
Liikeilmaisu hyvinvoinnin edistäjänä



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Visamäki, kevät 2016

Petri Korhonen



VISAMÄKI

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma
Pedagoginen ohjaustoiminta

Tekijä	Petri Korhonen	Vuosi 2016
Työn nimi	Liikeilmaisu hyvinvoinnin edistäjänä	

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia liikeilmaisun vaikutusta kuntoutujien hyvinvointiin. Tutkimus toteutettiin Kunnonpaikassa, joka sijaitsee Siilinjärvellä. Kunnonpaikka on monipuolisesti palveleva kuntoutumiskeskus sekä kylpylähotelli. Kunnonpaikan asiakkaita ovat lapset, nuoret, aikuiset, ikäihmiset ja kuntoutujat.

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa toteutettiin erilaisia liikeilmaisuharjoituksia ja tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää niiden vaikutusta kuntoutujien hyvinvointiin. Tavoitteena oli kokeilla ja tuottaa uudenlaista toimintaa Kunnonpaikassa. Suoranaisesti liikeilmaisuun liittyvää kirjallisuutta on vähän, joten teoriataustana hyödynnettiin aiheeseen liittyviä artikkeleja ja internetlähteitä. Käytännön harjoitusten suunnittelun pohjana oli samankaltaisia harjoituksia, joita opinnäytetyön tekijä oli kokeillut opintojensa liikeilmaiskurssilla.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin havainnointia ja yksilöhaastattelua, joka toteutettiin käytännön harjoitusten jälkeen. Kuntoutujaryhmässä oli yhdeksän kuntoutujaa, joista kahdeksan antoi luvan tutkimuksen tekemiseen. Kaikkiaan kuusi kuntoutujaa haastateltiin sekä muutama ohjaaja. Tutkimustulosten mukaan kuntoutujat pitivät liikeilmaisuharjoituksia hyödyllisenä. Monet kertoivat harjoitusten herättäneen ajatuksia, virkistäneen mieltä ja olleen mukavaa vaihtelua arjen keskellä.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että liikeilmaisuharjoitukset tukevat kuntoutujien hyvinvointia. Opinnäytetyö tuotti myös joitakin ideoita uudenlaiseen toimintaan kuntoutujien kanssa.

Avainsanat Luova liike, ilmaisu, hyvinvointi

Sivut 26 s. + liitteet 8 s.

VISAMÄKI

Degree programme in Crafts and Recreation

Pedagogic Crafts and Recreation

Author

Petri Korhonen

Year 2016**Subject of Bachelor's thesis**

The role of movement expression in the promotion of well-being

ABSTRACT

The aim of this thesis was to examine the effect of movement expression on the well-being of the rehabilitees. The study was carried out at Kunnonpaikka which is located in Siilinjärvi. Kunnonpaikka is a rehabilitation centre and spa hotel that provides a variety of services. Kunnonpaikka provides services for children, youngsters, adults, elderly people and rehabilitation clients.

In the practice-based part of the thesis, a variety of movement expression exercises were carried out and the aim was to examine their effect on the well-being of the rehabilitee. The aim was to experiment and produce a new kind of activities at Kunnonpaikka. Literature relating to movement expression is scarce, so theoretical background drew on a variety of articles and internet sources. The planning of the practical exercises was based on similar exercises which the author had experimented during a movement expression course during his studies.

The research method used in the thesis was perception and individual interviews which were carried out after the practical exercises. In the rehabilitee group there were nine rehabilitees, eight of which gave their permission to the research. A total of six rehabilitees were interviewed as well as a few instructor. The results showed that the rehabilitee group found movement expression exercises useful. Many told that the exercises were thought provoking, mind refreshing and a nice change in their everyday life.

It can be concluded that movement expression exercises support the well-being of the rehabilitees. The thesis also provides some ideas for new activities with the rehabilitation clients.

Keywords Creative movement, expression, well-being**Pages** 26 p. + appendices 8 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
1.1	Lähtökohdat.....	1
1.2	Työelämäyhteys	3
2	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TUTKIMUS.....	3
2.1	Tutkimuskysymykset ja -menetelmät.....	3
2.2	Aiheen rajaus.....	4
3	LIIKEILMAISU	4
3.1	Liikeilmaisuus arjessa.....	4
3.2	Elekieli	5
3.3	Luova tanssi.....	5
3.4	Luova liike.....	6
3.5	Tunteet kehossa	7
3.6	Keho ja mieli liikkuvat yhdessä	7
4	HYVINVOINTI	8
4.1	Kokonaisvaltainen hyvinvointi	8
4.2	Henkinen hyvinvointi.....	9
4.3	Fyysinen hyvinvointi.....	10
4.4	Pedagoginen hyvinvointi.....	10
5	KÄYTÄNNÖN TOTEUTUKSEN SUUNNITTELU	11
5.1	Ohjaajien toiveet	11
5.2	Menetelmät ja välineet	12
5.3	Hyvinvointiteeman luennot.....	12
5.4	Tanssi-innostaminen.....	13
6	KÄYTETYT LIIKEILMAISUHARJOITUKSET	13
6.1	Liikeharjoitukset.....	14
6.2	Tanssiharjoitukset.....	15
6.3	Muut harjoitukset	16
6.4	Kehollinen viestintä.....	16
7	HAVAINNOINTI JA HAASTATTELUT.....	17
7.1	Havainnointi	17
7.1.1	Luennot.....	17
7.1.2	Tanssiharjoitukset.....	18
7.1.3	Muut harjoitukset	18
7.2	Haastattelut	19
7.2.1	Ohjaajat	19
7.2.2	Kuntoutujat.....	19

8	YKSILÖHAASTATTELUN TULOKSET	21
8.1	Kokemukset harjoituksista	21
8.2	Johtopäätökset	24
9	POHDINTA JA ARVIOINTI.....	25
	LÄHTEET	26

- Liite 1 Hyvinvointiteeman luennot
- Liite 2 Lupalomake
- Liite 3 Haastattelujen kysymykset ja vastaukset

1 JOHDANTO

Ihmisten hyvinvointi on ajankohtainen asia ja se herättää paljon keskustelua. Pelkästään terveenä pysyminen ei takaa hyvää hyvinvointia. Hyvinvointiin vaikuttavat myös harrastukset, perhe ja ystävät. Yleensä lasten ja nuorten on helpompi pitää yllä hyvinvointia kuin aikuisten, koska peruskouluajana koulupäivät ovat suhteellisen lyhyitä, kotitehtäviä ei tule suuria määriä, eikä vastuuta ole vielä paljoa. Tällöin on helpompi käydä säännöllisesti harrastuksissa, sekä nähdä ystäviä vapaa-ajalla.

Kun ihminen aikuistuu, opiskelu- tai työpäivät saattavat olla pitkiä ja tehtävät työläitä projekteja. Monille voi käydä niin, että harrastukset jäävät, koska työ ja arki vievät suurimman osan ajasta. Myös sosiaaliset suhteet saattavat jäädä vähälle huomiolle, mikä vaikuttaa erityisesti henkiseen hyvinvointiin. On kuitenkin mahdollista suunnitella aikataulunsa sen mukaan, että arjen kiireiden keskellä ehtii harrastaa ja tavata läheisiään ja ystäviään.

Kaikilla ei kuitenkaan ole tällaista mahdollisuutta. Elämäntilanne saattaa vaikuttaa siihen, että kuntoutujat joutuvat kuntoutuskeskusten kuntoutusjaksoille usein. Millä tavalla sitten voisi edistää hyvinvointia? Kuntoutuskeskukset järjestävät asiakkaille erilaista ohjelmaa, joihin voi osallistua vapaa-ehtoisesti ja tavata muita ihmisiä. Yleensä hyvinvoinnin edistämiseen liittyvää toimintaa järjestetään lapsille, nuorille, aikuisille ja ikäihmisille, mutta tällä kertaa kohderyhmänä tulevat olemaan kuntoutujat.

Hyvinvoinnin edistämisessä on eniten käytetty liikuntaa, mutta myös tapahtumien järjestämistä, sosiaalista kanssakäymistä ja kulttuuria. Kyseiset menetelmät ovat suosittuja, mutta monet toivoisivat myös uusia menetelmiä hyvinvoinnin lisäämiseksi. Nyt kuntoutujien hyvinvoinnin edistämistä on tarkoitus tutkia liikeilmaisun avulla. Mitä on liikeilmaisuus, kun kyse on nimenomaan liikeilmaisusta, ei liikunnasta totuttuna käsitteenä?

1.1 Lähtökohdat

Ilmaisulliset menetelmät eivät ole aina olleet suosikkejani. Nuorempana olin melko ujo ja esitysten pitäminen jännitti. Olin siinä uskossa, että esitystilanteissa on oltava erittäin vakuuttava ja epäonnistuminen on noloa. Keskityin myös liikaa siihen, mitä toiset ajattelevat minusta.

Peruskouluajana en pitänyt liikuntatunneista, koska ryhmähenkeä ei ollut ja joukkuepeleissä häviöt laitettiin huonoimpien syyksi. Vapaa-ajallakaan en juuri harrastanut mitään liikuntaa, joten peruskuntoni ei ollut paras mahdollinen.

Huonoista kokemuksista huolimatta päätin, että haluan kehittyä esiintyjänä ja löytää jonkun kiinnostavan harrastuksen, jotta oma hyvinvointi lisääntyisi. Ilmoittauduttuani esiintymistaidon kurssille sain enemmän varmuutta esiintymiseen ja tutustuin myös uusiin ihmisiin.

Hiljattain kiinnostuin kokeilemaan tanssimista ja huomasin, miten hauskaa ja hyvää liikuntaa se oli. Jos liikesarjassa epäonnistuu, niin sitten vain improvisoi, kunnes pääsee taas rytmiin mukaan. Pääasia on se, että yrittää ja tekee täysillä mukana.

Tanssin myötä mielenkiintoni kasvoi myös liikeilmaisua kohtaan. Ensimmäinen tutustuminen liikeilmaisuun tapahtui koulussa järjestettävän kurssin kautta. Kurssilla teimme harjoituksia, jotka liittyivät fyysisen kontaktin luomiseen, rentoutumiseen ja kehon luovaan käyttöön muun muassa tanssin avulla. Yhteisöllisyys, yhdessä tekeminen ja oppiminen olivat asioita, jotka kurssin aikana tekivät vaikutuksen.

Lopulta innostuin aiheesta niin paljon, että halusin tehdä opinnäytetyöni liikeilmaisusta. Liikeilmaisu on menetelmä, jota on harvemmin käytetty tutkiessa hyvinvoinnin edistämistä, joten halusin lähteä kokeilemaan kyseistä menetelmää kuntoutujaryhmälle. Tavoitteena on tutustua luovaan liikkumiseen ja kokeilla myös hieman tanssimistakin.

Käytännön harjoitusten suunnitteleminen oli haastavaa, koska en tiennyt kuntoutujien taustoja ja elämäntilanteita. Tiesin vain, että kyseessä oli työkuntoutujia, joiden ikähaarukka oli 25–40. Pyrin suunnittelemaan liikeilmaisuharjoitukset siten, että jokainen pystyy osallistumaan niihin ja jotta ne tuntuisi mielekkäältä. Lopuksi tulen haastattelemaan kuntoutujia kahden kesken. Käytän yksilöhaastattelua, koska kuntoutuja ryhmässä on puheli-aampia ja hiljaisempia yksilöitä. Mielestäni kahdenkeskeinen haastattelu sopii tälle ryhmälle hyvin, koska luulen, että kuntoutujien on helpompaa ilmaista omia mielipiteitä ja ajatuksia kun ympärillä ei ole muita kuulijoita.

1.2 Työelämäyhteys

Päätin toteuttaa opinnäytetyöni Kunnanpaikassa. Kunnanpaikka on monipuolisesti palveleva kuntoutumis- ja hyvinvointikeskus sekä kylpylähotelli, joka sijaitsee Siilinjärven Vuorelassa.

