviä luovia menetelmiä. Kehitysprosessi eteni hyödyntäen palvelumuotoilun tuplatimantti – prosessimallia ja kokeillen kehittämistä, joten nämäkin termit sisältyvät tietoperustaan.

Tämän opinnäytetyön myötä kehitettyä työskentelyotetta vastaavista menetelmästä ei mitään ilmeisimmin ole olemassa tutkimuksia. Aiheeseen liittyviä ja aihetta eri näkökulmista sivuavia tutkimuksia on kuitenkin tehty paljon. Tutkimuksia on tehty muun muassa tanssin terveysvaikutuksista monista eri näkökulmista, luovasta tanssista lapsen tunnetaitojen tukijana sekä yleisemmin luovan ryhmätoiminnan toimivuudesta osana sosiaalipalveluita.

## 2.1 Aikaisemmat tutkimukset

Tanssilla on todettu olevan positiivisia tuloksia toimintakyvyn ja mielialan kohenemiseen. Esimerkiksi Koreassa vuonna 2015 Parkinsonin tautia sairastavien parissa tehty tutkimus osoitti, että tanssi vähentää sairauteen liittyvää depressiota (Lee ym., 2015).

Hanna Poikonen Helsingin yliopiston kognitiivisen aivotutkimuksen yksiköstä kehitti vuonna 2018 tanssin neurotieteen väitöstutkimuksessaan menetelmiä tanssin synnyttämien aivokuoren prosessien ymmärtämiseksi. Tutkimuksessa verrattiin ammattitanssijoiden ja -muusikoiden aivotoimintaa näitä taiteita harrastamattomiin koehenkilöihin tanssiesityksen katselun aikana. Tulokset tuovat esiin tanssin monipuolisia ja kokonaisvaltaisia hyvinvointivaikutuksia. (Poikonen, 2018)

Hanna Poikosen (2018) tutkimuksen mukaan musiikin äkkinäisten muutosten, pidempi aikaisen musiikin kuuntelemisen ja audiovisuaalisen tanssiesityksen aikana tanssijoiden aivotoiminta poikkesi muusikoista ja verrokkiryhmästä. Lisäksi tutkimuksessa havaittiin tanssijoilla vahvempaa synkronisaatiota matalalla theta-taajuudella, joka liitetään tunne- ja muistiprosesseihin. Nämä prosessit ovat keskeisissä asemassa henkilökohtaisissa muistoissa ja vuorovaikutuksessa niin ympäröivän tilan, kuin muiden ihmisten kanssa. Näin ollen tulokset tukevat aikaisempia löydöksiä siitä, että tanssijoiden ääni- ja liikeaivokuorten todettiin kehittyneen ainutlaatuisella tavalla. Tanssiminen aktivoi syviä aivoalueita, jotka hallitsevat muun muassa tunne-elämää, muistia ja sosiaalista vuorovaikutusta.

Elina Perttunen (2018) Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnasta on tutkinut kandidaatintyössään sitä, miten luovan tanssin keinoin voidaan tukea varhaiskasvatuksikäisen lapsen tunnetaitojen kehittymistä. Tutkimuksen aineiston perusteella todettiin, että kehollisuus, tunnetaidot ja luova tanssi kietoutuvat vahvasti toisiinsa. Luovan tanssin sekä kehon ja mielen yhteyden avulla voidaan tukea lapsen tunnetaitojen kehitystä. Tanssin avulla kasvattaja voi tavoitteellisesti tukea niin lapsen tunnetaitoja, kuin myös empatian tunteen heräämistäkin. Tutkijan pohdinnan mukaan yllättävä tutkimustulos oli, että useammassa kirjallisuuskatsaukseen kuuluneessa tutkimuksessa oli havainnoitu tanssin positiivisten vaikutusten näkyvän erityisesti niillä lapsilla, joilla on erityisen tuen tarpeita.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen vuonna 2019 tekemässä Elämäni sävelet - tutkimuksessa kehitettiin luovan ryhmätoiminnan käytänteitä osana erilaisia sosiaalipalveluita. Tutkimus oli osa ESR:n toimintalinja viiden rahoittamaa sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallista kehittämishanketta. Luovan ryhmätoiminnan tavoitteena oli vahvistaa siihen osallistuvien asiakkaiden voimavaroja sekä avata uusia näkökulmia omaan elämään. Tutkimuksen päälöydöksiä todettiin, että luovassa ryhmätoiminnassa voidaan käsitellä tunteita ja kokemuksia, joita on vaikeaa sanoittaa. (Huhtinen-Hildén & Isola, 2019)

Luovaa ryhmätoimintaa voidaan käyttää kaiken ikäisten ihmisten kanssa työskenneltäessä. Työskentelyä voidaan toteuttaa osana sosiaalialan ammattilaisen ohjaamaa ryhmätoimintaa tai sosiaalialan ammattilaisen ja taidepedagogin yhteistyönä. Mitä syvemmästä työskentelystä on kyse, sitä tärkeämpää on toiminnan toteuttajien ammattitaitoisuus. Tutkimuksessa todettiin myös, että luova ryhmätoiminta edellyttää turvallisia ja luottamuksellisia olosuhteita. (Huhtinen-Hildén & Isola, 2019)

## **2.2 Lastentanssi ja sen määrittäminen**

Tanssi on lyhykäisyydessään ja monimuotoisuudessaan taidetta, kulttuuria ja liikuntaa, kokonaisvaltaista fyysistä ja kehollista toimintaa (Anttila, 2019). Ennen kaikkea tanssi on aktiivista vuorovaikutusta kehon, mielen, ympäröivän tilan ja ajan välillä. Tanssi syntyy tavoista, joilla kehoa käytetään. Kehon liikkeet muuttuvat tanssiksi, kun liikkueissa huomioidaan rytmin ja dynamiikan vaihtelu, liikkeen kesto ja tauot, erilaiset liikelaadut, intensiteetti ja kontrolli sekä tilan käyttö. (Tanssin tiedotuskeskus, 2008, s. 4). Tanssilla on ihmisen kulttuurihistorian aikana ollut ja tulee olemaan niin paljon erilaisia ilmenemismuotoja ja määritelmiä, ettei tämän konkreettisempaa, yhdenmukaista kuvausta ole löydettävissä tai mielestäni edes tarpeellista määrittää.

Myös lastentanssi -käsite voidaan nähdä monella tavalla. James Humphrey on löytänyt tutkimuksessaan 30 eri tapaa määritellä lastentanssi, joten kyseessä on hyvin monipuolinen käsite. Lastentanssi määritelmä on Suomessa otettu käyttöön 1990-luvulla, ja se vaikuttaa olevan yleisin varhaisiän tanssiopinnoista käytettävä termi. Eeva Anttilan määritelmän mukaan lastentanssilla tarkoitetaan alle kouluikäisten lasten tanssia, mikä ei ole sidottu

mihinkään tanssimuotoon, vaan sisältää elementtejä muun muassa luovasta tanssista ja kansantansseista. (Anttila, 1994, s. 74; Humphrey, 1987, s. 1)

Jokaisella lastentanssia opettavalla opettajalla on varmasti omanlaisensa käsitys asiasta – vaikuttaahan asiaan kunkin opettajan omat kokemukset, oma tanssitausta sekä omat mielenkiinnon kohteet. Myös Inkeri Savan mukaan opettajan persoonallisuus on aina mukana opetustyössä ja tanssinopettajat ovat kasvattajia sanan varsinaisessa merkityksessä. Se, mitä kunkin opettajan tanssikasvatuksessa painotetaan, vaihtelee opettajan ja opetuskontekstin mukaan. (Sava, 2004, s. 42)

Sekä Anttilan määritelmä, että Savan ajatus lastentanssin opettajuudesta vastaa hyvin lähelle omia käsityksiäni. Itse määrittelen tässä opinnäytetyössä lastentanssi -termin tarkoittavan leikkiin pohjautuvaa rytmillistä liikkumista erilaisilla liikelaaduilla. Lastentanssi ei tarkoita vain yhtä tanssilajia, vaan siinä voidaan yhdistellä erilaisia tanssinmuotoja, leikkiä ja luovaa liikettä unohtamatta. Opinnäytetyöni tuotoksena kehitettyyn uuteen lastentanssin työskentelyotteeseen pyrin tietoisesti ottamaan vaikutteita ammatistani lasten ja nuorten psykiatrisena sairaanhoitajana. Näin ollen lastentanssi sai tämän opinnäytetyön myötä jälleen yhden uuden muodon.

### **2.3 Tanssin vaikutukset psyykkisen hyvinvointiin**

Jo historian varhaisimmista ajoista lähtien tanssia on käytetty parantavana rituaalina. Ihmisillä on nähty olevan pakottava tarve ilmaista itseään fyysisesti liikkumalla rytmillisesti sekä tutkimalla fyysisiä voimiaan ja ympäristöään. Tanssimalla voidaan vahvistaa tuntemuksia muun muassa elinvoiman lisääntymisestä, ilosta ja virkistymisestä. Tanssiminen voi ainutlaatuisella tavalla joko sekoittaa tai yhdistää ihmisen fyysiset ja emotionaaliset puolet yhtenäiseksi ilmaisuksi. Tällaisella on ymmärrettävästi erittäin suuri terapeuttinen ja terveyttä edistävä vaikutus. (Bertrand, 2000; s. 92–93.)

Tanssin vaikutuksia hyvinvointiin on tutkittu ja todennettu suhteellisen paljon. Uusimpana koontina näistä, WHO on vuonna 2019 julkaissut raportin taiteen vaikutuksista hyvinvointiin. Raportin mukaan tanssi edistää sosiaalista osallisuutta ja vaikuttaa myönteisesti

keskittymiseen, muistiin, oppimisvalmiuksiin ja tarkkaavaisuuteen. Tanssi tukee motorista kehitystä, nostaa mielialaa, vähentää ahdistusta ja masennusta, parantaa tunteiden ilmaisua, kehittää itsetuntemusta, sosiaalisia ja kognitiivisia taitoja sekä edistää psykososiaalista sopeutumista. Tanssi lisää myös kehotietoisuutta, joka vaikuttaa myönteisesti kehonkuvaan. (Fancourt & Finn, 2019; ss. 25, 30, 31, 33, 39, 43.)

Kehotietoisuuden lisääntyminen onkin avainasemassa tanssin hyvinvointivaikutuksia listattaessa. Hyvä kehotietoisuus tarkoittaa kehittynyttä kykyä tunnistaa, eritellä ja tulkita erilaisia kehollisia tuntemuksia ja se luo myös perustan abstraktien käsitteiden ymmärtämiselle. Kehotietoisuus voi auttaa myös lapsen identiteetin vahvistumisessa. (Parviainen, 1995, s. 33–34; Siljamäki ym., 2016, s. 44)

Koska tanssi on kehollista toimintaa ja keholla on merkittävä asema tunteiden kokemisessa, on tanssi oiva väline myös tunnetaitojen harjoittamiseen. Kun tunteita koetaan, tuntoaistimuksia vastaanottavat alueet eli somatosensorinen järjestelmä reagoi kehon tiloihin. Tämä herättää ihmisessä tietoisin tunnekokemuksen. Tutkimuksen mukaan ainakin kaikki perustunteet, kuten ilo, viha, suru tai rakkaus, aiheuttavat voimakkaita tuntemuksia kehossa. (Anttila, 2013, s. 50; Nummenmaa ym., 2013)

Lapsi käyttää kehoa ja liikettä kommunikointiin jo ennen varsinaisten sanojen ja puheen muodostumista. Samaan tahtiin kehotietoisuuden ja laajenevien liikkeiden kanssa myös lapsen mieli kehittyy. Liikkeen avulla opitaan uusia tapoja itseilmaisuun, jolloin sekä käyttäytyminen että persoonallisuus kehittyvät. Kehonkieli kertoo syvimmistä tunteista, persoonallisuudesta ja koko olemuksesta sellaisella tavalla, johon sanat eivät välttämättä pysty. Kehollisen toiminnan avulla voidaan oppia sekä itsestä että toisista älyllisesti, sosiaalisesti ja emotionaalisesti. (Rinta-Harri, 2005, s. 75)

Suomalainen tanssitutkija Eeva Anttila on luonut taidepedagogisen, kehollisen oppimisen käsitteen. Käsitteellä viitataan siihen, että oppiminen tapahtuu koko kehossa, koko ihmisessä ja ihmisten välisessä sosiaalisessa ja fyysisessä todellisuudessa. Tämä merkitsee myös sitä, että kehollinen toiminta on oleellinen osa oppimistapahtumaa. (Anttila, 2013, s. 15)

Eeva Anttilan näkemys oppimisen tapahtumisesta kehossa yhdistettynä kehon merkitykseen tunteiden kokemisessa tekee tanssista hyvinkin potentiaalisen tavan oppia mielenterveystaitoja ja tukea mielen hyvinvointia. Tanssi mahdollistaa tutustumisen omiin tunteisiin ja voi toimia apuna niiden tunnistamisessa, joka taas on lähtökohta tunteidensäätelylle. (Anttila, 2013; Perttunen, 2018). Kyky säädellä tunteita on puolestaan merkittävä osa ihmisen henkistä tasapainoa ja psyykkistä hyvinvointia. (Kokkonen 2017, s. 21)

Kuva 1. Kehollisuuden ja kehollisen oppimisen osuus mielenterveyden edistämässä



## 2.4 Lasten psyykinen hyvinvointi ja sen tukeminen

Mielenterveys on voimavara, joka parantaa elämänlaatua ja toimintakykyä. Hyvä mielenterveys auttaa selviämään iänmukaisista haasteista, olemaan myönteisessä vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja hyväksymään oman itsensä. Lapsen myönteinen kehitys, uusien taitojen oppiminen ja yhteiskuntaan integroituminen rakentuvat mielenterveyden päälle lapsen omien biologisten, psykologisten ja sosiaalisten ominaisuuksien sekä ympäristön yhteisvaikutuksen tuloksena. Nämä tekijät vaikuttavat myös lapsen kognitiivisten, sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen kehittymiseen ja niiden avulla mielenterveyden muutoksiin. (Anttila ym., 2016, s. 11; Friis ym., 2006, 34.)

