

Opinnäytetyö YAMK

Toimintaterapeutti YAMK, sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK, kulttuurihyvinvointi

2024

Hanna Alanne

Taidetta takataskussa

– kulttuurihyvinvointia lasten kuntoutuksessa



Opinnäytetyö YAMK | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti YAMK, sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK, kulttuurihyvinvointi

2024 | 52 sivua

Hanna Alanne

Taidetta takataskussa

- kulttuurihyvinvointia lasten kuntoutuksessa

Kehittämistyössä osoitetaan, kuinka kulttuurihyvinvointi ja toimintaterapia yhdessä muodostavat kuntoutuksen kaksi vahvaa, toisiaan tukevaa terapiatyön perustaa. Valitsemalla toimintaterapiaan tarkoituksenmukaisia taidelähtöisiä kuntoutusmenetelmiä voidaan samalla tuottaa asiakkaalle kulttuurihyvinvointia. Kulttuurihyvinvointi terapian yhteydessä voi vahvistaa onnistunutta terapiakokemusta ja mahdollistaa asiakkaalle uusien kiinnostuksenkohteiden löytymistä.

Työote tässä työssä on autoetnografinen, jolloin kirjallisuudesta ja tutkimuksista saatu tieto suodatetaan tekijän ammattitaitoon ja kokemukseen perustuvien pohdintojen kautta. Työssä osoitetaan perusteluja taidelähtöisten kuntoutusmenetelmien käytölle lasten toimintaterapiassa. Työn tavoitteena on lisätä ja kehittää taidelähtöisten menetelmien käyttöä tekijän omassa terapiatyössä, jakaa näitä kokemuksia ja ajatuksia toisille lasten terapeuteille sekä rohkaista monipuolisten taidelähtöisten menetelmien käytössä.

Taidelajien tarkastelun kohteiksi työssä on valittu musiikki, kuvataide ja käsityöt, draama, sirkus ja nukketeatteri. Valinta perustuu tekijän omaan kiinnostukseen. Taidelajien kohdalla pohditaan niiden käyttömahdollisuuksia lasten terapiatyössä. Kehittämistyö osoittaa, kuinka taiteiden vaikuttavuuteen liittyyvää tutkimusta tarkastelemalla löytyy luotettavia perusteluja taidelähtöisten menetelmien käytölle terapiatyössä. Tutkimustieto tukee monipuolisten ideoiden ja mahdollisuuksien hyödyntämistä, kun valitaan ja kehitetään erilaisia terapiamenetelmiä tavoitteenmukaiseen kuntoutukseen.

Asiasanat:

toimintaterapia, kulttuurihyvinvointi, taidelähtöiset menetelmät, luovat menetelmät

Master's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Master's Degree Programme in Social Services and Health Care, Creative Well-being

2024 | 52 pages

Hanna Alanne

Art in the back pocket

- creative well-being in children's rehabilitation

The development project shows how creative well-being and occupational therapy together form the two strong, mutually supportive foundations of rehabilitation. When appropriate art-based rehabilitation methods for occupational therapy are chosen, the client can at the same time experience creative well-being. Creative well-being in connection with therapy can strengthen a successful therapy experience and enable the client to discover new interests.

The work approach in this work is autoethnographic, so information acquired from literature and research is filtered through reflections based on the author's professional skills and experience. The thesis presents arguments for the use of art-based rehabilitation methods in children's occupational therapy. The aim of the work is to increase and develop the use of arts-based methods in the author's own therapy work, to share these experiences and ideas with other children's therapists, and to encourage the use of diverse arts-based methods.

This study focuses on music, visual arts and crafts, drama, circus and puppetry. The choice is based on the author's own interest. In the case of art forms, the possibilities of using them in children's therapy are considered. The development work carried out in this study shows how, by examining research related to the impact of arts, it is possible to provide reliable justifications for the use of arts-based methods in therapy. Research data supports the utilisation of diverse ideas and opportunities when selecting and developing different therapy methods for goal-oriented rehabilitation.

Keywords: occupational therapy, creative well-being, arts-based methods, creative approaches and methods

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Kulttuurihyvinvointi ja toimintaterapia	9
2.1 Kuntoutuksena toimintaterapia	10
2.2 Kulttuurihyvinvointi käsitteenä	11
2.3 Taidelähtöisiä menetelmiä ja luovia terapioidia	11
2.4 Taidelähtöisten menetelmien käyttäminen toimintaterapiassa	13
3 Lapsen valmiudet kokea ja tehdä taidetta	15
3.1 Lapsen taiteellinen toimijuus	16
3.2 Musiikki lapsen maailmassa	17
3.3 Lapsen kuvataiteellinen kehitys	18
3.4 Draamataitojen kehittyminen	19
4 Opinnäytetyön lähtökohdat	21
4.1 Toimintaterapeutti oman työnsä tutkijana ja kehittäjänä	21
4.2 Kohderyhmä ja toimintaympäristö	22
4.3 Opinnäytetyön tavoitteet ja merkitys	24
4.4 Perustelut käytetylle tutkimusmenetelmälle	25
5 Aineiston kerääminen ja analysointi	26
5.1 Tutkimustehtävän rajaus	26
5.2 Aineiston valinta ja analysointi	26
5.3 Eettisyys ja luotettavuus	27
6 Tutkimustuloksia ja ideoita takataskuun	28
6.1 Musiikkia ja tanssia	30
6.2 Kuvataidetta ja käsitöitä	36
6.3 Draamaa, sirkusta ja nukketeatteria	40
7 Pohdinta	45
Lähteet	47

Kuviot

Kuvio 1. Taidelähtöiset menetelmät ja kulttuurihyvinvointikokemus osana lasten toimintaterapiaa.	9
Kuvio 2. Lapsen taiteellisen toimijuuden ulottuvuudet (Pääjoki 2020, 110).	17
Kuvio 3. WHO:n raportin kiteytys, Taikusydän-yhteyspisteen tuottama suomennos (Houni ym. 2020, 43).	29

1 Johdanto

Luovuus on usein osa arkeamme ja suunnittelemaattakin luonnollinen tapa toimia. Omassa työssäni ja elämässäni olen havainnut luovan toiminnan olevan kehittävä, parantavaa ja viihdyttävää. Ei ole ihme, että toimintaterapiassa on alusta saakka käytetty kuntoutusmenetelminä esimerkiksi käsitöitä, maalausta ja kankaankudontaa. Taidelähtöisiä menetelmiä käytetään terapiassa nykyäänkin, vaikka terapeutti ei aina menetelmiään taidelähtöisiksi nimittäisikään.

Näen, että taidelähtöiset menetelmät ja niiden tuoma kulttuurihyvinvointi antavat toimintaterapiaan uudenlaista näkökulmaa ja lisäarvoa sekä rikastavat kuntoutusmenetelmiä. Kulttuurihyvinvoinnin ja toimintaterapian liitto on tullut hyvin tärkeäksi ja merkitykselliseksi omassa työssäni. Taidetta takataskussa – kulttuurihyvinvointia lasten kuntoutuksessa on syntynyt lasten toimintaterapeutin työssä tapahtuvien riemastuttavien kohtaamisten ja kokemusten innoittamana. Nämä työssäni kohtaamani mielenkiintoiset pikku tyypit haastavat päivittäin löytämään tehokkaita keinoja heidän auttamisekseen. Onnistumisenkokemukset palkitsevat lasta ja terapeuttia.

Kulttuurihyvinvointiopintojen aikana olen saanut tutustua suureen määrään sekä kotimaisia että ulkomaisia tutkimuksia, joissa on saatu tietoa taiteen vaikuttavuudesta. Tieto on vahvistanut jo kauan käyttämiäni työtapoja, ja kulttuurihyvinvointi on lisännyt uusia näkökulmia terapiatyöhön. Toimintaterapiassa käytetyt toiminnot valitaan ensisijaisesti terapian tavoitteiden perusteella, mutta terapeutin takataskuun tarvitaan monipuolisia menetelmiä terapian rikastuttamiseksi.

Kulttuurihyvinvointi on hyvin ajankohtaista ja vaatii toimialojen yhteistyötä. Filosofian tohtori Outi Alanko-Kahiluoto (2022) ehdottaa blogissaan kulttuurihyvinvoinnin ammattilaisten palkkaamista sosiaali- ja terveydenhuoltoon, että alan moniammatillisiin tiimeihin saataisiin esimerkiksi taideterapeutteja ja taiteilijoita. Hyvinvointialueiden uudistuksen myötä monet yhteistyösuhteet ovat katkenneet ja vaativat uusien yhteistyömahdollisuuksien luomista sote- ja taidealojen toimijoiden välille (Ruokolainen & Jakonen 2024).

Taidetta takataskussa -kehittämistyöni yhdistää kulttuurihyvinvoinnin toimintaterapiaan ajatuksella, että taidelähtöinen toiminta voi tuottaa kuntoutuksen lisäksi muutakin hyvinvointia asiakkaalle. Taidelähtöinen toiminta voidaan valita keinoksi päästä harjoittelemaan kohti kuntoutustavoitetta. Samalla harjoittelussa käytetty taide, kuten musiikki, tanssi, draama tai piirtäminen, lisää kuntoutujan hyvinvointia ja voi antaa mahdollisuuden johonkin ihan uuteen.

Hyvinvoinnin kokemus saattaa johtaa uusien mielenkiinnonkohteiden löytymiseen, uuteen harrastukseen ja vaikka uuteen ystäväpiiriin. Toimintaterapiakuntoutujilla on monenlaista tuen tarvetta ja esim. harrastustoimintaan, taiteeseen ja kulttuuriin osallistumiselle voi olla esteitä ja siinä voi olla monenlaisia haasteita. Toimintaterapiassa pääsemme myös tukemaan asiakkaan kulttuuristen oikeuksien toteutumista, fasilitoimaan, tekemään taiteesta ja kulttuurista saavutettavaa, mihin kaikilla on laissa turvattu oikeus (Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 2019/166).

Kehittämistyöni lähestymistapa on autoetnografinen. Tuon oman ammatillisen kokemukseni, näkemykseni ja innostukseni käyttöön, vuoropuheluun löytämäni tutkimustiedon ja muun lähdemateriaalin kanssa, minkä toivon edistävän omaa ja toisten terapeuttien rohkeutta lisätä taidetta toimintaterapiaan. Vaikka kulttuurihyvinvoinnin näkökulma tuo toimintaterapiaan monenlaista uutta, kuntoutuksessa käytettävät menetelmät valitaan aina asiakkaan terapian tavoitteiden ja yksilöllisten tarpeiden perusteella. Valinnassa pyritään huomioimaan myös asiakkaan persoona ja kiinnostuksenkohteet.

Tutkimuksia taiteen vaikutuksista hyvinvointiin on tehty paljon, tutkimus on monitieteistä ja laaja-alaista (Fancourt & Finn 2019). Olen opinnäytetyössäni pohtinut, kuinka pienten lasten kuntoutuksessa voitaisiin entistä enemmän hyödyntää tietoa taiteen hyvinvointivaikutuksista. Olen tehnyt kauan työtä lasten toimintaterapeuttina ja saanut runsaasti kokemusta erilaisista työmenetelmistä. Koska työotteeni tässä kehittämistyössä on autoetnografinen, käsittelen tutkimustietoa oman kokemukseni ja asiantuntijuuteni kautta, ja työn painopiste kohdistuu lapseen. Lapsen kehityksellisten perusteiden tunteminen on tärkeää kuntoutusmenetelmiä mietittäessä, joten käsittelen työssä myös lapsen

kehityksellisiä valmiuksia kokea, tehdä ja ottaa vastaan taidetta. Suuri tiedon määrä ei ole työn kannalta oleellista. Tieto on valikoitunut niiden kohteiden mukaan, jotka ovat itselleni uusia tai kiinnostavia. Uskon saman tiedon hyödyttävän myös toisia lasten toimintaterapeutteja ja muita lasten kanssa toimivia kuntoutuksen ammattilaisia.

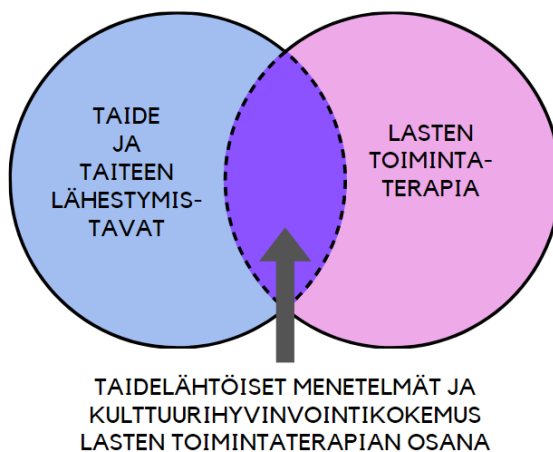
Olen valinnut oman ammatillisen kiinnostukseni perusteella työni tarkastelun kohteiksi musiikin ja tanssin, kuvataiteen ja käsityöt sekä draaman, sirkuksen ja nukketeatterin. Toivon, että työni rohkaisee mahdollisimman monia lasten terapeutteja käyttämään työssään entistä monipuolisemmin ja matalammalla kynnyksellä taidelähtöisiä menetelmiä. Näin mahdollistamme lasten toimintaterapiassa myös kulttuurihyvinvoinnin kokemuksia kuntoutumisen elementteinä.

2 Kulttuurihyvinvointi ja toimintaterapia

Opintojeni alkuvaiheessa katsoin Taikusydämen videon, jossa kuvattiin mitä kaikkea on kulttuurihyvinvointi. Se on yhteyden luomista, nähdäksi ja kuulluksi tulemista, mielekästä arkea, uuden oppimista, omien vahvuuksien löytämistä ja ihmisenä kohtaamista (Taikusydän 2018).

Toimintaterapeutina tämä kuvaus tuntui tutulta ja nämä arvot oli helppo omaksua, sillä toimintaterapian arvomaailma on hyvin samankaltainen. Ymmärsin, että kulttuurihyvinvointi ja toimintaterapia voivat kulkea hyvin luontevasti käsi kädessä. Jos kulttuurihyvinvointinäkökulma yhdistetään toimintaterapiaan, syntyy kuntoutusta, jossa taidelähtöiset terapiamenetelmät lisäävät kuntoutustavoitteeseen pääsemisen lisäksi myös muuta lapsen hyvinvointikokemusta.

Toimintaterapian ytimenä on ihminen, toiminta ja merkityksellinen arki. Kulttuurinhyvinvoinnin keskiössä on ihmisen merkityksellinen toiminta taiteen ja kulttuurin parissa, mikä sisältää myös jokaiselle omanlaisen arjen kulttuurin (Lilja-Viherlampi & Rosenlöf 2019, 20).



Kuvio 1. Taidelähtöiset menetelmät ja kulttuurihyvinvointikokemus osana lasten toimintaterapiaa.

2.1 Kuntoutuksena toimintaterapia

Toimintaterapia on lääkinällistä kuntoutusta, jonka perustana ovat tieteellinen tieto, näyttö ja hyvät käytännöt. Toimintaterapiassa keskitytään asiakkaan vahvuuksiin, mielenkiinnonkohteisiin ja yksilöllisiin valintoihin. Toimintaterapian tausta on monitieteinen, vaikka sen perusteet ovat pääosin toiminnantieteessä (occupational science), joka tutkii ihmisen toimintaa arjessa, toiminnan mahdollistavia tekijöitä ja toiminnan merkitystä terveyteen ja hyvinvointiin. Ihmisen ei ole tarkoitus vain selvitä arjessa, vaan elää täyttä elämää. (Toimintaterapeuttiliitto 2024.)

