

Opinnäytetyö (AMK)  
Esittävän taiteen koulutusohjelma  
Tanssin suuntautumisvaihtoehto  
2013

linamaija Tuominen

## VAUVAN TANSSI

– tanssi varhaisen kehityksen tukena



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävän taiteen koulutusohjelma | Tanssin suuntautumisvaihtoehto

2013 | 45 sivua

Ohjaava opettaja: Tarja Yoken

Tuominen linamajja

## VAUVAN TANSSI – TANSSI VARHAISEN KEHITYKSEN TUKENA

Tämä kirjallinen työ on osa Turun Taideakatemia (AMK) tanssinopettajan tutkintoon liittyvää taiteellista opinnäytetyötä. Taiteellinen osa työstä on kahdelle tanssijalle valmistettu koreografia ”Tässä ja nyt”. Teos esitettiin Turun Taideakatemiassa toukokuussa 2013.

Tämä kirjallinen osio käsittelee tanssin ja liikkeen merkitystä vauvan varhaisessa kehityksessä. Ensimmäinen osa käsittelee yleisesti vauvan kokonaisvaltaista, kehon kautta tapahtuvaa kasvua ja liikkeen sekä vuorovaikutuksen merkitystä elämän alkuaikoina. Työn toinen osa painottuu vauvan keholliseen oppimiseen ja liikkeen kokemukseen tanssin keinoin. Siinä käsitellään kotona ja ryhmässä tapahtuvaa vauvatanssia yhdessä vanhemman kanssa.

Työssä pohditaan kehityksen suuntia nykyiselle vauvoille suunnatulle tanssille. Siinä etsitään tapoja kehittää sekä äidin että vauvan kehollista taitoa monipuolisten harjoitusten myötä sekä lisätä vauvan motoriikkaa ja kehontuntemusta kehittäviä harjoitteita aiempaa enemmän.

### ASIASANAT:

Vauvatanssi, fyysinen kehitys, motoriikka, refleksi, vuorovaikutus, aisti, kehonhahmotus, kehontuntemus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts | Department of Dance

2013 | 45 pages

Instructor: Tarja Yoken

Tuominen linamajja

## THE DANCE OF AN INFANT – THE DANCE IN THE EARLY DEVELOPMENT

This study is part of the artistic thesis related Dance Teacher Degree/The Bachelor of Dance at the Turku University Applied Sciences. The choreographic part of the degree is a performance work for two dancers called "Tässä ja nyt". The choreography was performed at the Arts Academy, May 2013.

This written part of the thesis deals with the meanings of dance and movement in an infant's early development. The first part of the thesis is focused on the complete growth of the body and the significance of movement and interaction at the beginning of life. The second part is focused on an infant's physical learning and knowledge of movement using the techniques of dance. In that part writer focuses to the "baby-dance" in the home and dancing in the group environments.

In this research the writer also examines the ways of development to the present-day "baby-dance". The writer explores ways to develop the body skills of mother and infant more diverse manner. It also looks the answers how to develop further more infant's motor coordination and body knowledge.

### KEYWORDS:

Baby-dance, physical development, motor coordination, reflex, interaction, sense, perception of the body, body knowledge

## **SISÄLTÖ**

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 VAUVAN KEHITYS</b>	<b>8</b>
2.1 Vauvan fyysinen ja motorinen kehitys	8
2.2 Refleksit vauvan turvana	10
2.3 Vauvan kehityksen suuntia	11
2.4 Kehominä	12
2.5 Vuorovaikutus	13
2.5.1 Katsekontakti	14
2.5.2 Kosketus	14
<b>3 LIIKKUMISEN MERKITYS</b>	<b>16</b>
<b>4 VAUVATANSSI</b>	<b>19</b>
4.1 Vauvan ajattelun kehittyminen tanssin avulla	19
4.2 Dialoginen vauvatanssi	22
4.3 Vuorovaikutustanssi	23
<b>5 VAUVATANSSIA RYHMÄSSÄ</b>	<b>24</b>
5.1 "Tanssitan vauvaa" -ryhmä	24
5.2 "Tanssitan vauvaa" -toiminnan synty	24
5.3 Tanssitunnin sisältö	26
5.3.1 Reflektiivisyys	28
5.3.2 Vuorovaikutteisuus	29
5.4 Tanssituntien kysyntä	30
5.5 Tuntien observointi	31
5.6 Äitien antama palaute	33
<b>6 ITSE OHJAAJAKSI</b>	<b>35</b>
6.1 "Tanssitan vauvaa" -ohjaajakoulutus	35
6.2 Kehitysideoita	36
6.3 Yhdessä tanssien	38
<b>7 POHDINTA</b>	<b>41</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>43</b>

## **LIITTEET**

Liite 1. Kysely ”Tanssitan vauvaa” -ryhmäläisille

## **KUVAT**

Kuva 1. Kohtaamisia.

Kuva 2. Vauva säärinkeinussa.

Kuva 3. Vauvan laululeikki.

# 1 JOHDANTO

Taiteellisen opinnäytetyöni kirjoitetun osuuden ”Vauvan tanssi” tarkoituksena on perehtyä vauvan keholliseen oppimiseen sekä tanssin merkitykseen vauvan kehityksessä. Työni käsittelee kotona tanssittavaa vauvatanssia ja ryhmässä tapahtuvaa ”Tanssitan vauvaa” -toimintaa.

Vauvan kehollinen oppiminen ja liikkeen korostaminen ovat olleet aina itselleni tärkeitä asioita, ja tästä syystä päätin perehtyä vauvojen tanssittamisen tapoihin ja niiden tavoitteisiin. Oma kokemukseni osoittaa, että vauvaikäiset nauttivat tanssittamisesta ja heille laulamisesta. Täten motorista, taidelähtöistä toimintaa olisi hyvä harrastaa vauvan kanssa aivan pienestä pitäen. On olemassa erilaisia tapoja tanssittaa vauvaa. Jokainen vanhempi voi valita itselleen ja vauvalleen sopivimman vaihtoehdon.

Käyn työssäni läpi ensin vauvan fyysistä ja motorista kehitystä sekä vuorovaikutuksen merkitystä lapsen kehityksessä. Kerron lisäksi yleisesti liikkeen merkityksestä ihmisen elämisessä. Tuon esille erilaisia tapoja ottaa tanssi osaksi vauvan elämää hänen ensimmäisen elinvuotensa aikana. Käyn läpi vauvatanssin myönteisiä vaikutuksia muun muassa vauvan motoriseen kehitykseen ja vuorovaikutukseen.

Vauvatanssi-termillä tarkoitetaan varsinaisesti vauvaan kohdistuvaa tanssittamista kotona. Lisäksi kerron Mannerheimin Lastensuojeluliiton eli MLL:n järjestämästä ”Tanssitan vauvaa” -kurssista, joka on täysin erillinen vauvatanssimenetelmästä. Ryhmässä tapahtuva ”Tanssitan vauvaa” -kurssi painottuu äitien liikuntaan yhdessä vauvan kanssa. Tuntien seuraaminen antoi työlleni konkreettisen havainnointipohjan, jota kautta pystyn käsittelemään aihetta käytännöstä käsin.

Työni painottuu ryhmässä tapahtuvaan tanssimiseen siitä syystä, että oma opetustyöni tapahtuu ryhmässä ja sitä kokonaisuutta pystyn kehittämään oman osaamiseni pohjalta. Lisäksi seuraamani tanssimuoto oli ryhmässä tanssimista

vauvan kanssa. Käyn läpi ”Tanssitan vauvaa” konseptin ja synnyn, kehitysaskeleet tähän päivään ja kehitysideat, kuinka veisin tuntia yhä monipuolisempaan suuntaan. Lisäksi mainitsen työssäni varsinaisen vauvatanssin Kirsti Määttäsen kehittämän dialogisen vauvatanssin ja siitä vaikutteita saaneen vuorovaikutustanssin, joita vanhempi harrastaa kotona vauvan kanssa.

Olen ollut itse kiinnostunut vauvaryhmien ohjaamisesta, ja tahdoin nähdä millaisia tunnit ovat ja miten voin mahdollisesti itse kehittää tunteja yhä monipuolisemmiksi tanssinopettajakoulutukseni pohjalta. Tanssituntien seuraamisen myötä oma kiinnostukseni ohjaamiseen kasvoi entisestään, ja päätin osallistua seuraavalle ohjaajakurssille. Kyseisestä koulutuksesta mainitsen työssäni myös muutamalla sanalla. Omien vauvaryhmien myötä pystyn tuomaan omia ajatuksiani ja kokemuksiani vanhemmille ja kehittämään menetelmää eteenpäin.

Tietopohjana työssäni toimii alan kirjallisuus, ”Tanssitan vauvaa” -tuntien observointi sekä kuvaaminen, ohjaajalle sekä konseptin kehittäjälle tekemäni haastattelu ja ryhmäläisten palautteet. Näitä lähteitä hyödyksi käyttämällä pohdin tässä opinnäytteessäni vauvan tanssittamisen merkitystä sekä pyrin kehittämään vauvaryhmiä sekä äidin että vauvan näkökulmasta katsoen eteenpäin omasta tanssinopettajan näkökulmastani katsoen.

## 2 VAUVAN KEHITYS

### 2.1 Vauvan fyysinen ja motorinen kehitys

”Elämän ensimmäisenä vuotena lapsi oppii enemmän kuin koskaan myöhemmin vastaavana ajanjaksona” (Salpa ym. 2010, 5). Hän on utelias ja vuorovaikutukseen hakeutuva olento elämänsä ensihetkistä lähtien. Täysiaikaisena syntynyt lapsi sopeutuu kohdun ulkopuoliseen elämään yleensä vaivattomasti, sillä kohdussa ollessaan hän on saanut monipuolisia aisti- ja liikekokemuksia. Oman kehonsa ja kohdun seinämien koskettelu, vauvan sikiöaikaiset liikkeet, äidin liikkeiden rytmi, sekä äidin elimistöstä että kehon ulkopuolelta tulevat äänet valmistavat lasta tulevaan elämään. (Salpa ym. 2010, 7.)

Pieni vastasyntynyt lapsi on alun alkujaan aktiivinen toimija. Vauva osaa erilaisia taitoja, hän aistii aktiivisesti sekä itseään että ympäristöään. Vauvan tuntoaisti on herkkä, kuulo on aluksi vielä heikko, hän kohdistaa katsettaan valoon, seuraa kaikkea liikkuvaa ja haistaa jo melko hyvin. (Vilkko-Riihelä 2008, 55.) Pian vauva jo nostelee päätään päinmakuulla vapauttaakseen nenänsä alustasta. Hän ei hallitse kuitenkaan vielä päänsä liikkeitä, ja tämän vuoksi niskaa täytyykin kannatella vauvan ensimmäisten elinkuukausien aikana. (Perheikka 2013.)

Pienen lapsen motoriikka on aluksi kuitenkin hyvin kokonaisvaltaista. Refleksit hallitsevat lapsen liikehdintää, ja kontaktin ottaminen vanhempaan on aktiivista. (Vilkko-Riihelä 2008, 55.) Vauva on yhtä kehonsa kanssa, hänen ajatuksensa ja kehonsa toimivat vahvassa kontaktissa toisiinsa. Vauvalle kehonliikkeet ovat tapa kommunikoida. Lapsi osoittaa tunteensa ja luottamuksensa kehonsa kautta liikkein ja elein.