Mielenterveyttä voidaan vahvistaa läpi elämän. Mielenterveyden edistämisen tavoitteena on vahvistaa itseluottamusta, elämäntaitoja, tyytyväisyyttä itseensä ja parantaa kykyjä vuorovaikutukseen sekä ihmissuhteiden solmimiseen ja ylläpitämiseen. Lasten ja nuorten kohdalla psyykkistä hyvinvointia edistetään tukemalla lapsen tai nuoren kuhunkin ikäkauteen kuuluvia kehitystehtäviä sekä persoonallisuuden ja identiteetin kehittymistä. Mielenterveyden edistäminen kohdistuu useimmiten sosiaalisten taitojen,

ongelmanratkaisu- sekä tunnetaitojen kehittämiseen. Empatiakyvystä, ongelmanratkaisutaidoista ja aikaisessa vaiheessa opituista keinoista kohdata vastoinkäymisiä on hyötyä kaikissa elämänvaiheissa. (Aalto-Setälä ym., 2020, s. 20; Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2020)

#### **2.4.1 Mielen terveystaidot**

Mielen terveyttä voidaan vahvistaa mielen terveystaidoilla, joiden avulla voidaan lisätä ja ottaa tarvittaessa käyttöön erilaisia voimavaroja. Mielen terveystaidot kattavat mielen terveyden kaikki ulottuvuudet: emotionaalisen, psykologisen sekä sosiaalisen hyvinvoinnin. (Aalto-Setälä ym., 2020, s. 21)

Mielen terveystaidot voidaan jakaa tunnetaitoihin, vuorovaikutustaitoihin ja tietoisuustaitoihin. Tunnetaidot sisältävät tunteiden tunnistamisen, nimeämisen, kyvyn tunnistaa tunteiden syitä ja seurauksia sekä ilmaista omia tunteitaan rakentavasti. Tunnetaidot auttavat selviämään omien tunteiden kanssa ja ne auttavat myös toisten ihmisten tunteiden ymmärtämistä. Tämä puolestaan helpottaa vuorovaikutusta toisten kanssa. (Larivaara, 2021)

Tunteiden tunnistamista ja niiden säätelyä kutsutaan myös itsesäätelytaidoiksi. Itsesäätely muodostuu taidoista säädellä omaa kognitiivista toimintaa, tunteita ja käyttäytymistä. Itsesäätelyyn kuuluu myös taito säädellä omaa aktiivisuustasoa, eli vireystilaa. Eri osa-alueet tukevat toisiaan ja vaikuttavat vahvasti toisiinsa. Nämä taidot kehittyvät lapsen kasvun myötä, mutta näitäkin taitoja voi lisäksi oppia ja kehittää. (Aro 2011, s. 10; Veijalainen ym., 2017, s. 2; Puustjärvi, 2017).

Vuorovaikutustaidoilla tarkoitetaan kykyä olla vastavuoroisessa yhteydessä toisiin ihmisiin siten, että kaikki osapuolet tulevat nähdyksi ja kuulluksi. Hyvässä vuorovaikutuksessa ollessaan ihmisillä on kykyä ja halua toimia yhdessä vaihtaen ajatuksia, kokemuksia tai mielipiteitä. Vuorovaikutusta edistää myönteinen ja toista tukeva tai kannustava suhtautuminen, joten vuorovaikutustaitoihin kuuluu myös toisten positiivinen huomiointi ja sen ääneen sanoittaminen. (Larivaara, 2021)

Tietoisuustaidot ovat läsnäoloa ja kykyä pysähtyä käsillä olevaan hetkeen. Tietoisuustaidot ovat myös tietoisuutta omasta mielenmaisemasta ja sen muutoksista. Hyväksyvä ja lempeä suhtautuminen omaan itseen ja kyky tyyntyttää ja rauhoittaa omaa oloa kuuluu myös tietoisuustaitoihin. (Larivaara, 2021)

#### **2.4.2 Lasten psykiatrinen hoitotyö ja hoitosuhdetyöskentely**

Lasten psykiatrinen hoitotyö, kuten psykiatrinen hoitotyö yleisestikin, perustuu paljon hoitajan ja asiakkaan väliseen dialogiseen vuorovaikutussuhteeseen. Vuorovaikutussuhteen avulla tapahtuvaa työskentelyä voidaan kutsua hoitosuhdetyöskentelyksi.

Hoitosuhdetyöskentely on laadultaan paitsi asiakaskeskeistä niin myös ohjaavaa, jotta päästään kohti hoidolle asetettuja tavoitteita. (Mäkelä ym., 2001, ss. 17–18; Vuorilehto ym., 2014, ss. 71, 76).

Vuorovaikutuksellinen hoitosuhdetyöskentely edellyttää hoitajalta kiinnostusta lasta kohtaan, sekä hänen kuuntelemistaan ja havainnointiaan. (Rusanen & Torkki, 2001, s. 50.) Aikuisen arvostava ja lämmin kohtaaminen sekä lapsen tunteiden hyväksyminen vaikuttavat lapsen kokemukseen omasta merkityksellisyydestä, ja sillä on myönteinen vaikutus myös lapsen vertaissuhteisiin. Ryhmätoiminnassa tämä lisää koko ryhmän yhteenkuuluvuuden tunnetta (Anttila ym., 2016, s. 11; Pesonen, 2017).

Lastenpsykiatrisessa hoitotyössä on keskeistä vuorovaikutuksen tukeminen, erilaiset toiminnalliset menetelmät, psykoedukaatio, kognitiiviset ja neuropsykiatriset menetelmät sekä ennustettavissa oleva, turvallinen arki. (Huikko ym., 2017, ss. 54–57.) Hoitotyön yksi tärkeimmistä tehtävistä on niin sanotun ”negatiivisuuden kehän” katkaiseminen ja korvaavien emotionaalisten kokemusten antaminen lapselle. (Friis ym., 2006, ss. 150–151).

Korvaavia emotionaalisia kokemuksia pystytään antamaan kiinnittämällä huomiota lapsen positiivisiin ominaisuuksiin. Lapsen vahvuuksien huomioiminen ja esille nostaminen parantaa lapsen itsetuntoa, joka näkyy parempana mahdollisuutena käsitellä ja selvittää erilaisista elämäntilanteista. (Marques ym., 2011, s. 2.) Aikuisen positiivinen lähestymistapa suhteessa lapseen edistää myös lapsen oppimista. (Lehtomäki, 2013, ss. 73–75.)

Korjaavat emotionaaliset kokemukset, lapsen vahvuuksien vahvistaminen ja aikuisen positiivinen suhtautuminen lapseen ovat lasten psykiatrisen hoitotyön menetelmien lisäksi myös positiivisen pedagogiikan elementtejä. Positiivinen pedagogiikka taas on pedagoginen suuntaus, joka perustuu positiivisen ja humanistisen psykologian viitekehykseen ja tutkimustietoon. (Vuorinen, 2022). Positiivisen psykologia voidaan nähdä ikään kuin yhtymäkohtana, jossa mielen hyvinvointia tukeva hoitotyö ja vahvuuksia hyödyntävä positiivinen pedagogiikka kohtaavat.

Aitoa läsnäoloa vaativaa ja lapsen vahvuuksia esille nostavaa vuorovaikutteista hoitosuhdetyöskentelyä on mahdotonta tehdä käyttämättä hyödyksi hoitajan omaa persoonaa. Persoonallisuus vaikuttaa paljon siihen, kuinka turvallisen ja luottamuksellisen suhteen hoitaja saa lapseen muodostettua. Kun työtä tehdään omalla persoonalla, on työssä mahdollisuus myös luovuuteen ja luovien, taidelähtöisten menetelmien käyttöön hoitajan niin halutessa. (Rusanen & Torkki, 2001, s. 50)

### **2.4.3 Taidepedagogiikka ja luovat, taidelähtöiset menetelmät**

Taidepedagogiikan lähtökohtana on, että sekä taide että pedagogiikka ovat yhtä arvokkaita ja vapaaehtoisesti suhteessa toisiinsa, vaikuttuen toinen toisistaan. Taidepedagogiikka viittaa kaikkiin sellaisiin kasvatus-, opetus- ja oppimistilanteisiin tai tapahtumiin, joissa taide on jollakin tavalla läsnä. (Anttila 2011, s. 5)

Taiteellisen ilmaisun turvin voi tulla esiin jotain sellaista, jolle on ollut vaikea löytää sanoja tai muotoa. Taide tarjoaa välineitä myös sosiaaliseen kasvuun, oppimiseen ja omien vahvuuksien tunnistamiseen. Luovat ja taidelähtöiset menetelmät tarkoittavat menetelmiä, joiden taustalla on jokin valittu taidemuoto, kuten kuvataide, musiikki, tanssi tai useamman taiteenlajin yhdistelmä. Luovien menetelmien käytön tavoitteet eivät ole taiteelliset, vaan päämääränä on lisätä toimintaan osallistuvien itsetuntoa ja vahvistaa osaamista. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2019; Jussila & Lundahl 2011, s. 15–16.)

Taidelähtöisten menetelmien avulla voidaan paitsi monipuolistaa arkista kanssakäymistä, saada myös aistit ja mieli liikkeelle ja saada houkuteltua esiin erilaisia kokemuksia ja tunteita.

Kyky ilmaista tunteita on selkeästi suojaava tekijä lapselle. Taiteen ja kulttuurin tuleamista osaksi sosiaali- ja terveydenhuollon toimintoja on Suomessa aktiivisesti tuettu erilaisten hankkeiden ja projektitoiminnan avulla, ja taiteen soveltava käyttö on lisääntynyt merkittävästi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019)

## **2.5 Palvelumuotoilu ja kokeilemalla kehittäminen**

Palvelumuotoilu on menetelmä, jonka tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa palveluja yhteiskehittämisen keinoin. Palvelumuotoilu tarjoaa visuaalisen ja käytännönläheisen kehittämismenetelmän, jossa kehittäminen tapahtuu eri työmenetelmiä hyödyntäen yhdessä asiakkaiden ja sidosryhmien kanssa. Palvelumuotoilussa otetaan huomioon koko palvelun tuottamisen ketju. (Ahonen, 2017, s. 6)

Palvelumuotoiluprosessin vaiheita ovat asiakasymmärryksen hankkiminen, konseptointi, testaus ja arviointi (Miettinen, 2016, ss. 34–35). Palvelumuotoiluprosessin kuvaamiseen löytyy monia eri tapoja, joista paljon käytetty ja selkeä tapa kuvata prosessia on palvelumuotoilun tuplatimantti. Prosessimallin on kehittänyt Design Council (2015). Sen vaiheet ovat: löydä, määrittele, kehitä ja toimita. Vaikka vaiheet kuvataan tässä järjestyksessä, on palvelumuotoilu kuitenkin jatkuvaa, kokeilevaa ja iteratiivista kehittämistä (Ahtola, 2020).

