

LAPSEN VIREYSTILA TANSSITUNNILLA

Pedagogisia keinoja vireystilan tunnistamiseen ja säätelyn tukemiseen

Minja Holopainen
Opinnäytetyö (AMK)
Kevät 2025
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma

Tekijä: Minja Holopainen

Opinnäytetyön otsikko: Lapsen vireystila tanssitunnilla: Pedagogisia keinoja vireystilan tunnistamiseen ja säätelyn tukemiseen

Työn ohjaajat: Petri Hoppu & Liisa Heikkinen

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: kevät 2025

Sivumäärä: 58 + 2 liitettä

Opinnäytetyöni käsittelee lapsen vireystilaa tanssitunnilla. Tutkimuskysymykset olivat: Miten vireystila voidaan tunnistaa? Millaisilla pedagogisilla keinoilla vireystilan säätelyä voidaan tukea? Miten vireystilan säätelyn tukeminen vaikuttaa opetukseen ja oppimiseen? Työni pohjautui opetuskokemuksiini luovan tanssin viikkotunneilta. Hyödynsin sietoikkuna-käsitettä vireystilan tunnistamisen apuna ja tarkastelin vireystilan säätelyä hermoston yksilöllisen toiminnan näkökulmasta. Vireystilan säätelyn tukemisen näkökulma perustui vuorovaikutukseen sekä kehollisuuteen tanssikasvatuksen kontekstissa.

Yhdistin tutkimuksen työelämäharjoitteluuni Metsäniityn päiväkodissa ja koulussa, osana Tampereen kaupungin varhaiskasvatus- ja alkuopetusyksikköä. Keräsin aineiston seitsemältä luovan tanssin opetuskerralta autoetnografisen havainnoinnin avulla. Kirjasin kokemukseni ammatilliseen päiväkirjaan, jonka merkintöjen pohjalta jaottelin päätelmät kolmeen teemaan tutkimuskysymysten mukaisesti.

Sietoikkunassa lapset ovat aktiivisia ja vastavuoroisia omalla yksilöllisellä tavallaan. Ylivireys ilmenee motorisena levottomuutena ja voimistuneena reaktiivisuutena. Alivireydessä lapset vetäytyvät ja osoittavat vähäistä kiinnostusta opetusta kohtaan. Turvallisuutta edistävä vuorovaikutus luo perustan vireystilan säätelyn tukemiselle. Luottamus tanssinopettajan ja lasten välillä tukee vireystilan pysymistä sietoikkunassa. Optimaalinen vireystila puolestaan edistää motivaatiota, myönteisiä tunteita, yhteistyötä ja oppimista vahvuuksien kautta.

Tanssitunti tarjoaa luontevan ympäristön vaikuttaa vireystilaan kehollisin keinoin. Vireystilan säätelyä voidaan tukea liikemateriaalia muokkaamalla, hengitysharjoituksilla, sensitiivisellä kosketuksella ja tietoisella musiikin käytöllä. Optimaalista vireystilaa tukevassa opetuksessa korostuvat kiireettömyys, selkeys, ennakointi sekä fyysisen ympäristön muokkaaminen lasten tarpeiden ja tilanteiden mukaan.

Tutkimusasetelmaa voisi kehittää havainnointilomakkeella, ulkopuolisella tarkkailijalla ja lasten omalla vireystilan arvioinnilla. Jatkotutkimuksessa voisi tarkastella vireystilan säätelyn tukemista erityistä tukea tarvitsevien lasten ryhmissä tai aikuisopetuksessa.

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Program in Bachelor of Culture and Arts

Author: Minja Holopainen

Title of thesis: Children's Arousal in Dance Classes: Pedagogical Approaches to Identifying and Supporting Arousal Regulation

Supervisors: Petri Hoppu & Liisa Heikkinen

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2025

Number of pages: 58 + 2 appendices

This thesis examines how children's arousal can be identified and supported during dance lessons. Grounded in the author's teaching experience in weekly creative dance sessions, the study applies the concept of the *window of tolerance* to recognize varying arousal states. It explores arousal regulation from the perspective of individual nervous system functioning and highlights the importance of embodied, interactive pedagogy in the context of dance education.

Data were collected through autoethnographic observation during seven creative dance sessions at Metsäniitty kindergarten and school in Tampere. Observations were documented in a professional diary and analyzed thematically.

Children are most engaged and responsive when functioning within their individual window of tolerance. Hyperarousal may present as restlessness and heightened reactivity, while hypoarousal can manifest as withdrawal or low motivation. Trust-based, supportive interaction forms the foundation for regulating arousal, fostering motivation, emotional expression, collaboration, and strength-based learning.

Dance lessons provide a natural, embodied context for supporting arousal through tools such as adapted movement tasks, breathing exercises, gentle touch, and the intentional use of music. Teaching that supports optimal arousal is characterized by calm pacing, clarity, predictability, and an environment that is responsive to children's needs.

The study suggests further development through structured observation forms, external evaluation, and children's self-assessment. Future research could explore arousal regulation in special education or adult dance teaching contexts.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	HERMOSTOLLINEN PERUSTA	8
	2.1 Hermoston rakenne	9
	2.2 Autonominen hermosto ja sosiaalinen liittyminen	10
	2.3 Stressi, tarkkaavuus ja oppiminen	11
	2.4 Motorinen suorituskyky ja tanssitunti	13
3	YKSILÖLLINEN LAPSI	15
	3.1 Aistijärjestelmä	16
	3.2 Motivaatio	18
	3.3 Tunteet	19
4	VUOROVAIKUTUS – AVAIN SÄÄTELYN TUKEMISEEN	22
	4.1 Aikuisen rooli	22
	4.2 Ryhmädynamiikka	23
5	TANSSIKASVATUKSEN MAHDOLLISUUDET	25
	5.1 Kehollinen laji – keholliset keinot	25
	5.2 Fyysinen ympäristö	28
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	30
	6.1 Valmisteluvaihe	31
	6.2 Autoetnografia	32
7	PÄIVÄKIRJA	34
	7.1 28. lokakuuta 2024	34
	7.2 4. marraskuuta 2024	37
	7.3 11. marraskuuta 2024	39
	7.4 18. marraskuuta 2024	40
	7.5 25. marraskuuta 2024	42
	7.6 2. joulukuuta 2024	44
	7.7 9. joulukuuta 2024	45
8	PÄÄTELMÄT	48
	8.1 Vireystilan tunnistaminen	48
	8.2 Pedagogiset keinot	49
	8.3 Opetus ja oppiminen	51

9 POHDINTA.....	54
LÄHTEET	56
LIITTEET.....	59

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni tutkin, miten lapsen vireystila voidaan tunnistaa sekä millaisilla pedagogisilla keinoilla sen säätelyä voidaan tukea tanssitunnilla. Käsittelen myös sitä, miten vireystilan säätelyn tukeminen vaikuttaa opetukseen ja oppimiseen. Teoreettisessa viitekehyksessä hyödynnän sietoikkuna-käsitettä vireystilan tunnistamisen välineenä ja tarkastelen vireystilan säätelyä hermoston yksilöllisen toiminnan näkökulmasta. Lisäksi huomioin vireystilan ja motoriikan välisen yhteyden.

Vireystilan säätelyn tukemisen näkökulma perustuu vuorovaikutukseen ja kehollisuuteen. Tarkastelen teemaa tanssipedagogisesta näkökulmasta, jossa otan huomioon myös tanssitunnin fyysisen ympäristön merkityksen. Keskeisiä käsitteitä työssäni ovat vireystila, sietoikkuna, optimaalinen vireystila, ylivireystila, alivireystila, vireystilan säätely, vireystilan säätelyn tukeminen, tanssikasvatus ja kehollisuus.

Teoriaosuuden jälkeen kuvaan opinnäytetyöni toteutuksen, joka liittyi työelämäharjoitteluuni Metsäniityn päiväkodissa ja koulussa, osana Tampereen kaupungin varhaiskasvatus- ja alkuopetusyksikköä. Ohjasin luovan tanssin lyhytkursseja eri lapsiryhmille liikuntasalissa viikoittain syyslukukauden 2024 ajan. Keräsin tutkimusaineistoni yhden lapsiryhmän kanssa seitsemän viikon ajalta.

Aineistonkeruumenetelmänä käytin autoetnografista havainnointia, jonka pohjalta laadin ammatillisen päiväkirjan. Alkuperäiset päiväkirjamerkinnot sisältyvät raporttiini. Työni lopussa kokoaan päätelmät kolmeen teemaan, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiini:

1. Miten vireystila voidaan tunnistaa?
2. Millaisilla pedagogisilla keinoilla vireystilan säätelyä voidaan tukea?
3. Miten vireystilan säätelyn tukeminen vaikuttaa opetukseen ja oppimiseen?

Valitsin opinnäytetyöni aiheen omien kokemusteni ja sen ajankohtaisuuden perusteella. Vireystila on keskeinen tekijä tanssitunnilla, sillä se vaikuttaa muun muassa keskittymiseen ja tunteiden säätelyyn. Lasten kyky säädellä vireystilaa on

vasta kehittymässä, eivätkä heidän luontaiset säätelykeinonsa aina ole tilanteeseen sopivia tai yleisesti hyväksyttäviä. Keskustelut vanhempien ja kasvattajien kanssa ovat vahvistaneet käsitystäni siitä, että ryhmädynamiikka vaikuttaa merkittävästi sekä lasten vireystilaan että oppimiseen tanssitunnilla.

Tanssitunti tarjoaa erinomaisen ympäristön vireystilan säätelyn harjoittelulle, sillä se sijoittuu kehollisen oppimisen ytimeeseen. Kehollisuuteen perustuvat säätelykeinot ovat erityisen toimivia tilanteissa, joissa kielellinen vuorovaikutus ei ole ensisijaista. Vireystilaan myönteisesti vaikuttamalla voidaan tukea myös lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Opinnäytetyössäni tanssi nähdään lapsilähtöisenä ja hyvinvointia tukevana toimintana, joka mahdollistaa vireystilan säätelyn tukemisen riippumatta tanssilajista.

2 HERMOSTOLLINEN PERUSTA

Vireystila kuvaa ihmisen keskushermoston aktiivisuustasoa, joka ilmenee fyysisenä ja psyykkisenä toimintavalmiutena. Vireystila voi vaihdella hyvin matalasta (syvä uni) erittäin korkeaan (paniikki). (Kauranen 2014, 125.)

Keskushermoston psykofyysistä aktiivisuutta voidaan kuvata jäsentämällä se vireystiloiksi (Ervasti ym. 2022, 6). Yksinkertaisimmillaan vireystila jaetaan kolmeen luokkaan: optimaaliseen vireystilaan, ylivireyteen ja alivireyteen (Multanen 2022, 53). Traumainformoidussa työotteessa käytetään käsitettä sietoikkuna, jonka avulla harjoitellaan vireystilan säätelyä traumasta toipumisen tueksi (Hipp 2023, 21). Alun perin terapiakontekstissa käytetty käsite on sittemmin rantautunut myös kasvatuksen ja opetuksen kentälle (Multanen 2022, 54).

Sietoikkuna on yli- ja alivireystilojen välissä oleva alue, jossa vireystila on optimaalinen ja stressiä on sopiva määrä (Ervasti ym. 2022, 7; Multanen 2022, 54). Sietoikkuna on parhaimmillaan laaja ja sen sisällä ollessa ihminen voi joustavasti sopeutua erilaisiin ärsykkeisiin ja tilanteisiin. Lisäksi laajan sietoikkunan avulla ihminen voi palautua nopeasti rajojen hetkellisesti ylittyessä. Sietoikkunan laajuus vaihtelee yksilöllisesti, ja joillekin optimaalisen vireystilan saavuttaminen ja ylläpitäminen on haastavampaa. (Tompuri 2016, 23–24.) Vireystilan säätelykeinojen harjoittelu voi kuitenkin laajentaa sietoaluetta (Hipp 2023, 22).

Sietoikkunassa ihminen on sopivan vireä ja rauhallinen, mikä mahdollistaa selkeän ajattelun, kiinnostuksen suuntaamisen, rauhoittumisen ja sosiaalisen liittymisen (Hipp 2023, 22). Tanssitunnilla lasten optimaalinen vireystila ilmenee muun muassa läsnäolona, kiinnostuksen osoittamisena ja aktiivisuutena (Multanen 2022, 55).

Ylivireys voi näkyä käyttäytymisen jäsentymättömyytenä (Tompuri 2016, 24). Ylivireä ihminen on usein ylivalpas ja emotionaalisesti reaktiivinen, mikä voi johtaa ylireagointiin ja liialliseen puolustautumiseen. Pakonomainen prosessointi mielessä ja ajatuksiin tunkeutuvat mielikuvat voivat ylivireydessä ylläpitää kuormitusta. (Hipp 2023, 22.) Tilapäinen stressi nostaa vireystilaa hetkellisesti, mikä

auttaa suoriutumaan tilanteesta (Multanen 2022, 54). Korkeassa vireystilassa aistit herkistyvät, mikä mahdollistaa nopean reagoinnin (Saarinen 2020, 13).

Tanssitunnilla lasten ylivireys voi näkyä muun muassa vaikeutena staattisempaan työskentelyyn ja tarpeena liikkua, tarkkaavuuden hajautumisena, jatkuvana puhumisena, ajatusten ja toiminnan jumiutumisenä, kärsimättömyytenä, alhaisena ärsytyskynnyksenä sekä negatiivisena ja arvostelevana asenteena (Multanen 2022, 56).

Alivireydessä kiinnostus toimintaa kohtaan voi hiipua (Tompuri 2016, 24). Alivireydessä ihminen saattaa lysähtää, romahtaa tai tuntea itsensä turtuneeksi, minkä lisäksi hän voi olla kognitiivisesti jähmeä ja kärsiä aivosumusta (Hipp 2023, 22). Tanssitunnilla lasten alivireys voi ilmetä muun muassa väsymyksenä, apaattisuutena, haluttomuutena, alakuloisuutena, poissaolevuutena, heikkona omaaloitteisuutena ja keskittymisenä, toiminnan hitautena, sosiaalisena eristäytymisenä ja kykenemättömyytenä sosiaaliseen kanssakäymiseen, koordinaatiokyvyn alenemisena ja alisuorittamisena (Multanen 2022, 56). Alivirittynyttä tilaa tarvitaan kuitenkin lepäämiseen ja nukkumiseen (Saarinen 2020, 13).

Seuraavaksi käsittelen vireystilan säätelyä hermostossa ja autonomisen hermoston roolia vuorovaikutuksessa. Lisäksi tarkastelen vireystilan yhteyttä biologiseen stressireaktioon ja tarkkaavuuteen oppimisen näkökulmasta. Lopuksi avaan vireystilan yhteyttä motoriseen suorituskykyyn.

2.1 Hermoston rakenne

Hermosto säätelee vireystilaa automaattisesti aivorungon alueella sijaitsevien alkeellisempien järjestelmien kautta. Nämä järjestelmät ohjaavat myös muita kehon automaattisia toimintoja, kuten univalverytmiä, sydämen sykettä, hengitystä, näläntunnetta ja ruoansulatusta sekä perustavaa turvallisuuden ja turvattomuuden kokemusta. Aivorungon aluetta voidaan puhekielessä kutsua kehoaivoiksi. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, 25; Ervasti ym. 2022, 7.)

Aivorungon alueen yläpuolella on kehittyneempi kokonaisuus, niin sanottu limbinen järjestelmä. Sen tehtävänä on jäsentää kehoaivoista tulevia kokemuksia ja

antaa niille tunnemerkitä. Limbinen järjestelmä vastaa merkittävistä muisti-toiminnoista (hippokampus) sekä tunnemerkitysten määrittämisestä (amyglada). Lisäksi siihen kuuluvat kehonkuvan hahmottamiseen liittyvä aivosaaari ja perustaviin motivaatiotoimintoihin vaikuttava pihtipoimu. Limbinen järjestelmä säätelee kehoaivoja ja voi hillitä ihmisen alkukantaisia reaktioita amygladan ja hippokampuksen vaikutuksesta. Puhekielessä limbistä järjestelmää voidaan kutsua tunneaivoiksi. (Sajaniemi ym. 2015, 25–26.)

Isoaivokuori kiertyy keho- ja tunneaivojen ympärille yhdistäen aisti- ja kokemusinformaatiota eri tavoin. Se kokoaa yhteen aivojen eri alueiden toiminnan kulloisenkin tilanteen vaatimalla tavalla. Tämä mahdollistaa ihmiselle suunnittelun, päätöksenteon, pohdinnan ja oman toiminnan ymmärtämisen. Puhekielessä isoavokuorta voidaan kutsua ajatteluaivoiksi. (Sajaniemi ym. 2015, 26.)

Vireystilaa säätelee siis hermostossa ensisijaisesti aivorungon alue. Sen lisäksi vireystilan säätelyyn osallistuu sisäeritys järjestelmä, joka erittää erilaisia välittäjäaineita. Muun muassa asetyylikoliini, adrenaliini, noradrenaliini, dopamiini ja serotoniini säätelevät sydämen sykettä, verenpainetta, hikoilua ja lihasjänteveyttä. (Kauranen 2014, 125.)