Ihmisen ensimmäinen kosketus maailmaan, sekä taidollinen että tiedollinen oppiminen koskee kehon aluetta. Lapsi oppii siis kehonsa kautta, kehossaan ennen kuin hän alkaa reflektoida mielensä kautta. Opimme monet merkittävät asiat kehossa, kehon ja aistisuuden kautta. (Parviainen 1997, 134.) Monet taidot



kehittyvät kehomme kautta kokeilemalla. Ensikosketus liikkeeseen tapahtuu aina kehosta käsin. Koemme ensin liikkeen tunnun, suunnan ja voimakkuuden kehossamme, vasta tämän jälkeen liike siirtyy mieleemme käsiteltäväksi. Esimerkkinä kävelemään oppiminen vaatii ensin useita toistoja kehossamme, ennen kuin opimme löytämään tasapainon askeleiden välille ja hahmottamaan askeleiden rytmin mielessämme (Parviainen 1997, 134).

Itse olen havainnut esimerkiksi innostumisen näkyvän konkreettisesti vauvan kehossa aktiivisena liikkumisena, kuten heilumisena, huitomisena sekä ääntelynä ja kasvoilla loistavana riemuna. Tällaisia hetkiä olen kokenut vauvan kanssa eritoten tanssiessani ja laulaessani vauvalle. Uudet tilanteet taas saavat usein lapsen aluksi fyysisesti vetäytymään, turvautuen samalla hänelle tärkeään henkilöön. Vähitellen lapsi alkaa luottaa uuteen, vieraaseen ihmiseen ja hakeutuu kontaktiin heidän kanssaan. Kaikki viestiminen tapahtuu siis kehosta käsin, kehossa.

Fyysiseen kehitykseen vaikuttavat sekä saamamme geenit että ympäristö. Fyysiseen ja motoriseen kehitykseen liittyvät keskeisesti liikkeiden hallinta ja muuntuminen reflekseistä hieno- ja karkeamotoriikkaan. Alun perin kehityspsykologiassa ajateltiin, että vauvan liikehdintä on lähinnä refleksinomaista. Nykyinen vauvatutkimus kuitenkin osoittaa, että vauva liikuttaa itseään ja raajojaan aktiivisesti havaintoja tehdessään, eikä liikkuminen ole pelkästään refleksimäistä. (Vilkko-Riihelä 2005, 44.)

Motorinen kehitys sisältää perimän säätelemän kasvun ja lisäksi aivojen kehittymisen sekä harjaantumisen vaikutukset. Kehonvalmiudet tulee olla kunnossa jokaisella osa-alueella, jotta lapsi voi oppia uuden taidon, kuten konttaamisen. (Vilkko-Riihelä 2005, 46.) Konttaamisen taito säilyy kehossamme aikuisuuteen asti, mutta se muuttuu vähitellen kömpelömmäksi. Kehomme on kehittynyt eteenpäin, ja täten vanhat taidot muuttuvat kankeiksi. Jos ihminen ei toista näitä oppeja säännöllisesti, liike ei ole enää sujuvaa. Sama tapahtuu meidän kaikkien taitojemme kanssa. Moni taito on opittu jo pienenä, mutta taidot häviävät tai heikkenevät, jos niitä ei toisteta.

Vauvan käsittelyssä on tärkeää tukea hänen motorista kehitystään vaihtamalla hoitoasentoja niin lattialla kuin sylissäkin. Lisäksi on tärkeää antaa vauvalle kokemuksia liikkeestä ja erilaisista asennoista. Liikunnalliset hetket ja kosketus kehittävät vauvan kehonhahmotusta ja siten myös hänen motorista kehitystään. Lattialla vietetyt yhteiset leikityshetket antavat vauvalle mahdollisuuden vahvistaa lihaksiaan. (Perheaikaa 2013.) Esimerkiksi jalkojen polku – liike vahvistaa vauvan jalkojen lihaksia, kun antaa hänen vähitellen itse viedä liikettä. Pieni vastus jalkapohjissa lisää liikkeen tehokkuutta.

## 2.2 Refleksit vauvan turvana

Refleksit ovat lapselle synnynnäisiä suojaliikkeitä, niin kutsuttuja varhaisheijasteita. Ne ovat automaattisia lihasten ja rauhasen toimintoja, jotka ovat reaktioita ärsykkeeseen. (Vilkko-Riihelä 2005, 44.) Vastasyntyneellä esiintyy aluksi niin kutsuttuja primitiiviheijasteita, kuten moro-, imemis- ja etsimis-, niska- sekä käsien ja jalkojen tarttumishelijaste. Vauva ojentaa kaikki raajansa säikähtäessään, imee ja hamuaa kaikkea syötävää. Vauvan kääntäessä katseensa saman puolen raajat ojentuvat ja vastakkaiset raajat sen sijaan koukistuvat, ja hän tarttuu kaikkeen lujasti kiinni sekä sormillaan että varpaillaan. (Kantero ym. 1979, 34.)

Osa reflekseistä säilyy kuitenkin suojaamassa meitä läpi elämän. Noin kuuden kuukauden iässä vauvalla alkaa esiintyä niin kutsuttuja suojautumishelijasteita, kuten babinskin heijaste, jossa jalkapohjaa ärsyttäessä isovarvas ojentuu. (Kantero ym. 1979, 35.) Tämä liike mahdollistaa ryömimään oppimisen, jossa osaksi varpaat työntävät kehoa eteenpäin (Bodymind centering 2013). Yksi suojautumishelijaste on startle eli säikähdysreaktio, jonka jokin terävä ääni tai alustan äkinäinen liike aiheuttaa vauvan kehossa. Tällöin eri kehonosat joko vetäytyvät tai ojentuvat. Reaktio kuvaa vauvan herkkyyttä reagoida äkillisiin ärsykkeisiin. (Salpa ym. 2010, 89.) Heijasteet eli refleksit suojelevat vauvaa, kun aivot ovat vielä kehittymättömät. Kun aivojen tahdonalaiset liikealueet kehittyvät ja lapsi

oppi muodostamaan monimutkaisempia liikesarjoja, vauvamaiset refleksit katoavat. (Vilkko-Riihelä 2005, 45.)

Suuri osa reflekseistä katoaa aivojen kehittymisen myötä ensimmäisten elin-kuukausien aikana (Vilkko-Riihelä 2008, 56). Näitä varhaisheijasteita tarkistetaan sairaalassa ja neuvolassa useaan otteeseen, jolloin todetaan niiden ilmeminen ja sammuminen, joka kertoo vauvan normaalista kehityksestä (Perhe-aikaa 2013).

### 2.3 Vauvan kehityksen suuntia

Lapsen liikunnallisen käyttäytymisen eriytyminen tapahtuu noudattaen tiettyjä lainalaisuuksia. Liikkeen motorinen kehittyminen etenee kehossa ylhäältä alaspäin eli kefalokaudaalisesti (kefalus=pää, kauda=häntä). Vauva hallitsee ensimmäisenä päänsä kannattelun ja liikkeet ja viimeisenä jalkojensa toiminnan. (Zimmer 2001, 58.)

Kehitys etenee lisäksi kehon keskustasta ulospäin eli proksimodistaalisesti. Lähiinnä kehon keskiviivaa sijaitsevien eli kehon proksimaalisten lihasten hallinta onnistuu aiemmin kuin siitä kauempana olevien eli distaalisten lihasten hallinta. Esimerkkinä vauvan käsi liikkuu ensin kokonaisuudessaan, ja vasta myöhemmin eriytyvät käsivarren, ranteen ja sormien liikkeet. (Zimmer 2001, 58.)

Löytäessään kätensä noin kolmen kuukauden iässä vauva vie nyrkkinsä usein suuhun (Perhe-aikaa 2013). Vauvan kämmenen toiminta alkaa hänen oppiesaan käden avauksen aiemman nyrkkiasennon rinnalla. Tämän jälkeen kehittyminen jatkuu tarttumisena esineisiin ja niiden viemisenä suuhun. Tämä liike tukee vauvan syömisliikettä. (Bodymind centering 2013.) Tällöin vielä yksityiskohtaisempi käsien liike on kadoksissa. Vähitellen vauva löytää myös varpaansa, jolloin näkee vauvan luonnollisen notkeudentaidon. (Perhe-aikaa 2013.) Lisäksi vauva kääntyy aluksi koko kehollaan haluamaansa esinettä kohti. Vasta myöhemmin hän käyttää pelkästään käsiään ja sormiaan. Karkeamotoriset ko-

kovartaloliikkeet tapahtuvat ennen raajojen hienomotorisia liikkeitä. (Zimmer 2001, 58.)

Liikkuminen kehittyy tahdosta riippumattomista reflekseistä tahdonalaisiin jäsen-tyneisiin kokonaisuuksiin, kuten ryömintään ja konttaamiseen. Kokonaisvaltaiset liikkeet eriytyvät vähitellen tarkempiin liikkeisiin, kuten sormien liikutteluun. Vauvan karkeamotoriikka jäsentyy suurpiirteisistä liikkeistä tarkemmiksi, ja samoin vauvan hienomotoriikka yhä yksityiskohtaisemmaksi. (Vilkko –Riihelä 2008, 56.)

## 2.4 Kehominä

Vauva tutustuu kehoonsa hetki hetkeltä paremmin ja ymmärtää, että hän itse ohjaa kehonsa liikkeitä. Tätä kautta hän kehittyy liikkuvana oliona ja oppii erittelemään kehonsa eri osia toisistaan.

Ensimmäiset kokemuksensa olemassaolostaan vauva saa aistijärjestelmänsä kautta. Kehonsa erottaminen ympäröivästä maailmasta tapahtuu jo hyvin varhain. Kokemukset, joita lapsi saa ensimmäisten elinviikkojensa aikana sensoristen järjestelmien eli aistiensa välityksellä, muodostavat ensimmäisen askeleen vauvan kehominän kehitykselle. Vauva oppii tuntemaan kehonsa, äänensä ja raajojensa ulottuvuudet ja lisäksi oman yhteyden ympäristöönsä. (Zimmer 2011, 56.)

*”Aistimukset, havainnot ja kognitio, jotka ovat lähtöisin konkreettisesti ympäristöstä, päivittävät jatkuvasti kehominää. Tieto välittyy aistielinten, proprioseptoreiden, kinesteettisten havaintojen ja vestibulaarijärjestelmän kautta. Kehominä on konstruktio, joka kehittyy vuorovaikutuksessa ympäristön kautta.” (Stelter 1996, 53 teoksessa Zimmer 2011, 56).*

Kehominä kehittyy siis ympäristön, kehon tekemien havaintojen ja liikkumisen kautta. Proprioseptorit eli asentoreseptorit kertovat kehon eri osien asennosta ja liikkeestä (Kilpeläinen 2013). Kinesteettinen aisti eli lihasaisti havainnoi ympäristöään liikkeen avulla. Tämä havainnointi korostaa kehon fyysistä puolta ja

osaamista. Kehon tasapaino- ja liikeaisti eli vestibulaarinen järjestelmä tekee havaintoja meidän sisäkorvamme saamien aistimusten avulla esimerkiksi liikkeitä, painovoima ja päämme asennossa tapahtuvat muutokset (Tasapaino- ja liikeaisti 2013).