Kokeilemalla kehittämisestä puhutaan silloin, kun projekti ja sen lopputulos ovat epävarmoja, ja se on hyväksyttävää. Kokeilemalla kehittämisessä on tavoitteena synnyttää kokeilujen avulla jatkuvasti kehittyvään ideaan liittyvää tietoa, joka vähitellen lisääntyy. Projektin lopputulos on riippuvainen siitä, miten hyvin saatua tietoa on pystytty soveltamaan prosessin aikana. Yllätyksiin reagoidaan kokeillen kehitettäessä sitä mukaa, kun yllätyksiä ilmenee. (Hassi ym., 2015, s. 21)

### **3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda kokeillen kehittämällä itselleni uusi työväline ja palvelukonsepti. Tavoitteena oli luoda lastentanssin opetuksen työskentelyote, jonka avulla tuetaan toimintaan osallistuvien lasten psyykkistä hyvinvointia.

Valitsin tämän tarkoituksen ja tavoitteen, koska ammattissani olen havainnut miten hyvin lastentanssitunneilla käytettävät harjoitteet soveltuvat mielenterveystaitojen opetteluun. Lisäksi tanssin hyvinvointivaikutukset linkittyvät kaikkiin mielenterveystaitoihin ja niiden osa-alueisiin. Opettajan terapeuttisella toimintatavalla ja lastentanssin tuntisisällöillä voidaan näkemykseni mukaan tukea esimerkiksi oman kehonhahmotusta, vireystilan säätelyä, tietoista läsnäoloa, rentoutumista, sosiaalisia taitoja, positiivista minäkuvaa, tunnetaitoja ja antaa lapsille vuorovaikutuksen korjaavia kokemuksia. Nämä teemat ovat merkittäviä lasten psyykkistä hyvinvointia lisääviä aihealueita.

### **4 Tutkimusmenetelmät**

Tässä luvussa käydään läpi, miten opinnäytetyön aineisto hankittiin ja miten aineisto analysoitiin. Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa havainnointiaineisto koostui tutkimuspäiväkirjasta ja puhelinhaastatteluista. Lähdeaineistona käytettiin myös opinnäytetyön tekijän ammattiosaamista jo olemassa olevaa teoretietoa. Aineisto analysoitiin teemoittelemalla.

#### **4.1 Aineistonhankinta**

Opinnäytetyössä käytetty havainnointiaineisto kerättiin syksyllä 2020 järjestetyllä soveltavan tanssin kurssilla sekä puhelinhaastatteluilla. Soveltavan tanssin kurssi oli suunnattu 6–8-vuotiaille lapsille, joilla on neuropsykiatrisia tai mielenterveydellisiä haasteita. Suunnittelin, järjestin ja myin kurssin oman toiminimeni kautta Pirkkalan kunnan soveltavan liikunnan ja hyvinvointia tukevien palveluiden kautta toteutettavaksi. Kunnan soveltavan liikunnan ohjaaja organisoivat ilmoittautumiset kurssille ja kurssiin liittyvän tiedottamisen, ja itse suunnittelin ja määritin kurssin kohderyhmän ja kurssisisällön. Tarkoituksena oli pitää

yhteensä 14 kappaletta 45 minuutin pituista kokoontumiskertaa. Koronarajoitteiden tiukentumisen vuoksi viimeinen kurssikerta jäi kuitenkin lopulta pitämättä eli 13 tanssikertaa toteutui.

Toiminnalliselle opinnäytetyölle on tunnusomaista, että toiminta ja tutkimus tapahtuvat samaan aikaan. Tällä tavoin pyritään saavuttamaan välitöntä ja käytännöllistä hyötyä ja toiminnan muuttumista ja kehittymistä (Heikkinen, 2001, s. 170). Toimintatutkimuksessa tutkija käyttää omia havaintojaan joko pääaineistona tai pääaineiston tukena (Heikkinen ym., 2007, s. 20). Toiminnallisen osuuden aikana muodostuneeseen tutkimusaineistoon kuuluvat opinnäytetyöntekijän tekemät tuntisuunnitelmat, tutkimuspäiväkirja ja toiminnasta saatu palaute. Opinnäytetyön lähdeaineistona käytettiin myös ryhmän opettajan, eli opinnäytetyön tekijän ammattiosaamista ja jo olemassa olevaa teoretietoa tanssin psyykkisistä hyvinvointivaikutuksista, hyvän mielenterveyden osa-alueista ja lasten psyykkistä hyvinvointia tukevista menetelmistä.

Tuntisuunnitelmalla tarkoitetaan jokaiselle tunnille laadittua toimintasuunnitelmaa, jonka pohjalta tanssitunti toteutettiin. Tuntisuunnitelmasta ilmenee tunnin teema, tunninkaari ja tunnin aikana tehtävät harjoitteet tavoitteineen. Tutkimuspäiväkirjaan kirjattiin joka tunnin jälkeen opettajan havainnot tanssitunnilta ja myös tunnin aikana saatu palaute. Seuraavan opetuskerran tuntisuunnitelma tehtiin paitsi opetuksen tavoitteiden, myös tutkimuspäiväkirjan pohjalta.

Toiminnasta saatua palautetta kerättiin tanssitunneille osallistuneilta lapsilta tanssituntien yhteydessä erilaisin luovin tanssituntiin sopivin menetelmin. Lapsilta saatu palaute tallennettiin tuntien lopuksi tutkimuspäiväkirjaan. Lasten vanhemmille lähetettiin tanssikurssin lopuksi sähköinen palautelomake, mutta siihen ei tullut vastauksia. Vanhempien havaintoja toiminnasta ja sen vaikutuksista lapseen saatiin kuitenkin koottua heidän kanssaan keskustellen tanssitunneille tulon yhteydessä ja vielä toiminnan päätyttyä puhelinhaastatteluina.

Puhelinhaastatteluja toteutui kaksi. Toiminnassa mukana olleiden lasten huoltajilta kysyttiin puhelimitse seuraavat kysymykset, ja heidän vastauksensa kirjoitettiin ylös sanasta sanaan.

1. Millä mielellä lapsi lähti tanssitunneille?
2. Mitä lapsi kertoi tanssitunneista kotona?
3. Oletteko huomanneet jotain muutoksia lapsen toiminnassa arjessa, jotka liitätte jollain tapaa tanssitunteihin?

## **4.2 Aineiston analyysi**

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole välttämätöntä analysoida kerättyä aineistoa systemaattisesti. Aineistoa voidaan käyttää toiminnallisessa opinnäytetyössä kuin lähdeaineistoa, eli päättelyn ja argumentoinnin tukena, sekä tuomaan teoreettista syvyyttä opinnäytetyössä käytyyn keskusteluun. Analysointia on kuitenkin hyvä tehdä silloin, kun aineistoa halutaan käyttää tutkimustietona joidenkin sisällöllisten valintojen perusteluun. Tällöin analysointikeinoksi riittää tyypittely tai teemoittelu. (Vilka & Airaksinen, 2003, ss. 58, 64)

Tässä opinnäytetyössä arvioin toiminnallista osuutta käyttäen keräämääni aineistoa päättelyni ja palvelumuotoilun tukena. Lisäksi toteutin aineiston analyysin teemoittelemalla. Päädyin teemoitteluun, koska opinnäytetyöni perustuu hyvin pitkälti siihen, mitä yhteneviä elementtejä löydän lasten psyykkisen hyvinvoinnin tukemisesta ja lastentanssin opettamisesta. Lisäksi lähdeaineistosta, tutkimuspäiväkirjasta ja toiminnasta saadusta palautteesta oli teemoittelun avulla hyvin nostettavissa esiin ne seikat, jotka olivat merkityksellisiä kehitteillä olleen työskentelyotteen sisällössä. Näin ollen teemoittelu eli keskeisten aiheiden muodostaminen paitsi aineistolähtöisesti, mutta myös teorialähtöisesti, vaikutti hyvinkin luontevalta etenemistavalta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006)

## **5 Toiminnallisen opinnäytetyöprosessin ja palvelumuotoilun vaiheet**

Opinnäytetyöprosessi eteni vaiheesta toiseen, ja välillä takaisin, palvelumuotoilun tuplatimantti menetelmää hyödyntäen. Sen lisäksi huomasin käyttäväni hyödyksi konstruktiivisen tutkimuksen vaiheita.

Tupla timantti -menetelmän nimi tulee kahdesta timantista, jotka kuvaavat luovaa ongelmanratkaisua divergentin ja konvergentin ajattelun vaihtelun avulla. Divergenssillä tarkoitetaan avointa, mahdollisimman runsasta tiedonkeruuta ja konvergenssilla kerätyn tiedon analysointia. Tuplatimantti -menetelmään perustuen palvelumuotoilu etenee ongelman tai kehitystarpeen tunnistamisesta tutkimisen ja määrittelyn kautta kehittämisvaiheeseen, ja sen jälkeen ratkaisun toimittamiseen. (Design Council, 2015)

Palvelumuotoilun tuplatimantti -menetelmällä voidaan hyvin kuvata sitä, kuinka palvelumuotoilu ei ole aina suoraviivaisesti etenevää. Vaikkakin menetelmä kuvataan kahtena peräkkäisenä timanttina, on menetelmän käytössä kuitenkin tyypillistä, että kehittämisvaiheesta palataan vielä takaisin määrittely -vaiheeseen. (Ahtola, 2020; Design Council, 2015; Laukkanen ym., 2021)

Tässä opinnäytetyössä tupla timantti -menetelmä toteutui siten, että ensimmäinen eli niin sanottu ”divergentti timantti” oli pitkälti työstetty ennen varsinaista opinnäytetyön aloittamista. Opinnäytetyö rakentui kuitenkin vahvasti sen varaan. Toinen, ”konvergentti timantti” piti sisällään aiemmin kerätyn tiedon ja osaamisen yhdistelyn ja soveltavan tanssin tuntisuunnittelun, jolloin työskentelyote alkoi muotoutua. Tästä vaiheesta palattiin toiminnallisen osuuden toteutuksen aikana useasti takaisin aiheen tuntemuksen ja uudelleen suunnittelun äärelle, ja linjattiin suunnitelmaa ja sen toteutusta uudelleen. Tupla timantin viimeisenä vaiheena näkisin tämän opinnäytetyön tuotoksen, eli pedagogisterapeuttisen lastentanssin työskentelyotteen.

Työskentelyotteen kehittämisessä hyödynnettiin myös konstruktivisen tutkimuksen vaiheita. Konstruktivisen tutkimuksen vaiheet etenivät havaintojeni mukaan luontevasti ikään kuin tupla timantti -mallin sisällä (Kuva 2), tarjoten kuitenkin ehkä enemmän strukturoitua jatkumoa työskentelyotteen analysoinnille ja jatkokehittämiselle.

Konstruktivisen tutkimuksen ensimmäisiä vaiheita ovat relevantin ongelman etsiminen, tutkimusyhteistyömahdollisuuksien etsiminen sekä syvällisen aiheen tuntemuksen hankkiminen. Nämä vaiheet on läpikäyty jo ennen varsinaista opinnäytetyön aloittamista, vaikkakin ryhmätoiminnan ja siitä saadun palautteen avulla aihe-tuntemus vielä lisääntyi

opinnäytetyön tekemisen aikana. Myöhempiä vaiheita ovat ratkaisumallin innovointi ja konstruktion kehittäminen, ratkaisun testaaminen ja toteuttaminen, ratkaisun soveltamisalan pohtiminen ja teoreettisen kontribuution tunnistaminen ja analysointi. (Lukka, 2001).

Tutkimusongelmana oli se, miten lähteä yhdistämään sairaanhoitajan ja tanssinopettajan ammattiosaamisalueita tehokkaammin, ja mistä elementeistä tätä kautta syntyvä lasten psyykkistä hyvinvointia tukeva lastentanssin opetuksen työskentelyote koostuisi.

Yhteistyömahdollisuuksia etsiessäni otin yhteyttä Pirkkalan kuntaan, jonka kautta soveltavan tanssin kurssi järjestettiin. Aiheen tuntemusta on hankittu koulutustaustan ja työkokemuksen avulla, mutta tuntisuunnitelmia tehtäessä syvennyttiin aihepiireihin vielä lisää.