2.2 Autonominen hermosto ja sosiaalinen liittyminen

Polyvagaalinen teoria tarjoaa lääketieteellisen viitekehyksen hermoston toiminnalle sosiaalisissa tilanteissa. Perinteisesti autonominen hermosto jaetaan sympaattiseen ja parasympaattiseen osaan, jotka toimivat vastakkaisissa rooleissa. Sen sijaan polyvagaalisen teorian mukaan autonominen hermosto jaetaan kolmeen erilliseen osaan, jotka muodostavat hierarkkisen järjestelmän. Alkeellisin osa hermostoa aiheuttaa elintoimintojen lamaantumisen, siitä kehittyneempi osa käynnistää taistelu- tai pakenemisreaktion, ja kaikkein kehittynein osa tukee sosiaalista vuorovaikutusta. (Leikola, Mäkelä & Punkanen 2016.)

Autonomisen hermoston alkukantaisin osa sulkee elimistön energiankulutuksen ja on yhä aktiivinen esimerkiksi matelijoilla (Sajaniemi ym. 2015, 101). Tätä kehittyneempi osa liittyy sympaattiseen hermostoon, joka osaltaan säätelee suhdetta toisiin ihmisiin. Jos ihminen kokee toisen ihmisen uhan aiheuttajaksi,

elimistö valmistautuu taistelemaan tai pakenemaan. (Sajaniemi ym. 2015, 102.) Lapsella sympaattinen hermosto aktivoituu, kun tilanne tuntuu liian vaativalta. Tällöin hänen vireystilansa nousee: lihakset jännittyvät, kyky tulkita ilmeitä ja äänensävyjä heikkenee, ja oma ääni sekä ilmeet voivat muuttua haastaviksi tai pelokkaiksi. Tämä voi herättää muissa kielteisiä tunteita. (Sajaniemi ym. 2015, 103–104.)

Myönteistä yhteyttä varten nisäkkäille on kehittynyt sosiaalisen liittymisen hermosto, joka on autonomisen hermoston kehittynein osa (Sajaniemi ym. 2015, 100). Sen keskeisin osa on kiertäjähermo (vagushermo), joka jarruttaa tehokkaasti sympaattisen hermoston aktivaatiota (Sajaniemi ym. 2015, 100, 104). Sosiaalisen liittymisen tilassa vireystila laskee: syke hidastuu, hengitys on rauhallista ja pää kääntyy toisia kohti (Sajaniemi ym. 2015, 101). Myös kuulo herkistyy aivojen äänialueelle samalla, kun aivot vaimentavat häiritseviä taustaääniä (Sajaniemi ym. 2015, 101, 105). Silmänympärykset viestivät myötämielisyyttä, ja ääni on sävyiltään rikasta. Tässä tilassa ihminen on herkimmillään vastaanottamaan sosiaalisia viestejä. (Sajaniemi ym. 2015, 101.) Sosiaalisen liittymisen tilassa lapset ovat sietoikkunassa eli optimaalisessa vireystilassa: he ovat ilmeikkäitä, kiinnostuneita toisten ilmeistä ja helposti luettavissa. He myös pystyvät mukautumaan paremmin yhteiseen toimintaan. (Sajaniemi ym. 2015, 105.)

Autonomisen hermoston säätlemiä toimintoja voidaan oppia jossain määrin hallitsemaan harjoittelun avulla. Esimerkiksi hengitysharjoituksilla voidaan tietoisesti hidastaa hengitystä ja edistää sosiaalisen liittymisen hermoston aktivoitumista. (Sajaniemi ym. 2015, 100.) Jo yksikin pitkä uloshengitys vahvistaa vagushermon toimintaa (Ervasti ym. 2022, 8).

2.3 Stressi, tarkkaavuus ja oppiminen

Vireystilan säätely on yhteydessä ihmisen biologiseen valpastumisjärjestelmään (Sajaniemi ym. 2015, 29). Sen tärkein tehtävä on varmistaa hengissä säilyminen. Järjestelmä havainnoi ympäristöä jatkuvasti ja on valmiudessa reagoimaan muutoksiin. Suurin osa havainnoinnista tapahtuu tiedostamatta. (Tompuri 2016, 23.) Kuitenkin riittävän ennen kokematonta, äkillistä, voimakasta, odotuksista

poikkeavaa tai uhkaavaa ärsykettä seuraa vireystilan nousu ja tarkkaavuuden kiinnittyminen. Valpastumisjärjestelmä käynnistää neurobiokemiallisen stressireaktion, joka auttaa toimimaan muuttuneessa tilanteessa. (Sajaniemi ym. 2015, 29.)

Stressireaktiota on opittava säätelämään, sillä useimmat nykyihmisen kohtaamat ärsykkeet eivät uhkaa hengissä pysymistä (Sajaniemi ym. 2015, 29). Silti stressin aktivoituminen on perusta tarkkaavuudelle ja oppimiselle. Stressin säätelykyvyn vahvistuminen on kuitenkin välttämätöntä, sillä tietoista oppimista voi tapahtua vain säädellyssä stressitilassa. Stressin aktivoituminen käynnistää oppimisprosessin, ja sen jarruttaminen auttaa säilyttämään sopivan vireystason. (Sajaniemi ym. 2015, 30.)

Stressin ja vireystilan tietoinen säätely tapahtuu ajatteluaivoissa etuotsalohkoissa, joiden kehitys on hidasta ja jatkuu aikuisuuteen asti. Lapsella säätelykeskusten yhteydet ovat vasta heikot, mikä tekee oppimistilanteista lähtökohtaisesti haastavia. Uuden edessä lapsen stressi aktivoituu, ja aivo-toiminta siirtyy epäjärjestyksen tilaan, jossa aivot etsivät uusia ratkaisumalleja. Tämä tila ei saisi kestää liian kauan, sillä ilman ratkaisua lapsi siirtyy kehoaivojen ohjaamaan tilaan. Tämä voi ilmetä reaktiivisuutena, levottomuutena ja tarkkaavuuden herpaantumisenä. Kyse ei ole tahallisesta käytöksestä, vaan siitä, että aivot menettävät hallinnan etuotsalohkoihin. Lapselta puuttuu vielä kyky löytää ratkaisu ja palauttaa järjestys. (Sajaniemi ym. 2015, 35.)

Vireystila on stressin kautta läheisesti yhteydessä tarkkaavuuteen. Tarkkaavuus tarkoittaa ihmisen kykyä havainnoida ympäristöään sekä kohdistaa ja keskittää huomionsa tiettyyn kohteeseen tai tehtävään. Se liittyy myös ihmisen rajallisiin kognitiivisiin resursseihin ja kykyyn prosessoida informaatiota. (Kauranen 2014, 127.) Vireystilan ja tarkkaavuuden suhde on kaksisuuntainen: liian matala tai liian korkea vireystila heikentää keskittymistä, kun taas optimaalinen vireystila tukee tarkkaavuuden säilymistä (Parikka, Halonen-Malliarakis & Puustjärvi 2017, 177).

Laajat epidemiologiset tutkimukset ovat osoittaneet, että valpastumisjärjestelmän poikkeava toiminta on merkittävän yleistä tarkkaavuushäiriöisillä lapsilla (Sajaniemi ym. 2015, 54). Koska oppimistilanteet ovat lapsille jo lähtökohtaisesti

vaativia, tarkkaavuushäiriöiset lapset tarvitsevat usein erityistä tukea tanssintunnilla. Tanssinopettaja voi vaikuttaa oppilaidensa vireystilaan, mikä puolestaan voi edistää heidän tarkkaavuuttaan.

2.4 Motorinen suorituskyky ja tanssitunti

Vireystila on keskeinen tekijä liikunnallisessa toiminnassa tanssitunnilla, sillä se vaikuttaa sekä reaktioaikaan että aivojen kykyyn käsitellä monipuolista informaatiota. Matala vireystila heikentää motorista suorituskykyä, kun taas vireystilan nousu parantaa sitä tiettyyn rajaan asti. Yerkes-Dodsonin lain mukaan vireystilan ja suorituskyvyn suhde muodostaa väärinpäin käännetyn U:n muotoisen kuvaajan. Lain mukaan suorituskyky paranee vireystilan kasvaessa, mutta tietyn pisteen jälkeen liian korkea vireystila alkaa heikentää suoritusta. Vireystilan noustessa liian korkeaksi, suorituskyky laskee romahdusmaisesti. Kun vireystila on sietoikkunassa, suorituskyky on parhaimmillaan. Sietoikkunassa aivot käsittelevät tietoa tehokkaasti ja ajattelu on selkeää. (Kauranen 2014, 126.)

Motorisen suorituskyvyn kannalta optimaalinen vireystila vaihtelee erilaisten liikesuoritusten mukaan. Hienomotorisissa tehtävissä optimaalinen vireystila on suhteellisen matala, ja elimistön adrenaliinipitoisuus on alhainen. Yksinkertaisissa tai suurta voimaa vaativissa liikkeissä suorituskyky on parhaimmillaan korkeammalla vireystilalla, ja elimistön adrenaliinipitoisuus on koholla. (Kauranen 2014, 127.)

Tanssitaitojen harjoittelu vaatii tarkkaavuuden suuntaamista (Jaakkola 2010, 124). Jaakkola (2010, 125) esittelee Egethin ja Yantisen vuonna 1997 esittämiä ajatuksia siitä, että motorisesti kokeneemmat lapset osaavat kohdistaa tarkkaavuutensa olennaisiin vihjeisiin. Aloittelijoilla taas voi olla haasteita rajata huomionsa tärkeimpiin asioihin (Jaakkola 2010, 125). Tanssitunnilla lapsen on jaettava tarkkaavuutensa muun muassa liikkeiden harjoittelun, rytmin, musiikin ja ohjeiden kuuntelun, ilmaisun, tilan hahmottamisen sekä kavereiden toiminnan kesken. Tämä on erityisen haastavaa, kun harjoitellaan monimutkaisia tai uusia taitoja. (Jaakkola 2010, 126.)

Vireystilan vaihtelut ovat luonnollinen osa vuorokauden rytmiä ja arkea (Ervasti ym. 2022, 6). Vaihteluun vaikuttavat useat eri tekijät (Tompuri 2016, 23). Vireystilat kytkeytyvät muun muassa synnynnäiseen temperamenttiin, aistijärjestelmään, motivaatioon ja tunteisiin (Tompuri 2016, 24; Saarinen 2020, 15), joita käsitellen seuraavaksi.

3 YKSILÖLLINEN LAPSI

Jokaisen ihmisen reagoitokyky on yksilöllinen ja vaihtelee eri ärsykkeiden mukaan, eikä se pysy aina samanlaisena (Tompuri 2016, 23). Synnyynnäinen temperamentti määrittää ihmiselle tyypillisen tavan reagoida ja käyttäytyä (Keltikangas-Järvinen, Räikkönen & Puttonen 2001). Temperamenttia pidetään persoonallisuuden biologisena perustana, sillä se on sidoksissa yksilön keskushermoston toimintavalmiuksiin (Sajaniemi ym. 2015, 47). Yhteys on niin voimakas, että vauvan temperamentti ilmenee fysiologisina prosesseina ennen psyykkisten piirteiden kehittymistä. Temperamentti on perinnöllinen ja lähtökohtaisesti pysyvä, mutta sen ilmenemismuodot muuttuvat iän myötä. (Keltikangas-Järvinen ym. 2001.)

Lapset eroavat toisistaan temperamentiltaan muun muassa motorisessa aktiivisuudessa, emotionaalisuudessa, reaktioiden voimakkuudessa ja hillitsemisessä, aistiherkkyudessa, arkuudessa, mukautumisessa, sosiaalisuudessa ja tarkkaavuudessa. Näitä piirteitä on ryhmitelty esimerkiksi helpoksi, vaikeaksi ja hitaasti lämpiäväksi temperamentiksi. (Sajaniemi ym. 2015, 47–48.) Temperamentti liittyy siis siihen, kuinka nopeasti ja voimakkaasti lapsi reagoi erilaisiin ärsykkeisiin. Tätä kautta se vaikuttaa vireystilaan, jolla lapsi toimii luontaisesti ja siihen, kuinka herkästi vireystilat muuttuvat. (Saarinen 2020, 15–16.)

Kauranen (2014, 126) esittelee Hans Eysenckin teorian siitä, että vireystilan perustaso on kaikilla ihmisillä suunnilleen sama, mutta ekstrovertit ja introvertit reagoivat ympäristön ärsykkeisiin eri tavoin. Joka tapauksessa lasten luontaiset säätelykeinot vaihtelevat: toiset prosessoivat kokemuksiaan hiljaisesti mielessään, kun taas toisten säätely näkyy selvästi ulospäin (Pihlava & Karppinen 2016, 121).

Ihmisen kokemukset omasta itsestään heijastuvat toisten kautta, ja syvä kokemus omasta olemassaolosta muodostuu vain suhteessa muihin. Lapsi kokee olonsa hyväksi, kun ympärillä olevat ihmiset hyväksyvät hänet sellaisena kuin hän on. (Sajaniemi ym. 2015, 82.)

Ympäristön tulee huomioida lasten yksilölliset erot eikä painostaa heitä käyttymään temperamentilleen vieraalla tavalla. Arat ja ujut lapset hyötyvät erilaisesta lähestymistavasta kuin rohkeat ja aktiiviset lapset. Temperamenttipiirteet muovaavat kehittyvää persoonallisuutta sen mukaan, kuinka ympäristö vahvistaa tai vaimentaa yksilöllisiä perustaipumuksia. (Sajaniemi ym. 2015, 48.) Kasvatuksen tavoitteena ei ole muuttaa lapsen temperamenttipiirteitä, vaan sen avulla häntä opetetaan säätelemään temperamenttiaan siten, että hän voi toimia yhdessä toisten kanssa (Tompuri 2016, 19).

Temperamentti ei määrää lapsen kehityksen lopputulosta, mutta se ohjaa niitä keinoja, joilla häntä tulisi kohdata ja tukea (Tompuri 2016, 19). Jos lapsella on taipumus vetäytyä uusien ja yllättävien tilanteiden edessä, hän tarvitsee rohkaisua kohdatakseen niitä ja löytääkseen uudesta ympäristöstä myönteisiä merkityksiä. Mikäli lapsi puolestaan reagoi herkästi ja nopeasti ympäristön ärsykkeisiin, hän tarvitsee tukea oppiakseen hidastamaan toimintaansa siinä määrin, että voi arvioida tilanteet myös harkiten. (Sajaniemi ym. 2015, 49.)

Usein lapset, joilla on samantyyppinen temperamentti ja oppimistapa, hakeutuvat toistensa seuraan. Tanssinopettajan kannattaa hyödyntää lasten yksilöllisyyttä tanssitunnilla esimerkiksi pari- tai pienryhmätyöskentelyssä. Jokaisella lapsella on vahvuuksia, joita voidaan hyödyntää opetuksessa. Vahvuuksilla tarkoitetaan osaamisalueita, taitoja ja lahjakkuutta, joissa lapsi on parhaimmillaan ja viihtyy. Vahvuus voi olla myös lapselle mieluinen tekeminen, vaikka taidot eivät olisikaan erityisen erottuvia. Parhaimmillaan yksilöllinen opetustapa toteutuu, kun nämä vahvuudet nostetaan esiin ja niiden kehittämiseksi annetaan tilaa. (Parikka ym. 2017, 109–110.)

3.1 Aistijärjestelmä

Sensorinen integraatio on neurologinen prosessi, jossa aivot vastaanottavat sensorista tietoa kehosta ja ympäröivästä maailmasta aistien välityksellä. Aivot on ohjelmoitu integroimaan tämä tieto tarkoituksenmukaisella tavalla, pyrkien säilyttämään kehon mukavan ja turvallisen olon. Sen ansiosta ihminen reagoi

automaattisesti, tehokkaasti ja vaivattomasti vastaanottamiinsa aistiärsyksiin. (Yack, Sutton & Aquilla 2001, 23.)

Taito säilyttää vireystila sietoikkunassa kehittyä kyvystä säädellä sekä kehosta että ympäristöstä saapuvia aistiärsyksiä. Optimaalisen vireystilan ylläpitäminen riippuu riittävästä sensorisesta säätelystä. Lapsi käyttää vireystilansa säätelyyn erilaisia strategioita, jotka huomioivat erilaisten aistimusten vaikutukset hermostoon. Jotkut aistimukset kiihdyttävät hermoston toimintaa, kun taas toisenlaiset rauhoittavat sitä. (Yack ym. 2001, 33.)

Sensorisen integraation teoriassa erotellaan kolme erilaista tapaa reagoida aistimuksiin: yliherkkä reagointi, heikko reagointi ja aistihakuisuus. Yliherkästi reagoivat lapset havaitsevat ärsykkeet herkästi, heidän vireystasonsa on korkealla ja he voivat ylikuormittua. Heikosti reagoivien lasten vireystila on usein matalalla ja he tarvitsevat runsaasti tai voimakkaita ärsyksiä, joita he voivat käsitellä hitaasti. Aistihakuiset lapset taas hakeutuvat aktiivisesti ärsykkeiden pariin, mutta samalla vireystila voi nousta korkeaksi. (Tompuri 2016, 20–21.)

Aistien kautta tuleva tieto ja sen käsittely vaikuttavat siihen, miten omaa kehoa ja ympäristöä tulkitaan ja miten niihin reagoidaan. Sensorisen integraation vaikeuksissa aistitiedon havaitseminen, käsittely ja erottelu ovat poikkeavia. Tämän vuoksi lapsen aistikokemukset voivat olla hämmentäviä, kuormittavia tai vääristyneitä. Tämä voi vaikeuttaa optimaalisen vireystilan saavuttamista ja ylläpitämistä. Heikosti kehittynyt sensorinen säätelykyky estää lasta tasapainottamasta saapuvaa aistitietoa ja tunnistamasta, mikä informaatio vaatii hänen huomiotaan. (Parikka ym. 2017, 57.)