Kunnanpaikka tarjoaa asiakkaille ja kuntoutujille paljon mahdollisuuksia. Ohjelma on monipuolinen ja toimintaan osallistuvat eri-ikäiset ja suorituskyvyltään erilaiset kuntoutujat sekä lomalaiset. Pääpaino on aktiivisissa ja toiminnallisissa aktiviteeteissa, joissa osallistujat ovat itse toimijoita, tekijöitä ja kokijoita. Tarjolla on muun muassa liikuntaa, luovuutta ja kädentaitoja kehittävää toimintaa, ohjelmallisia iltoja, tietokilpailuja, tanssia sekä karaokea.

Kunnanpaikan kuntoutustoiminnalla edistetään kuntoutujien työ- ja toimintakykyä erityisesti ohjaamalla omatoimiseen vastuun ottamiseen fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista sekä jaksamisesta.

Lomalaiset ja kuntoutujat pystyvät myös virkistymään selkää hierovien vesisuihkujen alla tai vaikkapa porealtaan kuohuissa. Mahdollisuutena on myös kokeilla 25 metrin kuntouintia ja vesijuoksua. Rentoutuminen onnistuu eukalyptuksen tuoksuisessa ametistihöyrysaunassa.

Opinnäytetyössäni suunnittelen ja toteutan liikeilmaisuharjoituksia Kunnonpaikan kuntoutujille ja mahdollisuuksien mukaan myös ohjaajille. Liikeilmaisun lisäksi tutustumme myös hieman keholliseen viestintään ja sen tulkitsemiseen. Pääsääntöisesti opinnäytetyöni kohderyhmä tulee olemaan kuntoutujat, mutta mahdollisesti myös muut asiakkaat. (Kunnonpaikka 2015)

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TUTKIMUS

Opinnäytetyöni kehittämistavoitteena on tuottaa ideoita uusiksi menetelmiksi Kunnonpaikalle, joita voidaan jatkossakin hyödyntää muiden asiakkaiden kuntoutuksessa.

Tavoitteena on myös tarkkailla kuntoutujien suhtautumista liikeilmaisuun ja selvittää, onko liikeilmaisu edistänyt hyvinvointia.

Henkilökohtainen tavoitteeni on tutustua liikeilmaisun ohjaamiseen ja saada kokemusta ryhmäohjaamisesta.

2.1 Tutkimuskysymykset ja –menetelmät

Päätutkimuskysymykseni on seuraava:

- Millä tavalla liikeilmaisuharjoitukset ovat vaikuttaneet kuntoutujien henkiseen hyvinvointiin?

Apukysymykseni ovat seuraavat:

- Onko hyvinvointi vaikuttanut enemmän fyysiseen, henkiseen vai sosiaaliseen puoleen?
- Ovatko harjoitukset opettaneet jotain uutta ja jos ovat, niin millaisia asioita?

Tutkimusmenetelmät voidaan luokitella laadullisiin (kvalitatiivisiin) ja määrällisiin (kvantitatiivisiin) menetelmiin. Opinnäytetyössäni käytin laadullista tutkimusmenetelmää.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija ei sekoita omia uskomuksiaan, asenteitaan ja arvostuksiaan tutkimuskohteeseen. Sen sijaan tutkija nimenomaan yrittää ymmärtää haastateltavan henkilön näkökulmia ja ilmaisuja. Tutkija pyrkii vuorovaikutukseen kohteensa kanssa. Tulkintavaiheessa saatua aineistoa pyritään järjestämään ja ymmärtämään. Teoria on silloin aineiston lukemisen, tulkinnan ja ajattelun lähtökohtana. (Kurkela 2016)

Opinnäytetyössäni käytin teemahaastattelua. Teemahaastattelu on keskustelunomainen tilanne, jossa käydään läpi ennalta suunniteltuja teemoja. Teemoihin voidaan laatia joitakin apukysymyksiä tai avainsanoja keskuste-

lun ruokkimista varten. Teemahaastattelun suosio perustuu siihen, että vastaamisen vapaus antaa oikeuden haastateltavien puheelle. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006)

2.2 Aiheen rajaus

Ihmisen hyvinvointi on laaja käsite. Hyvinvointi kattaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen puolen. Jotta tutkimuksesta ei tulisi liian laaja, niin tulen keskittymään enemmän psyykkiseen hyvinvointiin. Psyykkistä hyvinvointia tarkastellaan kuntoutujien omien kokemusten näkökulmasta. Tulen toteuttamaan erilaisia liikeilmaisuharjoituksia ja tutkin niiden avulla hyvinvoinnin edistämistä. En kuitenkaan kokonaan sulje pois fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia, mutta painopiste tulee olemaan psyykkisessä hyvinvoinnissa.

3 LIIKEILMAISU

Mitä on liikeilmaisu? Mitä kaikkea liikeilmaisun avulla voidaan ilmaista? Opinnäytetyössäni liikeilmaisua tarkastellaan elekielen, luovan liikkumisen ja tanssimisen kautta, sekä niiden vaikutuksista hyvinvointiin.

3.1 Liikeilmaisu arjessa

Ihmisen eletyn elämän jättämät jäljet näkyvät kehossa eleinä, asentoina ja asenteina. Keho on ihmisen historiaa, mutta se myös määrää yksilön tulevaa aikaa. Yhteisölliset tavat, tottumukset, asenteet ja arvostukset opitaan kehollisuuden kautta. Nämä omaksutut ajatukset näkyvät yksilön liikkeiden ja eleiden kautta. Ne ovat niin vahvasti osa kehoa, että niitä on vaikea itse ymmärtää tai muuttaa. Ihmisen elämän kulkuun vaikuttavat muun muassa yksilön valinnat. Valintojen kautta voi vaikuttaa siihen, mitä on. Tällöin ihminen elävänä ja ajattelevana kehona, kehollisena olentona, muuttuu. Myös ihmisen elämää koskettaneet tapahtumat ja kokemukset muuttavat ihmistä. Muutokset eivät tapahdu vain mielessä, vaan näkyvät myös kehon muutoksina. Voimakas tuska tai pettymys voi esimerkiksi muuttaa ihmisen olemuksen täysin. Sisäinen ihminen näkyy siis pinnassa, kehossa. (Pursiainen 2011, 21.)

3.2 Elekieli

Elekieli on yksi tärkeimmistä kommunikoinnin muodoista. Vuorovaikutuksesta 7 % muodostuu sanoista, 38 % äänenkäytöstä ja 55 % eleistä. Yhteensä 93 % kommunikoinnista tapahtuu kehojemme välityksellä. Vain pieni osa kommunikoinnista on sanojemme varassa, silti turvaudumme usein sanoihin, emme kehonkieleen.

Kehon kieltä ymmärtämällä voi oppia loistavaksi kommunikoijaksi ja vuorovaikuttajaksi. Elekielen avulla tiedät, mihin vaistosi perustuvat ja voit luottaa niihin entistä enemmän. (Benyik, 2008).

Ensivaikutelma on ensimmäinen askel elekielessä. Aina kun astut huoneeseen, jossa on sinulle entuudestaan tuntemattomia ihmisiä, sinulla on mahdollisuus tehdä miellyttävä ensivaikutelma. Kaikki riippuu siitä, miten liikut ja millaisia tunteita välität ensimmäisten sekuntien aikana. (Fexeus 2013, 75.) Elekielessä ilmeet ja eleet ovat tärkeitä. Ihminen keskittyy ensimmäisenä kasvojen ilmeeseen, kun hän näkee sinut ensimmäistä kertaa. Seuraavaksi hän kiinnittää huomiota siihen, missä ja miten pidät käsiäsi. (Fexeus 2013, 76.)

Henrik Fexeuksen mukaan eräs nopea tapa määritellä ihmisen terveys on vilkaista hänen ryhtiään. Selkä suorana ja ryhdikkäinä astelevat ihmiset näyttävät vahvoilta ja terveiltä. Terveys ei ole ainoastaan fyysistä vaan myös psyykkistä. Ryhti viestittää muille selkeitä merkkejä tunnemaailmasi vakaudesta. Koko vartalosi näyttää kertaheitolla terveemmältä ja luo automaattisesti vaikutelmia itseluottamuksesta ja rohkeudesta. Vaikutelmat heijastuvat suoraan persoonaasi ja muuhun elekieleesi. (Fexeus 2013, 80.)

Elekieli on täynnä alitajuisia signaaleja. Niiden avulla toiset ihmiset kertovat sinulle hämmästyttävän tarkasti, mitä haluavat tehdä kanssasi ja mitä eivät. (Fexeus 2013, 94.)

3.3 Luova tanssi

Tanssiminen on yksi vanhimmista yhteisöjen ilmaisukeinoista. Kautta aikojen ihmiset ovat tanssin keinoin kuvanneet oman elämänsä arkea ja tapahutumia. (Kinnunen ym. 2003, 49.) Tanssilla on pitkät ja kunnioittavat perinteet parantamisen ja hoitotyön historiassa. Tanssin juuret lepäävät mielen ja kehon ilmaisun vuorovaikutuksessa. (Ahonen 1997, 72.)

Perinteisesti tanssi ymmärretään rytmisiksi liikkeiksi, jotka toteutetaan musiikin tahtiin. Jokaisella tanssijalla on oma liikekielensä, joka on opittavissa toistamalla liikkeitä yhä uudestaan ja uudestaan. (Foster 2012, 33.)

Pelkkänä sanana tanssi tuo mieleen monia mielikuvia, kuten balettitanssijat esiintymislavalla, teini-ikäiset diskossa ja lavatanssit. Tanssi merkitsee sosiaalista kanssakäymistä, huvia, harjoitusta, liikunnaniloa ja varmasti paljon muutakin.

Luovassa tanssissa liikkuminen itsestään on tärkeää ja merkittävää. Tavalliseen tanssimiseen verrattuna luova tanssi on eräänlaista taikaliikettä, joka tulee syvältä ihmisen sisimmästä. Tanssiessaan luovasti ihminen ei ole kiinnostunut tanssin tavoitteista tai tekniikasta, vaan hän keskittyy tässä-ja-nythetkeen: liikkeen suorittamiseen ja siihen, miltä se tuntuu kehossa. (Ahonen 1997, 74.)

Tanssin kieli on sen liikkeessä, jonka väline on ihmiskeho. Luovassa tanssissa ei ole väärää tai oikeaa. Siihen ei kuulu mitään opeteltavia rutiineja tai askeleita. Tärkeää on, että tanssija osaa käyttää sisäisiä lähteitään ja itseään tehdessään eri liikkeitä tai asentoja. Yksilö itse, hänen sisäinen maailmansa, ajatuksensa, tunteensa ja fantasiansa on luovan tanssin lähde ja innoittaja. (Ahonen 1997, 73.)

Harvoin luova tanssi kuitenkaan onnistuu hetkessä. Tähän on syynä se, että suurin osa ihmisistä ei ole tarpeeksi läheisessä kosketuksessa sisäiseen maailmaansa, koska he eivät ole sinuja itsensä kanssa. Luovan tanssin prosessi alkaa siitä, että etsitään ja löydetään jokin aloituspiste. Sitten vain kokeillaan, mitä tanssi on ja mitä se ”puhuu” itselle ja mitä se tarkoittaa taidelajina. Tanssin ja luovan liikkumisen avulla on mahdollista myös ilmaista syvimpiä tunteita – niitä, joille ei löydy sanoja. Juuri tässä piilee nk. luovan tanssin salaisuus: liikkeen avulla kommunikoiminen. (Ahonen 1997, 73.)

3.4 Luova liike

Luova liike voi olla luovaa tanssia, ja tanssi voi olla luovaa liikettä. Luovuus vapauttaa mielikuvituksen ja fantasiat. Liikkumalla voi kokeilla erilaisia ideoita ja tunteita sekä improvisoida omaa asennoitumista elämäänsä. Luova liikkuminen tarjoaa löytöretken aivan uuteen maailmaan ja uuteen tuntemukseen itsensä sekä ympäröivistä ihmisistä tai asioista. Luova liikkuminen voi olla tehokasta terapiaa. (Ahonen 1997, 72.)

