



Diak
Työelämä

28

MERTSI ÄRLING JA RIIA LAMMINMÄKI (TOIM.)

Haluamme kuulla tarinasi

Havaintoja Tule nähdyksi -hankkeesta

Diak

Mertsi Ärling ja Riia Lamminmäki (toim.)

HALUAMME KUULLA TARINASI HAVAINTOJA TULE NÄHDYKSI -HANKKEESTA



Tämä teos on lisensoitu Creative Commons
Nimeä-EiKaupallinen-EiMuutoksia 4.0
Kansainvälinen -lisenssillä.

DIAK **TYÖELÄMÄ** 28

Kannen kuva: iStock, editointi Mari Luukkonen ja
Hennamari Polojärvi / Graphic Design by Mari
Taitto: PunaMusta Oy

ISBN 978-952-493-401-5 (painettu)
ISSN 2343-2187 (painettu)
ISBN 978-952-493-402-2 (verkkojulkaisu)
ISSN 2343-2195 (verkkojulkaisu)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-402-2>

PunaMusta Oy
Tampere 2022

TULE NÄHDYKSI -HANKE

JOKAISEN TARINA ON ARVOKAS

HANKKEESSA

- vahvistettiin nuorten osallisuutta, itsetuntemusta ja vuorovaikutustaitoja soveltavan teatterin menetelmillä
- lisättiin tietämystä soveltavan teatterin mahdollisuuksista nuorten tukemisessa.



Hankkeeseen osallistui kaikkiaan

250
henkilöä.

Hankkeen koulutuksiin osallistui

113

opetus- ja ohjausalan ammattilaista.

Hankkeessa työskenteli

35

teatterialan ammattilaista.

/// OLI MUKAVA ilmapiiri. Ei tarvinnut jännittää.”

/// SAIN ROHKEUTTA ja itsevarmuutta elämään kaikin puolin.”

/// VIEN TYÖPAJOISTA mukanaani rennompaa suhtautumista itseni ja omaan luovuuteeni.”

/// SAIN HARJOITUKSIA ja menetelmiä sekä paljon hyvää tietoa, joka lisää ymmärrystä työskennellä nuorten kanssa.”

TOIMINTA

Työpajoja

70

Tarinäteatteri-esityksiä

31

Koulutuspäiviä ammattilaisille

2

PAIKKAKUNNAT

TAMPERE PORI

HELSINKI

NUORET:

3,8/5

OPIN YMMÄRTÄMÄÄN itseäni paremmin. n = 38

3,8/5

SAIN VARMUUTTA kohdata muita. n = 38

4,4/5

SUOSITTELEN VASTAAVAA toimintaa muille. n = 38

PALAUTE

SOSIAALIALAN OPISKELIJAT:

3,9/5

SAIN TYÖKALUJA, joiden avulla voin oppia ymmärtämään itseäni paremmin. n = 90

4,1/5

SAIN VARMUUTTA kohdata muita. n = 89

3,9/5

YMMÄRRÄN PAREMMIN ihmisten vuorovaikutukseen liittyviä asioita. n = 90

NÄHDYKSI TULEMISEN MAHDOLLISUUKSIA. SOVELTAVAN TEATTERIN TYÖPAJASARJA

7 valmiiksi suunniteltua työpajakokonaisuutta

80 harjoitetta

10 ohjevideota

7 ohjeääninauhaa

Tule nähdyksi -hanketta rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto, ja kansallinen rahoittajaviranomainen on Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus. Hankkeen kesto on 1.9.2020–28.2.2023.

TIIVISTELMÄ

**Mertsi Ärling ja
Riia Lamminmäki (toim.)**

**HALUAMME KUULLA TARINASI
Havaintoja Tule nähdyksi -hankkeesta**

Helsinki
186 s.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, 2022
Diak Työelämä 28

Diakonia-ammattikorkeakoulun hallinnoimassa valtakunnallisessa Tule nähdyksi -hankkeessa tavoitteena oli syrjäytymisvaarassa olevien nuorten osallisuuden vahvistaminen soveltavan teatterin menetelmiä käyttäen.

Julkaisun ensimmäisessä osassa teatterialan ammattilaiset, opetus- ja ohjausalan asiantuntijat kuvaavat ja analysoivat yhdessä nuorten kanssa hankkeessa kehitettyjä ja toteutettuja soveltavan teatterin menetelmiä syrjäytymisen ehkäisyssä ja osallisuuden edistämässä.

Julkaisun toisessa osassa toiminalliset harjoitteet on koottu valmiiksi oppituntiharjoitteiksi opetus- sekä ohjaustyön asiantuntijoiden käytettäväksi.

Asiasanat: nuoret, osallisuus, soveltava draama, tarinateatteri, osallistava teatteri, luovat menetelmät

ABSTRACT

**Mertsä Ärling and
Riia Lamminmäki (eds.)**

**WE WANT TO HEAR YOUR STORY
Observations regarding the Tule nähdyksi
project**

Helsinki
186 pp.

Diaconia University of Applied Sciences,
2022
Diak Työelämä 28

In the national project Be seen, managed by Diaconia University of Applied Sciences, the aim was to strengthen the feeling of being included using the methods of applied drama amongst youth who are in danger of marginalisation.

In the first part of the publication, professionals in the theatre field and experts in education and guidance describe and analyse the applied theatre methods to combat marginalization and expedite participation that were developed and implemented with the youngsters over the course of the project.

In the second part of the publication, the functional exercises have been collected into ready-made drills to be carried out in class by experts in education and guidance.

Keywords: youth, inclusion, applied drama, playback theatre, participatory theatre, creative methods

SISÄLLYS

Tiivistelmä	3
Abstract	4
Kirsi Törmi	
Esipuhe	
Hyväksyvän katseen voima	6
Mertsi Ärling	
Tule nähdyksi -hanke nuorten mielen hyvinvoinnin lisääjänä	8
Jaana Taskinen	
Nuorten hyvinvoinnin tukeminen näyttelijöiden avulla	13
Ella Mettänen, Elina Saarela & Vera Veiskola	
”Mää en oo yhtään sosiaalinen” — Taiteen keinoin kohti omanlaista toimijuutta	28
Riia Lamminmäki	
Soveltavan teatterin työpajan ohjaaminen	43
Paula Kovanen	
Näyttelijä läsnä koko ihmisyyden voimalla hanketyössä	55
Mari Sandell	
Luovuus osallisuuden mahdollistajana nuorten ryhmätoiminnassa	63
Elina Izarra & Angelika Meusel	
”Kaiken ei tarte olla niin vakavaa!”	72
Riikka-Maria Hentunen, Marja Pelli & Riia Lamminmäki (toim.)	
Nuorten kokemuksia Tule nähdyksi -hankkeen teatterityöpajoista	77
Mertsi Ärling	
Tule nähdyksi -hanke päättyy mutta mahdollistaminen jatkuu	84
Tule nähdyksi -hankkeen loppujulkaisun kirjoittajaesittelyt	86
OSA 2	89
Nähdyksi tulemisen mahdollisuuksia – Soveltavan teatterin työpajasarja	89

Kirsi Törmi

ESIPUHE

HYVÄKSYVÄN KATSEEN VOIMA

Hyväksyvän katseen voima. ”On ilo olla piilossa, mutta katastrofi olla löytymättä” kuvaa hienovireisellä tavalla yhtä olemassaolomme kerroksissa olevaa jännitettä. Kyseinen lainaus on Donald Winnicottilta, englantilaiselta lastenlääkäriltä. Piilo-leikki on yksi lasten suosikkileikeistä – miten riemullinen onkaan löytymisen hetki. Ajan saatossa olemme voineet joutua piilottamaan itsestämme joitain puolia; olemme oppineet näyttämään vain sen, minkä hoivaajamme tai myöhemmin ihmiset ympärillämme ovat halunneet nähdä tai kyenneet näkemään. Tuolloin jotkin ulottuvuudet itsestä ovat voineet jäädä myös itseltämme piiloon, ja olemme ajautuneet kauemmas omasta olemuksestamme. Silloin olemme olemassa, mutta emme löydettyjä.

Tule nähdyksi -hankkeen yli kaksivuotinen taival on päättynyt. Tämä loppujulkaisu piirtää kauniilla ja konkreettisella tavalla esiin taiteen määrittelemätöntä toiveikkuutta. Työpajoissa monenlainen löytyminen ja löytämisen riemu ovat olleet läsnä: nuoret aikuiset ovat voineet löytää uusia hyväksyvämpiä tapoja hahmottaa itseään, tunteitaan ja sitä, mikä kaikki, yhteiskunnan rakenteet mukaan lukien ovat muovanneet heidän elämäänsä. Myös näyttelijät, työpajojen ohjaajat ovat voineet löytää uudenlaisia, merkityksellisiä sävyjä omaan työhönsä. Hankkeen keskiössä ovat olleet näyttelijöiden luotsaamat taiteelliset työpajat, joissa on tarkasteltu muun muassa itsensä ilmaisua, oman äänen ja tiedon tuottamista, osallisuutta ja tunnetietoisuutta. Hankkeen työpajojen toimintaa taustoittavat artikkelit avaavat hienosti havainnointia ja oppimista mutta myös olemassaolomme monikerroksellisuutta ja paradoksaalisuutta – mahdollisuutta vetäytyä. Piiloutuminenkin voidaan nähdä perustavanlaatuisena tarpeena. Pysyäksemme terveinä tarvitsemme tuota vastavoimaa – yksityistä tilaa, vetäytymistä, hiljaisuutta, aikaa reflektoinnille – pystyvyyden performoinnin ja suorituskyvyn kulttuurin hillitsemiseksi.

Tule nähdyksi -hankkeen ohjausryhmän puheenjohtajana olen saanut olla aitiopaikalla seuraamassa työn edistymistä ja kuulla kokemuksia sekä työpajoja ohjanneilta että työpajoihin osallistuneilta. Muistan vuoden 2021 joulukuisesta seminaaripäivästä elävästi liikituksen siitä, kuinka tarkkanäköisellä paneutumisi-

sella ja suurella sydämellä työtä hankkeessa on tehty. Erityisen merkityksellisen tästä hankkeesta tekee näyttelijöiden ammattitaito yhdistettynä syvälliseen ymmärrykseen vallasta, vuorovaikutuksen ilmiöistä, inhimillisestä haavoittuvuudesta, tunnetietoisuuden merkityksellisyydestä ja ihmisestä sosiaalisena olentona. Tuo taiteellistieteellinen integraatio on näyttäytynyt työpajoissa ja nuorten palautteissa: se on raivannut tilaa yhteydessä olemisen kokemukselle, myös sille, että hankalienkin olojen kanssa voi tulla esille ja tukeutua toiseen. Luottamuksen ja turvan lisääntyessä avautuu mahdollisuus itsensä yhä rikkaampaan löytämiseen, voi ottaa pääroolin tarinassa, jota itse kirjoittaa.

Englantilainen lastenlääkäri ja psykoanalyttikko D. Winnicott (1896–1971) asetti aikaa myöten terveyden kriteeriksi kyvyn ja kapasiteetin leikkiä. Hän myös kuvasi luovuutta elämää värittäväksi asenteena – luova asenne tekee elämästä elämisen arvoista ja antaa elämälle mielekkyyden tunteen. Tule nähdä -hankkeessa tämä kaikki on tullut vahvasti vaalituksi. Vaalituksi on tullut myös arvostavan ja kunnioittavan kohtaamisen kulmakivet: kohtaamisten ennalta määrittelemätön luonne, turvallisuus, dynaamisuus, todellinen vapaaehtoisuus sekä hyväksyvyys. Toivon lukijoille antoisia hetkiä loppujulkaisun parissa.

Helsingissä hankkeen loppuseminaarissa Teatteri Avoimissa Ovilla 29.11.2022

Kirsi Törmi

tanssitaiteen tohtori, sosionomi
Taideyliopisto

Mertsi Ärling

TULE NÄHDYKSI -HANKE NUORTEN MIELEN HYVINVOINNIN LISÄÄJÄNÄ

Nuorten elämän todellisuus, osallisuus sekä osallistuminen tulevaisuuden Suomessa ovat nousseet yleiseksi kahvipöytäkeskusteluksi. Nuorten kasvava pahoinvointi, syrjäytyminen ja väkivaltaistuminen puhuttaa useiden medioiden otsikoissa. Nuorten asioiden edistäminen on yksi tapa panostaa ja huolehtia heidän hyvinvoinnistaan, koulutussiirtymistä ja poluista koulutuksesta työelämään. (Brunila, 2019.) Tämä kaikki alkaa siitä, että nuoret tulevat näkyväksi, etenkin aliedustettuihin ryhmiin kuuluvat nuoret, joiden siirtymät koulutuksesta toiseen tai työelämään eivät ole useinkaan oletetun sujuvat (Hirvikoski, 2021, s. 30, s. 37). Eurooppa 2020 -strategian työllisyystavoitteen saavuttamiseksi on olennaista, että nuoria autetaan koulutusputkeen ja työmarkkinoille ja jopa pysymään siellä (Valtioneuvosto, i.a.).

Jos ei merkittävin, niin ainakin yksi merkittävimmistä asioista nuorten aikuisten elämänvaiheista on työelämään siirtyminen. Tämän kynnyksen edessä etenkin ne nuoret, joilla on eri tekijöistä johtuvia haasteita elämässään, saattavat ilman erilaisia tukimuotoja syrjäytyä. Ne nuoret, jotka jäävät työelämän ulkopuolelle erilaisten elämänhaasteiden takia, muodostavat ennen pitkään yhteiskunnalle ison laskun. Lasku tulee siitä, että nuori jää pysyväksi perusturvan varassa eläväksi pienituloiseksi ja vähitellen syrjäytyminen saattaa johtaa lopulliseen putoamiseen yhteiskunnasta. (Ristikari, ym., 2016.)

Syrjäytymiseen ja koulupudokkuuden elämänhallinnan ongelmiin liittyy usein sosiaalisten tilanteiden pelkoa, impulssikontrollin heikkoutta ja muuta vuorovaikutukseen liittyvää problematiikkaa (Mieli, 2021). Tarvetta on terapiapalveluiden ohella myös arjessa selviytymiseen liittyvien tunteiden ja sosiaalisiin tilanteisiin liittyvien vuorovaikutustaitojen harjoitteluun. Näihin tarpeisiin on hyödynnetty jo joitakin vuosia taiteita (Mattila, 2015).

Vaikka erilaisten taidelähtöisten menetelmien vaikuttavuudesta muun muassa nuoriin on paljon tietoa, silti taiteiden tosiasiallinen hyödyntäminen on vielä lasten kengissä. Taustalla on useimmiten ajatus taiteista ”hömpänä” oikean työn rinnalla. Aholainen ym. (2021) Lääkärilehdessä korostaen todentavat, että taiteiden ja kulttuurin terveys- ja hyvinvointivaikutuksista on saatu runsaasti laa-

dullista ja määrällistä tutkimusnäyttöä. On kuitenkin hyvä ymmärtää, ettei sen enempää lääketiede eikä myöskään taiteet voi yksinään ratkaise kaikkia ihmisyyteen liittyviä ongelmia, varsinkaan niitä, jotka liittyvät kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ihmisenä. Taiteiden kautta ja avulla voidaan kuitenkin vaikuttaa siihen, että ihminen voi hetkeksi unohtaa kivun esimerkiksi kirjan lukemisen tai elokuvan katselun ajaksi. Jos lukee kirjallisuuden mestariteoksia tai katsoo elämää suurempia elokuvia, voi oppia jotakin hyödyllistä elämän hallinnasta, tuskasta ja kivusta ja näin edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Teatterillisin keinoin voidaan heijastaa yksilön tuntemuksia, jotka liittyvät esimerkiksi uuden elämänsuunnan etsintään ja elämän merkityksiin tai kipukohtiin sekä tunteisiin. Taide ja kulttuuria voidaan käyttää myös stabiilisuuden turvaajana ja orientaation apuna vaikeina aikoina, esimerkiksi surutyön yhteydessä (Age culture net). Taiteissa voidaan hyödyntää nuorten erilaista osaamista ja erilaisia valmiuksia osallisuutta vahvistavassa toiminnassa. Nuorten ryhmien polarisoitumista hyvin ja huonosti pärjääviin voidaan ennaltaehkäistä ja purkaa vahvistamalla heidän keskinäisiä verkostojaan. (Känkäinen, 2022; Aholainen, ym. 2021, s. 564–568; Korhonen 2007, s. 111–113.)

Taiteiden ja kulttuurin vaikutuksesta ihmisten hyvinvointiin voidaan olla useita eri mieltä, mutta näyttäneen kiistattomalta tosiasialta, jonka myös Tule nähdyksi -hanke todensi, että ne tuottavat hyvinvointia tarjoamalla nautintoa ja elämyksiä sekä edistämällä yhteisöllisyyttä ja verkostoitumista ja viihtyvyyttä. Taiteet siis kykenevät tarjoamaan jotakin sellaista, mikä kykenee siirtämään ajatukset arjen ongelmista muualle, ainakin hetkellisesti, ja tuomaan jaksamiseen ja resilienssiin voimavaroja. Ne pystyvät tarjoamaan paikan, jossa on vapaus omille havainnoille, sekä paikan, jossa on mahdollisuus samaistua ja kokea yhteenkuuluvuutta. Taiteen on todettu olevan myös hyvä työkalu sosiaali- ja terveysaloilla kuin myös koulutusaloilla, missä sitä voidaan hyödyntää yhteisöllisyyden rakentamisessa sekä tuettaessa nuoria sujuvimpiin siirtymiin niin koulutuksen kuin työelämän suhteen kuten Tule nähdyksi -hankkeessa on tehty. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2019.)

Kädessäsi oleva kirja on Tule nähdyksi -hankkeen loppujulkaisu. Valtakunnallista ja Diakonia-ammattikorkeakoulun hallinnoimaa Tule nähdyksi -hanketta toteutettiin vuosina 9/2020–2/2023 konsortiona Helsingin Diakonissalaitoksen Säätiö sr. / Vamos-palveluiden, Q-teatterin, Tarinateatteri Vox ry:n ja Rakastajat teatteriryhmän kannatus ry:n kanssa. Hankkeen päätavoitteena oli, että erityisesti syrjäytymisvaarassa olevien nuorten osallisuutta on tuettu soveltavan teatterin menetelmin siten, että koulutuksen ja työelämän ulkopuolella nuoret hakeutuvat

koulutukseen, koulutuksessa olevat nuoret saavat opintonsa menestyksekkäästi päätökseen ja siirtymävaiheissa olevat opiskelijat siirtyvät sujuvasti koulutusasteelta toiselle tai koulutuksesta työelämään. Hanketta rahoitti Euroopan sosiaalirahasto, ja sen kansallinen rahoittaja oli Pohjois-Suomen Ely.

Hanke paneutui erityisesti syrjäytymisvaarassa olevien nuorten osallisuuden edistämiseen tukemiseen hyödyntämällä soveltavan teatterin menetelmiä siten, että koulutuksen ja työelämän ulkopuolella nuoret hakeutuvat koulutukseen, koulutuksessa olevat nuoret saavat opintonsa menestyksekkäästi päätökseen ja siirtymävaiheissa olevat opiskelijat siirtyvät sujuvasti koulutusasteelta toiselle tai koulutuksesta työelämään. Menetelmällä tehtiin erilaisia tilanteita, kokemuksia ja tunteita näkyväksi ja helpommin käsiteltäväksi.

Hankkeen aikana erilaisissa työpajoissa yhdessä ammattinäyttelijöiden, opetus- ja ohjauksen asiantuntijoiden ja nuorten kanssa kehitettiin hyödyntäen soveltavan teatterin välineitä nuorten elämää ja olemista näkyväksi. Hankkeen loppujulkaisussa kuvataan hankkeessa toteutettujen työpajojen toimintaa ja siinä tehtyjä havaintoja sekä oppimista. Julkaisun lopussa on Nähdäksi tuleminen mahdollisuuksia – Soveltavan teatterin työpajasarja apuvälineeksi eri koulutusasteilla oleville opettajille ja nuorisovaltuustojen asiantuntijoille sekä opiskelijoille.

Artikkelikokoelman ensimmäisessä osiossa on hanketyöhön osallistuneiden teatteri- ja opetusalojen asiantuntijoiden artikkeleita. Artikkelikokoelman toinen varsinainen artikkeli käsittelee nuorten hyvinvoinnin tukemista näyttelijöiden avulla. Artikkelin kirjoittaja, Taskinen, aukaisee niitä tekijöitä ja vaikutusmekanismeja, jotka vaikuttavat nuorten mielenterveyteen ja hyvinvointiin sekä pysähtyy tarkastelemaan ammattinäyttelijän työtä ja tuntemuksia pari- ja ryhmätyöskentelyssä nuorille toteutetuissa työpajoissa. Vielä yksityiskohtaisemmin näyttelijän tuntemuksiin ja havainnointeihin sukeltaa kokoelman viides artikkeli, johon Kovanen on koonnut viiden ammattinäyttelijän haastattelut. Haastatteluiden kautta lukija pääsee katsomaan, kuinka sensitiivistä kohtaaminen on eri tavoin herkän nuoren kanssa sekä millainen merkitys työparin (näyttelijän) valintojen merkityksellä on mahdollistajana.

Tarinateatteri Voxin työntekijöiden Mettäsén, Saarelan ja Veiskolan kirjoittama artikkeli on järjestyksessä kolmas ja peilaa kaikkea sitä problematiikkaa ja vastakkainasettelua, minkä hanke ja sen vaatteet asettavat suhteessa sille, mitä ja millaista on työskennellä taiteellisilla ja toiminnallisilla menetelmillä. Kirjoittajat pohtivat, millaisiin jo olemassa oleviin teorioihin, arvoihin ja käytänteisiin työpajatyöskentelyä soveltavan teatterin parissa aiotaan viedä. Näkemystä on lähdetty etsimään keskustelemalla sosiaalipedagogiikan ja feministisen pedagogiikan kanssa.

Artikkelikokoelman neljäs artikkeli on Diakonia-ammattikorkeakoulun lehtorin, Lamminmäen, käsialaa ja kuvaa niitä hyväksi todettuja asioita, joita soveltavan teatterin menetelmiä käyttävän opettajan tai ohjaajan on hyvä huomioida työpajoja vetäessään. Teksti kertoo, millaiset asiat vaikuttavat työpajan ilmapiiriin, millaisiin asioihin on tärkeä kiinnittää huomiota työpajojen aloituksissa, lopetuksissa ja työpajaharjoitteiden valinnassa ja miten nähdyksi tulemisen koke-
mista ja positiivista elämäntarinaa voidaan vahvistaa.

Kuudes ja seitsemäs artikkeli ovat Helsingin Diakonissalaitoksen Vamos-työn ohjaajan Sandellin ja Porin KRIS-nuorten kanssa työpajoja vetäneiden Izarran ja Meuselin artikkeleita. Molemmat artikkelit vievät lukijan katsomaan kahden erityisryhmän näkökulmasta, miten toteutetut luovat menetelmät ovat ryhmävalmennuksessa toimineet sekä sitä, mikä rooli ja vaikutus niillä on ollut sosiaalisessa kuntoutumisessa sekä osallisuuden lisäämisessä.

Viimeistä edellinen artikkeli on koonti opinnäytetyöstä, jossa kaksi ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opiskelijaa, Hentunen ja Pelli, yhdessä hankkeohjaaja Lamminmäen kanssa tuovat esille, millaisena kokemuksena työpajoihin osallistuneet nuoret ovat kokeneet Tule nähdyksi -hankkeessa toteutetut työpajat.

Artikkelikokoelman päättää projektipäällikkö Ärlingin koonti hyvistä käytänteistä sekä luovien menetelmien paikasta ja tehtävästä nuorten yhteisöllisyyden ja mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin näkyväksi tekemisestä ja tukemisesta.

Loppujulkaisun toisessa osiossa lukijalle esitellään Tule nähdyksi -hankkeessa kehitetyt ja testatut Nähdyksi tulemisen mahdollisuuksia – Soveltavan teatterin työpajasarjan erilaiset harjoitteet, jotka on kehitetty ja tarkoitettu hyödynnettäväksi nuorten kanssa työtä tekeville opettajille, ohjaajille ja nuorisotyöntekijöille.

LÄHTEET

- Aholainen, M., Jäntti, S., Tammela, A., & Tanskanen, J. (2021). Miten taide vaikuttaa? Kulttuurisia näkökulmia hyvinvointiin ja terveyteen. *Lääkärilehti*, 76(9). <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/miten-taide-vaikuttaa-kulttuurisia-nakokulmia-hyvinvointiin-ja-terveyteen/?public=29e7a5eeae789608f35becb2cc8ef7a4>
- Hirvikoski, E. (2021). *Malleja ja hyviä käytäntöjä siirtymien sujuvoittamiseen kevät - syksy 2021. Raportti Sujuvat siirtymät -kokonaisuudessa syntyvistä malleista ja hyvistä käytännöistä*. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Malleja%20siirtymien%20sujuvoittamiseen_kev%C3%A4t2021_syksy2021.pdf
- Korhonen, P. (2007). Osallistava teatteri – omien ajatusten vakoilua. Teoksessa Bardy, M, Haapalainen, R. Isotalo, M., & Korhonen, P. (toim.), *Taide keskellä elämää*. Like.
- Känkäinen, P. (2022). *Kulttuurihyvinvointi ja taidelähtöiset menetelmät*. Saatavilla 30.3.2022 <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/kulttuurihyvinvointi-ja-taidelahtoiset-menetelmat>
- Mattila, J. (2015). *Herkkyyys ja sosiaaliset pelot*. Kirjapaja.
- Mieli, Suomen mielenterveys. (31.8.2021). *Kun sosiaaliset tilanteet pelottavat*. <https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/kun-sosiaaliset-tilanteet-pelottavat/>
- Ristikari, T., Lappi, A. & Molander, T. (2016). Lapsuuden aikaisen köyhyyden vaikutus hyvinvointiin nuorena aikuisuudessa. *Diakonia*, (2).
- Kaattari, M., & Suksi, I. (toim.). (2019). *Kulttuuri ja taide hyvinvoinnin edistäjinä sosiaali- ja terveydenhuollossa, työelämässä ja koulutuksessa. Terveyttä ja hyvinvointia edistävän taide- ja kulttuuritoiminnan yhteistyöryhmän raportti ja jatkotoimenpide-ehdotukset*. (Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2019:34). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4069-7>
- Valtioneuvosto. (i.a.). ”*Ekologisesti ja sosiaalisesti kestävää talouskasvua, korkeaa työllisyyttä ja kestävää julkista taloutta*”. Saatavissa 30.3.2022 <https://valtioneuvosto.fi/marinin-hallitus/hallitusohjelma/kestavan-talouden-suomi>

Jaana Taskinen

NUORTEN HYVINVOINNIN TUKEMINEN NÄYTTELIJÖIDEN AVULLA

C ovid-19-pandemia on lisännyt nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten tarvetta ottaa huomioon nuorten mielenterveyden ja hyvinvoinnin teemat kohdatessaan nuoria. Kaikille nuorten kanssa työskenteleville on selvää, että nuorten pahoinvoinnin lisääntymistä ei mitenkään kyetä käsittelemään vain ja ainoastaan ohjaamalla nuoria mielenterveyspalveluihin. Useat mielenterveyttä tukevat järjestöt ovatkin järjestäneet koulutuksia mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukemiseen kaikissa arjen ympäristöissä, joissa nuoria kohdataan. Artikkelissa peilataan mielen hyvinvoinnin avaintekijöitä siihen työhön, jota on toteutettu Tarinateatteri Hyvän Kätilön kanssa Tule nähdyksi -hankkeessa.

Tarinateatteri Hyvä Kätilö on Q-teatterin yleisötyön ja yhteisöteatterin alaisuudessa toimiva soveltavan ja osallistavan taiteen ammattilaisista koostuva ryhmä, jonka ydintehtäviä ovat sekä taidepedagoginen työ että erityisesti nuoriin kohdistuva mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukeminen taidelähtöisiä menetelmiä käyttäen. Toimin itse ryhmän toiminnanjohtajana ja ohjaajana, ja näyttelijät ovat erityisen koulutuksen saaneita tarinateatterimenetelmän hallitsevia freelancenäyttelijöitä. Tekijät ovat teatteritaiteen ammattilaisia ja osalla on pedagoginen koulutus, mutta kelläkään ei ole terveydenhuollon tai terapeutin koulutusta. Olemme vuodesta 2015 tutkineet, kuinka teatterialan ammattilaisten osaaminen ja ammattitaito voisi toimia tukena nuorten hyvinvoinnin vahvistamisessa. Nuorten hyvinvoinnin vahvistamiseen tarvitaan moniammatillista näkökulmaa, mihin näemme taiteen ammattilaisilla olevan paljon konkreettista annettavaa.

Tarinateatteri Hyvä Kätilö on vastannut Tule nähdyksi -hankkeessa pääkaupunkiseudun toiminnan sisällöstä ja toteutuksesta. Toimintaan osallistuneet nuoret ovat olleet Diakonissalaitoksen Vamos-työn ryhmiä ja Valma-opetuksessa olevia nuoria sekä Diakonia-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita.

Tarinateatteri tuo näyttämölle osallistujan kokemuksen

Playback Theatre eli Suomessa tarinateatteriksi kutsuttu työtapana on soveltavan teatterin menetelmä, jossa näyttämölle improvisoidaan yleisön kokemuksia elämän arjesta. Nämä kokemukset voivat liittyä oman elämän tapahtumiin tai rajatusti jonkin teeman, tutkittavan asian sisältöihin (Rahmel, 2021, s. 12). Tarinateatteriesityksessä ohjaaja haastattelee esitykseen osallistuvia yleisön jäseniä, ja kerrotun perusteella näyttelijät ja muusikko tekevät välittömästi jonkin tulkinnan tarinankertojan tarinasta näyttämölle. Kokemuksen kertoja saa katsella omaan elämäänsä liittyviä asioita ulkopuolelta ja havaita siinä yksityiskohtia.

Menetelmän ovat kehittäneet Jonathan Fox ja Jo Salas, jotka perustivat ensimmäisen tarinateatterin The Original Playback Theater Groupin 1970-luvulla New Yorkissa USA:ssa. Perustajien ideana oli mahdollistaa teatteria sinnekin, missä se oli tavoittamissa niin henkisesti kuin fyysisestikin. He toivoivat, että voisivat luoda kauneutta ja mahdollistaa erilaisuutta arvostavaa kohtaamista. He halusivat kehittää teatterimuodon, joka olisi hyvä myös näyttelijöilleen. (Rahmel, 2021, s. 16.)

Tarinateatterimenetelmä edellyttää kunnioittavaa kohtaamista ja kannustavaa vuorovaikutusta. Kokemuksen näyttämölle luominen ei ole mahdollista, mikäli näyttelijät eivät todella ole aidosti kuunnelleet kertojaa ja ymmärtäneet hänen kokemustaan. Kun esitys sitten alkaa ja paljastaa, että näyttelijä on kuunnellut ja ymmärtänyt sen, mistä hänelle on kerrottu, on kokemus usein äärimmäisen vaikuttava. Kertoja ei ole yksin kokemuksensa kanssa. Toinen ihminen kykenee ymmärtämään, mitä ajatuksia ja tunteita tapahtumiin liittyy ja mitä reaktioita se saa aikaan. Kertoja myös sanoittaa kielen piiriin omia tuntemuksiaan ja kokemuksiinsa. Näin tunteet eivät jää vain sisäisiksi tunnelmiksi, vaan niitä käsitellään sanoilla, jolloin ne tulevat myös kognition piiriin. Lisäksi läsnä on vielä muu yleisö, josta usein nousee vastaavia kokemuksia tai vähintään ymmärättäviä ja kannustavia sanoja.

Nuorten mielenterveyden vahvistaminen

Mielenterveyttä voidaan vahvistaa vaikuttamalla valintoihin ja asenteisiin, joiden avulla kyetään muovaamaan arkea. Elämä itsessään on jatkuvien pienten tekojen sarja, joista muodostuu tapa elää ja kokea oma elämänsä jonkinlaiseksi. Kun arjessa huomioi ja valitsee tekoja ja asenteita, jotka vahvistavat mielenterveyttä ja hyvinvointia, elämä muodostuu mielekkäämmäksi. Hyvinvointia vahvistavia tekijöitä terveellisten elämäntapojen rinnalla ovat sellaiset asenteet ja käytännöt kuin uteliaisuus, innostuminen ja toisten ihmisten kanssa oleminen. (Mieli ry, 2019.)

On jo evolutiivisesti perusteltua, että tarvitsemme toisia ihmisiä voidaksemme hyvin. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tuottamasta kouluterveyskyselystä (2021) käy ilmi, että covid-19-pandemia on lisännyt yksinäisyyden tunnetta voimakkaasti. Pandemia on lisännyt yksinäisyyden tunteen ohella kohtalaisen tai voimakkaan ahdistuksen kokemusta. Muutokset ovat näkyvissä kaikissa ikäluokissa, ja etenkin tyttöjen kielteinen kehitys on voimakkainta. Masennusoireet ja yleinen epävarmuus ovat myös lisääntyneet. (Wahlbeck, 2022.)

Kun ikäluokastaan useat nuoret tuntevat itsensä ahdistuneeksi ja yksinäiseksi, ei heidän keskuudestaan ole enää niin helposti löydettävissä vertaisia, jotka aloittaisivat keskustelun tai tutustumisen toisten kanssa spontaanisti. Myöskään mielenterveyttä ja hyvinvointia tukevat asenteet kuten uteliaisuus ja innostuminen eivät viriä automaattisesti itsestään, mikäli nuori on jo lähtökohtaisesti ahdistunut ja pelkää sosiaalista vuorovaikutustilannetta. Tällöin hänen kehonsa reagoi vaistonvaraisesti ja vaikuttaa tilanteeseen.

Kasvattajina meidän on hyvä ymmärtää, mitä nämä keholliset reaktiot tarkoittavat ja kuinka niitä voidaan rauhoittaa. Samalla meidän on hyvä ymmärtää, että esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden välttäminen voi pahentaa oireita ja saattaa hyvin todennäköisesti tuottaa mielen hyvinvoinnin kannalta kielteistä kehitystä. Ihminen saattaa haluta vältellä kohtaamista ja vuorovaikutusta toisten kanssa, ja silloin tilanteen muuttamiseksi ei todennäköisesti riitä sinällään aivan korrekti tieto siitä, että tarvitsemme toisia ihmisiä voidaksemme hyvin. Sama pätee asenteiden muuttamisen kohdalla. On vaikea innostua mistään, jos ahdistaa. Oikeastaan se on mahdotonta.

Rakentaessamme nuorille käytäntöjä mielenterveyden ja hyvinvoinnin kokemiseksi on hyvä huomioida, että jakamalla vain tietoa yhdessäolon tärkeydestä hyvinvoinnille emme välttämättä saavuta toivottua tulosta varsinkaan silloin, kun nuori jo kokee itsensä yksinäiseksi. Tarvitaan konkreettisia tilanteita, joissa yhdessäoloa ei oteta itsestänselvyytenä. Tulee tehdä aktiivisesti töitä sen eteen, että nuoret voivat tutustua ja oppia tuntemaan itseään ja toisiaan. Tilan tulisi olla turvallinen kaikille osallistujille, sillä vasta turvallisuudentunne mahdollistaa sosiaalisen liittymisen, joka puolestaan mahdollistaa luovuuden, uuden tutkimisen ja leikkimisen. (Törmi, 2019.)