Esimerkiksi kuuloaistimuksiin herkästi reagoivalle lapselle voi olla erityisen kuormittavaa oleskella tilassa, jossa on paljon ihmisiä tai taustamelua. Stressireaktion myötä ohjeiden kuuntelu vaikeutuu entisestään, sillä kuuloaisti suuntautuu voimakkaammin ympäristön ääniin vaarojen havaitsemiseksi. (Tompuri 2016, 38.)

Jos lapsen aistitiedon käsittelyssä on selkeitä ongelmia, on tärkeää muistaa, että ne johtuvat hermostollisesta toiminnasta, eivätkä muutu pelkällä ajattelulla. Vuorovaikutus, ympäristö ja sopiva toiminta voivat kuitenkin vaikuttaa lapsen

näkyvään reagointiin, ja pitkällä aikavälillä myös hermoston toimintaan. (Tompuri 2016, 21.)

3.2 Motivaatio

Motivaatio perustuu haluamiseen, joka on yksi ihmisen perustarpeista. Se on eloonjäämisen kannalta yhtä tärkeää kuin vaaran välttäminen. Halu aktivoi stressireaktion ja siirtää elimistön hetkellisesti epämukavuustilaan, mutta samalla se ohjaa toimintaa kohti palkitsevia asioita. Päämäärän saavuttaminen on palkitsevaa ja tuottaa mielihyvää välittäjäaine dopamiinin vaikutuksesta. Tämän seurauksena stressireaktio vaimenee ja aisti-informaatio jäsentyy. Erityisesti lapsilla haluminen on voimakas motivaattori, mutta sen säätely on tärkeää. Mielihyvän viivästyttäminen edistää pitkäjänteisyyden kehittymistä. (Sajaniemi 2016, 35–36.)

Motivaatio on keskeinen vireystilaan vaikuttava tekijä (Tompuri 2016, 24). Ihminen liikkuu luonnostaan kohti myönteisiä asioita ja välttelee kielteisiä. Merkityksettömät asiat eivät sen sijaan saa aikaan muutosta käyttäytymisessä. (Sajaniemi ym. 2015, 18.) Motivaatio suuntaa toimintaa kohti yksilön omia tai hänen yhteisönsä tavoitteita (Jaakkola 2010, 117). Motivaatio antaa käyttäytymiselle syyn ja energian (Jaakkola 2010, 118).

Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen. Sisäinen motivaatio kumpuaa merkityksellisyyden kokemuksesta, kuten lapsella leikkimisen kautta. (Tompuri 2016, 24.) Se liittyy toimintaan, johon osallistutaan ensisijaisesti sen tuottaman ilon vuoksi (Jaakkola 2010, 118). Ulkoinen motivaatio taas perustuu palkkioihin ja ohjaa tehtäviä, joihin ihmisellä ei ole sisäistä paloa. Lapselle palkkioita voivat olla aikuisen hymy, kehuminen, ryhmältä arvostuksen saaminen tai konkreettiset palkinnot. (Jaakkola 2010, 118; Tompuri 2016, 24).

Ryanin ja Decin mukaan sisäiseen motivaatioon vaikuttavat kolme psykologista perustarvetta: vapaaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus. Vapaaehtoisuus tarkoittaa tunnetta vapaudesta päättää itse tekemisistään. Sen edellytyksenä on valinnan- ja toiminnanvapaus. Kyvykkyys kuvastaa kokemusta osaamisesta ja aikaansaamisesta. Kysymys on itseensä uskomisesta ja oppimisesta.

Yhteenkuuluvuus on tunne molemminpuolisesta välittämisestä ja kokemus yhteydestä toisiin. (Martela 2014, 48–50.)

Sisäinen motivaatio on oppimisen ja hyvinvoinnin kannalta merkittävämpi kuin ulkoinen (Jaakkola 2010, 118; Tompuri 2016, 25). Lyhyellä aikavälillä ulkoinen motivaatio voi ohjata käyttäytymistä tehokkaasti, mutta sen vaikutus heikkenee, kun palkkio poistuu (Jaakkola 2010, 118–119). Toisaalta ulkoinen motivaatio voi ajan myötä muuttua sisäiseksi (Tompuri 2016, 25).

Lapsen motivaatio kehittyy ympäristön myönteisten merkitysten kautta. Hän suuntaa huomionsa ensisijaisesti itseään kiinnostaviin asioihin, ei ulkopuolisiin tavoitteisiin. Tanssinopettajan tehtävänä on luoda tunnille kannustavia merkityksiä lapsen mielenkiinnon kohteiden pohjalta. (Sajaniemi ym. 2015, 19–20, 125.)

Vapaaehtoisuuden, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden painottaminen toiminnassa lisää sisäisen motivaation kehittymistä (Jaakkola 2010, 119). Liikunnallisen toiminnan alkuvaiheessa pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemus on kuitenkin merkittävämpää kuin vapaaehtoisuuden (Jaakkola 2010, 156). Liikunnassa pätevyyttä vahvistavat taitotasolle sopivat tehtävät, onnistumisen kokemukset ja kannustava palaute. Liikunnallinen toiminta on hedelmällinen tapa edistää yhteenkuuluvuuden tunnetta, sillä harjoituksia tehdään usein yhdessä ja lapsille voi antaa mahdollisuuksia auttaa toisiaan. (Jaakkola 2010, 119–120.)

3.3 Tunteet

Tunnereaktioilla on biologinen pohja, eikä niiden syntyyn voi suoraan vaikuttaa (Matilainen & Puustinen 2021, 65). Tunteilla on keskeinen rooli ihmislajin kehityksessä, sillä ne ovat kehittyneet suojelemaan ihmistä erilaisilta vaaroilta (Matilainen & Puustinen 2021, 66). Matilainen ja Puustinen (2021, 66) esittelevät Paul Ekmanin vuonna 2009 esittämän jaottelun kuudesta perustunteesta: ilo, suru, pelko, viha, inho ja hämmästyminen. Nämä tunteet ovat universaaleja eli ne voidaan tunnistaa samankaltaisista eleistä ja kasvoniilmeistä eri kulttuureissa ympäri maailman (Matilainen & Puustinen 2021, 66).

llo voi ilmetä esimerkiksi onnellisuutena, rauhallisuutena, tyytyväisyytenä, hyvätuulisuutena, leikkisyytenä, innokkuutena, ylpeytenä ja toiveikkuutena. Surua voi puolestaan kuvastaa pettymys, alakuloisuus, avuttomuus, yksinäisyys ja toivottomuus. Pelko voi näkyä hermostuneisuutena, jännittyneisyytenä, alistuneisuutena, ahdistuksena ja hätäännyksenä. Viha puolestaan voi kanavoitua määrätietoisuutena, jämähäköytenä, turhautuneisuutena, ärtymyksenä, loukkaantumisena tai raivona. Inhon ilmenemismuotoja saattaa olla tympääntyneisyys, epäluulo, kammo, vastenmielisyyys ja iljetys. Hämmästyminen voi näyttäytyä kiinnostuksena, uteliaisuutena, hämmennyksenä, oudoksuntana ja säikähdetyksenä. (Matilainen & Puustinen 2021, 67–68.)

Tunteet syntyvät vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja ympäristön kanssa. Ne ovat läsnä sekä kehossa että mielessä. Keho kantaa mukanaan erilaisia tunne-
muistoja. Mielessä tunteet luovat kokemuksen siitä, miltä jokin asia tuntuu. (Matilainen & Puustinen 2021, 65.) Kaikki kohtaamamme tilanteet saavat mieles-
sämme jonkin tunnesävyn, joka voi olla miellyttävä, epämiellyttävä tai neutraali (Tompuri 2016, 26). Tilanteeseen liittyvät ajatukset ja tulkinnat vaikuttavat siihen, mikä tunne herää. Esimerkiksi esiintyminen voi toisessa lapsessa herättää innos-
tusta ja tyytyväisyyttä, kun taas toiselle se voi nostattaa pelkoa ja ahdistusta. Lapsen aiemmat kokemukset ja muut tekijät vaikuttavat siihen, miten hän kokee tilanteet. (Matilainen & Puustinen 2021, 65–66.)

Vireystilojen ja tunteiden yhteys toimii molempiin suuntiin: vireystilojen muutokset voivat herättää tunteita, mutta tunteet voivat muuttaa vireystilaa. Usein hyvin haastaviksi koetut tunteet muuttavat ihmisen vireystilan ääripäihin, joko yli- tai alivireystilaksi. Ääripäissä ihmisen on vaikea olla kuunteleva ja keskustele-
va, eikä yhteys ajattelu- ja tunteisiin toimi optimaalisesti. Tällöin keskittyminen, joustavuus ja oppiminen heikkenevät. (Saarinen 2020, 17–18.) Sietoikkunassa asiat kohda-
taan ympäristön kannalta sopivalla tunnetilalla. Kommunikointi on myönteistä ja voi sisältää huumoria. Olo on turvallinen, ja mieli keskittyy olennaiseen, mikä mahdollistaa sosiaalisen liittymisen ja uusien asioiden oppimisen. (Ervasti ym. 2022, 8.)

Lapsen myönteisiä tunnekokemuksia tukee ensisijaisesti turvallinen ympäristö ja aikuisen ohjaama myönteinen vuorovaikutus. Aikuisen tehtävänä on vahvistaa

lapsen kykyä säädellä tunnetiloihin liittyvää vireystason vaihtelua edistämällä myönteistä aktiivisuutta ja vaimentamalla kielteistä. Tunteiden jakaminen itsensä on lapselle palkitsevaa: kuulluksi tuleminen lievittää stressiä, mikä on aina myönteinen kokemus. (Sajaniemi ym. 2015, 96–97.)

Seuraavaksi käsittelen tarkemmin vireystilan säätelyn tukemista vuorovaikutuksen näkökulmasta. Vuorovaikutuksessa keskeistä ovat turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri, aikuisen rooli ja ryhmädynamiikka.

4 VUOROVAIKUTUS – AVAIN SÄÄTELYN TUKEMISEEN

Turvallisuuden kokemus on vireystilan säätelyn tukemisen perusta. Turvallisuu- den tunne syntyy aivoissa ja liittyy stressireaktion aktivoitumiseen. Kun stressi kasvaa yli sietoikkunan, vireystila nousee ja turvattomuus lisääntyy. Stressi voi aktivoitua liikaa myös esimerkiksi epävarmuuden, ulkopuolisuuden tai väärinkäsitysten seurauksena. (Ervasti ym. 2022, 6.)

Kun vireystila pysyy sietoikkunassa, ajatteluaivot ohjaavat muita aivoalueita tehokkaimmin (Ervasti ym. 2022, 7). Turvallisuuden kokemus rentouttaa ihmisen elimistöä: pulssi ja verenpaine laskevat, eikä keho ole jatkuvassa valmiustilassa. Tässä tilassa mieli voi vapautua käsittelemään syvällisiä asioita ja hahmottamaan laajoja, monimutkaisia kokonaisuuksia. (Tunne & Taida 4.6.2020.) Turval- lisuuden kokemuksesta käsin on helpompaa löytää ratkaisuja, tehdä suun- nitelmia ja valintoja sekä saavuttaa päämääriä (Ervasti ym. 2022, 7).

Oppiminen siis mahdollistuu vasta, kun ympäristö on riittävän turvallinen (Mul- tanen 2022, 9). Turvallisuutta lisäävät muun muassa ennakoitavuus, aiemmat myönteiset kokemukset ja ryhmään kuulumisen tunne (Ervasti ym. 2022, 6). Esi- merkiksi tanssitunnilla turvallisuuden kokemus antaa lapselle mahdollisuuden keskittyä oppimiseen ilman pelkoa virheistä, epäonnistumisesta, nolatuksi joutu- misesta, kiusaamisesta tai omien kulissien romahtamisesta (Multanen 2022, 9). Leikkiseen ja luovaan tilaan pääsemiseksi lapsen on koettava riittävää turvaa – stressaantunut ja varautunut olotila estää luovuuden viriämistä (Törmi 2023, 275).

4.1 Aikuisen rooli

Pihlava ja Karppinen (2016, 120) esittävät Langinauerin ja Hakuni-Järvisen vuonna 2008 sekä Mäkelän vuonna 2006 esittämiä ajatuksia:

Läsnä oleva aikuinen vähentää lapsen kokemaa stressiä. Tärkeää on lapsen näkeminen ja kuuleminen, arvostava kiinnostus, myötätuntoinen hyväksyntä ja aktiivinen läsnäolo. Myös selkeät odotukset, tarvittava tuki ja myönteinen palaute rauhoittavat.

Lapsi tarkastelee kohtaamisiaan aikuisten kanssa luottamuksen näkökulmasta. Riittävän pysyvät vuorovaikutussuhteet ovat tärkeitä, sillä vain niissä lapsi pystyy vähitellen rakentamaan luottamusta aikuiseen. Kun aikuinen osoittaa viestinnässään luotettavuutta ja lapsi kokee olonsa turvalliseksi, luottamus vahvistuu. (Matilainen & Puustinen 2021, 56.) Vanhempien lisäksi tärkeitä vuorovaikutussuhteita syntyy myös harrastuksissa, esimerkiksi tanssitunnilla (Matilainen & Puustinen 2021, 58). Luottamuksellinen ilmapiiri puolestaan lisää uskoa omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin (Multanen 2022, 9).

Vuorovaikutuksessa aikuinen huomaa lapsen vireystilan ja siihen vaikuttavat tekijät (Tompuri 2016, 28). Lapsi voi kohdata esimerkiksi jo yhden tanssitunnin aikana useita tilanteita, joissa hänen taitonsa eivät täysin riitä. Tällöin stressireaktio aktivoituu ja vireystila nousee. Tanssinopettajan aktiivinen läsnäolo ja tilanteeseen sopiva tuki auttavat lasta löytämään uusia toimintatapoja haastavissa tilanteissa. (Sajaniemi ym. 2015, 40.)

Aikuisen tyyneys ja lempeä asenne vahvistavat samaa lapsessa ja luovat pohjan yhteydelle. Jotta aikuinen voi tunnistaa lapsen tarpeet ja tukea häntä vireystilan säätelyssä, hänen on itse oltava riittävän tasapainossa ja tietoinen omista säätelykeinoistaan. (Tompuri 2016, 31.) Lasten parissa työskentely onkin aikuiselle säätelytaitojen korkeakoulu. Lasten vasta kehittyvät reaktiot haastavat aikuisen omia säätelykeinoja. Työskentelyarjessa aikuisen keinojen riittävyys tai riittämättömyys vaikuttaa suoraan työssä jaksamiseen. Lapsen tukeminen edellyttää tanssinopettajalta monipuolista osaamista, jossa keskeisimpiä ovat itsereflektio, kohtaamis- ja vuorovaikutustaidot sekä kanssasäätelytaidot. (Matilainen & Puustinen 2021, 53–54.)

4.2 Ryhmädynamiikka

Työssäni lasten kanssa olen havainnut, että heidän käyttäytymiseensä vaikuttaa vahvasti vuorovaikutuksellinen ilmapiiri. Aivojen (pre)motorisella kuorialueella sijaitsevat peilisolut aktivoituvat, kun ihminen näkee toisen henkilön tekevän liikettä. Kyseiset neuronit pystyvät myös peilaamaan, simuloimaan ja ennakoimaan toisen ihmisen aikomuksia liikkeen suhteen. Osa peilisolusta reagoi suoraan

ärsykkeisiin sekä liikkeisiin, ja osa keskittyy toiminnallaan päättämään, miksi joku toimii niin kuin toimii. (Kauranen 2014, 154.) Stephen Porges puolestaan kutsuu neuroseptioksi ilmiötä, jonka avulla autonominen hermosto arvioi ympäristönsä turvallisuutta ja reagoi siihen (Leikola ym. 2016). Lapset siis tiedostamattaan virittäytyvät toistensa taajuudelle peilisolujen ja neuroseption kautta. Nämä ilmiöt ovat keskeisiä sanattomassa vuorovaikutuksessa ja myötätunnossa, mutta voivat myös synnyttää kollektiivisia pyönteitä, jotka lisäävät ryhmän levottomuutta ja jopa pahoinvointia. (Multanen 2022, 55.)

Vireystilan säätelyn tukeminen ja hyvän ryhmädynamiikan rakentaminen edellyttävät lasten tietoista ”virittämistä” yhteiselle taajuudelle. Se edellyttää pedagogisen toiminnan mukauttamista ryhmän tarpeiden mukaan. (Multanen 2022, 7.) Levoton ryhmä tarvitsee erilaisen lähetymistavan kuin rauhoittuneet lapset (Multanen 2022, 8).

Turvallisen ilmapiirin luominen ja hyvän ryhmädynamiikan vahvistaminen edellyttävät säännöllistä harjoittelua sekä tanssinopettajalta että lapsilta. Kokemus laajentaa keinovalikoimaa, joilla voi muokata oppimistilanteita joustavasti lasten tarpeiden mukaan. Kun nämä käytännöt vakiintuvat osaksi rutiinia, tulokset näkyvät usein nopeasti. (Multanen 2022, 7–8.)

Seuraavaksi käsittelen tanssikasvatuksen mahdollisuuksia vireystilan säätelyn tukemisessa. Otan myös huomioon tanssitunnin fyysisen ympäristön merkityksen.