Aluksi liikkuminen ja oma keho voivat tuntua vierailta. Epämääräinen liikkuminen ilman annettua mallia näyttää ensin oudolta, mutta kun liikkuja lopulta uskaltautuu heittäytymään vapaaseen liikkeeseen, alkaa se yhtäkkiä tuntuakin luonnolliselta. (Foster 2015, 16.) On tärkeää, että ihminen mieltää itsensä kasvavana ja kehittyvänä ihmisenä. Luovuus ja itseilmaisu ovat silloin itsensä toteuttamisen välineitä. Luova liikkuminen voi olla minäkuvan ja kehönhahmotuksen rakennusaine. ”Minä” ei sisällä ainoastaan kehoa tai mieltä, eikä pelkästään tunteita tai fyysisiä kipuja. ”Minä” on koko ihminen – kaikki minussa. (Ahonen 1997, 74.)

3.5 Tunteet kehossa

Kehontuntemuksen avulla ihminen voi olla tietoinen omista tunteistaan. Tunteet eivät ole olemassa vain mielessämme, vaan myös kehossamme. Ollessaan jännittynyt, vihainen tai surullinen ihminen voi välittömästi tuntea olotilansa vaikutukset myös kehossaan. (Ahonen 1997, 74, 75.) Tunne eli emootio määrittellään yleensä mielihyvää tai pahaa sisältäväksi elämykseksi, joka vaikuttaa motivoivana paineena. Tunteet ovat osa ihmisen olemassaoloa. Ihmisen elämään ja kokemusmaailmaan liittyy joukko erilaisia tunteita, jotka vaihtelevat kestoltaan, voimakkuudeltaan ja vivahteiltaan. Tunnetta ei pidä sekoittaa temperamenttiin, joka on yleisesti pysyvä luonteenlaatu ja/tai taipumus. (Otavan opisto 2015.)

Ilmaisumme on siis ytimeltään liikettä, energiaa. (Wilhelm Reich, 2007) Tunteiden ymmärtämisessä ensimmäinen askel onkin kiinnittää huomiota siihen, miltä kehossa tuntuu. Jos ei tunnista kehonsa tunteita, niin silloin voi olla haastavaa tunnistaa muitakaan tunteita. Kehonsa kanssa voi kuitenkin olla kosketuksissa vain olemalla läsnä omassa elämässään. Itsensä kanssa kosketuksissa olemiseen tarvitaan aikaa, hiljaisuutta ja halua rehellisesti kohdata se, mitä milloinkin löytää. Kun on kosketuksissa itsensä kanssa ja

hahmottaa oman kehonsa, tilankin hahmottaminen onnistuu paremmin. Kehontuntemus on minäkuvan perusta ja se tuo turvallisuutta ja itseluottamusta. (Ahonen 1997, 75.)

3.6 Keho ja mieli liikkuvat yhdessä

Liikuntaa ei yleensä koeta liikeilmaisuna, vaan liikunta nähdään pikemminkin fyysisenä suorittamisena ja hyvinolon lähteenä. Siksi liikunta onkin eniten käytetty menetelmä hyvinvoinnin edistämiseksi. Monipuoliset liikunnalliset aktiviteetit voivat lisätä ihmisten hyvinvointia ja osallistumista, kehittää persoonaa, virkistää ja lisätä onnellisuuden ja ilon tunteita. (Kinnunen ym. 2003, 54).

Nykymaailmassa emme ole enää yhteydessä omaan itseemme kehollisuuden ja luontaisen liikkeen kautta. Istumme yhä enemmän tietokoneen äärellä ja operoimme maailmassa päämme avulla. Minuutta ei ymmärretä kokonaisvaltaisesti, vaan ruumiin ja mielen toiminnot ja niiden harjoittaminen nähdään toisistaan erillisinä kokonaisuuksina. (Foster 2015, 15.)

Ihminen on kehon ja mielen tasolla toimiva kokonaisuus. Kehon hyvinvointi vaikuttaa mielen hyvinvointiin ja päinvastoin. Kehon tasapainoisen liikuttamisen jälkeen voimme hyvin myös psyykkisesti. Mikäli kehon tuntemukset liikuntasuorituksen yhteydessä ovat vastenmieliset, ei mielikään hymyile. Liikunnan toteuttaminen sopivalla, sekä mieltä ja kehoa tyydyttävällä tavalla, vaikuttaa yksilön henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin.

Liikunta keskittyy ihmisten fyysisen kunnon, toimintavireyden ja terveyden kehittämiseen ja ylläpitämiseen. Innostamisen näkökulmasta myös liikunnalla on selkeä kasvattava merkitys. Liikunta kohentaa terveyttä ja psyykkistä tasapainoa, parantaa työ- ja ajattelukykyä, sekä kasvattaa ihmisessä positiivista ja sosiaalista luonnetta.

Liittämällä liikkumiseen erilaisia sosiaalisia ja kulttuurisia toimintoja, tai tapahtumia ja niiden prosessoimista, löydämme liikuntaankin vaihtelua ja mielekkyyttä. Parhaimmillaan yhteisön liikuntakasvatus luo merkityksiä, joilla voidaan edistää yhteisön ja sen toimintaympäristön liikuntamahdollisuuksia, sosiaalista liikkumista ja vapaa-aikaviihtyvyyttä. (Kinnunen ym. 2003, 55, 56.)

4 HYVINVOINTI

Millaisilla asioilla voidaan vaikuttaa omaan hyvinvointiin? Tässä luvussa tarkastellaan hyvinvointia kokonaisvaltaisesti ja kerrotaan esimerkkejä siitä, kuinka hyvinvointia voidaan lisätä jokapäiväiseen elämään.

4.1 Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Hyvinvoinnin ja oman toiminnan hallinnan lähtökohdat löytyvät useilta eri osa-alueilta. Niiden kokonaisvaltainen huomioiminen on hyvinvoinnin kannalta tärkeää. Usein huollamme tiettyjä hyvinvoinnin osa-alueita luonnostaan, ja taas toisiin emme kiinnitä lainkaan huomiota. (Leskinen & Hult 2010, 29.)

Hyvinvoinnin osatekijät jaetaan yleensä kolmeen ulottuvuuteen: fyysiseen, henkiseen hyvinvointiin ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Hyvinvoinnin perustana ovat luova työ, toimeentulo, terveys, toimintakykyisyys, turvallisuus sekä vahva sosiaalinen verkosto. Hyvinvointi ilmenee tyytyväisyytenä elämään, onnellisuutena ja mahdollisuutena toteuttaa ja kehittää itseään. (Terveys ja hyvinvoinnin laitos, 2014)

Hyvinvoinnin tavoitteiden lähtökohtana voi olla henkilön oma mielikuva elämästä. Tätä mielikuvaa voidaan kuvata ikään kuin oman elämän tavoitteena. Tavoitteella ei kuitenkaan tarkoiteta sitä, että jokaisen pitäisi elää erityisen tavoitehakuisesti tai elämän pitäisi olla täysin suunnitelmallista.

Kyse on enemmänkin siitä, että jokainen tietää, minkälaisia asioita omassa elämässä pitää olla, jotta se tuntuu mielekkäältä. Yksinkertaistamisen vuoksi tätä asiaa kutsutaan tavoitteeksi. Tavoitteeseen päästäksemme meidän täytyy osata ohjata itseämme sekä hyvinvointiamme. (Leskinen & Hult 2010, 29.)

Elämässä ei kaikki suju aina odotetulla tavalla. Hyvinvoinnin ylläpito haasteellisissa sekä kuormittavissa tilanteissa vaatii kykyä sopeutua ja hyväksyä muutokset tapahtuneiksi. Sopeutumista tukee osaltaan se, että mielekkään elämän tavoitteemme on selkeä emmekä kadota sitä. Mitä konkreettisemmin ja yksityiskohtaisemmin tuo tavoite on määritelty, sitä paremmin voimme pitää siitä otteen. Arjen voimavarat ja keinot oman tavoitteen saavuttamiseen löytyvät useilta hyvinvoinnin osa-alueilta ja ne vaikuttavat aktiivisesti toinen toisiinsa. (Leskinen & Hult 2010, 30.)

4.2 Henkinen hyvinvointi

Henkinen hyvinvointi on yksi osa hyvinvoinnin kokonaisuutta ja sillä on samanaikaisesti merkittävä rooli puhuttaessa itsensä sekä hyvinvoinnin johtamisesta. Ennen kuin lähtee tarkemmin tutustumaan itseensä, kannattaa alkuun hetki miettiä, mitä itselleen tarkoittaa mielen hyvinvointi. Mistä oikeasti tietää, että oma mieli voi hyvin? Mikä on konkreettinen todiste siitä, että voit juuri nyt henkisesti hyvin? (Leskinen & Hult 2010, 31.)

Henkisen hyvinvoinnin tunnusmerkkejä ovat seuraavat (Voiman lähteet 2009):

- Tyytyväisyys elämään ja työhön: vaikka asiat eivät olisi täydellisesti, on silti pääsääntöisesti hyvä olla.
- Aktiivisuus: jaksaa tehdä muutakin kuin sen, mikä on pakko.

- Myönteinen perusasenne: suhtautuu asioihin avoimesti ja kiinnostuneesti.
- Kyky sietää kohtuullisessa määrin epävarmuutta ja vastoinkäymisiä.
- Oman itsensä hyväksyminen puutteineen ja vahvuuksineen.

Mielen hyvinvoinnin kannalta on hyvä välillä tarkastella niitä lähtökohtia, joiden kautta havainnoi ja tulkitsee maailmaa.

Minäkäsityksemme ja kuva omasta itsestä muodostuvat elämäkokemusten myötä. Minäkuva voisi ajatella ikään kuin mosaiikkina, joka muodostuu monista yksittäisistä asioista ja kokemuksista. Tässä mosaiikissa on niin surullisia ja ikäviä kuin iloisia asioita sekä muistoja. (Leskinen & Hult 2010, 35.)

Mielen hyvinvoinnin taustalla olevan hallinnan tunteen edellytys on se, että tuntee omaavansa riittävästi voimavaroja erilaisten tilanteiden hallintaan. Täytyy myös ottaa huomioon, että joskus saatamme olla elämäntilanteessa, jossa emme ehkä voi saavuttaa itsellemme tärkeitä asioita kuin haluaisimme. Perheen, ystävien, harrastusten ja työn yhteensovittaminen asettaa monesti arkipäivässä haasteita oman henkilökohtaisen hyvinvoinnin ylläpitämiselle. (Leskinen & Hult 2010, 37.)

Mielekkyyttä ja kestäväää hyvinvointia on vaikea tavoitella, jos menee elämässään aina sieltä, mistä aita on matalin. Itsetuntemuksen kautta voi määrittellä, mitä keinoja ja mahdollisesti apua tarvitsee siihen, että saa tarvittavat taidot toiminnan suorittamiseen. (Leskinen & Hult 2010, 38.)

4.3 Fyysinen hyvinvointi

Fyysinen hyvinvointi osana yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia sisältää fyysisen kunnon ja terveyden. Näillä molemmilla on merkitystä suorituskyvyillemme ja jaksamisellemme. (Leskinen & Hult 2010, 39.)

Fyysisen kunnon tarve ja tila tulevat eri tavoin esiin eri elämän vaiheissa, työtehtävissä ja harrastuksissa. Yhteistä ammatistamme ja iästämme riippumatta on, että fyysisen kunnon parantuessa työn kuormittavuus vähentyy ja elämäntapasairauksien aiheuttamat rajoitteet vähentyvät. Fyysisesti hyväkuntoinen ihminen palautuu myös stressistä paremmin ja nopeammin. Fyysinen hyvinvointi näkyy ryhdikkyutenä ja aktiivisuutena, usein siten myös tuloksellisuutena elämässä. Voidaan todeta, että fyysiseen hyvinvointiin aktiivisesti panostavalla yksilöllä on huomattavasti paremmat mahdollisuudet voida myös kokonaisvaltaisesti hyvin ja siten menestyä elämässään ja työsäään paremmin. (Leskinen & Hult 2010, 40.)