Toimintaterapiassa kuntoutus perustuu toimintaterapeutin ja asiakkaan väliseen yhteistyöhön ja toiminnan terapeuttiseen käyttöön. Käsite "toiminta" määritellään Toimintaterapianimikkeistössä näin: "Toiminta on kaikkea sitä, mitä ihmiset tekevät elämässään. Tämä käsittää erilaiset tehtävät, toimet, teot, ajattelun ja olemisen. Ihminen on luontaisesti toiminnallinen ja toimintaan osallistuminen vaikuttaa yksilön kehittymiseen, terveyteen ja hyvinvointiin." (Holma 2003, 54.)

Keskeistä toimintaterapiassa on ihmisen kokemus omasta merkityksellisyydestään sekä ihmisen, toiminnan ja ympäristön välinen suhde. Tavoitteena on tarvittaessa tukea asiakkaan muutosta toimijana mahdollistaen hänen täysipainoinen osallisuutensa yhteiskunnassa erilaisista toimintakyvyn haasteista huolimatta. Ihminen on aktiivinen kokija ja toimija. Toimintaterapiassa ihmisen toimintaa tarkastellaan suhteessa sosiaaliseen, fyysiseen ja kulttuuriseen ympäristöön. Toimintaa tutkimalla ja muokkaamalla pyritään löytämään jokaiselle oma hyvä tapa toimia. Lähtökohtana ovat asiakkaan vahvuudet ja motivaatio, hänen omien tavoitteidensa saavuttaminen ja yksilöllinen hyvä elämä. (Toimintaterapeuttiliitto 2024.)

2.2 Kulttuurihyvinvointi käsitteenä

Lilja-Viherlammen & Rosenlöfin (2019, 21–22) mukaan kulttuurihyvinvointi käsitteenä tarkoittaa ihmisen omaa kokemusta siitä, että taide ja kulttuuri lisäävät hänen terveyttään ja hyvinvointiaan tai ovat yhteydessä niihin. Kulttuurihyvinvoinnilla tarkoitetaan myös ilmiötä, jossa kulttuuri ja taide vaikuttavat yksilön, ryhmän ja yhteisön hyvinvointiin. Kulttuurihyvinvointikäsitteellä voidaan viitata myös laajaan tutkivaan, kehittäväan ja kouluttavaan kulttuurihyvinvointialaan, jossa ”rakennetaan ja sovelletaan eri taiteenalojen sekä terveys- ja hyvinvointialojen yhteistyöstä syntyviä sisältöjä ja menetelmiä sekä näihin kytkeytyvää tietoa”. Eri alojen välinen yhteistyö on alaa kehittäessä tärkeää. Käsite on vakiintunut 2010-luvulla kattokäsitteeksi, jolla kuvataan taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutusten lisäksi laajemmin myös ihmisten kulttuurisia oikeuksia.

Kulttuuriin ja taiteeseen osallistuminen on jokaisen oikeus. Kulttuuriset oikeudet turvataan Suomen perustuslaissa osana sivistyksellisiä oikeuksia sekä kuntien kulttuuritoimintalaissa (2019) ja YK:n ihmisoikeuksien julistuksessa (1948). Saavutettavuudella tarkoitetaan sitä, että yksilön ominaisuudet, sosioekonominen status tai erilaiset osallistumisen esteet eivät saa jättää ketään kulttuurin ulkopuolelle. (Houni ym. 2020, 18–19).

Taiteen ja kulttuurin kautta voidaan parantaa ihmisen toimintakykyä ja elämänhallinnan tunnetta, lisätä osallisuutta ja itseilmaisua sekä lisätä merkityksellisyyttä arkeen. Kulttuuriin osallistuminen voi tarkoittaa joko osallistumista erilaisiin taide- ja kulttuuritapahtumiin tai -palveluihin tai taiteen luomista ja tekemistä itse. (Taikusydän n.d.)

2.3 Taidelähtöisiä menetelmiä ja luovia terapioita

Taidelähtöisillä menetelmillä (arts-based methods) kuvataan toimintaa, jossa muun toiminnan lisäksi pyritään taiteen ja kulttuurin keinoin lisäämään yksilön hyvinvointia ja terveyttä. Taiteen avulla voidaan hakea vaikeasti lähestyttäviin

asioihin uutta näkökulmaa. Termi taidelähtöiset menetelmät on vakiintunut Suomessa käyttöön, mutta myös muita nimityksiä käytetään, kuten luovat menetelmät, taide- ja kulttuurilähtöiset menetelmät, toiminnalliset menetelmät, voimauttavat taidemenetelmät, yhteisötaide tai taiteen soveltava käyttö. Näitä termejä käytetään erotuksena mm. taidekasvatuksesta tai taideterapiasta. (Känkänen 2013, 75.)

Hyvin monipuolisia taidelähtöisiä menetelmiä voidaan käyttää erilaisissa terapioidissa, mutta luovat terapiat ja taideterapiat ovat oma alansa. Jos esimerkiksi toimintaterapeutti käyttää toimintaterapiassa taidelähtöisiä menetelmiä, ei terapia silti ole taideterapiaa, vaikka luovia menetelmiä käytetään toimintaterapiassakin terapeuttisessa vuorovaikutuksessa. Toimintaterapiassa taidelähtöisenkin työskentelyn perusteena ovat aina terapian tavoitteet. Toimintaterapeutti voi käyttää taidelähtöisiä menetelmiä itse tai tarvittaessa suositella erikseen taideterapiaa asiakkaalleen.

Luovat terapiat suhtautuvat samantyyppisesti lähestymistavan taustalla olevaan taiteeseen, taide nähdään kokonaisvaltaisena mielen ja kehon aktivoijana. Taiteellinen ilmaisukieli tulee ennen sanoja, vaikka ei suljakaan pois sanallisen vuorovaikutuksen käyttöä terapeuttisessa työskentelyssä. (Erkkilä & Rankanen 2020, 2062.) Taide koskettaa ja vaikuttaa, eri taiteenlajit eri tavoin. Erityisesti tunteet ja mieli ovat alttiita taiteen tuottamille kokemuksille ja vaikutuksille. (Houni 2020, 47.)

Suomessa luovia terapioidia voidaan toteuttaa taideterapioina, psykoterapioina ja vaativana lääkinällisenä kuntoutuksena. Taideterapioita ovat esim. musiikkiterapia, kuvataideterapia ja tanssi- ja liiketerapia, joita toteuttavat tehtävään koulutetut taideterapeutit. Terapiaan ei valikoida asiakkaita heidän taiteellisen lahjakkuutensa perusteella, vaan luovat terapiat soveltuvat monenlaisiin kuntoutustavoitteisiin ja kaikille ikäryhmille. Terapeuttisen työskentelyn kannalta luovissa terapioidissa ratkaisevia ovat aistimukselliset ja kokemukselliset merkitykset. Sanattomia kehollisia kokemuksia ja tuntemuksia saadaan taidetyön avulla materialisoitua, jolloin ne tulevat näkyviksi ja kosketuksiin ulkoisen maailman kanssa. (Erkkilä & Rankanen 2020, 2066.)

Johanna Vuolaston (2020, 47) mukaan taide mm. avaa oven toiseen todellisuuteen, tuo asioita varjosta valoon, palauttaa toivon. Siinä on taiteen voima.

2.4 Taidelähtöisten menetelmien käyttäminen toimintaterapiassa

Historiankirjoihin on kirjattu, että jo 600 vuotta eKr. Aesculapius on oivaltanut laulun ja musiikin rauhoittavan sekavuustilassa olevia potilaita (Holvikivi 1995, 9). Kuitenkin vasta 1900-luvun alkupuolella taidetta on alettu käyttää jäsentyneemmin mielenterveyspotilaiden hoidossa. Säännölliseksi terapeuttiseksi suunniteltu taidetoiminta psykiatrisissa sairaaloissa vakiintui vasta 1950–1960-luvuilla. (Rankanen ym. 2007, 26.)

Taiteen käytöllä psykiatrisessa hoidossa on pitkä historia. On tärkeää huomioida, että taidetta voidaan käyttää monipuolisesti muuhunkin kuin psykiatriseen hoitoon. Omassa työssäni taiteen käytön taustalla lähtökohdat eivät ole samanlaiset kuin esim. psykoterapiassa. Lasten toimintaterapiassa taidelähtöisiä menetelmiä käytetään tavoitteellisenä toimintana tiettyjen terapiatavoitteiden mukaisten taitojen harjoittelussa. Taidemenetelmä ei niinkään toimi välineenä vuorovaikutuksessa terapeutin kanssa esimerkiksi tunnelukkojen avaamiseen, vaikka luovien menetelmien käytöllä onkin myös psyykkisiä vaikutuksia. Taide-niin kuin muutkin terapiamenetelmät valitaan aina terapiatavoitteiden mukaan, esim. musiikilla voidaan tukea keskittymistä, maalaamisella hienomotoriikkaa ja tanssilla kehonhallintaa, rohkeutta ja sosiaalisuutta. Samanaikaisesti taidemenetelmän herättämät mielihyväelementit tuovat lapselle terapiahetken kulttuurihyvinvointikokemuksen. Hyvinvointikokemus motivoi harjoittelemista, tukee terapiatavoitteeseen pääsemistä ja tuo lapsen arkeen iloa ja hyvää mieltä.

Terapiassa käytettävän toiminnan valintaan vaikuttavat mm. yksilölliset terapian tavoitteet, asiakkaan persoona ja ikätaso, toimintakyvyn haasteet ja vahvuudet, käytettävissä olevat resurssit kuten tila, aika ja välineet. Asiakkaan kiinnostuksenkohteet ja hänen elämänsä tärkeät asiat ovat terapian lähtökohdana, ja terapian toiminnot valitaan yleensä yhdessä asiakkaan kanssa.

Kuitenkin päätökset käytettävistä menetelmistä, varsinkin pienten lasten kohdalla, tekee terapeutti, jonka valintoihin vaikuttavat oma ammatillinen osaaminen, työkokemus ja myös omat mielenkiinnonkohteet. Terapeutti voi tarjota lapselle vaihtoehtoja, joista on mahdollisuus valita. Osallistamalla lapsen valintaan voi saada innokkaamman toimijan.

Terapeutin ammattitaitoa on tietää, osata käyttää ja kehittää vaihtoehtoisia tapoja tavoitteeseen pääsemiselle. Terapeutti pystyy soveltamaan ja porrastamaan menetelmiä asiakkaan mukaan. Hänen on pystyttävä näkemään asiakkaan haasteet ja vahvuudet ja käyttämään joustavasti tapoja ja menetelmiä tilanteeseen sopivasti. Kyky herkästi havainnoida ja aistia asiakkaan reaktiot, tunnetilat, edistymiset ja edistymisen esteet sekä toiminnan mukauttaminen tarpeeseen sopivaksi kehittyä kokemuksen myötä.

Terapeutti tarvitsee runsaasti vaihtoehtoja työkalupakkiinsa, sekä menetelmiä että välineitä. Pakkiin kertyvät työkalut kertovat myös terapeutin persoonasta, toinen varustautuu terapiatapaamiseen useammin huilun ja marakassien kanssa, toinen saven ja saksien kanssa. Molemmat ovat taitavia terapeutteja, sillä tavoitteisiin voidaan päästä monella menetelmällä. Terapeutti voi myös ohjata ja kannustaa asiakasta esim. uuteen harrastukseen havaitsemiensa vahvuuksien tai vahvistamistarpeiden perusteella. Terapiatyössä täytyy nähdä muutakin kuin asiakkaan toiminta – täytyy nähdä ihminen toiminnan taustalla.

3 Lapsen valmiudet kokea ja tehdä taidetta

”Yksi keskeisimmistä tekijöistä, joka vaikuttaa siihen, miten taide vaikuttaa – ja vaikuttaako se – on valmius ottaa vastaan taidetta” (Laitinen 2017, 22).

Millaiset ovat pienen lapsen valmiudet kokea ja tehdä taidetta? Miltä taide lapsesta tuntuu? Kuinka lapsi ymmärtää taidetta? Vai ymmärtääkö lapsi taidetta? Tarvitseeko lapsen ymmärtää taidetta?

Kasvatustieteen tohtori, yliopettaja Liisa-Maria Lilja-Viherlampi (2021, 75) kirjoittaa artikkelissaan Mitä on kulttuurihyvinvointi: ”Luovuushan on osa jokaista ihmistä, itse elämän ominaisuus.” Varhaiskasvatuksen pedagogiikan professori Inkeri Ruokosen (2020, 8) mukaan ”Taiteiden sisäiset arvot liittyvät voimakkaasti jokaisessa yksilössä olevaan sisäiseen ja herkkään taiteelliseen puoleen sekä humanin kasvun periaatteisiin.”

Luova kehitys on jokaisella yksilöllistä. Kuntoutukseen tulevilla lapsilla toimintakyvyn haasteet ovat moninaisia, ja lapsen kehitykselliset taidot ovat usein ikätasoa jäljessä. Normaalin kehityksen tunteminen auttaa terapeuttia suunnittelemaan ja porrastamaan terapiassa käytettäviä toimintoja yksilöllisesti asiakkaalle sopivaksi. Mahdollisuus taiteen kokemiseen kuuluu kaikille.

Omassa työssäni lasten toimintaterapeuttina työskentelen kehitystasoltaan erilaisten lasten kanssa. Vaikka lapsen kehitykselliset taidot olisivat joiltakin osin alle ikätason, voi lapsi joillakin alueilla olla ikätasoaan kehittyneempi. Lapsella saattaa olla joitain yllättäviä taitoja tai valmiuksia, joita taidemenetelmillä voidaan houkutella näkyviksi. Normaalin kehittymisen lisäksi lapsen valmiuteen kokea taidetta vaikuttaa merkittävästi myös kasvuympäristö. Ihmisen minuus kehittyy vuorovaikutuksessa siinä kulttuurisessa ympäristössä, jossa ihminen kasvaa (Lilja-Viherlampi 2022, 5). Musiikkimieltymyksiin vaikuttaa musiikillinen kasvuympäristö (Siponkoski & Särkämö 2019, 8).

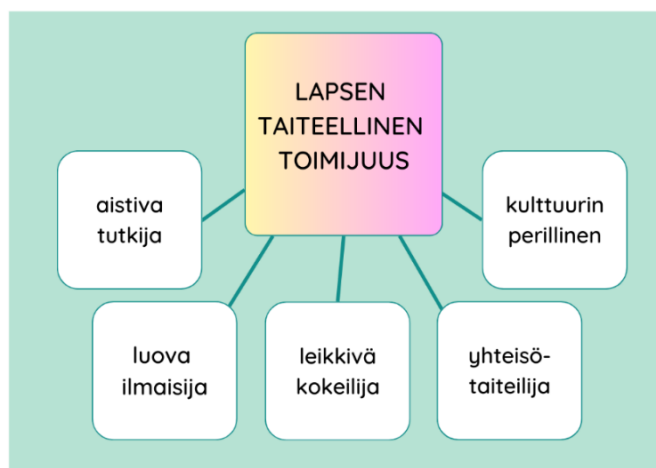
Laulavassa kodissa asuu usein laulava lapsi. Musiikillisessa äänimaailmassa lapsen kyky kuulla ja erottaa musiikin nyansseja kehittyy toisin kuin ilman musiikkia kasvavalla lapsella, mutta musiikki innostaa yleensä kaikkia lapsia.