5 TANSSIKASVATUKSEN MAHDOLLISUUDET

Kehollinen oppiminen tarkoittaa, että oppiminen tapahtuu ihmisen koko kehossa ja vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Kehollinen toiminta ja tieto ovat siis osa oppimistapahtumaa ja se kattaa sekä liikkeen että kehon fysiologiset muutokset. (Anttila 2013, 31.) Kehollinen tieto syntyy henkilökohtaisista kokemuksista, kuten aistimuksista, tuntemuksista, tunteista, havainnoista ja elämyksistä, ja se on yhteydessä myös kieleen ja ajatteluun (Anttila 2013, 33). Ajattelen, että vireystila on kehollista toimintaa ja näin osa kehollista oppimista, jota on hedelmällistä tarkastella tanssituntiympäristössä.

Tanssi on monipuolinen kehollisen oppimisen muoto (Anttila 2013, 50). Keho aktivoituu oppimisen kanavaksi silloin, kun ihminen suuntaa huomionsa keholliseen tilaansa, aistimuksiinsa ja tuntemuksiinsa (Anttila 2013, 51). Anttila (2013, 51) jatkaa Rouhiaisen vuonna 2008 esittämällä ajatuksella siitä, että tämä voi tapahtua myös liikkumatta, vaikka liikkuminen vahvistaakin kehollisen olemassaolon kokemusta.

Tanssi on moniaistista ja kokonaisvaltaista toimintaa, joka edellyttää vuorovaikutusta ympäröivän maailman kanssa. Se voi tuottaa moniulotteisia kehollisia kokemuksia, aistimuksia, tuntemuksia, tunteita, mielikuvia ja merkityksiä. Tanssiin liittyy usein tulkintaa, luovaa ilmaisua, ongelmanratkaisua ja komposition laatimista sekä rytmin ja musiikin kuuntelua, eläytymistä sekä tilallisen ja visuaalisen hahmottamisen prosesseja. (Anttila 2013, 52.)

5.1 Kehollinen laji – keholliset keinot

Kokemukseni on, että kehollisen oppimisen kontekstissa vireystilaan on erityisen luontevaa ja hedelmällistä vaikuttaa kehollisilla keinoilla tanssituntiympäristössä. Hermoston säätelyä voidaankin tukea kehokeskeisillä keinoilla, kuten liikkumisen vaihtelulla, hengitysharjoituksilla ja aistien aktivoimisella (Multanen 2022, 56).

Yksinkertaisimmillaan seisomaan nouseminen ja venyttely voivat nostaa vireystilaa. Vireystilaa kohottavan liikkeen tulisi olla ei-rytmillistä, pyörivää, vaihtelevaa ja yllättävää sekä suuntaa muuttavaa. (Tompuri 2016, 63–64.) Fyysisesti raskaat, yksinkertaiset ja suurta voimaa edellyttävät liikkeet onnistuvatkin parhaiten suhteellisen korkealla vireystilalla (Kauranen 2014, 127). Olen hyödyntänyt tätä tanssitunnilla esimerkiksi koko kehon käyttönä, voimallisina suorituksina, kehon akselin ympäri pyörimisenä ja tilan hyödyntämisenä laajalaisesti. Käytännön esimerkkejä näistä ovat neljällä raajalla liikkuminen (esimerkiksi eläinliikkeitä jäljitellen), temppuilu sekä loikkien, hyppyjen ja pyörähdyksien harjoittelu ja vauhdikas liikkuminen koko salia hyödyntäen.

Rauhallinen, rytmikäs, edestakainen ja ennustettava liike on usein vireystilaa laskevaa. Myös keskittymistä vaativa liikkuminen, kuten tasapainoilu, auttaa laskemaan vireystilaa (Tompuri 2016, 63–64). Monimutkaiset ja tarkkuutta vaativat liikkeet onnistuvatkin parhaiten suhteellisen matalalla vireystilalla (Kauranen 2014, 127). Tanssitunnillani tämä voi näkyä hitaampana liikkeiden suorittamisena, pienten ja tarkkojen liikkeiden harjoitteluna sekä tasapainoa, koordinaatiota ja kehotietoisuutta kehittävinä harjoitteina.

Proprioseptiivisiä aistimuksia voidaan hyödyntää vireystilan ja tarkkaavuuden tasapainottamisessa. Ne vaikuttavat jäsentävästi: vireystilan ollessa matala ne lisäävät aktiivisuutta, ja ylivireydessä ne rauhoittavat. Lisäksi ne tukevat keskittymistä ja vahvistavat kehotietoisuutta. Proprioseptiivisiä aisteja aktivoivia liikkeitä ovat esimerkiksi jumppapallojen kanssa liikkuminen, vetäminen ja työntäminen, seinän työntäminen, leuanveto, punnerrus, jumppakuminauhan käyttö, hyppiminen trampoliinilla tai hyppynarulla, kiipeily sekä halaus, myös itsensä halaaminen. (Tompuri 2016, 64.) Vireystilaa tasapainottavat myös kehon keskiviivan ylittävät liikkeet, jotka aktivoivat molempia aivopuoliskoja (Multanen 2022, 56). Näkemykseni mukaan näitä liikkeitä voi harkiten hyödyntää myös tanssitunnilla.

Hengitysharjoitukset ovat tehokas keino tukea lasten vireystilan säätelyä. Hengityksen tarkkailu ohjaa huomion nykyhetkeen. Hengitys on liikettä kehossa, ja sen seuraaminen on yksinkertaista. Säännölliset harjoitukset auttavat lapsia tunnistamaan kehonsa reaktioita ja säätelemään niitä. (Multanen 2022, 57.)

Kehon kautta lapsi oppii erottamaan rauhallisuuden ja stressin tuntemukset (Tompuri 2016, 85).

Hengityksessä sympaattinen hermosto vastaa sisäänhengityksestä ja parasympaattinen uloshengityksestä. Parasympaattinen hermosto säilyttää kehon energiaa, ylläpitää vakaata toimintaa ja edistää rentoutumista. Hengityksen tiedostamisella ja sen tietoisella ohjaamisella voidaan siis vaikuttaa myös stressi-reaktioon ja ylivireyteen. (Tompuri 2016, 85.)

Parasympaattisen hermoston aktivoimisessa rauhallinen hengitys ja erityisesti uloshengityksen pidentäminen ovat tärkeitä (Matilainen 2023, 255). Ajattelen, että lasten kanssa hengitysharjoitukset on tärkeää pitää yksinkertaisina ja lyhytkestoisina. Harjoittelun edetessä niihin voi lisätä lasten tarpeiden ja mielenkiinnon mukaisia elementtejä.

Kosketuksen merkitys on yhteistä kaikille eläinlajeille, ja vauvat reagoivat siihen erityisen voimakkaasti (Sajaniemi ym. 2015, 93). Tuntoaistimukset ovatkin pohja lapsen fyysiselle ja psyykkiselle kehitykselle (Tompuri 2016, 91). Tietynlaiset kosketustyyliä voivat nostaa vireystasoa, kun taas toisenlaiset kosketukset puolestaan laskevat sitä (Sajaniemi ym. 2015, 93). Kevyt, nopea ja yllättävä kosketus auttaa nostamaan vireystilaa. Rauhoittavinta on ennustettava ja tasaisen rytmisen silittäminen: käden hidas ja kohtuullista painetta käyttävä liike pitkin selkää sekä raajojen ulkosyrjiä. (Tompuri 2016, 91; Sajaniemi ym. 2015, 93.)

Koskettaminen on myös vahvin tapa rauhoittaa hätäntynyt ihminen (Sajaniemi ym. 2015, 93). Kuitenkin ihmisen ollessa kiukun rajoilla tai jo vihan vallassa, hän voi tulkita kosketuksen hyökkäävänä (Tompuri 2016, 91). Tompuri (2016, 19) esittää Bo Hejlskov Elvénin vuonna 2010 esittämän näkemyksen siitä, että voi olla hyvä koskea rennosti hartioista napakan käsivarsipuristuksen sijaan, jos esimerkiksi lasta tai hänen reagoititapaansa ei tunne kovin hyvin. On kuitenkin tärkeää olla lähellä ja koskettaa tilanteeseen sopivalla tavalla (Sajaniemi ym. 2015, 93).

Kosketusta käyttäessä on tärkeää kunnioittaa lapsen rajoja ja mieltymyksiä. Jotkut eivät pidä lainkaan kosketuksesta. Myös lasten keskinäisessä kosketuksessa voidaan harjoitella toisen huomioimista. Lapsille voi opettaa, että eri ihmiset

reagoivat kosketukseen eri tavoin ja toisen reaktioita on tärkeää kuunnella. Joskus hierontaväline voi helpottaa kosketuksen vastaanottamista. (Tompuri 2016, 91.)

5.2 Fyysinen ympäristö

Fyysisen ympäristön ärsykkeiden määrä vaikuttaa vireystilan säätelyyn ja keskittymiseen. Sopiva ärsyketaso tukee oppimiselle otollista vireystilaa, kun taas liialliset tai epätarkoituksenmukaiset ärsykkeet voivat nostaa vireystilaa liikaa ja heikentää toimintakykyä. Toisaalta myös liian vähäinen ärsyketaso voi olla haitallista, sillä silloin vireystilan säätelylle ei synny riittävää vastetta. Vireystilan säätely fyysisistä ympäristöä muokkaamalla tarkoittaa ärsykkeiden tietoista karsimista tai lisäämistä lasten ja tilanteen tarpeiden mukaisesti. (Parikka ym. 2017, 112.) Seuraavaksi käsittelen fyysiseen ympäristöön liittyviä seikkoja, joihin tanssitunnilla voi pääsääntöisesti vaikuttaa.

Liikkumista ajatellen on tärkeintä, että tila on fyysisesti turvallinen ja avoin (Yack ym. 2001, 131). Kuitenkin kaikuva, koliseva tai muuten äänekäs tila vaikeuttaa tilan hahmottamista ja tarkkaavuuden säätelyä (Matilainen 2023, 71). Luonnonvalo tai kirkas valaistus kohottaa vireystilaa, ja erityisen intensiivisenä ärsykkeenä toimii kirkas, vilkkuva valo. Lisäksi kirkkaat värit ja kontrastit vaikuttavat virkistävästi. Sen sijaan hämärä valaistus ja hillitty värimaailma laskevat vireystilaa. Usein selkeä ja järjestelmällinen ympäristö rauhoittaa. (Tompuri 2016, 93.)

Nopearytmiset, vaihtelevat, yllättävät ja korkeat äänet nostavat vireystilaa. Sen sijaan rauhalliset, rytmikkäät, ennustettavat ja matalat äänet laskevat sitä. (Tompuri 2016, 63, 92.) Näkemykseni mukaan tanssitunnilla äänenkäyttö liittyy useimmiten musiikkiin, soittimiin ja tanssinopettajan ohjaukseen.

Musiikin vaikutus on niin voimakas, että sitä käytetään omana terapiamuotonaan. Esimerkiksi haastavassa tilanteessa ”voimabiisi” voi auttaa selviytymään tilanteesta. (Tompuri 2016, 92.) Kokemukseni mukaan tätä voidaan hyödyntää tanssitunnilla esimerkiksi jännittävässä esiintymistilanteessa, jossa tsemppaava kapale tukee lasta. Musiikki ei kuitenkaan aina vaikuta toivotulla tavalla, sillä siihen

liittyy paljon tunteita. Lasten kanssa voidaan myös luoda yhdessä soittolistoja erilaisiin tilanteisiin. (Tompuri 2016, 92.) Motivoiva musiikki auttaa lasta huomion kiinnittämisessä (Yack ym. 2001, 131).

Kokemukseni mukaan tanssitunnille siirtymiseen ja sen alkuun kannattaa kiinnittää erityistä huomiota. Siirtymätilanteet ovat usein kiireisiä ja voivat altistaa vireystilan nousulle. Tämän vuoksi siirtymätilanteisiin tulee kiinnittää erityistä huomiota, ja siirtymiä on helpotettava esimerkiksi sopimalla selkeistä siirtymisen käytännöistä. (Parikka ym. 2017, 126.) Lapset hyötyvät usein siitä, että heillä on mahdollisuus johonkin tekemiseen silloin, kun he itse ovat jo valmiita aloittamaan, mutta odottavat kavereitaan (Saarinen 2020, 21–22). Ajattelen, että tanssitunnin alkuun voidaan luoda rauhallinen ilmapiiri esimerkiksi piirimuodostelman tai muun toistuvan rutiinin avulla. Myös tanssitunnin edetessä on välttämätöntä ennakoida siirtymiä harjoituksesta ja leikistä toiseen.

Tanssinopettajalla on vastuu tanssitunnin ohjeistuksen selkeydestä ja jäsentämisestä. Kokonaisuuden tulee olla suunniteltu ja hallittu. Epätarkoituksenmukainen tahti, kirjavat opetustavat ja epäselvät tavoitteet voivat herpaannuttaa lapsen toiminnan. Lapsen kannalta on tärkeää, että opettaja hallitsee tilanteen ja luo selkeät raamit toiminnalle. Kun opettaja kantaa vastuunsa toiminnan johtamisesta, se vahvistaa lapsen turvallisuuden tunnetta. (Parikka ym. 2017, 115.)

Palaute tai sen puute ohjaa lapsen toimintaa, vaikka opettaja ei olisi tietoinen sen vaikutuksesta. Palautteen on oltava välitöntä, sopivan voimakasta ja johdonmukaista. Toimivin palaute annetaan onnistumisesta tai hyvästä yrittämisestä. Palautteen tarkoituksena on positiivinen vahvistaminen, joka tehostaa oppimista. Positiivinen palaute perustuu realistiseen optimismiin ja oppilaan vahvuuksien tukemiseen. Se voi tarkoittaa myös väärään suuntaan menevän tekemisen pysäyttämistä tai kannustavaa ohjausta kohti onnistunutta suoritusta. (Parikka ym. 2017, 121.)

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Yhdistin opinnäytetyöni toteutuksen työelämäharjoitteluuni, jonka suoritin Tampereen kaupungin varhaiskasvatus- ja alkuopetusyksikössä Metsäniityn päiväkodissa ja koulussa. Ohjasin luovaa tanssia yksikön eri ryhmille liikuntasalissa keran viikossa ajalla 26.8.–16.12.2024. Viikoittainen luova tanssi kulki nimellä luova liikunta, jotta kaikki lapset saattoivat osallistua siihen esimerkiksi uskonnollisesta vakaumuksesta riippumatta.

Metsäniityn päiväkoti- ja koulurakennuksessa toimii varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen ryhmiä, alkuopetuksen luokkia sekä perusopetukseen valmistava VALO-luokka, jonka oppilaiden ikä vaihtelee (Tampereen kaupunki 2023; Rekilä 28.10.2024). Työharjoitteluuni osallistuivat varhaiskasvatuksen 5-vuotiaiden lasten ryhmä, kaikki esi- ja alkuopetuksen sekä VALO-luokan oppilaat.

Suunnittelin lapsiryhmille neljän kerran lyhytkursseja. Jokaisella oli oma teemansa, kuten *Viidakko ja sen eläimet* tai *Oma keho ja sillä ilmaiseminen*. Jokaisen lyhytkurssin sisältö ja tavoitteet perustuivat tanssin peruselementteihin: kehoon, tilaan, aikaan ja voimaan (Rannikko & Ruotsalainen 2010, 9).

Rakensin luovan tanssin ilmapiirin leikin, kokeilun ja prosessin ympärille, ja hyödynsin monipuolisesti musiikkia ja soittimia. Kun tanssiin sisältyy omakohtaisuutta, oman liikkeen ja komposition tuottamista sekä tulkintaa, oppilaille avautuu kehollisen tiedon ja uusien merkitysten maailma (Anttila 2013, 52).

Olen tottunut työskentelemään samojen ryhmien kanssa koko lukuvuoden, joten vaihtuvat ryhmät ja tiiviit lyhytkurssit toivat uudenlaista haastetta. Huomasin, että lyhytkursseilla tutustuminen lapsiin ei ollut yhtä syvällistä kuin pitkäkestoisessa opetuksessa. Myös sisältöjen painopiste oli laajemmassa kokonaisuudessa, eikä opetusta voinut jakaa osiin samalla tavalla. Hyödynsin kuitenkin tämän mahdollisuutena tarjota lapsille tiiviissä paketissa uudenlaisia liikkeellisiä näkökulmia, jotka tukivat tanssin iloa ja positiivista mielikuvaa tanssista.

Harjoittelu varhaiskasvatus- ja kouluyksikössä edellytti hyviä vuorovaikutustaitoja, kuten avoimuutta, päätöksentekokykyä, kärsivällisyyttä ja omien rajojen

tunnistamista. Oppilaiden käsitykset tanssista rakentuvat pääasiassa vapaa-ajalla, ja monille tanssi on suhteellisen tuntematon ilmiö (ks. Anttila 2013, 25). Harjoittelussani tanssitunnit olivat osa lasten varhaiskasvatus-, esiopetus- tai koulupäivää, eikä osallistuminen ollut heidän oma valintansa. Tämä teki vuoro-vaikutustilanteista herkkiä ja edellytti, että osasin kohdata lasten tarpeet lyhyessä ajassa. Kuten harjoittelupaikan ohjaaja (Yli-Hietanen 25.9.2024) hyvin kiteytti:

Etsitään erilaisia keinoja oppimiseen.

6.1 Valmisteluvaihe

Opinnäytetyöni prosessi alkoi suunnitteluvaiheella, joka toimi tutkimusta suuntaavana esivaiheena ennen varsinaisen tutkimusaineiston keruuta (Hoppu 8.10.2024). Valmisteluvaiheeseen kuului työharjoitteluni ensimmäinen puolisko ajalla 26.8.–21.10.2024. Tänä aikana pidettiin suunnittelupalaveri harjoittelupaikassa, ja tanssitunnit käynnistyivät. Tutustuin lapsiin sekä muodostin käsityksen päiväkotij- ja kouluympäristöstä tanssinopetuksen näkökulmasta. Suunnitteluvaiheen aikana minulle tarkentuivat opinnäytetyöni tutkimuskysymykset sekä tutkimusmenetelmä ja raportointitapa.