Se, miten tavoittelemme fyysisellä hyvinvoinnilla ja miten koemme fyysisen hyvinvoinnin nykytilamme, vaihtelee yksilöllisesti. Fyysistä hyvinvointia voidaan kuitenkin yleispätevämmiin lähestyä ajatusmallilla, jossa on hyvä pyrkiä vähitellen ainakin terveystiikunnan osalta riittävään aktiivisuuteen ja huomioida sen lisäksi kohtuudelle myös muut hyvinvoinnin osa-alueet. (Leskinen & Hult 2010, 41.)

Liikunta vapauttaa elimistössä hormoneja, jotka tuottavat hyvänolontunteen. Liikunta vähentää stressin tuntemusta ja jännitteisyyttä. Lisäksi fyysinen hyvinvointi näkyy meistä usein myös muille ulospäin. Se voi näkyä ryhdikkyytenä, kehon koostumuksessa, liikkeissä tai suorituskyvyssämme. Tällä voi olla vaikutusta siten myös itsetuntoomme ja siihen, miten koemme itsemme. (Leskinen & Hult 2010, 42.)

4.4 Pedagoginen hyvinvointi

Hyvinvoinnin tarkastelu pedagogisesta näkökulmasta liittyy opiskeluun, oppimiseen ja niihin vaikuttaviin tekijöihin. Suurin osa opiskelijoista koulupolun eri vaiheissa voi pedagogisesti hyvin ja opiskelu sujuu mutkattomasti, mutta osa oppilaista kohtaa eriasteisia oppimiseen tai oppimisympäristöön liittyviä vaikeuksia, jotka haittaavat heidän etenemistään koulupolulla.

Pedagogista hyvinvointia erityspedagogisesta näkökulmasta katsottaessa huomio kiinnittyy oppimiseen liittyviin vaikeuksiin ja niiden ennaltaehkäisyyn. Tiedetään, että koulupolun eri vaiheissa olevilla oppimisen ongelmilla on monenlaisia hyvinvointia estäviä seurannaisvaikutuksia läpi koko koulupolun.

Yksi haasteellisimmista oppilasryhmistä pedagogisen hyvinvoinnin ja koulutyössä mukana pysymisen kannalta ovatkin oppilaat, joilla on oppimisvaikeuksia ja niiden lisäksi sosio-emotionaalisia ongelmia. (Lappalainen, Kuittinen & Meriläinen 2008, 98.)

Taito- ja taideaineiden merkitys pedagogisen hyvinvoinnin rakentumiselle koulumaailmassa on erittäin suuri. Se perustuu koko persoonallisuuden kehittymistä ja sisäistä eheytyä edistäviin elementteihin. Luovuuden, mielikuvituksen, itseilmaisun, tunteiden käsittelemisen ja kehollisuuden avulla ne tarjoavat oppilaille erilaisia oppimisen mahdollisuuksia taitotiedon oppimiseen. (Lappalainen, Kuittinen & Meriläinen 2008, 92.)

5 KÄYTÄNNÖN TOTEUTUKSEN SUUNNITTELU

Tässä luvussa kerron asioista, jotka vaikuttivat käytännön harjoitusten suunnitteluun. Suunnittelussa on otettu huomioon Kunnanpaikan ohjaajien toiveet, mutta olen myös tuonut esille omia ideoitani, joilla voisi saada kokonaisuuteen monipuolisuutta.

5.1 Ohjaajien toiveet

Kysyin Kunnanpaikan ohjaajilta heidän toiveitaan siitä, mille ryhmille voisin toteuttaa liikeilmaisuun liittyviä harjoituksia. Ohjaajien kesken järjestettiin pieni palaveri, jossa kerroin heille opinnäytetyöni aiheen sekä tutkimuskysymykset.

Muutamit ohjaajat olivat heti kiinnostuneita liikeilmaisusta ja valmiita ottamaan minut mukaan muutamaiin kuntoutusryhmiin, jolle voisin pitää liikeilmaisuharjoituksia. Eräässä kuntoutujaryhmässä joillakin on masennusta, joten ohjaaja ajatteli, että harjoitukset voisivat olla heille hyvää vaihtelua. Kohderyhmänä masentuneet ovat haasteellinen ryhmä, mutta sanoin, että olen kyllä valmis yrittämään. Joissakin ryhmissä on taas työ kuntoutujia, jotka tarvitsevat valmennusta työn hakemisessa tai sosiaalisissa taidoissa. Liikeilmaisun avulla kuntoutujat saattaisivat oppia uusia asioita, joita pystyy hyödyntämään hakiessa töitä.

Palaverissa ohjaajien lisäksi paikalla oli myös palvelujohtaja, joka kertoi minulle, että Kunnanpaikan syksyn 2015 teemana oli hyvinvointi. Kyseinen teema sopi opinnäytetyöhöni loistavasti, sillä tarkoitukseni oli tutkia liikeilmaisun vaikutusta asiakkaiden hyvinvointiin. Palvelujohtaja kertoi myös, että syksyn aikana järjestetään hyvinvointiin liittyviä luentoja. Minulta kysyttiin, että olisinko halukas osallistumaan hyvinvointi teemaan ja pitämään luentoja liittyen liikeilmaisuun. Päätin ottaa tarjouksen vastaan, sillä luentojen pitäminen antaa hyvät mahdollisuudet tutustua liikeilmaisun teoreettiseen puoleen. Luentoni aiheena tulee olemaan kehonkieli ja sen tulkitseminen. (liite 1.)

Hyvinvoinnin edistämisen tarkkailua voi olla haasteellista tutkia jos olen kuntoutujaryhmissä vain silloin tällöin. Toki heiltäkin pystyn saamaan tietoa siitä, onko liikeilmaisu opettanut jotain uutta. Sain myös kuulla, että syyskuun 2015 lopulla Kunnanpaikalla aloittaa uusi kuntoutujaryhmä. Ryhmän kuntoutumisjakso kestää n. 8 viikkoa. Alustavasti suunnittelin muiden ohjaajien kanssa, että pääsääntöisesti tulen tutkimaan hyvinvoinnin edistämistä tämän aloittavan ryhmän kanssa. Ehdin pitää heille harjoituksia muutamana viikon ajan ja lopuksi ehdin vielä haastatella jokaista henkilökohtaisesti saadakseni selville, miten liikeilmaisu on vaikuttanut heidän hyvinvointiin.

5.2 Menetelmät ja välineet

Toteuttaessani liikeilmaisuharjoituksia käytin samanlaisia harjoituksia, joita opin koulussa pidettävän kurssin kautta. Harjoitusten kautta kuntoutujat pääsevät tutustumaan rentoutumiseen, kehon hallintaan ja mahdollisuuksien mukaan he pääsevät myös kokeilemaan matalan kynnyksen tanssia. Harjoituksissa tulen käyttämään taustamusiikkia, jota soitan puhelimen ja matkakaiuttimen kautta. Joissakin harjoituksissa saatan tarvita kyniä, aikakauslehtiä, paperia ja liimaa. Kaikki tarvittavat materiaalit saan Kunnanpaikalta.

Luentoihin valmistaudun siten, että suunnittelen etukäteen PowerPoint esityksen, johon kokoan tarvittavat tiedot. Kaikki luennot eivät välttämättä ole auditoriossa, joten se mahdollistaa myös toiminnallisten tuokioiden toteuttamisen.

5.3 Hyvinvointiteeman luennot

Syyskauden aikana kerran viikossa Kunnonpaikalla pidetään tunnin luento, joka liittyy hyvinvointiin. Aiheena on muun muassa kohtaamisen merkitys ihmisen hyvinvoinnille ja luonto hyvinvoinnin lähteenä. Minulle tarjottiin mahdollisuutta pitää myös vapaamuotoinen luento. Päätin tarttua tilaisuuteen sillä opinnäytetyöni aihe sopi täydellisesti hyvinvointiteemaan. Ilmoitin, että haluan pitää luentoja, joiden aiheena on liikeilmaisu hyvinvoinnin edistäjänä.

Tiettyinä päivinä luennot pidetään auditoriossa, joten silloin minulla oli hyvä mahdollisuus pitää luento kehon kielestä ja tulkinnasta. Jotta luennot eivät olisi pelkkää kuuntelemista, niin pyrin myös näyttämään aiheeseen liittyviä videoita tai pitämään pienen keskusteluharjoituksen. Toisinaan hyvinvointiteeman luentoja pidetään myös tavallisessa luokkatilassa. Tämä mahdollistaa sen, että pystyin pitämään myös joitakin käytännön harjoituksia luennon yhteydessä.

5.4 Tanssi-innostaminen

Tanssi-innostaminen on menetelmä, jonka tarkoituksena on elähdyttää sekä yksilöitä että yhteisöjä kehollisten harjoitteiden avulla. Tanssi-innostaminen soveltuu myös niille, jotka luulevat, etteivät osaa tanssia. Tanssi-innostaminen ei ole vain tanssiin innostamista, eli osallistumista, vaan ennen kaikkea tanssilla innostamista, eli tanssin kehollisten harjoitusten avulla tutkimista ja uuden luomista. Tanssi-innostamisessa ei ole kyse minkään tietyn tanssilajin tekniikan opettelusta, vaan pyrkimyksenä on löytää kunkin oma luonnollinen tapa liikkua ja ilmaista liikkeen avulla. (Foster 2015.)

Tanssi-innostamisessa ihminen hyväksytään sellaisena kuin hän on, eikä häntä pyritä muuttamaan minkään tietyn mallin mukaiseksi. Toisaalta tässä piilee myös tanssi-innostamisen vaikutusten terapeuttinen voima. Tanssi-innostamisen avoin ja salliva asenne usein rohkaisee osallistujia. Innostettavan ei tarvitse pelätä, että hänet tuomitaan esimerkiksi ulkoisen olemuksensa tai taitojensa perusteella. Jokainen on hyvä sellaisena kuin hän on. (Foster 2015, 19.)

6 KÄYTETYT LIIKEILMAISUHARJOITUKSET

Tässä luvussa esittelen liikeilmaisuharjoitukset, jotka toteutin kuntoutujille. Harjoitukset ovat sellaisia, joita olen myös itse kokeillut liikeilmaiskursilla. Olen jakanut harjoitukset kolmeen teemaan: liikeharjoitukset, tanssiharjoitukset ja muut harjoitukset.

Liikeharjoituksissa keskitytään enemmän kehon liikkeeseen ja samalla saadaan tunnustelua omasta kehon liikkeestä. Harjoitukset auttavat löytämään oman luonnollisen tavan käyttää kehoa ja liikettä ilmaisun välineenä. Harjoitusten tarkoituksena on näyttää, millä tavoilla liikettä voidaan käyttää ilmaisussa.

Tanssiharjoitukset sisältävät tavallisen liikkeen lisäksi myös tanssimista. Näissä harjoituksissa pitää jo heittäytyä enemmän. Tärkeintä on kokeilla rohkeasti tanssimista ja unohtaa ennakkoluulot. Tarkoitus ei ole opetella mitään tanssisarjoja, vaan kaikki harjoitukset perustuvat luovaan tanssimiseen, jossa ei ole oikeaa tai väärää tyyliä.

Muut harjoitukset eivät ole oikeastaan liikeilmaisuharjoituksia, koska kyseisissä harjoituksissa kehon liike on toissijainen asia. Harjoitusten tarkoitus on tuoda vaihtelua tavallisiin liike ja -tanssiharjoituksiin, sekä rentouttaa kuntoutujia. Muut harjoitukset ovat myös sellaisia, joihin on helppo lähteä mukaan.