Lapsi, jonka kanssa paljon askarrellaan, maalataan, liikutaan, pelataan pelejä ja jota viedään konsertteihin, taidenäyttelyihin ja erilaisiin tapahtumiin, oppii havainnoimaan ja ideoimaan taidetta ja nauttimaan sen tekemisestä ja näkemisestä.

3.1 Lapsen taiteellinen toimijuus

Tarja Pääjoki (2020, 109–117) esittelee Varhaiskasvatuksen käsikirjassa käsitteen lapsen taiteellinen toimijuus, joka on taiteellisia laatuja sisältävää aktiivista toimintaa. Kyse voi olla erilaisista prosesseista, joissa on taiteellisia elementtejä. Tunnettu ja käytetty käsite on luova toimijuus, joka on läheistä sukua taiteelliselle toimijuudelle.

Taiteellisena toimijana lapsella on useita ulottuvuuksia, jotka voivat olla läsnä samanaikaisesti eivätkä sulje toisiaan pois. Lapsi on aistiva tutkija, joka käyttää kaikkia aistejaan tutkiessaan maailmaa ja toimii havaintojensa innoittamana. Lapsi ilmaisee luovasti sisäistä maailmaansa. Luova ilmaisu auttaa vuorovaikutukseen toisten kanssa, ja lapsi saa kokemuksia luovasta toiminnasta ja sen vaikutuksista. Lapsi on myös leikkivä kokeilija, jolle leikki on erinomainen tapa tutkia kaikkea ympärillään. Yhteisötaiteilijuus on vuorovaikutteista toimintaa, jossa lapset kokevat yhteenkuuluvuutta ja yhteisöllisyyttä. Lapsen taiteellinen toimijuus syntyy kulttuurin vaikutuspiirissä. Kulttuuri inspiroi ja ohjaa taidemakua ja ilmaisua. Lapset kasvavat ympäröivään kulttuuriin taiteellisiksi toimijoiksi. (Pääjoki 2020, 109–117.)



Kuvio 2. Lapsen taiteellisen toimijuuden ulottuvuudet (Pääjoki 2020, 110).

Lapsen varhaiset aistikokemukset ovat hyvin kokonaisvaltaisia. Eri aistien tuottamat havainnot, kuten esimerkiksi ääni-, liike-, kosketus- ja asentohavainnot, tuottavat lapselle yhdessä kokemuksen, jossa eri aistimukset eivät erotu. Näihin kokonaisvaltaisiin aistikokemuksiin liittyy usein myös vuorovaikutusta. Ne ovat ihmisen elämän ydinkokemuksia, jotka ovat pohjana myöhemmille taidekokemuksille ja niiden tulkinnoille. Taide ja kulttuuri rakentavat lapsen minäkuvaa, hänen musiikillista, taiteellista ja luovuusminäkuvaansa. (Stern 1985 Lilja-Viherlammen 2021, 78 mukaan.)

3.2 Musiikki lapsen maailmassa

Sikiön kuuloaisti alkaa toimia jo raskausviikolla 16, vaikka korvat ovat valmiit vasta raskausviikolla 24. Kuulojärjestelmä alkaa kehittyä hyvin aikaisin ja sen kehittyminen kestää noin 20-vuotiaaksi. (Ukkola-Vuoti 2019, 57.) Ihmisen kyky havaita ja tuottaa musiikkia on synnynnäistä. Jo ennen syntymäänsä ihminen pystyy erottelemaan ja tunnistamaan kuulemiaan melodioita. (Siponkoski & Särkämö 2019, 8.) Jo vastasyntynyt pystyy erottamaan äänenkorkeuksia. Vauva on herkkä äänen voimakkuudelle, säikkyy ja rauhoittuu äänistä, tunnistaa äänen ja vastaa äänellä ja liikkeellä. Lapsen kasvaessa ilmaisu monipuolistuu ja musiikin rytmi alkaa näkyä liikkeissä. 2–3-vuotias osaa laulaa, taputtaa rytmiä ja

tanssia. Lapsi nauttii ja innostuu musiikista ja omasta oppimisestaan. 3–4-vuotias oppii kontrolloimaan ja arvioimaan ääntään, osaa soittaa rytmisoittimia ja erottaa musiikin nopean ja hitaan tempon. (Lindeberg-Piiroinen & Ruokonen 2017, 132–133.)

4–5-vuotias nauttii yhdessä laulamista, muistaa lauluja, tunnistaa instrumenttien ääniä. Lapsi ymmärtää äänen vastakohtapareja, kuten korkea-matala, nopea-hidas, sekä osaa taputtaa sanarytmejä. 5–6-vuotiaan musiikkiliikunta kehittyy, hän tajuaa harmonian ja soinnun ja oppii tuottamaan sanarytmiä ja sykettä yhtä aikaa, ymmärtää musiikin sävelkorkeuden, rytmin ja melodian. 6–7-vuotias osaa tehdä havaintoja ja arviointeja äänistä, musiikista ja musiikin tyyleistä sekä tajuaa musiikillisten peruskäsitteiden symbolista merkintää. Hän oppii ohjattuna toimimaan musiikkiteknologisessa oppimisympäristössä. 7–8-vuotias ymmärtää ja osaa käyttää musiikin alkeissymboleja, voi käyttää niitä omassa sävellyksissään. Hän käsittää periaatteita tonaalisesta järjestelmästä ja osaa toimia itsenäisesti ikäiselleen sopivassa musiikkiteknologisessa ympäristössä. (Lindeberg-Piiroinen & Ruokonen 2017, 132–133.)

3.3 Lapsen kuvataiteellinen kehitys

Lapsen aivojen kehitys on voimakasta ennen kouluikää. Sekä hieno- että karkeamotoriikan kehittymiseen vaikuttavat tekeminen ja toisen tekemisen katsominen. Motoristen taitojen käyttäminen aktivoi lapsen liike-, tunto- ja näköjärjestelmää aivoissa. Myös näiden alueiden välistä tietoa yhdistävät alueet aktivoituvat. Tekevistä käsistä kulkee runsaasti viestejä aivoihin ja aivoista takaisin käsiin. Lapsen käsillä tekeminen, askartelu, maalaaminen, käsityöt, muovaileminen, rakentaa älykkyyttä, jonka avulla hahmottaminen ja ymmärtäminen kehittyvät. (Huotilainen 2019, 262–263.)

Tekemisen lisäksi myös tekemisen näkeminen on lapsen ajattelun kehitykselle tärkeää. Tekemistä katsoessa aivojen peilisoluverkosto pyrkii määrittämään

tekemisen motorisia piirteitä ja tekemisen tarkoitusta ja edistää näin ajattelun kehittymistä. (Huotilainen 2019, 263–265.)

Toimintaterapeutteina tunnemme lapsen hieno- ja karkeamotorisen kehityksen perusteet ja hahmottamisen virstanpylväät. Kuvataiteen tekeminen kehittää näitä valmiuksia. Kuvataiteellisen kehityksen suuntaviivat on hyvä pitää mielessä, kun kuvataidetta hyödynnetään eri taitojen harjoitteluun.

Alle 3-vuotiailla hienomotoriikka ja koordinaatio ovat kypsymässä ja lapsi pystyy havainnoimaan tarkasti. Vaikka aikuisen näkökulmasta pienen lapsen riimustelu ei vielä ehkä esitäkään mitään, se osoittaa lapsen valmiutta hallita liikeratoja. Samalla se ilmentää myös jo lapsen persoonallisuutta. 3–5-vuotiaat esittävät kuvilla jo haluamiaan asioita, mielikuvitus on mukana ilmaisussa ja yksityiskohtat tulevat tarkemmiksi ja lisääntyvät. Lapsi osaa jo toimia ohjeiden mukaan. Hän oppii paljon katsomalla toisten tekemistä ja osaa soveltaa oppimaansa. Hän nauttii erilaisista ilmaisutavoista, on avoin ja ennakkoluuloton suhteessa erilaisiin taideteoksiin. Runsas harjoittelu on tärkeää tässä toiminnallisessa ja luovassa vaiheessa. 6–7-vuotiailla on jo monipuoliset kuvataiteelliset valmiudet, mutta harjoittelun määrän tuottamat erot näkyvät valmiuksissa. Lapsi on monin tavoin kekseliäs ja osaa ratkaista ongelmia, kuvalliset tarinat ja prosessit kiinnostavat häntä. 6–7-vuotias pystyy hyvin tarkkaan havainnoimaan erilaisia taideteoksia ja osaa jo erotella niitä vaikutteita, jotka taiteeseen liittyvät. (Rusanen ym. 2014, 54–55.)

3.4 Draamataitojen kehittyminen

Humanistisessa ihmiskäsityksessä lapsen ajatellaan olevan utelias, aktiivinen ja oppimishaluinen. Tämä on draamakasvatuksen pohjana. Draaman keinoin lasta voidaan ohjata näkemään itsensä ja toiset arvokkaina. Myös draamassa, kuten leikissä, ollaan samaan aikaan oikeassa ja kuvitellussa todellisuudessa. Draaman avulla voidaan harjoittaa lapsen kognitiivisia, affektiivisia, fyysisiä, sosiaalisia, eettisiä ja esteettisiä taitoja. Aikuisen tuki on tärkeä osa draaman käytössä. (Toivanen 2010, 21–23.)

Digitaalisen kulttuurin tutkijatohtori Katriina Heljakan (2019) mukaan leikki on luovuuden välttämätön lähtökohta. Mielensisäinen leikki avaa mahdollisuuksien maailmat ja leikissä eletään monipuolisuuden keskellä. Leikki on moniselitteistä, arvoituksellista ja kiehtovaa. Leikissä altistutaan ihmettelulle ja kokeilulle.

Ihan pienen lapsen leikki on kontaktileikkiä, jossa haetaan vuorovaikutusta ja kehitetään kontaktitaitoja. 1–2-vuotiaat alkavat käyttää leluja ja esineitä leikeissään. Tavaroiden käyttötarkoituksen havainnoiminen tuo asioille merkityksiä ja kehittää kieltä. Aikuinen tukee kuvittelun syntymistä ja kehittymistä tarjoamalla lapselle malleja ja lapsi oppii matkimalla. Leikit monipuolistuvat, kun mielikuvitus kehittyy. 3-vuotias osaa käyttää leluja luovasti ja hän nauttii kuvittelu- ja roolileikeistä. Mielikuvituksen lisääntyminen vaikuttaa myös lapsen liikkumiseen. (Toivanen 2010, 21–33.)

4–5-vuotiaat ovat mielellään liikkuvia ja seikkailu- ja roolileikit ovat suosittuja. 5-vuotiaat osaavat jo hyvin leikkiä yhteisleikkejä ja roolileikeissä esiintyy usein tärkeitä aikuisia. 5-vuotiaiden leikeissä roolitus muuttuu jo toisiaan täydentäviksi, kaikkien ei tarvitse esittää samaa hahmoa. Erilaisten maailmojen luominen on tärkeää. Ennen kouluikää roolileikit monipuolistuvat, voidaan tarkastella samaa tilannetta monesta näkökulmasta. Opitaan neuvottelu- ja vuorottelutaitoja, toisten huomioimista ja myös itsenäistä työskentelyä. Opetellaan kohtaamaan jännittäviä tilanteita ja samaistumaan toisen asemaan. 5–6-vuotiaiden roolileikeissä on rakennetta, juonenkehittelyä, vastavuoroisia rooleja ja kykyä suuntautua asetettuun tavoitteeseen. Kouluiän ovella roolileikkeihin tulee mukaan sääntöleikit. Sääntöleikeissä tarvitaan jo kehittyneempiä havainto- ja päättelytaitoja. Koululaisen aikakäsitys kehittyy ja mahdollistaa leikin ja draaman monipuolistumisen. Lapsi oppii arvioimaan, mikä voisi olla oikeasti totta ja mikä on satua. (Toivanen 2010, 21–33.)

4 Opinnäytetyön lähtökohdat

Tätä kehittämistyötä aloittaessani työn lähtökohdat perustuivat tarpeeseen löytää tutkimustietoa, millä voisi perustella taidelähtöisten menetelmien käyttämistä kuntoutuksen tukena. Halusin vahvistusta menetelmien toimivuudelle omassa työssäni, sillä olin hyvin kiinnostunut taidemenetelmien tuomista mahdollisuuksista. Sen lisäksi työn tekemistä motivoi raha – tai paremminkin sen puute. Työskentelin silloin perusterveydenhuollon puolella, ja terapiaihin käytettävien resurssien niukkuus vaikutti työn kehittämiseen. Työnkuva sisälsi terapiatyön lisäksi runsaasti arviointityötä, jossa tapaamisia lasten kanssa on vähemmän kuin terapiajaksoilla. Halusin omalta osaltani tuoda tutkimusnäyttöä edistämään sote- ja taidepuolen yhteistyön rakentamista ja kulttuurihyvinvoinnin toteutumista perusterveydenhuollon rakenteissa.

Prosessin aikana kehittämistyön näkökulma muuttui. Vaihdoin työpaikkaa kesken kehittämisprosessin. Myös toimenkuvani työssä muuttui. Pidempien kuntoutusjaksojen toteuttaminen mahdollistui ja monipuolisten työmenetelmien käyttäminen avautui uudella tavalla. Kehittämistyö jäi välillä odottamaan uusien tapojen ja menetelmien syventämistä. Nyt kokoan tutkimustietoa taiteen hyvinvointivaikutuksista oman ammattitaidon vahvistamiseksi. Tarkoituksena on käsitellä tietoa oman ammatillisen suodattimen läpi, soveltaa sitä omille terapia-asiakkaille soveltuvaksi ja pohtia erilaisia tapoja taidelähtöisten menetelmien käyttöön. Lisäksi haluan jakaa pohtimaani tietoa toisten toimintaterapeuttien ja kuntoutuksen ammattilaisten käyttöön sovellettavaksi. Vaikka työn näkökulma on prosessin aikana muuttunut, työn tärkein tarkoitus on pysynyt samana: laadukasta ja vaikuttavaa kuntoutusta lapsille, itselle ja kollegoille toimivia työkaluja työkalupakkiin.

4.1 Toimintaterapeutti oman työnsä tutkijana ja kehittäjänä

Tämän työn tutkija on terapeutti, joka on tehnyt työuransa pääasiassa lasten ja nuorten kanssa. Olen valmistunut toimintaterapeutiksi vuonna 2006 ja

ratkaisukeskeiseksi neuropsykiatriseksi valmentajaksi 2019. Työkokemukseni pohjautuu arviointi- ja terapiatyöhön ja olen työskennellyt sekä julkisella että yksityisellä sektorilla. Erikoisosaamistani on lasten ja nuorten terapia- ja arviointityö ja olen saanut tehdä sekä yksilö- että ryhmämuotoista kuntoutusta, perhekuntoutusta, valmennusta sekä ohjaus- ja konsultaatiotyötä. Tällä hetkellä työskentelen mm. Kelan vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen ja LAKU-perhekuntoutuksen toimintaterapeuttina.