## 2.5 Vuorovaikutus

Vauvan ensimmäiset vuorovaikutuskokemukset syntyvät, kun vauva ja häntä hoitava aikuinen virittyvät toistensa viireys- ja tunnetilaan sekä toiminnan rytmiin (30,31,32). Vuorovaikutus on vastavuoroista toimintaa, sekä lapsi että aikuinen tunnistavat toistensa tunnetilan ja tarpeet ja heijastavat sitä omassa käyttäytymisessään. Tutun ihmisen läsnäolo saa aikaa vauvan viireystason nousua, mielialan kohenemista, rauhoittumista ja parantaa näin hänen kykyään ottaa vastaan muita havaintoja ja toimia itse aktiivisesti (9). (Launonen 2006, 3721.)

Vastasyntynyt lapsi näkee, kuulee, haistaa, maistaa ja tuntee kosketuksen. Hän on virittäytynyt olemaan lähellä. Vauva tarvitsee vahvaa yhteydentunnetta toiseen ihmiseen, jotta hän tuntee olonsa turvalliseksi. Läheisyys on vauvalle elintärkeää, sillä hän on vauva-aikansa täysin riippuvainen toisesta ihmisestä. ”Vauva ei kuitenkaan ole passiivinen vuorovaikutuksen vastaanottaja, vaan hän on aktiivinen aloitteentekijä ja yhteydenhakija” (Kuosmanen (toim.) 2009, 26). Tässä vauvan ja vanhempien välisessä ihmissuhteessa vauva on herkistynyt havainnoimaan kaikkea, mitä hänen ja vanhempiensa välillä tapahtuu. Vauva kokee aistiensa kautta voimakkaita kokemuksia. Aistien antamien viestien kautta vauva havainnoi äänen, liikkeen, kosketuksen ja kuvan laadullisia perusominaisuuksia: niiden voimaa, kestoa, tasoa, muotoa, väriä, herkkyyttä. Näistä elementeistä koostuu vuorovaikutus. (Kuosmanen (toim.) 2009, 26.)

### 2.5.1 Katsekontakti

Katsekontakti on hyvin merkittävä jo muutaman viikon ikäiselle vauvalle. Omien vanhempien kasvot ovat vauvalle aluksi kaikkein mielenkiintoisimmat katsottavat. Erityisesti silmät, otsa ja hiusraja kiinnostavat häntä. Katsekontakti vauvan ja vanhemman välillä vahvistaa kerta toisensa jälkeen voimakasta yhteydentunnetta. Vauva kuuntelee ja reagoi erilaisiin ääniin. Kovat ja terävät äänet voivat pelästyttää vauvaa ja miellyttävät jo kohdunaikaiset äänet sen sijaan rauhoittavat häntä. (Kuosmanen (toim.) 2009, 26.)

Itsellä on vahvoja kokemuksia hetkistä, jolloin olen antanut vauvan luoda kommunikaatiosuhde kanssani ja olla aktiivinen juttelija. Tällöin suhde joka syntyy minun ja vauvan välille on käsittämättömän voimakas. Vauva kokee olevansa tärkeä ja ainutlaatuinen. Keskityn sillä hetkellä vain ja ainoastaan hänen tuntemuksiinsa ja ajatuksiinsa. Katsekontakti vauvan kanssa on herkeämätön, ja luottamus loistaa hänen silmistään. Mielihyvä tästä tilanteesta täyttää koko kehon. Kokemus tapahtuu kehossa, se on siis kehollinen kokemus.

### 2.5.2 Kosketus

Ihmisen aisteista tunto on ehkä merkittävin ja voimakkain. Iho on ihmisen suurin tuntoelin, ja sen kautta saamme kosketuksen kaikkeen ympärillämme olevaan. Niin koe-eläimillä kuin lapsillakin on tutkittu ja todettu, että runsaasti kosketusta antaneet ja saaneet kärsivät muita vähemmän stressistä. Vauvalle kosketuksella ja katseella on aivan erityinen merkitys. Sekä lapsi että vanhempi saavat hoiavaa tällaisissa vuorovaikutuksellisissa hetkissä. (Jouhki ym. 2007, 28.)

Stressinsäätelymekanismit ovat hyvin samankaltaisia kaikilla korkeammilla nisäkkäillä, ja erityisesti kädellisten ja ihmisten geneettinen rakenne on hämmästyttävän samanlainen (Jouhki ym. 2007, 28). Tutkija Harry Harlow (1905-1981) tekemä tutkimus osoitti, että kiintyminen on synnynnäinen tarve. Hän erotti

apinanpoikaset heti heidän syntymän jälkeen emostaan. Poikaset saivat kaksi keinoemoa, pehmeäkarvaisen emon ja toisen rautalankaisen. Rautalankaemo palkitsi syöttämällä poikasia, siihen oli kiinnitetty tuttipullo. Jos kiintymys olisi oppimisen tulosta, poikanen hakeutuisi ruokkijan luokse ollessaan hädissään. Pelkotilanteen yllättäessä, poikanen kuitenkin juoksi karvaisen keinoemon luo, vaikka tämä ei palkinnut häntä maidolla. Pehmeän emon luona poikanen koki olevansa turvassa ja saavansa siltä tarvittavaa hoivaa ja rakkautta. Keinoemojen ollessa vierekkäin poikanen joi rautalankaemosta, mutta pysytteli tiiviisti pehmeän emon luona. (Vilkko-Riihelä 2005, 50.)

Keinoemon antama turva ei ollut kuitenkaan riittävä normaalille sosiaaliselle kehitykselle. Näillä apinanpoikasilla oli aikuisena vaikeuksia sosiaalisissa ja seksuaalisissa suhteissaan. He olivat kylmiä ja välinpitämättömiä muun muassa omia poikasiaan kohtaan. (Vilkko-Riihelä 2005, 50.)

Kosketus on siis myös vauvalle merkittävä kommunikaationmuoto. Koskettaminen kertoo hänelle tunteista. Hellästä ja hoivaavasta kosketuksesta jää lapselle miellyttävä muisto, että häntä hoitaviin vanhempiin ja muihin läheisiin ihmisiin voi luottaa. ”Kosketus auttaa vauvaa pysähtymään vuorovaikutushetkeen ja keskittymään siihen, mitä on tapahtumassa” (Kuosmanen (toim.) 2009, 26). Vauvan koskettaminen vähentää lisäksi vauvan stressiä ja ahdistusta. ”Vauvalle on tärkeää tulla nähdyksi ja katsella, tulla kuulluksi ja kuunnella, tulla kosketuksi ja saada koskettaa” (Kuosmanen (toim.) 2009, 26).

Nämä kaikki ovat niitä vuorovaikutusentapoja, joiden kautta vauva oppii, kehittyy ja rakentaa kuvaa itsestään ja toisista. Nämä kaikki yhdessä luovat vauvan ihmeellisen maailman.

### 3 LIKKUMISEN MERKITYS

Leikki ja liikkuminen ovat lapselle välttämättömiä perustoimintoja, joiden avulla he hankkivat kokemuksia ja ilmaismahdollisuuksia. Ihminen on riippuvainen liikkeestä, se on inhimillisen elämän perusilmiö. Liikunnallinen kehitys alkaa jo äidin kohdussa ja päättyy vasta ihmisen kuoltua. Liikkumisen käsite sisältää erilaisia toiminnan muotoja, kuten juoksemista, syömistä, piirtämistä. Jopa tunteita voidaan pitää kehon sisäisinä liikkeinä. Liikkumisella ei siis tarkoiteta liikuntaa vain urheilullisessa mielessä eikä edes ensi kädessä eteenpäin kulkevaa liikettä. Liikettä tapahtuu kehossamme myös silloin, kun olemme täysin paikallamme, sydän lyö, veri kiertää, keuhkot hengittävät. Ihmisen kehityksen myötä liikkuminen painottuu laaja-alaisempiin, koko kehoon ulottuviin toimintoihin. Vanhemmiten ihminen pystyy nauttimaan paikallaan olosta ja rentoutumaan. Lapsille paikallaan oleminen tuntuu mahdottomalta, jopa rangaistukselta. Liikkumisella on lisäksi elinolosuhteista, yksittäisistä tilanteista ja iästä riippuen erilaisia merkityksiä:

#### 1. Instrumentaalinen merkitys

Liikkumalla ihminen voi muun muassa saavuttaa, ilmaista ja esittää jotakin; liikkumalla voi myös kokea, koetella ja muuttaa. ”Liikkumista käytetään funktionaalisesti tai instrumentaalisesti arjessa, urheilussa, työelämässä, sosiaalisessa kanssakäymisessä ikään kuin työvälteenä jonkin asian saavuttamiseksi, läpiviemiseksi, aikaansaamiseksi: pyöräilyssä, raitiovaunuun juoksemisessa, tanssissa, pianon soitossa” (Zimmer 2001, 14). Kaikki tämä toiminta on yleensä huomaamatonta liikkumista. Vasta kehon ollessa väsynyt, tuntee sen. (Zimmer 2001, 14.)

#### 2. Aistiva ja kokeva merkitys

Liikkumisen kautta lapsi saa tietoa kehollisuudestaan, asioiden aineellisista ominaisuuksista ja ympärillään olevista ihmisistä (Zimmer 2001, 14).



Kehonsa kautta lapsi on kontaktissa ympärillään olevaan ilmaan ja maailmaan. Kehostaan käsin hän tutustuu kaikkeen uuteen, kehollaan kokee ja oppii. (Zimmer 2001, 14.)

Aistiva ja kokeva keho hämärtyy ihmisen kasvaessa isommaksi. Sen merkitys vähenee liikkumisen vähentyessä. Pienenä ihmisenä vielä tutkitaan ja kokeillaan keholla aistien, mutta isommaksi kasvaessa oppiminen muuttuu teoreettisemmaksi. Tällöin keho ei ole enää samalla tavalla läsnä oppimisessa, elämisessä ja olemisessä.

### 3. Sosiaalinen merkitys

Liikkumiseen liittyy myös sosiaalinen merkitys. Liikkumalla otetaan yhteyttä toisiin ihmisiin, kommunikoidaan ja ilmaistaan. Heiluttaminen ja halaaminen ovat liikkeitä, joilla on ilmaisullinen piirre ja jotka usein muuttuvat rituaaleiksi. Niiden sosiaaliset merkitykset on kuitenkin ensin opittava tuntemaan. Yhtälailla leikkiessä ja pelatessa on yhdessä sovitut säännöt, joita kaikki pelaajat voivat ymmärtää ja noudattaa. (Zimmer 2001, 14.)

### 4. Omakohtainen merkitys

Omakohtaisella merkityksellä tarkoitetaan omaa kokemusta itsestä liikkujana ja mahdollisuutta liikkumisen kautta muuttaa ja toteuttaa itseään (Zimmer 2001, 14).