6.1 Liikeharjoitukset

Omat nimet keholla

Tässä liikeharjoituksessa kuntoutujat pääsevät kokeilemaan kehon luovaa käyttöä. Tarkoituksena on, että osallistujat muodostavat oman nimensä kirjaimet käyttämällä kehoaan. Mikäli kuntoutujien joukossa on liikuntarajoitteista porukkaa, niin tulen soveltamaan harjoituksen siten, että harjoitus tehdään paikalla istuen, mutta kirjaimet ”piirretään” ilmaan käsien avulla. Laitan myös jotain rauhallista musiikkia taustalle, mikä voi auttaa keskittymisessä.

Harjoituksen tarkoitus on saada tuntumaa liikeilmaisuun. Jokainen osallistuja tekee harjoituksen oman toimintakyvyn mukaan.

Kävelyharjoitus

Harjoituksessa kuntoutujat tutustuvat erityyliseen liikkumiseen. Ennen varsinaista harjoitusta voidaan tehdä myös pieni rentoutumisharjoitus, jossa keskitytään omaan hengitykseen.

Varsinaisessa kävelyharjoituksessa on tarkoitus tutustua siihen, millä tavalla liikkuminen muuttuu eri tunnetiloissa ja paikoissa.

Liike kehossa

Harjoitus toteutetaan pareittain. Toinen pareista laittaa silmät kiinni ja toinen testaa liikkeen voimaa. Silmät kiinni oleva henkilö luo mielikuvan olemalla esim. ruoho. Hänen täytyy tehdä liikettä mielikuvan avulla. Toinen pareista voi kevyesti koskea silmät kiinni olevaa henkilöä ja näin seurata sitä, miten mielikuva vaikuttaa liikkuvuuteen ja kehon käyttöön.

Muuttuva liike

Tämä harjoitus toteutetaan samalla periaatteella kuin peiliharjoitus. Peiliharjoituksessa parit yrittävät seurata toistensa kehon liikettä samanaikaisesti. Tässä harjoituksessa kuitenkin on tarkoitus myös liikkua. Aluksi liikettä yritetään tehdä parin kanssa samanaikaisesti, mutta jossain vaiheessa parista täytyy ottaa etäisyyttä ja jatkaa liikettä itsenäisesti tilassa. Liikettä jatketaan niin kauan, kun kohdataan uusi pari, jonka kanssa jatketaan taas vähän aikaa samanaikaisesti liikettä.

6.2 Tanssiharjoitukset

Käsitanssi

Tämän harjoituksen pystyy toteuttamaan myös sellaisille asiakkaille, joille liikkuminen on vaikeaa esimerkiksi sairauden takia. Harjoitus voidaan tehdä joko pareittain tai kolmen hengen ryhmässä. Aluksi päätetään se, kuka haluaa olla tanssittajana. Tanssittaja laittaa oman kätensä parinsa käden alle. Tällöin tanssittaja pystyy ohjaamaan parinsa liikettä ja toinen pystyy pitämään kättään rennosti.

Mikäli harjoitus tehdään kolmen hengen ryhmässä, niin valitaan kaksi tanssittajaa, jotka asettuvat kolmannen henkilön molemmille puolille. Toinen tanssittajista ohjaa oikeaa kättä ja toinen vasenta. Keskellä oleva henkilö voi olla silmät kiinni ja liikkua rennosti tanssittajien mukana.

Taustalle voidaan laittaa erityylistä musiikkia, mikä voi auttaa keskittymään paremmin. Harjoituksen jälkeen voidaan jakaa kokemuksia osallistujien kesken.

Piirtäminen ja tanssi

Harjoitus aloitetaan siten, että kaikille osallistujille jaetaan A4 paperit ja värikyntiä. Aluksi paperille lähdetään piirtämään jotain heikoimmalla kädellä. Eli jos on oikeakätinen, niin paperille piirretään vasemmalla kädellä. Työn ei tarvitse esittää mitään. Se voi olla täysin abstrakti.

Kun työ on valmis, niin osallistujat jaetaan pareihin. Parit näyttävät toisilleen tekemänsä työt ja seuraavaksi heidän täytyy muodostaa piirustuksista pienimuotoinen tanssi. Tanssin ei tarvitse olla pitkä, mutta siinä tulee näkyä

molempien tekemät työt jollain tavalla. Tärkeää on käyttää omaa mielikuvitusta ja luottaa omaan tulkintaan, jonka näkee piirustuksista.

Liiketanssi

Tämä harjoitus on kokonaisuudessaan yksinkertainen. Taustalla soi erityylinen musiikki ja osallistujat tanssivat tai liikkuvat sen mukaan. Tärkeintä on keskittyä omaan liikkeeseen, eikä tarkoituksena ole seurata muita. Pitää ikään kuin kuvitella, että olisi yksin sillä hetkellä. Jokaisella on mahdollisuus tanssia omalla tavallaan ja jokaisen liikettä kunnioitetaan sellaisena kuin se on.

6.3 Muut harjoitukset

Sanomalehtisanat

Ei virallisesti liikeilmaisuharjoitus, mutta harjoituksessa pääsee kokeilemaan omaa luovuutta. Harjoituksessa käytetään kartonkia ja sanomalehtiä/aikakausilehtiä. Osallistujille annetaan ensin aikakausilehtiä. Tarkoituksena on leikata lehdistä 15 mieleistä sanaa. Kun kaikki ovat saaneet sanat leikattua, niin seuraavaksi jaetaan osallistujille kartongit.

Kartongeille on tarkoitus liimata sanat siten, että ne muodostavat modernin runon. Sanoja ei saa muokata, vaan ne tulee liimata siinä muodossa, jossa ne esiintyvät. Runoista ei tule sellaisia, joissa olisi loppusoinnut. Tarkoitus onkin, että runoista tulee myös hauskoja.

Hengitys- ja kosketusharjoitus

Harjoitus tehdään pareittain. Toinen pareista istuu ja toinen seisoo hänen vieressään. Tarkoitus on kiinnittää huomiota omaan hengitykseen. Harjoituksessa myös vieressä seisova laittaa oman kätensä istuvan parinsa selän taakse, jolloin tarkoitus on edelleen keskittyä omaan hengitykseen.

Kättä ei noin vain laiteta toisen selän taakse, vaan siihen täytyy kysyä hiljaa lupa. Kun toinen antaa luvan, niin käden voi laittaa selän taakse. Harjoituksen jälkeen on tarkoitus keskustella, että auttoiko käden laittaminen selän taakse keskittymisessä vai oliko siitä enemmän haittaa.

Tarinankerronta

Tämä harjoitus tehdään myös pareittain. Aluksi päätetään kumpi pareista alkaa puhumaan ensin. Puhuja saa kertoa parilleen sellaisia asioita, joita itse haluaa. Ne voivat liittyä harrastuksiin, vapaa-aikaan, tapahtumaan jne. Sillä välin kun puhuja kertoo omista asioistaan, niin toisen parin tarkoituksena

on keskittyä kuuntelemaan sitä, mitä toinen kertoo. Hän ei saa itse puhua, hänen pitää vain kuunnella.

Harjoituksen jälkeen parit voivat jakaa keskenään kokemuksia siitä, miltä tuntui olla puhujana ja kuuntelijana. Voidaan myös keskustella siitä, millaisia ilmeitä ja eleitä parit havaitsivat toisissaan.

6.4 Kehollinen viestintä

Liikeilmaisussa kehollinen viestintä on isossa osassa, mutta sen selittäminen voi olla hankalaa käytännön harjoitusten avulla. Luulen, että joillekin voi olla kiusallista joutua kokeilemaan kehonkielen harjoituksia sellaisten kanssa, joita ei kunnolla edes tunne. Siksi päädyin siihen, että tuon kehonkielen esille luennon avulla. Liikeilmaisukurssilla emme juuri tutustuneet keholliseen viestintään, joten omasta mielenkiinnosta lähdin etsimään tietoa elekielestä ja sen tulkitsemisesta.

Tarkoituksena on pitää osallistujille luento, jossa kerron aluksi hieman kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, jonka jälkeen tutustumme elekieleen ja siihen, miten se saatetaan tulkita erilaisissa tilanteissa. Tarkoitus ei ole puhua elekielestä pelkästään sen takia, jotta oppisi tarkkailemaan muita, vaan ennen kaikkea siksi, että osaa kiinnittää huomiota omaan elekielen käyttöön sosiaalisissa tilanteissa. Tulen myös kertomaan vähän siitä, mitä eri eleet tarkoittavat ulkomailla.

7 HAVAINNOINTI JA HAASTATTELUT

7.1 Havainnointi

Havainnoinnin toteutin siten, että seurasin kuntoutujia sillä välin, kun he tekivät käytännön harjoituksia. Havainnot kirjoitin paperille, kun harjoitukset oli pidetty. Kiinnitin huomiota kuntoutujien tunnetilaan, sekä heidän suhtautumiseensa käytännönharjoituksiin.

7.1.1 Luennot

Suurin osa luennoistani pidettiin auditoriossa, joten käytännön harjoitusten toteuttaminen oli vaikeaa. Keskityin sen sijaan puhumaan kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, kehonkielestä ja kehokielen tulkitsemisesta. Olin kerännyt myös tietoa siitä, mitä erilaiset eleet tarkoittavat ulkomailla. Pidän saman luennon myös kuntoutujille, mutta silloin kun luentoni pidettiin auditoriossa, niin silloin kuulijoina ei ollut kuntoutujia. Kuulijat olivat todennäköisesti vierailijoita, jotka olivat tulleet käymään Kunnanpaikassa.

Luennon jälkeen sain palautetta siitä, että olin kerännyt mielenkiintoista tietoa ja että luento sai ajattelemaan omaa käyttäytymistä sosiaalisissa tilanteissa. Muutamat esittivät jopa vastaväitteitä ja kyseenalaistivat joitakin asioita. Oli mukava huomata, että luennon aihe herätti keskustelua.

Kuntoutujat puolestaan seurasivat hyvin koko luennon ja heistä pystyi näkemään aidon mielenkiinnon. Erityisesti eleiden merkitys ulkomailla oli heistä kiinnostavaa. Kehonkieli ja sen tulkitseminen herätti toisinaan myös hilpeyttä. Oli kuitenkin mukava huomata, että kuntoutujilla oli hauskaa, koska luennon tarkoitus ei ollut olla vakavaa. Halusin keventää luentoa huumorilla, jotta sitä olisi mukavampaa seurata.

7.1.2 Tanssiharjoitukset

Harjoitusten pitäminen sujui hyvin, mutta kuntoutujat olivat alussa epävarmoja. Heistä pystyi näkemään, että ajatukset olivat ”ai tällaista pitäisi tehdä?”. Epävarmuudesta huolimatta kuntoutujat olivat mukana kaikissa tanssiharjoituksissa, eikä kukaan jättänyt leikkiä kesken. Alusta pitäen kuntoutujat osallistuivat harjoituksiin, vaikka kaikki viihtyivät mieluummin tavarivissä. Muutaman tanssiharjoituksen kohdalla kuntoutujat pyysivät minua näyttämään esimerkkiä ennen kuin he uskaltautuivat tulla mukaan.

Tanssia tai kehon luovan käytön harjoituksia on haasteellista pitää sellaisille ryhmille, jotka eivät ole kiinnostuneita liikeilmaisusta. Kuntoutujista pystyi näkemään sen, että tanssiharjoitukset eivät olleet niitä kaikkein mieleisimpiä, mutta se että kaikki olivat mukana, oli ilahduttavaa.

Samanlaisia harjoituksia toteutin myös Kunnanpaikan ohjaajille, kun pidin heille liikeilmaisu koulutuksen. Ohjaajat olivat alusta pitäen kiinnostuneita harjoituksista, koska ne olivat varmasti monelle uusi menetelmä. Tanssiharjoitukset edellyttävät heittäytymistä ja rohkeutta. Muutama ohjaaja heittäytyi todella vakuuttavasti harjoituksiin, he todella pitivät koulutuksesta, koska se oli varmasti mukavaa vaihtelua verrattuna tavallisiin koulutuksiin.