Spontaanisuus mittana hyvinvoinnille

Ryhmäpsykoterapian pioneerin Jacob Levy Morenon (1889–1972) kehittämässä terapeuttisessa psykodraamassa tutkitaan ihmisen ilmentymistä ja toteutumista vuorovaikutussuhteiden kautta. Ihmisenä toteutumisen tavoitteeksi nostetaan

spontaanius, joka määrittellään kyvyksi luoda uusia vastauksia tilanteisiin tai kyvyksi käyttää vanhoja ratkaisumalleja adekvaatisti. Spontaanisuuden Moreno määrittelee myös mielentilaksi, joka mahdollistaa luovuuden. Sen avulla uskaltaa olla luontevasti oma itsensä erilaisissa tilanteissa omat tarpeensa ja ajatuksensa huomioiden, mutta myös toiset ja tilanteet huomioon ottaen. Ihminen valitsee kulloisessakin tilanteessa vapaasti, kuinka reagoi tai on reagoimatta. Hän voi tarvittaessa vaihtaa sisäistä rooliaan tilanteen vaatimalla tavalla. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että säikähtää kovaa ääntä, mutta kykenee rauhoittamaan itsensä, kun huomaa ettei todellista vaaraa ole, ja kykenee lohduttamaan tai rauhoittamaan myös muita, jotka ovat läsnä samassa tilanteessa. Kyky vaihtaa sisäistä roolia eri ihmisten ja tilanteiden niin vaatiessa on Morenon mielestä eräs terveyden mitta. Tätä kykyä voidaan nimittää myös empatiaksi. (Ketonen, 2006, s. 7–8.)

Spontaanisuuden vastakohta on kaavamainen, jopa pakonomainen tilanteesta riippumaton käytös, jota voi ohjata liiallinen reaktiivisuus toisten käytökseen. Tunteiden ilmaiseminen muuttuu enemmän tahdottomaksi reaktiivisuudeksi kuin tiedostavaksi tunteiden sanoittamiseksi ja tarvittaessa tunteisiin vaikuttamiseksi. Tämä tarkoittaa esimerkiksi ahdistuksen viriämistä sosiaalisissa tilanteissa riippumatta tilanteesta ja kohdattavasta ihmisestä. Kykenemättömyys adaptoitua ja vastata tilanteeseen vapaasti vähentää spontaanuutta ja kasvattavaa ahdistusta sekä hankaloittaa ihmisen kykyä olla luova. (Ketonen, 2006, s. 7–8.)

Luovuus tarkoittaa yksinkertaisimmillaan yksilön kykyä tuottaa jotain uutta. Tämä uusi voi olla uutta vain yksilölle itselleen, mutta myös suhteessa maailmaan. Luovuudesta seuraa kuitenkin yksilölle itselleen uusia suhteita maailmaan ja itseensä. Luovassa tilassa ihminen löytää uusia asioita itsestään ja maailmasta ja saattaa myös tuottaa uusia asioita – tekoja, ajatuksia tai artefakteja – itsensä tai maailman nähtäväksi. (Ketonen, 2006, s. 7–8.)

Jotta yksilön mielen hyvinvointi voisi toteutua, ihminen tarvitsee riittävää tasapainoa neljän elementin välillä. Yhtäältä aivojen fysiologisen ja neuropsykiatrisen tilan tulisi olla tarpeeksi hyvinvoiva. Toisaalta mielen tulisi olla joustava ja levollinen, jotta se kykenee vuorovaikutukseen toisten kanssa. Kolmanneksi sosiaalisen vuorovaikutuksen tulisi olla tyydyttävää ja itseä vahvistavaa. Viimeiseksi elämästä tulisi löytyä henkinen ulottuvuus eli yksilöllä tulisi olla mielekäs suhde maailmaan ja kokemus omasta tarpeellisuudestaan sen osana. Kun nämä kaikki riittävällä tavalla toteutuvat, ne myös ruokkivat toinen toisiaan ja edesauttavat hyvää kierrettä. (Houni, 2021.)

Traumataustan vaikutus

Aivoissamme on alueita, jotka ovat erikoistuneet havaitsemaan ympäristön uhkatekijöitä. Välillä uhka on aiheellinen, ja ihmisen kehon reaktio valmistaa ihmistä toimimaan tilanteessa yksilöä suojellen ja tämän eloon jäämistä palvellen. Prosessi on ollut ja on edelleen mielekäs silloin, kun henkeämme uhkaa jokin fyysisen ympäristön uhka (saalistaja, tulipalo jne.). Tällöin ihmisen selviytymistä palvelee se, ettei tilannetta arvioida toisesta näkökulmasta ja näin menetetä kalliita sekunteja, vaan toimitaan mahdollisimman nopeasti. Ulkopuolelta tulevaa uhkaa vastaan on tarkoituksenmukaista, että kehosta nousee niin vahva viesti, ettei muuta tulisi mieleenkään noudattaa. (Jääskinen, 2018.)

Keho saattaa kuitenkin reagoida ”muistinsa” mukaan myös johonkin sellaiseen, joka ei oikeasti ole läsnä nykyhetkessä. Erityisesti tätä tapahtuu varhaisessa vuorovaikutuksessa traumatisoituneiden ihmisten kohdalla. Varhaisella traumatisoitumisella tarkoitetaan ihmisen altistumista kehityksensä kannalta haavoittuvassa vaiheessa (lapsuus, nuoruusikä) toistuvalla ja pitkäkestoisella kuormituksella. Tämä voi olla henkistä tai fyysistä kaltoinkohtelua ja/tai jättämistä vaille riittävää hoivaa ja huolenpitoa. (Traumaterapiakeskus 2019, s. 20.) Turvattomuuden kokemuksen aiheuttavat tapahtumat tai olosuhteet eivät ole aina dramaattisia, kuten väkivallan tai alkoholismien sävyttämiä, vaan vanhemman tai lähiaikuisen puutteelliset vuorovaikutustaidot, emotionaalinen etäisyys, kohtaamattomuus, vaatavuus tai kiire saavat lapsen hermoston puolustusjärjestelmän vireytymään. (Törmi, 2019.)

Kun monet turvallisetkin tilanteet koetaan vaaralliseksi, mielessä ja kehossa käynnistyy pelkoreaktioita ali- ja ylivireystiloineen silloinkin, kun niihin ei olisi syytä. Reaktion voi laukaista mikä tahansa impulssi, joka ei välttämättä mitenkään avaudu ulkopuoliselle. Kuitenkin tämä reaktio vaikuttaa kaikkeen toimintaan ja yksilön kykyyn liittyä vuorovaikutukseen. Esimerkiksi ryhmätoiminta itsessään voi olla yhdelle mukavaa yhdessäoloa ja samaan aikaan toiselle paniikkihäiriökohtaukseen johtava sietämätön olosuhde. (Traumaterapiakeskus, 2019, s. 20.) Vamos-ryhmissä traumataustat näkyivät ryhmässä olemiseen liittyvänä ahdistuneisuutena, ja vaikka ryhmässä oleminen oli usealle alkanut muodostua miellyttäväksi, se ei suurimmalle osalle lähtökohtaisesti ollut helppo asia.

Autonominen hermosto säätelee kehon vireystiloja

Autonominen hermosto eli tahdosta riippumaton hermosto on vastuussa kehon vireystiloista. Autonominen hermosto jaetaan sympaattiseen ja parasympaattiseen osaan. Sympaattinen hermosto aktivoi kehon vireystilaa ja parasympaattinen her-

mosto rauhoittaa sitä. (Leikola, Mäkelä & Punkanen, 2016.) Autonominen hermosto kehittyy ja muovautuu elämäkokemusten ja ympäristötekijöiden mukana. Myös mahdolliset neuropsykiatriset oirekirjot vaikuttavat hermostomme reaktiotapaan. (Törmi, 2019.)

Neurofysiologi Stephen W. Porgesin hahmottelemassa autonomisen hermoston toimintaa kuvaavassa polyvagaalisessa teoriassa autonominen hermosto jaetaan liikennevalojen kaltaisesti kolmeen toiminta-alueeseen, joita tarkastellaan erityisesti suhteessa kykyyn liittyä sosiaaliseen vuorovaikutukseen (Jääskinen, 2018).

ALIVIREYSVYÖHYKE <ul style="list-style-type: none">• Aistimusten suhteellinen vähäisyys• Tunteiden turtuminen• Kyvyttömyys kognitiiviseen työstämiseen• Vähentynyt fyysinen liike	SOPIVA VIREYSVYÖHYKE Sietoikkuna	YLIVIREYSVYÖHYKE <ul style="list-style-type: none">• Voimistuneet aistimukset• Emotionaaliset reaktiot• Ylivalppaus• Mieleen tunkeutuvat kuvat• Häiriöt kognitiivisessa työstämisessä
---	--	--

Sietoikkuna – kolme vireysvyöhykettä ja vireystilan autonomista säätelyä. (Odgen, Minton & Pain, 2009, s. 28)

Vihreällä alueella (sopiva vireysvyöhyke) koemme olomme turvalliseksi, mikä mahdollistaa kykymme liittyä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Turvallinen ja levollinen vuorovaikutus vahvistaa rauhoittavaa kehollista vaikutusta ja pysymme sietoikkunassa (kuva). Näin syntyy positiivinen, vastavuoroinen kehä ja hyvät vuorovaikutustilanteet vahvistavat myös kehollista tunnesäätelyjärjestelmää. (Jääskinen, 2021.)

Keltaisen liikennevalon alue on puolustusjärjestelmän aktivoituminen eli taistele ja pakene tila, jolloin putoamme tunnesäätelyjärjestelmässä alkukantaisemalle tasolle ja siirrymme ylivirittyneisyyden tilaan. Sydämen syke ja verenpaine nousevat ja keho valmistautuu toimimaan päästämällä verenkiertoon adrenaliinia. Tällöin kognitiivinen päätöksenteko kapeutuu ja esimerkiksi uuden oppiminen muuttuu vaikeaksi eikä ihminen pysy sosiaalisen vuorovaikutuksen piirissä. (Jääskinen, 2021.)

Punaisen valon alue taas on kaikista varhaisin ja alkukantaisin selviytymismallimme: lamaantumisen ja jähmettymisen alue (alivireysvyöhyke). Tällöin uhka ei enää ole kohdattavissa, ja näin vaihtoehdoksi jää muuttua mahdollisimman näkymättömäksi. Alivireydessä vallan saavat tunteiden ja aistimusten vähäi-

syys, turtuneisuus, kuoleman ja tyhjyyden tunnot, passiivisuus sekä mahdollisesti halvaantumisen tuntu. Ihminen ei kykene spontaaniin sosiaaliseen vuorovaikutukseen vaan vetäytyy kontaktista. (Odgen, Minton & Pain, 2009, s. 27.)

Traumataustaisen ihmisen olotila saattaa näennäisen pienestäkin traumaa muistuttavasta ärsykkeestä muuttua alivireydeksi tai ylivireydeksi. Laumaeläiminä me ihmiset vaikutamme suuresti toistemme kehojen virittymiseen sekä kulloisesakin hetkessä että ajan saatossa. Vireystilan säätelyssä voi hyödyntää traumaterapiassakin käytettäviä hengityksen avulla tapahtuvia vakauttamisen keinoja. Yksinkertainen tapa laskea liiallisesti kohonnutta vireystilaa on syvä sisäänhengitys ja hidas uloshengitys, toistettuna joitain kertoja, samoin kehon yksityiskohtainen aistiminen. Alivireyttä voi säädellä tekemällä fyysisesti jotain niin, että pulssi ja hengitys hetkellisesti kiihtyvät. (Törmi, 2019.)

Näiden yksinkertaisen ohjeiden lisäksi internetistä löytyy paljon ohjeita vagushermon eli kiertäjähermon aktivoitumisen ja säätelyn herättämiseksi ja tueksi, sekä lisäksi monenlaisia itsesäätelyyn ja tiedostamiseen pyrkiviä harjoituksia mindfulnessista rentoutuksiin.

Turvallisuutta korostava harjoittelu

Tule nähdyksi -hankkeessa osallistujina oli ihmisiä, joilla on kokemusta sosiaalisesta jännittämisestä tai suoranaista ahdistuksesta, ja työskentelyssä lähtökohdamme oli pyrkiä helpottamaan yksilöiden oloa suhteessa läsnä olevaan hetkeen. Tavoittemme oli sama kuin varsinaisessa traumahoidossa, jossa pyritään lisäämään kiinnostusta oman kehon ja mielen havainnointiin niin, että pelko muuttuu uteliaisuudeksi (Suokas-Cunliffe, 2006, s. 14).

Traumahoidon vaiheorientoituneessa mallissa ensimmäinen vaihe on potilaan vakauttaminen ja oireiden lievittäminen (Kiviluoma & Rantanen, 2021). Tällöin ei vielä avata traumaattisia muistoja ja työskennellä niiden parissa, vaan vahvistetaan potilaan itsesäätelyn keinoja ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen palaamista. Tule nähdyksi hankkeessa työskentelymme tavoite oli täsmälleen sama. Tässä käytimme apuna yleisiä vakauttamiseen liittyviä keinoja, joita ovat mm. tietoisuustaitojen kehittäminen tutkivalla ja hyväksyvällä asenteella, nykyhetken ja kehon tilan havainnointi, huomion kiinnittäminen ympäristöön, ympäristöstä löytyvien asioiden kognitiivinen tunnistaminen, kehollinen työskentely sekä aktivoinnin että rentoutuksen osalta, leikkiminen, aistikokemusten huomioiminen sekä tiedon ja kokemusten jakaminen dialogisesti.

Jokaisessa Tule nähdyksi -hankkeen ryhmässä työskenneltiin niin, että osallistuja sai parikseen näyttelijän. Osallistujien ali- tai ylivireystiloissa heidän näytteli-

jäparinsa eivät jättäneet heitä yksin olotilansa kanssa, vaan muistuttivat että ollaan tässä ja nyt. Näyttelijä ei tietoisesti vireytynyt nuoren mukana, vaan päinvastoin lempeästi ja rauhallisesti kutsui pariaan takaisin vuorovaikutuksen piiriin. Näin työskentelyssä päästiin takaisin sietoikkunan sisälle. Kun yhteys jälleen syntyi, saatoimme myös tietoisesti todeta, että mitään pahaa ei tapahtunut, vaan jälleen ollaan vuorovaikutuksen piirissä ja sosiaalinen kanssakäyminen on mahdollista.

Jokainen ryhmä Tule nähdyksi -hankkeessa lisäsi omista havainnoistaan puhumista tapaamiskertojen myötä. Pyrimme myös siihen, että yksilö voi itse nostaa haastetasoa harjoittelussa, mikäli tuntee, että juuri sillä hetkellä hänellä on resursseja tähän. Tällaisia harjoituksia olivat esimerkiksi esiintymiseen liittyvät kokeilut, joissa jokainen saattoi säätää omaa rimaansa itselleen sopivaksi. Koska tehtävät toteutettiin oman näyttelijän kanssa parityönä, saattoi jokainen pari asettaa oman työskentelyhaasteen täysin yksilöllisesti nuoren tarpeita kuunnellen.

Tunteet tarttuvat

Taustana kaikelle ihmisten väliselle vuorovaikutukselle luovat tunteet. Ne auttavat meitä liittymään toisiimme, kiintymään ja välittämään toisistamme, mutta myös kavahtamaan ja pelkäämään toisiamme. Tunnekokemukset ovat seurausta autonomisen järjestelmän ja hormonien toiminnasta. Vastavuoroisesti tunteet myös osallistuvat autonomisen hermoston virittämiseen ja keholliseen vireytymiseen. (Jääskinen, 2018.)

Vaikka tunteet tulevat ja menevät samalla tavalla kuin ajatuksetkin, monelle nuorelle tunnekokemus voi olla hämmentävä. Sosiaalisissa tilanteissa voimakasta tunnekokemusta saattaa seurata häpeän tunne ja ajatus siitä, että tuntemalla tunteita joutuu naurunalaiseksi. Lapsuudesta saattaa olla myös sisäistettynä käsitys, jonka mukaan negatiivisia tunteita ei ole hyvä tuoda esiin, ja niitä saatetaan alkaa vältellä. Opitut mallit ja sosiaalinen ryhmäpaine voivat vaikuttaa siihen, kuinka yksilö kokee ja ilmaisee tunteitaan. Tukahdutettuna tunteet kuitenkin vievät paljon energiaa ja vaikuttavat myös muiden tunteiden kokemiseen. Lopputuloksena voi olla nuori, joka ei tunnista omia tarpeitaan, eikä oikein tiedä, miltä itsestä tuntuu ja mitä haluaa. Tällöin usein ahdistaa. (Malinen, 2011.)

Ryhmässä tapahtuva tunnetyöskentely on kuin kaksiteräinen miekka, sillä tunteet tarttuvat. Kun ryhmä koostuu jo valmiiksi ahdistuneista ja sosiaalista tilannetta jännittävistä nuorista, on selvää, että kokemus ryhmätilanteesta saattaa voimistaa ahdistusta. Tämän vuoksi työskentely ryhmässä, joka koostuu jännittäjistä, on hyvin hienovaraista ja sensitiivistä toimintaa. Työskentelyssä on olisi hyvä unohtaa suorituskeskeisyys ja kannustaa kaikkien asioiden tutkimiseen, opettaa

vakautumista, antaa aikaa ja tilaa reflektoinnille sekä kutsua esiin huumoria ja naurua. Nauraessa keho erittää endorfiineja ja ne saavat kehon ja mielen tuntemaan mielihyvää ja rentoutta. Samaan aikaan kun kehon endorfiinitaso nousee, kehon stressihormonina tunnettu kortisoli laskee. (Västinen, 2018.)

Tämän artikkelikokoelman osiosta kaksi löytyy Nähdyksi tulemisen mahdollisuuksia – Soveltavan teatterin työpajasarja, joiden avulla voi auttaa ryhmää käsittelemään jännittämistä tai muita omaan hyvinvointiin vaikuttavia teemoja. Lisäksi osiosta löytyy lista osallistavaa ja hyvinvointia tukevaa taidetoimintaa tarjoavista taidelaitoksista ympäri Suomea. Työskentelyssä on hyvä olla läsnä riittävä määrä turvallisia aikuisia ja ryhmän ulkopuolinen vetäjä saattaa auttaa tilanteen rakentamisessa mielekkääksi osallistujille ja ryhmän vetäjille.

Ammattinäyttelijä nuoren parina

Pääkaupunkiseudun osatoteutuksessa työskentelimme kaikissa Vamos-ryhmissä niin, että paikalla oli aina ohjaaja ja viisi näyttelijää. Näyttelijät jakautuivat pareiksi nuorten kanssa ja näin parityöskentelyssä nuorta vastassa ei ollutkaan toinen ahdistunut omien elämänhaasteidensa kanssa painiskeleva ihminen, vaan itseään instrumenttina käyttävä ammattilainen.

Näyttelijäntyö on psykofyysistä toimintaa, joka on yhtä aikaa esittämistä ja esiintymistä. Näyttelijä on samaan aikaan joku, joka esittää roolia, ja joku, jonka tehtävänä on olla itse esillä katsojille. Katsoja voi keskittyä seuraamaan roolille tapahtuvia asioita tai näyttelijää ammattilaisena tai jopa yksityishenkilönä. Näyttelijän tunteet ovat osa sekä itsenään oloa että jonkun toisen esittämistä. (Koskinen, 2013a)

Vamos-ryhmien kanssa tämä näyttelijäntyön esiintyjyyden/esittäjyyden kaksoisastelema korostui. Näyttelijä valitsee aina lukemattoman määrän asioita näytellessään: sanonko repliikin kuiskaten vai huutaen, miten vastaanäyttelijä reagoi minun tarjoukseeni ja miten minä taas jatkan siitä jne. Vamos-ryhmissä näyttelijöille ei ollut mitään ennalta käsikirjoitettua näytelmätekstiä, vaan he kohtasivat parinsa omina itsenään, kuitenkin hyödyntäen työskentelyssä nimenomaan näyttelijän ammattitaitoa.

Näyttelijä Outi Condit (Kovanen, 2022) toteaa, että toisin kuin jossain muissa näyttelijän työn tilanteissa, Vamos-ryhmien kanssa työskentelyssä ja suhteessa omaan pariin korostuu eettinen kohtaaminen. Näyttelijä asettuu nuoren palvelukseen ja muokkaa itseään sekä näyttelijänä että yksityishenkilönä sellaiseen suuntaan, että kohtaaminen olisi mahdollista. Näyttelijä ei varsinaisesti näyttele mitään tiettyä roolihenkilöä, kun hän kohtaa nuoren, vaan muovautuu kohtaa-

misessa nuoren tarpeisiin. Näyttelijä Helena Ryti (Kovanen, 2022) toteaa, että päämäärä on aina jossain mielessä nuoren asettama. Esimerkiksi nauraminen voi muodostua päämääräksi, kun havaitaan että se vapauttaa. Niinpä näyttelijä saattaa valita omaksi tehtäväkseen pyrkimyksen tehdä työskentelystä ennen muuta hauskaa.

Näyttelijät tunteiden ammattilaisina

Vaikka näyttelijä esiintyisi perinteisesti näytelmätekstin kontekstissa tietynä roolihenkilönä, tuo hän esittämänsä roolihenkilön tunteet näkyviin ruumiinsa kautta. Samaan aikaan tunteet jollain tavalla tuntuvat näyttelijässä. Tunteiden esiin tuomista voidaan näyttelijäntyössä lähestyä erilaisin tavoin. Näyttelijä voi pyrkiä herättämään omia tunteitaan ja muokata niitä vastaamaan roolihenkilön tunnetta. Tämä voi tapahtua kuvittelemalla tai ajatteleamalla tai provosoimalla tunnetta esimerkiksi fyysisesti asennoilla tai hengityksellä. Näyttelijä voi antaa tunneilmaisun syntyä vuorovaikutuksessa tilaan ja kanssänäyttelijöihin. Hän voi myös poimia tunteista tyyppillisiä eleitä ja antaa niiden kautta ruumiinsa viitata tunteisiin. Nämä prosessit ovat näyttelijälle yksityisiä ja usein he sekoittavat useita tekniikoita. Olennaista näyttelijäntyössä kuitenkin on juuri suhde tunteisiin ja tunneilmaisuuksiin. Näyttelijät tutustuvat koulutuksensa varrella itseensä ja tietävät, millä tavalla he, esityksen niin vaatiessa, pyrkivät tunnetta ilmentämään ja miten he prosessia lähestyvät. Heillä on siis runsaasti tietoa tunteista ja siitä, miten ne heidän kehossaan toimivat.

Näyttelemistilanne itsessään on myös eri tavoin tunnepitoisesti latautunut. Näyttelijä ammattilaisena ja yksityishenkilönä tuntee esiintymiseen liittyviä tunteita kuten jännitystä, nautintoa, huvittuneisuutta, pelkoa, näyttämisen halua tai väsymyksen tai energisyyden tunteita. Näyttelijät toimivat esiintyessään näiden tunteiden kanssa ja saattavat tietoisesti synnyttää tai vaimentaa niitä tai antautua niille. (Koskinen, 2013b.)

Tule nähdyksi -hankkeen työpajoissa näyttelijöiden asiantuntemusta käytettiin työskentelyssä monilla tavoin hyödyksi. Joskus yhteistä huumoria syntyi juuri siitä, että näyttelijä leikki eri tunnetilojen välillä ja etsi sopivaa ilmaisua yhdessä parinsa kanssa. Koska tunteet ovat kehollisia, näyttelijät tavoittivat nuorten kehollisen kokemuksen yksinkertaisesti ottamalla kokemuksen omaan kehoonsa ja peilaamalla sen nuorelle takaisin. Tämä alleviivasi sekä sitä että kokemus on ymmärrettävä, mutta myös sitä, että se on muutettavissa. Keho ja olotila muuttuvat tunteen myötä ja näyttelijä voi näyttää tämän konkreettisesti ruumiinsa kautta. Kun näyttelijän jännittynyt keho rentoutui nuoren silmien edessä, oli mahdollista

huomata, kuinka jännitys on itseen tarttunut ja saattoi kokeilla päästää irti omas-
takin jännityksestä.

Näyttelijät pyrkivät myös tietoisesti vireytymään muihin olotiloihin kuin
jännittämiseen. Tai jos he huomasivat jännittyvänsä, he pyrkivät puhumaan tä-
män auki ja näin virittymään muuhun. Näin toimimme tietoisesti yhteiseen työ-
kentelytilaan myös toisenlaista kehollista olemista ja pyrimme ”sytyttämään”
muitakin tunteita kuin jännittämistä ja ahdistusta.

Kun näyttelijäntyötä vuosikausia tehnyt tunteen ammattilainen työskente-
lee tunteiden kanavoimisessa vielä matkansa alkupuolella olevan nuoren kanssa,
on mahdollista, että lyhyessäkin ajassa tapahtuu muutosta, sillä työskentelyssä ol-
laan lähikehityksen vyöhykkeen ytimessä. Lähikehityksen vyöhyke on psykologi
Lev Vygotskyn luoma käsite oppimisalueesta, joka asettuu yksilön tämänhetkisen
osaamisen ja potentiaalisen osaamisen väliin. Lähikehityksen vyöhykkeellä noviisi
pystyy suoriutumaan tehtävistä yhteistyössä joko osaavamman aikuisen (ekspert-
ti) tai taitavamman vertaisoppijan kanssa. Oikeanlaisella tuella oppijan vasta ke-
hittymässä olevat taidot ja tiedot muuttuvat myöhemmin itsenäiseksi osaamiseksi.
(Tieteen termipankki, 2022.)

Turvallinen ryhmätyöskentely tarjosi usealle korjaavia kokemuksia juuri sel-
lisiin tilanteisiin, jotka ovat menneisyydessä olleet epämiellyttäviä tai jopa sietä-
mättömiä. Työskentely tapahtui turvallisen aikuisen kanssa, ja näin osallistuja ei
koskaan jäänyt yksin selviytymään lukuisista tunteista, joita jännittävässä tilan-
teissa väistämättä tulee vastaan. Tämä mallinsi kokemusta onnistumisesta ja sii-
tä, etteivät asiat ole niin vakavia. Yhteisen huumorin kautta asioille löytyi myös
mittakaavaa. Osallistujan oli myös mahdollista kieltäytyä jokaisesta itselle ylivoi-
maisesta tehtävästä, eikä sittenkään joutunut ryhmän ja oman parin hylkäämäk-
si. Todistimme Tule nähdyksi -hankkeen aikana huimia uskalluksen, rohkeuden,
rajan asettamisen ja itsensä ylittämisen hetkiä monilla saroilla. Teatterilla harjoi-
teltiin aistimista, heittäytymistä, monimutkaisten asioiden sanoittamista, pien-
ten esitysten valmistamista, pomona olemista ja oman näyttelijäparin ohjaamista.

Näkökulmien kokonaisuus näyttämöllä

Teatteriesitysten rakentamisessa näytelmäkirjailijan, dramaturgin ja ohjaajan hy-
veenä pidetään sitä, että esityksen maailma viittaa itsestään ulospäin eli löytää
jonkinlaisia yhtymäkohtia tai samaistumispisteitä esitettävän teoksen ulkopuoli-
sesta maailmasta, ns. todellisuudesta. Silti esityksen maailma on omalakinen eikä
suora kopio ”todellisesta” maailmasta. Esitys esittää tiivistetyn kuvan maailmasta
ja näin ollen myös valikoi näkökulman, jonka kautta tiivistys nähdään. Tarinate-

atterissa näkökulma on aina tarinankertojan: esitys esitetään hänen näkökulmaansa hänelle ja häntä palvellen. Se ei kuitenkaan tarkoita, etteikö tarinankertojan näkökulmaan voisi tuoda kysymystä tai havaintoa, jossa tarinankertojan näkökulma tulee haastetuksi. Näyttämöllä minkä tahansa elementin on mahdollista esiintyä ja puhua, mikä tahansa historian aikakausi tai sadun hahmo voi tulla käymään tarinankertojan todellisuudessa ja esittää oman huomionsa. Näillä saattaa olla tarinankertojalle paljonkin merkitystä.

Taiteilijakoulutukseen kuuluu perehtyminen kulttuurihistoriaan. Vaikka näyttelijät improvisoivat esitettävät kohtaukset nuoren kertoman pohjalta, he osaavat yhdistää kokemukseen näkökulmia maailmankirjallisuudesta, klassikkonäytelmistä, myyteistä, historian tapahtumista jne. Lisäksi he tuovat ruumiinsa kautta näkyväksi tunteet, jotka tilanteisiin liittyvät. Nuoren kokemus valottuu useammasta näkökulmasta näiden työvälineiden ansiosta.

Tarinateatteriteknikoilla pyritään aina tuomaan tarkasteluun tarinankertojan kertoma havainto, kokemus tai tilanne niin, että se paljastaa tarinankertojalle jotain mitä hän toisaalta tietää asiaan liittyvän, mutta myös jotain, jota hän ei ehkä ole ennalta osannut ajatella. Ohjaajan tehtävänä on haastattelun kautta tuoda esiin näitä erilaisia, mahdollisesti aluksi ristiriitaiseltakin kuulostavia huomioita ja näistä rakentuu kokonaisuus, josta tarinankertojan on mahdollista tunnistaa itsensä, elämänsä, haasteensa ja voimavaransa.

Tarinateatterin kautta kokemusten sanoittaminen ja näkyväksi tekeminen ovat keinoja, joilla sekä tuetaan työskentelyyn osallistuvien vuorovaikutusta ja tunnetaitoja että normalisoidaan ihmisen elämään liittyviä asioita. Tarinateatterissa voidaan käsitellä mitä tahansa aiheita, mutta Tule nähdä -hankkeessa on korostunut erityisesti yksi teema: mikä estää ja auttaa minua saavuttamasta jotain itselleni asettamaa tavoitetta? Tätä teemaa tarkastellessamme esiin ovat nousseet voimakkaat, lannistavat ja negatiiviset sisäiset äänet. Kun nämä äänet saatetaan näyttämölle, ne saavat hahmon ja niiden kanssa voi olla suhteessa.

Arvostelevan sisäisen puheen muuttaminen

Arvosteleva sisäinen puhe, jota neuropsykiatri Daniel Amen (2011) kutsuu mielen muurahaisiksi eli automaattisiksi negatiivisiksi ajatuksiksi (engl. automatic negative thought, ANT), on valitettavan yleistä. Amen kehottaa kyseenalaistamaan, ovatko ajatukset totta, ja opettelemaan vastustamaan näitä ajatuksia eli tappamaan muurahaisensa. Ehkä ei ole sattumaa ja pelkkää sanaleikkiä, että Amen antaa ajatuksille myös hahmon, muurahaisen. On ymmärrettävämpää käsitellä hyvin todellista, mutta abstraktia asiaa niin, että se saa jonkun muodon. On hel-

pompi kuvitella nitistävänsä muurahaisen kuin itsepintaisesti haukkuvan ”olet maailman tyhmin ihminen” -äänen.

Tule nähdyksi -työpajoissa ajatukset ja äänet saivat näyttämöllisen hahmon tarinateatterin avulla. Näyttämölle rakentui kuin itsestään mielenmaisema, jota ei suinkaan hallitse yksi ainoa hahmo, vaan lukuisia eri tavoin vaikuttavia tekijöitä. Useasti nuoret kuvasivat ylivireydessä olevan kehon olotilaa metaforisesti: ”sydän jyskyttää ulos rinnasta, kurkkua kuristaa ja tekee mieli vain paeta paikalta”. Kun tällainen reaktio tapahtuu tilanteessa, jossa pakoon juokseminen ei ole relevantti vaihtoehto (esimerkiksi esitelmän pito, itsensä esitleminen ryhmässä jne.), ei keho pääse luontaisella tavalla purkamaan ylivireystilaa toimintaan. Näin kamottavaan olotilaan vain jäädään ja yritetään selvitä.

Kun tämänkaltainen tilanne näyttämöllistetään usean näyttelijän voimin, on kaikkien helppo ymmärtää, miten vaikea on keskittyä puhumaan luokan edessä ulkoa opeteltua esitelmää, jos samaan aikaan sydän pumppaa (ja tätä sydäntä näyttelee yksi näyttelijä) täysillä ja veri kohisee korvissa. Punan noustessa kasvoille ilmestyy nurkan takaa toinen näyttelijä, joka alkaa ivata kaikkien näkevän punastumisen, ja esitelmän sisältöä muistelevalla hahmolla on jälleen yksi uusi elementti lisää häiritsemässä keskittymistä. Kun keskittyminen herpaantuu, juoksee paikalle erittäin hätäinen hahmo, joka vakuuttaa esitelmän rippeetkin jo unohtaneelle keskushenkilöllemme, että nyt viimeistään kannattaa poistua lavalta, koska kaikki on niin hirveää ja oikeastaan pakeneminen on tässä vaiheessa ainoa vaihtoehto.

Kun nuori kuvailee kokemustaan, hän tulee samalla havainnollistaneeksi, mikä tapahtuma kutsuu esiin minkäkin äänen tai hahmon ja mitä sitten tapahtuu. Kun tapahtumaketjun näkee silmiensä edessä, saattaa hyvinkin hahmottaa, missä kohtaa voi vielä tehdä jotain ennen kuin tunne on niin voimakas, että se on sumentanut muun ajattelun. Tällöin voidaan hyvin pysähtyä siihen kohtaan ja miettiä, mitä siinä tilanteessa olisi mahdollista omalle pään sisäiselle äänelle tai hahmolleen sanoa. Joillekin oli hyvin selvää, että hahmoa täytyy käskä todella tiukasti ja ajaa se itsevarmasti ja jopa vihaisesti pois. Saattoi myös olla, että hahmon tai ajatuksen sai myös kylmästi tappaa. Toisille taas oli selvää, että äänet ja hahmot ovat kuin pelokkaita pupuja, jolloin niille ei voi olla ankara ja ilkeä, vaan päinvastoin niitä pitää rauhoitella, ja silloin ehkä rauhoittuu itsekkin. Jokainen on lopulta yksilö ja liian yleinen ohje ei välttämättä tavoita kaikkia. Tarinateatterin avulla pureuduimme jokaisen yksilölliseen kokemukseen ja pyrimme yhdessä ymmärtämään, mikä juuri tämän ihmisen ja tilanteen kohdalla olisi tarkoituksenmukaisinta.