Liikkuminen on ihmiselle aluksi luonnollisin tapa ilmaista itseään ja tarpeitaan. Sen merkitys on kuitenkin muuntuvainen läpi elämän. Ihminen alkaa oppia myös muita keinoja ilmaista tunteitaan. Kehossa tapahtuvat eleet säilyvät joka tapauksessa vahvimpina tunteiden tulkkeina. Kehossa tapahtuvat liikkeet kertovat ihmisestä paljon, mitä hän tuntee, ajattelee ja kokee. Kehon monipuolinen liikuttaminen pitää ihmisen lisäksi kiinni terveellisessä elämässä ja kosketuksessa kehon aistillisuuden kanssa. Kehossa tapahtuva aktiivinen liike imee ke-

hoon energiaa, jota ei saa samalla tavalla mistään muualta. Liikkumalla kehon mielihyvähormonit lähtevät liikkeelle ja kehon valtaa kokonaisvaltainen hyvä olo.

## 4 VAUVATANSSI

Perusluottamus, hyvä itsetunto ja älyllinen kehitys ovat asioita, joita painotetaan lapsen kehityksestä puhuttaessa. Erilaisilla toimilla pyritään rakentamaan vakaa pohja lapsen terveelle kehitykselle. Vahva pohja antaa lapselle hyvät edellytykset jatkaa ja kurottaa kohti uusia haasteita. Usein vanhemmat saattavat tuntea itsensä riittämättömiksi näiden asioiden äärellä, mutta kehollinen tekeminen on yksi keino saavuttaa tämä kappaleen alussa mainittu pyhä kolminaisuus. (Määttänen ym. 1996, 7.)

Aikaa kahden – kolmen kuukauden iästä eteenpäin kutsutaan ”yhdessä tekemisen vaiheeksi”. Vauvalla on kova halu yhteiseen toimintaan vanhemman kanssa. Kotioloissa tapahtuvasta vauvavoimistelusta kertovassa kirjassaan ”Tanssitaan vauvani!” psykologi Kirsti Määttänen kertoo kirjan tavoitteiksi ”kehittää ajattelevaa liikettä tai liikkeissä ilmenevää ja toteutuvaa ajatusta” (Määttänen ym. 1996, 10). Tällä viitataan lapsen ajattelun ja liikkeen yhteneväisyyteen. Ajattelu ja liike toimivat vauvalla vielä kiinteästi yhdessä.

### 4.1 Vauvan ajattelun kehittyminen tanssin avulla

Käytän työssäni Määttäsen kirjassa esiintyvän termin ”voimistelu” sijaan ”tanssi”-termiä, jotta vauvatanssi-aihe pysyy tekstissäni yhtenäisenä. Voimistelulla tarkoitetaan samaa kehollista toimintaa, tanssittamista.

Tanssiminen kotona kuin myös osallistuminen ”Tanssitan vauvaa” -tunneille selventävät vauvalle hänelle ajatuksensa rakentumista. Vauvan kanssa tanssessa liikutaan siten, että sujuva liike jatkuu pitkinä sarjoina. Tätä kautta myös lapsen ajatuksesta tulee pitkä ja sujuva. Kun vauva oppii jonkin tietyn sarjan, syntyy vauvan mielessä heti ensiliikkeestä lähtien koko liikesarjaa ennakoiva odotuksen tila. Sarjaa tehdessä vauva tunnistaa liikkeet kohta kohdalta sarjan

edetessä. Tällöin hänen ennakoiva ajatuksensa toteutuu ja hän oppii ajattelun kulustaan yhä enemmän. Vähitellen lapsen ajattelu kulkee yhtä sujuvasti ja moniulotteisesti kuin liikkeensäkin. Tämä näkyy kotona tapahtuvassa vauvatanssissa vauvan oma-aloitteisuutena. Vauva alkaa itse ohjata liikettä yhä enemmän, ja vanhempi voi vain seurata ja myötäillä lapsensa toimintaa. (Määttänen ym. 1996, 12–13.) Tämä onnistumisen riemu antaa lapselle hyvän olon tunteen ja hänen itsetuntonsa kasvaa.

Vauvan ajattelun tapaa voi parhaiten ymmärtää musiikin avulla. Tanssiessa toteutuva ”liikkeen ja ajattelun ykseys vastaa tanssin ja musiikin suhdetta”. Tanssiliikkeistöä vastaavat musiikissa tapahtuvat rytmit ja äänet. (Määttänen ym. 1996, 13.) Keho ennustaa tulevat liikkeet, ja musiikki tulee mukana samassa rytmissä. Liike ja rytmi kulkevat siis yhtä tiukasti käsi kädessä kuin vauvan liike ja ajattelukin.

Vauvan ajatuksen kulkua vastaa kokemuksista rakentunut liikkeiden kokonaisuuden hahmo, jota kutsutaan liikemelodiaksi. Liikemelodiat vastaavat musiikin sointukulkuja, joissa jokainen sointu on merkityksellinen ja tuo osansa suurempaan kokonaisuuteen. (Määttänen ym. 1996, 13.)

Lapsen kehitystä tukee monipuolisella tavalla lapselle ja hänen vanhemmalleen suunnattu vauvatanssi. Sanalla vauvatanssi tarkoitetaan alun perin vauvan tanssittamista kotioloissa. Tällä vauvatanssilla ei ole yhteyttä vanhemman liikumiseen. Vauvatanssi keskittyy vain ja ainoastaan vauvan kehontuntemuksen lisäämiseen ja miellyttävän tanssihetken luomiseen. ”Tanssitan vauvaa” -tunti eroaa vauvatanssista siinä, että tunnilla liikkuu lähinnä vanhempi -- useimmiten äiti – ja vauvatanssissa tanssijana toimii vauva itse. Tässä tapauksessa vanhempi vain ohjaa vauvan liikettä tiettyyn suuntaan. Lopulta vauva alkaa itse ottaa vastuuta liikkeistä ja vanhempi vain tukee häntä tässä kehollisessa toiminnassa.

Niin vauvatanssissa kuin tunneillakin tarkoituksena on syventää lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta, luoda lapselle käsitys hänen kehonsa mahdollisuuksista ja tuoda kehollisuus vahvaksi osaksi lapsen elämää heti hänen elä-

mänsä alkutaipaleella. Tämä vuorovaikutussuhde on vain hieman erilainen näissä kahdessa eri tavassa toteuttaa tanssia vauvan kanssa. Vauvatanssissa katse pyritään pitämään koko ajan vauvassa ja keskitytään hänen reaktioihinsa kun taas ryhmässä tanssiessa vauva kulkee vanhemman sylissä ja kommunikointia tapahtuu enemmän toisten äitien ja vauvojen kanssa.

Jo vastasyntyneenä olemassa oleva kehollinen eläminen ja sen kautta oppiminen saavat tukea ja kannustusta vauvatanssissa ja tunneilla tapahtuvien liikkeiden ja vuorovaikutuksen kautta.

Lapsi kokee saamansa huomion merkityksellisenä kokemuksena minänsä kehittymisessä. Minäkuva kehittyy keholla ja kehostaan saamiensa kokemusten kautta. Lapsi kehittää tämän myötä kuvaa omista taidoistaan. Samalla hän oppii tuntemaan oman minänsä. Lapsi oppii tuntemaan oman osaamisensa ja toisaalta osaamattomuutensa. Kehollisen toimintansa kautta lapsi kokee osaavansa jotakin konkreettista, muun muassa heiluttamisen taidon. (Zimmer 2001, 21.)

Vauvatanssia voi harrastaa siis kahden kesken lapsen kanssa kotona tai osallistua tanssillisille tunneille. Kotona tapahtuvassa vauvatanssissa huomio on koko ajan lapsessa ja lasta tanssitetään hänen ollessa selällään. Tanssitunneilla äiti liikkuu vauvansa ehdoilla. ”Tanssitan vauvaa” -tunnilla keskitytään tanssilliseen liikuntaan musiikin tahdittamana. Äiti kohottaa kuntoaan pienen tanssillisen tunnin aikana ja vauva liikkuu liikkeessä mukana ja saa oman ilonsa tunnista.

Tunnit koostuvat tanssillisista askelkuvioista, joiden jälkeen tehdään lihaskuntoharjoituksia keskivartaloa tukeville lihaksille, vatsa- ja selkälihaksille ja lopuksi venytetään suuret lihasryhmät; reidet, pakarot, pohkeet, kyljet sekä käden lihakset vauvan kantamisen vuoksi. Näiden harjoitteiden aikana lapsi kulkee vanhemman sylissä, kantoliinassa tai -reppussa ja kokee liikkeen vaikutuksen kehossaan. (Koskinen 2013.) Koen, että lapsi saa näistä sekä kotona että ryhmässä tapahtuvista tanssituokioista tukea kehoitietoisuuden kehittämiseen ja lapsi kokee ennen kaikkea välitöntä tanssinriemua yhdessä vanhempansa ja/tai ryhmänsä kanssa.

## 4.2 Dialoginen vauvatanssi

Dialoginen vauvatanssi on psykologi Kirsti Määttäsen kehittämä tanssimuoto, jolla pyritään lisäämään vauvan ja vanhemman välistä varhaista vuorovaikutusta. Sanalla ”dialoginen” tarkoitetaan tässä yhteydessä liikkeiden välistä vuoropuhelua. ( Dialoginen vauvatanssi 2013.) Vauvatanssi on luotu tavallisia lapsiperheitä ajatellen tukemaan lapsen luonnollista kehitystä. Menetelmällä on saatu kuitenkin tuloksia myös vauvojen kehitysongelmien terapiamuotona. Dialoginen vauvatanssi lähtee lapsen omasta kokemisen ja ymmärtämisen näkökulmasta. Vauvan ajattelu ja toiminta ovat vielä tässä vaiheessa yhtä, vauva ajattelee liikkeillään, tai liikkeiden ennakoiminen on hänen ajatteluaan. Dialoginen vauvatanssi alkaa lapsen ollessa noin kahden kuukauden ikäinen. (Määttänen 2005, 7.)

Tässä menetelmässä ideana on lapsen itseohjautuva ote kuljettaa tanssihetkeä. Liikkeiden tullessa tutuiksi vauva alkaa liikkua automaattisesti vanhempansa antaman liikkeen mukaisesti. Tällöin vanhempi vain myötäilee liikettä ja antaa vauvan kuljettaa liikettä eteenpäin. Jossain kohtaa vanhempi ohjaa vauvaa seuraavaan liikkeeseen ja jälleen vauva ottaa liikkeenkulun haltuunsa. Tätä kautta lapsi kokee ymmärretyksi tulemisen tunteita ja saa luottamusta omille pyrkimyksilleen. Muutaman tanssituksen jälkeen vauva ymmärtää liikkeiden suhteen toisiinsa, mikä seuraa mitäkin liikettä ja oppii tunnistamaan ajattelunsa kulkua. Dialoginen vauvatanssi loppuu yleensä silloin, kun lapsi alkaa liikkua omin avuin. Tällöin vauva on siirtynyt kehityksessään eteenpäin ja alkaa tutkailla elämää laajemmin ja oma-aloitteisemmin. (Määttänen 2005, 7–8.) Dialogisella vauvatanssilla todetaan olevan positiivisia vaikutuksia niin vauvan itkuisuuteen kuin uniongelmiin. Vanhemmat ovat oppineet lukemaan vauvansa antamia viestejä aiempaa paremmin. Varmuuden vauvan hoidossa todetaan kasvaneen, vanhemman itseluottamus kasvaa hänen oppiessa ymmärtämään lastaan ja kokevansa olevan erityinen ihminen vauvalleen. Lapsen kanssa kommunikointi

ja koskettaminen lisäävät lapsen kognitiivisia taitoja ja puheen kehittymistä. Vauvatanssissa tehtävät liikkeet tukevat lisäksi lapsen fyysistä kehitystä. (Määttäsen 2005, 8.)