7.1.3 Muut harjoitukset

Kuntoutujista pystyi näkemään, että he oikeasti keskittyivät harjoituksiin. Monet näköjään suosivat mieluummin rauhallisempia harjoituksia. Varsinkin, kun kuntoutujat pääsivät leikkaamaan aikakauslehdistä sanoja, niin siihen he keskittyivät todella. Lopuksi he muodostivat sanoista modernin runon. Yksi asiakkaista kysyi, että emmekö lue niitä. Sain, että kaikki halukkaat saavat toki sanoa runonsa ääneen. Eräs kuntoutuja epäröi ja ei halunnut lausua runoansa. Vaikka muut yrittivät kehottaa häntä lukemaan runon, niin totesin, että kukaan ei siihen pakota. Loppujen lopuksi kuntoutuja suostui lukemaan runonsa ja kaikki muutkin lukivat runonsa ääneen. Olin tyytyväinen heidän aikaansaannoksistaan.

Sekä kuntoutujat että Kunnanpaikan ohjaajat pitivät paljon rentoutumisharjoituksista. Liikeilmaisuharjoitusten lopuksi pidin myös rentoutumisharjoituksia, jotka olivat monien mielestä ne parhaimmat harjoitukset. Rentoutumisharjoitukset osoittautuivat todella suosituiksi ja jatkossa tulen kiinnittämään niihin enemmän huomiota, kun suunnittelen liikeilmaisuharjoituksia.

7.2 Haastattelut

Käytännön harjoitusten jälkeen kysyin muutaman Kunnonpaikan ohjaajan mielipiteen liikeilmaisuharjoituksista, mutta pääsääntöisesti haastattelin kuntoutujaryhmää, joka osallistui opinnäytetyöhöni.

7.2.1 Ohjaajat

Tarkoitukseni ei ollut pitää Kunnonpaikan ohjaajille samanlaista haastattelua kuin kuntoutujille, mutta olin kuitenkin halukas kuulemaan myös ohjaajien mielipiteitä. Muilla ohjaajilla oli omat kiireensä ja heidän kanssaan oli vaikeaa sopia yhteistä aikaa, mutta onnistuin kuitenkin muutamalta ohjaajalta kysymään heidän ajatuksiaan liikeilmaisusta.

Yksi ohjaajista kertoi toiminnan olleen virkistävää ja erilaista. Hän totesi myös, että liikeilmaisu koulutusta voisi järjestää useamminkin, sillä se olisi hyvä työhyvinvoinnin kannalta.

Toinen ohjaaja taas kertoi, että piti harjoituksista ja ohjaukseni aikana hän kirjoitti kaikki pitämäni harjoitukset ylös. Hän oli myös alkanut miettimään, että mille eri ryhmille hän voisi pitää kyseisiä harjoituksia.

7.2.2 Kuntoutujat

Ennen kuin lähdin pitämään liikeilmaisuun liittyviä harjoituksia, niin minun piti pyytää kuntoutujilta kirjallinen suostumus tehdä tutkimusta (liite 2). Kuntoutujia oli kaikkiaan yhdeksän. Seitsemän heistä oli naisia ja kaksi miestä. Heistä kahdeksan antoi minulle suostumuksen tehdä haastattelun. Kerroin kuntoutujille, että harjoitusten jälkeen tulen toteuttamaan yksilöhaastattelun, jossa tulen kysymään asiakkaiden hyvinvoinnista ja sen edistämisestä.

Haastatteluviikon aikana muutama kuntoutuja oli poissa, joten en saanut haastateltua kaikkia osallistujia. Onnistuin kuitenkin haastattelemaan kuusi kuntoutujaa.

Ennen kuin aloitin varsinaisesti haastattelun. Levitin pöydälle kaksikymmentä erilaista adjektiivia, sekä positiivisia että negatiivisia. Kuntoutuja sai valita viisi adjektiivia, jotka kuvasivat hänen ajatuksiaan koko liikeilmaisun kokonaisuudesta. Adjektiivit, joita käytin olivat seuraavat:

Kiinnostava
Positiivinen
Erilainen
Hauska
Innostava
Mielenkiintoinen
Elämyksellinen
Unohtumaton
Ajankohtainen

Omlaatuinen
Piristävä
Sosiaalinen
Tylsä
Turha
Negatiivinen
Monimutkainen
Merkityksetön
Vaikea
Ikävystyttävä
Ärsyttävä

Yksilöhaastattelussa käytin seuraavia kysymyksiä:

1. Miten olet kokenut liikeilmaisun?
2. Mitä hyvinvointi merkitsee sinulle?
3. Millä tavalla liikeilmaisu on edistänyt henkistä hyvinvointiasi?
4. Onko hyvinvoinnin edistäminen näkynyt myös fyysisellä ja sosiaalisella puolella? Millä tavalla?
5. Millaisia ajatuksia kehonkielen luento herätti?
6. Oletko oppinut liikeilmaisun kautta jotain uutta? Millaisia asioita?
7. Millä tavalla tulet suhtautumaan liikeilmaisuun tulevaisuudessa?

8 YKSILÖHAASTATTELUN TULOKSET

8.1 Kokemukset harjoituksista

Ennen varsinaista haastattelua jokainen kuntoutuja sai valita viisi adjektiivia, jotka kuvasivat hänen ajatuksia liikeilmaisuharjoituksista. Kuntoutujien oli helpompaa ilmaista omia ajatuksia ja mielipiteitä liikeilmaisuharjoituksista, kun ympärillä ei ollut muita kuulijoita (liite 3). Yksilöhaastattelu oli siis hyvä valinta tälle ryhmälle.

kuudesta kuntoutujasta neljä valitsi seuraavat adjektiivit:

- Erilainen
- Hauska
- Piristävä
- Sosiaalinen

kuudesta kuntoutujasta kolme valitsi seuraavat adjektiivit:

- Innostava
- Mielenkiintoinen

kuudesta kuntoutujasta kaksi valitsi seuraavat adjektiivit:

- Positiivinen
- Elämyksellinen
- Omalaatuinen

kuudesta kuntoutujasta yksi valitsi seuraavan adjektiivin:

- Vaikea

Kukaan kuntoutuja ei valinnut seuraavia adjektiiveja:

- Kiinnostava
- Unohtumaton
- Ajankohtainen
- Tylsä
- Turha
- Negatiivinen
- Monimutkainen
- Merkityksetön
- Ikävystyttävä
- Ärsyttävä

Kokemuksia liikeilmaisuharjoituksista

Liikeilmaisuharjoitukset olivat monelle kuntoutujalle uudenlainen kokemus. Kuntoutajat kertoivat myös, että liikeilmaisu tuntui aluksi haastavilta, koska harjoituksia piti tehdä vieraiden ihmisten kanssa. Harjoitusten tarkoituksena olikin, että kuntoutujat tutustuisivat toisiinsa paremmin ja että ryhmän keskuudessa yhdessä tekeminen ja uuden oppiminen olisi luonnollista.

Aluksi se oli hankalaa, koska harjoituksia piti tehdä tuntemattomien kanssa, mutta naurun avulla siitä selvittiin. (Kuntoutuja 3, nainen)

Erilaista ja kiinnostavaa. Uudenlainen kokemus. (Kuntoutuja 6, nainen)

Hyvinvoinnin merkitys kuntoutujille

Kun kysyin kuntoutujien ajatuksia siitä, mitä hyvinvointi merkitsee heille, niin joillekin kysymys tuntui aluksi hankalalta. Pienen johdattelun jälkeen haastatteluissa nousi esille, että kuntoutujille fyysinen ja henkinen jaksaminen ovat tärkeitä asioita hyvinvoinnin kannalta.

Tärkeä asia. Jos kaikki paikat olisivat kipeänä, niin ei jaksaisi tehdä mitään. Jos on hyvä fiilis, niin jaksaa päivät myös paremmin. (Kuntoutuja 2, mies)

Sitä, että ei ahdistu ja jaksaa. Olisi hyvä jos mieli ja kroppa olisivat tasapainossa ja että kaikin puolin olisi hyvä olla. (Kuntoutuja 5, nainen)

Harjoitusten vaikutukset hyvinvointiin

Haastatteluissa kävi ilmi, että liikeilmaisuharjoitukset ovat olleet piristävää ja mukavaa vaihtelua tavallisen arjen keskellä. Kuntoutujat kertoivat myös, että harjoitusten avulla ryhmään on tutustunut paremmin ja, että harjoitukset ovat olleet keskustelua herättäviä. Kuntoutujat olivat myös toisinaan jutelleet keskenään pitämistään harjoituksista.

Aina kun on ollut liikeilmaisua, niin se on aina pistänyt hymyilemään ja nauramaan. (Kuntoutuja 2, mies)

Olen tutustunut paremmin ryhmään. Ehkä tulen myös nykyään paremmin toimeen erilaisten ihmisten kanssa. (Kuntoutuja 6, nainen)

Ajatuksia kehonkielen luennosta

Haastattelussa kuntoutujat sanoivat luennon olleen hyvä lisä käytännön harjoitusten ohella. Luento käsitteli pääsääntöisesti elekieltä ja kuntoutujat sanoivat, että luennon aikana he saivat mielenkiintoista tietoa siitä, kuinka tulkitaan muiden elekieltä sosiaalisissa tilanteissa. Jotkut kertoivat myös kiinnostavansa jatkossa enemmän huomiota omaan kehonkieleeseen, etteivät he jatkossa antaisi väärää viestiä.

Ajatuksia herättävää. Kun lähestyy vierasta ihmistä, niin kehonkieli on tärkeää. (Kuntoutuja 4, nainen)

Nauratti! erityisesti kuvat, joilla havainnollistit esitystä, olivat hauskoja. Myös eleiden merkitys ulkomailla oli uusi juttu. (Kuntoutuja 1, nainen)

Uuden oppiminen liikeilmaisun avulla

Kuntoutujien oli vaikeaa sanoa, ovatko harjoitukset opettaneet mitään uutta, mutta joillekin kuntoutujille nousi esille, että harjoitukset ovat opettaneet sen, miten monipuolisesti kehoa voidaan käyttää ilmaisussa. Haastatteluissa nousi myös esille, että harjoitukset ovat opettaneet lähestymään vieraita ihmisiä paremmin.

Kehonkieltä ja luovaa liikkumista. Opin, miten eri tavoilla kehoa voidaan käyttää ilmaisussa ja liikkumisessa. (Kuntoutuja 2, mies)

Tanssiharjoitukset olivat jänniä. Opin myös, miten monipuolisesti kehoa voidaan käyttää ilmaisussa. (Kuntoutuja 5, nainen)

Kuntoutujien suhtautuminen liikeilmaisuun tulevaisuudessa

Haastatteluissa selvisi, että liikeilmaisu oli kuntoutujille positiivinen kokemus ja kuntoutujista suurin osa olisivat valmiita lähtemään jatkossakin mukaan jos vastaavanlaista toimintaa järjestetään toiste. Muutama kuntoutuja totesi, että he tarvitsisivat enemmän rohkeutta, jotta he lähtisivät toimintaan uudelleen mukaan.

Ei ole pois suljettua, eli voisin lähteä mukaan jatkossakin. Kavereiden kanssa toimintaan osallistuminen voisi olla mukavampaa. (Kuntoutuja 2, mies)

Voisin lähteä jatkossa mukaan. Ei ollut mitään negatiivisia tunteita. Harjoitukset olivat mukava piristysruiske tavallisten luentojen ohella. (Kuntoutuja 3, nainen)

8.2 Johtopäätökset

Hyvinvoinnin edistämistä voidaan tutkia monilla eri tavoilla. Tarkoitukseni oli kokeilla rohkeasti jotain sellaista menetelmää, jota ei yleensä käytetä tutkiessa hyvinvoinnin edistämistä. Tutkimuksessa kiinnitin huomiota erityisesti henkisen hyvinvoinnin edistämiseen, mutta mielenkiinnon takia halusin myös kysyä kuntoutujilta sitä, onko edistystä tapahtunut myös fyysisesti tai sosiaalisesti.