Maailma muuttuu

Tule nähdyksi -hankkeen aikana tapaamamme nuoret olivat poikkeuksetta erittäin herkkiä, älykkäitä ja voimakkaasti tuntevia ihmisiä. Heidän kokemuksensa maailmasta oli moniulotteinen ja tarkkanäköinen. Ehkä osittain tämän takia useat olivat monella tavalla kuormittuneita. He eivät suinkaan olleet välinpitämättömiä ja turtuneita, vaan edustivat uutta sukupolvea, jossa ihmisten yleinen kyvyttömyys kohdata toisia ihmisiä ja maailmaa kunnioittavasti ja kauniisti näkyy vereslihalla olevissa haavoissa. He myös kykenivät sanoittamaan tätä erittäin tarkasti ja vivahteikkaasti, ja siksi uskon, että heissä on ihmiskunnan tulevaisuuden toivo. Meidän aikuisten eksperttien tehtävä ei suinkaan ole sopeuttaa heidät tähän nykyiseen maailmaan vaan antaa heille työkaluja muuttaa maailma.

Maailman olisi hyvä muuttua lukemattomilla tavoilla, mutta Tule nähdyksi -hankkeen aikana on vahvistunut käsitys, että meidän tulisi satsata huomattavasti enemmän resursseja siihen, että tukisimme kaikin tavoin rauhanomaisten ja toisiamme tukevien sekä toisistamme iloitsevien yhteisöjen rakentamista. Tämä tarkoittaa ehdottomasti riittävää määrää omista tunteistaan perillä olevia aikuisia työskentelemään lasten ja nuorten kanssa mielekkäästi, ilon ja hyvinvoinnin näkökulmat huomioon ottaen. Liisa Kiviniemi (2009) on tutkinut psykiatriseen sairaalahoitoon päätyneiden nuorten auttamisen avainkohtia ja listaa löytyneiksi selviytymiskeinoiksi fyysinen toiminnan, musiikin kuuntelun, soittamisen, kirjoittamisen, esiintymisen, maalaamisen, luonnossa liikkumisen ja teknisen toiminnan. Kaikissa näissä korostuu toiminnallisuus ja kyky toteuttaa omaa luovuuttaan. Toivottavasti tulevaisuudessa ei tarvitsisi päätyä psykiatriseen sairaalahoitoon asti, että näille asioille olisi yhteiskunnassamme tilaa. Vaikka päätyisikin sairaalahoitoon, niin olisi suotavaa, että kuilu itsensä hoitamisen ja maailman vaatimusten välillä ei olisi niin suuri. Kiviniemi (2009, s. 69, s. 75) myös toteaa, että ydinasiana nuorten tukemisessa on heidän kohtaamisensa yksilöinä ja aikuisten taito kuulla nuorten asioita. Tälle todella soisi olevan tilaa, aikaa ja resursseja. Kun aidosti asettuu kuulemaan, muuttuu myös väistämättä itse.

LÄHTEET

- Amen, D. (12.9.2011). *ANT's webinar* (Part 1) [Webinaari]. Youtube. ANT's Webinar (Part 1) saatavilla 20.6.2022
- Houni, P. (5.10.2021). *Maailma on minun kioskini, ei minulta mitään puutu - teatterillinen maisema hyvinvointiin* [luentotalenne]. Elinvoimaa kulttuurista. saatavilla 29.3.2022. <https://www.youtube.com/watch?v=zJses9oeB5M>
- Jääskinen, A-M. (21.4.2018). *Tunteet kehossa ja hermoston vaikutus – näin neurotiede vahvis-*

- taa tunnetaitojen kehittymisen turvallisessa vuorovaikutuksessa.* <https://www.tunnejataida.fi/tunteet-kehossa-hermoston-tasot-tunnetaidot-neurotiede>
- Ketonen, P. (2006). *Kohti Morenolaista pedagogiikkaa.* [Kandidaatin tutkielma. Helsingin yliopisto] <https://www.kasvunpaikka.fi/files/2017-09/kandidaaintutkielma.pdf>
- Kiviluoma, K., & Rantanen, E. (23.3.2021) *Voimaa arkeen - Psykkinen trauma 2., Traumatisoituneen hoito.* [PowerPoint-diat]. SlideShare. https://www.epshp.fi/files/12555/Voimaa_arkeen-luento_Psykkinen_Trauma_2_23.3.2021.pdf
- Kiviniemi, L. (2009). Psykiatrisessa hoidossa olleiden nuorten aikuisten kokemuksia elämästään ja auttamisen avainkohdista. Teoksessa Kylmä, J., Nikkonen M., Kinnunen, P. & Korhonen, T. (toim.) *Näetkö mielenterveyden edistämisen mahdollisuudet? Mielenterveyden edistäminen monitieteisen terveystutkimuksen haasteena - tutkimusprojekti.* Kuopion yliopisto.
- Koskinen, A. (2013). *Tunnetiloissa - Teatterikorkeakoulussa 1980- ja 1990-luvuilla opiskelleiden näyttelijöiden käsitykset tunteista ja näyttelijöiden tunnetyöskentelystä.* [Väitöstutkimus]. Teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-6670-12-6>
- Leikola, A., Mäkelä, J. & Punkanen, M. (2016). Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim*, 132(1):55–61.
- Malinen, B. (2011). *Häpeän monet kasvot.* Kirjapaja.
- Marjamäki, E. (2.2.2022). *Nuorten mielenterveyden vahvistaminen* [webinaari]. Mitä kuuluu nuori? Toiveikkuutta nuorisotyön vuoteen 2022. Etelä-Suomen aluehallintovirasto. <https://avi.fi/tapahtuma/-/c/938395?fbclid=IwAR0c7tRVEf7BW7potnMs8vP2rxdsJgBby78fbXvdfRl6-Aa2qF7uhH2rqI>
- Mieli ry. (23.5.2022). *Animaatio: Mielenterveyttä voi vahvistaa.* <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/animaatio-mielenterveytta-voi-vahvistaa/>
- Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. (2009). *Trauma ja keho. Sensorinen psykoterapia.* Traumaterapiakeskus.
- Porges, Stephen W. (2001). The polyvagal theory: phylogenetic substrates of a social nervous system. *International Journal of Psychophysiology* 42, 123–146.
- Rahmel, P. (2021). *Kerro, katsotaan!* (Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja OIVA-sarja 23). Helsinki.
- Suokas-Cunliffe, A. (2006). Lapsuuden kompleksisen traumatisoitumisen seuraukset aikuisuudessa. *Yleislääkäri*, 21(6). Saatavilla 15.2.2022. https://asiakas.kotisivukone.com/files/ttkeskus.palvelee.fi/tiedostot/suokascunliffe_2.pdf
- Tieteen termipankki (30.3.2022). Kasvatustieteet: lähikehityksen vyöhyke. https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kasvatustieteet:1%C3%A4hikehityksen_vy%C3%B6hyke
- Terveystieteiden tutkimuskeskus (2021). *Kouluterveyskyselyn tulokset, aikasarjat 2006 - 2021.* <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset#alueittain>
- Traumaterapiakeskus (2019). *Vakautumisopas terapeuteille ja traumatisoituneille. Tietoja ja keinoja lapsuuden kaltoinkohtelusta ja traumaoireista (cptsd) toipumiseen.* Helsingin ja Oulun Traumaterapiakeskus. Helsinki.
- Törmi, K. (2019). *Eläin meissä. Kohtaamisen taito ja taide autonomisen hermoston valossaan.* (Teatterikorkeakoulun julkaisusarja Yhteisö ja taide). <https://disco.teak.fi/yhteiso-ja-taide/2-1-elain-meissa-kohtaamisen-taito-ja-taide-autonomisen-hermoston-valossa/>
- Wahlbeck, K. (2.2.2022) *Mitä tutkimus kertoo pandemian vaikutuksesta mielenterveyteen?* [Webinaari] Mitä kuuluu nuori? Toiveikkuutta nuorisotyön vuoteen 2022. Etelä-Suomen aluehallintovirasto. file:///Users/jaanataskinen/Downloads/F_NuortenMielenterveys_2022.pdf
- Västinen, N.(i.a.). *Naurun vaikutukset hyvinvoinnille.* Saatavilla 30.8.2022. <https://www.nooravastinen.net/nauru-pidentaa-ikaa...-naurun-vaikutukset>

Ella Mettänen, Elina Saarela & Vera Veiskola

”MÄÄ EN OO YHTÄÄN SOSIAALINEN” — TAITEEN KEINOIN KOHTI OMANLAISTA TOIMIJUUTTA

Ammattinäyttelijällä on mahdollisuus tarjota nuorelle työkaluja ja ohjeistaa harjoitteita, jotka voivat lisätä nuoren nähdyksi tulemisen kokemuksen lisäksi hänen omaa toimijuuttaan ja osallisuuttaan. Kyseessä ei tarvitse olla teatterikerho tai esiintymisvalmennus, vaan oleellisempaa on sisältöjen suunnittelu ja taiteen tekemisen lainalaisuudet, kuten vuorovaikutus, keskeneräisyyden sietäminen ja tunteiden kanssa työskentely. Näiden lainalaisuuksien ja niiden taustalla olevan arvopohjan lisäksi sisältöihin vaikuttavat merkittävästi kokemukseräiset lähdeaineistot esimerkiksi psykologian ja nuorisotyön saralta.

Artikkeli pureutuu Tule nähdyksi -hankkeen Tampereen työpajoissa tehtyihin havaintoihin nuorten kanssa työskentelystä ja niistä tehtyihin päätelmiin. Pohdimme sitä, millaisia tavoitteita toiminnalle on ulkoapäin asetettu ja millaista problematiikkaa ulkoapäin asetetut tavoitteet tuovat mukanaan, kun työskentelemme taiteellisilla ja toiminnallisilla menetelmillä. Lisäksi avaamme hankkeen aikana muotoutunutta mahdollisuusalueen käsitettä ja sen tarkoitusta. Lopussa kerromme lyhyesti, millaisiin jo olemassa oleviin teorioihin, arvoihin ja käytänteisiin hankkeesta oppimamme päätelmät tulevaisuudessa meitä suuntaavat, kun työskentelemme soveltavan teatterin parissa. Osuvimmiksi keskustelukumppaneiksi olemme todenneet sosiaalipedagogiikan ja feministisen pedagogiikan.

Oman elämän tavoitteiden asettaminen

Hankehakemus määrittelee ydintavoitteen nuorten kanssa työskentelylle seuraavasti:

Hankkeen päätavoitteena on, että erityisesti syrjäytymisvaarassa olevien nuorten osallisuutta on tuettu soveltavan teatterin menetelmin siten, että koulutuksen ja työelämän ulkopuolella nuoret hakeutuvat koulutukseen, koulutuksessa olevat nuoret saavat opintonsa menestyksekkäästi päätökseen ja siirtymävaiheissa olevat opiskelijat siirtyvät sujuvasti koulutusasteelta toi-

selle tai koulutuksesta työelämään. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, 2020, s. 2.)

Toiminnalle asetetut tavoitteet hankehakemuksessa ovat kunnianhimoisia millä tahansa työkaluilla työskenneltäessä varsinkin, kun käytössä on rajallinen määrä aikaa jo valmiiksi kovien ulkoapäin asetettujen paineiden ja vaatimusten ikeessä painivien nuorten kanssa. Näiden paineiden lisäksi osallistujilla saattaa olla myös lukuisia muita haasteita elämässä, kuten sosiaalisten tilanteiden pelkoa, keskittymisvaikeuksia, masennusta tai traumataustaa. Jotta nuorten kanssa työskentelevä aikuinen, tässä tapauksessa taiteen ammattilainen, voi suunnitella sisältöjä soveltavan teatterin työpajoihin, on suuret tavoitteet purettava pienempiin osiin. Pohtimisen arvoista on se, millaisia työkaluja ja taitoja nuorella on oltava, jotta hänen osallisuutensa ja toimijuutensa voisi lisääntyä suhteessa koulutukseen tai työelämään.

Sosiaalipedagogiikassa osallisuus määritellään suhteeksi. Se toteutuu ihmisen ja yhteisön välisessä suhteessa ja muodostuu kolmesta osa-alueesta: 1) johonkin kuulumisesta, 2) osallistumisesta ja 3) kuulumisen tunteesta siten, että osallisuuden toteutuminen edellyttää kaikkia kolmea yhdessä. (Nivala & Ryytänen, 2019, s. 138.)

Osallisuuden kehittymisen kannalta on tärkeää, että yhteisön jäsenellä on mahdollisuuksia vaikuttaa yhteisön asioihin, tulla kuulluksi, olla mukana päätöksenteossa ja ottaa osaa yhteisöä kehittävään toimintaan. Jotta tällainen vaikuttava osallistuminen olisi mielekäästä ja tuottaisi tosiasiallisesti saavutettavaa osallisuutta, sen tulee perustua vallan jakamiseen yhteisössä siten, että yhteisön jäsenillä on saavutettavissa todellisia mahdollisuuksia vaikuttaa. (Nivala & Ryytänen, 2019, s. 138.)

Osallisuuteen kuuluu myös vahvasti henkilön toimijuus. Toimijuus tässä yhteydessä tarkoittaa tahtoa, kykyä ja mahdollisuuksia tehdä valintoja ja niihin liittyviä tekoja osana omaa elämänpiiriä. Toiminnassaan ihminen ilmaisee itseään ja harjoittaa valintojensa kautta vapauttaan. Toiminta on ihmisen olemassaololle ja ihmisyydelle yhtä perustavanlaatuista kuin biologiset prosessit, jotka pitävät ihmisen elossa ja käynnissä. (Nivala & Ryytänen, 2019, s. 95.)

Osallisuuden ja toimijuuden toteutumiseen vaikuttaa nuoren hyvinvointi. Työpajoissa voimme siis tutkia samoja asioita, joita tutkisimme missä tahansa soveltavan teatterin hankkeessa, jossa pyrkimys on edistää osallistujan hyvinvointia. Näitä tekijöitä ovat toiminnassamme olleet itsetuntemus, kehotietoisuus, vuorovaikutustilanteet ja erilaiset tottumukset. Vetäjä ei silti voi vaikuttaa siihen, millai-

seen käytökseen ja toimintaan toiminnallisten ja taiteellisten menetelmien kautta tehty itsetutkiskelu johtaa. Parhaassa tapauksessa osallistuja kyllä tekee havain- toja ja oppii itsestään asioita, jotka edistävät hänen hyvinvointiaan. Tämä ei silti välttämättä johda siihen, että nuori pyrkisi aktiivisemmin kohti juuri hankkeen asettamia tavoitteita.

Valta ja tavoitteet – ulkoapäin asetettujen tavoitteiden problematiikka

Kuten ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa aina, myös opetus- ja ohjaustyössä liikkuu valtaa. Feministisen pedagogiikan mukaan opettajan on sekä tiedostettava opetukseen liittyvä valta että autettava opiskelijoita tunnistamaan vallan meka- nismit, jotka näkyvät esimerkiksi siinä, kenellä on puheoikeus, mitä arvoja kät- keytyy neutraaliksi väitettyyn tietoon ja kuka valtaa tilan. (Ylöstalo, 2013, s. 121.)

Tehtävien sisältöjen suunnittelijana vetäjällä on valta-asema suhteessa osallis- tujiin, vaikka pyrkimyksenä olisi mahdollisimman tasa-arvoinen suhde itsensä ja osallistujien kesken feministisen pedagogiikan mukaisesti. Ratkaisevaksi nousee tällöin se, että vetäjä tiedostaa valta-asemansa ja sanoittaa sen ääneen myös osal- listujille. Tämän voi tehdä keskustelemalla osallistujien kanssa heti toiminnan alussa siitä, että vaikka vetäjät ovat suunnitelleet toiminnan sisällön ja ehdottavat erilaisia harjoitteita, todellinen valta osallistua tai olla osallistumatta on aina osal- listujalla itsellään. Osallistuja saa itse päättää, mihin hän haluaa kiinnittää huo- mionsa, mitä tutkia, ja miten pieniä tai suuria tavoitteita itselleen asettaa tai on asettamatta.

Taiteelliset ja toiminnalliset menetelmät eivät ole terapiaa, vaikka osallistuja voi joissain tilanteissa kokea ne terapeuttisina. Myös tähän potentiaaliseen tera- peuttisuuteen liittyy valtaa. Terapeuttinen valta määrittää koko yhteiskunnan läpäiseväksi vallankäytöksi, jossa yhdistyvät psykologiatieteellisestä asiantunti- juudesta sekä terapiamuodoista kumpuavat arvot, toimintatavat ja sanastot. Ter- apeuttinen valta ulottuu niin valtion ja instituutioiden kuin myös yhteisöjen ja henkilökohtaisen elämän piiriin (Brunila ym., 2021, s. 13). Terapeuttiseen vallan- käyttöön taiteellisissa ja toiminnallisissa menetelmissä liittyy suuria riskejä erityi- sesti silloin, jos vetäjät eivät ole siitä tietoisia. Vaikka vetäjä toimiikin väistämättä omista arvoistaan käsin, hän ei voi olettaa, että osallistujat jakavat samat arvot tai että heidän tavoitteensa ovat samat kuin mitä toiminnalle on kulloisessakin yh- teydessä asetettu.

Yhteiskunnassamme tunnustetaan laajasti aktiivisuuden ja itsevastuullisuu- den ihanteita, joiden mukaan ideaaliyksilö löytää aina myönteisen puolen myös

kaikesta kielteisestä eikä joudu turvautumaan yhteiskunnan turvaverkkoihin (Brunila ym., 2021, s. 15, s. 26).

Soveltavan teatterin työpajoihin osallistuville on tärkeää teroittaa, että vaikka teemme vuorovaikutukseen ja jännittämiseen liittyviä harjoitteita, pyrkimyksenämme ei ole muuttaa ketään hypersosiaaliseksi ja ulospäinsuuntautuneeksi superihmiseksi, joka sopii tällaisen ideaaliyksilön muottiin. Sen sijaan haluamme luoda osallistujille sellaiset olosuhteet, joissa he voivat turvallisessa ympäristössä tutkia vaikeiltakin tuntuvia asioita omassa elämässään. Haluamme auttaa heitä löytämään konkreettisia työkaluja, joiden osa-avustuksella he ennen pitkää voivat elää ja toteuttaa olemassaoloaan juuri sellaisina kuin he pohjimmiltaan ovat ja haluavat olla. Näin he voisivat tehdä oikeaksi kokemiaan valintoja mahdollisimman vapaana tarpeettomista jännityksistä ja sisäisistä esteistä. Tällainen prosessi ei suinkaan ratkea muutaman työpajan aikana, vaan se jatkuu vielä vuosia niiden jälkeen, mahdollisesti koko ihmiselämän ajan. Toiminnan seurauksia yksilössä ei voi ennustaa tai ennalta ulkopuolelta määritellä. Juuri tällainen itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen on ensisijaisen tärkeää nuoren osallisuuden ja toimijuuden toteutumisen kannalta.

Ansiotyö on tärkeä osa elämää niin nuorille kuin keski-ikäisillekin, ja se halutaan tehdä huolella. Sen sijaan nuorille on vanhempaa sukupolvea tärkeämpää oman työn ja varmasti myös valitsemansa opintopolun merkityksellisyys sekä itsensä toteuttaminen. Työn halutaan olevan sopusoinnussa oman arvomaailman kanssa. Tämän lisäksi nuoret haluavat ottaa enemmän aikaa irti työelämästä ja luopua ”sitten eläkkeellä -ajattelusta” (Simonen ym., 2021, s. 21, s. 40, s. 102). Tämänkin tiedon valossa on mahdollista, että havainnot, joita nuori tekee toiminnallisten ja taiteellisten menetelmien osa-avustuksella, eivät välttämättä johda opintopolulle tai työelämään. Paikka ei välttämättä aukea opinahjossa, josta nuori valmistuu merkitykselliseksi kokemaansa ammattiin. Töitä ei ehkä ole tarjolla omien arvojen mukaiselle alalle. Tai nuori saattaaakin huomata tarvitsevansa enemmän lepoa ja ammattiapua, vähemmän tekemistä. Tässä kohtaa törmäämme siis ristiriitaan toimintamme tavoitteen ja soveltavan teatterin lainalaisuuksien välillä. Vaikka tavoitteenamme olisi edesauttaa nuorten palaamista koulutukseen ja koulutuksessa pysymistä, prosessia ei voi ennustaa. Emme myöskään voi toimia vastoin soveltavan teatterin eetostamme, jonka mukaan todellisia tavoitteita ei voi määritellä kukaan muu kuin osallistuja itse.

Rakenteiden tunnistaminen ja tunnustaminen

Terapeuttinen valta ilmenee yhteiskunnassa niin, että lähtökohdaksi ajatellaan

aina itsenäisiä valintoja tekevä yksilö, jota houkutellaan muokkaamaan suhdetaan itseensä ja ympäristöönsä. Myös poliittiset toimet suunnataan yhteiskunnan rakenteiden sijaan yhä enemmän kohti yksilöä. Esimerkiksi työttömien nuorten nähdään tarvitsevan enemmän erilaisia kykyjä ja tunteita saadakseen työpaikan sen sijaan, että ratkaisut nuorisotyöttömyyteen nähtäisiin rakenteissa. Terapeuttisen vallan myötä yhteiskuntaa alkaa määrittää näennäisen rajattomat mahdollisuudet. Tätä ilmiötä kulttuurin ja politiikan tutkija Lauren Berlant kuvaa omasta näkökulmastaan käsitteellä julma optimismi: yksilö saattaa takertua sellaisiin keskiluokkaiseihin ihanteisiin, jotka eivät ole hänelle mahdollisia tai realistisia. (Brunila ym., 2021, s. 14, 24, 26–27.) Syitä ihanteiden tavoittamattomuudelle saattavat olla esimerkiksi mielenterveysongelmat ja taloudelliset vaikeudet.

Jos emme uskoisi, että kunkin yksilön elämässä on osa-alueita, joihin hän voi si omalla suhtautumisellaan ja voimavarojensa vaalimisella vaikuttaa, olisi mieleöntä järjestää nuorille toimintaa taiteellisten ja toiminnallisten menetelmien parissa. On silti ensisijaisen tärkeää keskustella osallistujien kanssa myös asioista, joihin emme usein voi aidosti vaikuttaa, ja opetella erottamaan nämä asiat niistä, joihin voimme. Tällaiset asiat saattavat liittyä esimerkiksi läheisten kärsimystä tuottaviin valintoihin ja toimintaan, mutta myös yhteiskunnan rakenteisiin, kuten tukijärjestelmiin tai työllisyyteen. Ilman rakenteiden tunnistamista ja tunnustamista – kaiken huomion ollessa vain yksilön toiminnassa – saatamme viestiä nuorelle, että hänen elämäntilanteensa ja mahdolliset vaikeutensa ovat vain hänestä itsestään kiinni. Tämä voi aiheuttaa osallistujassa tarpeettomia riittämättömyyden, häpeän ja epäonnistumisen tunteita. Niitä välttääkseen vetäjä voi kysellä ja kuunnella osallistujan kokemuksia erilaisissa instituutioissa ja rakenteissa sekä tarpeen mukaan validoida hänen epäoikeudenmukaisuuden kokemuksensa. Osallistujaa voi jopa rohkaista kyseenalaistamaan ympäristön sääntöjä ja hierarkioita silloin, kun hän itse sen aiheelliseksi kokee. Yhteiskunnassa alaa saanut terapeutin valta ja ns. self-help (jollaiseksi käyttämämme menetelmätkin voidaan ainakin osaltaan lukea) voi siis johtaa toisenlaiseen suhteeseen työhön, opiskeluun ja elämään kuin mihin yhteiskunta johdattelee.

Emme tietenkään ajattele, että yhteiskunnan läpäissyt terapeutin valta, saati nuorten kannustaminen kohti koulutusta tai työelämää, olisivat pelkästään huonoja asioita. Mutta pohjimmiltaan käyttämiemme menetelmien on pyrittävä tukemaan osallistujan omaa prosessia hänen itsensä tärkeäksi määrittelemien aiheiden parissa. Menetelmät voivat auttaa tekemään havaintoja, jotka taas mahdollistavat oman (elämän)tilanteen, toiminnan syiden ja rakenteiden vaikutuksen kirkastumisen. Havaintojen ja itsen oppimisen myötä osallistuja voi tehdä valinto-

ja sen suhteen, millaisia asioita haluaa harjoitella ja missä tilanteissa toimia toisin kuin ennen. Valintojen tekemisen myötä lisääntyy kokemus omasta toimijuudesta ja osallisuudesta, mikä lisää hyvinvointia. Hyvinvoinnin lisääntyessä lisääntyy myös kokemus turvasta, mikä on hyvä pohja ponnistaa tekemään taas uusia havaintoja ja valintoja. Vaikka nuoren valinnat eivät juuri nyt johtaisi koulutukseen tai työelämään, ne voivat johtaa kohti muuta merkityksellistä toimintaa, esimerkiksi vapaaehtoistyön, aktivismin tai yhteiskunnallisen vaikuttamisen parissa. Yhtä lailla huikeaa edistystä on tarvittaessa riittävä lepo sekä tarkoituksenmukaisen avun ja tuen piiriin hakeutuminen.

Epämukavuusalueelta mahdollisuusalueelle

Tule nähdä -hankkeen aikana kysyimme ryhmien ensimmäisissä työpajoissa, millaisten asioiden kanssa osallistujat haluaisivat tapaamisissa työskennellä. Uskallus mennä epämukavuusalueelle ja rohkeus heittäytyä nousivat toistuvasti esiin. Aloimme käyttää mahdollisuusalue-termiä vaihtoehtoisena tapana hahmottaa ihmisen kasvamista, oppimista tai elämistä ja olemista laajemminkin. Ajatus siitä, että uuden oppiminen tapahtuu epämukavuusalueella, on iskostettu meihin melko syvään. Suomalaisessa kulttuurissa on pitkät perinteet ajatuksella, että tuskasta syntyy jalous. Mitä kivisempi on kuokittava pelto, sen ansaitumpaa on sato, jonka se nostaa. Kärsi, kärsi, kirkkaamman kruunun saat, meillä tavataan sanoa, ja kansallisrunoilijammekin toteaa: ”Työn onni on oikea vain” (Leino, 1976, s. 37).

Kuitenkin se, mitä kutsumme epämukavuusalueeksi, ei välttämättä ole taianomainen paikka, jossa opitaan uutta. Epämukavuusalue on usein turvaton ja paineistettu ympäristö, jossa ihmiseen kohdistuu sisäisiä tai ulkoisia odotuksia olla toisenlainen kuin on ja ylittää omia rajojaan mahdollisesti hyvin haitallisella tavalla. Ympäristössä, jossa epämukavuusalueella toimiminen on hyve, nuori saattaa puskea itseään kohti tehtäviä, joihin hän ei ole valmis, jotka tuntuvat epämiellyttäviltä ja joista helposti tulee epäonnistumisen kokemuksia. Tehtävää ei saada tehtyä loppuun tai se tehdään väkisin eikä lopputulos tunnu nautinnolliselta ja omalta. Tällainen kokemus ei tietenkään tunnu kannustavalta. Silti nuori saattaa ajatella, ettei hän tehnyt tarpeeksi, ei yrittänyt tarpeeksi eikä ollut kyllin rohkea ja päätyy seuraavalla kerralla puskemaan vielä enemmän, olemaan vielä armoittomampi itseään kohtaan. Epäonnistumisen kokemusten kierre on valmis.

Epämukavuusalueelle heittäytymällä opetamme itsellemme, että kehoistamme ja sisältämme kumpuavat viestit eivät ole tärkeitä. Vaatimalla itseltämme näennäistä, ulkoisiin vaateisiin perustuvaa rohkeutta ohitamme sen, mikä on totta:

omat rajamme, pelkomme, kohdat, jotka tarvitsevat suojaa ja lempeyttä.

Ideaaliyksilön kapeat raamit

Uusliberalistinen ihmiskäsitys painottaa yksilön vastuuta ja minuuden hallinnan vaade näkyy jopa peruskoulun opetussuunnitelmassa. Korhosen, Komulaisen ja Rädyn (2010) mukaan minuuden hallinnassa korostetaan tietyt ominaisuudet, kuten dynaamisuus ja riskinottokyky, muita arvokkaammiksi, ja ihanneihminen nähdään kilpailukykyisenä ja yhteiskunnalle tuottavana subjektina. Ihanteessa ei sinänsä ole mitään vikaa. Itsestään huolehtiva, reipas, ulospäin suuntautunut, innovatiivinen ja tuottoisa oman onnensa seppä on mielikuvana positiivinen. Hankaluus syntyy siitä, että minuuden hallinnan vaade asettaa ihmiset eriarvoiseen asemaan ja siirtää vastuun hyvinvoinnista yksilön harteille. (Koskela, 2020, s. 178–181.) Suuri osa meistä ihmisistä ei ole ekstroverttejä riskinottajia, joiden sosioekonomiset lähtökohdat ovat hyvät, mieli ja keho toimivat ongelmitta ja jotka ovat valmiina astumaan talouskasvun palvelukseen.

Koskela tuo esille uusliberalistisen ihmiskäsityksen ja demokratian välisen ristiriidan. Demokraattisiin arvoihin lukeutuvat mm. yhtäläinen mahdollisuus osallistua, toimijuuden vahvistaminen, luovuus ja yhteiskunnan diversiteetti. Uusliberalistiset arvot peräänkuuluttavat tehokkuutta, tuottoisuutta ja yksilöllistä suorituskykyä. Koskela tarkastelee tätä ristiriitaa nimenomaan opetussuunnitelmasta löytyvän uusliberalistiseen ihmiskäsitykseen nojaavan yrittäjyyskasvatuksen sekä koko suomalaisen koulutusjärjestelmän perustana olevien tasa-arvon ja demokratian välillä. (Koskela, 2020, s. 181–182.)

Lienee selvää, että kun tällainen arvoriiriita löytyy opetussuunnitelmasta ja vaikuttaa jo peruskoulussa, se elää ja voimistuu myöhemmillä koulutusasteilla sekä työelämässä. Kilpailukykyyn tähtäävä ajatusmalli ruokkii itseään. Se kannustaa luovuuteen, kunhan luovuus valjastetaan tuottavaan muotoon, ja juhlii moninaisuutta, jos sillä saavutetaan uusia markkinoita. Hyvinvointi, itsetuntemus tai empatia ovat sille välinearvoja, eivät asioita, joita tulisi tavoitella niiden itsensä tähden tai siksi, että ne tekevät elämästä armollisempaa ja miellyttävämpää. Kun omaksumme ajatuksen, että olemme yhtä arvokkaita kuin suorituskykymme ja tuottavuutemme, pyrimme ilman muuta tavoittelemaan juuri näitä ominaisuuksia kovallakin hinnalla, sillä ihminen kaipaa ja tarvitsee yhteisönsä hyväksyntää ja arvostusta. Tässä kilvoittelussa on helppoa ja jopa välttämätöntä oppia ohittamaan omia tarpeita ja ominaisuuksia, jotka eivät lisää tehokkuutta. Armottomimmillaan ajatusmalli johtaa siihen, että jos ei syystä tai toisesta suoriudu ympäristön tai omien odotustensa mukaisesti, ole kyllin nopea tai sopeudu riittävän tehokkaasti,

ei enää näe itseään lainkaan arvokkaana.

Monet työpajoihin osallistuneet nuoret tunsivat häpeää ja painetta tavoitetaan toimia sosiaalisissa tilanteissa. ”Mää en oo yhtään sosiaalinen”, kuultiin tapaamisissa usein. Tapaamisten edetessä tuli ilmi, että näin itseään luonnehtivat osallistujat saattoivat olla huomaavaisia muita kohtaan, taitavia kuuntelijoita, erittäin huumorintajuisia ja kykeneviä varsin tarkkaavaiseen itsereflektioon. Silti he näkivät itsensä ”ei yhtään sosiaalisena”. Vaikutti siltä, että sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot eivät oikeastaan viitanneet toisten ihmisten parissa toimimiseen, vaan suvereeniin esilläoloon ja ekstroverttiyteen, jotka nuorten maailmassa tuntuivat olevan hyvän ihmisen piirteitä. Monet nuoret kokivat sen ongelmalliseksi ja häpeälliseksi, että heidän oma temperamenttinsa ja käytöksensä eivät vastanneet näitä ihanteita.

Epämukavuusalueella toimimisen ihanne heijastelee uusliberalistisia ihanteita. Epämukavuusalueelle mentäessä tärkeää ei ole se, mitä yksilö kokee, vaan se, mitä hän saavuttaa. Taiteellisten menetelmien mahdollisuus on juuri toisin tekemisessä suhteessa tehokkuuden ja tuottavuuden ihannointiin. Soveltavan teatterin keinot auttavat hidastamaan, katsomaan toisesta kulmasta, tunnistamaan oman tahdon, huomaamaan itselle miellyttäviä tapoja toimia ja näkemään arvokkaana monenlaiset ominaisuudet. Sen sijaan, että pyrkisimme työpajoissa rohkeasti suoraan heittäytymään kohti epämukavia asioita, etsimme rauhassa kullekin sopivaa tapaa lähestyä haastavia tilanteita niin, että ne tuntuivat hauskoilta, kiinnostavilta tai ainakin juuri siinä hetkessä mahdollisilta.

Ei-ratkaisukeskeisyys

Sosionomiopiskelijoille suunnatussa tarinateatteriesityksessä eräs osallistuja kertoi tarinan arkeaan vaivaavasta asiasta. Hän kertoi tarinansa, ja näyttelijät näyttelivät sen takaisin. Osallistuja jäi pohtimaan, millaisia tuntemuksia oman tarinan näyttämöllä näkeminen hänessä herätti. Seuraavan kerran tapasimme kyseisen ryhmän työpajan merkeissä. Alkuringissä kysyimme, minkälainen olo edellisemmän tarinateatteriesityksestä oli jäänyt ja oliko herännyt kysymyksiä. Tarinansa kertonut osallistuja kertoi vuorollaan, että kokemus oli ihan ok, mutta se ei ollut vaikuttanut alkuperäiseen ongelmaan. Sama asia vaivasi edelleen eikä tilanne ollut muuttunut mihinkään, vaikka hän oli jakanut tarinansa. Hän oikeutetusti kyseenalaisti tarinan kertomisesta koituneen hyödyn.

Tämä tärkeä puheenvuoro tarjosi meille hyvin olennaisen havainnon, että työkalumme eivät ole luonteeltaan ratkaisukeskeisiä. Toki ne saattavat toisinaan synnyttää isojakin oivalluksia, mutta ennen kaikkea pyrkimyksemme on, että so-

veltavan teatterin parissa työskentely tukee ryhmän ja jokaisen osallistujan omia, mahdollisesti hyvinkin pitkiä ja verkkaisia prosesseja. Soveltavan teatterin tuntijalle tämä saattaa tuntua itsestäänselvyydeltä, mutta tehokasta minuuden hallintaa peräänkuuluttava kouluarki ei useinkaan katso hitautta ja haavoittuvuutta hyvällä. Keskustelimme ei-ratkaisukeskeisyyden ajatuksesta ryhmän kanssa. Keskustelu herätti tarinan kertoneessa osallistujassa äärimmäisen olennaisen kysymyksen: ”Miksi tätä sitten tehdään?”