Työkalupakkiini on kertynyt vuosien varrella koulutusta erityisesti lasten ja nuorten arvioinnista, sensorisesta integraatiosta, fasilitoinnista, pelien ja digitaalisten sovellusten käytöstä kuntoutuksen tukena, kuvakommunikaatiosta, varhaisen vuorovaikutuksen ja leikin tukemisesta, toiminnanohjauksen ja hahmottamisen vahvistamisesta sekä erilaisia menetelmäkoulutuksia luovien ja toiminnallisten menetelmien käytöstä. En ole taiteen ammattilainen, mutta harrastajana hyvinkin innokas – erityisesti musiikki ja monenlainen käsillä tekeminen ovat olleet aina lähellä sydäntä.

4.2 Kohderyhmä ja toimintaympäristö

Tein kehittämistyöni itsenäisesti ilman minkään organisaation tukea tai toimeksiantoa. Tutkimus- ja kehittämistyö ei perustu empiiriselle tutkimukselle, jossa olisi asiakkaita tai asiakasryhmää tutkittavana, vaan tutkimuksen välineenä olin minä itse, kun perehdyin tutkimustietoon ja sovelsin ja suodatin oppimaani.

Tärkein kehittämistyöstäni hyötyvä kohderyhmä on lapset, joiden kuntoutusta taidelähtöisillä menetelmillä voidaan tehostaa. Vaikuttavasta ja tehokkaasta kuntoutuksesta hyötyy koko lapsen lähipiiri. Toimintaterapeutit saavat tietoa käytettävistä taidemenetelmistä ja perusteluita niiden käytölle. Tein kehittämistyöni lasten toimintaterapian näkökulmasta, mutta myös muut lasten kanssa työskentelevät ammattiryhmät, kuten muiden alojen terapeutit, voivat hyötyä tästä tiedosta. Tieto voi hyödyttää myös taiteen ammattilaisia.

Työn toimintaympäristönä on lasten toimintaterapia. Itse työskentelen nyt yksityisellä puolella pitkiä terapiajaksoja tehden, mutta kehittämistyön kannalta ei

ole oleellista onko työkenttänä julkinen vai yksityinen sektori. Tarkoituksena oli tiedon tuottaminen lasten toimintaterapeuteille laajemmin, ei vain yhdelle organisaatiolle.

Toimintaterapiaan tulevilla lapsilla voi olla joku neurokirjon diagnoosi ja vaikeuksia, jotka haittaavat esim. sopivan harrastuksen löytymistä. Aistiyliherkällä lapsella äänet voivat olla kestäättömiä tai aistihakuisilla liiallinen rauhallisuus voi olla vaikeaa. Yllättävät tai uudet sosiaaliset tilanteet, lapsen impulsiivisuus ja puutteet toiminnanohjauksessa voivat aiheuttaa esteitä löytää sopivaa vapaa-ajan toimintaa. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 216.) Taidelähtöisten menetelmien avulla saattaa löytyä lapsen vahvuuksia ja kiinnostuksenkohteita, jotka mahdollistavat ohjautumista uuteen harrastukseen.

Toimintaterapia-asiakkaiden diagnoosit ovat hyvin vaihtelevia, niin ovat myös toimintakyvyn haasteet. Toimintakyky on laaja käsite ja toimintaterapiaa voidaan suositella lapsille monista syistä. Työn toimintaympäristön kuvaamiseksi voidaan kuitenkin listata tyypillisimpiä haasteita, joiden vuoksi lapset saavat toimintaterapiaa. Terapian tavoitteet voivat liittyä esim. motoristen taitojen ja kehonhallinnan harjoitteluun, kädenkäyttöön ja motoriseen koordinaatioon, hahmottamiseen, toiminnanohjaustaitoihin (mm. itsenäinen toimiminen arjen tilanteissa), sosiaalisten taitojen vahvistamiseen, tunnesäätelyn tai keskittymisen tukemiseen.

Työssä ei ole tavoitteena selvittää tai kuvata, mistä lapsen toimintakyvyn haasteet voivat johtua tai arvioida lasten toimintakykyä, vaan etsiä perusteltuja taidelähtöisiä menetelmiä eri toimintakyvyn ongelmien kuntoutuksen tueksi. Lasta hoitavan toimintaterapeutin vastuulla on lapsen toimintakyvyn arviointi ja työssä mainittujen luovien menetelmien soveltaminen yksilöllisesti lapsen kuntoutussuunnitelmaan sopivaksi.

4.3 Opinnäytetyön tavoitteet ja merkitys

Tällä kehittämistyöllä on merkitystä lapsille, jotka saavat toimintaterapiakuntoutusta, sekä kuntouttaville toimintaterapeuteille eri organisaatioissa. Toimintaterapeutit saavat tutkittuja ja todennettuja perusteita taidelähtöisten menetelmien käyttöön omassa työssään, mahdollisesti myös uusia työvälineitä ja menetelmiä ”työkalupakkeihinsa”. Päättäjätahoille saadaan perusteluja taide- ja kulttuuritoimintojen lisäämiselle terveydenhuollon rakenteisiin. Uusiin käytäntöihin tarvitaan resursseja ja rahoitusta, ja päätöksenteossa painotetaan usein todentamisvelvoitetta – hyöty ja vaikuttavuus on pystyttävä luotettavalla tavalla osoittamaan. Jo Opetusministeriön vuonna 2009 julkaistussa Vaikuttavuusindikaattorit kulttuuripolitiikan tietopohjan vahvistajina puhuttiin maailmanlaajuisesta ”indikaattoribuumista”, joka koskee kaikkia yhteiskuntapolitiikan sektoreita. Evidenssipohjaisen päätöksenteon aiheuttamasta todentamisvelvoitteesta johtuen myös taide- ja kulttuuripolitiikan uusia vaikuttavuusindikaattoreita on tehty monissa maissa eri puolilla maailmaa. (Opetusministeriö 2009.) Edelleen vaikuttavuuden osoittaminen on tärkeää, kun jaetaan sotealan yhteisiä resursseja. Toimintaterapia on näyttöön perustuvaa (evidence-based practice) ja toiminta on pystyttävä perustelemaan ja pohjaamaan tutkittuun tietoon (Salo-Chydenius 2002, 8).

Kulttuurihyvinvointi on tärkeässä roolissa terveyden ja hyvinvoinnin tukemisessa ja lisäämisessä. Kunnilla on paitsi velvollisuus järjestää kulttuuritoimintaa, myös ”edistää kulttuuria ja taidetta osana asukkaiden hyvinvointia ja terveyttä, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä paikallista ja alueellista elinvoimaa” (Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 2019/166). Lisäämällä tietämystä kulttuurihyvinvoinnista voidaan rakentaa ja kehittää myös moniammatillista yhteistyötä kuntoutustyössä terveydenhuollon ja taide- ja kulttuurialan ammattilaisten välillä.

4.4 Perustelut käytetylle tutkimusmenetelmälle

Tämän kehittämistyön lähestymistapa on autoetnografinen, jota tuetaan ja informoidaan kirjallisuudesta huolellisesti valituilla tiedoilla ja tutkimuksilla. Autoetnografisessa tutkimuksessa keskeistä ovat tekijän omat kokemukset. Tutkittava ilmiö käsitellään tutkijan kokemusten kautta. (Uotinen 2014, 221.)

Autoetnografinen tutkimus mahdollistaa tutkimuksen toteuttamisen sellaisille aiheille, joita on muuten hankala tutkia. Tutkijan henkilökohtaisuus asettaa työlle vaatimuksen, että yksityinen kokemus on myös yleistettävissä. Tutkimuksellista kontekstia voidaan avata kuvaamalla kokemukseen vaikuttavia kulttuurisia ja yhteiskunnallisia olosuhteita. Tulosten ymmärrettävyyden lisäämiseksi voidaan tutkimukseen lisätä tarinallisuutta, mikä lisää myös tieteellistä vakuuttavuutta. Tutkimuksen kriteerit eivät eroa muista tutkimuksista. (Uotinen 2014, 231–232.)

Ensimmäinen suunnitelma oli tehdä kehittämistyöni kirjallisuuskatsauksena. Siirtyminen autoetnografiseen lähestymistapaan syntyi halusta voida kuvata niitä henkilökohtaisia ahaa-elämyksiä, joita prosessin aikana syntyi. Ajatus tiedon tuottaman hyödyn konkretisoimisen jakamisesta muuttui selvemmäksi. Autoetnografisella työotteella voin kuvata koulutuksen ja työkokemuksen tuoman asiantuntijuuden käyttämistä tutkimustiedon ja kokemuksen yhdistämisessä ja hyödyntämisessä lasten toimintaterapiassa.

Lähtökohtani oli, että jos tutkimustiedon avulla löydän tiedon esimerkiksi siitä, kuinka musiikki kaiken muun mahdollisen hyödyn lisäksi helpottaa lapsen toiminnanohjausta, asiantuntijaminäni alkaa suunnitella, mihin kaikkiin toiminnanohjaustilanteisiin musiikkia voisi käyttää. Tutkimukseni aineistoa ovat kirjallisuudesta löydetyn tiedon tuottamat oivallukset ja sen avaamat monipuoliset mahdollisuudet terapiatyön kehittämiseen. Uskon, että kokemukset ovat myös yleistettävissä ja hyödynnettävissä toistenkin lasten kanssa toimivien työssä.

5 Aineiston kerääminen ja analysointi

5.1 Tutkimustehtävän rajaus

Kehittämistyön alussa oli tarkoitus hakea mahdollisimman täsmällistä tietoa yleisimpiin lasten toimintaterapiassa esiin tuleviin haasteisiin ja koota niitä kirjallisuuskatsauksen muotoon. Halusin löytää tutkittua tietoa, millaisella toiminnalla voidaan lasta auttaa missäkin pulmassa. Tutkin suuren määrän tietoa etsiessäni vastauksia esim. hahmottamisen vaikeuksien, toiminnanohjauksen pulmien ja motoristen haasteiden avuksi. Hain tietoa sekä manuaalisesti että hakukoneilla. Tutustuin eri tietokantoihin, kävin paljon kirjastossa ja välillä kysyin apua myös informaatikoilta. Tutkimusta oli äärettömän paljon, mutta silti tuntui vaikealta löytää sellaista täsmätietoa, jota toivoin löytäväni.

Kun oma työympäristöni muuttui työpaikan vaihtamisen myötä, muuttui myös tiedon hakemisen tavoite. Koko näkökulma työhön muuttui. Tutkimuskohteeksi muodostui oma kokemukseni taidemenetelmien löytämisestä ja soveltamisesta terapiatavoitteisiin. Nyt lähdin etsimään tietoja kysymyksellä, mihin kaikkiin toimintakyvyn haasteisiin tiettyjä taidelähtöisiä menetelmiä voisi lasten toimintaterapiassa käyttää. Oman työni innoittamana ja rohkaisemana halusin rajata kehittämistyössä käsiteltäviä taiteenlajeja niihin, jotka nyt ovat erityisen kiinnostavia. Paljon kiinnostavaa ja inspiroivaa jäi myös työn ulkopuolelle.

5.2 Aineiston valinta ja analysointi

Aineiston valinta kohdentuu niihin tietoihin ja tutkimuksiin, jotka tukevat valittujen taiteenlajien hyödyntämistä terapiassa. Tutkimuskohteena ovat omat kokemukseni taidelähtöisten terapiamenetelmien käyttöoivalluksista ja soveltamisesta. Käytetyn tutkimus- ja muun teoriatiedon olen valinnut mahdollisuuksien mukaan työssä käytettäviltä taidealueilta ja lasten toimintaterapiaan sopivaksi pitäen koko ajan mielessä ne lapset, joiden kanssa työskentelen. Varsinaista lapsiin kohdistuvaa tutkimusta ei ole aina löytynyt,

jolloin olen soveltanut muita tutkimuksia. Tutkimusaineisto on hyvin monitieteistä. Aineistoa olen hakenut sekä manuaalisesti ja hakukoneita käyttäen. Tietokannoista eniten käytössä olivat lopulta Elsevier ScienceDirect, ResearchGate ja PubMed.

Koska aineisto muodostuu työssä myös omista kokemuksistani, tulokset ovat myös omia ja henkilökohtaisia. Vaikka jaan kokemukseni toisille, jokaisen toimintaterapeutin täytyy tehdä omat johtopäätöksensä menetelmien käytettävyydestä omassa työssään. Terapia on niin yksilöllistä ja siihen vaikuttavat niin monet asiat, että minkään menetelmän toimivuutta ei voi taata, mutta kokemusta voi jakaa.

5.3 Eettisyys ja luotettavuus

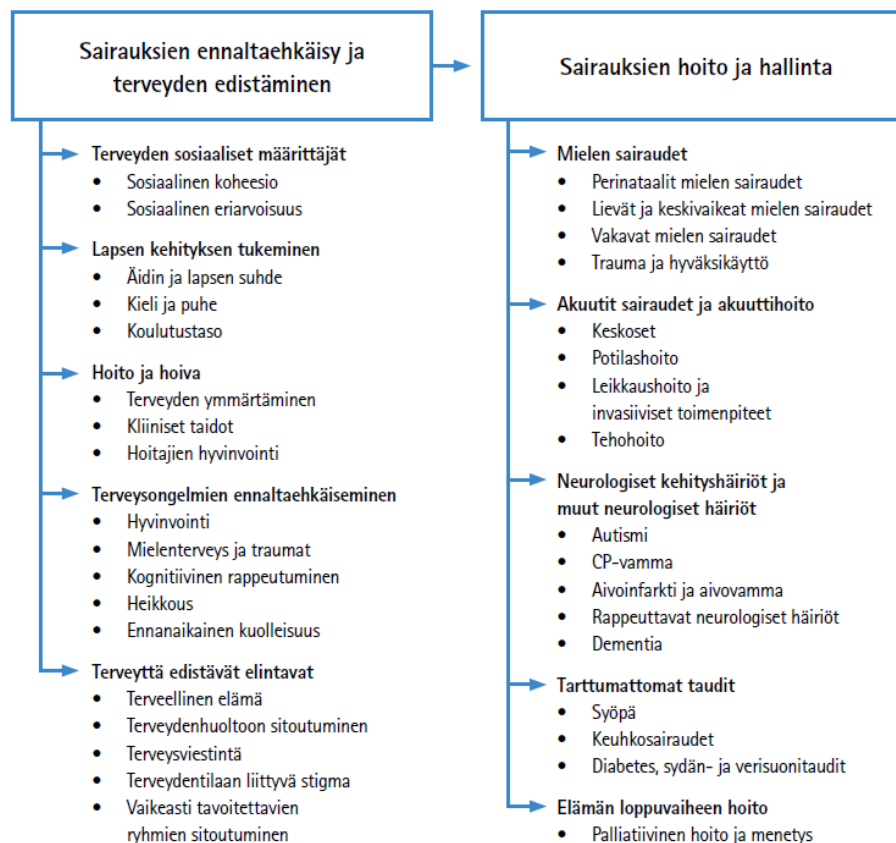
Työssä on noudatettu hyvää tieteellistä ja taiteellista käytäntöä ja tekijänoikeuksien kunnioittamista. Työssä käytettävän kirjallisuuden ja tutkimusten lähdemerkinnät on merkitty asianmukaisesti. Työssä ei käsitellä kenenkään toisen henkilön tietoja tekijää lukuun ottamatta. Tekijä käyttää omia henkilökohtaisia tietojaan harkiten ja vastuullisesti. Mitään tunnistettavia asiakastietoja ei työssä käsitellä, terapia-asiakkaiden mainitut terapiahaasteet eivät kohdistu kehenkään yksittäiseen asiakkaaseen vaan ovat aivan yleistä tietoa.