#### 4.3 Vuorovaikutustanssi

Kotona tapahtuva vuorovaikutustanssi perustuu Määttäsen kehittämään dialoginen vauvatanssi -menetelmään. Vuorovaikutustanssia alettiin käyttää neuvolatoiminnassa vuonna 2000. Vuorovaikutustanssi on koettu hyvin tehokkaaksi menetelmäksi kehittää vauvan ja vanhemman välistä vuorovaikutusta ja kiintymyksen tunnetta. Määttäsen kehittämä menetelmä sisältää 17 erilaista liikettä. Niistä karsiutui kuitenkin suuri osa pois menetelmän kulkeutuessa neuvoloihin, sillä tanssimisen toteuttaminen olisi tullut liian haastavaksi. Vanhemmilta saatu palaute on antanut myös vahvistusta sille, että neljä tai viisi liikettä on riittävä päivittäisiin tanssitushetkiin. Neuvolatyössä on pidetty tärkeänä, että jokainen vuorovaikutustanssissa toteutetusta liikkeestä tapahtuu katsekontaktissa vauvan kanssa. (Jouhki ym. 2007, 14–15.) Vuorovaikutustanssin hyvänä aloitusajankohtana pidetään samaa kahden kuukauden ikää. Yleensä siinä iässä vauva alkaa reagoida hymyin ja ääntelyin. (Jouhki ym. 2007, 36.)

## 5 VAUVATANSSIA RYHMÄSSÄ

### 5.1 ”Tanssitan vauvaa” -ryhmä

Kävin seuraamassa Mannerheimin Lastensuojeluliiton ohjaajan Johanna Franskan pitämiä ”Tanssitan vauvaa” -tunteja kaksi kertaa loppukesästä 2013. Haastattelin Franskaa ja tein ryhmän äideille kyselyn, jossa kysyin heidän mielipiteitään tuntien luonnetta ja ideaa koskien. Kysyin heidän mahdollisia toivomuksiaan jatkoa ajatellen, kuten millä tavalla tunteja voisi heidän mielestään kehittää eteenpäin. Havainnoinnin lisäksi valokuvasin ja videoin tunteja. Kehitysideani on luotu siis havainnoinnin, tallenteiden, äideille tehtyjen kyselyiden ja vetäjän antaman haastattelun pohjalta.

### 5.2 ”Tanssitan vauvaa” -toiminnan synty

”Tanssitan vauvaa” -toiminta on lähtenyt liikkeelle Mannerheimin Lastensuojeluliiton Varsinais-Suomen piiristä. Vähitellen toiminta on kulkeutunut Helsingin ja Satakunnan alueelle MLL:n muihin yhdistyksiin. (Franska 2013.)

”Tanssitan vauvaa” -tunnin on alun perin kehittänyt fysioterapeutti Merja Miesvirta. Hän keksi vauvatanssin sattumalta oman poikansa kanssa. Miesvirta kehitteli liikesarjaa opetustunnilleen. Hän päätti ottaa herkkäitkuisen vauvansa syliin askeleita kokeillessaan ja huomasi, että lapsi nauttii liikkeestä. Tästä käsin hän alkoi suunnitella ”Tanssitan vauvaa” -konseptia. Aluksi Miesvirta ohjasi tunteja tutuille äideille ja heidän vauvoilleen. Vasta myöhemmin Miesvirran tullessa mukaan MLL:n toimintaan tunti ajautui yhdistyksen perhekahvilan tarjontaan. Tunnista tuli hyvin suosittu tuoreiden äitien keskuudessa. Tuntien sisältöä tuli kuitenkin helpottaa sellaiseen muotoon, että ohjaajiksi pystyi kouluttautumaan kuka tahansa toiminnasta kiinnostunut. Täten Miesvirran oma alkuperäinen, tanssillisempi sisältö yksinkertaistui ja tunteista tuli lähinnä liikunnallista toimintaa musiikin säestämänä. Miesvirran alkuperäisenä tavoitteena oli saada äidit



mieluisan liikkumismuodon kautta liikkeelle ja samalla antaa vauvalle riemukas hetki tanssin ja musiikin parissa. (Miesvirta 2013.)

Hän luovutti kuitenkin konseptin kokonaan Mannerheimin Lastensuojeluliiton käytettäväksi ja kehiteltäväksi. ”Tanssitan vauvaa” on nyt MLL:n järjestämä kurssi äideille ja heidän 3-12 kuukauden ikäisille vauvoilleen. Tunti on tarkoitettu äitien synnytyksen jälkeiseen liikuntaan ja koliikkivauvojen hyvän olon hetkien lisäämiseen. Lisäksi tunti kehittää vauvan tasapainoa ja kehontuntemusta sekä vahvistaa äidin ja vauvan välistä suhdetta.

Tuntien tavoitteena on tarjota vuorovaikutuksellisia hetkiä niin vauvalle kuin äidille, mutta samalla luoda suhteita muihin äiteihin ja lapseen. 45 minuutin mittaisen tanssitunnin jälkeen äitien on mahdollista jäädä kahvittelemaan ja syöttämään lapsiaan. Tanssitunti saa äidit ensin rentoutumaan, ja tämän jälkeen on helpompi ottaa kontaktia muihin äiteihin. Keskustelu toisten äitien kanssa omista kokemuksista on tärkeää, varsinkin esikoisensa kohdalla, jolloin aiempaa kokemusta äitiydestä ei vielä ole. Nämä keskusteluhetket ovat mahdollistaneet useita pidempiaikaisia ystävyysuhteita samalla paikkakunnalla asuvien vanhempien kanssa. (Franska 2013.)



Kuva 1. Kohtaamisia.

### 5.3 Tanssitunnin sisältö

Tunneilla pyritään tuottamaan vauvalle hyvän olon hetkiä keinuttelemalla ja heijamalla lasta oman liikkeen tahtiin. Tunti rakentuu tavallisen tanssitunnin tapaan. ”Tanssitan vauvaa” -tunti aloitetaan aina alkupiiristä, jossa lauletaan jokaisen vauvan nimi ja kysytään ”onko hän täällä”. Tämän jälkeen tehdään muutamia tanssillisia askelkuvioita helpoissa muodostelmissa, piirissä ja riveissä vastatusten. Näiden jälkeen on vuorossa lihaskunto-osuus, jolloin lauljetaan samalla vauvaa. Tunti jatkuu sarjoilla ylätasossa. Tunnin loppupuolella tehdään aina oma tanssi tilassa, yhdessä vauvan kanssa. Tällöin saa kokeilla vapaasti erilaisia otteita ja pyörähdyksiä. Ennen venyttelyitä tanssitaan vauvaa rauhoittava ”Adiemus” -tanssi piirissä, jossa äiti luo aaltomaisen liikkeen syvillä askeleilla. Vauva lepää rinnalla harjoituksen ajan. Tässä vaiheessa vauvat ovat hyvin rauhallisia ja levollisia. Lopuksi äidit venyttävät suurimmat lihasryhmänsä ja lapsi saa levätä lattialla tämän aikaa.

Osassa harjoituksia on mukana juttelu ja laulaminen lapselle. Tunnit koostuvat aina kolme kertaa samoista harjoituksista. Sekä musiikit että liikkeet säilyvät tämän ajan täysin samoina. Tunneille on otettu mukaan aina hyvin erityylyisiä musiikkeja, jotta vauva saa kokemuksia kaikenlaisesta musiikista. Jokaisella tunnilla soitetaan sekä klassista että menevämpää musiikkia, kuten rock´n rollia.

Lapsi oppii usein tunnistamaan musiikin ja siihen liittyvät liikkeet kolmen tanssikerran aikana. Samalla tuttujen liikkeiden toistaminen helpottaa äitiä, jolloin aika ei kulu pelkästään kuvioden muistamiseen. Liikkeet ovat hyvin yksinkertaisia, ja toistoa tunneilla käytetään paljon. Tällöin liikkeiden haastavuus ei ole päätavoitteena vaan itse liikkumisen ilo nousee tärkeimmäksi tekijäksi. Kolmen tanssikerran jälkeen äidit saavat valita mieleisimmät kappaleet ja tanssiliikkeet ja näitä otetaan yhä uudelleen mukaan tunneille. Äidin hyvät kokemukset lapsen rentoutumisesta tai iloitsemisesta vaikuttavat tietenkin mieleisen harjoituksen valitsemiseen. Äiti tahtoo antaa lapselleen saman rauhan tai riemun tunteen, jonka on kokenut tiettyä harjoitusta tehtäessä.



Kuva 1. Vauva säärikinussa.

### 5.3.1 Reflektiivisyys

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on lisännyt tunteihin lisää reflektiivisyyttä. Tähän on ollut syynä todennäköisesti kehollisen ajattelun lisääntyminen yhteiskunnassamme viimeisten vuosien aikana myös muiden kuin tanssijoiden keskuudessa. Keholähtöisyys on noussut tärkeäksi muun muassa pilateksen ja joogan tullessa yhä suosittumiksi kehollisiksi liikuntamuodoiksi tutustua kehoomme. Näissä molemmissa liikkumismuodoissa tavoitteena on kehon ja mielen yhteyden löytäminen liikkeessä. Samoin kehoystävällisyyttä ja liikkeiden ergonomiaa on tuotu ”Tanssitan vauvaa” -tunneille. Äidin ja vauvan omat tunteukset on huomioitu ja tuntia on pyritty viemään kohti kehon kuuntelua. Tunnilta liikutaan vauvan ehdoilla ja hänen mielialan mukaan. Jos vauva ei ole tanssituulella voi äiti ja vauva siirtyä sivuun seuraamaan tuntia. Äidin kehontuntemuksille voisi antaa vielä enemmän tilaa ja varmistaa, että jokaisella liike tuntuu oikeassa paikassa eikä liikkeet tuota kipua kenellekään. Vaihtoehtoisten liikkeiden tarjoamista voisi laajentaa, mutta säilyttää kuitenkin tuntien yksinker-

taisuus, niin ohjaajan kuin ryhmäläisenkin kannalta. Tuntien liikemateriaali on tässä kohtaa niin selkeää, että lisäohjeita ei juuri tarvita.

Tuntien merkittävimpana lähtökohtana on hauskanpito liikkumisen kautta, joten kehotietoisuuden korostaminen saa pysyäkin melko vähäisenä. Omassa ohjaamisessa voisin kuitenkin ottaa esille keskivartalon kannattamisen lisäksi muun muassa hengityksen merkityksen liikkumisessa.