Ajattelemme, että taiteellisten menetelmien työpajat ovat alustoja, jotka mahdollistavat ryhmille ja yksilöille nykyhetken tunnistamisen. Ne tarjoavat jotain muuta kuin dynaamisuuden ja kilpailukyvyn vaadetta. Harjoitteiden aikana on mahdollista tutkia sitä, missä menen juuri nyt, kuka olen, mitä minulle kuuluu, millainen olen tässä ryhmässä, millainen on minun ääneni, kuinka se kuuluu ja mitä todella tahdon. Tavoitteenamme ohjaajina on luoda ilmapiiri, jossa koulussa, opiskeluissa tai muilla vaativilla elämänalueilla tarpeellisia rooleja ja selviytymisstrategioita voi laskea hieman. Ihannetilanne olisi, että työpajan tai esityksen aikana kenenkään osallistujan ei tarvitsisi keskittyä kannattelemaan reippaan ja kunnollisen opiskelijan, koululaisen tai nuoren roolia, vaan jokaisella olisi turvallinen paikka laskeutua itseensä, tunnistaa kulloisenkin hetken olotila ja olla vapaasti sen kanssa.

Mahdollisuusalue

Mahdollisuusalueen käsite syntyi, kun pyrimme ohjaajina luomaan tilannetta ja ilmapiiriä, jossa päämääränä ei ole saavuttaa jokin taitotaso tai suorittaa tehtävä tietyllä tavalla, vaan tarjota olosuhde, jossa havainnoinnin, kiinnostuksen, sitoutumisen tai erilaisten tunteiden on mahdollista tapahtua. Halusimme, että tapaamisissa olisi mahdollista vapautua epämurkaisualueelle pyrkimisestä ja koulumaailmaan kuuluvasta arvottamisesta. Hyvässä harjoitteessa on toki aina jokin pyrkimys. Sellainen voi olla esimerkiksi itsestä kertominen muille. Harjoitteen ainoa onnistunut ”lopputuloks” ei kuitenkaan ole, että koko ryhmä sujuvasti jakaa henkilökohtaisia asioita keskenään. Aivan yhtä arvokasta on osallistujan havainto, että muille puhuminen on hankalaa tai että on vaikea keskittyä kuuntelemaan toista. Yhtä arvokkaita ovat myös asiat, jotka on päätetty jakaa, vaikka toinen sanoisi, että juuri nyt menee ihan ok ja toinen kertoisi pitkän ja koskettavan tarinan elämästään. Molemmat ovat onnistuneet tehtävässä yhtä hyvin, samoin kuin hän, joka päättää olla kertomatta itsestään juuri nyt mitään.

Mahdollisuusalueeseen kuuluvat teot, paikat ja tilanteet, joissa ihminen viihtyy, jotka ovat tuttuja ja joissa hänellä on mukavaa tai hän nauttii olostaan. Lisäksi

mahdollisuusalue pitää sisällään olosuhteet, joissa ihmisen on mahdollista toimia, tutkia, havainnoida tai olla, vaikka se ei ole erityisen miellyttävää tai kotoisaa. Mahdollisuusalueen ulkopuolella ovat tilanteet, joissa ihminen kokee olonsa epä-mukavaksi tai ahdistuneeksi, jotka aiheuttavat paniikkireaktion ja lamaannuttavat ajattelu- ja havainnointikyvyn.

Mahdollisuusalue on henkilökohtainen ja ihmisen itsensä määritettävissä. Se ei välttämättä ole tarkkarajainen eikä missään nimessä muuttumaton. Oma mahdollisuusaluetta ei tarvitse osata sanoittaa tai määritellä kuin yhdestä hetkestä käsin kerrallaan. Se voi vaihdella päivästä, olotilasta ja olosuhteista riippuen.

Kognitiivisessa psykologiassa käytetään vireystilan säätelyyn liittyvää sietoikkuna-termiä. Sietoikkunan sisällä toimiessaan ihminen pystyy käsittelemään sekä itsestään että ympäristöstä tulevaa tietoa ja olemaan kontaktissa muihin. Jos ihminen on stressitilassa esimerkiksi voimakkaiden tunteiden vuoksi, ikkuna sulkeutuu ja oman toiminnan säätely ja tiedonkäsittely heikentyvät tai lamaantuvat. (Myllyviita, 2021, s. 45–46.)

Vireysvyöhykkeiden ja sietoikkunan käsitteen kautta päästään tarkastelemaan niitä alueita, joissa yksilöllä on mahdollisuus tuntea olonsa spontaaniin vuorovaikutukseen kykeneväksi ja hänen kehonsa reaktiot eivät vie häntä yli- tai alivireyden puolelle. Ylivireydessä kehossa voimistuu ns. pakene tai taistele -reaktio, jolloin sydämen syke ja verenpaine nousevat ja keho valmistautuu toimimaan päästämällä verenkiertoon adrenaliinia. Tätä sietoikkunaan liittyvää sisältöä tässä artikkelikokoelmassa käsittelee lähemmin Taskinen (2022, s. 16–18).

Mahdollisuusalue on tilannesidonnainen ja muotoutuu suhteessa olosuhteisiin, muihin ihmisiin ja sosiaalisen tilanteen tuomiin konventioihin ja ryhmädynamiikkaan. Joillakin osa-alueilla ihmisen mahdollisuusalue laajenee silloin, kun hän saa toimia yksin omassa rauhassaan. Monet intiimeiltä tuntuvat asiat kuten laulaminen, maalaaminen tai tanssiminen saattavat olla tällaisia toimintoja. Muiden ihmisten läsnäolo voi kuitenkin työntää täysin luontevan ja nautinnollisen itseilmaisun syvälle epä-mukavuusalueen syöveriin. Toisaalta toisen ihmisen tai ryhmän tuki saattaa myös auttaa laajentamaan mahdollisuusaluetta. Jos läsnäolijoiden kesken vallitsee luottamus ja ilmapiiri on kiireestä, painostamisesta ja tuomitsemisesta vapaa, saattaa esimerkiksi työpajan osallistuja huomata mahdolliseksi toiminnan, joka yksin ollessa tuntuisi mahdottomalta. Tällainen asia voi olla vaikkapa hankalan tunteen tunnistaminen ja nimeäminen.

Vuorovaikutuksessa tapahtuva mahdollisuusalueen laajentuminen lähestyy Lev Vygotskyn teoriaa lähikehityksen vyöhykkeestä. Teoria kuuluu sosiokulttuuriseen kehityspsykologian suuntaukseen, jonka mukaan ihmisen toimintaa,

kehitystä ja oppimista ei voi tarkastella irrallaan kulttuurin kontekstista ja vuoro-vaikutuksesta. Lähikehityksen vyöhyke on alue, joka sijaitsee ihmisen todellisen ja potentiaalisen osaamisen välissä. Osaavamman avustajan avulla ihminen voi toimia potentiaalisen osaamisensa alueella, johon ei yksin yltäisi. Esim. pieni lapsi osaa kävellä, kun häntä talutetaan. (Tieteen termipankki, 2022; Tynjälä, 1999, s. 44–48.)

Mahdollisuusalueella työskentely

Erään Valma-ryhmän (ammattilliseen koulutukseen valmistavat opinnot) tapauksissa monet osallistujista kertoivat, että sosiaaliset tilanteet ovat hyvin ahdistavia. Eräs osallistuja kuvaili, että jos hän yrittää aloittaa keskustelua, tulee tunne, että tuo toinen pitää minua tyhmänä, ajattelee minusta jotain, mitä en ole, ja saattaa nauraa tai alkaa kiusata, jos sanon jotain tyhmää. Hän toivoi, että saisi jatkossa ystäviä, mutta ajatuskin siitä, että menisi juttelemaan jollekulle, synnyttää mieleen uhkakuvia ja aiheuttaa lähes lamaannuttavaa ahdistusta.

Työpajassa teimme harjoittekokonaisuuden, joka aloitettiin kävelemällä tilassa. Ensin huomio suunnattiin omaan sisäiseen tilaan, mitä ja miltä tuntuu juuri nyt, rässä kävellessä. Hiljalleen huomiota suunnattiin tilaan, itsen ulkopuolelle, tekemällä havaintoja ympäristöstä. Alettiin huomata myös muut tilassa olijat ja etsiä kävelemiselle yhteistä rytmiä. Seuraava askel oli tervehtiä vastaantulijaa. Lopulta tehtävän viimeinen ohje oli tervehtiä vastaantulevaa ryhmäläistä ja kysyä tältä jokin kysymys. Pari sai vastata haluamallaan tavalla ja kysyä vastakysymyksen, johon toinen taas vastasi. Sitten jatkettiin kävelemistä.

Tehtävä ei ollut helppo. Pari ryhmäläistä halusi alusta asti osallistua seuraamalla sivumpaa. Loput noudattivat harjoitteen ohjeita ja pysyivät liikkeessä tervehtimiseen asti. Kun tehtäväksi tuli kysymysten kysyminen, kuului voimakas ”EIKÄ!” ja osa kävelijöistä istahti sivuun siirretyille tuoleille. Jokunen jatkoi vielä epävarmana kävelemistä. Me ohjaajat jatkoimme myös ja kävimme kysymässä sekä istumaan menneiltä että vielä käveleviltä, mitä heille kuuluu, mitä he söivät aamiaiseksi tai onko heillä lemmikkejä. Saimme vastauksia, vastakysymyksiä, ja pari osallistujaa uskalsi jopa tehdä aloitteen kysymisessä.

Toinen aloitteellisesti kysymyksiä tehneistä oli aiemmin sosiaalista ahdistustaan kuvaillut osallistuja. Harjoitteen jälkeen kyselimme yleisiä tuntemuksia ja havaintoja eri vaiheista. Kun kysyimme, oliko hankalaa kysyä toiselta jotakin, kyseinen osallistuja vastasi: ”Ei se ollu niin paha.”

Riittävän pienet askeleet

Työpajoissa on tullut näkyväksi, että rajattu tehtävä ja tarpeeksi pienet askeleet auttavat mahdollisuusalueen laajentumisessa. Jos ensimmäinen tehtävä olisi ollut etsiä pari ja kysyä häneltä kolme kysymystä, olisimme pyytäneet nuoria loikkaamaan epämukavuuteen ja suoraan kohti pelottavaa asiaa. Niinkin olisi voinut toimia ja osa nuorista olisi varmasti pystynyt harjoitteen tekemään. Olemme kuitenkin havainneet, että pilkkomalla hankalaa tehtävää osiin annamme mahdollisuuden tarkemmalle itsen havainnoinnille ja opettelemme lähestymään jännittävää asiaa lempeydellä ja aikaa antaen. Harjoite luo turvaa rajaamalla tilanteen, jossa tarvitsee tehdä vain yksi asia kerrallaan. Ensin minä, sitten tila, sitten toinen ihminen, kontakti ja tarkkaan raamitettu keskustelun pätkä. Vaiheittain edettäessä osallistujalla on jatkuvasti mahdollisuus kontrolloida ja säädellä omaa osallistumistaan ja tutkia, missä omat rajat kulkevat, mikä tuntuu vielä mahdolliselta ja mikä ei.

Monenlainen osallistuminen

Työpajoissa olemme painottaneet, että mitään ei ole pakko tehdä ja osallistua saa itselle mahdollisella tavalla, tietenkin niin, että itseä tai muita ei saa vahingoittaa. Tapaamiset ovat osallistujia varten, heidän aikaansa, jota he voivat käyttää tarvitsemallaan tavalla tarvitsemiinsa asioihin. Osallistuminen voi jollekin vaatia sitä, että välillä on käytävä luokkahuoneen ulkopuolella hengittelemässä tai juoksemasa pitkin käytävää. Se voi tarkoittaa, että saa ensin katsoa harjoitetta kauempaa ja tulla mukaan vasta toisella tai kolmannella kerralla. Osallistua saa pahantuulisenä, vastustaen, hermostuneesti hihittäen, itkien tai uupuneena. Yhdessä työpajassa eräs osallistuja otti päiväunet luokan nurkassa kesken kaiken, kun koki, ettei väsymykseltään jaksanut keskittyä harjoitteisiin. Herättyään hän oli jälleen aktiivisesti mukana harjoitteissa.

Todellinen mahdollisuus kieltäytyä

Osa toimintaamme osallistuneista nuorista on tilanteessa, jossa usko siihen, että pystyy vaikuttamaan omaan elämäänsä tai ympäristöönsä, on heikko tai kokonaan hukassa. Pientenkin valintojen tekeminen voi olla raskasta ja viedä voimia. Luotto siihen, että on subjekti, joka pystyy toimimaan omilla ehdoillaan, tekemään valintoja ja ottamaan erilaisia rooleja elämän eri osa-alueilla, on voinut monenlaisista syistä hiipua. Taustalla saattaa olla esimerkiksi traumaattisia kokemuksia, psyykkisiä tai muita sairauksia, uupumista tai vahvaa ulkopuolelle jäämisen kokemusta. Jo nuoruuden ikävaihe itsessään haastaa ihmisen minäkuvaa ja

rakentaa ja ravisuttaa identiteettiä. Siitäkin syystä olemme pitäneet tarkasti kiinni siitä, että ”ei” on työpajoissamme hyvä ja tärkeä sana, jonka tulee tulla kuulluksi.

Mitään ei ole pakko tehdä. Toisinaan osallistujat kertoivat kokemuksia vastaavanlaisten toiminnallisten menetelmien parissa työskentelystä, joissa he kokivat tulleen painostetuiksi ja haitallisella tavalla ”rohkaistuiksi” jakamaan enemmän kuin olisivat tahtoneet. ”Revittyään sielunsa auki” he olivat jääneet tilanteessa yksin. Tällaiset kokemukset olivat vahvistaneet sosiaalista häpeää ja tunnetta yksinäisyydestä sekä luonnollisesti vastustusta kyseisiä menetelmiä kohtaan. On äärimmäisen tärkeää, että haastavaa elämänvaihetta elävällä ihmisellä on mahdollisuus vetää raja. Subjektiviteettia ei voi tukea määrittämällä ulkoapäin, mihin kunkin pitäisi pystyä, mitä uskaltaa ja mistä nauttia. Usein vaikeiden asioiden kanssa elävä nuori on tullut jo useaan otteeseen määritellyksi ja roolitetuksi ulkopuolelta, jopa niin voimakkaasti, että oma tahto ja omat voimat saattavat olla paljolti kadoksissa tai syvällä piilossa.

Sietoikkunassa pysyminen ja mukavuus- tai mahdollisuusalueella työskentely ei ole yksinkertainen tehtävä varsinkaan, kun yhteiskunnan rakenteissa elävä tehokkuuden hegemonia opettaa toimimaan päinvastoin. Tähän nuori ja kuka tahansa ikään katsomatta tarvitsee tukea. Uskallusta rajojen tunnistamiseen ja niiden vetämiseen on vahvistettava toistuvasti. Kynnys itseä kunnioittavan valinnan tekemiseen on laskettava mahdollisimman matalaksi ja turvalliseksi ylittää. Käytännössä tämä tarkoittaa ainakin sitä, että jokainen ”ei” on kuultava herkällä korvalla ja validoitava sillä, että se vaikuttaa toimintaan. ”Ei” voidaan toki tutkia keskustelemalla kieltäytymiseen liittyvistä syistä ja tuntemuksista, mutta sillä tulee aina olla vaikutus.

Osallistujilta olemme saaneet merkittävän paljon palautetta siitä, että todellinen vapaaehtoisuus on ollut yllättävää, helpottavaa ja mahdollistanut harjoitteisiin osallistumista.

Tukea teoreettisista viitekehyksistä

Jotta ymmärrämme myös itse, että ajattelumme ja havaintomme eivät ole syntyneet tyhjiöön, olemme artikkelia kirjoittaessamme perehtyneet ja peilanneet sitä feministiseen sekä sosiaalipedagogiikkaan. Näemme esiinnoisseiden havaintojen perusteella toiminnallamme olevan yhtymäkohtia näihin kahteen pedagogiikan suuntaukseen.

Sosiaalipedagogiset yhtymäkohdat

Sosiaalipedagogiikassa nähdään jokainen yksilö tavalla, joka mahdollistaa hänen

oman potentiaalinsa löytymisen ja kehittymisen. Käytännön kasvatuksellinen toiminta kohdistetaan persoonallisen kasvun tukemiseen sekä toimijuuden ja osallisuuden vahvistamiseen. (Nivala & Ryyänen, 2019, s. 27–28.) Juuri tällaista työtä olemme työpajoissa pyrkinneet toteuttamaan, kuten artikkelin esimerkeissä olemme kuvanneet. Lisäksi sosiaalipedagogiikassa yksilön kasvun ajatellaan tapahtuvan yhteisöissä ja yhteisöllisesti. Yhteisöjen kasvatuksellisia prosesseja edistämällä voidaan mahdollistaa ihmisen kasvu yhteiselämään ja tukea ihmisen yhteisöllisen puolen vahvistumista (Nivala & Ryyänen, 2019, s. 28). Tätä toimintaa olemme myös toteuttaneet keskittyen nuorten prosesseihin niin suhteessa itseensä kuin ympäristöönsä.

Sosiaalipedagogiikan hankkeissa toimivaa ”kenttätyöntekijää” kutsutaan maailman muuttajaksi ja taistelevaksi tutkijaksi. Koemme olevamme omassa hankkeessamme juuri tässä roolissa. Tämä taisteleva tutkija pyrkii yhdessä kanssatutkijoiden, eli kohderyhmän osallistujien kanssa, paljastamaan historiallisia ja kulttuurisia oletuksia, itsestäänselvyksiä, toiminnan ehtoja ja esteitä sekä rakenteellisia rajoitteita tavoitteenaan niiden ylittäminen. Hän pyrkii edistämään vapautumista erilaisista sisäisistä ja ulkoisista pakoista ja rajoituksista, jotka ovat esimerkiksi tyyppiä ”näin tämä on ennenkin tehty”. Tällaiset pakot ja rajoitukset pyritään tiedostamaan ja kyseenalaistamaan. (Nivala & Ryyänen, 2019, s. 65–66.)

Olemme pohtineet yhdessä nuorten elämässä ilmaantuvia asioita, jotka ovat heistä riippumattomia ja toisaalta asioita, jotka saattavat olla itse luotuja esteitä. Olennaista tällaisessa toiminnassa on, että toiminta ei perustu ulkopuolelta annettuihin määritelmiin vaan se suunnitellaan yhdessä. Kaikki kiinnostuneet saavat osallistua ja kiinnostusta myös herätellään eri tavoin. (Nivala & Ryyänen, 2019, s. 66.) Kiinnostusta olemme herättäneet erilaisin keinoin, mm. aidolla mahdollisuudella kieltäytyä harjoitteista ja sitten kieltäytymisen syistä keskustelemalla. Olemme myös suhtautuneet omaan toimintaamme, sen tavoitteisiin ja rakenteisiin kyseenalaistaen ja reflektoiden.

Feministipedagogiset yhtymäkohdat

Feministinen pedagogiikka määritellään muun muassa neljän keskeisen ulottuvuuden kautta:

- 1) kokemuksen, ruumiin ja tunteiden keskeisyys opetus- ja oppimistilanteissa,
- 2) (oma) ääni ja tiedon tuottaminen,
- 3) opettaja–opiskelija-suhde ja siihen liittyvä valta
- 4) turvallinen oppimisympäristö

(Ojala, 2018, s. 7)

Tämä neljän kohdan lista on lähimpänä arvopohjaamme, ja se on lävistänyt työskentelyämme siitä tietämättämme. Työpajoissa oman ruumiin kuuntelu ja tutkiminen sekä tunteiden tunnistaminen ovat olleet olennainen osa työskentelyä. Olemme pohtineet valtaa ja sen jakautumista oman työn reflektoinneissa ja kirjoittaneet sen auki tässä artikkelissa. Turvallista oppimisympäristöä, eli työpajaympäristöä, olemme pyrkineet aktiivisesti luomaan muun muassa mahdollisuusalueen käsitteellä sekä opettelemalla yhdessä tunnistamaan omia rajoja.

Feministisessä pedagogiikassa on paljon sellaista arvomaailmaa, ajattelua sekä käytänteitä, joihin aiomme vastaisuudessakin perehtyä ja kannustamme lukijajakin niin tekemään.

LÄHTEET

- Brunila, K., Harni, E., Saari, A., & Ylöstalo, H. (2021). Terapeuttisen vallan käsitteellisiä näkökulmia ja historiallisia kehityskulkuja. Teoksessa K. Brunila, E. Harni, A. Saari, & H. Ylöstalo, H. (toim.), *Terapeuttinen valta: Onnellisuuden ja hyvinvoinnin jännitteitä 2000-luvun Suomessa* (s.13–20). Vastapaino.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (16.6.2020). Hankehakemus. Tule nähdäksi - soveltava teatteri nuorten tukemisessa koulutus- ja työllistymispoluilla (julkaisematon hankehakemus).
- Koskela, M. (2020). Mitä on yrittäjyyskasvatus? Teoksessa M. Koskela, & E. Tuomi, *Toisin tehty: Keskusteluja koulusta* (s. 175-181). Kustantamo S&S.
- Leino, E. (1976). *Hymyilevä Apollo* (3.p.). Otava.
- Myllyviita, K. (2021). *Häpeän hoito* (1.-4.p.) Kustannus Oy Duodecim.
- Nivala, E., & Rynnänen S. (2019). *Sosiaalipedagogiikka: Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa*. Tekijät & Gaudeamus.
- Ojala, H. (2018). Feministisen pedagogiikan teoreettisia suuntauksia. Teoksessa A. Laukkanen, S. Miettinen, A.M. Elonheimo, H. Ojala, & T. Saresma (toim.). (2018). Feministisen pedagogiikan ABC: Opas ohjaajille ja opettajille (s. 5–9). Vastapaino.
- Simonen, J., Heikkilä, A., & Westinen, J. (2021). *Työn sukupolvet: Tutkimus nuorten ja keski-ikäisten työelämänäkemyksistä*. E2 Tutkimus. <https://www.e2.fi/hankkeet-ja-julkaisut/julkaisut/tyon-sukupolvet-tutkimus-nuorten-ja-keski-ikaisten-tyoelamanakemyksista.html>
- Tieteen termipankki (30.3.2022). Kasvatustieteet: lähikehityksen vyöhyke. https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kasvatustieteet:l%C3%A4hikehityksen_vy%C3%B6hyke
- Tynjälä, P. (1999). *Oppiminen tiedon rakentamisena: Konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita* (3.p.) Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Ylöstalo, H. (2013). Feministisestä teoriasta käytäntöön - feministinen pedagogiikka tasa-arvokoulutuksessa. *Aikuiskasvatus*, 33(2), (s. 118–127). <https://doi.org/10.33336/aik.94033>

Riia Lamminmäki

SOVELTAVAN TEATTERIN TYÖPAJAN OHJAAMINEN

Soveltavan teatterin menetelmät tarjoavat keinoja itseilmaisun ja uskalluksen vahvistamiseen sekä mahdollisuuksia oman toiminnan ja tunteiden tutkimiseen. Niiden avulla voidaan harjoitella arjen tunnetaitoja ja sosiaalisten tilanteiden vuorovaikutustaitoja. Menetelmillä ei ensisijaisesti tavoitella ennalta määriteltyä lopputulosta vaan sitä, että asioita ja ilmiöitä tutkimalla tekee havaintoja itsestään ja omasta toiminnastaan ja siten mahdollisesti helpottaa kanssakäymistään muiden kanssa, niin kuin Mettänen, Saarela ja Veiskola (2022, s. 30–33) artikkelissaan tässä artikkelikokoelmassa tuovat esille. Työskentelyprosessin synnyttämät kokemukset ja kosketus omaan luovuuteen lisäävät itseymmärrystä ja kykyä katsoa asioita uudesta näkökulmasta (Huhtinen-Hildén & Karjalainen, 2019, s. 11, 13).

Soveltavan teatterin menetelmät soveltuvat monenlaisten kohderyhmien käyttöön. Tule nähdyksi -hankkeessa menetelmiä käytettiin syrjäytymisvaarassa olevien nuorten tukemiseen koulutukseen hakeutumisessa, kouluttautumisessa ja työelämään siirtymisessä sekä sosiaalialan ammattikorkeakouluopiskelijoiden kanssa lisäämässä opiskelijoiden asiantuntemusta menetelmien mahdollisuuksista työvälineinä. Hankkeessa teatterialan ammattilaiset suunnittelivat myös opettajien ja ohjaajien käyttöön kokoelman työpajoja, joissa käytetään soveltavan teatterin menetelmiä itsetuntoa lisäävien ja mielen hyvinvointia tukevien teemojen käsittelyssä. Työpajojen teemat käsittelevät kehoa ja tunteita, itsetuntemusta, jännittämistä tutustumistilanteissa ja toisten edessä, jännittämisen kehotuntemuksia, voimavaroja ja jaksamista sekä tulevaisuutta ja unelmia. Työpajoihin voi tutustua hankkeen kotisivuilla (Nähdyksi tulemisen mahdollisuuksia – Soveltavan teatterin työpajasarja) sekä tämän artikkelikokoelman osassa 2. olevasta harjoitekokonaisuudesta. Kotisivuilla on myös yhteystietolista niistä teatteriryhmistä, jotka tekevät yhteistyötä oppilaitosten ja valmennusryhmien kanssa. Näyttelijöiden avulla teemojen kanssa on mahdollista työskennellä vielä syvemmin.

Tässä artikkelissa kuvataan hankkeen aikana havaittuja asioita, joita soveltavan teatterin menetelmiä käyttävän opettajan tai ohjaajan on hyvä huomioida työpajoja vetäessään. Teksti kertoo, millaiset asiat vaikuttavat työpajan ilmapii-

riin, millaisiin asioihin on tärkeä kiinnittää huomiota työpajojen aloituksissa, lopetuksissa ja harjoitteiden valinnassa ja miten nähdäksi tulemisen kokemuksta ja positiivista elämäntarinaa voidaan vahvistaa. Työpajoja vetävästä henkilöstä käytetään tässä tekstissä sanaa ohjaaja.

Työpajoissa tutkitaan ja kokeillaan yhdessä

Soveltavan teatterin työpajojen tarkoituksena on antaa osallistujille työkaluja itsensä kanssa olemiseen ja arjen sosiaalisiin tilanteisiin. Pajatyöskentelyn avulla autetaan ihmistä, jotta hänen olisi parempi olla omassa kehossaan ja omien tunteidensa kanssa. Menetelmien voima perustuu siihen, että ihmiset kokoontuvat yhteen ja kohtaavat toisensa. Ryhmä on tavallaan peili, joka parhaimmillaan auttaa ihmistä löytämään omimman itsensä ja kehittämään sitä edelleen (Routarinne, 2004, 29). Samalla syntyy kokemus siitä, että monet ongelmista ovat yleisinhimillisiä. Vertaisjakaminen helpottaa mieltä: en olekaan yksin ongelmani kanssa.

Ihmisen keho ja mieli muodostavat kokonaisuuden, jossa kehon kautta pystyy vaikuttamaan mieleen ja mielen kautta kehoon. Keho ja tunteet liittyvät läheisesti toisiinsa, koska kehon toiminnot synnyttävät kokemuksen tunteista ja toisaalta kehon toiminta myös muuttaa tunteita (Nummenmaa, 2019, s. 55–56). Toiminnallisuuden kautta voidaan saada esiin kehoon tallentuneita tiedostamattomia ajatuksia ja tuntemuksia. Kun keho aktivoidaan, aivoissa aktivoituu samalla useita alueita ja aivoihin muodostuu uusia neuraalisia ratoja. Liike voi siten auttaa löytämään uusia ratkaisuja. (Luoma-Kuikka, 2014, s. 188). Kehossamme on paljon viisautta, jota emme tiedä, jos emme pysähdy sen äärelle. Soveltavan teatterin menetelmien avulla käydään kiinni konkretiaan: tehdään harjoitteita, joiden avulla voidaan tutkia, miten tunteet tuntuvat kehossa ja miten niihin voi yrittää vaikuttaa. Työpajoissa otetaan aikaa asioiden tutkimiseen yhdessä ja annetaan välineitä tunnistaa, mitä kehossa tapahtuu erilaisten tunteiden vallassa tai kuinka olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa, vaikka jännittäisi tai ahdistaisi. Työpajoissa opitaan ymmärtämään, että tunne voi vaikuttaa kehossa paljon, mutta itsensä auttamiseksi on monenlaisia keinoja. Pajoissa löydetään sanoja kuvailla omia tunteita, opitaan, ettei tunteita tarvitse kätkeä, ja saadaan kokemus siitä, että vaikean tunteen kanssa ei tarvitse jäädä yksin.

Turvallinen ilmapiiri rohkaisee kokeilemaan

Sosiaalisen liittymisen turvallinen tila on tarpeen, kun tehdään luovia asioita ryhmässä. Tila syntyy siitä, kun kunnioitetaan kaikkien yksilöllisyyttä ja erilaisuutta ja arvostetaan toisia. Tällöin ihmiset uskaltavat ottaa riskejä vuorovaikutuksessa.

Ryhmään syntyy uskallusta kysyä tyhmältä tuntuvia kysymyksiä ja lupa sanoa, jos jokin ei tunnu hyvältä. Ohjaajalta tällaisen ilmapiirin ylläpitäminen vaatii joustavaa ja luovaa otetta, koska tilanteiden kulku ei ole ennakoitavissa. (Törmi, 2021.)

Turvallisen työskentelyilmapiirin takaamiseksi osallistujille annetaan työpaajoissa valta valita, kuinka paljon he haluavat osallistua harjoitteiden tekemiseen. Mitään ei ole pakko tehdä, vaan voi pelkästään olla tilassa läsnä ja katsoa, kun muut tekevät. On turvallista tietää, että mistään valinnasta ei tuomita. Ohjaajana voi luottaa, että pelkkä katsominenkin voi olla opettavaista. Toisaalta ohjaaja voi kiinnostuneesti osallistujan kanssa tutkia sitä, mikä mahdollisesti johti siihen, ettei osallistuja halunnut kokeilla jotain harjoitetta. Jokainen tilanne on hyvää materiaalia itsestä ja vuorovaikutuksesta oppimiselle. Osallistujia voi kannustaa myös siihen, että voi lähteä kokeilemaan jotain harjoitetta, vaikka se tuntuisi haastavalta. Jos tilanne tuntuu liian haastavalta, harjoitteen tekemisen voi halutessaan jättää kesken tai aloittaa alusta ja tehdä uudella tavalla. Tällainen kokeilu on samalla omien rajojen tutkimista. Ohjaajana voi huomata nämä rajojen vetämisen paikat ja sanoittaa tapahtunutta: ”Hyvä, että pidit omat rajasi.”

On olennaista, että työpajoissa on läsnä avoimuus. Se tarkoittaa, että kaikki työpajassa syntyvät vuorovaikutustilanteet ovat tärkeitä ja kaikki tunteet hyväksyttäviä ja kiinnostavia. Vaikeiden asioiden ja tilanteiden ohi ei hymistellä, vaan niiden äärelle pysähdytään kiinnostuneina. Ohjaaja voi sanoittaa kaiken vuorovaikutuksessa tapahtuvan ja pysähtyä rohkeasti osallistujien kanssa tarkastelemaan erilaisia vuorovaikutustilanteita sekä keksiä ratkaisuja niiden ongelmiin. Ohjaajana on hyvä sanoa ääneen, että työskentely voi tuoda esiin kaikenlaisia tunteita, mutta ne eivät ole vaarallisia. Tunteen kanssa voi vain olla ja tarkastella sitä kiinnostuneesti, vaikka se olisikin kiusallinen tai nolostuttava. Siitä ei ole tarpeen pyrkiä eroon.

Sanavalinnoilla on merkitystä turvallisen ilmapiirin luomisessa. Käskymuotojen sijaan voi antaa luvan tai esittää kysymyksen. Esimerkiksi sen sijaan, että sanoisi *rentouta leukaperät*, voisikin sanoa *leukaperät saavat rentoutua* tai kysyä, *voisivatko leukaperät olla rennommat*. Tällöin ihmiselle luodaan tunne, että häntä ei komennella, vaan hän saa itse päättää. Samoin työpajoihin on hyvä valita teemoja, joita osallistujat toivovat käsiteltäviksi. Sillä vahvistetaan itsemääräämisoikeuden tunnetta ja osallistujat saavat kokemuksen, että ovat subjekteja, joilla on päätösvaltaa.

Ohjaajana saa olla utelias ja kiinnostunut

Ohjaaja on työpajoissa läsnä oman inhimillisyytensä kanssa ja antaa myös mallin

siitä, miten tunteista voi puhua toisille ilman, että niitä tarvitsee pelätä tai peitellä. Omilla elämäkokemuksillaan hän voi auttaa osallistujia elämässään eteenpäin. Ohjaajana voi hyvin kertoa omista inhimillisistä kokemuksistaan ja tunteistaan ja siitä, millaisia ajatuksia mielessä liikkuu, millaisia haaveita, toiveita tai pelkoja itsellä on. Osallistujat ovat kiinnostuneita ohjaajan tarinoista, kokemuksista ja tunnetiloista. Oman sisäisen maailman avaaminen elävöittää tilannetta ja tuo ohjaajaa ihmisenä lähemmäksi ja tutummaksi. (Lahtinen & Rantanen, 2019, s. 74, 76.)

Ohjaajan olemuksella ja tavalla, jolla hän on tilassa, on merkitystä koko ryhmän kannalta. Kiva olla teidän kanssanne -asenne kantaa pitkälle ja huokuu myös kehonkielestä. Ilon yhdessäolosta voi sanoa myös ääneen: ”*Kiva päästä vetämään teille tänään työpajaa.*” Tunnetilat tarttuvat, ja pitää varoa, ettei oma mahdollinen ylivireinen tai stressaantunut olo tule läsnä olevaksi työpajaan.

Jotta jokainen kokisi olevansa ryhmässä yksilönä, on tärkeää, että ohjaaja opettelee mahdollisimman pian osallistujien nimet ja käyttää niitä. Muistamisen apuna voi käyttää nimitarroja. Yksilöllisyyden kokemusta vahvistaa, kun ohjaaja tervehtii jokaista osallistujaa henkilökohtaisesti työpajan alussa. Jos joku myöhästyy, häntä ei moitita, vaan otetaan positiivisella tavalla osaksi ryhmää ja hänelle kerrotaan, mitä on jo ehditty tehdä.

Ohjaajana voi osoittaa kiinnostusta olemalla utelias osallistujien ja heidän elämänsä suhteen ja kysellä kuulumisia. Silmiin katsominen, läsnä oleva kuunteleminen ja lisäksi kysymysten kysyminen tekevät osallistujille hyvää. He saavat tärkeitä kokemuksia siitä, että ovat kiinnostavia, ja voivat ammentaa niistä voimavaroja myöhemminkin. Ohjaaja voi vaikuttaa tunteisiin positiivisesti, kun arvostaa ja ymmärtää, kohtelee reilusti ja antaa osallistujien vaikuttaa jollain tavalla työpajoissa tapahtuviin asioihin. (Lahtinen & Rantanen, 2019, s. 49, s. 53.) Taukojen aikana ja työpajan loputtua ohjaajan kannattaa olla herkkänä. Usein silloin osallistujille tulee sopivia hetkiä kertoa ohjaajalle jotain tärkeää yksityisesti. Kahden kesken on helpompi avautua kuin isossa ryhmässä.