Työn tulosten luotettavuus perustuu tekijän vilpittömään pyrkimykseen kuvata aidosti kokemuksiaan ammatillisesta pohdinnasta. Työssä käsitellyt tutkimukset ja käytetty kirjallisuus on huolellisesti valittu, että saadaan luotettavaa tietoa pohdintojen pohjaksi. Tavoitteena ei ole ollut tuottaa terapiatyöhön valmiita menetelmäreseptejä, vaan kannustaa terapeutteja kokeilemaan taidelähtöisiä menetelmiä.

6 Tutkimustuloksia ja ideoita takataskuun

Tässä luvussa käsittelen etsimääni ja valitsemaani tietoa taiteen hyvinvointivaikutuksista ja pohdin, kuinka taiteen eri osa-alueita voidaan lasten toimintaterapiakuntoutuksessa hyödyntää. Tutkimustulosten ja kirjallisuudesta saamieni tietojen avulla lähdän hakemaan kysymykseen vastausta.

Taiteeseen ja kulttuuriin osallistuminen lisää tutkitusti hyvinvointia ja voi tuoda monella tavalla lisää merkitystä elämään. Taidetta voidaan käyttää laajasti myös terveyden edistämiseen ja erilaisten terveysongelmien ennaltaehkäisyyn. Maailman terveysjärjestö WHO on koonnut 2019 laajan raportin *What is the role of the arts in improving health and well-being?* kulttuurin ja taiteen terveysvaikutuksista. Se on tähän mennessä laajin kartoitus aiheesta ja kattaa yli 900 tutkimusjulkaisua ja yli 3000 yksittäistä tutkimusta. Taiteen lähestymistapojen ja taiteen työskentelymenetelmien avulla voidaan tarjota ratkaisuja sellaisiin terveyshaasteisiin, joihin ei yksin lääketieteen menetelmillä saada apua. Taideosallistuminen vaikuttaa terveyteen monikanavaisesti ja sisältää erilaisia osatekijöitä liittyen taiteen kokemiseen ja tekemiseen: aistien aktivointi, mielikuvituksen käyttö, tunteiden herättäminen, kognitiivinen stimulaatio, sosiaalinen vuorovaikutus, fyysinen toiminta ym. (Fancourt & Finn 2019; Taikusydän 2019.)



Kuvio 3. WHO:n raportin kiteytys, Taikusydän-yhteyspisteen tuottama suomennos (Houni ym. 2020, 43).

Taiteeseen ja kulttuuriin osallistumisen hyvinvointivaikutuksia on tutkittu luotettavasti sekä kvantitatiivisesti että kvalitatiivisesti. Päivi Känkänen (2013, 46) sovelsi ja tutki taidelähtöisiä menetelmiä lastensuojelussa. Hän käytti koulutusinterventioihin ja ryhmätoimintaan liittyvillä työpajoilla laadullisen tutkimuksen työkaluina mm. rap-musiikin tekemistä, haastatteluja, teatterityöskentelyä ja osallistuvaa havainnointia.

Lasten kanssa työskennellessä on koko ajan tärkeää muistaa, että hyvällä mielellä oleva lapsi hyötyy terapiasta enemmän kuin vastahakoinen lapsi. Oikeiden menetelmien valinnoilla saadaan muiden terapiatavoitteiden lisäksi lapselle iloa ja hyvää mieltä. Lasten toimintaterapiassa taidelähtöisten menetelmien käyttämisen tavoitteena ei ole tuottaa taidetta, vaikka esimerkiksi käsien motoriikkaa olisikin vahvistettu savityöllä, joka voi valmiina näyttää

hyvinkin taiteelliselta. Vaikka taiteen ja taidelähtöisten työskentelytapojen tavoitteena on vastata lapsen kuntoutustarpeisiin, se ei poista toiminnan sisältämien taidelähtöisten lähestymistapojen monimuotoista vaikuttavuutta.

Lapsi kokee nautintoa ja mielihyvää taiteellista kokemisesta ja ilmaisusta, mikä on olennaisin taidekasvatuksen arvo. Taide voi olla yhteisöllisyyttä rakentavaa, mutta merkityksellistä myös lapsen itsekseen piirrellessä, laulaessa, soittaessa tai kuunnellessa musiikkia. Lapsi tarvitsee aikuisten kannustusta ja tukea taiteelliseen toimintaan. Paras tapa kannustaa on osallistua toimintaan yhdessä lapsen kanssa. (Ruukonen 2020, 8–9.)

6.1 Musiikkia ja tanssia

Musiikin hyvinvointivaikutuksia on tutkittu paljon ja tutkimustietoa on tarjolla valtava määrä. Hyvinvointivaikutuksia pystytään luotettavasti mittaamaan erilaisten mittarien avulla, sillä musiikki aiheuttaa kehossa muutoksia, fyysisiä reaktioita, joista osa on myös silmin nähtävissä. Musiikin kuunteleminen, laulaminen ja soittaminen vaikuttavat meihin ja voivat saada aikaan monenlaisia reaktioita. Musiikki voi nostaa kylmät väreet iholle, itkettää tai naurattaa, nostaa tai laskea verenpainetta, vaikuttaa sydämensykkeeseen, laajentaa pupilleja tai laskea mm. stressihormonien määrää. Myös aivoja kuvantamalla on voitu todistaa musiikin myönteisiä vaikutuksia, musiikin aiheuttamia tunteita pystytään näkemään aivokuvista. (Ukkola-Vuoti 2017, 119.)

Musiikin harrastaminen lisää aivojen plastisuutta ja joissain tutkimuksissa musiikin on osoitettu lisäävän mm. aivojen verenkiertoa ja aivoperäisen hermokasvutekijän BDNF:n määrää. Myös immuunijärjestelmän soluihin ja geenien aktiivisuuteen on osoitettu musiikilla olevan vaikutusta. Kehollisten vaikutusten lisäksi musiikilla on monille mittavat vaikutukset mielialaan ja mm. vireystilaan. Ihmiset ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä ja pitävät erilaisesta musiikista, joten myös musiikin vaikutukset näkyvät jokaisella omalla tavallaan. (Ukkola-Vuoti 2017, 119.) Musiikin niin kuin muunkin taidelähtöisen toiminnan vaikutuksia voidaan tutkia myös kvalitatiivisilla tutkimuksilla. Luotettavaa

laadullista tutkimustietoa on ihmisten omakohtaisista kokemuksista taiteen vaikuttavuudesta esim. taiteen tuottamaan hyvinvointiin (Laitinen 2017, 39).

Lilja-Viherlampi (2021, 75) kuvaa, kuinka ihmisen hyvinvointi ja musiikki voivat kietoutua yhteen, voidaan puhua musiikkihyvinvoinnista. Musiikin avulla voidaan olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa, löytää väylä ajattelulle, tunteille, mielikuville ja elämyksille.

Musiikkiharrastuksen hyviä vaikutuksia on raportoitu laajasti. Soittaessa ja laulaessa on tehtävä monia asioita samaan aikaan, joten musiikin harjoittelulla voidaan vahvistaa aivopuoliskojen yhteistoimintaa ja mm. harjoittaa tarkkaavuutta ja ylimääräisten ärsykkeiden sulkemista ulkopuolelle. Laulu parantaa äänenkäyttöä, se on motorinen suoritus ja harjoittaa äänenkäyttöön liittyviä lihaksia, soittaminen kehittää sorminäppäryyttä ja mm. käden lihaksia (soittimesta riippuen). Esiintymiskokemus soitto- tai lauluharrastuksen yhteydessä on hyvää harjoitusta jännittävistäkin tilanteista ja antaa valmiutta kohdata erilaisia sosiaalisia tilanteita. Musiikin harjoittaminen ja musiikin kuuntelu kehittää myös äänen havaitsemiskykyä, joka vaikuttaa sekä puhumiseen että lukemiseen liittyviin kielellisiin taitoihin. Itse soittaessa ja laulaessa lapsi saa samalla hyödyt myös musiikin kuuntelemisesta, mutta myös musiikin kuuntelulla ilman omaa aktiivista musiikin tuottamista on todettu olevan paljon positiivisia vaikutuksia. Musiikin avulla voi rauhoittua ja rentoutua, musiikki voi nostaa mielialaa ja lisätä tarkkaavuutta ja helpottaa keskittymistä. Musiikki voi olla myös tärkeä sosiaalisesti yhdistävä tekijä, joka voi lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteishenkeä. (Ukkola-Vuoti 119, 125.)

Erityisesti toimintaterapian näkökulmasta mielenkiintoinen katsausartikkeli musiikin ja aistijärjestelmän yhteyksistä ja musiikin käytöstä musiikkiterapiassa lapsilla, joilla on aistitiedon käsittelyn eli sensorisen integraation häiriö, on koottu Haifan yliopistossa 2018. Katsaukseen on koottu 17 artikkelia, jotka on julkaistu vuosien 1985–2017 välillä. Vaikka varmojen johtopäätösten tekeminen tutkimusten erilaisuuden vuoksi on vaikeaa, tulokset osoittavat suuntaa, että lapset, joilla on sensorisen integraation häiriö, voivat hyötyä musiikkiterapiasta ja musiikista kuntoutuksessa. Musiikin kuntoutushyötyjä voivat olla mm.

aistijärjestelmän plastisuuden paraneminen, kommunikoinnin, sosiaalisten taitojen ja itsetunnon vahvistuminen. (Simhon ym. 2018, 26–32.) Nämä tulokset varmojen johtopäätösten puuttumisesta huolimatta koin hyvin merkittävinä. Sensorisen integraation häiriöt voivat olla suuresti elämää rajoittavia, ja kaikki mahdolliset menetelmät niiden helpottamiseen ovat tärkeitä. Tämä voi olla myös hyvä perustelu suositella lapselle myös harrastukseksi musiikkia.

Musiikin ja toiminnanohjaustaitojen välistä yhteyttä on tutkittu mm. Saksassa, jossa tehtiin tutkimus 6–7-vuotiaiden lasten musiikkituntien vaikutuksista toiminnanohjaukseen. Koulutusohjelma kesti 8 kuukautta ja toteutui koulupäivien aikana. Erilaisten soittimien soittaminen vaatii monenlaisia toiminnanohjaustaitoja, mm. itsesäätelyä, tarkkaavuutta, joustavuutta, lyhyt- ja pitkäkestoista muistia, oman toiminnan arviointia ja kognitiivista joustavuutta. Tutkimustulokset osoittivat, että musiikkiharjoittelulla voidaan vaikuttaa joihinkin toiminnanohjauksen taitoihin, mutta kaikilla toiminnanohjauksen alueilla merkittävää edistystä ei havaittu. Valikoivan tarkkaavuuden, itsesäätelytaitojen ja työmuistin voitiin osoittaa parantuneen tutkimuksen aikana, sillä näiden taitojen kehittyminen on 6–7-vuotiailla nopeaa. Vaativampiin toiminnanohjaustaitoihin, jotka kehittyvät lapsilla luonnostaankin vasta vanhempana, ei vaikutuksia voitu luotettavasti todentaa. Soittoharjoittelun myönteiset vaikutukset lapsen kehityksen tukemisessa voitiin todistaa. (Frischen ym. 2021, 1–10.)

2023 Australiassa tehdyssä tutkimuksessa osoitettiin rytmien ja koordinoitun liikkeen myönteisiä vaikutuksia lapsen itsesäätelytaitojen ja toiminnanohjauksen kehitykseen esikouluikäisillä lapsilla, joilla oli mahdollisesti heikommasta sosioekonomisesta taustastaan johtuen mm. haasteita itsesäätelytaidoissa. Lapsille tarjottiin 8 viikon aikana erilaisia rytm- ja liikeharjoituksia opettajan ohjaamana, ohjelma tunnetaan nimellä Rhythm and Movement for Self-Regulation (RAMSR). Harjoituksia ohjaavilla opettajilla ei tarvinnut olla erityistä musiikillista koulutusta. Tutkimuksessa ensisijaisia tulosmittauksia olivat toiminnanohjaustaidot ja itsesäätely, toissijaisia kouluvalmiustaidot ja visuomotorinen integraatio. Tutkimus osoitti selkeitä muutoksia lasten itsesäätelytaidoissa ja tärkeä havainto tutkimuksessa oli, että hyötyvaikutuksia

saatiin, vaikka harjoituksia toteuttavilla opettajilla ei ollut erityistä musiikillista taustaa tai musiikkialan koulusta. (Williams ym. 2023, 115–128.)

Edellinen tutkimus viritti halun omassa työssäni rytmin ja koordinoitun liikkeen käyttämiseen lapsen terapiakäynnin alussa auttamaan lasta itsesäätelyssä ja toiminnanohjauksessa. Lasta riemastuttaa terapeutin kanssa tehty yhteinen rytmitetty matka maahan, jossa vaikkapa kuvataidemenetelmän avulla harjaannutetaan keskittymistä, motoriikkaa ja koordinaatiota. Matka voi jatkua maalauksessa vaikka tienä mahdollisuuksien maailmaan. Matkalta voi palata takaisin hiipien hiljaa tai marssien reippaasti musiikin tahdissa.

Tanssi on kokonaisvaltaista toimintaa, joka luo vuorovaikutusta fyysisen ja sosiaalisen maailman välille. Tanssiin liittyy yleensä musiikkia, eläytymistä ja luovaa ilmaisua. Tanssi tuo tanssijalle kehollisia kokemuksia, tunteita ja mielikuvia, ja mahdollistaa kehollista oppimista. Jokainen osaa tanssia, koska mikään tapa tanssia ei ole väärin. (Colliander & Anttila 2022, 250.)

Minna Huotilaisen (2019, 147–148) mukaan lapset voivat esimerkiksi laulamisen, ohjatun tanssimisen tai samaan tahtiin liikkumisen avulla kokea toisten kanssa yhteistä tahdistumista, joka lisää lasten yhteistyötä ja positiivista käyttäytymistä toisiaan kohtaan. Tahdistumisen vaikutukset eivät lopu ohjatun toiminnan loppuessa, vaan voivat jatkua vielä pitkään tuokion jälkeenkin. Selityksenä tähän pidetään aivojen peilisolujärjestelmää, jonka ajatellaan liittyvän toista ihmistä matkimalla oppimiseen, toisten ihmisten toiminnan ymmärtämiseen ja empatiaan. Lapsi voi toisten kanssa liikkuessaan tiedostamattaan arvioida yhteistyömahdollisuuksiaan toisten lasten kanssa ja yhteinen toiminta lisää luottamusta toisiin.