Valmisteluvaiheen aikana sain tietoa lasten ja ryhmien tarpeista. Huomasin, että lasten vireystila saattoi helposti kohota ylivireydeksi, erityisesti jos opetuksen tahti tai intensiteetti oli liian korkea. Ylivireys toi haasteita myös tarkkaavuuden suuntaamiseen ja tunteiden säätelyyn.

Suunnitteluvaiheessa kokeilin erilaisia tanssiharjoituksia ja -leikkejä. Minua kiinnosti erityisesti se, miten lapset ratkaisivat tilanteita, joissa heille annettiin tilaa valita oma tapa tai tyyli ilman oikean ja väärän korostamista. Huomasin, että lapset tarvitsivat aikaa ja rauhaa sekä selkeyttä ja rajoja oppimiseen. Tanssiharjoitusten ohella testasin erilaisia keinoja vireystilan säätelyn tukemiseen ja keskittymisen helpottamiseen.

Kokemusteni pohjalta päätin tehdä vain maltillisia muutoksia sisältöihin ja päättää tunnit loppurauhoittumiseen. Lisäksi tarkentui toimiva tuntirakenne: alkupiiri, lämmittely, väliharjoitus, luova harjoitus, tanssileikki ja loppurauhoittuminen.

Valmisteluvaiheessa perehdyin myös eettisen tutkimuksen periaatteisiin, jotka opinnäytetyössäni liittyivät erityisesti lasten kanssa tehtävään tutkimukseen. Laadin eettisten periaatteiden mukaisesti tiedotteen opinnäytetyöstä sekä suostumuslomakkeen allekirjoitettavaksi tutkimusryhmän lasten vanhemmille. Valmisteluvaiheeseen kuului myös tutkimusluvan hakeminen Tampereen kaupungilta.

Tutkimuksessa ei käsitelty lasten henkilötietoja. Päiväkirja-aineistossa huomion kohteena oli koko ryhmä, ei yksittäiset lapset. Lapsia ei voitu tunnistaa aineistosta.

6.2 Autoetnografia

Keräsin tutkimusaineistoni työharjoitteluni toisella puoliskolla ajalla 28.10.–9.12.2024 yhteensä seitsemältä opetuskerralta yhden harjoitteluuni osallistuneen lapsiryhmän kanssa. Harjoitteluuni osallistui kymmenkunta ryhmää, ja tutkimusryhmä valikoitui niiden joukosta yksikön silloisen tilanteen perusteella. Jokainen tanssitunti oli kestoaltaan 45 minuuttia.

Käytin opinnäytetyössäni aineistonkeruumenetelmänä autoetnografista havainnointia. Autoetnografia on tutkimusmenetelmä, jossa tutkijan omat kokemukset ja niiden pohjalta kirjoitetut kenttätyömuistiinpanot toimivat tutkimuksen keskeisenä aineistona (Uotinen 2021).

Etnografinen lähestymistapani oli havainnoiva osallistuminen, sillä osallistuin itse aktiivisesti tutkittavaan toimintaan opettajan roolissa. Osallistuva tutkija kirjaa usein havainnot kenttätyöpäiväkirjaansa vasta tutkittavien tapahtumien jälkeen, koska aktiivinen osallistuminen toimintaan ei aina mahdollista huolellisten muistiinpanojen tekemistä tilanteen aikana. (Kallinen & Kinnunen 2021.) Minun kohdallani tämä tarkoitti sitä, että kirjasin havaintoni päiväkirjaan jokaisen viikoittaisen opetuskerran jälkeen, ja merkintä valmistui aina viimeistään ennen seuraavaa opetuskertaa.

Etnografinen aineisto sisältää kuvauksia tutkimushetken tapahtumista, tutkittavien suhtautumisesta tutkijaan, vallitsevasta ilmapiiristä sekä havaituista tunteista. Havaintojen kirjaamisessa keskeistä on tapahtumien konkreettinen

kuvaaminen: ketkä osallistuivat sekä mitä, missä, milloin ja miten jotain tapahtui. (Kallinen & Kinnunen 2021.) Päiväkirjassani vältin samojen asioiden toistamista joka viikko. Sen sijaan pyrin tarkentamaan edellisen viikon sisältöjä tai tuomaan esiin uusia näkökulmia samankaltaisesti toistuviin ilmiöihin, kuten samoihin harjoituksiin.

Autoetnografian on oltava teoreettisesti perusteltua, mikä auttaa tutkimuskysymysten muodostamista. Selkeät tutkimuskysymykset ovat puolestaan edellytys sille, että tutkija pystyy kaikesta havainnoimastaan löytämään ja analysoimaan juuri ne kokemukset, jotka liittyvät rajattuun tutkimusaiheeseen ja näkökulmaan. (Uotinen 2021.) Ratkaisin tämän niin, etten kirjannut ylös kaikkea, mitä tunnilla tapahtui. Sen sijaan keskityin erityisesti niihin tilanteisiin, jotka liittyivät lasten viireystilan tunnistamiseen sekä sen säätelyn ja oppimisen tukemiseen.

Autoetnografia tarjoaa mahdollisuuden pohtia sellaisia aiheita, joita muiden tutkimusmenetelmien avulla on vaikea tarkastella (Uotinen 2021). Näkemykseni mukaan autoetnografinen havainnointi antaa erityisen hyvän väylän tarkastella viireystilan ja tanssitunnin jatkuvasti muuttuvaa sekä moniulotteista luonnetta.

Perustelen autoetnografista lähestymistapaa myös tanssinopettajan työn luonteen näkökulmasta. Tanssinopettaja on työssään läsnä koko kehollaan ja vaikuttaa aktiivisesti tilanteiden kulkuun. Tanssinopettajan työn keskeisimpiä keinoja on havainnointi, jonka pohjalta hän tulkitsee tilanteita, tekee välittömiä ratkaisuja, suuntaa toimintaa, asettaa tavoitteita ja luo ilmapiiriä. Tanssinopettajan on myös tärkeää tehdä muistiinpanoja opetuksessa tapahtuvista ilmiöistä, jotta hän voi kehittää omaa työtään.

7 PÄIVÄKIRJA

Päiväkirjamerkintäni ovat asiatekstiä ja tyyliiltään raportoivia. Ne eivät sisällä henkilökohtaisia tai tunnepitoisia ilmaisuja, vaan toimivat ammatillisen kehittymisen välineinä. (Oulun ammattikorkeakoulu s.a.) Päiväkirjassani esitetyt havainnot ja ajatukset ovat omaa tulkintaani tilanteista eivätkä yleistettäviä faktoja.

Tutkimuskysymykseni ohjaavat päiväkirjani sisältöä. Lukijan kannattaa kiinnittää huomiota erityisesti siihen, millaisena käytöksenä lasten vireystila ilmenee eri tilanteissa ja millaisia keinoja kokeilen vireystilan säätelyn tukemiseksi. Lisäksi päiväkirjamerkinnöistä voi tarkastella, miten pedagogiset keinot vaikuttavat opetukseen ja oppimiseen käytännössä. Päiväkirja toimii siten myös pohjana työn päätelmille.

7.1 28. lokakuuta 2024

Aloitin tarkastelemalla omaa vireystilaani ja sen mahdollista vaikutusta opetustilanteeseen. Tunsin oloni jännittyneeksi. Pyrin kuitenkin tietoisesti toimimaan rauhallisesti. En uskonut, että jännittyneisyyteni olisi vaikuttanut merkittävästi tanssitunnin ilmapiiriin ainakaan tunnin edetessä.

Tämän ryhmän lapset olivat opetuksessani ensimmäisessä jaksossa neljä kertaa. He olivat kuitenkin jakaantuneina kahteen eri ryhmään, joissa oli mukana myös muiden ryhmien lapsia. Tämä kokoonpano ryhmänä oli minulle siis uusi, vaikka lapset olivat minulle entuudestaan tuttuja.

Aikuinen toi lapsiryhmän liikuntasalin ovelle. Varmistin, että he olivat valmiita aloittamaan tunnin. Liikuntasalin lattiaan oli merkitty erikokoisia kehiä eri värein: pieni, keskikokoinen ja suuri. Selitin lapsille, että aloitamme tunnin aina alkupii-rissä pienimmän ringin mukaan. Lapset ja aikuinen asettuivat piiriin, ja istuuduinkin itse mukaan.

Aluksi lapset istuivat melko kaukana minusta ja omasta aikuisestaan. Kannustin heitä tulemaan rohkeasti lähemmäs ja istumaan vierelleni. He siirtyivät

lähemmäs, mutta olivat yhä hieman levottomia ja vakavia. Kertasimme nimeni: kehotin lapsia viittaamaan, jos he muistivat sen. Suurin osa viittasi, ja joku kiirehti kertomaan nimeni ennen kuin ehdin antaa vastausvuoron. Pyysin lapsia vuorol- laan kertomaan oman nimensä ja jakamaan jonkin mukavan tekemisen. He vas- tailivat mielteliäästi ja mukailivat usein edellisen vastausta.

Kierroksen päätteeksi aikuinen totesi lasten olevan tavallista vaiteliaampia ja kan- nusti heitä kertomaan minulle syyn. Aikuisen tuella lapset kertoivat, että koulussa oli kuluvalle viikolla odotettu tapahtuma. Sanoin, että tapahtuma kuulosti innos- tavalta, ja että oli luonnollista olla jännittynyt sen lähestyessä.

Seuraavaksi siirryimme hengitysharjoitukseen. Pyysin lapsia siirtymään hieman taaksepäin tiiviistä piiristä sekä laittamaan istuma-asennossa polvet koukkuun ja työntämään jaloilla ja käsillä itseään 'yhden pepun verran' taaksepäin. Näytin eri- laisia istuma-asentoja ja ohjeistin valitsemaan itselle sopivimman.

Kävimme lyhyesti läpi selän asennon, minkä jälkeen pyysin lapsia laittamaan toi- sen käden vatsalle ja toisen rintakehälle. Tarjosin myös mahdollisuuden sulkea silmät ja moni tekikin niin. Kerroin, että olemme näin vain lyhyen hetken. Ohjeistin kiinnittämään huomion käsien alla oleviin tuntemuksiin: liikkuvatko vatsa tai rin- takehä hengityksen myötä? Pyysin lapsia tarkkailemaan, nousivatko vatsa ja rin- takehä sisäänhengityksellä ja laskivatko ne uloshengityksellä. Kun lapset aset- tuivat harjoitukseen, liikuntasalin ilmapiiri muuttui hieman läsnäolevammaksi.

Jatkoimme lämmittelyyn, jota kutsuin laukkapiiriksi. Nousimme seisomaan ja siir- ryimme suuremmalle kehälle. Harjoittelimme oman tilan hahmottamista piirissä suhteessa muihin: miten asettuisin niin, että kaikilla olisi suunnilleen yhtä paljon tilaa? Kerroin laukkapiirin säännöt ja laitoin musiikin päälle. Lapset lähtivät lauk- kaamaan piirissä, ja ilmapiiri muuttui vapautuneemmaksi ja iloisemmaksi. Iloinen 'koppoti koppoti' -musiikki tuki menevän tunnelman luomisessa. Hiljensin välillä musiikkia ja annoin tarkentavia ohjeita.

Lapset rojahtivat lattialle hengästyttävän harjoituksen jälkeen. Hyödynsin lämmit- telyn jälkeistä hengähdystarvetta seuraavassa väliharjoituksessa, jota kutsuin pakettiharjoitukseksi. Lapset asettuivat selinmakuulle jalat, kädet ja kaula ren- toina. Aloin soittaa kehärumpua ja nopeutin tahtia vähitellen. Ohjeistin lapsia

käpertymään paketeiksi: vetämään jalat yksi kerrallaan vatsan päälle, asettamaan kädet niiden päälle ja lopuksi taivuttamaan pään sisäänpäin niin, että myös kasvot, varpaat ja sormet kipristyisivät. Koko keho jännittyi mahdollisimman tiiviiksi paketiksi. Kehärummun nopeutuva tahti auttoi tiiviin tunnelman luomisessa. Kun rummun ääni lakkasi pamahtaen, niin myös paketti avautui: sekä raajat että pää valahtivat rentoina lattialle. Toistimme harjoituksen muutaman kerran, ja tunnelma salissa oli keskittynyt.

Ajan kulumisen vuoksi siirryimme rauhassa loppurauhoittumiseen. En puhunut siitä lapsille suoraan, vaan johdatin heidät siihen vähitellen. Loppurauhoittuminen muistutti alun hengitysharjoitusta, mutta toteutimme sen makuuasennossa. Taustalla soi klassinen pianomusiikki, mikä tuki ohjeistustani. Lisäsin mukaan mielikuvan vatsassa olevasta ilmapallosta, joka täyttyi ja tyhjjeni hengityksen mukaan. Lopuksi pyysin lapsia kuvittelemaan taivaalle värikkäitä ja kauniita ilmapalloja. Lapset asettuivat harjoitukseen niin, että salin tunnelma oli rauhoittunut ja muuttunut jopa hieman alivireiseksi. Joku lapsista mainitsi, että tämä oli tylsää.

Pyysin lapsia nousemaan istumaan siinä kohdassa, missä he sattuvat olemaan makuuasennossa. Muistin tunnin lopussa, että olin unohtanut kertoa heille lyhyesti opinnäytetyöstäni. Kerroin lopuksi, että heillä oli tärkeä rooli tehtävässäni, jota tein opintojani varten. Juttelimme hetken, minkä jälkeen lapset siirtyivät aikuisensa johdolla jonoon liikuntasalin ovelle.

Yhteenveto (28.10.2024):

Alussa ilmapiiri oli jännittynyt, mutta hengitysharjoitus loi läsnäolon tunnetta. Lämmittely synnytti menevän ja iloisen tunnelman. Pakettiharjoitus puolestaan loi keskittyneen hetken. Loppurentoutus johdatti lapset rauhallisempaan tilaan, vaikka osa koki sen jopa tylsistyttävänä. Huomasin, että eri harjoitusten ominaisuuksia voi hyödyntää lasten vireystilan säätelyn tukemisessa.

7.2 4. marraskuuta 2024

Tällä kertaa olin hieman väsynyt, mutta samalla melko rauhallinen. Vältin kiirettä ja saavuin paikalle 15 minuuttia ennen opetuksen alkua. Tämä tuki selvästi viireystilani pysymistä sopivana.

Olin valmiina liikuntasalissa istumassa alkupiirissä odottamassa ryhmää. Aikuisen toi lapset ovelle ja varmisti, että tossut ja sukat olivat riisuttu, ja ohjasi heidät piiriin. Lapset vaikuttivat rauhallisilta, jopa hieman omissa maailmoissaan olevilta. Kerroin heille, että heidän nimensä olivat alkaneet jo jäädä mieleeni. Tervehdin lapsia yksitellen nimellä ja annoin heille tilaisuuden kertoa kuulumisistaan. Lapset olivat kuitenkin vaitonaisia, eivätkä apukysymyksistäni huolimatta juuri jakaneet ajatuksiaan. Piirin loppupuolella yksi lapsista kuitenkin innostui kertomaan kokemuksistaan, mikä rohkaisi myös muita osallistumaan keskusteluun.

Otimme piirissä hieman lisää tilaa ja valitsimme kukin mukavan istuma-asennon. Toistimme hengitysharjoituksen, joka toteutui samalla tavalla kuin edellisellä kerralla (ks. 28.10.2024). Harjoituksen jälkeen pyysin lapsia viittaamaan, jos he olivat tunteneet hengityksen liikkeen rintakehässään ja vatsassaan – suurin osa viittasi.

Lapset osoittivat oma-aloitteisuutta siirtyessään laukkapiiriin ja hahmottaessaan oman paikkansa siinä. Laukkapiirissä fyysinen aktiivisuus kohotti lasten viireystilaa: syke nousi, hengitys tiheni ja energia purkautui liikkeeseen. Viireystilan nousua tukivat myös menevä musiikki sekä yhdessä liikkuminen.

Lämmittelyssä viireystilaa nosti myös ärsykkeiden määrä. Ohjeiden lisäksi kaverien toiminta kiinnitti helposti lasten huomion. Myös heidän innostuksensa kasvoi, kun he tiesivät pääsevänsä liikkumaan vapaammin. Lapset reagoivat herkemmin ja voimakkaammin ympärillä tapahtuviin asioihin.

Siirryimme tekemään pakettiharjoitusta, joka toteutui samalla tavalla kuin edellisellä kerralla (ks. 28.10.2024). Tämä harjoitus auttoi ylläpitämään aktiivista läsnäoloa ja tuki keskittymistä. Kehon jännittäminen auttoi aktivoitumaan. Keskittymistä tukivat paikallaan tekeminen niin, että muiden liikkeitä oli vaikea nähdä, sekä tiivis kehärummun syke, joka rytmitti liikkeitä. Lisäksi toisto vahvisti

keskittymistä. Kehon vapautuminen ja rummun äänen päätyminen tarjosivat puolestaan hengähdysketken.