Ohjaajana työskentely vaatii rohkeutta mennä kohti haastaviakin asioita. Työpajoissa tulee mitä luultavimmin esille elämän vaikeita kokemuksia. Kun osallistujat kertovat niistä, niitä ei voi sivuuttaa, vaan ohjaajan on jotenkin reagoitava. Ohjaaja voi sanoa, että kerrottu asia koskettaa ja on merkityksellistä, että osallistuja toi sen esille. Tunteiden tunnistaminen ja ääneen sanominen synnyttävät syvää tunnetason yhteyttä, koska tällöin osoittaa toiselle, että ymmärtää häntä ja on kiinnostunut hänestä ja hänen tunteistaan (Lahtinen & Rantanen, 2019, s. 53). Toisaalta voi varmistaa, että osallistujalla on olemassa ammattihenkilö, jonka

kanssa hän voi keskustella asiasta tarvittaessa enemmän. Ohjaaja kantaa vastuun myös siitä, ettei mennä liian syvällisiin asioihin. Tarvittaessa on asetettava rajoja ja suojeltava osallistujia. Aina ei ole oikea hetki tutkia jotain asiaa.

Ennakointi helpottaa työpajoihin tulemista

Työpajat ja niiden sisältö on hyvä esitellä osallistujille etukäteen ennen ensimmäistä varsinaista kokoontumista, jotta osallistujien tarvitsisi mahdollisimman vähän jännittää työpajoihin tulemista. Ennakoesittelyssä kerrotaan, millainen työpajakokonaisuus on tulossa ja mitä työpajoissa tapahtuu. Olennaista on painottaa vapaaehtoisuutta: kerrotaan, että pajoissa on lupa osallistua sen verran kuin kokee itselleen hyväksi. Toisaalta kannustetaan myös haastamaan itseä. Voi kokeilla tehdä itselleen haastavia asioita ja tutkia, mitä silloin tapahtuu. Korostetaan sitä, että ympäristö on turvallinen. On hyvä kertoa, että työpajat eivät vaadi sitä, että olisi tehnyt teatteria. Ylipäättään ei tarvitse enakkoon osata mitään asioita voidakseen osallistua työpajoihin.

Työpajoissa voi olla monenlaisia osallistujia, joiden erilaisten tarpeiden huomioiminen on olennaista. Ihmisille, joilla on neuropsykologisia vaikeuksia, on tärkeää antaa aikaa ennakointiin ja valmistautumiseen. Tähän tulee mahdollisuus, kun kerrotaan enakkoon, missä työpajat toteutuvat, mitä niissä tapahtuu ja keitä tarkalleen on paikalla (esimerkiksi minkä nimisiä ihmiset ovat). Yllätykset eivät ole paikallaan tässä viiteryhässä. (Merja Nykänen, nepsy-valmentaja, henkilökohtainen tiedonanto 21.3.2022.)

Etukäteishaastattelu on hyvä, jos ei tunne osallistujia etukäteen ja jos siihen on resursseja. Tällöin tutustuu osallistujiin ja heidän erityislaatuisuuteensa ja sen voi ottaa huomioon työpajojen suunnittelussa. Toisaalta haastattelu antaa osallistujille mahdollisuuden kysyä ja esittää toiveita enakkoon.

Rutiinit toimivat työpajojen aloituksessa

Toimivaksi työpajan aloitukseksi on osoittautunut se, että tarjoaa osallistujille pientä purtavaa tai lämpimiä juomia. Yhdessä syöty aamiainen voi nostattaa hyvän tunnelman päivälle ja luoda yhteisöllisen tunnelman (Hentunen & Pelli, 2022, 24). Osallistujat usein odottavat, että pääsevät jakamaan kuulumisiaan jo ennen varsinaista aloitusta. Ruokailuhetki tarjoaa mahdollisuuden tähän. Ohjaaja saa samalla arvokasta tietoa, missä tunnelmissa ollaan aloittamassa.

Varsinaisen työpajan alkuun kannattaa muodostaa rutiiniksi kolme asiaa: kertoa, mitä ollaan tekemässä, rauhoittaa osallistujat läsnä oleviksi ja tehdä kuulumiskierros. Merkittävää on, että aloitus on kiireetön. On tarkoitus luoda tun-

nelma, että aika ikään kuin pysähtyy työpajassa ja syntyy mahdollisuus olla tässä ja nyt yhdessä ilman suorittamista. Istumaan kannattaa asettua siten, että kaikilla on mahdollisuus nähdä toisensa.

Aluksi on hyvä sanoittaa, mikä on kulloisenkin työpajan tavoite: mikä on päivän aihe, mitä asiaa tutkaillaan ja millainen on päivän aikataulu (esimerkiksi milloin tauot ja ruoka suunnilleen ovat). Tämä auttaa osallistujia suuntaamaan huomionsa aiheeseen, ja on turvallista, kun tietää ennakkoon, mitä on tapahtumassa. Monesti on toimivaa, että aikataulu on kirjoitettu jonnekin ja osallistujien nähtävissä koko päivän.

Työpajassa ihmisten välille syntyy jaettu kehollinen läsnäolo, joka on erityinen sosiaalinen tila. Toisen ihmisen läsnäolossa on aina jotain erityistä, ja se, että ihmiset ovat toistensa kanssa samaan aikaan samassa tilassa aistittavissa, tuo monia sosiaalisen vuorovaikutuksen mahdollisuuksia. (Peräkylä & Stevanovic, 2016, s. 32–33.) Siksi alussa on tarpeen suunnata huomio kehoon ja sitä kautta tuoda ihmiset yhteiseen tilaan läsnä oleviksi toisilleen. Alun yhteisen pysähtymisen avulla luodaan yhteys kehoon ennen puhetta, ja fyysinen tekeminen auttaa mieltä irrottamaan liiasta jännityksestä ja tuomaan sopivan vireystilan. Ohjaajana voi valaa ihmisiin rohkeutta asettua omien kehotuntemustensa äärelle olemaan avoimesti utelias, mitä itsessä tapahtuu ja miten kaikkien tuntemustensa kanssa pystyy liittymään toisiin. Tällainen virittävä alkulämmittely voi olla esimerkiksi kehon skannaaminen tai aivoratajumppa. Yhteisen virittäytymisen kautta myös ohjaaja saa itselleen mahdollisuuden rauhoittua ja pysähtyä juuri tämän hetken äärelle.

Tilaan rauhoittumisen jälkeen on aika kuulla, millä mielin ihmiset ovat saapuneet työpajaan. Tällöin kaikki tulevat äänellään ja tarinallaan läsnä oleviksi tilaan. Jokainen saa kertoa kuulumisistaan sen verran kuin itse haluaa. Yhteisiä asioita jakamalla luodaan ikään kuin yhteinen mukavuusalue ja lämmitetään osallistujat yhteiseen tekemiseen. Se lisää myös kuulluksi tulemisen kokemusta (Hentunen & Pelli, 2022, s. 24). Kuulumiset voi kertoa esimerkiksi Assosiaattiorinki-harjoitteen avulla, jolloin jokainen ottaa toisen kertomasta kuulumisesta jonkin yhtymäkohdan omiin kuulumisiinsa. Tai ohjaaja voi tuoda kokoelman esineitä, joista osallistujat voivat valita yhden ja kertoa sen avulla kuulumisistaan. Kuulumiskierros voidaan tehdä myös piirtäen.

On hienoa, jos kuulumiskierrokselle saa tuotua iloa yhdessäolosta. Voidaan nauraa toisten kuulumisille positiivisessa mielessä. Kaikelle on kierroksella tilaa, eli myös vaikeat tunteet saavat olla läsnä. Ohjaajan ei kuitenkaan tarvitse ruveta ratkaisemaan vaikeita asioita, mutta voi olla empaattinen ja kuulla sen, mitä toinen kertoo. Voi hyväksyä tilanteen ja sanoa: ”*Se on sitten niin*” tai ”*Kiva, kun tulit*

silti.” On tärkeää, että myös ohjaaja kertoo kuulumisistaan, koska on osa ryhmää.

Harjoitteita on helpompi tehdä yhdessä

Kun soveltavaa teatteria käytetään työvälteenä, pyritään tyypillisesti erilaisiin asioihin kuin vaikkapa improvisointityöpajassa, missä tavoitteena monesti on heittäytyminen toisten edessä. Osallistujille vuorovaikutus voi olla hyvinkin haastavaa ja jo muutaman sanan sanominen saattaa olla hieno saavutus. Siksi harjoitusten vaatimustaso on tilanteen mukaan laskettava. Tärkeämpää voi olla pieni tekeminen kuin suuri itsensä haastaminen.

Soveltavan teatterin työpajoissa näyttämö esitellään paikkana, jossa voi tutkailla, katsoa, leikkiä ja tehdä arkielämää isommin asioita näkyväksi. Kyseessä ei siis ole perinteinen teatterinäyttämö, jossa lähtökohtaisesti esiinnyttäen muille. Pajoissa ei ole tarkoitus opetella näyttelijäksi tai varsinaisesti harjoitella esiintymistä, vaan esiintymisrohkeus tulee harjoituksissa ikään kuin sivutuotteena, jos tulee. Tavoitteena on löytää luontevia tapoja olla itsensä kanssa ja vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Näyttämöllä voi tehdä erilaisia kokeiluja, jotka saavat olla nolojakin. Tavoitteena ei siis varsinaisesti ole hieno suoritus. Asioita ei myöskään arvoteta: ei ole hyvää tai huonoa, oikeaa tai väärää tekemistä tai epäonnistumisia. On monenlaisia löytöjä, joista voidaan iloita yhdessä. Ylipäätään työpajassa asioille annetaan aikaa. Tarvittaessa harjoitteiden äärelle pysähdytään ja kokeillaan asioita uudelleen. Se on tärkeämpää kuin ennalta suunnitellun aikataulun tiukka noudattaminen.

Työpajaan kannattaa valita harjoituksia, joita tehdään ryhmässä tai yhdessä parin kanssa, koska tällöin osallistuja ei joudu olemaan yksin muiden edessä katsottavana. Työpajoissa ei siis varsinaisesti esiinnytä muille. Tuttu ja helppo harjoite alussa käynnistää työskentelyn luontevasti. Voidaan esimerkiksi heittää palloa piirissä ja sanoa oma tai toisen nimi. Jos pallo tippuu, ohjaajan on hyvä muistuttaa, että siinä ei ole mitään hävettävää. Pallo nostetaan ja harjoitus jatkuu ilman, että tarvitsisi pyrkiä tietynlaiseen oikeaan suoritukseen. Saman harjoitteen tekeminen useilla eri työpajakerroilla on järkevää. Toisaalta tuttuus helpottaa tekemistä, ja toisaalta uudelleen tekeminen antaa uusia tulokulmia asiaan. Ylipäätään kannattaa käyttää monenlaisia lähestymistapoja: puhetta, piirtämistä, kirjoittamista ja kehollista toimintaa. Esimerkiksi oman kirjoituksen lukeminen ja kuuleminen äänen ryhmässä voi olla voimaannuttava ja vapauttava kokemus, joka parhaimmillaan tukee itseluottamusta ja itsetuntoa (Luoma-Kuikka, 2014, s. 190).

Tyhjästä nyhjäiseminen voi olla osallistujille hyvinkin vaikeaa. Siksi on hyvä antaa osallistujalle jokin väline, kuten kuva, esine tai jokin impulssi, joka auttaa

tehtävän tekemisessä. Jos ei pysty puhumaan itsestä, voi vain kuvailla esinettä. Vaivihkaisesti voi samalla tulla kertoneeksi omista tuntemuksistaankin. Kannattaa ohjaajana kiinnittää huomiota myös sanavalintoihin. Ilmaisuuksissaan voi kuulostaa paljon pelottavammalta kuin *tehdään harjoite*.

Lopetuksessa ravistellaan painolastit kehosta

Jos työpajan aloituksessa tietyt rutiinit ovat tärkeitä, näin on myös työpajan lopetuksessa. Lopuksi on hyvä rentouttaa keho fyysisesti ja kuulla, missä tunnelmissa ihmiset ovat lähdössä. Tämä auttaa irtaantumaan työpajan asioista ja ikään kuin saattaa turvallisesti takaisin arkitodellisuuteen. Loppurentoutus voi olla esimerkiksi mielikuvamatka, kehonkuulosteluhetki tai Näyttelijän loppusiivous-harjoite (katso Nähdynsi tulemisen mahdollisuuksia – Soveltavan teatterin työpajasarja). Tunnelmistaan voi kertoa Minä muistan... -menetelmällä, jolloin jokainen kertoo, mitä työpajasta on erityisesti jäänyt mieleen. Lopetuksessa osallistujille on hyvä antaa tilaa kysyä mietittyjä kysymyksiä ja mahdollisuus kertoa asioita, joita he jatkossa haluaisivat harjoitella.

Työpajoissa tulee luultavasti esille haastavia asioita, jotka voivat tuntua keuhossa, koska jännitys sitoutuu kehoon usein energiana. On hyvä sanoa ääneen, että kenenkään ei tarvitse ottaa kannettavakseen toisten vaikeita asioita. Erilaisen kehollisten menetelmien avulla voidaan auttaa, etteivät vaikeat asiat kuormita liikaa. Haastavien asioiden jälkeen voidaan ravistaa, tömistää tai silittää kehoa ja siten rentouttaa itseä. Lopuksi voidaan taputella kehoa ja sanoa sille: ”Kiitos yhteistyöstä!” Ohjaaja voi ohjata osallistujia kiittämään itseä siitä, että itsellä on ollut rohkeutta ja jaksamista olla työpajassa. Voi myös olla paikallaan todeta ääneen, että työpajatyöskentely on monesti väsyttävää, kun kehon ja mielen läpi menee monenlaisia tunteita, eikä siksi kannata ihmetellä, jos loppupäivän on väsynyt olo. Työpaja kannattaa lopettaa positiivisiin ajatuksiin. Jokainen osallistuja voi esimerkiksi miettiä kolme asiaa, joissa on hyvä tai joista on kiitollinen. Työpajojen jälkeen ohjaajan on hyvä pitää huolta itsestään ja omasta jaksamisestaan, jotta innostus tekemiseen säilyy (Rahmel, 2021, 32).

Huumori on hyvä työväline

Huumori on tunnetusti tehokeino, joka rentouttaa ihmisten välistä kanssakäymistä. Työpajoissa voi tietoisesti luoda lämminhenkistä yhdessäoloa ja yrittää löytää huumorihetkiä heti tapaamisten alkuun, jotta ihmiset voisivat hymyn ja naurun avulla vapauttaa itseään. Ohjaaja voi näyttää mallia myös itselle nauramisesta. Samalla annetaan lupa siihen, että työpajoissa saa nauraa, vaikka välillä ollaankin

vakavien ja haastavien asioiden äärellä. Ajatuksena on, että on turvallista nauraa, eikä siinä ole mitään pahaa. Ei kuitenkaan naureta toisille ilkeämielisesti tai tehdä huumoria muiden kustannuksella.

Ohjaaja voi statusilmaisunsa eli kehon- ja äänenkäyttönsä avulla helpottaa tilanteen jännittävyyttä ja ottaa joskus tietoisesti alastatuksen piirteitä tekemiseensä: voi sanoittaa epävarmuuttaan tai tehdä moka ja näyttää, että siitä selviää. Kun ohjaaja on statusilmaisunsa suhteen joustava, hän voi samaan aikaan pitää lankoja käsissään ja olla kuitenkin rento ja vitsikäs menettämättä kasvojaan (Routarinne, 2007, s. 122). Tekemisen ylipäätään ei tarvitse olla niin vakavaa. Voi pitää myös hauskaa elämän ilmiöiden äärellä. Ohjaajan joustava statusilmaisuus antaa osallistujille tilaa ja mahdollisuuden vaikuttaa, jolloin vuorovaikutustilanteesta muodostuu aidosti kaksisuuntainen (Routarinne, 2007, s. 121, 123).

Nähdyksi ja kuulluksi tulemisen kokemusta kannattaa vahvistaa

Jokaisella ihmisellä on sisäinen tarve olla jossain määrin kiinnostava toisten silmissä. Tätä kutsutaan nähdyksi tulemisen tarpeeksi. Ilman nähdyksi tulemisen kokemusta syntyy kokemus yhdentekevyydestä. (Lahtinen & Rantanen, 2019, s. 49.) Nähdyksi ja kuulluksi tulemisen kokemus lisää ihmisen arvokkuutta yhteisön jäsenenä. Tällöin ihmiselle tulee tunne, että hän on tärkeä osa joukkoa. Nähdyksi tulemisen kokemusta vahvistaa, kun ihminen kohdataan työpajassa toisena ihmisenä ja ollaan uteliaita hänen ainutkertaisuudestaan. Tällöin pysähdytään toisen äärelle ja kysytään, mitä oikeasti kuuluu. Työpajassa pidetään yllä ilmapiiriä, jossa kaikki otetaan mukaan, pysähdytään toisen asian äärelle, otetaan katsekontakti, kuullaan ja nähdään toinen yksilönä ja ollaan vastavuoroisia. Esimerkiksi kuulumisista voidaan työpajassa kertoa Minä olen puu harjoitteen avulla (katso Nähdyksi tulemisen mahdollisuuksia – Soveltavan teatterin työpajasarja). Harjoitteessa muut rakentavat näyttämölle yhden ison näyttämökuvan kerrotusta sen jälkeen, kun osallistuja itse on ensin kertonut kuulumisistaan. Jokainen kuvaan tuleva kertoo ääneen, mitä elementtiä tarinasta esittää. Tällä tavoin kertoja tulee niin nähdyksi kuin kuulluksikin ja saa lisäksi uusia näkökulmia tarinaansa.

Tietoinen kuunteleminen tarkoittaa sitä, että keskittää huomionsa täysin toisen kuuntelemiseen ja kuuntelee toista koko kehollaan, kaikilla aisteillaan ja myös tunteillaan. Osallistujat aistivat, jos heitä kuunnellaan tällä tavoin, avautuvat ja saattavat kertoa itsestään asioita, joista tulevat samalla itsekkin tietoisiksi ensimmäistä kertaa. Kuulluksi tuleminen on rauhoittavaa, koska ihmisten välille syntyy tunnetason yhteys. Samalle tunnetasolle virittyminen antaa toiselle kokemuksen,

että häntä ymmärretään ja että hän ei ole yksin ajatustensa ja tunteittensa kanssa. Tällainen kuuntelemisen tapa saattaa vaatia ohjaajalta opettelua, koska tilanteessa on heittäydyttävä täysin läsnä olevaksi toiselle ja laitettava muut ajatukset sivuun. (Lahtinen & Rantanen, 2019, s. 35.)

Työpajoissa on hyvä antaa aikaa sille, että kaikki osallistujat saavat sanottua ajatuksiaan. Ketään ei jätetä näkymättömäksi eli ihmiseksi, jolla ei olisi ajatuksia tai joka ei ansaitsisi tulla kuulluiksi. Tämän takia alkukuulumisten kysyminen jokaiselta on merkityksellistä. Osallistujan ajatusten kysyminen, kuuleminen ja arvostaminen on tärkeää, vaikka niiden kertominen olisi osallistujalle vaikeaa. Tarvittaessa ohjaaja voi yrittää sanoittaa niiden ajatuksia, joiden on vaikea puhua itse. Sanoittamisen jälkeen voi varmistaa, että tulkitse osallistujan ajatuksen oikein: ”*Kuvastaako tämä kokemustasi? Korjaa, jos sanon väärin.*” Osallistujan sisällä saattaa liikkua paljon enemmän kuin mitä hän pystyy sanoittamaan ääneen. Jos osallistujalle on vaikeaa puhua, voidaan toimia niin, että vieressä olija tai muut osallistujat saavat kysyä häneltä. Tämä monesti helpottaa puhumista, kun itse ei tavallaan tarvitse keksiä, mistä puhuisi.

Katseella on sosiaalista merkitystä. Se on vahva viesti aikeesta kommunikoida toisen henkilön kanssa. Katsekontakti kertoo puhekuppanille, että on saatavilla yhteyden ylläpitämiseksi. Toisaalta havainnoinnin kohteena oleminen aiheuttaa katsojassa voimakkaita neurologisia reaktioita. (Ruusuvuori, 2016, s. 48–49, 51.) On tärkeää huomata, että katsomisen tyylillä ja sillä, millä tausta-ajatuksella toista katsoo, on merkitystä. Nähdä tulla voi olla myös pelottavaa ja vaikeaa. Osallistuja on saattanut tulla nähdyksi epäkunnioittavasti. Hänellä voi olla kokemuksia loukkaavasta, väärästä katseesta, mikä saattaa aiheuttaa sen, että osallistuja itse ei uskalla katsoa silmiin. Itsetunto voi olla huono, ja osallistuja on saattanut sisäistää ajatuksen, että ei ansaitse tulla nähdyksi. Ohjaajana on hyvä tiedostaa, että oman katsekontaktin löytäminen voi viedä osallistujalta aikaa. Luottamus rakentuu vähitellen, kun katsekontaktia harjoitellaan turvallisessa ilmapiirissä ja vähän kerrallaan. Harjoittelu voi olla sitä, että ennen pallon heittämistä kukin katsoo silmiin sitä ihmistä, jolle on heittävässä. Harjoittelu on siis piilosisältönä tekemisessä. Ei esimerkiksi sanota, että nyt harjoitellaan työhaastattelua ja katsekontaktia. Kun harjoituksissa katsotaan, katsekontaktin harjoittelu tulee ikään kuin luonnostaan eikä siitä tehdä numeroa.

Ohjaaja auttaa positiivisen elämäntarinan rakentamisessa

Ohjaaja pystyy vaikuttamaan siihen, millaista identiteettikertomusta osallistuja rakentaa. Tärkeää on myönteisen kertomuksen tukeminen. Ihminen voi toisten

tuella oppia tulkitsemaan vaikeita elämäntapahtumia myönteisemmin, kun vuorovaikutusympäristö auttaa siinä, että kipeät muistot sävyttyvät merkityksiltään selviytymistarinoiksi. Menneiden hyväksyvä muistelu auttaa ylläpitämään positiivista käsitystä itsestä. (Huttunen, 2013.) Ihmisellä on mahdollisuus tulkita omaa elämäänsä erilaisista näkökulmista. Elämäntarinaansa voi tulkita yhä uudelleen ja siten tuoda siihen merkityksiä, jotka ovat oman olemassaolon kannalta voimauttavia ja mielekkäitä. Soveltavan teatterin menetelmät voivat antaa uusia näkökulmia omaan elämään ja tuoda esille mahdollisuuksia, jotka voivat muuttaa elämäämme toivottuun suuntaan. (Rahmel, 2021, s. 155.) Negatiivisen tarinan kääntäminen positiivisemmaksi tehdään pienten nähdyksi ja kuulluksi tulemisten kautta. Kaiken kaikkiaan ohjaaja on uskollinen kannustaja, joka luottaa osallistujan kykyihin ja taitoihin ja luo puhekulttuuria, jossa toivo on aina läsnä, vaikka olisikin vaikeaa. Työpajoissa suunnataan toimintaa siihen, miten vahvistetaan pärjääjää itsessä ja ollaan itsensä puolella. Samalla luodaan ymmärrystä elämän äärellä: elämä on luonteeltaan sellaista, että se pitää ilojen lisäksi sisällään myös vaikeuksia ja kompuroida. Kaikkea ei tarvitse heti osata tai ymmärtää.

Ohjaaja voi auttaa osallistujia näkemään itsessään vahvuuksia ja voimavaroja. Tämän voi tehdä esimerkiksi sanoittamalla ääneen tilanteita, joissa osallistujan vahvuudet ovat olleet käytössä. Ohjaajan kannattaa sanallistaa paljon ääneen sitä, missä näkee edistymistä ja kehitystä, eikä asioiden toistaminen ole haitaksi.

Kun osallistuja huomaa edistyvänsä, hallinnan kokemus lisääntyy, mikä taas herättää positiivisia tunteita. Kun osallistujan edistyminen tehdään näkyväksi, ruokitaan sisäistä motivaatiota mitä parhaimmalla tavalla. (Lahtinen & Rantanen, 2019, s. 54.)

Rohkeasti kokeilemaan yhdessä

Vuorovaikutuksen haasteita voi tutkia parhaiten altistamalla itseään vuorovaikutukselle. Soveltavan teatterin työpajoissa se on mahdollista turvallisessa ympäristössä. Työpajoissa tehdään asioita näkyviksi: paloitellaan vuorovaikutukseen vaikuttavia seikkoja, konkretisoidaan abstrakteja asioita, mennään sisäisen minän äärelle ja harjoitellaan. Voidaan myös rohkeasti tutkia asioita, jotka häiritsevät sosiaalista kanssakäymistä.

Työpaja on kuin yhteinen tutkimusmatka. Se voi olla jännittävä sekä osallistujille että ohjaajalle, koska koskaan ei tiedä, mitä voi tulla vastaan. Parhaimmillaan luvassa on kuitenkin osallistujien elämää helpottavia löytöjä ja sitä kautta palkitsevia tilanteita myös ohjaajalle. Parhaassa tapauksessa ohjaaja on mahdollistamassa huikeita asioita, jotka välttämättä eivät näy ulospäin. Ne kuitenkin elävät

osallistujissa ja voivat olla vaikkapa Tule nähdyksi -hankkeeseen osallistuneiden kokemusten kaltaisia: ”*Olen oppinut itsestäni ja elämästäni asioita, joita en ole aiemmin tajunnut. Opin kuuntelemaan itseäni ja näin itsevarman puolen itsestäni.*” Ohjaajana voi luottaa siihen, että oma läsnäolo ja yhteinen pysähtyminen ihmisyden äärelle kantavat ja riittävät.

LÄHTEET

- Hentunen, R.-M., & Pelli, M. (2022). *Nuorten kokemuksia Tule nähdyksi -hankkeen teatterityöpajoista* [Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202204225647>
- Huhtinen-Hildén, L., & Karjalainen A. L. (2019). Luova toiminta siltana itseen, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa A. L. Karjalainen (toim.) *Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle* (s. 11–19). PS-kustannus.
- Huttunen, M. (2013). Narratiivisten identiteetti-prosessien kehittyminen varhaislapsuudesta nuoruuteen. Teoksessa E. Ropo, & M. Huttunen *Puheenvuoroja narratiivisuudesta opetuksessa ja oppimisessa*. Tampere University Press.
- Lahtinen, A., & Rantanen, J. (2019). *Tunnetaidot opetustyössä. Opas haastaviin tilanteisiin*. PS-kustannus.
- Luoma-Kuikka, A. (2014). Draamatyökaluja työnohjaukseen. Teoksessa P. Korhonen, & R. Airaksinen (toim.), *Hyvä Hankaus 2.0* (s. 185–192). (Taideyliopisto, Kokos-julkaisusarja 1/2014). Draamatyö.
- Nummenmaa, L. (2019). *Tunnekartasto. Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä*. Tammi.
- Peräkylä, A., & Stevanovic, M. (2016). Kehollinen läsnäolo. Teoksessa M. Stevanovic & C. Lindholm (toim.) *Keskusteluanalyysi. Kuinka tutkia sosiaalista toimintaa ja vuorovaikutusta* (s. 32–46). Vastapaino.
- Rahmel, P. (2021). *Kerro, katsotaan! Opas tarinateatteriin ja narratiiviseen pedagogiikkaan*. Metropolia. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-328-241-4>
- Routarinne, S. (2004). *Improvisoi!* Tammi.
- Routarinne, S. (2007). *Valta ja vuorovaikutus. Statusilmaisun perusteet*. Tammi.
- Ruusuvuori, J. (2016). Katse. Teoksessa M. Stevanovic, & C. Lindholm (toim.) *Keskusteluanalyysi. Kuinka tutkia sosiaalista toimintaa ja vuorovaikutusta* (s. 47–62). Vastapaino.
- Törmi, K. (9.12.2021). *Vuorovaikutuksen, palautumisen ja eettisyyden kiehtovat kytkökset* [Luento]. Tule nähdyksi -hanke.

Paula Kovanen

NÄYTTELIJÄ LÄSNÄ KOKO IHMISYYDEN VOIMALLA HANKETYÖSSÄ

Perinteisessä mielessä näyttelijä on se, joka esiintyy yleisölle näyttämöllä tai kameran edessä. Samaan aikaan nykynäyttelijäntaide on moninaista ja tapahtuu hyvin erilaisissa yhteyksissä. Tässä artikkelissa käsittelemme näyttelijän toimijuutta erityisesti soveltavan teatterin kontekstissa.

Soveltava teatteri on sateenvarjokäsite, joka pitää sisällään monia esittävän taiteen muotoja ja tekotapoja, jotka pyrkivät hahmottamaan yksilöihin ja yhteisöihin vaikuttavia tekijöitä sekä vaikuttamaan tai jopa muuttamaan niitä asioita, joita koetaan tarpeelliseksi muuttaa. Soveltavan teatterin lisäksi käytetään käsitettä osallistava teatteri, sillä usein jako teoksen tekijöihin ja katsojiin ei ole selvä, vaan molemmat osallistuvat tavalla tai toisella teoksen tekemiseen. Osallistavan ja soveltavan taiteen piirissä taidetta ei myöskään nähdä myytävänä tuotteena vaan yksilöiden ja yhteisöjen peilinä ja rakennusaineena. (Taskinen, 2021.)

Artikkelia varten haastattelimme yhdessä Q-teatterin yleisötyön toiminnanjohtaja Jaana Taskisen kanssa viittä Tarinateatteriryhmä Hyvän Kätilön näyttelijää: Outi Conditia, Jenni Kittiä, Mari Lehosta, Timo Mäkystä ja Helena Rytiä. Artikkelissa olevat lainaukset ovat Hyvän Kätilön näyttelijöiden haastatteluista. Hyvä Kätilö on Q-teatterin yleisötyö- ja yhteisöteatteriosaston alaisuudessa toimiva taiteen ammattilaisista koostuva ryhmä, jonka ydintehtävänä on mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukeminen taidelähtöisiä menetelmiä käyttäen. (Q-teatteri i.a.) Tule nähdyksi -hankkeessa työmme keskittyi etenkin Diakonissalaitoksen Vamos-nuorten kanssa työskentelyyn. Vamos-toiminnalla Diakonissalaitos tukee 16–29-vuotiaita nuoria kohti koulu- ja työelämää. Vamoksessa nuorta tuetaan sekä arjen perusasioihin että tulevaisuuden suunnitteluun. Toiminnan keskiössä on vapaaehtoisuus ja maksuttomuus. (Diakonissalaitos, i.a. -a.)

Näyttelijä tunteiden välittäjänä nuorelle

Vamos-nuorten kanssa näyttelijät työskentelivät usein näyttelijä-nuori-pareina erilaisten draamalähtöisten harjoitteiden äärellä. Parityöskentely ammattinäytteli-

jän kanssa mahdollisesti esimerkiksi tunteiden tarkastelemisen ja havainnoimisen yhdessä kehon ja mielen yhteyden kautta. Missä kohtaa tunteet tuntuvat ja mitä kehossa tapahtuu tietyn tunteen ottaessa vallan? Työskentelyssä saatettiin tarkastella teatterilähtöisten menetelmien keinoin esimerkiksi mitä minulle ja keholleni tapahtuu, kun minua jännittää. Millaisissa tilanteissa jännitän ja miksi?

Psykoterapeutti, kouluttaja Laura Mannila toteaa, että tunteen kehollisen olemuksen tunnistaminen antaa avaimia tunteen säätelyyn. Tunnekehoyhteys on vähän kuin yhteys itseensä: kun tunnistan, mitä minussa tapahtuu ja mitä tarvitsen, kuulen ja kuuntelen itseäni. Opin tuntemaan itseäni, suojelemaan rajojani ja täyttämään tarpeitani itseäni ja muita kunnioittaen. (Meriluoto, 2018.)

Vamos-työpajoissa me näyttelijät muun muassa kysellään ihan konkretiaa: jos ihmistä esimerkiksi ahdistaa, niin mihin ne silmät silloin katsoo, minäkälaista on oma hengitys, tunteeko henkilö painoa jossain ja niin edelleen.

Ihminen asettuu jatkuvasti suhteessa toisiin ihmisiin ja ihmisten välillä tapahtuu erilaisia liikahduksia. Työnsä ja koulutuksensa kautta näyttelijä on harjaantunut havaitsemaan omia tunteita ja liikahduksia omassa kehossaan, ja se mahdollistaa osaltaan myös toisen ihmisen kehollisen lukemisen. Havaitessaan nuoren jännityksen näyttelijä voi auttaa tilannetta esimerkiksi rauhoittamalla itse omat ajatuksensa sanomatta sitä sen enempiä ääneen nuorille. Näyttelijä voi myös huomata, että häntä itseään jännittää. Sanoittaessaan taas tämän auki näyttelijä luo tilaa nuorelle havaita omia tunteitaan ja fyysisiä, jännityksestä johtuvia muutoksia kehossaan. Yhteisten tunteiden jakaminen luo tilaa inhimillisyydelle, samaistumiselle ja toisen kohtaamiselle. Vaikka ihmiset ovat erilaisia, saattavat tunteet olla hyvinkin samankaltaisia tilanteesta riippumatta. Turun yliopiston lääketieteellisen kuvantamisen ja mallintamisen apulaisprofessori Lauri Nummenmaan mukaan ihmiset kokevat hienovireisiäkin tunteita kehossaan yllättävän samalla tavalla. Tämä kertoo siitä, että tunteet syntyvät kehon ja aivojen yhteispeilinä ja tämä syntymekanismi on hyvin syvällä ihmislunnonssa. (Tiede.fi, 2018.)

Ja että tehtävien tekeminen nuorten kanssa ei ole suorittamisesta, vaan tehtävänanto on raami kaikelle ja sen kautta voidaan uiskennella menemään.

Vamos-työskentelyn päämääriä ei päätetty nuorten puolesta, vaan ne olivat aina nuorista itsestään lähtöisin olevia. Parityöskentelyssä näyttelijä asettui nuoren rinnalla kulkijaksi ja pyrki ammattitaitonsa kautta havaitsemaan, millaisen näkökulman kuhunkin tehtävänantoon voisi ottaa, jotta se tuntuisi mahdollisimman mielekkäältä nuoresta, eikä suorittamiselta. Tämän jälkeen näyttelijä ja

nuori asettuivat yhdessä katselemaan tätä näkökulmaa, jolloin se vastasi omalla tavallaan annettuun tehtävän antoon ja muuttui jollain tavalla mielekkääksi ja merkitykselliseksi. Mitään ei ollut pakko tehdä, jos ei halunnut, mutta mikäli nuori kieltäytyi tehtävästä, kannustettiin häntä tarkastelemaan, miksi hän ei halunnut osallistua juuri siihen tiettyyn tehtävään ja miltä se nuoresta tuntui. Tämä tarkastelu ja keskustelu oli ja on ratkaisevan tärkeää käydä yhdessä aikuisen ammattilaisnäyttelijän kanssa, jolloin nuori ei jää yksin omien tunteidensa kanssa. Näyttelijä voi vähentää nuorelta kieltäytymisestä syntyvän häpeän tunnetta ja sanoa, että kieltäytyminen ja siitä syntyvät tuntemukset ovat normaaleja ja hyväksyttäviä. Mikäli aikuinen pystyy vastaanottamaan nuoren tunteita, ilmapiiri on yleisesti ottaen hyväksyvä ja aikuisen omat tunteiden säätelytaidot ovat rakentavat, nuoren kyky tilanteiden ja tunteiden uudelleen määrittelyyn vahvistuu ja tunteita tukahduttavan strategian omaksuminen vähenee (Lamminen, 2020).