### 5.3.2 Vuorovaikutteisuus

Vuorovaikutusta vanhemman ja lapsen välillä on pyritty kasvattamaan konseptin muotoutuessa nykyiseen muotoon. Katsekontakti lapseen ja kosketus luovat turvaa ja yhä vain kiinteämpää suhdetta lapsen ja vanhemman välille. Tuntien aikana lapsi oppii ottamaan vastaan myös vieraan aikuisen kosketusta. Aina ajoittain lapset saatetaan vaihtaa harjoituksen aikana hetkellisesti, jolloin oma vanhempi näkee lapsensa reaktiot paremmin. Tätä kautta luodaan lapselle luottamus myös muihin aikuisiin. Lapsi saa terveen ja hoivaavan käsityksen vieraista ihmisistä ja tämä auttaa lasta luottamaan kanssaihmiin aivan pienestä pitäen. Uskon, että tunnilla on positiivinen vaikutus lapsen tulevaan liikunnalliseen elämään. Kehon kanssa toimiessa ja hyvän olon hetkien kautta lapsi oppii tuntemaan sekä oman kehonsa toimintaa ja mahdollisuuksia elämänsä alkutaipaleelta lähtien, että myös sosiaalistumaan ja ottamaan aktiivisesti kontaktia toisiin ihmisiin.



Kuva 2. Vauvan laululeikki.

#### 5.4 Tanssituntien kysyntä

”Tanssitan vauvaa” -tunnit ovat erittäin suosittuja Turun alueella. Kaikki halukkaat eivät pääse mukaan tai joutuvat odottamaan useita kuukausia ennen kuin uusille osallistujille on tilaa. Samat vanhemmat ja lapset käyvät tunneilla kymmenen kertaa ja tämän jälkeen alkaa uusi kurssi, uusien kurssilaisten kanssa. Tällä kertaa ryhmään oli osallistunut 17 äitiä ja heidän vauvansa.

Yhä 30 äitiä odottaa vuoroaan jonossa, joka kestää kauan purkautua vähäisen vetäjämäärän vuoksi. Jono kasvaa koko ajan ja uusia vetäjiä pyritään kouluttamaan pikaisesti. Toivottavasti jokainen halukas pääsee osallistumaan tunneille ennen kuin lapsi on kasvanut liian isoksi osallistumaan kyseiselle tanssitunnille. Kun lapsi on yli 12 kuukautta, on aika tarjota lapselle toisenlaisia virikkeitä. Tällöin vauvatanssi ei enää täytä lapselle vaadittavia aktiviteettivaatimuksia. Kun lapsi oppii itse liikkumaan; ryömimään, konttaamaan ja kävelemään, lapsen on aika etsiä jokin aktiivisempi liikkumismuoto. Lapsi tulee lisäksi niin painavaksi, ettei äiti jaksaisi enää kantaa lasta koko tunnin ajan. Samaten lapsen tarpeet

kasvavat liikunnallisesti. Lapsi kaipaa jo enemmän itse tekemistä ja liikkumista. Lapsi ei malta pysyä enää paikallaan vaan haluaa tehdä ja touhuta omatoimisesti.

### 5.5 Tuntien observointi

”Tanssitan vauvaa” -ryhmä oli aloittanut kaksi viikkoa aikaisemmin, eli äidit ja vauvat olivat ehtineet tanssia kaksi kertaa ennen kuin tulin seuraamaan heitä. Äidit olivat ehtineet jo hieman tutustua toisiinsa ja juttelivatkin jo luontevasti ennen tunnin alkua. Ensimmäistä kertaa vauvatanssituntia seuratessani pyysin jokaiselta äidiltä luvan kuvaamiseen ja kuvien käyttöön opinnäytetyössäni. Äidit olivat hyvin myötämielisiä ja mielissään, että tanssialan ammattilainen halusi tulla seuraamaan heidän tuntiaan.

Tunnit pidettiin Perhetalo Heidekenillä, perhekeskus Marakatin tiloissa, Itäisessä Turussa. Tanssitila oli hyvin pieni niin suurelle ryhmälle. Tilan ahtaus rajoitti merkittävästi tilassa liikkumista eri tavoin. Tunnilla käytettiin paljon piirimuodostelmaa, lisäksi liikuttiin kahdessa rivissä toisiaan vasten ja vapaasti tilassa lopputanssin ajan.

Tunnit painottuivat äitien liikkumiseen, ja vauva kulki heidän mukanaan ikään kuin lisäpainona. Vauvan asento sylissä säilyi samana ”hyppykiikku” -asentona eli sylissä, selkä vasten äitiä lähes koko tunnin ajan. Joitain kertoja vauvan asentoa muutettiin muun muassa niin kutsuttuun lentokone -asentoon ja hartiaa vasten nojaavaksi. Siihen olisin kuitenkin toivonut vaihtelua myös harjoitusten sisällä. Tällöin vauva joutuisi itse keskittymään enemmän ja tasapaino kehittyisi vielä paremmin monipuolisten asentojen myötä, samoin kehonhahmotus tarkentuu vauvan ollessa monessa eri kontaktissa ympäröivään maailmaan. Vauvan eri kehonosat joutuvat olemaan työssä, liikkeestä ja asennosta riippuen. Eri asento vaatii aina erilaista kehon kannattelua, tässä vaiheessa erityisesti pään kannattelua.

Kurssin nimi ”Tanssitan vauvaa” ohjaa vauvan tanssittamisen suuntaan, vaikka tunti on nykyisessä muodossaan suunnattu lähinnä äidille ja hänen kuntoaan kehittävään liikuntaan. Tunti on siis pääosin äidin liikuttamista vauvan ehdoilla. Tähän asiaan tekisin joitain muutoksia tuomalla vauvan aktiivisesti osaksi harjoituksia. Vauva oppisi samalla oman kehonsa toimintaa ja ohjausta, jos häntä tanssitetään ja annetaan lapselle tuntien aikana mahdollisimman laaja tarjonta hänen kehonsa mahdollisuuksia liikkua ja olla. Perustamalla uusi tanssitunti ja konsepti, voitaisiin tällöin keskittyä enemmän vauvan keholliseen toimintaan ja kehontietämyksen lisäämiseen.

Vauvan leikitystä oli liitetty tunneille minimaalisesti. Sitä painottaisin opetuksessa enemmän myös ylätasen harjoituksissa, sillä vauvat nauttivat oman kehon liikkeestä, ja sitä kautta keho tulee tutummaksi. Toisella seurantakerralla tehtiin vauvan kanssa muun muassa yksi hauska laululeikki Fröbelin palikoiden laulaman ”Hedelmälaulun” tahtiin. Eri hedelmille kehitettiin liikkeet ja niitä toistettiin vauvan kehossa laulun aikana moneen otteeseen. Vauva oppii liikkeen ja musiikin yhteyden toisiinsa. Se kehittää vauvan ajattelua sekä rytmittäjää. Äitien mukaan ensimmäisellä kerralla moni vauva oli ihmeissään kyseisestä laululeikistä, mutta seuraavilla kerroilla he jo tunnistivat harjoituksen ja hihkuivat riemusta.

Vauvalle laulamista tehtiin lisäksi lihaskuntoharjoitteiden aikana. Vatsalihasliikkeet tehtiin istuvassa asennossa, polvet koukussa. Vauva asetettiin säärien päälle ja laulettiin ”Laivan lastaus” -laulun mukana vauvalle. Tämä harjoitus näytti olevan sekä äidistä että vauvasta hyvin mieluinen. Erityisesti säärikeinu, jolloin vauva liikkui säärien päällä keinumisen tahtiin, sai vauvan hymyilemään ja äänteleämään. Monet äidit sanoivat tehneensä tätä laululeikkiä myös kotona vauvansa kanssa.



## 5.6 Äitien antama palaute

Pyysin ryhmän äideiltä palautetta tuntien sisällöstä ja liikkumisen vaikutuksista lapseen. Äidit saivat antaa kehitysideoita, jos kokivat sen tarpeelliseksi. Lähes jokainen äiti vastasi kyselyyni. Sain 15 kyselyä takaisin, ja vastausten perusteella tein koosteen, mihin suuntaan vauvatanssia voisi viedä? Mitä asioita tulisi korostaa tunneilla? Minkä vuoksi äidit käyvät tunneilla?

Äidit kokivat olevansa tunnin jälkeen rentoutuneita mutta toisaalta myös virkeitä. Äidin oma olo kehossa on miellyttävä, kun on päässyt liikkeelle ja hiki noussut pintaan. Vauvan olotila on tunnin jälkeen rauhallinen. Vauva on myös uurrastanut tunnin ajan, ja sen jälkeen jokainen vauva on valmis unille. Uni maistuu vauvoille tavallista paremmin tanssitunnin jälkeen. Vauvat ovat kuitenkin hymyileväisiä ja tyytyväisiä tunnin päätteeksi.

*”Mukava ja rento olo. Vauva tykkää musiikista ja muista vauvoista. Uni tulee aina hyvin tunnin jälkeen.”*

*”Tanssiminen on hauskaa. Hymyistä päätellen vauva on tykännyt.”*

Vauvat tuntuvat nauttivan tanssitunnista. He katselevat silmät suurina muita vauvoja ja ovat innoissaan musiikista ja liikkumisesta. Vauvat nauttivat yhdessä vietetystä tanssihetkestä ja ilmaisevat sen hymyinä, nauruna ja innokkaana heilumisena.

*”Vauva on hyväntuulinen koko tanssitunnin ajan ja kokoajan katselee ympärilleen. Tunnin jälkeen nukahtaa heti. Olen tanssinut vauvan kanssa kotona pienestä asti, joten ylipäätään innostuu aina kun aletaan heilua musiikin tahtiin.”*

*”Lapsi tunnistaa tanssissa olleet musiikit kotonakin. Vauva on iloinen liikkeen ja musiikin yhdistelmästä ja tietysti yhdessä tekemisestä.”*

*”Vauva on utelias ja iloinen. Hän keskittyy paremmin kuin kotona.”*

Tanssiharrastuksen vaikutus näkyy lapsesta innokkuutena musiikin ja liikkeen parissa, muuallakin kuin tanssitunnilla. Tanssipäivinä lapsi rauhoittuu helpommin kuin tavallisesti. Tanssiminen saa aikaan lapsessa kokonaisvaltaisen hyvän olon tunteen. Lisäksi tunti saa haastavuutta ja rankkuutta aste asteelta enemmän, kun vauvan paino nousee joka viikko.

*”Ainakin tässä oppii kivoja laululeikkejä, joita voi tehdä myös kotona ja siitä vauvani on pitänyt. Myös liikkuminen äidin sylissä on kivaa ja naurattaa.”*

Tunti on täyttänyt äitien odotukset melko hyvin. Äidit ja vauvat ovat kokeneet tuntien aikana iloa ja naurua. Tuntien rankkuus yllätti monet äidit. Jo pelkkä vauvan kantaminen läpi tunnin tuottaa äidille räsitusta ja hikeä. Äidit toivoivat kuitenkin enemmän varsinaisia tansseja, vauvan vaihtoja ja vauvan tanssittamista. Itse kehittäisin aivan samoja asioita ja monipuolista sarjoja, kuitenkin säilyttäen liikkeen taitotason mukaisina.

Äitien mukaan vauvatanssitunti kehittää vauvan kehontuntemusta, motoriikkaa, tasapainoa, rytmittämistä ja pitkäjänteisyyttä. Lisäksi tunti tuottaa iloa, naurua ja mukavaa oloa sekä vauvalle että äidille.