Tällä kertaa ehdimme siirtyä myös luovan harjoituksen pariin. Aloitimme tutkimalla yhdessä erilaisia kehon muotoja: suoraa viivoja, kulmikkaita ja teräviä linjoja sekä pehmeitä kaaria. Kannustin lapsia kertomaan ja näyttämään omia ideoitaan vapaasti, kunhan jokainen teki sen omalla vuorollaan ja muiden tekemistä kunnioittaen. Huolehdin, että jokaisen lapsen asento tai liike huomioitiin ja tehtiin yhdessä. Näytin myös itse kehollani erilaisia muotoja, joita lapset kokeilivat. Lapset olivat innostuneita ja aktiivisia, mutta pysyivät hyvin ohjauksessa. Koin, että heidän vireystilansa oli optimaalinen uuden tiedon vastaanottamiseen ja tarkkaavaisuuden suuntaamiseen vapaammassa ohjauksessa.

Tunti kului jälleen nopeasti, ja siirryimme loppurauhoittumiseen, joka toteutui lähes samalla tavalla kuin viime kerralla (ks. 28.10.2024). Siirryimme loppurauhoittumiseen yksinkertaisesti ”rojahtamalla” selälleen lattialle siinä kohtaa, missä kukin sattui olemaan. Jätimme kuitenkin riittävästi tilaa toisillemme. Tunnin päätteeksi lapset siirtyivät tyytyväisinä jonoon liikuntasalin ovelle.

Yhteenveto (4.11.2024):

Alussa ilmapiiri oli rauhallinen, jopa hieman unelias. Alkupiirin hengitysharjoituksessa lapset suuntasivat huomionsa kehontuntemuksiinsa, mikä auttoi valmistautumaan tulevaan liikkumiseen. Laukkapiirissä lasten vireystila kohosi fyysisen aktiivisuuden, musiikin ja ryhmädynamiikan vaikutuksesta, ja energia virtasi ulos vauhdikkaasti. Pakettiharjoitus puolestaan tuki keskittymistä ja aktiivista läsnäoloa. Luova harjoitus tarjosi mahdollisuuden liikkeelliseen tutkimiseen ja omien ideoiden toteuttamiseen ohjatusti. Loppurentoutukseen siirryttiin luonnollisesti ilman erillistä valmistelua. Kokemukseni mukaan tuntirakenne tuki vireystilan säätelyä kokonaisvaltaisesti, yhdistäen liikkeellisiä, rytmisiä ja tietoisuustaitoihin pohjautuvia keinoja.

7.3 11. marraskuuta 2024

Liikuntasaliin oli poikkeuksellisesti jätetty edellisen toiminnan varusteita, jotka piti siirtää pois tieltä ennen tunnin alkua. Myös ohjaajani kanssa käyty keskustelu viivästytti aloitusta hieman. Huomasin, että kiireen tunne vaikeutti läsnä olevaa asettumista lasten kanssa.

Alkupiirissä kävin läpi paikallaolijat nimeltä, ja jokainen sai vuorollaan kertoa kuulumisistaan. Lapset olivat jälleen melko uppoutuneina omiin maailmoihinsa. He eivät erityisesti hakeutuneet kontaktiin toistensa tai minun kanssani. He eivät myöskään osoittaneet suurta halukkuutta kertoa kuulumisiaan, vaikka heille annettiin tilaa ja rohkaisua. Suuntasin vuorovaikutukseni enemmän motivointiin kuin rajaamiseen.

Teimme aiemmilta kerroilta tutun hengitysharjoituksen (ks. 28.10.2024). Hengitysharjoituksen aikana sain tehtyä havaintoja siitä, miten lapset asettuivat harjoitukseen ja sitä kautta koko tunnille.

Laukkapiiri (ks. 28.10.2024) oli erityisen hyödyllinen, sillä se aktivoi vireystilaa yhdessä liikkumisen kautta. Harjoitus loi yhteenkuuluvuuden tunnetta ilman, että vuorovaikutuksen täytyi olla sanallista. Laukkapiirissä kaikki osallistuivat, ottivat rohkaisuja helpommin vastaan ja hymykin pilkahti.

Edeltävä vireystilaa nostava harjoitus auttoi pakettiharjoituksessa, joka aloitettiin selinmakuulta (ks. 28.10.2024). Kun vireystila oli kohonnut, makuuasentoon asettuminen ei jumiuttanut toimintaa yhtä paljon kuin aikaisemmin. Olin huomannut, että lasten alhainen vireystila saattoi liittyä makoiluun. Makoilu oli vahvistanut vetäytyvää olotilaa edelleen ja vaikeuttanut motivoitumista toimintaan.

Kertasimme hetken aikaa edellisellä kerralla tutkittuja muotoja (4.11.2024), minkä jälkeen siirryimme varsinaiseen luovaan harjoitukseen. Harjoitus alkoi tanssisienmen-asennosta, jossa lapset käpertyivät siemenen muotoon lattialle. Käytin harjoituksessa samaa kehärumpun rytmitystä kuin pakettiharjoituksessa. Soitin kehärumpua ja lisäsin vähitellen nopeutta. Lapset kuuntelivat rumpun rytmiä ja nousivat seisoma-asentoon sen mukaan, kuinka nopea rumpun rytmi oli. Mitä nopeampi rytmi, sitä nopeammin noustiin. Kun rumpun ääni lakkasi pamahtaen,

se toimi merkkinä tehdä oma liikkumaton patsas. Patsaan tuli sisältää joko viivojen ja kulmien muotoja tai kaarevia ja pehmeitä muotoja. Tunnelma oli odottava ja hieman mietтелиäs, mutta yritteliäs.

Loppurauhoittuminen toteutui lähes samalla tavalla kuin aiemmilla kerroilla (ks. 28.10.2024). Loppurauhoittuminen auttoi laskemaan vireystilaa, mutta sen hyödyt vaihtelivat lapsien tarpeiden mukaan. Monien lasten kohdalla vireystilan laskeminen ei välttämättä ollut tarpeellista, ja joillakin lapsilla vireystila saattoi tipah-
taa liiankin alas.

Yhteenveto (11.11.2024):

Lasten vireystila oli alkuun matala, mikä näkyi heidän vetäytymisessään ja vähäisessä halukkuudessaan osallistua keskusteluun. Hengitysharjoitus auttoi tasoittamaan vireystilaa ja havainnoimaan tunnin lähtökohtia. Laukkapiiri kohotti vireystilaa ja vahvisti yhteisöllisyyttä ilman sanallista vuorovaikutusta, mikä helpotti siirtymistä seuraavaan keskittymistä edellyttävään harjoitukseen. Kehärummun rytmittämä luova harjoitus tarjosi lapsille mahdollisuuden reagoida ärsykkeisiin ja säädellä liikettään omalla tavallaan. Tunnin edetessä ryhmän toiminnallinen osallistuminen vahvistui vähitellen. Loppurauhoittuminen pidettiin lyhyenä, sillä vireystilan laskeminen ei ollut suurimmalle osalle lapsista tarpeen.

7.4 18. marraskuuta 2024

Alkupiirissä kerroin lapsille ja ohjaajalleni humoristiseen sävyyn tarponeeni pyörän kanssa lumisohjossa, mikä vapautti tunnelmaa ja kevensi ilmapiiriä.

Päätin muokata tanssitunnin sisältöjä tukemaan paremmin lasten motivoitumista. Tämänpäiväisen tanssitunnin alku kuitenkin kumosi monia aiempia johtopäätöksiäni ryhmän dynamiikasta, mikä oli antoisa kokemus. Osa lapsista oli tänään selvästi vilkkaampia kuin aiemmin, joten suuntasin vuorovaikutustani enemmän rajaamiseen. Päätin kuitenkin kokeilla suunnittelemani uusia sisältöjä.

Alkupiirissä lasten nimien huomioimisen jälkeen siirryimme nopeasti keskittymisharjoitukseen, joka tehtiin piirissä seisten. Heitin pallon minua vastapäätä olevalle

lapselle ja nostin käteni ylös. Harjoitus jatkui niin, että pallon vastaanottanut lapsi heitti sen seuraavalle häntä vastapäätä olevalle kaverille, ja nosti heiton jälkeen kätensä ylös. Näin jatkettiin, kunnes kaikki olivat saaneet pallon, joka palautui minulle. Lopuksi laskimme kädet alas ja yritimme muistaa pallon kulkeman reitin ulkomuistista. Tuimme toisiamme muistamisessa. Harjoituksen tarkoituksena oli pitää pallo jatkuvassa liikkeessä ja aloittaa uusi kierros viiveettä. Lapset olivat touhukkaita ja yrittäviä, ja selitin heille, että harjoitusta jatketaan myös tulevilla tunneilla ottamalla mukaan kaksi tai kolme palloa.

Tuttu laukkapiiri (ks. 28.10.2024) antoi lapsille mahdollisuuden purkaa ylimääräistä energiaa, jota tänään oli enemmän kuin aiemmilla kerroilla. Lisäsin harjoitukseen tanssiteknisiä ohjeita laukkaamisen tekniikasta. Annoin myös ohjeita lähtöasennosta, jossa lasten tuli seistä piirissä profiili eteenpäin, kädet kyljissä ja piirin sisempi jalka edessä. Tavoitteena oli paitsi tanssitekniikan harjoittelu, myös keskittymisen tukeminen, sillä huomio piti kiinnittää tiettyyn asentoon. Selitin, että tästä asennosta pystyin myös pääättelemään, ketkä olivat valmiita aloittamaan. Tämä auttoi liikkeellelähdössä ja teki siitä turvallisemman. Huomasin, että vaikka osalla lapsista oli haasteita toimia ohjeiden mukaisesti, muut lapset tukivat tilannetta omalla toiminnallaan. Toisten lasten ylivireys ei siis tarttunut muihin merkittävästi. Myöhemmin ohjaajani kertoi, että he olivat erityisesti harjoitelleet tilan antamista toisilleen.

Aloitimme esteet ja portit -leikin, jota harjoitellaan osissa tulevilla kerroilla. Aluksi tutkimme yhdessä erilaisia tapoja muodostaa kehoilla esteitä, jotka kaverit turvallisesti ylittivät, sekä portteja, joita alitettiin. Lapset olivat innostuneita, mutta heidän keskittymisensä herpaantui usein. Koin kuitenkin, että harjoituksen kiinnostavuus auttoi heitä palaamaan kuuntelemaan ohjeita.

Muokkasin makuulla tapahtuvan loppurauhoittumisen piirissä seisten tehtäväksi aivojumpsaksi, jossa kehon keskiviivan ylittävät ristikkäiset liikkeet vahvistivat aivolohkojen välisiä hermoratoja (Multanen 2022, 77). Harjoitus sisälsi hengityksen huomioimista sekä yksinkertaisia käsien liikkeitä, halausotteita, kehontaputtelua ja -koputtelua. Lapset laskeutuivat harjoitukseen odotettua syvemmin, ja saliin laskeutui rauha hieman yllättäen.

Yhteenveto (18.11.2024):

Alussa jakamani arjen kokemus loi ryhmään myönteistä yhteishenkeä. Keskittymisharjoitus antoi tunnille aktiivisemman aloituksen kuin hengitysharjoitus. Laukkapiiriin lisäohjeistus yhdisti tanssiteknisen harjoittelun ja keskittymisen tukemisen. Luovassa harjoituksessa kiinnostavat ja konkreettiset harjoitukset auttoivat lapsia palaamaan ohjeiden äärelle. Loppujumppa osoittautui toimivaksi rauhoittumisen keinoksi, ja tunti päättyi odottamattoman levolliseen ilmapiiriin.

7.5 25. marraskuuta 2024

Tällä kertaa päätin vaihtaa talvipyöräilyn julkiseen liikenteeseen, jotta tuntisin oloni rauhallisemmaksi ennen opetuksen alkua. Päätös osoittautui toimivaksi: olin hyvissä ajoin paikalla valmistelemassa salia ja mieleni oli seesteinen.

Alkupiiri on mahdollistanut lasten kohtaamisen, joka on alkanut nimien muistamisesta ja jokaisen lapsen yksilöllisestä huomioimisesta. Huomioiminen on toteutunut antamalla lapsille tilaa omien kokemusten jakamiselle. Olen kokenut, että kohtaamisen kautta vastavuoroinen luottamus on saattanut syntyä ja vahvistua, mikä on helpottanut yhdessäoloa. Luottamus taas on kytkeytynyt turvallisuuden tunteeseen, joka on puolestaan ollut oppimisen mahdollistaja. Näin ollen alkupiiri ei ole ollut vain hetki ryhmän kokoontumiselle, vaan se on luonut pohjaa koko tunnin oppimiselle.

Alkupiiriin jälkeen siirryimme keskittymisharjoitukseen, jonka aloitimme edellisellä kerralla (ks. 18.11.2024). Muokkasin ohjeistusta edellisen kerran perusteella: palloa ei heitetty, vaan vieritettiin, jotta sen kulku olisi mahdollisimman sujuvaa. Tällä kertaa harjoitus sujui paremmin, ja sen vaikutus keskittymisen tukemisessa alkoi näkyä. Lapset kohtasivat harjoituksessa haasteita pallon käsittelyssä: jos pallo vierii kaverin ohi, piiri hajosi ja keskittyminen katkesi. Myös innostus pallon kiinnittämishetkellä saattoi herpaannuttaa lasten huomion itse tehtävästä – juuri siksi tätä harjoitellaan!

Laukkapiiriin asettuminen sujui lapsilta jo hyvin, ja he näyttivät ymmärtävän välien jättämisen merkityksen. Myös edellisellä kerralla harjoiteltu alkuasento löytyi jo

monelta. Haasteita aiheutti sisä- ja ulkojalan hahmottaminen, jolloin usein ulompi jalka päätyi eteen. Tällä ei kuitenkaan ollut suurta merkitystä kokonaiskuvassa, sillä jalan valinnan tarkoituksena oli tukea keskittymistä aloitukseen.

Usein tässä vaiheessa tuntia joku lapsista saattoi vetäytyä sivuun istumaan tai makoilemaan. Kannustin aina lasta osallistumaan, mutta jos hän vaikutti hyvin vastahakoiselta, annoin hänen pitää taukoa. Usein lapsi palasi mukaan myöhemmin. Tärkeintä oli, että taukoa pidettiin salin reunalla, jotta se ei häirinnyt muiden tekemistä. Joskus lapsi siirtyi tutun aikuisen kanssa salin ulkopuolelle hetkeksi tekemään jotain muuta.

Jatkoimme esteet ja portit -leikin kokoamista. Tällä kertaa jätimme kehoilla harjoitellut esteet ja portit "hautumaan". Palaamme niihin seuraavalla tunnilla. Nyt keskityimme tilassa liikkumiseen. Muodostimme kolmen lapsen jonoja, jotka liikkuvat salissa ensimmäisen määrittämää kävelyvauhtia. Rajasin käytettävän tilan hyödyntämällä lattian suurinta kehää, mikä auttoi lapsia hahmottamaan tilankäyttöä. Vaihdoimme säännöllisesti jonon ensimmäistä niin, että jokainen sai vuorolleen olla jonon kärjessä.

Kuuntelimme rumpusoolojen sävyttävää rock-musiikkia ja harjoittelimme marssimista sen rytmiin. Tavoitteena oli nostaa polvet mahdollisimman ylös marssiessa. Lisäsimme liikkeeseen käsien tuulettamisen. Rumpumusiikki loi energisen tunnelman, mutta auttoi samalla lapsia keskittymään lyhyisiin ja rytmikkäisiin marssiaskeliin. Tämä puolestaan vähensi juoksemista ja säntäilyä.

Seuraavaksi koitti koko harjoitteluni kiitollisin hetki. Olin aloittamassa edellisellä kerralla aloitettua aivojumpsaa (ks. 18.11.2024) ja pyysin lapsia siirtymään piiriin seisomaan. Sen sijaan suurin osa lapsista asettui makaamaan lattialle. Yksi heistä kysyi: *"Eikös me ollakkaan näin makuulleen?"* Kysyin lapsilta, pitivätkö he enemmän makuulla tapahtuvasta loppurauhoittumisesta kuin uudesta loppujumpasta. Kaikki vastasivat myöntävästi. Luovuin aivojumpasta, ja siirryimme tyytyväisinä selinmakuulle aloittamaan tutun loppurauhoittumisen (ks. 28.10.2024).

Lisäsin tällä kertaa loppurauhoittumiseen kosketuksen elementin. Sivelin lasten jalkoja rauhallisesti molemmilla kämmenilläni polvista varpaisiin saakka muuttaman kerran. Osa lapsista halusi, että silittäisin jotakin muuta kehonosaa, kuten

selkää, ja osa ilmaisi, ettei halua kosketusta lainkaan. Huomasin, että tähän ryhmään oli alkanut syntyä syvempi, vastavuoroinen luottamus.

Yhteenveto (25.11.2024):

Pieni muokkaus keskittymisharjoituksessa paransi sen sujuvuutta ja tuki tarkkaavuuden ylläpitoa. Laukkapiirin alkuasennon ottaminen sujui jo hyvin ja sen keskittymistä tukevan vaikutuksen pystyi havaitsemaan. Marssiminen rytmikkään musiikin tahdissa vähensi säntäilyä ja edisti ryhmässä toimimista. Loppurauhoittuminen tapahtui lasten toiveesta makuulla, mikä osoitti heidän sitoutumistaan ja kasvavaa luottamustaan. Kosketuksen elementti toi rauhoittumiseen uuden ulottuvuuden. Lasten reaktioiden tarkkailu ja kunnioittaminen mahdollisti herkän vuorovaikutuksen.