Näyttelijänä minusta itsestäni pitää tulla rinnalla kulkija nuorelle suhteessa muuhun ryhmään. Kun me näyttelijöinä pystytään yhdessä nuoren kanssa tuomaan esille erilaisia strategioita ja nuoren kokemuksia, pukea näitä havaintoja ja ajatuksia sanoiksi, eleiksi tai asioiksi, niin on mahdollista, että nuorten tietyt kokemukset ei ookaan enää niin raskauttavia ja lamaannuttavia.

Aikuisen näyttelijän on hyvä pitää mielessään omien tunnetilojen ja energiatasojen vaikutus ryhmän muihin jäseniin ja nuoriin. Toisen ihmisen tunnetila ja käyttäytyminen saavat aikaa muutoksia toisen ihmisen hormonitoiminnassa, sydämen sykkeessä ja verenpaineessa, jotka aiheuttavat muutoksia tunnetilassa. Tunteiden puhutaan niin sanotusti ”tarttuvan” toisiin ihmisiin. (Kerola ym. 2021.) Nuorten kanssa työskennellessä ei tarvitse esittää mitään muuta kuin on, mutta on hyvä pitää mielessään, että olemus ja tunteet, joilla olet läsnä tilassa, tarttuvat.

Näyttelijän valinnat mahdollistavat tilanteita

Empatia, kontakti ja myötätuntoinen kuuntelu korostuvat usein Hyvän Kätilön näyttelijöiden työskentelyssä. Myötätunto on toisen ihmisen kohtaamista ja empatiaa. Eläydymme siihen, mitä toinen ihminen tuntee ja vastaamme tunteeseen esimerkiksi kuuntelemalla toista. Myötätunto on välittämistä sekä tekoja toisen hyväksi. (Korhonen, 2018.)

Myötätuntoinen kuuntelu voi myös mahdollistaa ymmärtämään millaiselta toisesta ihmisestä tietyssä tilanteessa tuntuu, vaikka se ei näkyisi päällepäin

ihmisen puhuessa. Hyvän Kättilön näyttelijöiden työssä aistiminen, kontaktin hakeminen, näkeminen ja kokeminen ovat usein korostuneita. Kontaktin moniulotteisuus kulkee koko ajan myös näyttelijän itsensä kautta: mitä näyttelijässä itsessään herää, liittyykö tietyt ajatukset oleellisesti esillä olevaan asiaan, mitä voin siirtää syrjään ja niin edelleen.

Valinnat ja valintojen jatkuva tekeminen on näyttelijän työn ydintä (Weston, 1999, s. 121). Näyttelijä tekee valintoja suhteessa siihen, mitä tietyssä tilanteessa pyritään saamaan esille. Riippuen työtilanteesta näyttelijä toimii hiukan eri säädoillä, jonka ”sopivaan taajuuteen virittäminen” tulee osaksi ammattitaidosta ja kokemuksesta. Haastattelussa esille nousi sana ”sisäinen suodatinpussi”, joka aktivoituu erityisesti nuorten kanssa työskentelyssä, sillä vastaparina ei ole toista ammattinäyttelijää vaan nuori. Näyttelijä prosessoi herkemmin, mitä ja miten ilmaisee asioita nuoren kanssa, ja aktivoi omaa sisäistä suodatinpussiaan. Vamos-työskentelyssä näyttelijät esimerkiksi valitsivat, millaisia tunteita ja kokemuksia he itse jakoivat itsestään ääneen nuorille: Näyttelijät havainnoivat, mitä nuori juuri sillä hetkellä saattaisi kaivata tai mikä toimisi juuri hänellä. Näyttelijät tekivät jatkuvasti valintoja taaten sekä turvallisen ja suojatun tilan että tilanteen nuorelle. Vaikka näyttelijä jakoi omia tuntemuksiaan ja kokemuksia, ei hänen tehtävänsä ollut kertoa nuorille omista traumaistaan. Eikä nuoreenkaan, ellei hän itse sitä halunnut.

Sitten näyttelijäntyöhön liittyy ylipäätään sana uteliaisuus - - että ei oikein voi olla näyttelijä, jos ei oo vähän utelias, tai vähän enemmänkin utelias. Kaikelle mahdolliselle.

Sana uteliaisuus nousi esille haastattelussa useaan otteeseen. Vamos-työskentelyssä uteliaisuus näkyi näyttelijöiden aidossa kiinnostuksessa uutta ihmistä ja ihmisten kanssa työskentelemistä kohtaan. Uusi ihminen on aina arvokas ja kiinnostava. Uteliaisuudella ei kuitenkaan tarkoiteta sitä, että ihmisten pitäisi jakaa ääneen sellaisia asioita, joita he eivät halua kertoa muille. Näyttelijän tehtävänä ei ole kaivaa toisesta ihmisestä mitään esille, vaan tilanne kutsuu näkyväksi ne asiat, joiden on tarve tulla nähdyksi siinä hetkessä. Näyttelijä toimii tilanteen mahdollistajana, ei pakottajana.

Näyttelijä turvallisena aikuisena nuorelle

Kahden kesken voi olla helpompi jakaa asioita ääneen kuin koko ryhmässä. Näin ollen nuori-näyttelijä-parityöskentely loi turvallista tilaa nuorelle sanoittaa omia ajatuksiaan. Myös se, että näyttelijä oli nuorelle entuudestaan tuntematon, mahdollisti kynnystä kertoa omista asioistaan; tuntemattomalle voi olla helpompi puhua

kuin tutulle. Parityöskentely vahvisti nuorten kokemusta turvallisten aikuisten olemassaolosta ja korosti nuorten nähdyksi tulemista yksilöinä. Tätä tarkemmin käsittelee tässä julkaisussa artikkelissaan Lamminmäki (s. 46–57.)

Työpajatyöskentelyssä nuorten oli toisinaan vaikea tunnistaa eri tunteita näyttelijän kehosta, koska heillä itsellään ei ollut omasta takaa kokemusta nähdä itseään ja omia tunteitaan ulkopuolelta, jonkun toisen kehollistamana. Vamos-työskentelyssä näyttelijä-nuori-pari tekivät yhdessä vaikeitakin asioita näkyviksi, ja kenties tämä teki niistä ripauksen helpompia nuorille.

Kaikkea ei tarvitse osata

Haastateltavat näyttelijät kertoivat, että toisinaan he eivät itsekään tienneet, miten lähteä etenemään tietyissä annetuissa tehtävissä Vamos-työpajoissa. Tällaisissa tilanteissa näyttelijä kertoi nuorelle ääneen, että ei tiedä mitä tekisi, mutta ehdottaa, että hän ja nuori lähtevät yhdessä katsomaan, mitä tästä syntyy. Näyttelijä pystyi näin omalla esimerkillään rohkaista nuorta sanomaan ääneen, että nyt oma pää on tyhjä, en osaa en tiedä mutta se ei ole vaarallista. Minun ei pidä tietää tai osata kaikkea, voin lähteä tarkastelemaan asioita. Tällainen ideologia tulee osaltaan näyttelijäntaiteen koulutuksen ja ammattitaidon myötä ja vaatii näyttelijältä hyvää improvisaatiokykyä, johon kytkeytyy jälleen uteliaisuus. Haastattelussa nousi esille myös huumorin käyttö yhtenä tärkeänä työkaluna.

Näkyväksi tuleminen koskettaa meitä kaikkia

Tavallaanhan se on kauhean hienoa, että saa tuntea myötätuntoa, että kun osallistuja kertoo jotakin, niin mulla on lupa tuntea myötätuntoa.

Erilaisten tunteiden kanssa työskentely voidaan toisinaan nähdä hyvinkin kuormittavana tai pelottavanakin. Näyttelijä on oman ammattinsa kautta harjaantunut työskentelemään erilaisten tunnetilojen kanssa antaen niiden tulla vapaasti. Haastattelussa näyttelijät puhuivat tunteiden läpi kulkemisen tärkeydestä. Hyvän Kätilön työskentelyssä tunteiden pitää antaa tulla läpi, niiden ei pidä antaa jäädä päälle. Myös oma erillisuus kerrottuihin tarinoihin on hyvä pitää selvänä. Työnsä puolesta näyttelijä osaa jäsenellä tarinoita mielessään pitäen niihin omalla tavallaan etäisyyttä. Inhimillisistä syistä tarinat kuitenkin osuvat välillä syvälle ja näyttelijät nostivat esille säännöllisen työnohjauksen tärkeyden yhteisöteatterityössään. Voimakkaan myötätunnon kokemisessa ei myöskään ajateltu olevan mitään pahaa. Näyttelijät eivät kokeneet, että heidän työstään tulisi myötätuntopuupumusta, vaan jotakin jaettua, ihmisyyden myötätuntoa.

Sitten joitain teknisempiä asioita, mitä oon oppinut siellä näyttelijäntyön koulutuksessa on se, että miten päästä irti siitä tunteesta, jos on sukeltanut johonkin tunteeseen syvälle. Voi esimerkiksi tömistellä jalkoja, ravistella kehoa ja mä käytän myös erilaisia mielikuvia.

Intensiivisen työskentelyn jälkeen näyttelijöillä on omia keinoja putsata ja voimaannuttaa jälleen itseään. Osalle toimii hyvin fyysiset teot, kuten kehon osien ravistelu, suihku tai ulkoilu. Osa haastateltavista kertoi keskittyvän vahvasti ennen työn alkamista, jolloin työn jälkeen pelkkä nopea kehon ravistelu auttoi. Myös erilaiset mielikuvaharjoitukset työn jälkeen ja empatia itseään kohtaan koettiin hyväksi.

Haastattelussa näyttelijät korostivat kollegiaalisen tuen merkitystä: työkeikan jälkeen olisi tärkeä käydä edes nopeasti läpi päivän tapahtumat ja peilata tapahtumia yhdessä kollegoiden kesken, jakaa onnistumisen ja epäonnistumisen tunteita. Myös eteenpäin projisointi oli auttanut heitä Vamos-työskentelyssä. Näyttelijät kokivat myös, että heidän työssään ryhmien vetäminen yksin olisi todella haasteellista, koska tilanteiden kanssa ei ole hyvä jäädä yksin. Tule nähdyksi -ajatus koskee myös aikuisia ja ammattilaisia, näyttelijät kommentoivat.

Näyttelijäntaiteen merkitys hanketyöskentelyssä

Aina mä jotenkin mietin sitä ajatusta, että 'tee työtä, jolla on merkitys', niin yhtäkkiä mun työlläni on tosi iso merkitys. Sellaista tunnetta en oo kokenut näin kouriin tuntuvasti ikinä aikaisemmin.

Vaikka työ hankkeessa oli vaativaa, kokivat kaikki haastateltavat näyttelijät sen erittäin mielekkääksi. Työpajatyöskentely antoi mahdollisuuden nähdä ja hahmottaa yhteiskuntaa eri näkökulmista. Työ muokkasi omaa käsitystä maailmasta ja rakenteellisista epäkohdista sekä poliittisista asioista. Hyvällä tavalla työpajatyöskentely opetti nöyryyttä. Vamos-työskentelyssä esille nousi yhtenä kulmana väkivalta: rakenteellinen väkivalta, joka syrjäyttää ja toiseuttaa, sekä kiusaaminen ja yksilöön kohdistuva sosiaalinen väkivalta.

Se mikä tämän hankkeen aikana on kirkastunut minulle on se, että jos näitä, minun mielestäni poikkeuksia hienoja nuoria, joilla on paljon annettava meidän yhteiskunnallemme ja esimerkiksi sille, että miten me voitaisiin elää toistemme kanssa sovussa ja rauhassa tämä yhteiskunta ei halua, niin tässä täytyy koko isossa systeemissä olla jotain hyvin paljon pielessä.

Kohtaamiset nuorten kanssa työpajojen aikana ovat olleet merkityksellisiä ja liikuttavia ja oman koulutuksensa ja ammattitaitonsa käyttö tämän kaltaisessa työssä koettiin arvokkaaksi ja merkitykselliseksi. Liikuttavaksi koettiin myös se, että yhteiskunnassa on vielä sellaisia resursseja, joita tässä vaiheessa kanavoidaan tukemaan niitä yksilöitä, jotka ovat vaarassa pudota syrjään. Jokaisen ihmisen elämällä on merkitystä.

Yhteenvetona haastattelun ja nuorilta saadun palautteen myötä uskallan todeta, että näyttelijäntaiteen monipuolisuus, rohkeus sukeltaa erilaisiin tunnetiloihin, kyky suhtautua mielenkiinnolla itselleen uusiin asioihin ja olla läsnä, empatia sekä myötätuntoinen kuunteleminen luovat omalta osaltaan uusia, rikkaita näkökulmia ja mahdollisuuksia nuorten kanssa työskentelemiseen. Tule nähdä hankkeessa näyttelijä toimi taiteellisen työnsä kautta muun muassa turvallisena mahdollistajana, peilinä ja rinnalla kulkijana nuorille. Näyttelijän työskentelyä voi toteuttaa monella eri tapaa, monessa eri yhteydessä ja työympäristössä. Luulen, että tulevaisuudessa Hyvän Kätilön ammattitaitoa ja kokemusta tullaan suuntaamaan vielä moniin, uusiin inspiroiviin ympäristöihin ja yhteisöihin, joita emme osaa vielä tässä vaiheessa edes kuvitella.

Työpajoissa mä oon ihmisenä toiselle läsnä sillä kaikella, mitä mä oon mistäkin oppinut ammattini ja ihan elämän kautta ja se on tavallaan se, mitä mä teen ja mitä mä ajattelen, että mitä se nuorten kanssa työskentely on. Joskus se saattaa kuulostaa aika vähältä, mutta jostain syystä se itselleen kuulostaa aika paljolta. Se saattaa olla sitä jotain taitoa, mitä meillä näyttelijöinä on ja mitä me ollaan kerätty ammattimme puolesta ja sen vuoksi me saatetaan pitää sitä välillä itsestäänselvyytenä. Mutta jos sitä sanoittaa niin, että olla läsnä koko ihmisyytensä voimalla, jolloin se on kuitenkin täysin sama asia, niin silloin se ei ookaan enää niin vähäistä.

LÄHTEET

- Weston, J. (1999). *Näyttelijän ohjaaminen. Kuinka luoda vaikuttavia esityksiä televisioon ja elokuvaan.* Nemo/Taik.
- Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. (2021). *Tunteesta tunteeseen - ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin* (5. painos). Opetushallitus. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/2-tunteita-voi-saadella>
- Q-teatteri. (i.a.). *Tarinatteatteri Hyvä Kätilö*. Saatavilla 30.7.2022 <http://www.q-teatteri.fi/tarinatteatteri-hyva-katilo/>
- Korhonen, M. (16.5.2018). *Myötätunto on kohtaamista ja myötäelämistä*. <https://www.nyty.fi/tarina/myotatumto-on-kohtaamista-ja-myotaelamista/>
- Meriluoto, I. (4.6.2018). *Mitä minussa tapahtuu juuri nyt? Keho kertoo tunteen ja antaa avaimia sen säätelyyn*. <https://www.tunnejataida.fi/mita-minussa-tapahtuu-juuri-nyt-keho-kertoo-tunteen-ja-antaa-avaimia-sen-saatelyyn>
- Tiede.fi. (29.8.2018). *Tunnekartta näyttää tuntemusten paikan kehossa*. <https://www.tiede.fi/artikkeli/uutiset/tunnekartta-nayttaa-tuntemusten-paikan-kehossa>
- Lamminen, T. (15.12.2020). *Linkki-vinkki 7: Kuohunntaa? – Nuorten tunteet ja tunnesäätely*. [Blogi]. <https://linkkitoiminta.fi/linkki-vinkki-7-nuorten-tunteet-ja-tunnesaately/>
- Taskinen, J. (20.1.2021). *Soveltava ja osallistava teatteri -tutkimusmatka ihmisyyteen. Tule nähdyksi!*. <https://tulenaahdyksi.diak.fi/2021/01/20/soveltava-ja-osallistava-teatteri-tutkimusmatka-ihmisyyteen/>

Mari Sandell

LUOVUUS OSALLISUUDEN MAHDOLLISTAJANA NUORTEN RYHMÄTOIMINNASSA

Diakonissalaitoksen Vamos-toiminta tukee 16–29-vuotiaita nuoria kohti koulu- ja työelämää. Vamoksessa nuorta tuetaan sekä arjen perusasioihin että tulevaisuuden suunnitteluun. Toiminnan keskiössä on vapaaehtoisuus ja maksuttomuus. (Diakonissalaitos, i.a. a.)

Jokainen nuori saa Vamoksessa oman valmentajan. Nuori saa tukea saavutuksiin niihin asioihin, joihin nuori tukea kaipaa. Tavoitteena on myös, että nuoren hyvinvointi paranee ja usko tulevaisuuteen vahvistuu. (Diakonissalaitos, i.a.-a.) Vamoksen työotteiden keskiössä ovat nuorilähtöisyys ja voimavarakeskeisyys.

Vamos Helsingissä toimii erilaisia ryhmätoimintoja, jotka on suunnattu erilaisissa elämäntilanteissa oleville nuorille. Ryhmävalmennuksen lisäksi nuoret saavat myös yksilövalmennusta (Diakonissalaitos, i.a. b). Vamoksen ryhmävalmennusten keskiössä ovat mm. turvallisuus, vertaistuki ja se, että kukin ryhmän jäsen saa olla oma itsensä. Tavoitteena on lisätä nuorten osallisuutta sekä omaan elämään että ympäröivään yhteiskuntaan. Nuoret ohjautuvat toimintaan mm. sosiaali- ja terveyspalveluista, oppilaitoksista, Vamoksen sisältä ja ottamalla itse yhteyttä.

Vamos Helsingin ryhmätoiminnot ovat päässeet mukaan Q-teatterin pitämiin Tule nähdä hankkeen työpajoihin syksystä 2020 alkaen. Tätä artikkelia varten on kerätty Vamoksen ryhmävalmentajien ajatuksia ja kokemuksia luovien menetelmien käytöstä ryhmätoiminnassa ja siitä, miten niiden käyttö ja luovuus ovat tukeneet osallisuutta. Valmentajat ovat olleet mukana hankkeen työpajoissa. Lisäksi artikkelissa tuodaan esillä työpajoista opittuja havaintoja sekä pohditaan sosiaalisen kuntoutuksen merkitystä nuorten palveluissa.

Luovien menetelmien käyttö osana ryhmävalmennuksia

Luovuus on voimavara, jota voi hyödyntää monissa erilaisissa tilanteissa. Jotta pystyy ratkaisemaan ongelmia ja ilmaisemaan itseään, on kyettävä käyttämään luovuuttaan. Luovuus voidaan nähdä perinteisten taiteisiin liittyvän toiminnan ohella myös itsensä ilmaisuna tai mielen leikkinä. Luovuutta voi löytyä keskeltä omaa ar-

kea esimerkiksi luonnosta ja ympäristöstään. Luovuus lisää turvallisuutta, selviytymiskeinoja vastoinkäymisissä ja auttaa meitä oman osaamisen hyödyntämisessä. Kaikilla ihmisillä on jonkinlainen tarve luovuuteen, itsensä ilmaisuun ja mielen vapauteen. Erilaisilla arjen kohtaamisilla luovuutta saadaan näkyviin esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalveluissa. Se voi olla esimerkiksi jonkin uuden toimintatavan kokeilua. Tarkoituksenmukaista olisi, että jokaisella on mahdollisuus löytää reitti oman luovuutensa äärelle. Mahdollisuuksia lisäävät esimerkiksi moniammatillinen yhteistyö eli yhteistyö yli ammattirajojen. Jokaisella on oikeus saada kokea merkityksellisiä hetkiä ja jakaa niitä muiden kanssa. (Huhtinen-Hildén ja Isola, 2020.)

Vamos Helsingin ryhmävalmentajat näkevät luovuuden tarkoittavan paljon enemmän kuin pelkästään perinteisen taidemuotoisen luovuuden ilmaisun. Luovuus kulkee mukana ja näkyy esimerkiksi siinä, miten hahmottaa omaa elämäänsä ja mitä siitä ajattelee. Luovuus on moninaista ja siihen liittyy vahvasti ongelmanratkaisutaidot ja se, että kykenee ajattelemaan omalla tavallaan ja muodostamaan oman näkemyksensä maailmasta. Tärkeätä on myös se, että oman ajattelunsa saa näkyviin. Luovuus on joustavuutta ja kykyä sopeutua uusiin tilanteisiin sekä keksiä uusia ratkaisuja ja aloittaa alusta. Luovuus on kekseliäisyyttä, tapaa ajatella vapaasti ja kykyä löytää uusia ratkaisuja. Useimmat Vamos-nuoret ovat kokeneet suuria muutoksia elämässään, ja joutuneet tekemään paljon töitä siinä, että pääsevät suuntautumaan eteenpäin. Valmentajat korostivat Vamos-nuorten kanssa työskentelyn kiireettömyyttä ja turvallisuuden tunnetta luovuuden mahdollistajina. Tarvittaessa valmentajat voivat auttaa nuorta sanoittamaan omaa osaamistaan ja hahmottamaan sitä, missä tilanteissa nuori on toiminut tai ajatellut luovasti.

Vaikka luovuutta löytyy meidän jokaisen sisältä, voi yhteyden siihen menettää, mikäli elämässä tapahtuu uuvuttavia vastoinkäymisiä. Yhteyden menettämisen myötä voi myös heikentyä kyky katsoa asioita toisin, toisenlaisesta näkökulmasta. Yhteyden luovuuden voimavaraan voi jälleen rakentaa, vaikka se olisi hetkeksi aikaa kadonnut. Olemassa olevaa luovaa potentiaalia voi vahvistaa. Sen vahvistamiseksi voidaan hetkellisesti tarvita toisia ihmisiä, oikeanlaista tukea ja yhteisiä kokemuksia. Luovaan ryhmätoimintaan liittyy vahvasti virittäytyminen, jonka myötä päästään kiinni käsillä olevaan hetkeen. Virittäytyminen rakentaa ilmapiirin, joka on luottamuksellinen ja sallii keskustelua, ilmaisua ja jakamista. Oleellisessa roolissa virittäytymisessä on ryhmän vetäjä, joka omalla toiminnallaan luo turvallista ja sallivaa ilmapiiriä ryhmäläisten ja vetäjän kesken. Vetäjä voi kiinnittää huomiota sanoihinsa, eleisiinsä, ilmeisiinsä ja käyttäytymiseensä. (Huhtinen-Hildén & Lamppu, 2018, s. 8–10.) Tätä vetäjän tai ohjaajan roolia käsitellään myös Lamminmäen sekä Mettäsén ym. artikkeleissa.

Luovat menetelmät tukevat ryhmävalmennusta

Luovien menetelmien käyttö on osa ryhmien toimintaa Vamoksessa. Osaa menetelmistä valmentajat ohjaavat itse, mutta näiden ohjaamisessa hyödynnetään myös verkostoyhteistyökumppanien osaamista. Hyödynnämme siis moniammatillista yhteistyötä ja näemme sen arvon ja tärkeyden. Kun yhdistetään monien eri ammattialojen osaamista, saadaan aikaan vaikuttavia tuloksia nuorten kohtaamisessa. Parhaimmillaan luovien menetelmien käytön myötä mahdollistuu nuorille uusia väyliä esimerkiksi itsensä ilmaisuun, omien vahvuuksien tunnistamiseen, itsetunnon kehittymiseen ja sitä kautta myös osallisuuden kokemuksen lisääntymiseen. Vamos valikoitui yhteistyökumppaniksi Tule nähdyksi -hankkeeseen, ja hankkeen työpajojen myötä olemme saaneet nuorten ryhmätoimintaan teatteritaiteen hyödyntämismahdollisuuksia. Hankkeesta kehittämistyön informaatio on kerätty konkreettiseen Nähdyn tuleminen mahdollisuuksia – Soveltavan teatterin työpajasarjaan, joka löytyy tämän artikkelikokoelman toisesta osiosta ja on käytettävissä niin Vamoksen kuin muiden sosiaalialan toimijoiden toiminnassa.

Haastatteluissa valmentajat kertoivat käyttäneensä luovina menetelminä monenlaisia toimintoja. Yhteisesti nähtiin, että luovaan tekemiseen virittäydyttään rentoutumisen kautta. Kun mieli ja keho ovat rentoja, varsinaisen luovan tekemisen kynnyksalento alentuu ja avautuu mahdollisuus tehdä toisin. Tätä samaa havaitsin myös Tule nähdyksi -pajoissa, joissa pajakertaan virittäydyttiin yhteisen fiiliskierroksen ja alkulämmittelyn myötä. Valmentajat sanoittivat, että esimerkiksi maalaamisessa on alun virittäytymisen jälkeen tärkeää päästä omaan kuplaan, ja luoda sellainen ympäristö, jossa pystyy turvallisesti keskittymään juuri omaan tekemiseen. Valmentaja voi tarvittaessa auttaa esimerkiksi teeman rajaamisella tai apukysymyksillä etenkin silloin, jos aloittaminen koetaan haastavana. Oman kuplan jälkeen yhteinen jakaminen koettiin tärkeänä.

Vamoksessa on tapana, että jokainen saa jakaa juuri sen verran kuin haluaa. Töitä ei arvoteta, vaan puhutaan mieluummin prosessista ja niistä tuntemuksista, mitä toisen kertoma herättää. Huomioimisen ja kommentoinnin tasapuolisuus tulee huomioida, eli kaikille pitää sanoa jotain ryhmätapaamisen aikana. Monella nuorella voi olla negatiivisia kokemuksia esimerkiksi koulun kuvataide- ja käsityötunneilta, joissa töitä on arvioitu. Vamoksessa korostetaan erityisesti sitä, ettei lopputulos ole tärkeä, vaan se, mitä työskentelyn aikana tapahtuu. Valmentajat mainitsivat erityisesti, että on tärkeää, miten me puhumme luovasta tekemisestä sekä ylipäättään luovuudesta. Luovalla toiminnalla onkin selvä hyöty ryhmätoiminnassa. Useimmilla nuorilla on ollut sellaisia kokemuksia, joita ei pelkästään keskustelulla pysty tuomaan esille, vaan tarvitaan toisenlainen väylä.

Tule nähdyksi -hankkeen työpajoista valmentajat kertoivat, että nuoret osasivat ottaa sen niin, että siellä käsitellään heidän asioitaan ja toiminnalla oli jopa terapeutin vaikutus. Kokemus oli henkilökohtainen ja ei sisältänyt esiintymistä, joka koettiin tärkeänä. Tule nähdyksi -hanke tarjosi sen, että nuori sai olla kokonaisuutena mukana, jossa auttoivat mm. erilaiset harjoitteet (ryhmätyöskentely, parityöskentely näyttelijän kanssa, liike, kuva, tarinateatteri jne.). Jokainen osallistui aktiivisesti ja jokainen löysi oman tavan osallistua ja säädellä sitä, miten paljon antaa itsestään. Työpajakokonaisuuksien aikana tuli huomatuksi, kuinka paljon nuorilla on tarvetta tulla kuulluiksi ja nähdyiksi ja liittyä toisiin ja olla osana ryhmää. Pajakokonaisuuksissa tätä huomioitiin erityisen hyvin, koska jokaisella oli mahdollisuus saada luotua kokemuksesta juuri sellainen itselleen kuin halusi.

Tule nähdyksi -hankkeen työpajoissa luovien menetelmien käyttö näytti lisäävän osallistujien itsetuntemusta ja toimi vahvistavana ja ryhmää yhdistävänä toimintana (nuorten antama palaute, valmentajien keräämä palaute). Työpajoissa toisille jakaminen sai toiset kuuntelemaan ja katsomaan sekä antamaan liittyä kertomukseen mukaan. Luovien menetelmien käyttö kasvatti myös pettymyksen sietokykyä, mikä näkyi oman tuotoksen keskeneräisyyden sietämisellä. Työpajoissa korostettiin sitä, että jokainen saa jakaa ja osallistua sen verran kuin haluaa. Työpajoihin onnistuttiin luomaan turvallisen tilan tunne. Tässä sekä osallistujat että vetäjät onnistuivat hyvin. Turvallisen tilan luomisessa on tärkeää muun muassa sanoittaa ääneen, että työpajoissa jaetuista henkilökohtaisista asioista ei kerrota eteenpäin. Turvallisessa ympäristössä nuori oppii hyväksymään ja suuntaamaan ajatustaan uudelleen. Nuoret oppivat ilmaisemaan omia mielipiteitään ja ajatuksiaan, kun työpajojen lukuisissa pariharjoitteissa huomio keskittyi nuoren omiin kokemuksiin. Nuorista paljastui uutta tietoa, ja uinuvia vahvuuksia nousi oraalle.

Pieni osa Vamoksen ryhmätoimintojen nuorista ei kyennyt tulemaan pajoihin mukaan. Ennen työpajoja ryhmille pidettiin etänä hanke-esittely. Hanke-esittelyssä kerrottiin muun muassa, millaisia harjoitteita on työpajoissa, keitä on paikalla ja näytettiin tila, jossa työpajat toteutetaan. Kaikki nuoret eivät olleet paikalla hanke-esittelyssä, joten tällaisissa tilanteissa nuori on voinut jäädä vaille tarkempaa tietoa työpajojen sisällöstä ja tarkoituksesta. Osalle nuorista esimerkiksi työpajojen sisältö ja uusi paikka saattoivat aiheuttaa ylitsöpääsemätöntä jännitystä. Ryhmävalmentajien kanssa tulikin pohdituksi, miten vastaavasta toiminnasta voitaisiin tehdä jatkossa sellaista, että kaikki uskaltautuisivat tulemaan paikalle. Eräänä ratkaisuna nähtiin, että ensimmäinen työpaja voisi tapahtua toimijan omissa tiloissa, jolloin uuden paikan jännittäminen voitaisiin poistaa.

Sosiaalinen kuntoutus ryhmätoiminnassa

Sosiaalinen kuntoutus perustuu vuonna 2015 voimaan tulleeseen säädökseen sosiaalihuoltolaissa. Se on sosiaalipalvelu, jossa tulee aina huomioida asiakkaan toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen kokonaisvaltainen selvittäminen. Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena voi olla arkielämän taitojen oppiminen, tukeminen ryhmässä toimimiseen sekä koulutukseen ja työhön liittyvien taitojen harjoittelu. Sosiaalinen kuntoutus kuuluu osaksi monialaista kuntoutusjärjestelmää. Välineinä sosiaalisessa kuntoutuksessa voivat olla esimerkiksi lähityö, yksilöllinen psykososiaalinen tuki, toiminnalliset ryhmät ja vertaistuki. (STM i.a., Ala-Kauhaluoma & Tuusa, 2015, s. 35.)

Sosiaalisessa kuntoutuksessa on tärkeää eri toimijoiden välinen yhteistyö ja nuorten toimiva ohjautuminen palvelusta toiseen. Haastavissa elämäntilanteissa olevat nuoret tarvitsevat tuekseen pitkäkestoisia ja yksilöllisiä palvelupolkuja. Nuori voi olla useassa eri palvelussa samanaikaisesti, joten on tärkeää, että eri palvelut tekevät yhteistyötä nuorta osallistaen. Jotta sujuva asiakastyö on mahdollista, edellyttää se esimerkiksi valmiuksia rikkoa totuttuja asiakastyönkaavoja. Tarvitaan toimijoiden yhteisiä pelisääntöjä, vastuunjakoja, kumppanuutta ja sitoutumista. (Ala-Kauhaluoma & Tuusa, 2015, s. 40.)

Useat nuoret, jotka ohjautuvat Vamoksen ryhmätoimintaan, sanoittavat tarvetta kuulua johonkin yhteisöön ja harjoitella sosiaalisia ja vuorovaikutustaitoja. Kuten Taskinen omassa artikkelissaan tässä artikkelikokoelmassa kertoo, on meidän ammattilaisten vastuulla tehdä aktiivisesti töitä sen eteen, että nuorilla on mahdollisuus tutustua toisiinsa. Ohjattu, säännöllinen ja tavoitteellinen toiminta tarjoaa mielekästä toimintaa arkeen, ja samalla vahvistuvat arjen taidot ja tulevaisuuden suunnitelmat. Tule nähdyksi -hankkeen pajoissa nuoria yhdistäviä tekijöitä olivat mm. samankaltainen elämäntilanne (työn ja koulutuksen ulkopuolella) ja ikä (nuoria aikuisia). Pajoissa nuoret jakoivat toisilleen kokemuksia avoimesti ja toisiin suhtautuminen oli kannustavaa ja arvostavaa. Nuoret pääsivät työskentelemään oman näyttelijän kanssa, jolla oli aikaa paneutua kunkin henkilökohtaiseen tilanteeseen. Näin ollen nuori on voinut purkaa ajatuksiaan kahdenkeskisesti ja säädellä sitä, mitä jakaa yhteisesti muille. Nuoren oma aktiivinen toimijuus on päässyt siis esiin.

Tule nähdyksi -pajat ovat istuneet luontevana osana Vamoksen ryhmien toimintaa kuluneiden kahden vuoden aikana. Tule nähdyksi -pajoissa tehtyjen harjoitteiden myötä nuorten itsetuntemus lisääntyi ja he saivat työkaluja erilaisten tilanteiden kohtaamiseen ja oman jännityksensä käsittelyyn. Työpajoissa vallitsi turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri, jossa jokainen nuori sai omalla tavallaan liit-

tyä osaksi joukkoa. Saman kaltaiselle toiminnalle nähdään jatkossakin tarvetta ryhmävalmennuksissa.

Nuorten osallisuutta vahvistamassa

Osallisuuden ajatellaan sisältävän aina johonkin yhteisöön kuulumisen ja on ajatukseltaan laajempaa kuin osallistuminen. Osallisuus on vahvempaa omakohtaista sitoutumista ja sisältää kokemuksen jäsenyydestä yhteisöön. Se lähtee liikkeelle ruohojuuritasolta ja kehittyy alhaalta ylöspäin. Osallisen on mahdollista osallistua, toimia ja vaikuttaa asioiden kulkuun. Inklusio parhaimmillaan on moninaisuutta ja erilaisuutta hyväksyvää yhteisöllisyyttä. Eksklusio on tälle vastakohta ja sen suomenkielinen vastine on syrjäytyminen, joka tarkoittaa yksilön ja yhteiskunnan välisten siteiden heikentymistä. Heikentymisen taustalla voi olla useitakin eri tekijöitä kuten työttömyys, köyhyys ja sosiaalisten verkostojen puute. Erilaiset hyvää tarkoittavat tuki- ja aktivointitoimenpiteet saattavat mahdollistaa avuttomuuden kierteeseen joutumisen. Eksklusiossa myös etäännytetään ja työnnetään ulkopuoliseksi, toisin sanoen syrjäytetään, kun toisia palkitaan ja toiset jätetään huomiotta. (Gothóni ym. 2016, s. 13–15.)