## 6 ITSE OHJAAJAKSI

Itse innostuin tuntien ohjaamisesta yhä enemmän saadessani seurata kurssia. Ilmoittauduin seuraavaan ohjaajakoulutukseen, joka järjestettiin lokakuussa 2013. Sen myötä pystyn tuomaan omaa osaamistani mukaan tunneille ja kehittämään tunteja enemmän myös vauvan tanssittamisen suuntaan. MLL kuitenkin vaatii, että ”Tanssitan vauvaa” -tuntien kokonaisuus pysyy samana kymmenen opetuskerran ajan, eivätkä ohjaajat tee ohjelmaan omia muutoksia. Franskan kanssa keskustellessani kuitenkin ilmeni, että jos kokee esimerkiksi jonkin toisen vatsalihasliikkeen parempana ja toimivampana, niin sellaisen muutoksen voi ohjelmistoon tehdä. Eli tuntien ohjelmisto ja musiikit tulevat kurssin kautta, ja jokaiselle tunnille on selkeät ohjeet, mitä milloinkin tehdään. Tämä valmiiksi luotu paketti on kehitelty näin selkeäksi ja ennalta määräytyksi sen vuoksi, että kurssin voi ohjata kuka tahansa ”Tanssitan vauvaa” -tunnin ohjaamisesta kiinnostunut. Heiltä ei vaadita alan tietämystä tai koulutusta. Usein tuntien ohjaajilla on omia lapsia, joiden kautta he pystyvät peilaamaan tunneilla tapahtuvia liikesarjoja.

### 6.1 ”Tanssitan vauvaa” -ohjaajakoulutus

Koulutus koostui kolmesta kurssipäivästä. Koulutuksessa käytiin läpi tuntien tavoitteita, ryhmänohjaamistaitoja ja tuntien valmiita sisältöjä. Harjoitukset opeteltiin ensin yhdessä koulutuksen vetäjän kanssa, jonka jälkeen käytiin sarjoja läpi pienryhmissä ja viimeisellä kerralla jokainen kurssilainen opetti muutaman harjoituksen koko koulutusryhmälle. Tämän jälkeen ryhmä antoi palautetta erikseen jokaiselle tulevalle ohjaajalle.

”Tanssitan vauvaa” -kurssi äideille ja vauvoille muodostuu kymmenestä tanssikerrasta ja kolmesta eri ohjelmasta, joita toistetaan kolmella peräkkäisellä tunnilla. Viimeinen 10. kerta koostuu äitien valitsemista suosikkikuvioista. Tällöin

jokainen ryhmäläinen saa tuoda esimerkiksi isän, kaverin tai isovanhemman seuraamaan tuntia, joka saa myös halutessaan osallistua tanssitunnille yhdessä äidin ja vauvan kanssa.

Kurssin yksinkertaisuudella pyritään saamaan pienten lasten äitejä koulutukseen, jolloin esteenä ei ole ainakaan osaamattomuus. Itse tahtoisin kuitenkin kehittää tunteja tanssillisemmiksi ja luoda mahdollisesti toisen haasteellisemman tunnin, joilla voi käydä jo ennestään tanssia harrastaneet äidit. Lisäksi kehittäisin tunneille enemmän vauvan motoriikkaa ja kehollista tietämystä lisääviä harjoitteita, jolloin olisi ajateltu sekä äidin että vauvan kehollisen tiedon lisäämistä tuntien aikana. Kehitysideani tulisi mahdollisesti kuitenkin osaksi kehittää muun kuin MLL:n kautta, sillä kyseisen konseptin tulee pysyä mahdollisimman yksinkertaisena.

## 6.2 Kehitysideoita

Kehitysideani kohdistuisivat todennäköisimmin siis osaksi MLL:n toiminnan ulkopuolelle. Tahtoisin tuoda tuntiin monipuolisuutta, joka vaatisi jälleen ohjaajalta tanssialan kokemusta tai vähintään liikunnallista taustaa. Tekisin tunneista oman näköisen ja sisällöltään monia eri taitoja kehittäviä. Tällä hetkellä monet harjoitukset säilyvät samana läpi kurssin, vain musiikki vaihtuu toiseksi. Laajentaisin liikemateriaalia niin, että mielenkiinto tanssimiseen säilyisi yhtä voimakkaana koko kurssin ajan ja äidit kokisivat tuntien kehittäneen erilaisia taitoja.

Tuntien sisältö on helpottunut paljon alkuperäisestä liikemateriaalista, jonka tunnin kehittäjä on luonut. MLL:n tunnin tarkoituksena ei ole ollut tanssitaitojen lisääminen, vaan tanssillisen liikunnan kautta liikkuminen ja hauskanpito ryhmässä.

Liikemateriaali on säilynyt samana vuodesta 2006, jolloin ”Tanssitan vauvaa” -toiminta sai alkunsa. MLL on itse muokannut tunteja itselleen ja ryhmille sopiviksi, mutta peruspohja on pysynyt ennallaan. Täten sarjojen kehittäminen kantaisi toimintaa taas muutaman vuoden eteenpäin. MLL:n resurssit ovat olleet vähäi-

set, eikä toiminnassa ole ollut mukana henkilöä, joka olisi kehittänyt tunneille uuden sisällön.

Musiikit ovat myös samoja kuin toiminnan alkaessa. Musiikkimaailma kehittyy koko ajan, ja meidän tulisi pysyä kehityksessä mukana. Täten tuntien musiikkikasvatusta voisi viedä yhtä monipuolisena eteenpäin, tuoden kuitenkin uusia kappaleita mukaan. Vauvat eivät osaa vaatia uutta musiikkia, mutta äitien ja itse toiminnan vuoksi olisi hyvä pysyä ajassa mukana.

Tunnit koostuvat kolme kertaa täysin samoista sarjoista ja musiikeista. Kolmelle eri ohjelmalle voisi ottaa omat kehitystavoitteet äitejä ajatellen, kuten ketteryys, voima ja liikkuvuus. Näin ohjelmilla olisi selkeät tavoitteet ja äidit pystyvät keskittymään tiettyyn asiaan kerrallaan. Näitä kolmea taitoaluetta voisi vaihtoeikaisesti yhdistää jokaisella tunnilla. Tätä voisi kokeilla sekä eriteltynä että yhdistettynä äitien kanssa, ja katsoa kumpi on toimivampi vaihtoehto. Lisäksi vauvan tulisi saada joka tunti hetki itselleen. Tällöin äidin huomio kiinnittyisi vain lapseen, ja hän saa kokea oman liikkeen kokemuksen tunnin aikana. Tämä voisi keskittyä muun muassa vauvan tasapainoaistin tai kehonhahmotuksen edistämiseen. Laululeikit tuntuvat vauvoista aina hauskoilta, joita voisikin painottaa tunneilla enemmän.

Raajojen liikuttelu yli kehon keskiviivan laajentaa vauvan käsitystä kehon liikeradoista ja kehonsa kahdesta eri puolesta. Esimerkiksi vauvan leipominen lattialla tai äidin ojennettujen jalkojen päällä on vauvasta hauskaa. Jalkojen päällä tehdessä vauva joutuu käyttämään enemmän omia lihaksiaan asennon muuttessa.

Tanssitila on ikään kuin oleskelu- ja leikitila Perhetalo Heidekenillä. Monet äidit harmittelivat tilan pienuutta myös heille tekemässäni kyselyssä. Muodostelmat jäävät vähäisiksi tunnin aikana, sillä osallistujat eivät mahdu tilaan kuin piirissä tai vastatusten riveissä. Kulmasta tai tilan poikki liikkuvat harjoitukset toisivat tuntiin monipuolisuutta ja mielenkiintoa. Osallistujien mahdollisimman aktiivinen liikuttaminen on kuitenkin yksi tunnin tärkeä tavoite, joten mitä enemmän äidit pystyy pitämään liikkeellä sen parempi. Riittävän suuri tila mahdollistaisi monien

liikkumisen samanaikaisesti. Näin kymmenen tanssituntia säilyisi mielekkäinä ja monipuolisina loppuun asti.

Toisin liikemateriaaliin mukaan oman osaamiseni, kuitenkin säilyttäen liikkeiden turvallisuuden ja helppouden. Jokin haasteellisempi osio olisi hyvä sisällyttää tuntiin, jolloin myös aivot joutuvat tekemään aktiivisemmin töitä. Tämä osio kehittäisi ketteryyttä, kuitenkin säilyttäen mielekkään tekemisen. Käyttäisin myös tunneilla toistoa, mutta sisällyttäisin sarjoihin erilaisia taitoja kehittäviä osioita. Täten sarjoissa säilyy mielenkiinto ja harjoituksesta syntyy helpolla pieni tanssi. Äidit toivoivat tunneille enemmän tanssin kaltaisia kokonaisuuksia. Näin voisi sisällyttää tekemiseen muun muassa paikkojen vaihtoja ja mahdollisesti sylien vaihtoa. Näitä pieniä koreografioita voisi esittää viimeisellä kerralla paikalle tulleille katsojille. Tanssit voisivat muodostua tunneilla tehtävistä liikkeistä ja sarjoista, jolloin yksinkertaisuus ja tekemisen meininki säilyvät tunneilla.

Lihaskuntoliikkeisiin panostaisin enemmän ja ottaisin mukaan ergonomisia, mutta tehokkaita liikkeitä. Tällöin pieni määrä toistoja riittäisi ja ehtisi käydä kuitenkin läpi kaikki keskivartaloa tukevat lihasryhmät. Jalkojen ja käsien lihakset tulee tehtyä liikkuvien sarjojen aikana, jolloin nämä merkittävät lihasryhmät ovat työssä koko ajan. Vauvan voisi liittää jokaiseen lihaskuntoliikkeeseen mukaan jollain tapaa, jolloin myös vauva saa liikkeestä oman ilonsa. Tämä toteutuikin jo joidenkin liikkeiden kohdalla, mutta esimerkiksi selkälihasliikkeitä tehtäessä voisi kokeilla ainakin vanhempien vauvojen kanssa vauvan nostoa selän päälle, äidin pitäessä käsistä tai vauvan kyljistä kiinni. Tämä kokemus antaisi vauvalle taas uuden elämyksen liikkeen ja asennon mahdollisuuksista. Mitä enemmän vauvaa pystyy pitämään eri päin ja eri puolella äidin kehoa, sitä laajemmin vauva oppii oman kehonsa moniulotteisuutta ja kiinnittymistä ympäröivään maailmaan.

### 6.3 Yhdessä tanssien

Itse voisin kehittää oman idean vauvatanssituntien luomiseen. Tunteja voisi olla eritasoisia, sekä isommille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Kannustan van-

hempia liikkumaan yhdessä lapsensa kanssa pienestä pitäen, jotta yhdessä tekemisestä tulee mukavaa ja luontevaa. Lisäksi liikkumisen merkitys on lapselle erityinen ja sitä on hyvä tukea lapsen elämässä alusta alkaen.