Omassa työssäni toimintaterapia-asiakkaiden kanssa yhteistä tahdistamista voi käyttää monin tavoin. Luottamusta, vuorovaikutusta ja terapiasuhteen herättelyä lapsen ja terapeutin välillä voidaan tukea käyttämällä tahdistamiseen taputuksia, tömistyksiä, palikoita, marakasseja, boomwhackereita jne. tilanteesta riippuen ja tilanteeseen sopivasti. Jumittunut terapiahetki voidaan laukaista reippaalla välimarssilla tai rytmitaputuksilla. Kuntoutusryhmissä, joissa osallistujat eivät

tunne ennestään toisiaan, tahdistamisharjoituksilla voidaan saada yhteinen ryhmätyöskentely hyvin käyntiin. Vaatii terapeutilta kykyä havainnoida ryhmästä, millaista taputusta tai beatboxausta voi ottaa käyttöön. Myös tanssilla voidaan tahdistua.

Tanssia voidaan käyttää hyvin moniin terapeuttisiin harjoituksiin, esim. tunnesäätelyn harjoitteluun, kehonhallintaan ja -hahmottamiseen, tasapainoon, koordinaatioon ja motoristen taitojen harjoitteluun tai toiminnanohjauksen tukemiseksi. Sormitanssia voi käyttää lämmittelyyn ennen kynätehtäviä. Tanssi on yleensä lapsille hauskaa, varsinkin jos siihen liittyy lapselle mieluisa musiikki.

Paljon tutkimuksia on tehty musiikin hyödyistä autismikirjon lasten kuntoutuksessa, mm. kiinalaisessa vuonna 2016 tehdyssä tutkimuskatsauksessa on osoitettu musiikkiterapian hyödyt autistisille lapsille. Musiikin avulla on voitu vaikuttaa myönteisesti lasten käyttäytymiseen, mielialaan, aistihavaintoihin sekä kielellisiin ja sosiaalisiin taitoihin. (Shi ym. 2016, 137–141.) Musiikki voi olla autististen lasten kohdalla oiva väline, sillä usein autistiset lapset kiinnostuvat musiikista. Musiikkia voidaan käyttää myös kommunikoinnin ja vuorovaikutuksen tukena, jos kielellisissä taidoissa on vaikeutta. Vaikka lapsella olisi tunnesäätelytaidoissa haasteita, musiikin välittämien tunteiden aistiminen on mahdollista. Autismikirjon lapsilla voi olla myös erityisiä vahvuuksia musiikin alueilla, mm. absoluuttinen sävelkorva ja synestesia on autisteilla yleisempää. (Ukkola-Vuoti 119, 89.)

Olen myös toimintaterapiassa voinut todeta autismikirjon lasten hyötyvän musiikillisesta kommunikaatiosta. Lapsi, johon ei helposti saa edes katsekontaktia, voi antautua yhteyteen terapeutin kanssa musiikin avulla. Yhteyden saamiseksi voi riittää rytmikäs taputtelu, tai lapsen kuulema musiikki voi kutsua hänet yhteiseen vuorovaikutukseen.

Niin kuin tähän valitsemistani tutkimustuloksista näkyy musiikin vaikutukset ovat niin äärettömän moninaiset kaikenlaiseen aivotoimintaan ja sen tuottamiin kehittämisvaikutuksiin, että tuskinpa juuri muita terapiamenetelmiä tarvitaan!

Musiikilla voi tuottaa kognitiivisia, sosiaalisia ja hyvänmielen vaikutuksia todella monipuolisesti.

Itse en ole musiikin ammattilainen, mutta musiikki on ollut pienestä asti rakas harrastus monessa muodossa. Olen soittanut eri soittimia, laulanut yksin ja kuorossa, opiskellut musiikin teoriaa musiikkiopistossa, käynyt konserteissa ja ollut aina aktiivinen musiikin kuuntelija. Vaikka musiikki onkin omaa sydäntä lähellä, ei sen käyttäminen terapiatyössä ole ollut mitenkään itsestään selvää. Olen ollut aika arka laulamaan asiakkaileni, eivätkä laulut ja lorut tule minulta mitenkään luonnostaan. Olen kuitenkin pyrkinyt rohkaistumaan ja huomannut, että samalla, kun pienen aran asiakkaani on laulun avulla ollut helpompi lähteä toimintaan mukaan, olen myös itse saanut hyvinvointia työpäivääni. Ei tarvitse olla musiikin ammattilainen, että terapiassa voi laulaa tai soittaa. Koen, että musiikin harrastamisesta on ollut hyötyä toimintaterapeutina myös siinä, että olen voinut asiakkaideni vanhempien kanssa yhdessä miettiä lapselle sopivaa musiikkiharrastusta, soittimien tuntemus on ollut apuna mietittäessä lapselle sopivaa haastetasoa.

Työssäni on monia mahdollisuuksia musiikin käytölle, esimerkiksi toiminnanohjaustaitojen kehittymistä voi tukea musiikin avulla. Päiväkodeissa on hyviä arjen rutiineja, joissa musiikilla autetaan lasten siirtymistä, pukeutumista, käsienpesua ym. Laulun kautta lapsen on helpompi kuunnella, muistaa ja noudattaa ohjeita. Musiikin tahdilla voidaan vauhdittaa tai rauhoittaa menoa. Samoilla menetelmillä voi terapiassakin helpottaa ja kehittää lasten toimintoja. Musiikilla voi vaikuttaa vireystilan säätelyyn kumpaankin suuntaan, rauhoittaa vilkasta lasta ja vauhdittaa hidasta. Toiset lapset keskittyvät paremmin musiikin soidessa, toiset häiriintyvät musiikista. Terapeutin tehtävä on huomata, mikä on tilanteessa sopivinta. Terapeutti voi ohjata myös lapsen vanhempia käyttämään samoja menetelmiä lapsen kanssa toimimisen helpottamiseksi.

6.2 Kuvataidetta ja käsitöitä

Kun ajatellaan kuvataiteen käyttöä lasten toimintaterapiassa, on luontevaa ajatella, että ensisijaisesti kuvataiteen keinoja (esim. piirtämistä, maalaamista, askartelua) voidaan käyttää hienomotoristen ja näönvaraisen hahmottamisen taitojen harjoitteluun ja esimerkiksi lapsen omien tunteiden ja ajatusten kuvalliseen ilmaisuun. Erilaisten kuvien käyttö on toimintaterapian arkea ja kuvallista tukea käytetään mm. kommunikoinnin ja toiminnanohjauksen tukena hyvin monilla asiakkaila. Kuvataiteen vaikutukset ja käyttömahdollisuudet ovat kuitenkin paljon monipuolisemmat ja keinoja voidaan soveltaa toimintaterapiakuntoutuksessa laajemminkin.

Tutkimustuloksia etsiessä haasteeksi muodostui käsitteiden määrittely ja oikeiden hakusanojen löytäminen, sillä kuvataide ja käsityöt voivat pitää sisällään valtavan määrän eri toimintoja. Tutkimustietoa löytyy, mutta täsmällinen tieto on hyvin hajallaan ja pienten lasten kuvataidemenetelmien terapiakäytöstä ja hyötyvaikutuksista oli yllättävän vaikeaa löytää tietoa. Mikä kaikki on kuvataidetta ja mikä lasketaan käsitöiksi, voidaanko muovailu ja erilaiset massa-askartelut laskea kuvataiteisiin tai käsitöihin, entä legoilla rakentelu, joka sekin on luovaa käsillä tekemistä? Onko lasten askartelu taidetta? Kysymyksiä heräsi mielessä paljon.

Huottilainen (2019, 263) kuvaa kirjassaan Näin aivot oppivat kuvataiteen merkitystä lapsen kehitykselle. Askartelu ei ole vain turhaa puuhastelua, vaan kuvataiteen, käsitöiden ja askartelujen tekeminen on jatkuvaa lapsen älykkyyden rakentamista, joka antaa pohjan kaikelle myöhemmälle ymmärrykselle ja hahmottamiselle. Kuvataidetta ja kädentöitä tehdessään lapsi saa kokemuksen siitä, miten ympäristöön voi itse vaikuttaa, miten eri esineet ja materiaalit käyttäytyvät ja sopivat yhteen, miten omassa mielessä olevan ajatuksen voi muuttaa konkreettiseksi materiaalien avulla. Aivojen kehityksen kannalta tällainen tekeminen on äärimmäisen tärkeää.

How Art Changes Your Brain -tutkimus kuvataiteen vaikutuksista osoittaa visuaalisella taiteella olevan merkittäviä vaikutuksia hermostoon. Tutkimusryhmä

muodostui aikuisista, joista puolet (14 osallistujaa) teki kuvataidetoita aktiivisesti itse, puolet tutkimusryhmästä (myös 14 osallistujaa) arvioi kognitiivisesti muiden tekemiä taideteoksia museossa. Tutkimuksessa pystyttiin osoittamaan erilaisilla mittareilla, mm. aivojen kuvantamisella, kuvataiteen hyötyvaikutuksia valituilla indikaattoreilla. Aktiivisella tekemisellä saavutettiin parempia tuloksia kuin taidetta katsomalla. Kuvataiteen tekemisen myötä tutkittavien resilienssin eli stressinsietokyvyn nähtiin parantuneen. (Bolwerk ym. 2014, 1–8.) Vaikka tutkimus on tehty aikuisilla, on kiinnostavaa miettiä, kuinka kuvataiteella voidaan vaikuttaa myös pienten lasten hermoverkkoihin, kun kehitys on vielä kesken ja aivot hyvin plastiset. Millaisia vaikutuksia mm. resilienssiin pienten lasten kuvataiteen tekemisellä on? Kun lasten toimintaterapiassa kuvataidemenetelmiä käytetään paljon motoriikan ja hahmottamisen harjaannuttamiseen, on hyvä muistaa, kuinka laaja-alaisia vaikutukset voivat olla.

Huotilaisen (2019, 263–265) toteamus, että käsillä tekemisen lisäksi myös tekemisen näkeminen on lapsen ajattelun kehitykselle tärkeää, on myös omassa työssä hyvä pitää mielessä. Kun lapsen kanssa piirretään, maalataan, askarrellaan tai tehdään käsitöitä, täytyy lapsen kanssa yhdessä myös tehdä eikä vain ohjata lasta tekemään. Yhdessä samaan aikaan toimiminen antaa tukea tekemiselle ja toiminnanohjaukselle, kun lapsi saa mallia kuinka tilanteessa voi toimia. Yhdessä tekeminen mahdollistaa myös rennon yhteisen toimimisen tilan, jossa on helppo jutella ja rakentaa yhteistä vuorovaikutusta.

Tekstiilipettaja-lehdessä eri asiantuntijat käsittelevät käsitöiden merkitystä. Minna Huotilainen, kasvatustieteen professori ja aivotutkija, kertoo tuloksista, joita on saatu, kun on yhtä aikaa kuunneltu ja tehty tuttua yksinkertaista käsityötä. Käsien käyttäminen aktivoi aivoja, mikä edistää kielellisiä taitoja ja parantaa kuulonvaraista muistia. Aivotutkimusten mukaan käsillä tekeminen liittyy ongelmanratkaisutaitoihin. Myös vuorovaikutustaitojen ja käsien käyttämisellä on yhteys. Jotkut tutkijat ajattelevat, että käsien käytön oppiminen aiheuttaa puhumaan oppimista. (Huotilainen 2020, 14.)

Aivotoiminnan ja persoonallisuuden kehitys perustuu mm. aistien ja mielen yhtäaikaiseen käyttöön. Kädentaidoilla on suuri vaikutus aivotoimintaan. Tunne

on mukana tiedon ja taidon kanssa käsitöitä tehdessä, jolloin toiminta kehittää monipuolisesti älykkyyttä, innovatiivisuutta ja mieltä. Motorinen toiminta herättää vahvan yhteyden käsien ja aivojen välillä ja auttaa ongelmanratkaisussa. (Parikka 2020, 19.) Käsiyöt auttavat myös matemaattisen ajattelun kehittymiseen, ja käsitöillä voidaan konkretisoida matematiikan käsitteitä (Lehtinen 2020, 22).

Käsitöiden materiaalikokeilut, suunnittelu ja ideointi edistävät luovan ongelmanratkaisun taitoja. Niiden avulla pystyy konkretisoimaan esimerkiksi fysiikkaan liittyviä abstrakteja ilmiöitä. Ajattelun ja toiminnan, käsitteellisen ja konkreettisen vuorottelu vahvistavat luovuuden ja innovatiivisuuden kehittymistä. (Seitamaa-Hakkarainen & Kangas 2020, 10.) Käsiyö vaikuttaa hyvinvointiin, sillä voi olla sekä välillisiä että välittömiä ja tiedostettuja sekä tiedostamattomia vaikutuksia. Konkreettisella toiminnalla voi vaikuttaa ajatusten, mielikuvien ja tunteiden hallintaan. Käsiyö voi toimia myös aivoergonomiana saamalla kehon ja mielen rentoutuneeseen tasapainoon. Tutkimusten mukaan käsiyö voi auttaa sitoutumaan terapiaprosessiin. (Pöllänen 2020, 17.)

Kuten musiikin niin myös kuvataiteen vaikutukset ovat moninaiset. Kuvataiteita ja käsitöitä voidaan käyttää terapiassa toimintoina motoriikan ja kädentaitojen harjoitteluun, avaruudellisen hahmottamisen harjoitteluun. Samalla voidaan harjoitella myös esim. keskittymistä ja pitkäjänteistä toimintaa, ohjeen kuuntelua ja ohjeen mukaan toimimista, vaiheesta toiseen siirtymistä tai ihan vain pöydän ääressä istumista ja tavoitteellista tekemistä. Kun ensisijainen ajatus piirtämisestä ja maalaamisesta on ollut hienomotoriikkaan ja hahmottamiseen liittyvä harjoittelu, on ollut mielenkiintoista kääntää ajatusprosessia toiseen suuntaan ja miettiä, kuinka käsillä tekemisen kautta voidaan vahvistaa muitakin alueita, jotka eivät ehkä ensimmäisenä tule edes mieleen.

Miten kuvallista ilmaisuvoimaa voi käyttää myös muiden taitojen tukena, ei vain kuvia tai piirrettyjä tarinoita, vaan lapsen tuottamaa tai yhdessä tuotettua taidetta. Millaisia elämyksiä, oivalluksia ja aistimuksia taide voi lapselle tarjota ja miten ruokkia lapsen luovuutta uusilla tavoilla. Olen työssäni käyttänyt menetelminä mm. musiikkimaalausta, jota olen soveltanut omille asiakkaille sopivaksi.

Maalaamalla musiikin tahtiin tai laulujen innoittamana on voitu harjoitella mm. tunnetaitoja (miltä musiikki kuulostaa, miltä se saa olon tuntumaan, minkä värinen tunne on ym.), oman vireystilan tunnistamista ja miten musiikki voi rauhoittaa omaa oloa tai lisätä keskittymistä. Toiminnallinen tekeminen yhdessä musiikin kanssa voi auttaa lasta käsittelemään tunteitaan ja juttelemaankin ihan uudella tavalla.