Päätutkimuskysymykseni oli tutkia sitä, millä tavalla liikeilmaisuharjoitukset ovat vaikuttaneet kuntoutujien henkiseen hyvinvointiin. Tutkimustulosten mukaan kaikki kuntoutujat kokivat liikeilmaisuharjoitukset positiivisina. Tuloksista käy myös ilmi, että harjoitukset ovat auttaneet ryhmää tutustumaan toisiinsa paremmin. Voidaan siis todeta, että liikeilmaisulla on ollut positiivisia vaikutuksia kuntoutujien henkisen hyvinvoinnin edistämiseen.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli myös selvittää, onko liikeilmaisu edistänyt kuntoutujien hyvinvointia myös muilla hyvinvoinnin osa-alueilla, sekä ovatko käytännön harjoitukset opettaneet mitään uutta. Tutkimustuloksista käy ilmi, että kuntoutujat ovat saaneet liikeilmaisun kautta myös vaikutuksia sosiaaliseen hyvinvointiin, sillä monet kertoivat, että harjoitusten avulla ryhmän muihin jäseniin on tutustunut paremmin ja sosiaalinen kanssakäyminen on kehittynyt. Uuden oppimista on tapahtunut erityisesti kehonkielen tulkitsemisesta ja siitä, miten paljon viestimme kehojemme välityksellä.

Kuntoutujien kuntoutusjaksoon kuuluu paljon luentoja, jotka käsittelevät muun muassa työkykyvalmennusta. Jotta kuntoutusjaksoon kuuluisi muutakin kuin luennoilla istumista, niin tutkimuksen lisäksi tarkoitus oli tuoda piristystä kuntoutujien arkeen. Liikeilmaisu sopi tähän mielestäni hyvin,

koska harjoitukset perustuivat luovaan liikkumiseen ja luovaan tanssimiseen. Jokainen sai tehdä harjoituksia oman toimintakyvyn mukaan. Kaikki olivat harjoituksissa mukana, joten mielestäni onnistuin hyvin.

Liikeilmaisuharjoitukset eivät kuitenkaan olleet pelkästään kuntoutujia varten, vaan myös Kunnanpaikan muille ohjaajille. Harjoitukset ovat varmasti tuoneet uusia ideoita asiakkaiden hyvinvoinnin edistämiseen. Jatkossa harjoituksia voidaan kokeilla myös muissakin kuin kuntoutujaryhmissä esimerkiksi lasten, nuorten tai ikäihmisten kanssa. Samalla näytin myös Kunnanpaikan henkilökunnalle, että hyvinvoinnin edistämistä voidaan myös tutkia luovilla menetelmillä.

9 POHDINTA JA ARVIOINTI

Liikeilmaisuharjoituksia suunnitellessa on tärkeää ottaa huomioon kohderyhmä ja suunnitella harjoitukset sellaisiksi, joihin on helppoa lähteä mukaan. Ohjaajan on myös tärkeää olla innostava ja olla myös itsekin kiinnostunut aiheesta. Haastattelujen lopuksi muutama kuntoutuja totesi minun olevan oikealla alalla ja että olen hyvä ohjaaja. Positiivinen palaute lämmittää aina mieltä. Omasta mielestäni onnistuin suunnittelemaan sellaisia harjoituksia, jotka sopivat kuntoutujille. Huolimatta siitä, että en tiennyt kuntoutujien taustoja. Liikeilmaisuharjoitukset edellyttävät yleensä heittäytymiskykyä, joten otin myös riskin. En tiennyt, kuinka kuntoutujat suhtautuisivat pidettäviin harjoituksiin. Ennen käytännön harjoituksia sanoin vielä kuntoutujille, että jos jokin harjoitus on epämiellyttävä, niin pakko ei ole osallistua. Kannustin kuitenkin yrittämään sillä harjoituksissa ei ollut oikeaa tai väärää tyyliä. Jokainen sai osallistua harjoituksiin juuri sellaisena kuin on.

Yksilöhaastattelu sopi kuntoutujaryhmälle hyvin. Jokainen sai kertoa oman mielipiteensä liikeilmaisuudesta ilman, että ympärillä on muita kuulijoita. Joten mielestäni sain luotettavan aineiston kasaan. Ennen haastattelua kuntoutujat saivat valita adjektiiveja, jotka kuvasivat heidän mielipidettä liikeilmaisuuden kokonaisuudesta. Mukana oli sekä positiivisia että negatiivisia adjektiiveja. Positiivisia adjektiiveja oli vähän enemmän kuin negatiivisia, mutta mielestäni tällä ei ollut vaikutusta siihen, että kuntoutujat antoivat positiivista palautetta. Kuntoutujilla oli myös mahdollisuus valita negatiivisiakin adjektiiveja, joten uskon, että jos kuntoutujat olisivat oikeasti kokeneet liikeilmaisuuden negatiivisesti, niin he olisivat myös valinneet negatiivisia adjektiiveja.

Liikeilmaisuharjoitusten suunnittelu ja pitäminen eivät olleet helppoa, sillä ajankohdista oli välillä vaikea sopia. Kuntoutujilla on lukujärjestykset, johon on merkitty päivän ohjelma. Toisinaan piti jutella muiden ohjaajien kanssa siitä, missä kohdassa voisin pitää liikeilmaisuharjoituksia. Onnistuin kuitenkin toteuttamaan kaikki harjoitukset, jotka suunnittelin. Olen miettinyt, että tulevaisuudessa tulen hyödyntämään liikeilmaisuharjoituksia työpaikalla muiden asiakkaiden kanssa. Harkinnassa on myös järjestää kansalaisopistoon oma liikeilmaisukurssi.

Opinnäytetyöprosessin aikana opin myös itsestäni ohjaajana. Jokaisella ohjaajalla on oma tyyli ohjata. Opin luottamaan enemmän itseeni ja omaan

tyyliini ohjata. Hyvinvoinnin edistämisen tutkimiseen ei aina tarvita perinteisiä menetelmiä. Tärkeää on olla rohkea ja kokeilla myös epätavallisia menetelmiä, kuten liikeilmaisua.

LÄHTEET

- Ahonen, H. 1997. Löytöretki itseen. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Benyik, L. 2008. Kommunikointi ja sosiaalisia taitoja. <http://www.elekieli.com/elekielesta.html> Viitattu 28.7.2015
- Fexeus, H. 2013. Viettelyn jalo taito. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Foster, R. 2012. Sosiaalipedagoginen aikakausikirja, vuosikirja 2012, vol. 13
- Foster, R. 2015. Tanssi-innostaminen: kohti yksilön ja yhteisön hyvinvointia. Helsinki: Suomi.
- Foster, R. 2015. Tanssi-innostaminen. Viitattu 28.7.2015. <http://www.raisa-foster.com/tanssi-innostaminen/>
- Kinnunen, P., Penttilä, L., Rantala, J., Salonen, K. & Tervo, T. 2003. Innostuskirja. Nyt. Vantaa: WSOY
- Kunnonpaikka. 2015. Kunnonpaikka Viitattu 22.7.2015. www.kunnonpaikka.com/fi/kuntoutus/kunnonpaikka/kylpyla/liikunta
- Kurkela, R. 2016. Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen erot. Viitattu 29.3.2016. <https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/01/07/>
- Lappalainen, K., Kuittinen, M. & Meriläinen, M. 2008. Pedagoginen hyvinvointi. Suomen kasvatustieteellinen seura.
- Leskinen, T. & Hult, H. 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi. Helsinki: Tammi.
- Otavan opisto. 2015. Mitä ovat tunteet? Viitattu 15.8.2015. http://opinot.internetix.fi/fi/materiaalit/ps/ps4/02_tunteet/01_2.1_mita_ovat_tunteet
- Pursiainen, T. 2011. Kehon ilmauksellisuus. Liike ja sanaton viestintä tanssissa. Opinnäytetyö. Esittävän taiteen koulutusohjelma. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 29.2.2016. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201105269772>
- Reich, W. 2007. Luonneanalyysi. Yliopistopaino.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Teemahaastattelu. Viitattu 29.2.2016. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html

Terveys ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 29.7.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja%20terveyserot/eriaryvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Työterveyslaitos. 2009. Voiman lähteet. Viitattu 29.7.2015. <http://www.hyvis.fi/etelakarjala/fi/tyoikaiset/ihmissuhteet%20ja%20mielenterveys/Sivut/Henkinen-hyvinvointi.aspx>

HYVINVOINTITEEMAN LUENNOT

Hyvinvointiteema syksy 2015

keskiviikkoisin klo 8.00-9.00

<i>Pvm</i>	<i>Luennoitsija</i>	<i>Ammattinimike</i>	<i>Aihe</i>
<u>Elokuu</u>			
12.8.15	Tanja	ravitsemusterapeutti	Ajankohtaista ravitsemuksesta
26.8.15	Ritva	psykologi	Mieli ja maisemat - kuormituksesta palautuminen
<u>Syyskuu</u>			
9.9.15	Petri	artenomi harjoittelija	Liikeilmaisu hyvinvoinnin edistäjänä
16.9.15	Petri	artenomi harjoittelija	Liikeilmaisu hyvinvoinnin edistäjänä
30.9.15	Reijo	työelämän asiantuntija	Luonto hyvinvoinnin lähteenä
<u>Lokakuu</u>			
7.10.15	Petri	artenomi harjoittelija	Liikeilmaisu hyvinvoinnin edistäjänä
14.10.15	Petri	artenomi harjoittelija	Liikeilmaisu hyvinvoinnin edistäjänä
28.10.15	Ritva	psykologi	Mieli ja maisemat – kuormituksesta palautuminen
<u>Marraskuu</u>			
4.11.15	Tanja	ravitsemusterapeutti	Ajankohtaista ravitsemuksesta
11.11.15	Satu	sosionomi	Kohtaamisen merkitys ihmisen hyvinvoinnille
18.11.15	Hilkka	psykologi	Hyvä yö, parempi päivä
25.11.15	Ritva	psykologi	Mieli ja maisemat – kuormituksesta palautuminen
<u>Joulukuu</u>			
2.12.15	Marika	työelämänasiantuntija	Ikääntyminen ja työkyky
9.12.15	Tanja	ravitsemusterapeutti	Ajankohtaista ravitsemuksesta
16.12.15	Satu	sosionomi	Kohtaamisen merkitys ihmisen hyvinvoinnille

Hyvää Sinulle



Kunnonpaikka

LUPALOMAKE

TIEDOTE OPINNÄYTETÖSTÄ

Hei,

Olen Petri Korhonen, 24-vuotias ohjaustoiminnan opiskelija Hämeenlinnasta ja olen tekemässä opinnäytetyötäni. Toteutan opinnäytetyöni ammatillisen kuntoutuskurssin aikana.

Opinnäytetyöni aiheena on Liikeilmaisu hyvinvoinnin edistäjänä. Opinnäytetyöni ei ole osa Kelan kuntoutusta, vaan toteutan sen virallisen kuntoutusosion ulkopuolella. Tavoitteeni on tutkia sitä, miten liikeilmaisuharjoitukset edistävät hyvinvointia. Toteutan erilaisia harjoituksia, joissa tutustumme rentoutumiseen, kehon hallintaan ja matalan kynnyksen tanssiin. Pidän myös luennon, jossa tutustumme kehollisiin viesteihin ja niiden tulkitsemiseen.

Aineiston keruun tulen toteuttamaan kahden keskeisellä haastattelulla, joissa jokaisella on mahdollisuus kertoa omista kokemuksista ja mielipiteistä ilman, että ympärillä on muita kuulijoita. Tutkimuksessa tulen käyttämään ainoastaan vastauksia, joita saan haastattelun yhteydessä. Muita tietoja kuntoutujista en tule käyttämään opinnäytetyössäni.

Osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista, joten kieltäytyminen ei vaikuta mitenkään kuntoutukseen.