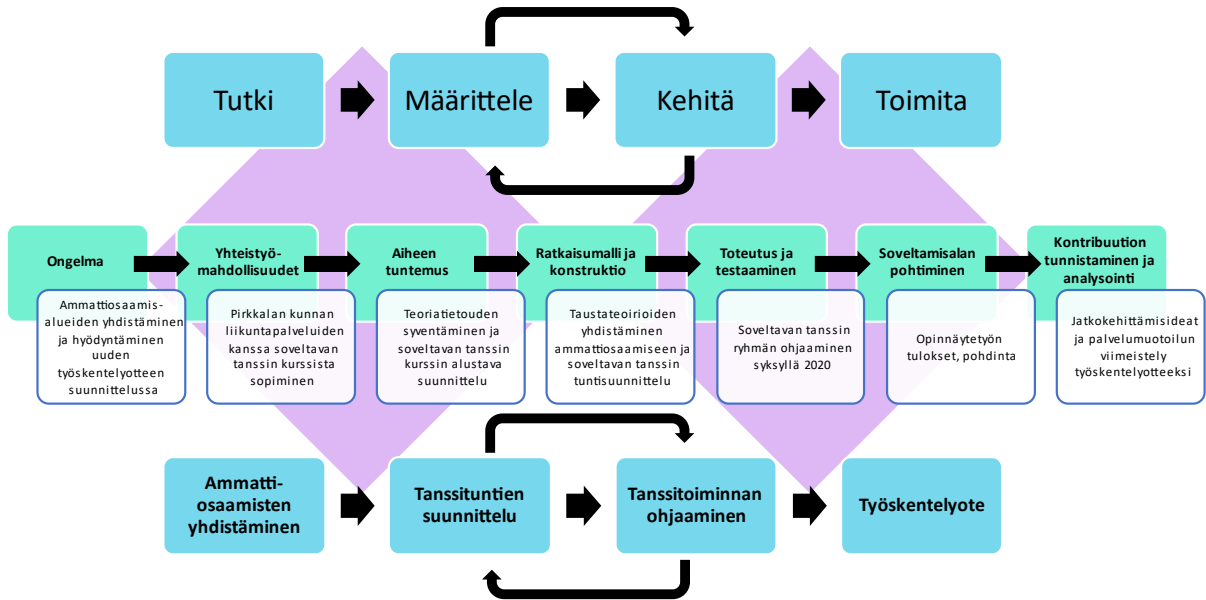
Varsinainen opinnäytetyö tekeminen alkoi ratkaisumallin innovoinnin ja konstruktion kehittämisvaiheesta. Tässä vaiheessa yhdisteltiin teoretietoja ja ammattikokemusta toisiinsa ja luotiin tanssituntien rakenne. Tanssituntien rakenne muotoiltiin siten, että tunneilla oli tuttu ja turvallinen aloitus ja lopetus, ja tunnin aikana tehtävien harjoitusten dynamiikka vaihteli luoden mukaansatempaavan ja toimivan tunninkaaren. Tunteihin rakennettiin teemat, joiden mukaisesti harjoitukset suunniteltiin ja toteutettiin. Harjoitteet teemojen sisällä suunniteltiin siten, että ne tukevat tuntirakennetta mukaillen kaikkia niitä asioita, joihin toiminnalla halutaan vaikuttaa ja joiden avulla lasten psyykkistä hyvinvointia pyritään lisäämään.

Seuraavassa vaiheessa eli soveltavan tanssin ryhmää ohjattaessa toteutettiin ja samalla testattiin aiemmin tehtyjä ratkaisuja. Tanssitunnit etenivät tuntisuunnitelmien mukaisesti, ja jokaisen kokoontumiskerran jälkeen kirjoitettiin tutkimuspäiväkirjaan havaintoja toiminnasta. Seuraavan kokoontumiskerran tuntisuunnitelma koottiin aina aikaisempia havaintoja ja päiväkirjamerkintöjä hyödyntäen.

Toiminnan päätyttyä pohdittiin työskentelyotteen soveltamisalaa ja vielä lopuksi tunnistettiin ja analysoitiin teoreettinen kontribuutio eli se, millainen työskentelyotteesta tuli ja mitä uutta se on tuonut mukanaan, ja ennen kaikkea miten sen avulla voidaan

myötävaikuttaa lasten psyykkiseen hyvinvointiin. Näitä viimeisiä vaiheita on avattu enemmän tämän opinnäytetyön pohdinta ja jatkosuunnitelmat -osioissa.

Kuva 2. Palvelumuotoilun eteneminen



## 6 Toiminnallisesta osuudesta kerätty aineisto

Toiminnallisen osuuden aika kerättiin aineistoa kahdella puhelinhaastattelulla ja opinnäytetyöntekijän kirjoittaman tutkimuspäiväkirjan muodossa. Tämä aineisto toimi muun aineiston, eli tietoperustan vahvistajana. Toiminnallisen osuuden aikana kerätty aineisto toi esiin merkittäviä käytännön havaintoja, joista oli apua työtteen yhteen kokoamisessa ja käsitteellistämässä.

### 6.1 Lasten huoltajilta saatu palaute

Puhelinhaastatteluilla ja vanhempien kanssa keskusteltaessa saadusta palautteesta nousi esille, että lapset olivat lähteneet tanssitunneille mielellään ja palanneet tunneilta hyväntuulisina. Toinen vanhemmista mainitsi myös, että tanssitunnille lähtöä kyseltiin toiminnan päätyttyä säännöllisesti, joka kertoi siitä, että tanssitunnista oli muodostunut arjen rutiini.

...tykkäsi tunteista ja kertoi että siellä on mukavaa. On tanssinut kotonakin, on näyttänyt liikkeitä.

...lähti tunteille mielellään. Odotti aina tiistai-iltaa, siitä tuli sellainen mukava rutini.

Toinen haastatelluista vanhemmista kertoi, että tanssituntien sisällöstä lapsi ei ole kotona osannut kertoa, mutta vanhemmalle oli välittynyt kokemus siitä, että lapsi oli kokenut olevansa tärkeä osa ryhmää.

...haasteena tuottaa kertomusta kokemuksistaan elämässä muutenkin, joten ei ole osannut kertoa niistä harjoituksista mitä tanssitunneilla tehdään. Aina kuitenkin on kivaa kuulemma ollut ja ryhmä on kiva ja kokee olevansa siinä tärkeänä osana

Molemmat vanhemmat kertoivat tanssituntien heidän kokemuksensa mukaan vaikuttaneen lasten arkeen rauhoittavasti. Toinen vanhemmista kertoi, että niinä päivinä, kun lapsi oli tanssitunnilla, sujui ilta hänen arvioimanaan muita iltoja rauhallisemmin. Vanhempi päätteli, että lapsi sai tanssitunneilla purettua ylimääräistä energiaa. Toinen vanhemmista taas kertoi, että lapsi on tanssituntien myötä alkanut laittaa kotona lempimusiikkiaan soimaan ja tanssinut sen tahtiin. Vanhempi ajatteli tämän olevan uusi, tanssitunneilla opittu keino tunteidensäätelylle.

Nyt kun tanssi loppui niin huomasi, että sillä oli ollut positiivinen vaikutus, kun lapsi sai purettua tanssin kautta energiaa. Nyt energiaa jää enemmän käyttämättä järkevästi.

Tanssit on siirtyneet arjen tilanteisiin kotona, laittaa musiikkia soimaan ja tanssii. Vähän niin kuin keino tunteiden ilmaisemiseen ja asioiden käsittelyyn. Illat on olleet rauhallisempia.

Opettajan toimintaan liittyvänä havaintona haastatteluista nousi esille, että lapselle oli ollut merkityksellistä se, että häneen oltiin yhteydessä, kun hän oli ollut ryhmästä poissa.

...oli erityisen otettu siitä, että opettaja viestitti kaverien toivovan takaisin toimintaan, kun joutui olemaan pari kertaa poissa. Koki varmasti olevansa tärkeä ryhmänjäsen.

Yhteenvetona voidaan todeta, että puhelinhaastattelujen avulla saadusta aineistosta voidaan nostaa esiin seuraavat teemat, joiden nähtiin tukevan lasten psyykkistä hyvinvointia: mieluinen rutiini, osallisuus, nähdäksi tuleminen ja arvostus, energian kanavoiminen sekä tunteiden ja vireystason säätely.

## 6.2 Tutkimuspäiväkirjan aineisto

Niin ikään tutkimuspäiväkirjoista löytyi teemoittelemalla menetelmän kehittämisen kannalta keskeisiä teemoja. Teemat limittyivät monilta osin toisiinsa. Monet havainnoista olivat tuttuja mistä tahansa lapsiryhmän ohjaamisen tai tanssinopetustilanteesta, mutta saivat erityisen suuren painoarvon opetettaessa lapsiryhmää, joilla oli mielenterveydellisiä haasteita. Eniten havainnot liittyivät tuntuun suunnitteluun, ryhmän ohjaamiseen ja opettajan toimintaan.

Tuntuun suunnitteluvaiheessa tärkeänä näyttäytyi, että vaikka harjoitteet ovat tavoitteineen ennalta mietittyjä, on muuttuvissa tilanteissa jätettävä paljon varaa suunnitelman muuttamiseen lennosta.

...jätettävä paljon improvisointivaraa, jotta tilanteesta kuin tilanteesta pääsee sujuvasti eteenpäin. Tänään kävi tuuri, että suunniteltu saapas-harjoitus soveltui suunnitellun metsäympäristön sijaan myös avaruusseikkailuun, ja että teeman vaihtoon sopivat musiikit olivat soittolistassa tallessa.

(Tutkimuspäiväkirja 29.09.2020)

Paitsi, että tunneilla tehtävät harjoitukset oli suunniteltu tarkasti, mutta samalla myös jättäen tilaa muutoksille, olivat myös siirtymät tutkimuspäiväkirjan havaintojen mukaan erityisen tärkeässä roolissa tanssitunnin sujuvuuden ja mielenkiinnon ylläpitämisen näkökulmista. Siirtymillä tarkoitetaan tilanteita, joissa edellinen harjoitus loppuu ja siirrytään

seuraavaan. Siirtymä voi vaatia esimerkiksi osallistujien fyysisen siirtymisen, musiikin vaihtumisen, sääntöjen muuttumisen, ja on ymmärrettävästi lapsille tilanne, jossa yhteinen toiminta, yhteys ja keskittyminen herkästi katkeaa. Tämän vuoksi on tärkeää, että siirtymät harjoituksesta toiseen on tarkasti mietitty, jolloin ne voidaan tehdä leikin kautta ohjatusti, joka sujuvoittaa tunnin jatkumista.

Siirtymillä iso merkitys! Ne suunniteltava yhtä hyvin kuin harjoitteet  
(Tutkimuspäiväkirja 01.09.2020)

Keskittyminen herpaantui harjoitteesta toiseen siirryttäessä heti, kun ohjeistukseen tuli pieni viive. (Tutkimuspäiväkirja 15.09.2020)

Siirtymiin sekä huomion kiinnittämiseen liittyen hyvänä keinona oli jonkin katseenvangitsijan käyttäminen. Tällaisia olivat esimerkiksi harjoitteisiin liittyvät erilaiset liikuntavälineet, teemaan liittyvät ja sitä tukevat lelut tai soittimet, joiden äänellä saatiin lasten huomio.

Robottilelu toimi hyvin huomion kiinnittäjänä, pääsi siirtymään hyvin seuraavaan harjoitukseen. Pian kaikki kokeilivat innolla robottimaista liikettä  
(Tutkimuspäiväkirja 06.11.2020)

Hyödynnä yllättäviä katseenvangitsijoita, saa huomion ja rauhan kätevästi  
(Tutkimuspäiväkirja 20.11.2020)

Toisaalta välineiden ja katseenvangitsijoiden käyttöön liittyi myös toinen puoli. Kun lapset oppivat, että opettajalla on yleensä jotain mukanaan, he oppivat tarkkailemaan välineitä, jolloin ne olivat enemmän häiriöksi kuin hyödyksi.