Myös laulupiirtämisessä yhdistetään useampaa taiteenlajia ja nimensä mukaisesti piirretään laulujen tahtiin. Laulupiirtäminen on toimintamuoto, jonka avulla lapsi pääsee käyttämään useita aistejaan ja piirtämisen tukena käytetään pieniä piirtämislauluja. Se on elämyksellinen toimintamuoto, jonka avulla voidaan tarjota lapselle onnistumisen kokemuksia ja osallisuutta sekä kehittää monenlaisia tärkeitä taitoja: motoriikkaa, kynätaitoja, vuorovaikutusta ja kielellisiä taitoja, visuaalista hahmottamista, keskittymistä ja toiminnanohjausta. (LauLau n.d.) Työssäni olen kokenut menetelmän toimivaksi ja saanut siitä lapsilta erilaisia reaktioita. Musiikki on monilla toiminut kannustavana elementtinä ja piirtäminen on lähtenyt luontevasti sujumaan laulujen tahdissa. Lapsen, jonka on vaikea pysyä paikallaan ja asettua yhteisen toiminnan äärelle, musiikki voi herättää ihan erilaiseen vuorovaikutukseen ja tarkkaavuuteen piirustustyön äärelle. Toinen lapsi taas saattaa häiriintyä musiikista.

Kuvataiteen tekemisessä terapiatyössä on monta huomioitavaa seikkaa. Tietenkin menetelmän valintaan vaikuttaa, kuten aina, terapian tavoite, mutta myös välineet, paikka ja työtapo. Kuntoutetaanko hienomotoriikkaa vai suurempia linjoja, laitetaanko paperi lattialle vai seinälle vai pöydälle, maalataanko siveltimellä vai harjalla? Ollaanko ulkona maalamassa vesipensselillä asfalttia tai piirretäänkö tikuilla hiekkaan? Materiaaleja kuvataiteeseen löytyy ympäristöstäkin, ja lapset ovat hyviä itse valitsemaan, keksimään ja ideoimaan. Terapeutin tehtävä on pitää huoli, että pysytään tavoitteen suunnassa.

Lapsilla, joilla on erilaisissa taidoissaan haasteita, voi olla iso kynnyks lähteä piirtämään tai askartelemaan, ja joskus tarvitaan monenlaista motivointia tekemiseen. Jos terapeutilta löytyykin sateenkaarikynä, raaputuspaperia,

taikatussit, örkkimassaa, glittervesivärit tai hymyilevät sakset, voi lapsen uteliaisuus voittaa kieltäytymiskynnyksen. Toisia helpottaa myös se, että on etukäteen yhdessä suunniteltu seuraavan kerran taideprojektia, jotta lapsi on päässyt vaikuttamaan tulevaan tekemiseen ja tietää etukäteen, mitä on odotettavissa.

Huutilaisen (2020, 14) mukaan käsien käyttäminen aktivoi aivoja, edistää kielellisiä taitoja ja parantaa kuulonvaraista muistia. Siinä se lapsen kanssa askarrella tai piirrellessä ja jutellessa kieli ja muistikin kehittyy samalla kuin hienomotoriikka.

6.3 Draamaa, sirkusta ja nukketeatteria

Draama, sirkus ja nukketeatteri valikoituivat työhöni, koska näen näillä taidemenetelmillä paljon sovellettavuutta ja mahdollisuuksia pienten lasten toimintaterapiatyössä. Ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa korostuvat sosiaaliset vaikutukset, mutta myös yksilöterapia-asiakkaiden kanssa voidaan draaman, sirkuksen ja nukketeatterin keinoja käyttää monenlaisten tavoitteiden harjoittelussa. Ajattelen näitä työskentelytapoja niin, että aina ei tarvitse valmistaa yleisölle esitettävää sirkus- tai nukketeatteriesitystä (vaikka ei sekään huono idea ole eikä mitenkään poissuljettua), vaan harjoituksia voidaan käyttää arkisissa terapiatilanteissa pienimuotoisemmin, esim. nuket voidaan ottaa mukaan sosiaalisten tilanteiden havainnollistamiseen tai sirkustempu motoristen taitojen harjoitteluun.

Suomalaisen nukketeatterikentän kehittäjät Roosa Halme ja Marja Susi (2020, 5) toteavat, että nukketeatterissa yhdistyvät monet taiteen ilmaisukeinot. Se mahdollistaa yksilöllistenkin ilmaisumuotojen käyttämisen. Vaikka nukketeatteri liitetään usein lapsuuteen, se on laajemminkin taiteeksi ajattelemista, elävöittämistä ja tulkitsemista. Nukun turvin on helpompi kokea ja tuoda esiin monenlaisia tunteita. Nukke voi olla myös yllättävä ja houkutella tekemään asioita, joita esittäjä ei itse pystyisi tekemään. Se mahdollistaa mielikuvitusmaailmat ja ajassa ja paikassa liikkumisen. Terapiatyössä

nukketeatteri on monimuotoinen menetelmä, jonka avulla voidaan sanoittaa omia tunteita ja eläytyä toisen tilanteeseen.

Vaikuttava sirkus -hanke on tehnyt tunnetusti hyvää työtä sirkuksen hyvinvointivaikutusten todentamisessa. Vaikutuksia on selvitetty sirkustoimintaan osallistujilta, heidän ohjaajiltaan, opettajiltaan ja vanhemmiltaan. Sirkustoiminnan vaikutukset siihen osallistuville lapsille ja nuorille ovat hyvin myönteisiä ja moninaisia. Toiminta tuottaa ja tukee henkistä hyvinvointia, antaa hienoja kokemuksia, innostaa ja ilostuttaa. Sirkustoiminta kehittää kykyä toimia ryhmässä, ymmärtää erilaisuutta ja lisää itsetuntemusta. Sen myötä saadaan onnistumisen kokemuksia ja opitaan sietämään epäonnistumista. Itseluottamus, esiintymisvarmuus ja rohkeus kehittyvät. (Kekäläinen & Kakko 2013, 12, 14.)

On havaintoja myös siitä, että sosiaalinen sirkus voi ehkäistä syrjäytymistä, sen vaikutukset voivat olla sekä yksilölle että yhteiskunnalle erittäin tärkeitä. Sirkuksessa on tarjolla monia erilaisia ja eritasoisia harjoittelumahdollisuuksia. Erityislapset voivat esimerkiksi oppia sietämään vaikkapa fyysistä kosketusta. Osallistuminen sirkustoimintaan kehittää kehonhallintaa ja vahvistaa taitoja, joita tarvitaan arkielämässä. Tutkimus osoittaa selvästi sosiaalisella sirkuksella olevan hyvinvointivaikutuksia, vaikka vaikutusten mittaaminen ei olekaan helppoa. (Kekäläinen & Kakko 2013, 16–17, 27, 51, 55.) WHO:n raportissa on mainittu myös tutkimus, jossa taikatemppuja on käytetty hemiplegiaa sairastavien lasten käden kuntoutukseen (Fancourt & Finn 2019, 39).

Itse en ole koskaan harrastanut sirkusta, mutta sirkuksen maailma on kiehtova ja värikäs. Suunnittelin opintojeni aikana toimintaterapiaan sopivan sirkusryhmän ja haaveilin sellaisen toteuttamisesta. Yksilöasiakkaiden kanssa olen päässyt kokeilemaan sirkusharjoitteita ja lapsille teema on ollut yhtä mieluinen kuin terapeutillekin. Aluksi keksin sirkusharjoituksia enimmäkseen itse, mutta sen jälkeen olen löytänyt myös valmiita harjoituksia, joita voi ottaa käyttöön. Sirkusteemaan on helppo yhdistää lasten kanssa monenlaista harjoittelua, esim. hieno- ja karkeamotoriikkaa, kehonhallintaa, käsien välistä yhteistyötä, koordinaatiotaitoja ja tasapainoa, toiminnanohjaustaitojen harjoittelua, listaa voisi jatkaa vaikka miten pitkään. Tähän alueeseen haluaisin tutustua lisää. Haluan

enemmän tietoa ja tuntemusta sirkuksen mahdollisuuksista terapiatyössä. Uskon, että sirkuksen piiristä voisi löytyä monelle toimintaterapian asiakkaalle myös hyvä kuntouttava harrastus. Olen myös kuullut hankkeista, joissa toimintaterapeuttien ja sirkusalan ammattilaisten välillä on tehty hedelmällistä yhteistyötä.

Romaniassa Bukarestin yliopistossa vuonna 2015 tehdyssä tutkimuksessa käsitellään draamatuokioiden vaikutusta riskiryhmiin kuuluvien koululaisten resilienssiin. Tutkimuksen riskiryhmän lapset olivat perheistä, jotka esim. köyhyyden tai muiden tekijöiden vuoksi voivat olla sosiaalisen syrjäytymisen vaarassa. Tutkimuksen tavoitteena oli luovan leikin ja draamaharjoitusten avulla lisätä lasten resilienssiä, stressin sietokykyä, ja vaikuttaa sitä kautta mm. koulumenestykseen ja käyttäytymiseen sekä yhteiskuntaan integroitumisessa. Tulosten arviointiin käytettiin kysymyksiä ja lasten piirroksia. Tutkimustulokset osoittivat, että draamaharjoitusten avulla voitiin vähentää lasten häiritsevää käytöstä ja lisätä heidän itseluottamustaan. Lasten impulsiivinen käytös väheni, keskittyminen oli lapsille helpompaa ja yhteistyö ryhmässä parantui. Luovan toiminnan avulla lapsi pystyi tutkimaan fyysistä ja sosiaalista ympäristöään sekä käsittelemään tunteitaan. Motorisen koordinaation osalta lasten taidoissa ei nähty edistymistä. Tutkimuksessa havaittiin, että harjoitukset lisäsivät myös opettajien hyvinvointia, sillä he kokivat prosessin myötä tulleen tietoisemmiksi lasten erityistarpeista ja saaneensa uusia näkökulmia lasten kanssa toimimiseen. (Folostina ym. 2015, 2362–2368.)

Erilaisia draamaharjoituksia voi käyttää mm. kuntoutusryhmissä, joissa ohjaajien täytyy löytää työtapoja hyvinkin heterogeenisten ryhmien yhteistyölle. Draaman aiheilla voidaan ohjata ryhmää käsittelemään kuntoutuksen tavoitteiden mukaisia sisältöjä. Harjoitusten avulla myös luodaan yhteishenkeä ja ryhmäläiset ja ohjaajat tutustuvat toisiinsa.

Barnesin (2014, 101–109) tutkimuksessa osoitettiin myös teatterin vaikuttavan monin tavoin lasten hyvinvointiin. Tutkija oli mukana havainnoimassa Speech Bubbles -ohjelmassa, joka on suunnattu 6–7-vuotiaille lapsille, joilla on puheen, kielen ja kommunikaation vaikeuksia. Ohjelman ovat suunnitelleet teatterin

ammattilaiset. Tutkimuksen perustella voitiin todeta, että teatteriryhmään osallistumisesta oli merkittävää vaikutusta lapsille. Myönteistä muutosta huomattiin kielellisten taitojen lisäksi mm. keskittymisessä, itsetunnossa ja itseluottamuksessa sekä käyttäytymisessä.

Löysin myös japanilaisen tutkimuksen, jossa draamaleikin ja musiikin avulla kehitettiin esikouluikäisten lasten toiminnanohjaustaitoja. Kuuden viikon aikana tutkimusryhmän lapset osallistuivat 30 minuutin itseohjautuvuutta tukeviin draama- ja musiikkituokioihin, joita oli tutkimusjakson aikana yhteensä 30. Harjoitukset oli suunniteltu tukemaan lasten itseohjautuvuutta. Verrokkiryhmään verrattuna osallistuneiden lasten itseohjautuvuus, itsesäätelytaidot ja työmuisti paranivat ja taidetyöskentely koettiin hyödylliseksi menetelmäksi toiminnanohjaustaitojen harjoittelussa. (Kosokabe ym. 2021, 1–7.) Draama- ja musiikkituokion voi liittää nukketeatteriin ja tehdä terapiatilanteesta huikean musikaalikokemuksen. Lapset ovat loistavia terapeutinkin innoittajia, luovia ja innostuneita, joilta improvisaatio onnistuu usein aikuista paremmin.

Draamaleikkejä voi leikkiä lasten kanssa sisällä ja ulkona. Loikaten leikkiin - kirjassa on esitelty ihania ideoita draamaleikkien käyttöön siirtymätilanteissa. Kuinka suunnitellulla tai hetkessä syntyneellä draamaleikillä voidaan helpottaa hankalalta tuntuja tilanteita. Jos lapsen on vaikea malttaa odottaa jonossa ja aika tuntuu pitkältä, aikuinen voi ehdottaa vaikka tekohampaiden sovitteluleikkiä tai pienempien lasten kanssa voidaan hassutella taputtelemalla, tömistelemällä, kutittelemalla, korvia höristämällä tai mitä ikinä siinä tilanteessa keksitäänkään. Pukeutumistilanteessa lapsen kiukku voi katketa aikuisen tempautuessa leikkimään, lapsen vaatteista voi kuulua omituisia ääniä tai lapanen voi alkaa yhtäkkiä laulamaan. Aikuisen pienellä panostuksella esimerkiksi kiukkutilanteet voivat mennä nopeammin ohi ja siirtymätilanteisiin saadaan iloa ja motivaatiota lapsille. (Martinez-Abarca & Nurmi 2015, 38.) Hassutteluleikkejä on helppo soveltaa myös muihin tilanteisiin, kun lapsella on hankala olo. Kun huomion saa siirrettyä muualle, voi tilanne laueta helpommin ja päästään jatkamaan harjoituksia.

Meillä on terapeutteina upea mahdollisuus valita hyvää mieltä ja kuntoutusta tuovia monipuolisia hienoja terapiamenetelmiä. Taidelähtöisten menetelmien kuntouttavat vaikutukset ovat mittaamattomat. On kysymys musiikista, kuvataiteesta ja käsitöistä, sirkuksesta, draamasta tai nukketeatterista, niin jokaiselta alueelta löytyy erilaisin indikaattorein todennettua tietoa niistä kuntouttavista vaikutuksista, joita voidaan hyödyntää terapiatyössä.

7 Pohdinta

Kehittämistyötä aloittaessani olin kovasti innostunut kulttuurihyvinvoinnin opinnoista, tunsin löytäneeni oikean itseäni kiinnostavan ja hyödyttävän tiedon lähteille. Olin kaivannut omaan työhöni uutta ja laajempaa näkökulmaa ja terapiatyömenetelmiini lisää jo aikaisemminkin käyttämiäni taidelähtöisiä menetelmiä. Samalla, kun tieto taiteen ja kulttuurin luoman kulttuurihyvinvoinnin vaikutuksista lisääntyi, kasvoi myös kiinnostus taidelähtöisten terapiamenetelmien käytön kulttuurihyvinvointivaikutuksista lasten toimintaterapian asiakkaille.

Halusin saada tutkimusnäyttöön perustuvaa tietoa, kuinka voisin erilaisia taidelähtöisiä menetelmiä käyttää tiettyihin lasten terapiatarpeisiin. Työskentelin silloin perusterveydenhuollossa lasten toimintaterapeuttina ja toivoin tutkimustiedolla edistävänä taiteen ja kulttuurin alalla työskentelevien ja terveydenhuoltoalalla toimivien ammattilaisten yhteistyömahdollisuuksia. Keräsin ahkerasti tutkimustietoa ja toivoin sote-uudistuksen lisäävän yhteistyötä.