7.6 2. joulukuuta 2024

Alkupiirissä huomioin jokaisen lapsen nimeltä, minkä jälkeen siirryimme keskittymisharjoitukseen (ks. 18.11.2024). Lapset muistivat harjoituksen tarkoituksen, ja pallon eteneminen oli harjaantunut. Lämmittely laukkapiirissä (ks. 28.10.2024) loi tutun menevän ja hengästyneen tunnelman.

Tänään viimeistelimme esteet ja portit -harjoituksen. Muodostimme neljän lapsen jonoja, jotka liikkuvat salissa jonon kärjessä olevan määrittämää kävelyvauhtia. Jo toisella kerralla lapset osoittivat edistymistä tilankäytössä. He liikkuvat salissa aiempaa laajemmin ja käyttivät kekseliäämpiä reittejä. Rock-musiikin rytmittämä marssiminen polvien nostoineen sujui jo pontevasti. Lisäsimme siihen variaatioita erilaisista marssimistyyleistä ja käsien liikkeistä.

Lopuksi yhdistimme harjoitukseen esteiden ja porttien tekemisen. Kun musiikki pysähtyi, jonon ensimmäinen teki kehollansa joko esteen, jonka muut ylittivät, tai portin, jonka ali kuljettiin. Tämän jälkeen kärjessä oleva vaihtui. Harjoitus vaikutti todella innostavan lapsia. Huomasin, kuinka monipuolisesti tällä leikillä voi harjoitella erilaisia taitoja lasten kanssa.

Edellisellä kerralla saamani palautteen perusteella päätin, että toteutamme loppurauhoittumisen makuulla (ks. 28.10.2024). Lapset osasivat lähes itsenäisesti siirtyä omaan tilaansa makuuasentoon ja ottivat etäisyyttä toisistaan. Myös kädet löysivät paikkansa rintakehän ja vastan päältä, silmät sulkeutuivat, ja huomio keskittyi hengityksen aistimiseen kämmenien alla. Ymmärsin, että tämäkin oli taito muiden taitojen, kuten laukka-askeleen, tilassa liikkumisen tai kehollisen ilmaisun, joukossa. Lasten tekeminen osoitti, että heillä taito oli todella harjaantunut. Hienoa lapset!

Käytin loppurauhoittumisen tukena kosketusta samalla tavalla kuin edellisellä kerralla (ks. 25.11.2024). Toimin kosketuksen kanssa siten, että tulkitsin lapsen reaktioita intuitiivisesti. Jos lapsi ei halunnut kosketusta, hän esimerkiksi veti kosketettavan kehonosan pois tai siirsi kehoaan kieltäytymisen merkiksi. Jos kosketus oli tervetullutta, lapsen keho pysyi rentona ja hänen olemuksensa viesti tyytyväisyyttä. Tarvittaessa varmistin asian kysymällä.

Yhteenveto (2.12.2024):

Keskittymisharjoitus ja laukkapiiri osoittivat, että lapset pystyivät keskittymään entistä paremmin. Rytmikkään musiikin tahdissa marssiminen ja erilaisten variaatioiden lisääminen vahvistivat harjoituksen dynamiikkaa sekä antoivat lapsille mahdollisuuden ilmaista itseään. Tilankäytössä tapahtui edistystä, ja lasten liikkuminen salissa oli aiempaa vapaampaa ja luovempaa. Esteet ja portit -leikki innosti lapsia ja lisäsi yhteistyötä. Loppurauhoittuminen tapahtui lasten toiveesta makuulla, ja heidän itsenäinen siirtymisensä rauhoittumiseen kertoi taitojen kehittymisestä. Kosketuksen tuominen osaksi rauhoittumista tuki vuorovaikutusta ja edisti lasten kykyä rauhoittua.

7.7 9. joulukuuta 2024

Koin, että ryhmään oli syntynyt turvallisuuden tunteen kipinä, joka vahvistuisi entisestään, jos tanssitunnit jatkuisivat vielä keväällä. Tällä tunnilla turvallisuuden tunne ruokki vastavuoroista luottamusta koko ryhmän kesken. Huomasin sen

siitä, että lapset saapuivat tunnille aiempaa vapautuneempina ja iloisempina sekä toivat esiin omia ajatuksiaan.

Nyt ryhmä oli tullut tutuksi ja havaitsin lasten vireystiloja nopeammin. Tarve asettua piiriin tunnustelemaan lasten olemista oli vähentynyt. Lasten nimien huomioimisen jälkeen siirryimme keskittymisharjoitukseen (ks. 18.11.2024). Lisäsin harjoitukseen toisen pallon, mutta huomasin harjoituksen edetessä, ettei toinen pallo tuonut lisäarvoa harjoituksen ydintarkoitukseen eli keskittymisen lisäämiseen. Päinvastoin, se jopa vaikeutti sitä hieman. Päätin luopua toisesta pallosta, ja teimme muutaman onnistuneen kierroksen yhdellä pallolla.

Tutun lämmittelyn (ks. 28.10.2024) jälkeen siirryimme tekemään esteet ja portit -harjoituksen kokonaisuudessaan (ks. 2.12.2024). Minua yllätti, kuinka hienosti lapset olivat oppineet liikkumaan tilassa monipuolisemmin. Haasteita saattoi tuoda kavereiden hahmottaminen jonossa ja reittien valinta siten, että myös jonon perällä olijat pystyivät liikkumaan sujuvasti. Marssiminen onnistui hyvin, mutta osa lapsista etsi vielä musiikin rytmiä askelissaan. Esteiden ja porttien luominen kehoilla sekä niiden ylittäminen ja alittaminen sujuivat hyvin, vaikka pieni innostumisen aiheuttama kärsimättömyys välillä näkyikin.

Kuluneiden seitsemän opetustunnin aikana lapset ovat osoittaneet optimaalisen vireystilan merkkejä silloin, kun he ovat olleet aktiivisia ja vastavuoroisia. Aktiivisuus on ilmennyt kuunteluna, omien ajatusten ilmaisemisena, ohjeiden sisäistämisenä, aloittamisen ja lopettamisen sujuvuutena, kokeilemisena, avoimuutena ja ilona. Optimaalisessa vireystilassa yhteistyö on ollut parhaimmillaan, ja tunteet ovat pysyneet maltillisina ja tilannetta edistävinä. Olen kokenut, että ryhmä on osoittanut optimaalisen vireystilan merkkejä erityisesti esteet ja portit -harjoituksen aikana. Hiljalleen kehittynyt turvallisuuden tunne on ollut merkittävässä roolissa siinä, että optimaalinen vireystila on ollut mahdollinen.

Kun laitoin tutun klassisen musiikin soimaan, lapset hakeutuivat omille paikoilleen salissa makuuasentoon. He asettivat toisen käden rintakehäänsä ja toisen vatsansa päälle sekä sulkivat silmänsä. *”Kun hengität sisään, voit huomata rintakehän ja vatsan nousevan hieman, ja kun hengität ulos, niin voit huomata niiden laskevan hieman. Voit toistaa tätä itse muutaman kerran.”* Sivelin lasten jalkoja

rauhallisesti molemmilla kämmenilläni polvista varpasiin saakka muutaman ker-
ran. Läsnä oleva rauha oli jälleen saapunut saliin.

8 PÄÄTELMÄT

Tässä luvussa kokoan yhteen opinnäytetyöni keskeiset havainnot, jotka perustuvat päiväkirjamerkintöihini. Päätelmät on myös peilattu työni teoreettiseen viitekehykseen. Monet käytännön havaintoni vahvistavat tietopohjaani. Päätelmäni koskevat kuitenkin vain tätä tutkimusryhmää, eikä niitä voida yleistää laajemmin. Vastaan päätelmissäni tutkimuskysymyksiini, jotka olen ryhmitellyt kolmeen teemaan. Tarkastelen tutkimuskysymyksiä jäsentäen sitä, miten ne ilmenevät konkreettisesti tanssitunneilla.

8.1 Vireystilan tunnistaminen

Keskeistä lasten vireystilan tunnistamisessa tanssitunnilla on kiinnittää huomiota erityisesti oppimistilanteen alkuun. Alulla on usein merkittävä vaikutus koko tunnin kulkuun. On tärkeää kohdata lapset kiireettömästi ja huomioiden heidän senhetkiset tarpeensa. Tunneillani tämä toteutui alkupiirissä, jossa olin valmiina vastaanottamassa lapset heidän siirtyessään pukuhuoneesta tanssisaliin. Piirissä pystyin havainnoimaan ryhmän vireystilaa ja dynamiikkaa. Usein ryhmän senhetkinen tila kuvasti heidän asettumistaan koko tunnille. Havainnointini tapahtui keskustelun ja erilaisten alkuharjoitusten kautta. Tämä mahdollisti myös suunnitelmien muokkaamisen havaintojeni perusteella.

Lasten optimaalinen vireystila tunnilla mahdollistaa aktiivisuuden ja vastavuoroisen vuorovaikutuksen. Tämä ilmenee heidän läsnäolona ja osallistumisena parhaansa mukaan. Sietoikkunassa lapset ovat opettajan ohjattavissa sekä innostumaan että rauhoittumaan. Lisäksi he jakavat omia ajatuksiaan avoimesti ja tilannesidonnaisesti sekä ottavat vastaan palautetta. Aktiivisessa ja vastavuoroisessa ilmapiirissä myös lasten yksilöllisyys ja vahvuudet pääsevät esiin.

Lasten ylivireys puolestaan ilmenee tunnilla motorisena levottomuutena sekä välittömänä ja voimakkaana reagoitina ympäristön ärsykkeisiin. Silloin lasten on myös haasteellista seurata opetusta. Motorinen levottomuus näkyy esimerkiksi pyörimisenä alkupiirissä ja juoksenteluna harjoitusten aikana. Herkkä reagointi

puolestaan ilmenee jatkuvana vastaamisena kavereiden toimintaan sekä impulsiivisena ja sattumanvaraisena kommentointina. Haasteet seurata opetusta peilautuvat ohjeiden sisäistämättömyytenä sekä vaikeutena pyytää apua rohkaistusta huolimatta. Lisäksi yliviireydessä lasten tunnereaktiot ovat usein voimakkaita sekä tilanteeseen nähden ylimitoitettuja. Silloin myös käytös voi rikkoa yleisesti hyväksytyjä rajoja.

Alivireydessä lapset eivät osoita kiinnostusta toimintaa kohtaan, saattavat hakeutua makuuasentoon ja vetäytyä vuorovaikutuksesta. Opinnäytetyön valmisteluvaiheen jälkeen oletukseni oli, että lasten viireystila muuttuisi tunnilla herkemmin yliviireydeksi kuin alivireydeksi. Tämä ei kuitenkaan pitänyt paikkaansa tämän ryhmän osalta, sillä heidän viireystilansa saattoi olla usein myös alivireinen tilanteeseen nähden. Tunnit pidettiin maanantaiaamuisin, ja ne olivat lasten viikon ensimmäiset oppitunnit. Tulkitsin, että lapset saattoivat olla vielä väsyneitä viikonlopun jälkeen, mikä vaikutti heidän viireystilaansa.

8.2 Pedagogiset keinot

Turvallisuuden kokemus luo pohjan viireystilan säätelyn tukemiselle tanssitunnilla. Se rakentuu vähitellen vuorovaikutuksessa tanssinopettajan johdolla. Keskeistä turvallisuuden tunteessa on lasten ja opettajan välinen luottamus, joka syntyy ajan myötä toistuvien myönteisten kohtaamisten kautta. Luottamuksen rakentaminen edellyttää pitkäjänteistä ja johdonmukaista asennetta opettajalta. Tunntien edetessä huomasin, että ryhmään alkoi muodostua luottamuksellinen ilmapiiri. Tällöin alkupiiriin kokoontumiseen ja tilanteen tarkkailuun ei ollut enää niin paljon tarvetta.

Lyhyet ja yksinkertaiset hengitysharjoitukset tarjoavat mahdollisuuden tukea lasten viireystilan säätelyä. Usein ne tasoittavat viireystilaa riippumatta sen lähtökohdasta. Tasaantuminen on havaittavissa läsnäolona. Ajattelen, että hengitysharjoitukset ovat turvallinen tapa lähestyä lähtökohtaisesti mitä tahansa ryhmää. Tunneilla tehtiin hengitysharjoituksia sekä tunnin alussa että lopussa.

Tunnin alussa hengitysharjoitukset toteutettiin alkupiirissä istuen omalla paikalla, halutessaan silmät kiinni, ja lapset seurasivat kämmeniensä alla hengityksensä aiheuttamaa liikettä kehossaan. Tämä auttoi lapsia siirtämään huomionsa itseensä ja keskittymään tulevaan tuntiin. Tunnin lopussa harjoitukset tehtiin loppurauhoittumisen osana makuuasennossa. Lisäksi rauhoittumisen tukena käytettiin rauhallista musiikkia sekä mielikuvia. Muuten ne toteutettiin pääosin samalla kaavalla kuin tunnin alussa. Kauden loppuvaiheessa lapset ilmaisivat pitävänsä erityisesti loppurauhoittumisesta. En puhunut lapsille erikseen rauhoittumisesta tai rentoutumisesta, sillä kokemukseni mukaan näiden tarpeiden korostaminen ei ole edesauttanut niiden toteutumista. Koin, että tärkeämpää oli luoda rauhoittumisen edellytykset ilman erityisiä valmisteluja.

Käytin tunneillani kosketusta tukemaan vireystilan laskemista loppurauhoittumisen osana. Otin kosketuksen mukaan vasta, kun tunnit olivat jatkuneet jonkin aikaa ja lasten luottamus minua kohtaan oli alkanut rakentua. Käytin rauhoittumisen tukena rauhallista, tasaista ja jämäkkää säärien ja jalkaterien silitystä. Havaintojeni mukaan lapsen keho pysyi rentona ja hänen olemuksensa viesti tyytyväisyyttä, kun kosketus oli tervetullutta. Pieni osa lapsista toivoi kosketusta eri kehonosaan, kuten selkään. Vielä pienempi osa kieltäytyi siitä kokonaan, esimerkiksi vetämällä jalan pois. Näin ollen tulkitsen kosketuksen olevan tehokas keino rauhoittumisen tukemiseen, kun sitä käytetään sensitiivisesti ja harkiten.

Musiikki ja äänimaailma ovat tanssitunnilla tärkeä osa vireystilan säätelyn tukemista. Myös musiikkittomuus ja musiikin keskeyttäminen ovat tietoisia pedagogisia valintoja. Musiikin syvällinen vaikutus näyttäisi olevan samanlainen lähes kaikille, vaikka musiikkimaku vaihtelisi. Käytännössä tämä näkyi siten, että alkupiirissä musiikin käyttämättömyys auttoi lapsia tasaamaan vireystilaansa ja keskittymään vain omiin kehontunteuksiinsa. Lämmittelyssä nopearytmisen ja vaihtelevan musiikki tuki vireystilan nousua ja loi energisen tunnelman. Harjoituksissa rytmikäs, mutta ennakoitava matala rummun ääni auttoi lapsia keskittymään omiin liikkeisiinsä. Lisäksi tasatahtinen rock-musiikki tuki liikkeessä ja muodostelmassa pysymistä. Loppurauhoittumisessa seesteinen musiikki tuki vireystilan laskua. Musiikki ja äänet tarjosivat myös rakenteen ja tunnelman erilaisille leikeille. Lisäksi niiden avulla pystyi herättämään lasten motivaation ja erilaisia tunteita.

On tärkeää säilyttää opetuksessa mahdollisimman kiireetön, selkeä ja myönteinen ilmapiiri. Tarvittaessa ohjasin mieluummin vain osan harjoituksista kiireettömästi sen sijaan, että olisin kiirehtinyt kaikki läpi suunnitelman mukaan. Tärkeintä minulle oli, että lapset osallistuivat aktiivisesti, ei niinkään se, miten tarkasti asiat tapahtuivat. Tuntien edetessä opin myös, mitä ohjeita voin tarkentaa ja mistä voin luopua. Annoin myönteistä palautetta osallistumisesta ja yrittämisestä jokaisen harjoituksen aikana ja niiden jälkeen koko ryhmälle. Huomasin, että haastavissa tilanteissa äänen korottaminen ei juurikaan auttanut. Tehokkaimmaksi tavaksi osoittautui käsillä olevan toiminnan muuttaminen.

Pedagogisiin keinoihini kuuluivat myös fyysisen ympäristön tietoinen muokkaaminen lasten vireystilan säätelyn tukemiseksi. Päiväkodin ja koulun liikuntasali oli kooltaan sopiva liikkumiseen. Sen pitävästä materiaalista valmistettu lattia lisäsi turvallisuutta. Eriväriset kehät lattiassa tukivat tilan hahmottamista ja ohjeiden antamista. Salissa oli suuri ikkuna kadulle. Peitin sen pimennysverhoilla, jotta ulkopuoliset ärsykkeet eivät häiritsisi lasten keskittymistä. Kuitenkin ylivirittyneinä lapset keksivät piiloutua verhon taakse. Tärkeää oli myös, ettei salissa ollut ylimääräisiä liikuteltavia esineitä, jotka voisivat viedä lasten huomion. Kiinteät puolapuut olivat kuitenkin lapsille suuri houkutus ylivireisenä. Lisäksi pidin salin valaistuksen hieman hämärämpänä kuin normaalisti, sillä koin sen rauhoittavan tunnelmaa.