...ovat oppineet että opettajalla on välineitä. Herättävät liikaa kiinnostusta, oltava niin kauan kunnolla jemmassa kun päästään niitä käyttämään  
(Tutkimuspäiväkirja 03.11.2020)

Harjoitteiden sisältöihin liittyen tutkimuspäiväkirjaan kertyi paljon havaintoja. Nämä saattavat monelta osin olla lapsiryhmäkohtaisia. Monet havainnot tämän ryhmän osalta

liittyivät keskittymiseen. Tutkimuspäiväkirjassa havaittiin, että alusta loppuun valmiiksi koreografoidut harjoitukset eivät oikein tällä ryhmällä toimineet – keskittyminen herpaantui, jos ei päässyt käyttämään samalla omaa luovuuttaan.

Kokonaan valmiiksi koreografoidut harjoitteet eivät oikein toimi. Lapset eivät jaksanut keskittyä sellaiseen kovin pitkään, yhden lastenlaulun aikana on jo kadottu verhojen taakse. (Tutkimuspäiväkirja 15.09.2020)

Hieman yllättävääkin oli se, että energinen ryhmä ei kaivannut meneviä, vauhdikkaita harjoituksia, vaan pystyivätkin hyvin keskittymään ja nauttimaan luovista ja rauhallisemmista harjoituksista.

Enemmän uppoutumista vaativaa kuin menevää, toimii paremmin. Nauttivat keskittymisestä ja uppoutumisesta (Tutkimuspäiväkirja 03.11.2020)

Luovat harjoitukset olivat tärkeässä osassa tuntia. Aineiston perusteella oli selvää, että lapset pääsivät niiden avulla vaikuttamaan tunnin kulkuun ja ryhmän toimintaan, saivat ihailua keksinnöistään ja sitä kautta onnistumisen kokemuksia.

Lasten omien ideoiden hyödyntäminen ja sisällyttäminen tärkeää, lisää innostusta ja muistavat harjoitukset seuraavalla kerralla, kun siitä tulee heidän näköisensä juttu (Tutkimuspäiväkirja 15.09.2020)

Havaintoja tehtiin myös vireystilaan ja energiatasoon liittyen. Opettajan oli paljon tasapainoiltava sen välillä, mikä on tärkein asia milläkin hetkellä.

Alkupiirin kierrokset lisääntyvät ja pitäisi päästä nopeammin liikkeelle. Kuitenkin tärkeää huomioida jokainen lapsi alussa, tähän pitää keksiä jotain. (Tutkimuspäiväkirja 06.10.2020)

Lapsilla kauheat kierrokset heti alussa. Ensin energian purku, sitten vasta piiri? (Tutkimuspäiväkirja 27.10.2020)

Turvallisten rutiinien tärkeydestä oli tutkimuspäiväkirjassa monta merkintää.

...kuinka monen yön päästä tullaan uudelleen? (Tutkimuspäiväkirja 22.09.2020)

Lapset kyselivät, mennäänkö taas viime kerralla tehtyä harjoitusta. Tuttu ja turvallinen jälleen todettu hyväksi, vaikka itseä kyllästyttäisi.

(Tutkimuspäiväkirja 22.09.2020)

...pyytävät samoja leikkejä uudelleen, mitä edellisellä kerralla ollut

(Tutkimuspäiväkirja 08.09.2020)

Tyttö kyseli alussa, että onko taas samat jutut. Asenne oli sellainen, että ei kai taas samoja, mutta kuitenkin lapsi tukeutui tunnin aikana vahvasti rutiineihin.

Jäi ajatus, että halusi vaan tarkistaa alussa onhan tunnin rakenne tuttu ja turvallinen (Tutkimuspäiväkirja 29.09.2020)

Mitä enemmän samankaltaisuutta tunteihin siis sisällytettiin, sitä toimivampi ja turvallisempi se oli lapsille. Toisto alkaa kyllästyttää aikuista ja opettajaa paljon ennemmin kuin lapsia. Tähän liittyen tutkimuspäiväkirjassa huomiotiinkin opettajan sisäinen kamppailu siitä, kuinka välillä olisi helpompaa tai virkistävää livetä rutiineista, mutta samalla kuitenkin ymmärrys siitä, ettei se kannata.

Kun vähemmän lapsia paikalla, tekisi ohjaajana mieli livetä rutiineista.

Kamppailua sen kanssa, että säilyttää tuntirakenteet ja tutut rutiinit

(Tutkimuspäiväkirja 08.09.2020)

Yksinkertainen liike ja useita toistoja ikään kuin "vangitsee" lapset. Ei tarvitse olla monimutkaista (Tutkimuspäiväkirja 15.09.2020)

Ovat "jumittuneet" tietyille alkupaikoille, joten paikkojen arvonta turha, vaihtavat paikat kuitenkin. Ei tarvetta vaihdella paikkoja eli arvonta jää pois, koska turvallisuuden tunne tärkein. (Tutkimuspäiväkirja 03.11.2020)

Tanssitunneilla oli käytössä toimintaa ohjaavat kuvat. Kuvallisten ohjeiden nähtiin tutkimuspäiväkirjan perusteella monessa tilanteessa omalta osaltaan tukevan edellä mainittuja rutiineita, tuttuutta ja turvallisuutta.

...kuvien oltava oikein, jos niitä käyttää. Ovat tuki, turva ja selkeys. Sen verran väljät kuvat, että mahdollistavat tunninkaaren muokkaamisen ilman että kuvien järjestystä pitää lennossa vaihtaa. (Tutkimuspäiväkirja 01.09.2020)

Onneksi kuvat olivat nyt löyhät, pystyimme vaihtamaan ympäristön metsästä avaruudeksi ilman että kuvista piti poiketa. (Tutkimuspäiväkirja 06.10.2020)

Nyt 6. kerralla osaavat kuvista ja tanssikellosta katsoa ja hahmottaa tunnin kulkua. Rauhoittaa tuntia (Tutkimuspäiväkirja 06.10.2020)

Tyttö tarkistaa kuvasarjan aina aluksi. Selkeästi tärkeä. (Tutkimuspäiväkirja 03.11.2020)

Kuvien käyttöön liittyi kuitenkin myös haasteita, sillä monestikaan tunnin sisältö ei pysynyt sellaisena kuin se alun perin oli suunniteltu. Syitä tuntisuunnitelman soveltamiselle saattoivat olla esimerkiksi lapsen käytös, jonka suunta piti saada muutettua, lasten innostaminen, lapsille vaikutusmahdollisuuden antaminen tai ajankäytön haasteet. Näin ollen tutkimuspäiväkirjassa huomioitiin, että soveltamiselle täytyy suunnitteluvaiheessa jättää tilaa.

...haasteena se, että pitää jättää riittävästi soveltamisvaraa. Tuntirakenteen ja ”juonen” miettiminen loppuun asti mutta kuitenkin niin, että aina pitää pystyä soveltamaan. (Tutkimuspäiväkirja 22.09.2020)

Teema napattiin uuden pojan mukana olleesta lelusta, jolla saatiin poika kiinnostumaan ja tulemaan mukaan. (Tutkimuspäiväkirja 29.09.2020)

Piti aloittaa Taikapaikka -harjoituksen suunnittelu, ei saatu alkuun koska aikaa ja mahdollisuuksia asiaan paneutumiselle jäi liian vähän. (Tutkimuspäiväkirja 29.09.2020)

Merkittäväksi lapsia kannattelevaksi teemaksi nousi opettajan havaintojen mukaan positiivisen palautteen antaminen, joka antoi lapsille nähdäksi tulemisen kokemuksia.

Lapset tuntuvat imevän positiivista palautetta pesusienien lailla. Paras keino palauttaa rauha ja yhteys lapsiin on kertoa, että kuiskailen heidän vahvuuksiaan. (Tutkimuspäiväkirja 22.09.2020)

Riehu ja rauha toimi upeasti. Nauttivat positiivisesta palautteesta jälleen. (Tutkimuspäiväkirja 29.09.2020)

Kun kehui yhtä lapsista oikeasta toiminnasta, muutkin asettuivat. (Tutkimuspäiväkirja 06.11.2020)

Seuraa johtajaa –tyyppinen harjoitus toimii hyvin. Jokainen lapsi nauttii nähdäksi tulemisesta ja toisten ohjaamisesta, turvallinen ilmapiiri! (Tutkimuspäiväkirja 15.09.2020)

Rentoutuminen sujuu uskomattoman hyvin, kun ”palkkiona” on henkilökohtainen positiivinen palaute. (Tutkimuspäiväkirja 22.09.2020)

Koska tanssituntien ohjaamiseen hoidollisesta ja terapeuttisestakin näkökulmasta liittyi hoitosuhdetyöskentelyn kaltaiset asiat, nousivat tutkimuspäiväkirjassa esille myös opettajan kuormittumiseen liittyvät asiat luultavasti enemmän kuin ”tavallisia” tanssitunteja ohjatessa nousisi. Kun jollakin harjoitteilla oli tavoitteena esimerkiksi opettaa vireystilan säätelyä, mutta lapset eivät kyenneet rauhoittumaan harjoitteen pariin, tulee ymmärrettävästi mietittyä, oliko toiminta hyvinvointia edistävää. Tai oliko se sitä ainakaan siinä mittakaavassa, kuin suunnitteluvaiheessa oli ollut ajatuksissa. Opettajana piti välillä muistuttaa itseään siitä että jo se, että lapset ovat tulleet paikalle ja liikkuvat salissa tanssituntien ajan, on hyvinvointia edistävää ja tanssin hyvinvointivaikutus jo itsessään. Kuten

muussakin sairaanhoitajan hoitosuhdetyöskentelyssä, tässäkin oli muistettava, että ketään tai mitään ei yhden tapaamisen aikana voida korjata, ja sen vuoksi on siis turha kuormittaa itseään.

...tuntui että kaikki onnistui tänään vain pintapuolisesti, mutta ehkä se tunne oli vain omassa päässä, kun halusi tavoittaa jotain mitä ei tanssitunnin aikana realistisesti ajateltuna korjata (Tutkimuspäiväkirja 27.10.2020)

Opettajan kuormitusta lisäsi tutkimuspäiväkirjan mukaan myös tuntien suunnittelutyö, joka nähtiin haastavampana ja enemmän aikaa vievänä kuin yleisesti tanssitunteja suunniteltaessa.

Tuntirakenne, teema ja siirtymät eli kaikki mietittävä ihan loppuun asti, mutta kuitenkin niin, että aina pitää pystyä soveltamaan. Paljon tarkempaa ja tärkeämpää toiminnan onnistumisen kannata, kuin tavallisilla tunneilla (Tutkimuspäiväkirja 10.11.2020)

Toiminnan suunnitteluun liittyi myös havaintoja käytännön järjestelyistä. Toiminnan tavoitteisiin voitaisiin paremmin päästä, olisi hyvä, että opettaja voisi ennen tuntia järjestellä tilan, laittaa tarvittavat kuvat ja muut tarvikkeet näkyville rauhassa. Myös toiminnan vaikuttavuutta voitaisiin lisätä, jos tunneilla tehtyjä harjoitteita ja lapsissa havainnoituja, positiivisia asioita olisi mahdollista jakaa vanhempien kanssa.

Sitten kun sellainen on mahdollista, niin tilan pitäisi olla sellainen, että ennen tuntia aikaa valmistella ja tunnin jälkeen aikaa saattaa pois ja jutella vanhemmille jne. Ei heti perään seuraavaa ryhmää! (Tutkimuspäiväkirja 29.09.2020)

...tulevilla kursseilla pitää jättää alkuun aikaa myös itselle laskeutumiseen ja lapset tilaan sisään vasta kun tunti alkaa, ettei ole mahdollisuutta "häröillä" tilassa ja kerätä kierroksia (Tutkimuspäiväkirja 03.11.2020)

Yhteenvetona tutkimuspäiväkirjan sisällöstä voidaan nostaa työskentelyotteen kannalta merkittäviksi asioiksi erityisen laaja etukäteissuunnittelu ja rutiinien miettiminen lasten turvallisuuden kokemuksen, selkeyden sekä toiminnan sujuvuuden ja sitä kautta hoidollisuuden näkökulmasta. Suunnittelun lisäksi opettajan ja opetustilan valmistelu tuntia varten on tärkeää.

Suuri hyöty olisi siitä, jos ennen tuntia ja sen jälkeen olisi mahdollisuus vaihtaa ajatuksia lasten huoltajien kanssa. Tällöin tunneilla harjoitellut asiat siirtyisivät ehkä koteihinkin, lapsi saisi kohtaamisessa yksilöllistä ihailua tanssitunnilla esiin nostettujen positiivisten asioiden myötä ja huoltajat saisivat näkökulmaa lapsen positiiviseen kannatteluun. Näin voisi syntyä vuorovaikutukseen korjaavia kokemuksia. Positiivisten asioiden esiin nostaminen oli tanssituntien aikanakin tutkimuspäiväkirjan havaintojen mukaan lapsille erityisen tärkeää.