Sitten siirryin pois perusterveydenhuollon puolelta yksityiselle sektorille. Toimenkuvani laajeni ja työni monipuolistui. Kehittämistyöni jäi tauolle paneutuessani työn uusiin haasteisiin. Työni vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen terapeuttina haastoi minua tutkimaan entistä monipuolisemmin erilaisia työtapoja.

Kun palasin kehittämistyöni pariin, oli näkökulmani tiedon etsimiseen muuttunut. Aikaisemmin suunnittelin kokoavani kirjallisuuskatsauksen muotoon tutkimustietoa taidelähtöisten menetelmien käyttömahdollisuuksista tiettyihin terapiatarpeisiin. Nyt halusin löytää tietoa, millaisia vaikutuksia erilaisilla taidelähtöisillä menetelmillä voi olla ja kuinka voin niitä työssäni perustellusti käyttää. Työote muuttui autoetnografiseksi. Pohdin nyt tutkimustuloksia toisin kuin kehittämistyöni alkumetreillä. Selvitin taiteiden vaikutusta ihmisen kehittymiseen, toimintaan ja hyvinvointiin ja pohdin, millaisiin terapiatarpeisiin sillä voi vastata. Koko ajan vahvistui sekä kehittämistyössäni että omassa työssäni lasten toimintaterapeuttina, tieto ja ymmärrys siitä, kuinka taidelähtöiset

menetelmät tuovat myös lasten toimintaterapia-asiakkaille kulttuurihyvinvointikokemuksia, jotka antavat lapsen terapiahetkeen ja elämään iloa, innostusta ja hyvää mieltä.

Tämä opinnäytetyö oli vain pieni kurkistus taiteen ja taidelähtöisten terapiamenetelmien tuomiin vaikutuksiin. Työn ongelma oli suuri tiedon määrä ja rajaamisen vaikeus. Työn ulkopuolelle jäi paljon mielenkiintoisia taidealueita, joista mahdollisesti tehtyjä tutkimuksia olisin halunnut myös pohtia terapiatyön kannalta. Toivon jonkun toimintaterapeutin jatkavan tätä tiedon etsimistä ja pohdintaa. Tietoa etsiessäni löysin hyvin paljon jo erilaisia valmiita työvälineitä taidelähtöisten terapiamenetelmien käyttöön. Myös tällaisen tiedon kokoaminen ja jakaminen terapeuteille olisi terapeuttien arkea helpottavaa ja innostavaa.

Työn tulokset ovat omaa pohdintaani ja kokemukset tarkoitettu jaettavaksi. En kuitenkaan voi sanoa, mitä kenenkin terapeutin kannattaa menetelmikseen valita asiakkaidensa kanssa. Jokainen joutuu päättämään omat työmenetelmänsä itse, mutta toivon työni rohkaisevan käyttämään monipuolisia taidelähtöisiä terapiamenetelmiä ja nauttimaan niiden työhön tuomasta kulttuurihyvinvoinnista.

Lähteet

Alanko-Kahiluoto, O. 2022. Kulttuuri ja hyvinvointi kuuluvat yhteen. Vihreät - blogi 12.01.2022. Viitattu 31.1.2024.

<https://www.vihreat.fi/ajankohtaista/kulttuuri-ja-hyvinvointi-kuuluvat-yhteen/>.

Barnes, J. 2014. Drama to promote social and personal well-being in six- and seven-year-olds with communication difficulties: the Speech Bubbles project. *Perspect Public Health*. Vol. 134 (2), 101–9. Viitattu 31.1.2024.

https://www.researchgate.net/publication/234089837_Drama_to_promote_social_and_personal_well-being_in_six-_and_seven-year-olds_with_communication_difficulties_The_Speech_Bubbles_project

Bolwerk, A.; Mack-Andrick, J.; Lang, F.; Dörfler, A. & Maihöfner, C. 2014. How Art Changes Your Brain: Differential Effects of Visual Art Production and Cognitive Art Evaluation on Functional Brain Connectivity. *PloS one*. Vol. 9 (7), 1–8. Viitattu 31.1.2024.

https://www.researchgate.net/publication/263548098_How_Art_Changes_Your_Brain_Differential_Effects_of_Visual_Art_Production_and_Cognitive_Art_Evaluation_on_Functional_Brain_Connectivity

Colliander, T. & Anttila, E. 2022. Tanssi reittinä lapsen kokonaisvaltaiseen kasvuun. Teoksessa Ruokonen, I. (toim.) *Ilmaisun ilo – Käsikirja 0–8-vuotiaiden taito- ja taidekasvatukseen*. Jyväskylä: PS-kustannus. 249–263.

Erkkilä, J. & Rankanen, M. 2020. Kun sanat eivät riitä - luovat terapiat. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 17.2.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15795>.

Fancourt, D. & Finn. S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. *Health Evidence Network synthesis report 67*. World Health Organization WHO. Viitattu 31.1.2024. <https://iris.who.int/handle/10665/329834>.

Folostina, R.; Tudorache, L.; Michel, T.; Erzsebet, B.; Agheana, V. & Hocaoglu H. 2015. Using Play and Drama in Developing Resilience in Children at Risk, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. Vol. 197, 2362–2368. Viitattu 31.1.2024. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.07.283>.

Frischen, U.; Schwarzer, G. & Degé, F. 2021. Music lessons enhance executive functions in 6- to 7-year-old children, *Learning and Instruction*, Vol. 74, 1–12. Viitattu 31.1.2024. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2021.101442>.

Halme, R. & Susi, M. 2020. Vuorovaikutteinen nukketatteri lasten ja nuoren tunnetaitojen edistäjinä. Viitattu 31.1.2024. https://auraofpuppets.com/hallinta/wp-content/uploads/2020/06/Vuorovaikutteinen_nukketatteri_LJNTE_11_5_web.pdf

Heljakka, K. 2019. Leikki tarvitsee (akateemisenkin) asiantuntijansa. LUMO-tutkimusryhmän blogi. Viitattu 17.2.2024. <https://blogit.utu.fi/lumonblogi/2019/03/28/leikki-tarvitsee-asiantuntijansa/>.

Holma, T. (toim.) 2003. Toimintaterapianimikkeistö 2003. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Holvikivi, J. 1995. Toiminnan vaikutuksesta terveyteen. Teoksessa Holvikivi, J. (toim.) Toimintaterapia – tie omatoimisuuteen. Helsinki: Opetushallitus. 9–19.

Houni, P.; Turpeinen, I.; Vuolasto, J. 2020. Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Taiteen edistämiskeskus TAIKE.

Huotilainen, M. 2019. Näin aivot oppivat. Jyväskylä: PS-kustannus.

Huotilainen, M. 2020. Käsitä paremmin käsityön avulla. *Tekstiilopettaja-lehti*. 66 (4), 14.

Kekäläinen, K. & Kakko, S.-C. (toim.) 2013. ”Siellä on suupielet korvissa” – Hyvinvointivaikutuksia sosiaalisesta sirkuksesta. Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu. Tampereen yliopisto: Vaikuttava sirkus -hanke. Viitattu 31.1.2024. http://www.kulttuuriakaikille.fi/doc/tutkimukset_ja_raportit/siella-on-suupielet-korvissa.pdf

Kosokabe, T.; Mizusaki, M.; Nagaoka, W.; Honda, M.; Suzuki, N.; Naoi, R. & Moriguchi Y. 2021. Self-directed dramatic and music play programs enhance executive function in Japanese children, *Trends in Neuroscience and Education*. Vol. 24,1–7. Viitattu 31.1.2024. <https://doi.org/10.1016/j.tine.2021.100158>.

Känkänen, P. 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa – kohti tilaa ja kokemuksia. Helsinki: THL. Viitattu 31.1.2024. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-911-4>.

Laitinen L. 2017. Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 31.1.2024. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf>.

Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 8.2.2019/166. Viitattu 17.2.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190166>.

LauLau n.d. Laulupiirtämisen menetelmä – Piirrä laulaen, laula piirtäen! Viitattu 31.1.2024. <https://www.laulau.fi/metodit-ja-sisallot-2/laulupiirtaminen/>

Lehtinen, P. 2020. Käsityön merkitys matemaattisten aineiden näkökulmasta. Tekstiilopettaja-lehti. 66 (4), 22.

Lilja-Viherlampi, L.-M. 2021. Mitä on kulttuurihyvinvointi? Musiikki-lehti: Musiikki, ääni ja hyvinvointi. Vol. 51 (4), 73–89. Viitattu 17.2.2024. <https://musiikki.journal.fi/article/view/113252>.

Lilja-Viherlampi, L.-M. 2022. Luovaa toivoa – Taiteen merkityksiä ja mahdollisuuksia Lasten me too -teemaisessa auttamis- ja yhteistyössä. Talk-verkkolehti, Taide/Art 5.4.2022. Viitattu 17.2.2024. <https://talk.turkuamk.fi/taide/luovaa-toivoa-%e2%94%80-taiteen-merkityksia-ja-mahdollisuuksia-lasten-me-too-teemaisessa-auttamis-ja-yhteistyossa/>.

Lilja-Viherlampi, L.-M. & Rosenlöf, A.-M. 2019. Moninäkökulmainen kulttuurihyvinvointi. Teoksessa I. Tanskanen. (toim.) Taide töissä – Näkökulmia taiteen opetukseen sekä taiteilijan rooliin yhteisöissä. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 256. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 20–39.

Lindeberg-Piiroinen, A. & Ruokonen, I. (toim.) 2017. Musiikki varhaiskasvatuksessa -käsikirja. Tallinna: Paino Printall.

Martinez-Abarca, T. & Nurmi, R. 2015: Loikaten leikkiin – rohkeasti rooliin – Draamakasvatusta 1–7-vuotiaille. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Oksanen, J. & Sollasvaara, R. (toim.) 2019. Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille. 2. painos. Helsinki: Autismisäätiö, Esteetön lapsuus neurokirjon lapselle ja nuorelle 2017–2019 -hanke.

Opetusministeriö 2009. Vaikuttavuusindikaattorit kulttuuripolitiikan tietopohjan vahvistajina. Opetusministeriön julkaisuja 2009:57. Helsinki: Opetusministeriö, Kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto.

Parikka, T. 2020. Ymmärretäänkö Suomessa kädentaitojen harjaannuttamisen merkitystä? Tekstiilipettaja-lehti. 66 (4), 19.

Pääjoki, T. 2020. Lasten taiteellinen toimijuus. Teoksessa Hujala, E.; Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 109–120.

Pöllänen, S. 2020. Käsiyöstä hyvää elämää. Tekstiilipettaja-lehti. 66 (4), 17.

Rankanen, M.; Hentinen, H. & Mantere, M. 2007. Taideterapian perusteet. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Ruokolainen, O. & Jakonen, O. 2024. Hyvinvointialueuudistus on vaikuttanut merkittävästi kulttuurihyvinvointitoiminnan järjestämiseen. Cupore, Kulttuuripolitiikan tutkimuskeskus. Viitattu 31.1.2024.

<https://www.cupore.fi/fi/tietoa/uutiset/hyvinvointialueuudistus-on-vaikuttanut-merkittavaesti-kulttuurihyvinvointitoiminnan-jaerjestaemiseen>.

Ruokonen, I. 2020. Nyt on ilmaisun aika! Varhaiskasvatuksen taidekasvatus – leikkiä, lumousta, oppimista ja hyvää elämää. 1. painos. Helsinki: Varhaiskasvatuksen Opettajien liitto VOL.

Rusanen, S.; Kuusela, M.; Rintakorpi, K.; Torkki, K. 2014. Musta tuntuu punaiselta: Kuvataiteellinen toiminta varhaisiässä. Helsinki: Lasten keskus.

Salo-Chydenius, S. 2002. Ihminen oman elämänsä tekijänä – toimintaterapian toteuttamisen kertomuksia. Helsinki: Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry.

Seitamaa-Hakkarainen, P. & Kangas, K. 2020. Käsiyö kasvattaa kekseliäitä teknologiaosaajia. Tekstiilipettaja-lehti. 66 (4), 10.

Shi, Z.M.; Lin G.H. & Xie Q. 2016. Effects of music therapy on mood, language, behavior, and social skills in children with autism: A meta-analysis, Chinese Nursing Research, Vol. 3 (3), 137–141. Viitattu 31.1.2024.

<https://doi.org/10.1016/j.cnre.2016.06.018>.

Simhon V.; Elefant C. & Orkibi, H. 2019. Associations between music and the sensory system: An integrative review for child therapy, *The Arts in Psychotherapy*, Vol. 64, 26–33. Viitattu 31.1.2024.

<https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.11.005>.

Siponkoski, S.-T. & Särkämö, T. 2019. Musiikki, aivot ja hyvinvointi. *Sulasol-lehti*. Vol. 69 (2), 8–9. Helsinki: Sulasol, Suomen Laulajain ja Soittajain Liitto ry. Viitattu 17.2.2024. <https://www.lukusali.fi/index.html?p=Sulasol&i=d4276ed0-674f-11e9-acca-00155d64030a>.

Taikusydän 2018. Mitä kulttuurihyvinvoinnilla tarkoitetaan? YouTube-video. Taikusydän - taiteen, kulttuurin ja hyvinvoinnin valtakunnallinen yhteyspiste 7.9.2018. Viitattu 31.1.2024.

https://youtu.be/ozHinZx5Dzc?si=rFn_GBkcYiUvahlg.

Taikusydän 2019. Maailman terveysjärjestö WHO:n raportti taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista. Viitattu 31.1.2024.

<https://taikusydan.turkuamk.fi/yleinen/maailman-terveysjarjesto-whon-raportti-taiteen-ja-kulttuurin-terveysvaikutuksista/>.

Taikusydän n.d. Tietopankki – käsitteet. Taikusydän - kulttuurihyvinvoinnin valtakunnallinen yhteyspiste ja yhteistyöverkosto. Viitattu 31.1.2024.

<https://taikusydan.turkuamk.fi/tietopankki/kasitteet/>.

Toimintaterapeuttiliitto 2024. Toimintaterapia. Viitattu 31.1.2024.

<https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia/>.

Toivanen, T. 2010. Kasvuun! Draamakasvatusta 1–8-vuotiaille. 1. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Ukkola-Vuoti, L. 2017. Musikaaliset geenit – hyvinvointia musiikista. E-kirja Ellibs-kirjapalvelussa. Helsinki: Kustantamo S & S. Viitattu 31.1.2024.

<https://www.ellibs.com/fi/book/9789515243225/musikaaliset-geenit-hyvinvointia-musiikista>

Uotinen, J. 2014. Autoetnografia. Teoksessa Vuori, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 31.1.2024.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/teoreettis-metodologiset-viitekehukset/autoetnografia/>

Vuolasto, J. 2020. Teoksessa Houni, P.; Turpeinen, I.; Vuolasto, J. Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Taiteen edistämiskeskus TAIKE.

Williams, K. E.; Bentley, L. A.; Savage, S.; Eager R. & Nielson K. 2023. Rhythm and movement delivered by teachers supports self-regulation skills of preschool-aged children in disadvantaged communities: A clustered RCT, Early Childhood Research Quarterly. Vol.65, 115–128. Viitattu 31.1.2024. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2023.05.008>.