Monet äidit ovat kyselleet jatkoryhmiä, joissa voisi jatkaa mukavaa yhteistä harrastusta. Näitä mahdollisuuksia ei ole kuitenkaan tarjota lapsille ja heidän vanhemmilleen. Voisin luoda tunteja siis vauvaikäisistä lapsista leikki-ikäisiin asti. Siihen asti kunnes muut liikunnalliset harrastukset voisivat alkaa, kuten lastentanssi tanssikoulussa. Tähän asti liikutaan yhdessä vanhemman kanssa ja vahvistetaan samalla lapsen ja vanhemman välistä suhdetta, mukavalla tavalla, yhdessä liikkumisen ja tanssimisen kautta. Esimerkkinä oma 3-vuotias kummi-poikani käy isänsä kanssa ”nallepainissa”, jossa tehdään erilaisia harjoituksia yhdessä. Tässä nallepainin kuvaus Tampereella toimivan Varalan Urheiluopiston nettisivuilta:

”Aikuinen - lapsi 2-7 v. – liikuntaa hauskesti ja monipuolisesti, painin harjoitteita ja mattoa hyödyntäen. Harjoitellaan ryhmässä toimimista ja yhteistyökykyä sekä tietenkin tasapainoa, nopeutta, ketteryyttä ja voimaa. Tunti on samalla kuntoliikuntaa pienten lasten vanhemmille ja antaa valmiuksia sekä rohkeutta kehittää lapsen taitoja.” *Varalan Urheiluopisto – Nallepaini*

Itse toteuttaisin yhteiset liikuntahetket tanssimisen kautta. Eritasoiset tanssitunnit tarjoaisivat jo ennestään tanssia harrastaneille pienten vauvojen vanhemmille riittävästi haastetta. Lapsi kulkee liikkumisessa mukana ja oppii oman kehonsa kannatusta ja liikuttamista samanaikaisesti, ”Tanssitan vauvaa” -kurssin tapaan. Erilaisten laululeikkien tekeminen sekä lapsen kehon koskettaminen ja liikuttaminen kehittävät vauvan kehollista tietoa. Tätä kautta lapsen kehonkäyttö ja liikemahdollisuudet tulevat tutuiksi ja edistävät samalla hänen kehontunteustaitojaan, kuten taitoa tunnistaa liike kehossa ja viedä sitä johonkin suuntaan.

Isompien lasten kanssa harjoitukset tehtäisiin yhdessä. Muun muassa lapsi voisi tutkia vanhempansa kehoa tai ottaa kontaktin vanhempaansa. Tuntien aikana pienet vauvat voisivat vaihtaa syliä ja isommat lapset tehdä harjoituksia myös vieraan aikuisen kanssa. Tätä kautta lapsi oppii liikkumisen lisäksi sosiaalisiksi ja taidokkaaksi ihmiseksi tulevissa ihmissuhteissa.



## 7 POHDINTA

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli yhä varmentaa, että liike on vauvalle luonnollinen tapa kiinnittyä tähän maailmaan. Tanssi on yksi hyvä keino päästä liikkeeseen kiinni, nauttimalla samalla yhdessäolosta vanhemman kanssa. Tanssi on helppo väylä painottaa jo valmiiksi lapsessa olevaa liikkujaa.

Samoin tanssimisen ja laulamisen merkitys vahvistui kirjoitusprosessin aikana. Vauvojen leikittäminen, tanssittaminen ja heille laulaminen ovat olleet aina itselleni luontevia tapoja tuottaa vauvalle miellyttäviä hetkiä liikkeen ja rytmin parissa. Olen tällä taidelähtöisellä toiminnalla antanut vauvalle kokemuksen liikkeen ja rytmin yhdistämisestä. Työni osoitti tämän vuorovaikutuksellisen toiminnan vaikuttavan merkittävästi vauvan varhaisen kehityksen edistymiseen. Työni aikana varmistui, että erilaiset liikekokemukset edistävät vauvan kehonhahmotusta ja samalla hänen motorisia taitojaan. Laaja kirjo kehon eri asentoja avartavat lapsen maailmaa ja vahvistavat käsitystä hänen kehostaan ja suhteestaan ympäristöönsä.

”Tanssitan vauvaa” -ryhmäläisille tehty kysely osoitti, että vauvat olivat levollisempia tanssipäivinä ja heidät oli helpompi rauhoittaa pitkin päivää. Kehollinen kokemus ja fyysinen ponnistus vaikuttavat varmasti sekä uuvuttavasti että rauhoittavasti lapseen, kuten aikuiseenkin. Kirsti Määttäsen kehittämällä vauvatanssilla on jo osoitettu vauvan tanssituksen vaikutus itkuisuuden ja uniongelmien hoidossa. Saman voisi ajatella tapahtuvan siis myös ryhmässä tapahtuvan tanssillisen liikunnan kautta.

Kirjoitusprosessin aikana itselleni syttyi ajatus tehdä työtä vauvojen ja leikkiikäisten lasten parissa, yhdistäen siihen tanssin elementin. Vauvatanssitunneilla käyneet äidit ovat usein kyselleet jatkoa jo alkaneelle yhteiselle tanssiharrastukselle. Olisi hienoa pystyä tarjoamaan heille yhdessäoloa tanssin parissa myös lapsen kasvaessa isommaksi. Voisin luoda vauvaikäisten tanssitunnille jatkoa ”taaperotanssilla”, jossa sama yhdessä tekeminen jatkuisi. Nyt sylissä kulkenut vauva liikkuisikin yhdessä vanhempansa kanssa ja tuntui etenisi yhteisen teke-

misen kautta. Haluaisin lähteä kehittämään uutta konseptia, jossa tanssiharrastus saisi jatkoa ja vuorovaikutuksellinen yhdessä tekeminen jatkumon alun yhteiselle matkalle.

Opinnäytetyöni antoi minulle vahvistuksen, että kaikki vauvan kommunikointi ja oppiminen tapahtuu aluksi hänen kehostaan käsin. Kaikilla liikkeillä on jokin suurempi merkitys, jonka vuoksi on opittava ensin monta pienempää liikettä. Liikkeen kokeminen vauvasta lähtien luo pohjan ihmisen tulevalle liikunnalliselle kehitykselle. Kehossamme tapahtuvat liikkeet vauva-aikana ovat meidän ensimmäinen kosketus maailmaan. Tästä syystä luonnollista liikkumista tulisi tukea tarjoamalla vauvalle erilaisia liikkumisen kokemuksia. Vauvana kehomme on ensimmäinen väylä oppia uusia asioita, vasta myöhemmin mieli ja ajattelu liittyvät osaksi sitä. Liikkumisen korostaminen lapsen kasvaessa vahvistaa hänen kehontuntemustaan ja häntä itseään.

Aion tämän työn jälkeenkin paneutua vauva-ajan liikuntaan, erityisesti tanssin keinoin ja pyrkiä työni pohjalta kehittämään vauvojen tanssittamista monipuolisempaan suuntaan. Tahdon tuoda liikkumisen ilon jo osaksi perheen pienimpien elämää ja jatkaa sen tukemista siitä eteenpäin.

## LÄHTEET

Kuosmanen, S. (toim.) 2009. Vauvan ääntä etsimässä. Ensi- ja turvakotien liitto Oy. Helsinki: Nykypaino Oy.

Jouhki, T. & Markkanen, R. 2007. Perhosen siivin. Opas vuorovaikutustanssiin. Helsinki: Edita Prima Oy.

Launonen, K. 2006. Varhainen vuorovaikutus kielen kehityksen perustana. Suomen lääkärilehti 37/2006.

Kantero, R., Seppänen, M., Vähäkainu, A. & Österlund, K., 1979. Lapsen terveys ja sairaus, Porvoo: WSOY.

Dialoginen vauvatanssi 2013. Kevyt.

Viitattu 19.7.2013 kevyt.net > Tietoa > Kasvu ja kehitys > Keskosien kasvun ja kehityksen tukeminen kotona

Kilpeläinen, M. 2013. Tuntoaisti. Psykologian laitos, Helsingin Yliopisto.

Viitattu 5.11.2013

[http://www.cs.helsinki.fi/u/thusu/opinnot/havainto/Luento2\\_2010.pdf](http://www.cs.helsinki.fi/u/thusu/opinnot/havainto/Luento2_2010.pdf)

Määttänen, K., Kosonen, P. & Salmi, R. 1996. Tanssitaan vauvani. Iloisia liikuntatuokioita vauvan itsetunnon ja ajattelun perustaksi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Määttänen, K. 2005. Dialoginen vauvatanssi kehityksen edistäjänä. Helsinki: Stakes.

Tasapaino- ja liikeaisti 2013. Nettineuvo.

Lapset > Lapsen kehitys > Aistien kehitys > Tasapaino ja liikeaisti

Viitattu 5.11.2013

<http://www.nettineuvo.fi/index.asp?language=1>

Kallio, M. 2012. Vauvan motorinen kehitys 0-4 kuukauden iässä. Perheaikaa.

Viitattu 27.11.2013

<https://www.perheaikaa.fi/jutut/lapsi-perheessa/lapsen-maailma/vauvan-motorinen-kehitys-04-kuukauden-iassa/>

Salpa, P. & Autti-Rämö, I. 2010. Lapsen ensimmäinen vuosi. Kehitys ei etene odotetusti, mitä tehdä?. Helsinki: Tammi.

Nallepaini 2013. Varalan Urheiluopisto.

Viitattu 10.11.2013

[www.varala.fi/vapaa-aika/lapsille/nallepaini#.Tx0Sx\\_6HBZ8.facebook](http://www.varala.fi/vapaa-aika/lapsille/nallepaini#.Tx0Sx_6HBZ8.facebook)

Vilkkö-Riihelä, A. 2005. Mielen maailma. Kehityopsykologia. Helsinki: WSOY.

Vilkkö-Riihelä, A. 2008. Psykologia. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Koskinen, P. 2013. Äidit hakevat vertaistukea vauvatanssista. Yle.

Viitattu 29.9.2013 yle.fi > Uutiset

[http://yle.fi/uutiset/aidit\\_hakevat\\_vertaistukea\\_vauvatanssista/6529998](http://yle.fi/uutiset/aidit_hakevat_vertaistukea_vauvatanssista/6529998)

What children teach us? 2013. Bodymind centering. Youtube.

Viitattu 27.11.2013

[www.youtube.com/watch?v=4Q-N2ZLXDWI](http://www.youtube.com/watch?v=4Q-N2ZLXDWI)

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis -metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: Lasten Keskus.

Haastattelut:

Franska, J. 2013.

Miesvirta, M. 2013.

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävä taide

Tanssinopettaja

2013

Kysely ”Tanssitan vauvaa” -kurssilaisille 14.8.2013.

Vauvan ikä:

Vauvan sukupuoli:

1. Mikä fiilis on jäänyt vauvatanssitunneista, millainen olo on ollut kotiin lähtiessä? Mitä luulet vauvan sanovan tähän?
2. Millainen vauva on tunnin aikana ja sen jälkeen? Onko jotain erityistä lapsen käyttäytymisessä, jonka uskot johtuvan tunnista?
3. Näkyvätkö harrastuksen vaikutukset jotenkin arjessa tai vauvan mielialassa?
4. Mitä odotit tunneilta etukäteen? Ovatko odotukset täyttyneet? Mitä toivot jatkolta?
5. Mitä koet vauvan saaneen vauvatanssitunneilta? Onko hän oppinut nopeammin jonkin taidon kuin sisarukset, jotka eivät ole käyneet vauvatanssissa?
6. Mainitse ainakin kolme asiaa, jotka uskot lapsen oppivan tunneilla/kolme syytä tunneilla käymiselle?
7. Millä tavoin tunteja voisi kehittää tai tarvitseeko mielestäsi kehittää?