Osallisuuden viitekehys ohjeistaa, miten toimintaa, palveluita ja politiikkaa pitää kohdentaa, jotta heikommassa asemassa olevien, syrjittyjen, eriarvoisuudesta kärsivien ihmisten osallisuus erilaisista hyvinvoinnin lähteistä kohentuu. Osallisuutta tukevassa yhteiskunnassa oletetaan ihmisten huolehtivan itsensä lisäksi myös muista. On vaarana, että tällaisissa odotuksissa liikaa vastuuta kaatuu perheiden ja läheisten harteille, kun tarvittaisiin yhteiskunnan tukea. Sen vuoksi on tärkeää, että yhteiskunnassa on verkottumista, kumppanuutta ja laaja-alaista toimintaa, kun halutaan lisätä kaikkien ihmisten osallisuutta. Julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin tulee edistää avointa keskustelua ja rakentavaa sujuvaa yhteistyötä ja palveluverkostoa yhteistyössä. On oleellista myös, että osallisuus tähtää elämänlaadun parantamiseen, ja tähän liittyy olennaisesti kestävä hyvinvointi. Kestävä hyvinvointi koostuu mielekkästä elämänlaadusta, kestävästä taloudenpidosta ja tasapainoisesta luontosuhteesta. Osallisuus vaatii toteutuakseen sen, että asiakas pääsee itse määrittelemään omaa tilannettaan ja kokemuksiaan ja vaikuttamaan itseensä liittyvään päätöksentekoon. Ihmisellä on myös oikeus vastapuheeseen eli oikeus päästä dialogiin yhteiskunnassa vallitsevien kategorisoivien käytäntöjen kanssa ja kyseenalaistaa leimaa, joka hänelle on määritelty yhteiskunnassa. (Isola ym., 2017, s. 9–16; Gothóni ym., 2016, s. 15–20.)

Saarela, Mettänen ja Veiskola tämän artikkelikokoelman artikkelissaan pohdivat, miten osallisuus ja toiminta vaikuttavat nuoren hyvinvointiin. Pohdinnan

lopputulos tuo esille sen, ettei vetäjä ei voi vaikuttaa siihen, mihin pajoissa tehty työskentely kunkin kohdalla loppujen lopuksi johdattaa, ja nuori ei välttämättä etene kohti vetäjien asettamia tavoitteita, koulutusta tai työelämää.

Vamoksesta hankkeen työpajoihin osallistuneet nuoret olivat Vamoksessa säännöllisessä ryhmätoiminnassa mukana. Työpajojen toteutuksesta käytiin keskustelua etukäteen ja tarvittaessa työpajakokonaisuuden aikana työpajojen vetäjän ja Vamoksen valmentajien kesken. Keskustelun myötä toteutuksessa pystyttiin huomioimaan muun muassa kunkin ryhmän erityispiirteet ja se, miten tuttuja ryhmäläiset olivat toisilleen (eli missä vaiheessa ryhmäytymistä ryhmä oli). Tavoitteena oli näin ollen saada työpajakokonaisuudesta kullekin ryhmälle sopiva, jotta sisällöt hyödyttäisivät ryhmäläisiä. Työpajojen sisällöt sopivat mainiosti itsetuntemuksen vahvistamiseen, vuorovaikutus- ja sosiaalisten taitojen harjoitteluun ja tulevaisuuden unelmien kirkastamiseen. Vamoksen ryhmävalmentajat kommentoivat, että osallisuus tapahtuu sekä yksilö- että ryhmätasolla. Työpajoissa tehtiin esimerkiksi harjoite, jossa tutkittiin tavoitetta ja sitä estäviä ja tukevia tekijöitä, ja näitä havainnollistettiin kuvallisesti ja tarinateatterin avulla. Tämän kautta nuorilla syntyi oivalluksia, mitä tässä tilanteessa voisi tehdä itse ja mihin voi pyytää apua. Luovien ajatusmallien käytöllä oli siis suora vaikutus Vamos-nuorten omien tavoitteiden saavuttamisen askeleista, esteistä ja eteenpäin pääsemisestä.

Työpajoihin ja Vamokseen nuoret osallistuvat lähtökohtaisesti vapaaehtoisesti, joten kyseessä on jo melko vahva sisäsyntyinen motivaatio tekemiseen. Nuoret saivat osallistua yhteisöön, jossa heidän mielipiteitään kuunnellaan ja arvostetaan. Tällaisessa toimintakokonaisuudessa voidaan nähdä osallistumista suurempi osallisuus. Kun nuori pääsee itse määrittämään, kuinka paljon osallistuu ja antaa itsestään, saa hän vahvistusta omalle toimijuudelleen. Tällaisissa tilanteissa kykenee itse tunnistamaan omia rajojaan ja sitä rajapintaa, missä on turvallista olla. Voitaisiin jopa väittää, että kaikki nuoret ovat työpajojen aikana käyttäneet luovuuttaan, koska työpajat ovat vaatineet heittäytymistä, omaan itseensä menemistä, toisille jakamista eli tilanteita, joissa luovuus sen monissa eri merkityksissään on päässyt näkyviin. Luovuuden päästessä näkyviin on myös osallisuuden kokemus vahvistunut. Työpajoissa jaettiin paljon ajatuksia siitä, miten asioita tehtiin yhdessä ja miten merkityksellistä oli päästä jakamaan toisaalta omia kokemuksia mutta toisaalta myös kuulla muiden kokemuksista.

Saan itse päättää

Osallistuin joulukuussa 2021 pidettyyn hankkeen seminaaripäivään Tampereelle. Mukaani Tampereelle sain työpajoihin osallistuneen nuoren. Keskustelin nuoren

kanssa hänen kokemuksistaan työpajoista yleisön edessä. Nuori toi esille seminaariin osallistuneille, kuinka omilla valinnoilla voi ollakin merkitystä ja kuinka voimaannuttavaa se on:

Ehkä yksi asia, mitä itse pidän tosi tärkeänä, on se, että opin kuuntelemaan itseäni. Mulla on ollut sellainen ajatus, että mulla itselläni ei oo mitään päättävävaltaa, vaan että elämä vie johonkin suuntaan. Sellaisesta tulee voimaton olo. Kun sain ekojen joukossa valita työpajoissa itselleni parin, tein valinnan intuition avulla. Jälkikäteen mietin, että tein valinnan ja että tilanne olisi voinut mennä eri lailla, jos en olisi itse valintaa tehnyt.

Nuori myös kertoi pitäneensä siitä, että työpajoissa oli sekä pari- että ryhmätöitä, joka mahdollisti sen, että osallistuja sai päättää, mitä jakaa parilleen ja mitä koko ryhmälle. Lopuksi nuori sanoitti hyvin sitä tunnetta, mitä työpajat hänessä saivat aikaan:

Mä oon aina tiennyt, että tykkään teatterista ja työpajoissa pääsin näkemään itsestäni itsevarman puolen. Taiteen edessä tuli osaava ja intohimoinen olo.

LÄHTEET

- Diakonissalaitos. (i.a. a.). *Työn ytimessä on kiireetön kohtaaminen*. Saatavilla 1.4.2022 <https://www.hdl.fi/vamos/>
- Diakonissalaitos. (i.a.-b.). *Vamos Helsinki toiminta*. Saatavilla 1.4.2022 <https://www.hdl.fi/vamos/kaupungit/helsinki/vamos-helsingin-toiminta/>
- Huhtinen-Hildén, L. & Isola A-M. (21.10.2020). *Luovuus on voimavara, josta on arjessa monenlaista hyötyä*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://blogi.thl.fi/luovuus-on-voimavara-josta-on-arjessa-monenlaista-hyotya/>
- Huhtinen-Hildén, L. & Isola A-M. (2018). Luovuus osallisuuden tukena – luovan ryhmätoiminnan malli. Teoksessa L. Huhtinen-Hildén, & M. Lamppu, *Odottamattomia aarteita. Ilmaisu, leikkisyyttä ja luovaa toimintaa ryhmässä* (s. 8–13). Metropolia. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-328-097-7>
- Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. (2017). Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33/2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>
- Gothóni, R., Hyväri, S. Kolkka, M. & Vuokila-Oikkonen, P. (2016). Inklusio ja yhteisöllisyys yhteisen hyvän toteutumisena. Teoksessa R. Gothóni, S. Hyväri, M. Kolkka, & P. Vuokila-Oikkonen (toim.), *Osallisuus yhteiskunnallisena haasteena – Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 2*, (s. 11–24). Diakonia-ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-275-2>.
- Kippola-Pääkkönen, A. (2018). Vertaistuen hyödyt ja haasteet kuntoutuksessa. Teoksessa J. Lindh, K. Härkäpää, & K. Kostamo-Pääkkö (toim.), *Sosiaalinen kuntoutuksessa* (s. 174–191). Lapland University Press. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-310-947-6>
- Ala-Kauhaluoma, M. & Tuusa, M. (2015). Sosiaalinen kuntoutus nuorten osallisuuden vahvistajana. *Kuntoutus-lehti*, 1, 35-41. <https://issuu.com/kuntoutussaatio/docs/kuntoutus-1-15>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (i.a.). *Sosiaalinen kuntoutus*. Saatavilla 31.8.2022 <https://stm.fi/sosiaalinen-kuntoutus>
- Kovanen, P. (21.12.2021). ”Kun sanomisiaan ei pidä puolustella” – kokemuksia työpajaan osallistuneelta nuorelta. *Tule nähdyksi!*. <https://tulenaahdyksi.diak.fi/2021/12/21/kun-sanomisiaan-ei-pida-puolustella-kokemuksia-tyopajaan-osallistuneelta-nuorelta/>

Elina Izarra & Angelika Meusel

”KAIKEN EI TARTTE OLLA NIIN VAKAVAA!”

Porilainen Rakastajat-teatteri toteutti Tule nähdyksi -hankkeessa työpajoja KRIS-Satakunnan päihdetaustaisille nuorille. Artikkelissa käsitellään työpajojen paikkaa nuorten elämässä ja tuodaan esiin nuorten jakamia ajatuksia ja kokemuksia työpajoista.

Työpajat osana nuorten viikko-ohjelmaa

KRIS on lyhenne sanoista Kriminellas revansch i samhället, eli rikollisten revanssi yhteiskunnassa. Se perustettiin vuonna 1997 Ruotsissa ja jalkautui vuonna 2001 Suomeen. KRIS tukee vankeja ja vankilasta vapautuvia kiinnittymään yhteiskuntaan. Sen toimintaperiaatteisiin kuuluu päihteettömyys, rehellisyys, toveruus ja yhteisvastuullisuus. (KRIS, 2022.)

KRISin toiminnassa mukana oleminen edellyttää päihteettömyyttä. KRISin mukaan päihteettömyyden korostaminen on tärkeää rikosten ennaltaehkäisyssä, koska valtaosa vangeista on päihderiippuvaisia. KRIS organisoii myös nuorisotyötä päihde- ja rikostaustaisille nuorille. Kaikilla työpajoihimme Porissa osallistuneilla nuorilla oli päihdetausta sekä osa heistä oli ollut myös vankilassa. (KRIS, 2022.)

KRISin Porin toimintakeskuksessa noudatetaan viikko-ohjelmaa, johon kuuluu harraste- ja keskusteluryhmiä, retkiä ja tapahtumia. Tule nähdyksi -hankkeen teatterityöpajoista tuli osa kyseistä viikko-ohjelmaa. Osallistujat olivat valmiiksi sitoutuneita KRISin viikko-ohjelman noudattamiseen ja siksi heidän oli helppoa sitoutua työpajoihin.

Kohti uutta elämää yhteisön tuella

Monilla työpajoihin osallistuneista nuorista oli ensimmäiset päihdekokeilut alasteikäisenä. Osa kertoi myös vanhempien päihneiden käytöstä, osa koulukiusaamisesta ja yksinäisyydestä. Viattomana alkanut kokeilu oli nuorten mukaan lähtenyt ”lapasesta” ja vähitellen päihteisiin oli syntynyt riippuvuus. Riippuvuus ei tarkoita sitä, että olisi päihtynyt joka päivä, vaan se tarkoittaa sitä, että päihteen suhteen ei ole vapaata tahtoa (Pohjola, 2020, s. 65).

Päihderiippuvuuteen liittyy usein häpeää. Tapahtumat, jotka saavat usein

muissa ihmisissä aikaan syyllisyyttä, saavat päihderiippuvaisessa aikaan häpeän tunteen. Syyllisyys voi johtaa korjaaviin toimenpiteisiin, häpeä luovuttamiseen ja epätoivoon. (Twerski, 1997, s. 90–91.) Päihderiippuvuuden synnyttämää häpeää hoidetaan uskaltautumalla yhteyteen muiden kanssa. Häpeän aiheuttama kipu käännetään rohkeudeksi. Erillisyys muuttuu yhteydeksi. (Pohjola, 2020, s. 145.)

Osa Tule nähdäksi -hankkeen nuorista oli ensimmäisillä kerroilla arkoja ja sisäänpäin kääntyneitä. Osan oli haastavaa aloittaa tehtävien tekeminen, ja he saattoivat mainita syyksi häpeän. Tämä tuli esimerkiksi esille silloin, kun ryhmäläisten piti kertoa itsestään jonkun sellaisen ihmisen suulla, joka pitää heistä kovasti tai, joka on vastikään kiittänyt heitä jostakin asiasta. Häpeä esti osallistujia aluksi puhumasta itsestään myönteisessä valossa siitakin huolimatta, että he kaikki olivat auttaneet toinen toisiaan ja olleet toisilleen merkittävänä tukena. Oma sisäinen ääni pakotti nuoret pienentämään itseään ja puhumaan itsestään negatiiviseen sävyyn. Muiden tuki ja kannustava positiivinen palaute auttoivat nuoria yhteyden löytämisessä ja erillisyydestä irti päästämässä.

Kaikissa työpajoissa pidettiin tärkeänä sitä, että jokaisella oli mahdollisuus määritellä itse itsensä. Tämä on myös osa Rakastajat-teatterin turvallisen tilan periaatteita. Tästä syystä jokaiselle osallistujalle annettiin mahdollisuus kertoa omat kuulumiset aamun fyysisen osuuden jälkeen sekä iltapäivällä työpajan päätteeksi. Näiden lisäksi työpajoissa teetätettiin erilaisia improvisaatioharjoitteita. Ne kannustavat iloiseen mokaamiseen sekä dikotomiasta oikea ja väärään irtautumiseen. Ne auttoivat huomaamaan, että uudet asiat ja ilmiöt syntyvät useimmiten kaavojen ulkopuolella. Siksi moka on myös lahja, jota ei tarvitse hävetä. Se on mahdollisuuden siemen ja avain uuteen.

E erityisen kiinnostavaa oli havaita, kuinka aamun mahdollinen häpeästä kumpuava ahdistus ja epävarmuus kääntyi päivän mittaan toiveikkuudeksi. Tähän auttoivat improvisaation rinnalla erilaiset fyysiset harjoitteet, yhdessä nauraminen, työparin kannustaminen ja kehon hoivaaminen esimerkiksi hieromalla. Päihderiippuvuuksien asiantuntijan Matti Nokelan mukaan syyllisyydessään ja häpeässään ihminen alkaa moittaa itseään, mikä johtaa helposti masennukseen. Siksi tervettä itserakkautta ja itsensä hoitamista tulisi pitää toipumisen tiellä keskiössä. (Nokela, 2020, s. 49.)

Paineettoman tilan periaate

Kaikille riippuvuuksille on tyypillistä mielialamuutoksen hakeminen (Nakken, 2015, s. 11). Toipumisprosessissa on tärkeää oppia kohtaamaan erilaiset tunteet ilman päihkeitä tai epätervettä käytöstä. Tähän eri taidemuodot toimivat turval-

lisena ja oivana väylänä oli kyseessä sitten elokuvat, teatteri, kirjallisuus, musiikki tai kuvataiteet. (Nokela, 2020, s. 59–60.)

Rakastajat-teatterin työpajoissa otetaan huomioon se, että eri taidemuodot puhuttelevat eri ihmisiä eri tavoin. Joku löytää väylän omien unelmien käsittelylle sanoin, toinen värein ja kolmas liikkeellä. Siksi teetimme näyttämöharjoitteiden lisäksi myös installaatioita, maalauksia ja luovan kirjoittamisen harjoitteita. Kaikessa tekemisessä oli keskeistä ryhmän jäsenten tukeminen ja suorittamattomuuden vaaliminen. Jokaisella osallistujalla oli vapaus siirtyä katsomaan muiden tekemistä ja antautua tehtävälle juuri sen verran kuin itsestä tuntui hyvältä. Tällä pyrittiin ennen kaikkea sosiaalisen yhteyden rakentamiseen, mikä on keskeistä jokaisen ihmisen ja erityisesti toipuvan ihmisen hyvinvoinnissa. Jokaiselle on tärkeää tulla hyväksytyksi omana itsenään vailla minkäänlaista suorittamista. (Nokela, 2020, s. 61.)

Lisäksi suorittamattomuuden vaalimisesta syntyi paineeton tila, johon alkoi syntyä kuin tyhjästä mitä hienoimpia teoksia. Kerta toisensa jälkeen osallistujat uppoutuivat luomisprosessiin, joka oli saattanut tuntua lähtökohtaisesti vieraalta. Paineettomassa tilassa oli mahdollisuus kokeilla rauhassa ja päätyä ikään kuin varkain taiteelliseen imuun. Takahuoneessa alkoi syntyä kohtauksia ja näyttämötilassa installaatioita sellaisella intohimolla, että osallistujat toivoivat usein lisää aikaa luomiseen. Esimerkiksi puvuston vapaa käyttäminen inspiroi työryhmän jäseniä kohtausten suunnitteluun. Ei ollut lainkaan tavatonta, että lavalle piirtyi tilanteita, joissa oli mukana poliisi, varas ja päihteiden käyttäjä. Kohtauksissa oli usein koominen sävy, joissa päihteiden käyttäjät ja varkaat hauskuuttivat katsojissa olevia ryhmäläisiä. Nämä kohtaukset syntyivät improvisaatio-osuuden jälkeen, kun olimme tavanneet jo useita kertoja ja ryhmässä oli kannustava ilmapiiri.

Mitä viet mukanas?

Työpajojen lopussa nuoret osallistuivat palautehaastatteluun, jossa käytiin läpi, mitä osallistujat kokivat saaneensa työpajoista. Osa mainitsi saaneensa työkaluja häpeän selättämiseen. Yksi sanallisti oppimaansa näin:

Me addiktit saatetaan kamppailla itsetunnon kanssa. Ja meikäläisillä voi olla sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Siksi on hyvä, että on noita harjoitteita, joissa on yleisöä. Me oltiin tosi kömpelöitä ekoilla kerroilla, mutta se, mitä mä näin tänään, niin näähän on kuin vanhoja tekijöitä! Se on oikeesti tärkeä. Sä voit tietää kaikkia käytösmaalleja, mutta ne on tuolla sun pään sisällä, etkä sä välttämättä uskalla tulla esille niitten kanssa, eikä kukaan voi

sua silloin auttaa ja sä jäät aivan yksin. Se on karmeeta semmonen.

Samainen osallistuja muisteli lämmöllä installaatiota, jonka hän oli tehnyt ystävänsä unelmista. Toiselle osallistujalle oli jäänyt mieleen Unelmien Mandala:

Sun päässä on unelmia ja niitä saattaa sanoittaa, mutta harvoin niitä laittaa paperille. Tuntui, että sillä kerralla asetin oikeesti tavoitteita ja sitä en ollut tehnyt ennen.

Työpajoihin osallistuneet pääsivät katsomaan Rakastajat-teatteriin vuosina 2021 ja 2022 teatterin omia esityksiä, LainSuojattomat-festivaalin ohjelmistoa ja vierailuesityksiä. Osallistujat olivat innoissaan siitä, miten monenlaista teatteria voi olla, ja he aikovat käydä tulevaisuudessa teatterissa ja suositella teatterivierailuja myös muille KRISiläisille. Yksi osallistuja alkoi haaveilla näyttämötaiteesta am-mattina.

Haluaisin opiskella teatteria, eli se on aika iso juttu, minkä olen täältä saanut. Parasta on ollut se, että on voinut olla joku tyyppi vaan. Se että saa unohtaa itensä. Eikä se tarkoita sitä, että en tykkäis itestäni. Mutta se, että saa hetken esittää jotain muuta, siitä tulee tosi vapaa olo!

Ryhmäläiset toivoivat myös, että KRISille perustettaisiin oma teatteriryhmä, jossa valmistettaisiin esityksiä:

Olen oppinut kaikkea elämää varten, jännitykseen, ahdistukseen ja artikulaatioon. Kaikkea käytännöllistä tietoa ja taitoa. Jatkossa, jos tätä järjestetään, haluaisin oppia näyttelemään!

Muut olivat samaa mieltä, joskin he olivat vakuuttuneita siitä, että oli hyvä, että emme valmistaneet esitystä:

Jos ois ekalla kerralla alettu treenaamaan Hamelettia, ois voinut jäädä toka kerta väliin.

Tämä kommentti nauratti ryhmäläisiä ja he jakoivat kokemuksen siitä, että oli tärkeää saada tehdä työpajoissa erilaisia harjoitteita, joita he voivat hyödyntää arjessaan ja viedä mukanaan. Näissä kommentteissa nousi myös sosiaalisen yhteyden merkitys:

Tääl aina kysytään kuulumiset, niin ite joskus unohdan kysyä muilta. Se on ollut erityisen mukavaa, että ne on kysytty aina aamuin ja illoin. Ni sen

aion viedä mukani.

Toinen lisäsi, että hän aikoo viedä mukanaan sen, että:

Kaiken ei tarvitse olla niin vakavaa.

Mihin kolmas lisäsi:

Olen parantanut tapani, mä en aio viedä mukani mitään.

Naurua.

LÄHTEET

- Jokinen, M., & Ekholm, R. (2021). *KRIS-Satakunta ry:n jäsenten kokemuksia yhdistyksen toiminnasta* [Opinnäytetyö, Satakunnan ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202103113156>
- KRIS (2022). *KRIS historia*. Saatavilla 2.9.2022 https://kris.fi/etusivu-kris-fi_rikollisten_revanssi_yhteiskunnassa_mita_kris_on/sample-page-mita-kris-yhdistys-on/
- Nakken, C. (2015). *Minä ja riippuvuus*. Scanria AB.
- Nokela, M. (2020). *Seireenien kutsu: riippuvuudet ja niistä irtautuminen*. Basam Books.
- Pohjola, J. (2020). *Isä pullossa*. Gummerus.
- Twerski, A. J. (1997). *Riippuvuusajattelu: itsepetoksen ymmärtäminen*. Otava.

NUORTEN KOKEMUKSIA TULE NÄHDYKSI -HANKKEEN TEATTERITYÖPAJOISTA

Työpaikka vaikuttaa ihmisen elämässä moniin asioihin. Sosiaaliset suhteet, taloudellinen varmuus ja yhteiskunnallinen asema määrittävät suurelta osin työn kautta. Ammatillisen tutkinnon puuttuminen voi vaikuttaa monin tavoin onnistuneena pitämämme elämän toteutumiseen. Nykyään on vaikea työllistyä ilman ammatillista koulutusta. Koulutus on yksi merkittävin huono-osaisuutta ja syrjäytymistä ehkäisevä tekijä Suomessa. Vähäisestä koulutuksesta voi seurata huono työmarkkina-asema ja heikko kiinnittyminen työelämään. (Saari ym., 2020, s. 74–75.) Koulutus on siten tärkeä tekijä nuorten syrjäytymisen ehkäisemisessä. Yksi tärkeä tekijä, jonka on todettu suojaavan lyhyeltä koulutuspolulta, on sosiaalinen osallisuus (Merikukka, Ristikari & Kiilakoski, 2019, s. 412).

Soveltava taide on keino, jolla voi vaikuttaa osallisuuden kokemukseen ja voimaantumiseen. Taiteen avulla voi saada etäisyyttä omiin kokemuksiin, jolloin tarjoutuu mahdollisuus käsitellä vaikeitakin asioita (Huhtinen-Hilden & Karjalainen, 2019, s. 12). Dialoginen suhde maailmaan mahdollistuu osallistavan taiteen avulla. Taiteen keinoin on mahdollista saada suora yhteys tunteisiin, ja taiteen kielen avulla on mahdollisuus sanoittaa asioita, joihin ei muuten pääse käsiksi. (Malte-Colliard & Lampo, 2013, s. 10.) Soveltavassa taiteessa ihminen otetaan huomioon kokonaisvaltaisesti, ja sen avulla voidaan havaita elämään vaikuttavia tekijöitä, jotka ovat jääneet piiloon arkisessa elämässä.

Tämä artikkeli pohjautuu opinnäytetyöhön, jossa tutkittiin, minkälaisia kokemuksia nuoret saivat soveltavan teatterin työpajoista Tule nähdyksi -hankkeessa (Hentunen & Pelli, 2022). Tavoitteena oli selvittää, miten työpajojen menetelmät olivat vaikuttaneet nuorten elämäntilanteeseen työpajajaksojen jälkeen ja olivatko menetelmät auttaneet ymmärtämään jotain itsestä, omasta kyvykkyydestä tai toimijuudesta. Tarkoituksena oli myös selvittää, minkälaisia vaikutuksia työpajoilla oli ollut nuorten elämään, miten kokemus ja käsitys omasta itsestä oli muuttunut ja olivatko menetelmät auttaneet ymmärtämään jotain itsestä. Opinnäytetyössä

tutkittiin myös, miten pajatoiminta oli auttanut nuoria saavuttamaan omia tavoitteitaan. Aineiston keruu toteutettiin ryhmäteemahaastatteluna. Haastatteluun osallistui neljä teatterityöpajoihin osallistunutta nuorta.

Harjoitteet lisäsivät itsetuntemusta

Itsetuntemuksen lisääntyminen, itsetunnon kohoaminen sekä itsensä hyväksyminen tulivat haastattelussa vahvasti esiin. Haastateltavat kertoivat, että erilaisten harjoitusten kautta he olivat oppineet ymmärtämään paremmin omia ajatuksiaan ja tunteitaan sekä omaa käyttäytymistään erilaisissa tilanteissa. Teatteri-työpajojen aikana he olivat oppineet tutustumaan itseensä ja hyväksymään itsensä omalla itsenään:

Mulla ainaki siit tuli tai sen jälkeen nii semmost tervet itsetuntoo nii sit tuli lisää ja rohkeut ja semmost et uskaltaa tuoda oman äänensä näkyvii ja itsensä näkyviin ja semmosii niinku ites.

Kaikki haastateltavat kertoivat itsevarmuutensa ja itseluottamuksensa kasvaneen työpajojen aikana. Nuoret olivat oppineet työpajoissa sekä uusia taitoja että uusia asioita itsestään. Kasvaneen rohkeuden ja itseluottamuksen myötä he myös osaavat käyttää taitojaan tämänhetkisessä elämässään. Itsensä hyväksyminen ja itseensä tutustuminen olivat tärkeitä saavutuksia kaikille nuorille. He tunsivat tekevänsä pajoissa juuri sellaisia asioita, jotka tukivat heidän itsetuntemustaan.

Sosiaaliset suhteet vahvistuivat työpajoissa

Kaikki haastateltavat kertoivat työpajoissa syntyneiden sosiaalisten suhteiden muodostuneen heille tärkeiksi. Yksi haastateltavista kertoi lähteneensä mukaan työpajoihin kuultuaan niistä kavereiltaan. Hän kertoi aluksi olleensa vastahakoinen esiintymiseen liittyvien harjoitusten suhteen, mutta jakson aikana kuitenkin oppineensa olemaan esillä ja pitämään siitä. Hän kertoi myös, että hänen vuorovaikutustaitonsa olivat parantuneet. Hän piti tärkeänä, että pajoissa käytiin aina aluksi kaikkien kuulumiset läpi:

Oli semmonen olo, et siellä kuunnellaan, mitä mulle kuuluu, mitä mulla on sanottavaa ja sit mä sain kuulla muilta myöskin. Ja sit ehkä jotenkin se, että osa ystävyyssuhteista läheni siellä myös.

Haastateltava kertoi myös, että hänen on aikaisemmin ollut vaikea luoda sosiaalisia suhteita entisen elämänsä vuoksi, mutta tilanteeseen on nyt tullut positiivinen muutos tiiviin ryhmän avulla. Toisen haastateltavan mielestä mieluisinta

pajoissa oli yhdessä tekeminen. Pajoissa yhdessä syöty aamiainen ja kaikki muu yhdessä tekeminen nostatti hyvän tunnelman päivälle.

Lähes kaikki kertoivat saaneensa uusia kavereus- ja ystävyysuhteita tai tutustuneensa tuntemattomampiinkin kavereihin syvemmillä tasolla työpajakajon aikana. Ystävyysuhteet olivat lähentyneet ja muodostuneet pysyviksi, ja yhteyttä pidetään myös vapaa-ajalla. Yksi haastateltava kertoi, että hänestä on tullut suvaitsevampi ja hän on oppinut kunnioittamaan muiden ihmisten mielipiteitä, vaikka ne eroaisivatkin omista mielipiteistä.

Yksi haastateltavista piti erityisen tärkeänä itselleen sitä, että pajat olivat toteutuneet monenlaisista koronasuluista huolimatta. Hän kertoi, että sosiaaliset kanssakäymiset pajoissa olivat tukeneet hänen hyvinvointiaan ja mielenterveyttään merkittävästi.

Epäonnistumisen pelko väheni ja rohkeus lisääntyi

Haastateltavat puhuivat paljon itsensä ylittämisestä erilaisissa harjoituksissa. Jo työpajoihin mukaan lähteminen oli vaatinut rohkeutta. Teatteri ja luovuus olivat osalle haastateltavista vieraita. Yksi haastateltava kertoi uskaltaneensa lähteä lopulta mukaan, koska aiemmin pajajaksoon osallistuneet kaverit kannustivat ja rohkaisivat. Toinen kertoi teatterityöpajaa esitelleiden ohjaajien olleen niin mukavia, että hän halusi lähteä mukaan, vaikkei yhtään tiennyt, mitä oli tulossa.

Siihen osallistui aika monta kaveria täältä, ja tota ja mä ajattelin, että kaimäkin voin lähteä ite sinne kattoo, mitä se on, ja päätin sit ottaa askeleen ja menin sinne. Kyl se aika paljon jännitti mennä ja vähän semmonen tuleeks tästä mitään ja onks tää mun juttu.

Haastateltavat kertoivat joutuneensa ylittämään itsensä usein teatteripajakajon aikana. He ymmärsivät, että harjoitteet ovat hyödyllisiä myös suhteessa omaan työhön. Yksi haastateltavista kertoi, ettei hän enää jännitä niin paljon tilanteita, joissa joutuu olemaan esillä. Hän koki saaneensa hyviä työkaluja jännittävistä tilanteista selviytymiseen, eikä hän stressaannu niistä etukäteen kuten aiemmin. Jännitys ei saa hänestä enää yliotetta. Hän oivalsi, että kaikki ihmiset jännittävät, eikä siinä ole mitään noloa.

Toinen haastateltava kertoi uskaltavansa tehdä itseään pelottavia asioita. Hän tuntee tilanteen silloin olevan hänen omassa hallinnassaan. Kolmas haastateltava kertoi, että oli aiemmin jättänyt tekemättä monia asioita epäonnistumisen pelon takia. Nyt hän uskaltaa kokeilla uusia haasteita, koska on saanut rohkeutta niiden kohtaamiseen. Tätä kautta hän ymmärtää voivansa kasvaa ja kehittyä.

Se olo, mikä siit tuli, oli mun mielest tosi semmonen hyvä ja se toi niinku just semmost luottamust siihen, et ku elämäs tulee paljon tilanteita, mis jouuu poistumaan mukavuusalueelta se vaikka sä poistut sieltä mukavuusalueelta et sä mee siitä rikki. Se oli niinku tosi tärkeitä.

Itsensä ylittäminen erilaisissa tilanteissa oli ollut voimakas ja positiivinen kokemus nuorille. He oivalsivat, että omia rajojaan kannattaa ylittää oppiakseen uusia toimintamalleja. Vaikka kokemus ei aina olisikaan hyvä, on silti hyödyllistä käydä rajan toisella puolen ja palata sitten takaisin. Nuoret kertoivat, että haasteiden kohtaaminen on nykyään helpompaa ja haasteita kohtaamalla on mahdollisuus oppia ja saada uusia kokemuksia.

Luovuus löytyi työpajoissa

Osa haastateltavista oli kokenut luovuuden ja leikkimisen itselleen vieraina asioina. Yksi haastateltava kertoi oppineensa heittäytymistä, leikkimistä ja jopa hulluttelua työpajakson aikana. Hän kertoi saaneensa työskentelystä paljon iloa ja hauskuutta.

Ja sit siellä kehitty tuo luovuus tai luovuutta sai kehittää. Niin en oo itte koskaan ollut semmonen heittäytyjä ja en oo tykännyt koskaan mistään leikeistä. Mä oon kokenut, et ne on niinku noloja aikuiselle, ja semmoseen et täytyy olla niin kuin mies, ettei voi semmosiin leikkeihin lähteä. Mut siellä, kun osallistui niihin ilman ennakoluuloja, niin tota se oli sit tosi hauskaa ja opettavaista ja jotenki sielt sai semmosta iloa. Ja jatkossa vaan, jos leikkijä tulee, niin ehdottomasti lähden leikkimään.

Toinen haastateltava kertoi pitäneensä suurimmasta osasta luovia harjoitteita. Hän oli pystynyt purkamaan jännitteitä ja saamaan paremman olon hankalan elämänvaiheensa aikana. Hän oli käyttänyt joitain harjoitteita myöhemminkin. Haastateltavat kertoivat paljon erilaisista harjoitteista, joiden avulla mielikuvitus pääsi lentoon ja joissa oppi jatkamaan toisen tarinaa. Yksi haastateltava kertoi saaneensa paljon positiivisia vaikutuksia elämäänsä tällaisella luovalla sosiaalisella kanssakäymisellä. Harjoitteiden tekeminen jännitti usein haastateltavia, ja välillä se tuntui vaikealta. Yksi haastateltava kertoi yllättyneensä itsekin, kun hän pystyi-kin tekemään luovan tehtävän, vaikka se oli alussa tuntunut vaikealta:

Et ei täst tuu mitään, et mul on joku vartti aikaa tehdä tää homma et ei täst tuu mitään. Sit ohjaaja sano mulle, et pysähdy ja hengitä ihan rauhassa, että ihan varmasti tulee, kun otat ihan rauhassa vaan ja lähdet rakentaa.

Ja sit siit tulikin tosi upee kokonaisuus, ja mä yllätyin itekin tosi positiivisesti, et mä osasin olla näin luova ja sain näin hienon jutun tehtyy siitä. Et jotenkin semmonen tosi hieno ja positiivinen kokemus, oppi itestään tosi paljon uusia asioita.