Tanssituntien aikana kuvien käyttö toiminnan tukemisessa näyttäytyi tärkeänä elementtinä, samoin kuin muidenkin liikkumiseen innostavien välineiden käyttö. Niiden avulla saatiin vireystilaa muutettua, innostusta lisättyä ja siirtymiä helpotettua.

Tuntisisällöllisesti luovat harjoitteet olivat tärkeä osa tanssituntia, mutta välillä myös täysin ohjatuille tanssiliikkeille oli paikkansa. Koreografioitujen harjoitteiden osalta havaittiin, että mitä yksinkertaisempaa ja toistuvampaa liike on, sitä mukaansatempaavampaa se myös on. Koreografioitujen harjoitusten avulla lapset saivat välillä asettua aikuisjohtoisuuteen, ja harjoitella tiiviimmin aikuisen antamien ohjeiden mukaisesti toimimista. Valmiiksi annetun liikemateriaalin myötä syntyi myös hyviä kohtia oppia kehonhahmotusta.

Työskentelyotteessa ja tuntisisällöissä on näin ollen paikkansa sekä luovalle liikkumiselle että valmiille koreografialle.

## **7 Johtopäätökset ja pohdinta**

Lasten mielenterveyden tukeminen on jatkuvasti yhteiskunnassamme tärkeämpään asemaan nouseva asia. Koko ajan myös ymmärretään enemmän siitä, kuinka taiteen ja kulttuurin keinoin voidaan parantaa hyvinvointia. Mielenterveys on yhteydessä tunteiden kokemiseen ja ymmärtämiseen. Tunteet koetaan kehossa. Tanssin kehollisuus tekee näin

ollen mielestäni hyvin ymmärrettävästi tanssista erinomaisen välineen mielen hyvinvoinnin tukemiselle.

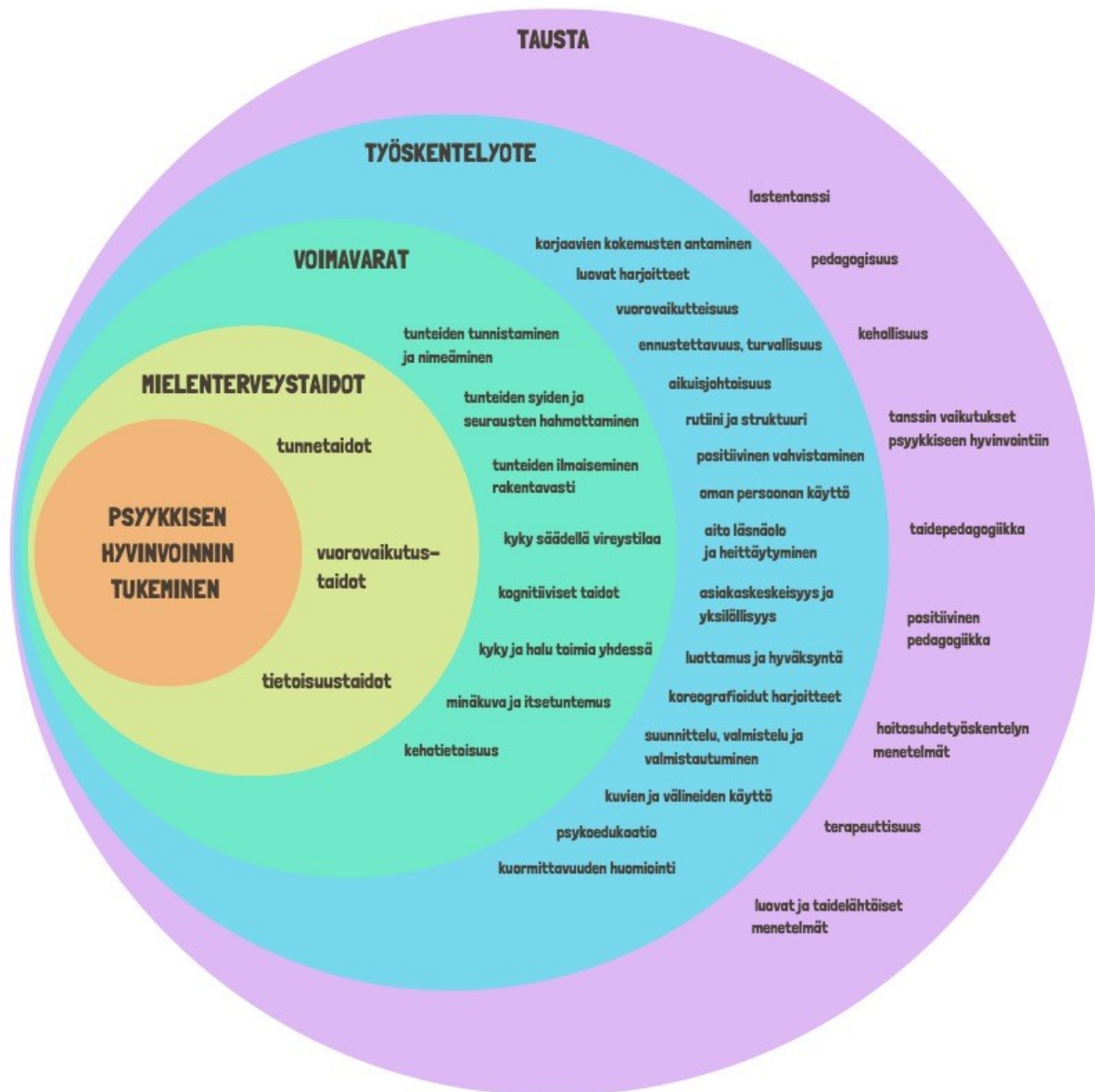
Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tietopohjaan, ammattiosaamiseen ja opinnäytetyön toiminnallisen osuuden aikana kerätyn aineiston pohjalta rakentaa uudenlainen, psyykkistä hyvinvointia tukevan lastentanssin opetuksen työskentelyote. Työskentelyote perustuu sekä lastentanssin ja tanssinopetuksen kuin mielenterveyden tukemisen ja hoidollisuuden teemojen ympärille. Työskentelyotteessa yhdistellään elementtejä sekä hoitotyön että tanssinopetuksen puolelta, jonka vuoksi työskentelyotetta päädyttiin kutsumaan pedagogisterapeuttiseksi.

Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena järjestetyt tanssitunnit suunniteltiin siten, että niiden aikana pyrittiin tavoitteellisesti tukemaan lasten psyykkistä hyvinvointia. Tämä tarkoitti käytännössä sitä, että jokaisen harjoituksen tavoitteeksi asetettiin aina jokin mielenterveystaitojen osa-alue. Myös opettajan hoidollinen ja terapeuttinen toimintatapa liittyi ryhmänohjaamiseen ja siihen, kuinka hoidollinen työskentelyote on. Tanssituntien käytänteet ja rakenteet suunniteltiin tanssinopetuksen lähtökohdista, jossa pääasiana oli huomioida se, että erilaisten harjoitteiden rytmittäminen tanssintuntiin oli sujuvaa ja innostavaa, ja että siirtymät olivat suunniteltuja. Toisaalta suunnittelu tehtiin myös lasten psykiatrisen hoitotyön lähtökohdista siten, että käytänteissä painottui turvallisuus, selkeys, hyväksyntä ja yksilöllisyys.

Työskentelyotteen tavoitteena on lasten psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen mielenterveystaitojen opettamisen ja oppimisen avulla. Mielenterveystaitojen avulla pystytään ottamaan käyttöön erilaisia voimavaroja, jotka ovat tärkeitä hyvän psyykkisen voinnin kannalta. Pedagogisterapeuttinen työskentelyote auttaa lisäämään näitä voimavaroja, ja sen vuoksi työskentelyotteen voidaan katsoa edistävän psyykkistä hyvinvointia.

Opinnäytetyön myötä muodostunutta työskentelyotetta kuvataan kuvassa 3. Kuvio vastaa suoraan tutkimuskysymykseen eli siihen, mistä elementeistä psyykkistä hyvinvointia tukeva lastentanssi ja sen opettaminen koostuvat.

Kuva 3. Pedagogisterapeuttinen lastentanssi, työskentelyotteen muodostuminen



Oranssissa ytimessä on kirjattu työotteen tavoite eli psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen. Keltaisella on kuvattu mielenterveystaidot, joiden avulla saadaan käyttöön erilaisia mielenterveyttä tukevia voimavaroja. Voimavarat ovat samalla myös mielenterveystaitoihin liittyviä osa-alueita. Nämä voimavarat on kuvattu vihreässä osuudessa. Sinisellä on kuvattu ne teoriapohjasta nostetut konkreettiset keinot, harjoitteet, asenteet ja tyylit, joiden avulla lapsia ohjataan, ja jotka näkyvät ohjaajan toiminnassa tässä työskentelyotteessa. Nämä kuvaavat siis varsinaista työskentelyotteen osuutta. Violetilta alueelta löytyvät

työskentelyotteen teoreettiset lähtökohdat, niin lasten psykiatrisen hoitotyön kuin tanssipedagogiikankin lähtökohdista.

Työskentelyotteen merkityksellisyyden ja mahdollisuuksien kannalta on keskeistä, että voimavaroja voidaan tarkastella kuviossa kahdesta suunnasta: mielenterveystaidot ovat ikään kuin yläotsikoita, jotka rakentuvat voimavaroista. Toisaalta työskentelyotteen eli sinisen osuuden suunnasta katsottuna voimavarat ovat niitä, joihin tällä työskentelyotteella pyritään vaikuttamaan.

Idea opinnäytetyön tekemiseen lähti siitä ajatuksesta, että pedagogisuus ja hoidollisuus ovat yhdistettävissä, ja että lastentanssin opetuksen työskentelyote voidaan linkittää mielenterveystaitoihin. Prosessin keskivaiheilla oli vielä epävarmaa, että pystyykö mielenterveystaitojen ja työskentelyotteen välistä yhteyttä suoraan havainnollistamaan mitenkään, kun elementtejä on niin paljon. Nyt opinnäytetyön ja sitä myötä uudenlaisen työskentelyotteen valmistuttua koen, että varmasti merkittävin tulos tässä opinnäytetyössä on juuri se, että voimavarat, jotka kuuluvat mielenterveystaitojen osa-alueisiin, on saatu kuvattua siten että ne linkittyvät suoraan työotteen elementteihin. Tällöin työotteen sisältö ja sen vaikutukset eivät jää niin abstraktiksi, vaan kuvasta on suoraan perusteltavissa työotteen vaikuttavuuden osa-alueet. Kuva pedagogisterapeuttisen työskentelyotteen muodostumisesta osoittaa, että lastentanssi on soveltuva keino lasten psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen, ja lastentanssiin voidaan yhdistää myös psykiatrista hoitotyötä.

Merkittävä havainto oli mielestäni myös se, että työskentelyotteen elementit ovat hyvinkin monilta osin hyödynnettävissä lastentanssin opetuksen lisäksi lähes mihin vain lasten ohjaamiseen, erityisesti liikunnassa ja taideaineissa, joihin voidaan sisällyttää kehollista toimintaa. Tämä huomio on avannut monenlaisia ajatuksia työskentelyotteen mahdollisuuksista ja hyödyntämisestä jatkossa. Työskentelyotteessa ei käydä läpi tarkkoja harjoitteita tai tanssituntien kulkua juuri siitä syystä, että työskentelyote olisi hyödynnettävissä mahdollisimman laajasti. Harjoitteisiin ja tuntisisältöihin ei ole tarkkoja määritelmiä, vaan merkittävää on ohjaajan ymmärrys taustateorioista ja kyky luovasti soveltaa työskentelyotteen elementtejä. Samoin kuin se, että toiminnan tavoitteet ovat voimavaroissa ja mielenterveystaidoissa.