Toteuttamalla liikeilmaisuharjoituksia saan itse oppia erilaisten ihmisten ohjaamisesta. Haastattelun tuloksilla voidaan kehittää erilaisia menetelmiä, joita voidaan jatkoissa hyödyntää kuntoutujien kuntoutuksessa.

Opinnäytetyöni tutkimusaineistossa en tule käyttämään kenenkään nimiä, eikä ketään tulla tunnistamaan lopullisesta työstä. Valmiit opinnäytetyöt julkaistaan Theseus.fi – sivuilla. Tutkimusaineistoa käytän ainoastaan opinnäytetyössäni.

Haluan osallistua opinnäytetyötä koskevaan tutkimukseen.

Kyllä En

Ystävällisin terveisin,
Petri Korhonen
ohjaustoiminnan artonomi (AMK) – opiskelija
petri.korhonen@student.hamk.fi
0503511799

HAASTATTELUJEN KYSYMYKSET JA VASTAUKSET

Kuntoutuja 1 (nainen)

adjektiivit: Omalaatuinen, Erilainen, Hauska, Innostava, Piristävä

1. Miten olet kokenut liikeilmaisun?

”Erikoista, liikunnallista. Ymmärrän käsitteen liike ja ilmaisu, mutta liikeilmaisu oli minulle uutta. En voinut kuvitella, että se olisi tällaista. Aluksi olin kriittinen, mutta lopulta tajusin, että nämä ovat omaksi parhaakseni.”

2. Mitä hyvinvointi merkitsee sinulle?

”Pystyn toteuttamaan itseäni, sekä tunne olevansa yksilö, vaikka olen ollut pitkään sairaslomalla. Olemalla onnellinen, vaikka välillä tulee vastoinkäymisiä. Vastoinkäymisten voittaminen on tärkeää. Haluaisin myös löytää oman alan ja päästä opiskelemaan.”

3. Millä tavalla liikeilmaisu on edistänyt henkistä hyvinvointiasi?

”Piristävää ja erilaista toimintaa. Naurua riitti. Oli myös mukava päästä heittäytymään, koska ei kaikkea pidä aina ottaa vakavasti.”

4. Onko hyvinvoinnin edistäminen näkynyt myös fyysisellä ja sosiaalisella puolella? Millä tavalla?

”Ei mitenkään erikoisesti. Ehkä ryhmässä toimiminen on parantunut.”

5. Millaisia ajatuksia kehonkielen luento herätti?

”Nauratti! erityisesti kuvat, joilla havainnollistit esitystä, olivat hauskoja. Myös eleiden merkitys ulkomailla oli uusi juttu.”

6. Oletko oppinut liikeilmaisun kautta jotain uutta? Millaisia asioita?

”Vaikea sanoa, mutta se, mitä olet antanut liikeilmaisun kautta, niin olen saanut siitä myös itselleni.

7. Millä tavalla tulet suhtautumaan liikeilmaisuun tulevaisuudessa?

”Jos järjestetään vastaavaa, niin voisin lähteä mukaan, koska ylipäätään olen kiinnostunut liikkeestä niin urheilun kautta kuin luovan liikkumisen kautta.”

Kuntoutuja 2 (mies)

adjektiivit: Hauska, Mielenkiintoinen, Positiivinen, Erilainen, Omalaatuinen

1. Miten olet kokenut liikeilmaisun?

”Ihan mukavaa. Ylä-asteella oli joskus vähän samantyylistä ja ihan tykkäsin. Luovaa toimintaa.”

2. Mitä hyvinvointi merkitsee sinulle?

”Tärkeä asia. Jos kaikki paikat olisivat kipeänä, niin ei jaksaisi tehdä mitään. Jos on hyvä fiilis, niin jaksaa päivät myös paremmin.”

3. Millä tavalla liikeilmaisu on edistänyt henkistä hyvinvointiasi?

”Aina kun on ollut liikeilmaisua, niin se on aina pistänyt hymyilemään ja nauramaan.”

4. Onko hyvinvoinnin edistäminen näkynyt myös fyysisellä ja sosiaalisella puolella? Millä tavalla?

”Ryhmässä toimiminen on kehittynyt ja toisinaan juttelimme myös ryhmän kesken harjoituksista, joita pidit meille. Välillä pohdimme, että mikäähän idea tässäkin harjoituksessa oli.”

5. Millaisia ajatuksia kehonkielen luento herätti?

”Luento oli tosi hyvä. Joskus olen katsonut ohjelmia kehonkielestä. Oppimalla kehonkieltä voi oppia ymmärtämään erilaista viestintää. Joidenkin eleiden merkitykset ulkomailla olivat uusia. Manasin itsekseni, kun luento loppui. Olisin jaksanut kuunnella pitempäänkin.”

6. Oletko oppinut liikeilmaisun kautta jotain uutta? Millaisia asioita?

”Kehonkieltä ja luovaa liikkumista. Opin, miten eri tavoilla kehoa voidaan käyttää ilmaisussa ja liikkumisessa.”

7. Millä tavalla tulet suhtautumaan liikeilmaisuun tulevaisuudessa?

”Ei ole pois suljettua, eli voisin lähteä mukaan jatkossakin. Kavereiden kanssa toimintaan osallistuminen voisi olla mukavampaa.”

Kuntoutuja 3 (nainen)

adjektiivit: Hauska, Pirstävä, Erilainen, Innostava, Sosiaalinen

1. Miten olet kokenut liikeilmaisun?

”Aluksi se oli hankalaa, koska harjoituksia piti tehdä tuntemattomien kanssa, mutta naurun avulla siitä selvittiin.”

2. Mitä hyvinvointi merkitsee sinulle?

”Yksi tärkeimmistä asioista elämässä. Fyysinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi.”

3. Millä tavalla liikeilmaisu on edistänyt henkistä hyvinvointiasi?

”En osaa sanoa, onko siitä ollut mitään apua.”

4. Onko hyvinvoinnin edistäminen näkynyt myös fyysisellä ja sosiaalisella puolella? Millä tavalla?

”Sosiaaliset kontaktit ovat lisääntyneet. Siihen on ollut totuttelua ja vähän on myös pitänyt aktivoida itseään.”

5. Millaisia ajatuksia kehonkielen luento herätti?

”Hyviä asioita. Varsinkin eleiden merkitykseen tulen kiinnittämään huomiota, etten jatkossa anna väärää viestiä. Eleet ulkomailla olivat jo vähän tuttuja. Esityksen kuvat havainnollistivat paljon, mutta ne herättivät myös hilpeyttä.”

6. Oletko oppinut liikeilmaisun kautta jotain uutta? Millaisia asioita?

”En näin lyhyessä ajassa. Omalla kohdallani liikeilmaisu vaatisi enemmän aikaa.”

7. Millä tavalla tulet suhtautumaan liikeilmaisuun tulevaisuudessa?

”Voisin lähteä jatkossa mukaan. Ei ollut mitään negatiivisia tuntemuksia. Harjoitukset olivat mukava pirstysruiske tavallisten luentojen ohella.”

Kuntoutuja 4 (nainen)

adjektiivit: Sosiaalinen, Elämyksellinen, Pirstävä, Positiivinen, Hauska

1. Miten olet kokenut liikeilmaisun?

”Hyviä harjoituksia. Olen oppinut lähestymään muita ihmisiä paremmin.”

2. Mitä hyvinvointi merkitsee sinulle?

”Terveyttä, perhesuhteet kunnossa, puolison kanssa menee hyvin ja taloudellinen tilanne kunnossa.”

3. Millä tavalla liikeilmaisu on edistänyt henkistä hyvinvointiasi?

”Harjoitukset ovat olleet pirstäviä ja yhdessä tekeminen on ollut kivaa. Erityisesti liike ja musiikki ovat auttaneet.”

4. Onko hyvinvoinnin edistäminen näkynyt myös fyysisellä ja sosiaalisella puolella? Millä tavalla?

”Molemmissa. Ensimmäisen kerran tuntuu siltä, että ei pelkää toisia. Olen ylittänyt kynnyksen toisen koskettamisesta. Fyysiset kivut vähenevät, kun keskittyy harjoituksiin.”

5. Millaisia ajatuksia kehonkielen luento herätti?

”Ajatuksia herättävää. Kun lähestyy vierasta ihmistä, niin kehonkieli on tärkeää.”

6. Oletko oppinut liikeilmaisun kautta jotain uutta? Millaisia asioita?

”Olet oppinut ajattelemaan omaa kehonkielen käyttöä. Ja kun lähestyn vieraita ihmisiä, niin kiinnitän nyt enemmän huomiota omaan käytökseeni.”

7. Millä tavalla tulet suhtautumaan liikeilmaisuun tulevaisuudessa?

”Aluksi pelkäsin, mutta nyt voisin hyvin lähteä mukaan uudelleen.”

Kuntoutuja 5 (nainen)

adjektiivit: Sosiaalinen, Mielenkiintoinen, Vaikea, Hauska, Erilainen

1. Miten olet kokenut liikeilmaisun?

”Vähän ahdistava, mutta hauska. En ole esiintyjä tyyppiä. Itsetuntoni ei ole kunnossa, mutta liikeilmaisu oli hyvää harjoitusta.”

2. Mitä hyvinvointi merkitsee sinulle?

”Sitä, että ei ahdistaa ja jaksaa. Olisi hyvä jos mieli ja kroppa olisivat tasapainossa ja että kaikin puolin olisi hyvä olla.”

3. Millä tavalla liikeilmaisu on edistänyt henkistä hyvinvointiasi?

”Alussa oli vaikeaa, mutta kun vauhtiin pääsi, niin oli hauskaa.”

4. Onko hyvinvoinnin edistäminen näkynyt myös fyysisellä ja sosiaalisella puolella? Millä tavalla?

”Sosiaalisella puolella on. Olen tutustunut muihin ryhmäläisiin paremmin ja se on lähentänyt.”

5. Millaisia ajatuksia kehonkielen luento herätti?

”Mielenkiintoinen. Eleet ulkomailla oli uusi juttu. Muuten kehonkieli oli tuttua.”

6. Oletko oppinut liikeilmaisun kautta jotain uutta? Millaisia asioita?

”Tanssiharjoitukset olivat jänniä. Opin myös, miten monipuolisesti kehoa voidaan käyttää ilmaisussa.”

7. Millä tavalla tulet suhtautumaan liikeilmaisuun tulevaisuudessa?

”En välttämättä lähtisi heti uudelleen mukaan. Tarvitsisin enemmän rohkeutta.”

Kuntoutuja 6 (nainen)

adjektiivit: Pirstävä, Elämyksellinen, Mielenkiintoinen, Innostava, Sosiaalinen

1. Miten olet kokenut liikeilmaisun?

”Erilaista ja kiinnostavaa. Uudenlainen kokemus.”

2. Mitä hyvinvointi merkitsee sinulle?

”Terveys, koti, ystävät, elinympäristö.”

3. Millä tavalla liikeilmaisu on edistänyt henkistä hyvinvointiasi?

”Rentoutuminen ja ryhmässä tekeminen on ollut mukavaa. Jokainen saa olla omanlaisensa. Harjoitukset ovat myös olleet omalla tavallaan pirstäviä.”

4. Onko hyvinvoinnin edistäminen näkynyt myös fyysisellä ja sosiaalisella puolella? Millä tavalla?

”Olen tutustunut paremmin ryhmään. Ehkä tulen myös nykyään paremmin toimeen erilaisten ihmisten kanssa.”

5. Millaisia ajatuksia kehonkielen luento herätti?

”Erilainen ja hyvä. Keskustelua herättävä. Eleet ulkomailla olivat hyvä lisä.”

6. Oletko oppinut liikeilmaisun kautta jotain uutta? Millaisia asioita?

”Harjoitukset ovat herättäneet keskustelua ja ne ovat myös laittaneet ajattelemaan.”

7. Millä tavalla tulet suhtautumaan liikeilmaisuun tulevaisuudessa?

”Voisin lähteä jatkossakin mukaan. Olen kiinnostunut liikeilmaisusta ja liikunnasta, varsinkin joogasta.”