8.3 Opetus ja oppiminen

Tanssitunnin haasteet vireystilan osalta liittyvät siihen, ettei lasten vireystila aina vastaa tilanteen vaatimuksia. Tärkeää on paitsi tunnistaa myös arvioida, hyödynnetäänkö lasten senhetkistä vireystilaa vai tarvitaanko sen tasapainottamista. Jos vireystilaa hyödynnetään, on tärkeää arvioida, mikä tukee tekemistä ja mikä puolestaan johtaa liialliseen yli- tai alivireyteen. Esimerkiksi ylivireyden vallitessa hippa voi kulkea innostuneesti ja vauhdikkaasti. Usein ylivireystilassa aloitettu vireyttä nostava harjoitus päättyy kuitenkin hermojen menettämiseen ja tunnekuohuihin. Tämän vuoksi näkemykseni on, että usein vireystilaa on paras tasata toimintaa muokkaamalla.

Luonteva tapa vaikuttaa vireystilan tasaamiseen on liikemateriaalin soveltaminen. Jos vireystila uhkaa laskea liikaa ja toiminta alkaa hyytyä, sitä pystyy nostamaan lisäämällä esimerkiksi fyysistä suoritustasoa, harjoittelemalla koko kehoa ja voimaa vaativia liikkeitä sekä laajentamalla liikkumisalaa. Esimerkiksi lämmittelyssä fyysisen rasituksen lisääminen nosti sykettä, hengästytti ja hikoilutti. Tanssileikeissä temppuilu ja asentojen ylittäminen ja alittaminen aktivoivat koko kehoa ja lisäsivät voiman käyttöä. Lisäksi tilassa laajasti ja hallitusti liikkuminen aktivoivat aisteja monipuolisesti. Monet näistä harjoituksista vahvistivat myös yhteistyötä lasten välillä. Kaikki tämä puolestaan tuki lasten vireystilan kohottamista ja ylläpitoa.

Jos lasten vireystila on liian korkea ja toiminnasta on vaikea saada otetta, siihen pystyy vaikuttamaan esimerkiksi hitailla, pienillä tai tarkkoilla liikkeillä, yksinkertaisilla tasapaino- ja koordinaatiotehtävillä sekä kehontietoisuutta lisäämällä. Huomasin, että pelkästään sormien liikuttelun tutkiminen tuki vireystilan madaltumista. Myös hidas loppujumppa, jossa tehtiin rauhallisia koordinaatiotehtäviä ja kehontietoisuutta lisääviä liikkeitä, auttoi laskemaan lasten vireystilaa. Lisäksi makuuasennossa omalla paikallaan ollessaan lapset eivät kunnolla nähneet toistensa tekemistä, mikä helpotti keskittymistä omiin liikkeisiin. Kun toimintaan lisättiin kuiskaten annettu ohje, tunnelman rauhoittuminen kävi todennäköisemmäksi.

Lasten vireystila vaihtelee joka tapauksessa päivän ja hetken mukaan. Kun tanssituntien edetessä luottamus lisääntyy ja lapset tulevat tutuiksi, heidän yksilölliset reagoititapansa alkavat erottua selkeämmin. Huomasin, että samat lapset reagoivat usein toistuvasti samalla tavalla samoihin asioihin. Tämä mahdollisti toiminnan ennakkoinnin, mikä puolestaan auttoi optimaalisen vireystilan löytymisessä.

Siirtymätilanteissa vireystilan nousu ja kaaos ovat todennäköisempiä kuin muissa osissa tanssituntia. Niihin paras keino on ennakointi. Edellisen harjoituksen loppua voi hyödyntää seuraavan harjoituksen alussa. Esimerkiksi käytin lämmittelyn jälkeistä makoilun tarvetta hyväksi seuraavassa harjoituksessa, jossa tehtiin liikkeitä selinmakuulla omalla paikalla.

Turvallisuuden kokemus on perusta sille, että vireystila pysyy tanssitunnilla kunkin lapsen yksilöllisen sietoikkunan sisällä. Optimaalinen vireystila on puolestaan edellytys motivaatiolle, myönteisille tunteille, yhteistyölle ja vahvuuksien esiin nousemiselle, jotka luovat pohjan mielekkäälle oppimiselle.

Tanssinopettajan tehtäviin kuuluu suunnitella opetuksen sisältö ja tavoitteet etukäteen, mutta ne eivät ole itsetarkoitus. On tärkeää ymmärtää panostaa luottamuksen rakentamiseen, kiireettömyyteen, selkeyteen, ennakointiin, koko ryhmän kannustamiseen ja erilaisten keinojen kokeilemiseen. Olennaista on sisäistää, että mahdollisista suuristakin haasteista huolimatta lapset yrittävät aina parhaansa.

9 POHDINTA

Opinnäytetyöni tuo tanssikasvatukseen hermostollisen näkökulman vireystilan säätelystä ja sen tukemisesta tanssiympäristössä. Työn tavoitteena on auttaa tanssikasvattajia hahmottamaan vireystilan merkitys tanssinopetuksessa ja oppimisessa. Lisäksi sen tarkoituksena on lisätä ymmärrystä lasten yksilöllisestä käyttäytymisestä oppimistilanteissa.

Tanssinopettajat voivat hyödyntää työni tarjoamaa tietoa lapsen vireystilan tunnistamisesta sekä vireystilan säätelyn tukemisen pedagogisista keinoista omassa opetusarjessaan. Käytännössä he voivat soveltaa suoraan esimerkiksi käyttämiäni hengitysharjoituksia ja kosketuksen elementtejä omassa opetuksessaan. Opettajat voivat myös rakentaa tanssitunnin siten, että se tukee lasten optimaalisen vireystilan vaalimista koko tunnin ajan.

Työni havainnot ja päätelmät voivat vaikuttaa tanssinopetuksen käytäntöihin lisäämällä turvallisen ja luottamuksellisen oppimisympäristön merkitystä. Lisäksi ne voivat vahvistaa vuorovaikutuksen roolia vireystilan säätelyn tukemisen, oppimisen ja hyvinvoinnin perustana. Työni voi laajentaa käsitystä tanssista kehollisen oppimisen muotona, jossa vireystila on yksi keskeisistä osatekijöistä.

Autoetnografia on vahvasti henkilökohtainen menetelmä, joka perustuu omiin havaintoihin ja kokemuksiini työkentällä. Kirjoitettu tieto suodattui aina henkilökohtaisen tulkintani kautta. Tulkintaani vaikuttivat samat tekijät, joita olen opinnäytetyössäni käsitellyt lapsen näkökulmasta. Opettajana joudumme kuitenkin jatkuvasti tekemään valintoja ja päätöksiä, jotka perustuvat subjektiiviseen kokemukseen. Tärkeintä onkin tiedostaa, että päiväkirjamerkintäni ja niiden pohjalta tehdyt päätelmäni ovat subjektiivisia, eikä niitä voi yleistää.

Autoetnografinen havainnointi toi mukanaan joitakin haasteita aineistonkeruussa. Yhden tanssitunnin aikana syntyi valtava määrä sekä tiedostettuja että tiedostamattomia havaintoja. Monien osa-alueiden samanaikainen havainnointi saattoi tehdä niiden myöhemmästä muistamisesta ja kirjaamisesta haastavaa.

Päiväkirjamerkinnot perustuivat tutkimuskysymysten pohjalta rajattuun näkökulmaan, mikä saattoi tuottaa todellisuutta pelkistetyimmän kuvan tapahtumista.

Valitsin tietoisesti laajan lähestymistavan, koska halusin tarkastella aihetta kokonaisvaltaisesti eri näkökulmista. Toisaalta tutkimusasetelmaa olisi voinut rajata keskittymällä tarkemmin yhteen osa-alueeseen tai keinoon vireystilan säätelyn tukemisessa. Esimerkiksi tutkimuskysymyksiä olisi voinut karsia, jotta päiväkirja ja päätelmät olisivat olleet vielä kohdennetumpia. Myös päiväkirjamateriaalin analysointi systemaattisen sisällönanalyysin avulla olisi mahdollistanut tarkemman rakenteellisen jäsennyksen tutkimukseen.

Tutkimusasetelmaa voisi kehittää käyttämällä havainnointilomaketta, jonka tutkija täyttäisi jokaisen tanssitunnin jälkeen. Lisäksi tutkimusta voisi laajentaa sisällyttämällä siihen ulkopuolisen tarkkailijan, esimerkiksi henkilökunnan jäsenen, systemaattisia näkemyksiä. Tutkimukseen voisi lisätä myös lasten oman kokemuksen antamalla heille soveltuvan mittarin vireystilan arviointiin.

Jatkotutkimusmahdollisuuksia voisi olla vireystilan säätelyn tutkiminen eri-ikäryhmissä lasten ja nuorten tanssinopetuksessa. Lisäksi olisi kiinnostavaa avata erityistä tukea tarvitsevien lasten näkökulmaa enemmän ja tutkia, miten tanssillinen liikkuminen voisi tukea heidän itsesäätelytaitojensa kehittymistä. Tutkimusta voisi laajentaa myös aikuisten tanssinopetukseen.

Opinnäytetyöni prosessi eteni suunnitelman mukaisesti. Alkuvaiheessa työ käynnistyi toukokuussa 2024, ja aihe tarkentui elokuussa. Tämän jälkeen määrittelin tutkimuskysymykset, aineistonkeruumenetelmän sekä raportointimuodon. Käytännön toteutus ja sen kirjaaminen valmistuivat loppuvuodesta 2024, ja tammikuussa 2025 aloitin teoreettisen viitekehyksen rakentamisen käytännön kokemusten pohjalta. Loppukeväällä 2025 kokosin päätelmät ja viimeistelin työni. Vaikka kirjoittamisprosessi oli paikoin työläs, se oli myös antoisa ja tuotti syvälistä oppimista.

LÄHTEET

Anttila, E. 2013. Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia koulu yhteisössä. Acta Scenica 37. Teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus. Helsinki. Luettavissa: https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/6065/Acta_Scenica_37.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 26.3.2025.

Ervasti, P., Huotari, S., Konttajärvi, A., Laine, S., Seppänen, L., Tervonen, H. & Törmänen, P. (toim.) 2022. Vireessä. Viritysopas nuorille ja heidän kanssaan toimiville aikuisille. OAMK Journal 47/2022. Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja. Oulu. Luettavissa: http://oamkjournal.oamk.fi/wp-content/uploads/2022/04/Oamk-Journal-47_2022.pdf. Luettu: 26.3.2025.

Hipp, T. 2023. Trauma ja traumatisoituminen. Teoksessa Linner Matikka, J. & Hipp, T. (toim.) Traumainformoitu työote, 15–27. 2. päivitetty painos. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Hoppu, P. 8.10.2024. Yliopettaja. Oulun ammattikorkeakoulu. Ohjauskeskustelu. Teams-yhteys.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-Kustannus. Opetus 2000. Jyväskylä.

Kallinen, T. & Kinnunen, T. 2021. Etnografinen havainnointiaineisto. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Yhteiskunnallinen tietoarkisto. Tampere. Luettavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/etnografinen-havainnointiaineisto/>. Luettu: 26.3.2025.

Karppinen, A. & Pihlava, P. 2016. Turvallinen vuorovaikutus kasvun ja oppimisen perustana. Teoksessa Ahtola, A. (toim.) Psykykinen hyvinvointi ja oppiminen, 115–146. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Kauranen, K. 2014. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 167. 2. painos. Tampere.

Keltikangas-Järvinen, L., Räikkönen, K. & Puttonen, S. 2001. Onko luonto oikeudenmukainen? Synnynnäinen temperamentti ja stressinsietokyky. Tieteessä tapahtuu, 19, 1. Luettavissa: <https://journal.fi/tt/article/view/57913/19658>. Luettu: 26.3.2025.

Leikola, A., Mäkelä, J. & Punkanen, M. 2016. Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 132, 1, s. 55–61. Luettavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo12910>. Luettu: 26.3.2025.

Martela, F. 2014. Onnellisuuksien psykologia. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) Positiivisen psykologian voima, 30–62. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Matilainen, M. 2023. Neurokirjon oppilas. Opettajan ja ohjaajan työkalupakki. 2. painos. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Matilainen, M. & Puustinen, M. 2021. Malti ja Sinni. Harjoitteita itsesäätelytaitojen oppimiseen. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Multanen, M. 2022. Luokanvirittäjä. 150 harjoitusta oppilaiden työskentelyn tukemiseen. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Oulun ammattikorkeakoulu s.a. Opinnäytetyön kirjoittaminen. Luettavissa: <https://oamk.fi/opiskelu/opinnaytetyo/opinnaytetyon-kirjoittaminen/>. Luettu: 26.3.2025.

Parikka, J., Halonen-Malliarakis, N. & Puustjärvi, A. 2017. Vaikeudesta voimaksi. Neuropsykiatriset häiriöt ja niiden huomioiminen koulussa. 2. painos. Oy Finn Lectura Ab. Helsinki.

Rannikko, P. & Ruotsalainen, S-M. 2010. Lastentanssin avaimet. Nuori Suomi Iloa Liikkeelle. Lastentanssi-koulutus, Nuori Suomi Ry.

Rekilä, S. 28.10.2024. Apulaisjohtaja. Metsäniityn päiväkotijoukko ja koulu. Ohjauskeskustelu. Tampere.

Saarinen, S-L. 2020. Piupalipotti. Vakautta ja virtaa vireystilojen ja tunteiden säätelystä. MeTree Educating Oy. Valkeakoski.

Sajaniemi, N. 2016. Vanhat aivot, uudet oppimisympäristöt – digitalisaatio evoluution haastajana. Teoksessa Ahtola, A. (toim.) Psykkinen hyvinvointi ja oppiminen, 22–56. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J-E. 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Tampereen kaupunki 2024. Metsäniityn päiväkotit. Luettavissa: <https://www.tampere.fi/varhaiskasvatus-ja-esiopetus/varhaiskasvatus/paivakodit/metsaniityn-paivakoti>. Luettu: 26.3.2025.

Tompuri, M. 2016. Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätelemään vireyttä ja kuormitusta. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Tunne & Taida 4.6.2020. Tunteet, aivot ja oppiminen – miksi tunteita tarvitaan oppimisessa? Video. Katsottavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=SSc-NEN4ttk0&t=1s>. Katsottu: 26.3.2025.

Törmi, K. 2023. Piileskelevän liikkeen toiveikkuus. Teoksessa Linner Matikka, J. & Hipp, T. (toim.) Traumainformoitu työote, 272–277. 2. päivitetty painos. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Uotinen, J. 2021. Autoetnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Tampere. Luettavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvaliteoreettis-metodologiset-viitekehukset/autoetnografia/>. Luettu: 26.3.2025.

Yack, E., Sutton, S. & Aquilla, P. 2001. Leikki linkkinä lapsen. Toimintaterapiaa sensorisen integraation keinoin. PS-Kustannus. Opetus 2000. Jyväskylä.

Yli-Hietanen, M. 25.9.2024. Varhaiskasvatuksen erityisopettaja (veo). Metsäniityn päiväkotit ja koulu. Ohjauskeskustelu. Puhelinkeskustelu.

LIITTEET

Liite 1 Tiedote opinnäytetyöstä huoltajille

Liite 2 Osallistumissuostumus

8.10.2024

LIITE 1

TIEDOTE OPINNÄYTETYÖSTÄ HUOLTAJILLE

Hei arvoiset huoltajat,

Olen tanssinopettajaopiskelija (AMK) Oulun ammattikorkeakoulusta. Suoritan viimeisen työelämäharjoittelujaksoni Metsäniityn varhaiskasvatus- ja alkuopetusyksikössä. Ohjaan luovaa tanssia maanantaiaamupäivisin liikuntasalissa syyslukukauden 2024 ajan.

Yhdistän työharjoitteluuni opinnäytetyöni toteuttamisen. Opinnäytetyöni aihe käsittelee vireystilan säätelyn tukemista tanssitunnilla. Työssäni tarkastelen sitä, miten lasten vireystilan voi tunnistaa sekä millaisilla pedagogisilla keinoilla sen säätelyä voi tukea. Lisäksi pohdin miten vireystilan säätelyn tukeminen vaikuttaa opetukseen ja oppimiseen.

Opinnäytetyöhöni kuuluu tutkimuksellinen osuus, johon osallistuu yksi harjoitteluryhmistäni. Kerään tutkimukseni aineiston havainnoimalla lapsia ja tekemällä säännöllistä päiväkirjaa (autoetnografia) ajalla 28.10.–9.12.2024 eli yhteensä seitsemänä maanantaina. Tutkimuksessa huomionkohteena on koko ryhmä, ei yksittäinen lapsi. Tutkimuksessa ei käsitellä lapsen henkilötietoja eikä lasta voi tunnistaa aineistosta. Tutkimuksen päätelmät koskevat vain kyseistä ryhmää, eikä sen tuloksia voi yleistää.

Kysynkin teiltä, arvoiset huoltajat, suostumusta siihen, että lapsenne on osa opinnäytetyöhöni liittyvää harjoitteluryhmääni. Osallistumisen voi peruuttaa tai keskeyttää milloin tahansa ilman syytä joko väliaikaisesti tai toistaiseksi. Pyytäisin teitä palauttamaan ohessa olevan lomakkeen oman ryhmänne henkilökunnalle viimeistään pe 11.10. mennessä.

Vastaan mielelläni kaikkiin opinnäytetyöhöni liittyviin kysymyksiin. Alta löytyvät yhteystietoni.

Kiitos yhteistyöstänne.

Tanssillisin terveisin

Minja Holopainen

OSALLISTUMISSUOSTUMUS

LIITE 2

Lapsi (etunimi) _____

saa

ei saa

osallistua opinnäytetyöhön liittyvään harjoitteluryhmään ajalla 28.10.–9.12.2024.

Huoltajien allekirjoitukset