Koen että työskentelyotteen käyttäminen tällaisenaan omassa työssä edellyttää sekä hoito- tai kasvatusalan että tanssin opettajan ammattia, ottaen huomioon työskentelyotteen pohjautumisen yhtä vahvasti sekä hoitotyöhön että pedagogisuuteen. Laaja teoriatausta pitää ensin saada sidottua omaan ammattitaitoon, jotta voi sisäistää ja käyttöön ottaa työskentelyotteeseen nostetut elementit. Kuitenkin näkisin, että jommankumman ammattialan osaaja pystyy hyödyntämään työskentelyotetta kuitenkin osittain. Työskentelyotteeseen pohjautuvia vinkkejä, keinoja ja osa-alueita pystyy hyödyntämään laajasti kuka tahansa.

## 7.1 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyö pyrittiin kaikilta osin toteuttamaan hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Opinnäytetyön alkuvaiheessa tutustuin tutkimuseettisiin ohjeisiin sekä ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiin suosituksiin (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2021; Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry., 2020). Hyvien tieteellisten menettelytapojen noudattaminen takaa parhaiten tutkimuksen luotettavuuden ja uskottavuuden. Eettisesti hyvä tutkimus koostuu tieteellisestä tiedosta, taidosta ja hyvistä toimintatavoista niin tutkimuksen teossa, sosiaalisessa tiedeyhteisössä ja suhteessa ympäröivään yhteiskuntaan (Kuula, 2006, s. 34). Tutkimusmenetelmä ja opinnäytetyöprosessin menetelmät valittiin siten, että aihetta voitiin tutkia mahdollisimman eettisesti valittujen menetelmien avulla. Koen, että löysin juuri tälle työlle parhaat mahdolliset toimintatavat ja toteutin niitä vastuullisesti.

Ammattieettisesti on tärkeää, että tutkija on perehtynyt alan uusimpaan tutkimukseen (Mäkinen, 2006, s. 171). Opinnäytetyön aiheen valinta tapahtui useita vuosia kestäneen aihepiiriin liittyvän kartoituksen, tiedon ja ammattitaidon karttumisen myötä. Opinnäytetyön tekemiseen varattiin ja käytettiin myös riittävästi aikaa, joka mahdollisti sen, että työn sisältö on saanut kypsyä riittävästi ennen työn valmistumista.

Toimeksiantosopimusta ei ollut tarvetta laatia eikä tutkimuslupaa anoa, koska toimeksiantaja oli opinnäytetyöntekijän oma yritys. Anonymiteetti on turvattu koko

opinnäytetyöprosessin ajan siten, että mitään henkilötietoja ei kerätty, eikä aineistosta ei ilmene soveltavan tanssin kurssille osallistuneiden lasten tai heidän huoltajiensa identiteettiä.

Soveltavan tanssin kurssin osallistujille sekä heidän huoltajilleen tiedotettiin taustalla meneillään olevasta opinnäytetyöprosessista kirjallisesti ennen tanssituntien alkamista. Heille kerrottiin, että tutkimus ei kohdistu lapsiin tai heidän käyttökseen, vaan opettajan työskentelyotteen kehittämiseen. Joistakin lapsista otettiin valokuvia tanssituntien aikana. Huoltajilta kysyttiin lupa kuvaamiseen ja kuvien käyttämiseen tarvittaessa osana tätä opinnäytetyötä. Opinnäytetyössä ei julkaista kuvia. Opinnäytetyötä esiteltäessä julkaistaan vain kuvia, joissa lapset eivät ole tunnistettavissa.

Toiminnallisen osuuden aikana kerättiin lisäaineistoa kahdella puhelinhaastattelulla ja tutkimuspäiväkirjan avulla. Tutkimuspäiväkirjaa kirjoittaessa opinnäytetyöntekijä pyrki tietoisesti kirjoittamaan ylös kaikki negatiivisetkin kokemukset, jotta tutkimuspäiväkirja olisi mahdollisimman objektiivinen. Toiminnallisen osuuden ja tutkimuspäiväkirjan kirjoittamisen aikana pyrittiin hetkellisesti unohtamaan opinnäytetyö, ja pyrittiin keskittymään puolueettomuuteen ja ulkopuolisuuteen.

Puhelinhaastatteluiden osalta eettisyys otettiin huomioon siten, että keskustelua ohjattiin muutamalla avoimella kysymyksellä, jotka olivat samat molemmille haastatelluille. Heidän vastauksensa kirjoitettiin ylös sanasta sanaan. Kerätty aineisto analysoitiin sekä haastatteluiden että päiväkirjan osalta mahdollisimman objektiivisesti. Kaikki aineistomateriaalit säilytetään asianmukaisesti suojattuna opinnäytetyöntekijän omassa, salasanalla suojatussa pilvitalennustilassa.

Opinnäytetyön raportti on pyritty laatimaan Hämeen ammattikorkeakoulun toiminnallisen opinnäytetyön ohjeistuksen mukaisesti. Opinnäytetyön lähteet on valittu siten, että ne ovat mahdollisimman uusia ja luotettavia. Työn tuloksena syntyneen työskentelyotteen takana olevaan teoriapohjaan tutustuttiin monipuolisesti ja kattavasti, ja lähteiksi valittiin merkittävimmät, uusimmat ja tieteellisimmät teokset. Työskentelyotetta pyrittiin rakentamaan mahdollisimman monipuolisesti olemassa olevaan kirjallisuuteen, aiempaan tutkimustietoon, toiminnallisen osuuden aikana kerättyyn aineistoon sekä

opinnäytetyöntekijän ammattitaitoon perustuen. Toiminnallisen osuuden aikana kerätty aineisto on esitetty sanasta sanaan muuntelematta sitä. Myös mahdolliset kielteiset ja yllättävät, ennalta odottamattomat asiat on tuotu ilmi.

Lastentanssiryhmä, jossa työskentelyotetta kokeillen kehitettiin, oli hyvin pieni. Näin ollen on huomioitava se, etteivät ryhmän toiminnasta kerätyt havainnot ja aineistot välttämättä ole yleispäteviä. Toisaalta opinnäytetyön tuotoksena syntynyt työskentelyote pohjautuu suuressa määrin opinnäytetyöntekijän omaan ammattiosaamiseen ja teoriapohjaan, jolloin ryhmän havainnointi ei ole niin suuressa roolissa kuin silloin, jos kaikki tutkimusaineisto kerättäisiin sieltä ja tutkimuskysymys liittyisi ryhmässä oleviin henkilöihin ja heidän toimintaansa.

Tutkimustulosten kannalta tulee ottaa huomioon se, että opinnäytetyöntekijänä osallistuin konkreettisesti kokeilemalla kehittämiseen toimimalla lastentanssiryhmän opettajana ja työskentelyotteen kehittäjänä. Näin ollen näkökulma asiaan ei varmasti ole objektiivinen. Toisaalta jo lähtökohtaisesti oli selvää, että halusin lähteä kehittämään työskentelyotetta juuri siksi, että olen huomionnut sen suuntaisen työskentelyn potentiaalin jo lähtökohtaisesti. Työskentelyotetta muodostettaessa toiminnallisen osuuden aikana kerätty aineisto liitettiin tutkittuun, tausta-aineistosta kerättyyn tietoon. Tämä lisää työn luotettavuutta ja puolueettomuutta, vaikkakaan ei tee sitä täysin objektiiviseksi.

Myös kestävän kehityksen näkökulma oli huomioitu opinnäytetyön toteuttamisessa. Sosiaalisesti kestävä kehityksen tavoitteena on vähentää eriarvoisuutta hyvinvoinnissa, terveydessä ja osallisuudessa. Nämä ovat asioita, joihin tällä opinnäytetyölläkin pyrittiin lasten mielenterveyden edistämisen lähtökohdasta. Tämän opinnäytetyön myötä syntyneellä työskentelyotteella tavoitellaan parhaimmillaan toimintakyvyn ja elämäntilanteen kehittymistä, syrjäytymisen ehkäisemistä ja hyvinvoinnin lisääntymistä, jotka ovat myös sosiaalisen kestävän kehityksen näkökulmia. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2021)

## 7.2 Jatkosuunnitelmat

Osana tätä opinnäytetyötä järjestetyille soveltavan tanssin ryhmälle on suunniteltu aktiivisesti jatkoa. Kaikki mukana olleet lapset olisivat olleet halukkaita jatkamaan ryhmässä, mutta jatkoa sotkivat aluksi koronarajoitukset ja sen jälkeen aikataululliset ongelmat. Tanssitunteja pyritään edelleen juurruttamaan kunnan soveltavan liikunnan palveluihin mahdollisuuksien mukaan. Työskentelyotteen käyttö ja sen jatkokehittäminen on muiltakin osin jatkunut edelleen.

Työskentelyotteen pohjalta on ollut kehitteillä lapsille ja lapsiperheille suunnattua ulkoilmatapahtumaa ja on ollut puhetta työskentelyotteen käytöstä osana erilaisia sosiaalialan avokuntoutuspalveluja. Soveltavan tanssin kurssin jälkeen olen ohjannut mielen hyvinvointia tukevia lapsi-vanhempi tanssityöpajoja lastenkulttuurikeskuksessa ja pitänyt työskentelyotteeseen perustuvaa koulutusta erilaisten harrastusten ja lapsiryhmien ohjaajille. Työskentelyotteen pohjalta olisi mahdollista lähteä kehittämään laajempaa koulutusta, joka olisi suunnattu tanssinopettajille, varhaiskasvatuksessa työskenteleville ja sosiaali- ja terveysalalla lasten kanssa työskenteleville. Koulutus antaisi vinkkejä ja näkökulmia oman työnkuvan kehittämiseen ja lapsiryhmien ohjaamiseen pedagogisterapeuttisen työskentelyotteen pohjalta.

Loppujen lopuksi ajattelen, että ei ole olemassa lapsia, jotka eivät hyötyisi mielenterveyttä tukevien teemojen käsittelemisestä, mielenterveystaitojen karttumisesta ja mielenterveyden tukemisesta. Lastentanssin pedagogisterapeuttiseen työskentelyotteeseen perustuva tanssinopetus ei näin ollen ole suunnattu pelkästään erityislapsille, vaan sitä voidaan käyttää niin tanssikouluissa, lasten kulttuuritapahtumissa, varhaiskasvatuksessa, perusterveydenhuollossa, erikoisterveydenhuollossa, sijaishuollossa ja niin edelleen. Työskentelyote mahdollistaa sen avulla tuotettavien palveluiden varioinnin kohderyhmän tarpeiden mukaan. Työskentelyotteesta voidaan niistä napata jokaiselle kohderyhmälle sopivat teemat ja tavoitteet käyttöön, ja keskittää tanssituntien harjoitteet niihin. Lastentanssin pedagogisterapeuttista työskentelyotetta voidaan käyttää myös sen hoidollisuus- ja pedagogisuusastetta vaihdellen, kohderyhmän tarpeista ja toiveista riippuen.

Työskentelyotteen eri elementit ovat yhdistelmä sekä hoidollisuutta että pedagogiikkaa, ja niillä tähdätään mielenterveystaitojen ja niihin kuuluvien voimavarojen kehittämiseen. Työskentelyotteessa kuvatut teemat ovat monilta osin hyödynnettävissä missä tahansa lasten ohjaamisessa, tanssin lisäksi erityisesti liikunnassa ja kaikissa taideaineissa, joihin voidaan sisällyttää kehollisia harjoitteita. Tämä laajentaa ja monipuolistaa työskentelyotteen käyttömahdollisuuksia merkittävästi.

Pedagogisterapeuttisen lastentanssin työskentelyotteen suuntainen työskentely on ollut osa työminääni jo ennen tämän opinnäytetyön tekemistä. Sekä tanssinopettajan että sairaanhoitajan tehtävissä tämän työskentelyotteen suuntainen ajattelu on näkynyt työskentelyssäni irtonaisina teemoina, näkemyksinä ja tavoitteina. Opinnäytetyön valmistumisen myötä tekemäni työ on saanut ikään kuin raamit ympärilleen niin tieteellisesti kuin käytännönkin osalta. Myös näkemykseni työskentelyotteen monipuolisuudesta ja monista käyttömahdollisuuksista on laajentunut. Levällään olleista palasista on muodostunut perusteltavissa oleva kokonaisuus, johon voin henkilökohtaisen ammattietiikkani ja työntekoni perustaa. Pedagogisterapeuttisen työskentelyotteen avulla voin toivottavasti jatkossa muotoilla erilaisia palveluja ja ammentaa osaamista sekä näkökulmia myös muille hoito- ja kasvatusalalla lasten kanssa työskenteleville.

## Lähteet

Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlechner, K., & Marttunen, M. (2020).

*Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa. Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön.*

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140590/OHJ2020\\_006%20verkko%20u.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140590/OHJ2020_006%20verkko%20u.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Ahonen, T. (2017). *Palvelumuotoilu sotessa*. Nummela: Painokiila Oy.

Ahtola, H. (2020). *Palvelumuotoiluprosessi ja sen vaiheet*.

<https://www.artter.fi/palvelumuotoiluprosessi-ja-sen-vaiheet/>

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. (2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöiden eettiset suositukset*. [http://www.arene.fi/wp-](http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%20TYOT%20EETTIS%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382)

[content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%20TYOT%20EETTIS%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382](http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%20TYOT%20EETTIS%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382)

Anttila, E. (1994). *Tanssin aika - Opas koulujen tanssikasvatukseen*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro. 13. Tampere: Tammer-paino Oy.

Anttila, E. (2011). *Taiteen jälki. Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Anttila, E. (2013). *Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluyhteisössä*. Teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus.

Anttila, E. (2019). *Policy Brief: Let's Dance!*

[https://www.artsequal.fi/fi/toimenpidesuosituksset/-/asset\\_publisher/fVems9Ec6e2b/content/id/1494197?\\_com\\_liferay\\_asset\\_publisher\\_web\\_portlet\\_AssetPublisherPortlet\\_INSTANCE\\_fVems9Ec6e2b\\_redirect=https%3A%2F%2Fwww.artsequal.fi%2Ffi%2Ftoimenpidesuosituksset%3](https://www.artsequal.fi/fi/toimenpidesuosituksset/-/asset_publisher/fVems9Ec6e2b/content/id/1494197?_com_liferay_asset_publisher_web_portlet_AssetPublisherPortlet_INSTANCE_fVems9Ec6e2b_redirect=https%3A%2F%2Fwww.artsequal.fi%2Ffi%2Ftoimenpidesuosituksset%3)

Anttila, N., Huurre, T., Malin, M., Santalahti, P. (2016). *Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen. Katsaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Taitotalo PrintOne.

Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) (2011). *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Porvoo: Bookwell Oy.

Bertrand, R. (2000). Tanssiterapia, sen menetelmät ja apuvälineet. Teoksessa Heikkilä, T., Paloheimo, L. & Taipale T. *Mieli ja taide* (ss. 91–96). Vantaa: Printway Oy.

Design Council. (2015). *The Design Process: What is the Double Diamond*. Haettu 13.5.2021 osoitteesta: <http://www.designcouncil.org.uk/news-opinion/design-process-what-double-diamond>

Fancourt, D. & Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts improving health and well-being? A scoping review*. Health Evidence Network synthesis report 67. World Health Organization.

Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. (2006). *Lasten ja nuorten mielenterveystyö*. Sanoma Pro Oy.

Hassi, L., Paju, S. & Maila, R. (2015). *Kehitä kokeillen. Organisaation käsikirja*. Liettua: Balto Print.

Heikkinen, H. (2001). Toimintatutkimus - Toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. *Ikkunoita tutkimusmetoideihin I* (ss. 214-229.) Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Heikkinen, H.L, Rovio; E. & Syrjälä, L. (toim.) (2007). *Toiminnasta tietoon - Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Huhtinen-Hildén, L. & Isola, A.-M. (2019). *Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia*.

Tutkimuksesta tiiviisti 13.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN\\_ISBN\\_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN_ISBN_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hulkko, E., Kovanen, L., Torniainen-Holm, M., Vuori, M., Lämsä, R., Tuulio-Henriksson, A. & Santalahti, P. (2018). *Selvitys 5-12 -vuotiaiden lasten mielenterveyshäiriöiden hoito- ja kuntoutusjärjestelmästä Suomessa*. THL Raportti 14. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Humphrey, J. (1987). *Child development and learning through dance*. New York: AMS press.

Juntunen, M.-L. (2011). Liike, rytmi ja musiikki. Teoksessa Anttila, E. *Taiteen jälki Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä* (ss. 68–71). Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 40. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Jussila, P. & Lundahl, R. (2011). Lysti-hankkeen lähtökohdat. Teoksessa P. Jussila (toim.), *Luovaa lystiä – Luovat menetelmät osana hoitotyötä* (ss. 14–21). Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Tampereen Yliopistopaino Oy.

Kokkonen, M. (2017). *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuula, A. (2006). *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Larivaara, M. (2021). *Mielenterveystaidot auttavat selviämään poikkeusoloissa*. Haettu 21.12.2021 osoitteesta <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/koronaepidemia-ja-mielenterveys/mielenterveystaidot-auttavat-selviamaan-poikkeusoloissa/>

Laukkanen, S., Villman, K & Peura, S. (2021). *Palvelumuotoilun prosessi noudattaa tuplatimanttia*. Haettu 15.5.2021 osoitteesta <https://pamu.samiedu.fi/metodit/prosessi/>

Lee, N.Y., Lee, D.K. & Song, H.S. (2015). *Effect of virtual reality dance exercise on the balance, activities of daily living, and depressive disorder status of Parkinson's disease patients*. Korea: Department of Physical Therapy, Daejeon University.

Lehtomäki, E-M. (2013). *Positiivinen ajattelu luokanopettajan työn voimavarana*. [Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto].

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41561/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201305241770.pdf>

Lukka, K. (2001). *Konstruktiivinen tutkimusote*. Haettu 4.12.2021 osoitteesta

<https://metodix.fi/2014/05/19/lukka-konstruktiivinen-tutkimusote/>

Marques, S., Pais-Ribeiro J. & Lopez, S. (2011). The Role of Positive Psychology Constructs in Predicting Mental Health and Academic Achievement in Children and Adolescents: A Two Year Longitudinal Study. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 1059–1062.

Miettinen, S. (2016). *Palvelumuotoilu: uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen*. Teknologiainfo Teknova Oy.

Mäkelä, A., Ruokonen, T. & Tuomikoski, M. (2001). *Hoitosuhdetyöskentely*. Vantaa: Tammi.

Mäkinen, O. (2006). *Tutkimuksen etiikan abc*. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. & Hietanen, J. K. (2013). Bodily maps of emotions. *PNAS*, 111(2), 646–651.

Parviainen, J. (1995). Taideteoksen kehollisuus. Kehollisuuden ja tanssiteoksen olemuksesta. *Niin & näin*, 2(4), 33–37. <https://netn.fi/sites/www.netn.fi/files/netn954-11.pdf>

Perttunen, E. (2018). *Luova tanssi lapsen tunnetaitojen tukijana*. [kandidaatin työ, Oulun yliopisto]. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201805312151.pdf>

Pesonen, A. (2017). *Uusi varhaiskasvatussuunnitelma vahvistaa mielenterveyttä*. Haettu 10.10.2021 osoitteesta <https://www.sttinfo.fi/tiedote/uusi-varhaiskasvatussuunnitelma-vahvistaa-mielenterveytta?publisherId=1863&releaseId=62835592>

Poikonen, H. (2018). *Dance on Cortex: ERPs and Phase Synchrony in Dancers and Musicians during a Contemporary Dance Piece*. [Väitöskirja, Helsingin Yliopisto].  
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/234644/DANCEONC.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Puustjärvi, A. 2017. *ADHD:n oireet lapsilla*. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Haettu 14.06.2021 osoitteesta <https://www.kaypahoito.fi/nix02450>

Rinta-Harri, A. (2005). Kehollinen ilmaisu sosiaalipedagogiikan ammattipätevyytenä. Teoksessa Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T., & Ruusunen, T. *Sosiaalipedagoginen ammatillisuus - Medsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi* (ss. 72–81). Pori: Satakunnan Ammattikorkeakoulu.

Rusanen, S. & Torkki, K. (2001). Minusta jää jälki. Teoksessa Karppinen, S., Puurula, A. & Ruokonen, I. (toim.) *Elämysten alkupoluilla – Lähtökohtia alle 3-vuotiaiden taidekasvatukseen* (ss. 43–52). Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Haettu 20.2.2022 osoitteesta [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_4.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html)

Sava, I. (2004). Kasvattajan oikeus ja vastuu omaan elämään. Teoksessa Sava, I & Vesanen-Laukkanen, V. *Taiteeksi tarinoitu oma elämä* (ss. 42–58). Juva: PS-kustannus Oy.

Siljamäki M., Kalaja, M., Perttula, J. & Kokkonen, M. 2016. Lähtökohtana holistinen kehollisuus: koululiikunnan uudet tuulet. *Liikunta & Tiede* 53(1), 40–46.

Tanssin tiedotuskeskus. (2008). *Voiko hiipiminen olla tanssia? –Opas tanssitaiteen katsomiseen*. <https://tanka.danceinfo.fi/assets/Uploads/Voiko-hiipiminen-olla-tanssia.pdf>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2019). *Kulttuurihyvinvointi ja taidelähtöiset menetelmät*.

Haettu 15.11.2021 osoitteesta [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/menetelmat/kulttuurihyvinvointi-ja-taidelahtoiset-menetelmat](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/kulttuurihyvinvointi-ja-taidelahtoiset-menetelmat)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2020). *Lasten mielenterveys ja mielenterveyden häiriöt*.

Haettu 14.4.2021 osoitteesta

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/lasten-mielenterveys-ja-mielenterveyden-hairiot>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2021). *Sosiaalisesti kestävä kehitys*. Haettu 20.2.2022

osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/tavoitteet/sosiaalisesti-kestava-kehitys>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (2021). *Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2021*. Tilastoraportti 30/2021.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk\\_tilastoraportti2021\\_2021-09-09\\_kuviot\\_kuvana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk_tilastoraportti2021_2021-09-09_kuviot_kuvana.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2021). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen*

*loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Haettu 20.2.2022 osoitteesta

<https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Kustanneosakeyhtiö Tammi.

Veijalainen, J., Reunamo, J. & Alijoki, A. 2017. Children's self-regulation skills in the Finnish day care environment. *Varhaiskasvatuksen tiedelehti*. 6(1), 89–107.

[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/218282/Veijalainen\\_Reunamo\\_Alijoki\\_issu\\_e6\\_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/218282/Veijalainen_Reunamo_Alijoki_issu_e6_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. *Uudistuva mielenterveystyö*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Vuorinen, K. 2022. *Positiivinen pedagogiikka tuo esiin potentiaalin meissä kaikissa*. Haettu 15.2.2022 osoitteesta <https://kaisavuorinen.com/positiivinen-pedagogiikka/>

## **Liitteet**

### **Liite 1: Aineistonhallintasuunnitelma**

Opinnäytetyön nimi: Pedagogisterapeuttinen lastentanssi – Psyykkistä hyvinvointia tukeva työskentelyote lastentanssinopetuksessa

Opinnäytetyön tekijä: Niina Manninen

### **1. AINEISTON HANKINNAN MENETELMÄT JA AINEISTON MUOTO**

Opinnäytetyön aineisto koostuu tietoperustasta, opinnäytetyöntekijän tutkimuspäiväkirjasta että haastatteluista. Haastattelut toteutettiin puhelinhaastatteluina. Puhelinhaastatteluista toteutui kaksi ja niissä haastateltiin soveltavan tanssin ryhmään osallistuneiden lasten huoltajia. Analysoitava aineisto on opinnäytetyössä esillä tekstimuotoisena. Aineisto ei sisällä henkilötietoja tai muuta arkaluontoista materiaalia.

### **2. AINEISTOJEN SÄILYTYS OPINNÄYTETYÖPROSESSIN AIKANA**

Opinnäytetyön tutkimusaineisto tallennettiin ja säilytettiin tutkimusprosessin aikana opinnäytetyöntekijän henkilökohtaisen tietokoneen kovalevylle sekä OneDriveen. Näin ollen aineistoa pääsee käsittelemään vain opinnäytetyöntekijä itse. Opinnäytetyöprosessiin ei sisältynyt tarvetta tallentaa mitään henkilötietoja tai muuta arkaluontoista aineistoa missään vaiheessa prosessia.

### **3. AINEISTOJEN KÄSITTELY OPINNÄYTETYÖN VALMISTUTTUA**

Opinnäytetyöprosessin aikana kerättyä aineistoa käytetään vain tässä opinnäytetyössä ja tutkimuksessa. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen aineisto hävitetään 1 vuoden kuluttua opinnäytetyön hyväksymispäivästä. Siihen asti aineistoa säilytetään tutkimuseettisiä periaatteita noudattaen ja niin, että aineisto on vain opinnäytetyöntekijän saavutettavissa.