Kaikki nuoret olivat saaneet onnistumisen kokemuksia luovuuden kehittämisen kautta. Luovat harjoitteet lisäsivät nuorten kykyä heittäytyä tavanomaisten arkiroolien ulkopuolelle, ja he löysivät itsestään myös uusia piirteitä.

Turvallisessa ympäristössä pystyi ylittämään omia rajojaan

Haastateltavat kertoivat, että turvallisuuden tunne oli ollut tärkeää työpajoissa. Se oli monesti ollut edellytys harjoitteeseen mukaan lähtemiselle. Yksi haastateltava kertoi pajan alussa ja lopussa tehtyjen rentoutumis- ja meditaatioharjoitteiden heijastuneen koko viikon tunnelmaan mukavalla tavalla. Pajan ohjaajat loivat turvallisen ilmapiirin, ja yksi haastateltavista kertoi tunteneensa olonsa kotoisaksi aina teatteripajatyöskentelyn aikana. Toinen haastateltava kertoi vapautuneensa erilaisten rentouttavien harjoitteiden avulla ja pystyneensä suoriutumaan teatteriharjoitteista paremmin. Hän kertoi myös pienen osallistujamäärän ja toistuvien rutiinien lisännen turvallisuuden tunnetta tilassa, ja näin oli ollut helppoa olla rehellinen ja keskustella muiden kanssa.

Turvallisella ilmapiirillä oli ollut merkittävä vaikutus nuorten onnistumisen kokemuksiin. Ilmapiiri oli ollut luottamuksellinen ja rohkaiseva. Turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä nuorten oli ollut helppo harjoitella erilaisia asioita ja ylittää omia rajojaan. Helposti lähestyttävät ja luottamusta herättävät ohjaajat sekä sopivan pieni ja tiivis ryhmä tukivat nuorten turvallisuuden tunnetta.

Usko tulevaisuuteen esiintyi jokaisen haastateltavan puheenvuorossa. Yksi haastateltava kertoi, että hänellä on nyt mahdollisuuksia ja polkuja paljon enemmän, koska hän oli löytänyt itsestään luovuuden, oppinut tulemaan toimeen erilaisten ihmisten kanssa ja pystyy kehittymään erilaisissa asioissa. Kaksi haastateltavista kertoi, etteivät he ole aikaisemmassa elämäntilanteessaan uskoneet omiin kykyihinsä eivätkä antaneet sijaa uuden oppimiselle. Nykyisin he eivät jätä asioita tekemättä epäonnistumisen pelon vuoksi. Vaikka jokin asia epäonnistuisi, saa yrittämisestä silti onnistumisen kokemuksen. Toinen heistä kokee saaneensa uskoa ja luottamusta siihen, että tulevaisuus voi olla antoisa ja tähän hetkeen voi vaikuttaa, olipa menneisyys minkälainen tahansa. Hän sanoo elävänsä nyt sellaista elämää, jossa saa haaveilla ja unelmoida ja erilaisia haaveita on myös mahdollisuus toteuttaa. Menneisyys ei saa olla esteenä tulevaisuudelle. Myös erilaiset

itseluottamusta lisänneet harjoitukset olivat antaneet hänelle uskoa siihen, että hänen toimintakykynsä voi palautua. Toiset kaksi haastateltavaa kertoivat pitäneensä erilaisista unelmiin ja tulevaisuuteen liittyvistä mielikuvaharjoituksista. Toinen heistä kertoi unelmoimisen olevan hänelle tärkeää, koska hän on aikaisemmin kokenut sen itselleen vaikeana. Kun hän pystyi luopumaan käytännöllisyydestään ja realismistaan, hän nautti tulevaisuuden unelmien kirjoittamisesta. Yksi haastateltavista iloitsi siitä, että oli saanut työpaikan pajajakson aikana.

Itseluottamuksen kasvaminen, rohkeuden lisääntyminen ja itsensä ylittäminen kasvattivat nuorten uskoa ja toiveikkuutta omaan tulevaisuuteensa. Nuoret ymmärsivät, että menneisyys ei määrittele heidän tulevaisuuttaan. Kaikilla heillä oli positiivisia ajatuksia omasta tulevaisuudestaan. Erilaiset luovat harjoitukset tukivat heidän unelmointiaan ja haaveiluaan.

Tule nähdyksi -hankkeen työpajat voimaannuttivat nuoria

Soveltavan teatterin työpajat olivat hyvin merkityksellisiä osallistujille. Nuoret tunsivat oppineensa paljon uusia asioita itsestään, saaneensa hyviä kokemuksia ja positiivisia vaikutuksia elämäänsä. Nuoret halusivat sitoutua työpajatoimintaan, koska se tuntui tarpeelliselta ja mielekkäältä.

Nuorten aikaisemmat eriarvoisuuden kokemukset olivat vaikuttaneet heikentävästi toimijuuden ja osallisuuden tunteeseen. Työpajoissa syntyneet sosiaaliset suhteet ja yhteenkuuluvuuden tunne lisäsivät nuorten osallisuuden kokemusta. Yhteisen toiminnan sekä hyväksyvän ja kannustavan ilmapiirin kautta nuoret kokivat tulleen nähdyksi ja kuulluksi. Kannustusta nuoret saivat harjoituksissa niin ohjaajilta kuin toisilta osallistujiltakin. Sosiaalisten tilanteiden pelko oli vähentynyt, ja nuoret tunsivat tulleen hyväksytyiksi omana itsenään.

Erilaisten harjoitteiden tuoma rohkeus kohdata uusia asioita sekä selviytyminen haasteellisista tilanteista olivat vahvistaneet nuorten toimijuuden tuntoa. Epäonnistumisen pelko oli väistynyt, ja uusien asioiden harjoittelu toi nuorille onnistumisen kokemuksia. Ryhmästä saadulla sosiaalisella tuella oli ollut merkittävä vaikutus toimintakyvyn palautumiseen. Oman luovuuden löytyminen, leikkimielisyys ja heittäytyminen olivat lisänneet nuorten sisäisen voimantunteen rakentumista.

Itsetuntemuksen lisääntyminen, itseluottamuksen kasvaminen ja itsensä ylittäminen vahvistivat nuorten voimaantumisen tunnetta. Omien rajojen ylittämisen kautta myös nuorten minäpystyvyys oli tullut esiin. Myönteiset kokemukset itsensä voittamisesta ja selviytymisestä olivat voimistaneet nuorten toimijuuden tunnetta. Samalla nuoret saivat luottamusta siihen, että heillä on mahdollisuus

vaikuttaa omaan elämäänsä. Voimaantumisen myötä he löysivät toiveikkuutta tulevaisuutta kohtaan ja uskalsivat asettaa itselleen päämääriä. Kokemukset valintojen tekemisestä ja omaan elämäänsä liittyvästä päätöksenteosta vahvistivat nuorten toimijuuden kokemusta. Usko siihen, että pystyy vaikuttamaan omiin asioihin ja voi muuttaa olosuhteitaan paremmiksi, loi nuorille optimistisen tulevaisuudenkuvan ja uskon unelmiin.

Soveltavan teatterin harjoitteiden kautta nuoret löysivät omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan. Myönteisen minäkuvan syntyminen ja vahvistuminen vaikuttivat heidän osallisuutensa, toimijuuden ja voimaantumisen tunteeseensa. Työpajojen sosiaalisesta ympäristöstä ja erilaisista harjoitteista nuoret saivat välitöntä rohkaisevaa palautetta. Toistuva palaute jakson aikana vahvisti harjoitteiden myönteistä vaikutusta. Muilta ihmisiltä saatu arvostus ja luottamus lisäsivät nuorten voimaantumista.

Opinnäytetyön tuloksen mukaan Tule nähdäksi -hankkeessa oli mahdollisuus saavuttaa nuorten osallisuutta, toimijuutta ja voimaantumista lisääviä vaikutuksia lyhyessä ajassa nuoria innostavalla ja kannustavalla tavalla.

LÄHTEET

- Hentunen, R.-M., & Pelli, M. (2022). *Nuorten kokemuksia Tule nähdäksi -hankkeen teatterityöpajoista* [Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202204225647>
- Huhtinen-Hilden, L., & Karjalainen A. L. (2019). Luova toiminta siltana itseen, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa Karjalainen A. L. (toim.), *Luovan toiminnan työtavat: käsikirja sosiaali- ja terveysalalle* (s. 9–16). PS-kustannus.
- Malte-Colliard, K., & Lampo, M. (2013). *Voimaa taiteesta: Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla*. Tampereen yliopisto.
- Merikukka, M., Ristikari, T., & Kiilakoski, T. (2019). Suojaako yläkouluikäisten nuorten osallisuuden kokemus koulussa lyhyeltä koulutuspolulta? *Yhteiskuntapolitiikka*, 84(4), 403–415. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019091828778>
- Saari, J., Eskelinen, N., & Björklund, L. (2020). Raskas perintö: ylisukupolvinen huono-osaisuus Suomessa. Gaudeamus.

Mertsi Ärling

TULE NÄHDYKSI -HANKE PÄÄTTYY MUTTA MAHDOLLISTAMINEN JATKUU

Yksinäisyys ja sen kokeminen on monien tekijöiden summa, josta korona on näyttänyt ehkäpä vain jäävuoren huipun. Todellisuudessa psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät kysymykset ovat kasvaneet koko 2010-luvun alusta lähtien. Tällä hetkellä puhutaan paljon mielenterveyspalvelujen toimivuudesta, vaikka katset tulisi kohdistaa siihen, mistä lasten ja nuorten huonovointisuus kumpuaa. Tokkopa meistä kukaan uskoو siihen, että pelkästään palveluja vahvistamalla mielenterveys- ja mielen hyvinvoinnin ongelmista päästään. Jo pelkästään Tule nähdyksi -hankkeen kautta tuli esille se tarve – kohtaamisen tarve, jossa aikamme lapset ja nuoret elävät. (MTV 3, 2022.)

Ihmiset ovat koko elämimensä ajan harrastaneet taiteita ja kulttuuria. Niin sitä tekevät tämän ajan nuoretkin, vaikkapa puhelimestaan sitten katsellen ja kuunnellen. Ammattimaisesti ohjatulla toiminnalla on kuitenkin ihan oma arvonsa. Sitä toteutetaan jo nyt kouluissa ja nuorisotyössä sekä osana kulttuuri- ja taidepalveluja. Taiteita on käytetty myös enenevässä määrin hoidon välineenä. Tutkimustuloksia kulttuurin ja taiteen hyvää tekevistä voimasta niin nuorten kuin kaikkien muiden ikäryhmien parissa mielenterveydelle sekä mielen hyvinvoinnille löytyy paljon. Näissä tutkimuksissa on todettu osallistumisen yhteisölliseen taidetoimintaan auttavan vähentämään yksinäisyyttä ja sosiaalista eristyneisyyttä, joka on yksi koronan jälkeisen ajan ”syöpä”. (Sitra, 2017.)

Yhteisöllisen ja osallistavan taidetoiminnan on todettu voivan antaa mahdollisuuden reflektoida omaa elämäänsä ja omaa rooliaan suhteessa itseensä, lähiyhteisöön ja yhteiskuntaan laajemminkin. Taiteellisessa toiminnassa nuoret voivat myös tutkia ja tunnistaa erilaisia vaihtoehtoisia keinoja, selviytymisstrategioita ja resursseja, joita heillä on käytössään ja joihin heillä on pääsy. (Sitra, 2017.) Tätä yhteisöllisen ja osallistavan taidetoiminnan vaikutusta nuorten elämään Tule nähdyksi -hankkeessa tuotiin ansiokkaasti ja rehellisesti esille tässä artikkelikokoelmassa eri artikkelien kautta.

Yksi nuorten elämänhaasteiden tukemiseen rahoitettu hanke on oman ta-

rinansa illassa. Kun katsoo tehtyä matkaa taaksepäin, voidaan todeta alansa ammattilaisten olleen tekemässä erityisen merkityksellistä työtä – olleen mahdollistajan roolissa. Erilaisten työpajojen kautta ammattinäyttelijät osasivat taidokkaasti kuvantaa nuorten erilaisia tuntemuksia, ajatuksia ja kysymysmerkkejä, miten elämän erilaiset tapahtumat ovat nuorten minässä jäsentyneet. Näyttelijän näytellessä nämä jäsennykset ulos nuorissa tapahtui oppimista ja oivaltamista sekä lisää jäsentelyä. Eletty elämä tuntemuksineen tuli näkyväksi, jopa käsinkosketeltavaksi – rakentavaa ellei jopa terapeutista.

Tule nähdäksi -hanke katsoo rohkeasti kohti tulevaisuutta ja haluaa nähdä, että hankkeen kehittämistyön tuotos, Nähdäksi tulemisen mahdollisuuksia - Soveltavan teatterin työpajasarja, on aktiivisessa käytössä nuorten, etenkin erityisnuorten, kanssa työskentelevien parissa. Työpajasarjaa ei ole työstetty koristeeksi luokkahuoneen kirjahyllyyn vaan aktiivisesti käytettäväksi työvälineenä ja nuorten elämän näkyväksi tekemiseksi niin nuorelle itselleen kuin muillekin. Tule nähdäksi -hankkeen osalta on aika sammuttaa lavavalot, mutta antaa taiteiden tehdä sitä, mitä varten ne on luotu.

LÄHTEET

MTV 3. (11.2.2022). *Lasten ja nuorten yksinäisyys kuuluu auttavan puhelimen linjalla: ”Huonosti voivat nuoret pitäisi tavoittaa aivan välittömästi”*. <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/lasten-ja-nuorten-yksinaisyys-kuuluu-auttavan-puhelimen-linjalla-huonosti-voivat-nuoret-pitaisi-tavoittaa-aivan-valittomasti/8352862>

Sitra (2017a). *Näkökulmia taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksiin*. [infograafi]. Saatavilla 3.9.2022 <https://media.sitra.fi/2017/11/21100218/Taiteen-ja-kulttuurin-vaikutukset-terveyteen-tietokortti.pdf>

TULE NÄHDYKSI -HANKKEEN LOPPUJULKAISUN KIRJOITTAJAESITTELYT

Hentunen Riikka, sosionomi (Amk), ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja, Suomen Diakoniaopisto. Toiminut ammatillisella toisella asteella opiskelu- ja työvalmentajana tehtävinään mm. palveluohjaus, verkostotyö, opiskelijoiden ohjaus ja tukeminen avoimessa ohjaus- ja oppimisympäristössä. Projektityöntekijänä työllisyyden ja osaamisen edistämiseen sekä sosiaaliseen osallisuuteen liittyvässä SDO:n ja Helsingin TYP-palveluiden kehittämishankkeessa Duunixissa. Tule nähdyksi -hankkeessa yksi kahdesta ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyön kirjoittajista hankkeelle.

Izarra Elina, FM, kulttuurienvälisen vuorovaikutuksen maisteri, käsikirjoittaja, ohjaaja ja opettaja. Ohjannut vuodesta 2010 käsikirjoittamia dokumentaristisia fiktioita mm. porilaiseen Rakastajat-teatteriin. Työskennellyt Kiasma-teatterissa nuorten kanssa ja ohjannut sinne useita ryhmälähtöisiä esityksiä. Ohjaustöiden rinnalla Izarra tekee yleisötyötä Rakastajat-teatterissa, vetää työpajoja turvapaikanhakijoille ja opettaa Chekhov-tekniikkaa kansanopistoissa. Tule nähdyksi -hankkeessa Rakastajat-teatterin osatoteutuksessa työpajojen vetäjä KRIS-Satakunnan asiakkaille sekä sosiaalialan opiskelijoille.

Kovanen Paula, kulttuurituottaja (Amk) ja teatteri-ilmaisun ohjaaja (TIO). Toiminut monipuolisesti tuottajana ja yhteisötaiteilijana taide- ja sosiaalityötä yhdistävissä projekteissa ja hankkeissa, joiden kohderyhminä ovat olleet mm. ikäihmiset, kehitysvammaiset lapset ja nuoret sekä mielenterveystoipujat. Tule nähdyksi -hankkeessa projektikoordinaattorina Q-teatterin osatoteutuksessa.

Lamminmäki Riia, FM, suomen kielen ja viestinnän lehtori. Toiminut erityisesti humanistisen ja kulttuurialan opettajana ammattikorkeakoulussa. Osallistunut opetussuunnitelmatyöhön sekä opetuksen kehittämistyöhön. Harrastanut kaksi vuosikymmentä tarinateatteria teatteriryhmä Aurajoen tarinateatterissa. Tule nähdyksi hankkeessa vastannut hankkeen työpajasarjan tuottamisesta ja oppilaitosyhteistyöstä.

Mettänen Ella, teatteritaiteen maisteri, näyttelijä, esityksen tekijä. Helsingiläisen KOM-teatterin näyttelijäensemblen jäsen ja tamperelaisen Tarinateatteri Voxin perustajajäsen. Tule nähdyksi -hankkeessa projektikoordinaattori, työpajojen vetäjä ja tarinateatteriesitysten ohjaaja Tampereen ryhmille.

Meusel Angelika, (B.A.mod lang), teatterinjohtaja ja valmentaja. Opintoja hahmoterapiasta, ratkaisukeskeistä terapiasta ja mindfulnessista. Tuottamisen ja näyttelemisen lisäksi vetänyt yrityksille erilaisia työhyvinvointi-, vuorovaikutus-, tiimityö- ja esiintymisvalmennuksia yli 20 vuotta. Yleisötyötä tehnyt mm. maahanmuuttajataustaisten naisten ja tyttöjen kanssa, vankien ja ex-vankien kanssa. Tule nähdä -hankkeessa Rakastajat-teatterin osatoteutuksessa työpajojen vetäjä KRIS-Satakunnan asiakkaille sekä sosiaalialan opiskelijoille.

Pelli Marja, sosionomiopiskelija (Diak). Osallistunut erilaisiin teatteriprojekteihin maahanmuuttajataustaisten kanssa. Toimii tällä hetkellä SPR:n vapaaehtoisena maahanmuuttajien parissa.

Saarela Elina, teatteritaiteen maisteri, näyttelijä, käsikirjoittaja. Freelancenäyttelijänä näytellyt useissa eri teattereissa sekä kameratuotannoissa. Näyttelijäliiton alaisen Ilmaisuverstas ry:n puheenjohtaja 2021–22. Tarinateatteri Voxin jäsen. Tule nähdä -hankkeessa Tarinateatteri Voxin osatoteutuksessa projektikoordinaattorina.

Sandell Mari, sosionomi (AMK). Työskentelee koulutuksen ja työn ulkopuolella olevien nuorten kanssa Vamos Helsingissä. Toimii valmentajana erilaisissa ryhmätöiminnöissä ja Vamos Helsingin ryhmävalmennusten projektipäällikkönä. Toimii asiantuntijana aiheinaan nuorten turvapaikanhakijoiden tukiasuminen, lastensuojelu, kriisityö, liikuntarajoitteisten palveluasuminen ja nepsy-lasten lyhytaikashoidot. Tule nähdä -hankkeessa hanketyöntekijänä Diakonissalaitoksen osatoteutuksessa.

Taskinen Jaana, teatteritaiteen maisteri, teatteriopettaja ja ohjaaja. Soveltavan ja osallistavan taiteen asiantuntija. Q-teatterin yleisötyö ja yhteisöteatteriosaston sekä Nuorten Teatterin toiminnanjohtaja. Tarinateatteri Hyvän Kätilön ohjaaja. Teatteriyleisöä ja yhteisöä osallistavien työmuotojen sekä osallistavan taiteen sekä nuorten hyvinvointia tukevien taidelähtöisen toimintojen kehittämisen asiantuntija. Tule nähdä -hankkeessa Q-teatterin osatoteutuksessa hanketyöntekijä ja työpajojen vetäjä.

Veiskola Vera, teatteritaiteen maisteri, näyttelijä. Kajaanin kaupunginteatterin näyttelijä. Monipuolinen teatterin ja musiikkiteatterin osaaja niin VOS-teattereissa kuin erilaisissa vapaissa ryhmissä. Tarinateatteri Voxin perustajajäsen. Tule nähdä -hankkeessa Voxin projektikoordinaattori ja työpajojen vetäjä.

Ärling Mertsi, ensihoitaja-sairaanhoitaja (YAMK), diakonissa, 2. nd. B.A. of Theology, ammatillinen opettaja, mestarivalmentaja. TKI-asiantuntija ja projektihenkilöstön valmentaja Diakonia-ammattikorkeakoulussa (Diak). Toiminut johtamis-, kehittämis- sekä koulutus- ja opetustehtävissä aikaisemmissa Diakin hankkeissa. Tule nähdäksi -hankkeessa projektipäällikön kehittämis- ja johtamistehtävissä.

OSA 2

NÄHDYKSI TULEMISEN MAHDOLLISUUKSIA – SOVELTAVAN TEATTERIN TYÖPAJASARJA

**NÄHDYKSI
TULEMISEN
MAHDOLLISUUKSIA
SOVELTAVAN
TEATTERIN
TYÖPAJASARJA**

Nähdyksi tulemisen mahdollisuuksia – Soveltavan teatterin työpajasarja

Tämä työpajasarja sisältää teatterialan ammattilaisten suunnitteleamia työpajoja, joissa lähestytään toiminnallisesti itsetuntemusta vahvistavia sekä mielen ja kehon hyvinvointia tukevia teemoja. Työpajat käsittelevät seuraavia teemoja:

- Keho ja tunteet
- Itsetuntemus
- Jännittäminen tutustumistilanteissa
- Jännittäminen ja keho
- Jännittäminen toisten edessä
- Jaksaminen ja voimavarat
- Unelmat ja tulevaisuus.

Alkuun lämmittelyä, loppuun rentoutumista

Ryhmänohjaaja voi soveltaa työpajoja oman ryhmänsä tarpeisiin sopiviksi. On kuitenkin hyvä pitää mielessä perusajatus, että aluksi lämmitellään ja orientoidutaan ja lopuksi rentoudutaan ja suljetaan ryhmäkerta. Näiden välissä tapahtuu varsinainen toiminta. Taukoja voi pitää aina, kun ryhmä tarvitsee, samoin pieniä keskusteluhetkiä, joiden aikana puretaan ja sanoitetaan omaa kokemusta.

Harjoitteiden avulla tutkiskellaan

Työpajojen tarkoituksena on antaa osallistujille välineitä itsensä kanssa olemiseen ja arjen sosiaalisiin tilanteisiin. Harjoitteet eivät niinkään tähtää johonkin tiettyyn tavoitteeseen tai taitotasoon, vaan tarjoavat osallistujalle ja ryhmälle mahdollisuuden havainnoida, mitä minussa ja meissä tapahtuu, kun asetumme tutkimaan jotakin teemaa. Vaikka harjoitteet kumpuavat teatteriperinteestä, niillä ei siis tässä yhteydessä pyritä tekemään kenestäkään reipasta esiintyjää.

Tunnereaktiot ovat sallittuja

Käsiteltävät teemat voivat olla herkkiä, ja harjoitteet saattavat nostaa esiin monenlaisia tunteita tai olla nostamatta. Ohjaajan on hyvä antaa aikaa ja huomiota näille tuntemuksille ja muistuttaa, että ne ovat kaikki sallittuja ja tärkeitä ja kuuluvat työskentelyyn.

Kaikeilaiset reaktiot ja havainnot antavat tietoa käsiteltävästä aiheesta. Esi-merkiksi voimakas vastustus tehtävää kohtaan ei ole huono asia, vaan rajanvetoa,

joka saattaa viestiä, että käsiteltävä aihe on tärkeä ja vaatii suojelua tai että tehtävä on kenties kyseiseen hetkeen liian haastava.

Mitään ei ole pakko tehdä

Omien rajojen tunnistaminen on yksi olennainen asia, jota työpajatyöskentelyssä harjoitellaan. Tähän kuuluu tärkeä ja ääneen lausuttu sääntö, että mitään ei ole pakko tehdä ja jokainen saa osallistua itselleen mahdollisella ja miellyttävällä tavalla. Lempeä työskentely itsen kanssa tukee jokaisen jaksamista ja hyvinvointia. Harjoitteiden on tarkoitus mahdollistaa erilaisia kokeiluja ja tuoda iloa.

Yhdessä kokeilemaan

Työpajat on rakennettu siten, että ohjaajan ei tarvitse olla soveltavan teatterin ammattilainen. Muistathan, että myös ohjaaja saa olla kokeilija. Harjoitteita voi soveltaa vapaasti ryhmän mukaan.

Iloa tekemiseen ja kokeiluun!

Työryhmä

Diak: Riia Lamminmäki, suomen kielen ja viestinnän lehtori

Q-teatteri: Jaana Taskinen, teatteriopettaja ja ohjaaja, projektikoordinaattori, Paula Kovanen, tuottaja, projektikoordinaattori, Outi Condit, näyttelijä, Heikki Häkikä, näyttelijä, Jenni Kitti, näyttelijä, Lilia Kujanpää, näyttelijä, Mari Lehtonen, näyttelijä, Timo Mäkynen, näyttelijä, Irina Pulkka, näyttelijä, Helena Ryti, näyttelijä, Tuomo Rämö, näyttelijä, Elisa Salo, näyttelijä, Aino Tuohimaa, harjoittelija

Rakastajat-teatteri: Angelika Meusel, teatterinjohtaja, näyttelijä, työpajojen vetäjä, Elina Izarra, käsikirjoittaja, ohjaaja, työpajojen vetäjä

Tarinateatteri Vox: Ella Mettänen, näyttelijä, projektikoordinaattori, Elina Saarela, näyttelijä, projektikoordinaattori, Vera Veiskola, näyttelijä, projektikoordinaattori, Oliver Kollberg, näyttelijä, Linnea Leino, näyttelijä, Juho Rantonen, näyttelijä

Vamos: Mari Sandell, valmentaja

Valokuvat: Antti Vuori sekä Angelika Meusel (kuva sivulla 164) ja Elina Izarra (kuva sivulla 176)

Nähdyksi tulemisen mahdollisuuksia – Soveltavan teatterin työpajasarja

Keho ja tunteet	95
Tunne asuu kehossa	95
Havaintoja hankkeen työpajoista	97
Harjoitekokonaisuus	99
1. Alkulämmittely: Katse ringissä	99
2. Asettuminen	99
3. Kuulumiskierros: Assosiaatorinki	100
4. Yhteinen kävely	101
5. Katsomisharjoite	102
6. Alkuosan purku	103
7. Tauotpaluulämmittely: Tänään ärsyttää	103
8. Peili	103
9. Kuljettaminen silmät kiinni	104
10. Ei!-harjoite	104
11. Voinko/voitko-harjoite	105
12. Oman kehon piirtäminen	106
13. Oma hetki	107
14. Minä muistan	108
Itsetuntemus	109
Itsetuntemusta vahvistetaan tietoisuutta lisäämällä	109
Havaintoja hankkeen työpajoista	110
Harjoitekokonaisuus	111
1. Alkulämmittely: Jakamisrinki	111
2. Esinerinki	111
3. Tunne-, ajatus- ja kehotsekkkaus	112
4. Este	114
5. Rentouttava kehotsekkkaus ja loppurinki	119
Jännittäminen tutustumistilanteissa	121
Harjoitekokonaisuus	121
1. Kuulumiskierros: Mitä kuuluu ja kysymys	121
2. Alkulämmittely: Kehon herättely	123
3. Ominaisuuslappujen vaihtokauppa	124
4. Itsen esitleminen parille ominaisuuslappujen kautta	125
5. Piirtäminen tyhjälle paperille	126
6. Yhteinen tarina kuvista	127
7. Tarinan esittely	128
8. Keskustelu	129
9. Loppurentoutus: Näyttelijän loppusiivous	129

Jännittäminen ja keho	131
Harjoitekokonaisuus	131
1. Olotilan havainnointi, kehon lämmittely ja parin työntö	131
2. Toisen tilaan astuminen	135
3. Mä meen tästä tonne – etkä mene	136
4. Tule tänne	136
5. Keskustelu	137
6. Lämpömittari	137
7. Kävely tilassa - huomion kiinnittäminen itsestä ulos	140
8. Parin kutsuminen äänellä	141
9. Loppurentoutus parin kanssa	142
Jännittäminen toisten edessä	144
Jännittämisestä ei tarvitse pyrkiä kokonaan eroon	144
Harjoitekokonaisuus	145
1. Aivoradat-alkulämmittely	145
2. Kuulumiskierros Minä olen puu -harjoitteen tyyliin	146
3. Astu näyttämölle	148
4. Huivinpudotus	150
5. Salainen katsoja	151
6. Parikeskustelu	153
7. Loppukeskustelu	153
8. Loppurentoutus selinmakuulla	155
Jaksaminen ja voimavarat	157
Harjoitekokonaisuus	157
1. Omaan kehoon ja mieleen keskittyminen	158
2. Tarina annetusta sanasta	158
3. Kuulumis- ja voimavararinki	159
4. Parihieronta	159
5. Jaksamisen avaimet	160
6. Mielikuvamatka	162
7. Laput selkään	164
8. Loppurinki	164
Unelmat ja tulevaisuus	166
Unelmat johdattavat tulevaisuuteen	166
Harjoitekokonaisuus	166
1. Maadoittuminen tilaan ja hetkeen	167
2. Kuulumisrinki ja päivän teemaan virittäytyminen	168
3. Paineettoman tilan luominen	169
4. Mistä unelmoin -kirjoitus- ja keskustelutehtävä	171
5. Unelma-installaatio	173
6. Virittäytyminen syntymäpäiväpuheeseen	174
7. Puhe ystävälle	175
8. Maadoittuminen	176
9. Loppurinki	176
Yhteistyömahdollisuudet teatterialan ammattilaisten kanssa	178

Keho ja tunteet

Tässä työpajassa tutkiskellaan seuraavia kehoon ja tunteisiin liittyviä asioita:

- Missä ja miten tunteet tuntuvat kehossani?
- Miten osaan olla arvottomatta kehotuntemuksiani?
- Millaisia viestejä kehoni antaa? Voinko kuunnella niitä?
- Voinko hengittää rauhassa, vaikka koen voimakasta tunnetta?
- Voinko olla tunteen kanssa, vaikka se olisi epämiellyttävä?
- Voinko sallia omat tunteet itselleni ja toisten tunteet toisille?
- Millaisia ovat rajani?
- Miten voin osoittaa toiselle, missä rajani menevät?

Tunne asuu kehossa

Kehon välityksellä olemme yhteydessä maailmaan ja toisiin ihmisiin, ja kehon tuntemusten kautta saamme paljon tietoa itsestämme ja tunteistamme. Kehon konkreettisten merkkien huomaaminen ja oman kehon viestien tunteminen auttaa tunteiden ja olojen tunnistamisessa ja niiden kanssa elämisessä.

Kun epämääräisen ahdistusmökyn saa eriteltyä kehollisiksi tuntemuksiksi ja nimettyä esimerkiksi peloksi tai häpeäksi, siihen voi olla helpompi suhtautua. On eri asia kokea, että olen yksin ja ahdistunut enkä voi tehdä asialle mitään, kuin huomata, että kädet tärisyvät, sydän hakkaa, hartiat nousevat ja näkökenttä kapenee siksi, että tunnen pelkoa, koska minun on selvittävä haasteellisesta sosiaalisesta tilanteesta.

Kehoon pakkautuu kokemuksia, niin ihania, epämiellyttäviä kuin traumaattisiakin. Traumaattisen kokemuksen seurauksena kehoyhteys voi katketa tai heiketä, jotta ihminen suojelisi itseään liian raskailta viesteiltä. Myös ilman traumataustaa suhde kehoon voi elämän eri vaiheissa olla hyvin monenlainen ja monimutkainen. Keho saatetaan kokea viholliseksi tai esteeksi, vääränlaiseksi tai toiseksi, jota tulee kurittaa ja laittaa ruotuun. Kehosta saatetaan tehdä rooliasu, itse rakennettu muuri maailmaa vastaan. Kehosta ja kehon kanssa voi löytää myös paljon iloa, energiaa, vahvuutta ja rauhaa.

Kehon kautta käsiksi tunteeseen

Kehollinen työskentely on usein suora reitti tunteen luo. Keholle voi antaa konkreettisia impulsseja: voimme vahvistaa sen ääriviivoja kosketuksella, voimme rauhoittaa sitä ja voimme purkaa energiaa aktiivisella toiminnalla. Kehon kanssa

yhteistyössä voimme toimia myös ahdistavan tunteen ollessa läsnä, sitä kieltämättä tai piilottamatta.

Kehollisella työskentelyllä voidaan harjoitella sosiaalisia taitoja. Voimme tutkia, miten kehoni reagoi toimiessaan yhdessä muiden kanssa, millaista on olla katsottavana tai kuunnella toista tarkasti.

Tässä harjoitekokonaisuudessa kuljetaan oman kehon sisätilan ja kehon ulkopuolisen, sosiaalisen tilan välistä matkaa. Työskentelyä ei ole viisasta hoputtaa eikä pakottaa. Suojelevia reaktioita on syytä kunnioittaa. Mahdollisuus kehon kuunteleluun kannattaa kuitenkin tarjota usein. Kuten minkä tahansa asian harjoittelussa, myös tämän matkan kulkemisessa auttaa asioiden toistaminen.

Tunteet ja niiden kanssa eläminen

Kaikki tunteet haluavat kertoa ihmiselle jotain. Jotkin tunteet ovat miellyttävämpiä kuin toiset, mutta kaikkia tunteita tarvitaan, koska ne auttavat selviytymään.

Tunteet eivät ole aivoissa vaan koko kehossa ja voivat herättää voimakkaitakin kehollisia reaktioita. Reaktioita saattaa säikähtää, mutta ihmisessä ei ole mitään vikaa, jos niitä tulee. Toisaalta kehon kautta pystyy myös vaikuttamaan tunteiden voimakkuuteen ja keston.

Tunne on ohimenevä ja vaaraton viesti

Tunne on tavallaan viestintuoja, joka haluaa kertoa jotain ihmisen olotilasta. Tunne voi olla hyvin epämiellyttävä, mutta se ei itsessään ole vaarallinen tai pakota minkäänlaisiin toimiin. Tunteen vallassa tehty teko sen sijaan voi olla vaarallinen.

Tunne menee ohi

On rauhoittava ajatus, että tunteet menevät aina ohi, jos niihin ei tartu. Tunne kestää puolesta minuutista puoleen tuntiin, ellei ole kyse huipputärkeästä asiasta tai ellei itse käynnistä tunnetta uudelleen omalla pohdinnallaan. Vain suru tekee tähän poikkeuksen.

Tunteen kontrolloiminen on mahdotonta

Tunteita ei kannata yrittää hallita tai kontrolloida, koska se on mahdotonta. Heikkoa tunnetta voi jollain tasolla hallita, mikä voi aiheuttaa harhakäsityksen, että isojakin tunteita voisi kontrolloida. Mutta mitä voimakkaampi tunne on, sitä vaikeampaa ja sitä vähemmän sitä pystyy hallitsemaan. Hallitsemisyrietykset saavat ihmisen tuntemaan itsensä heikoksi, koska tunteet palaavat hallitsemisyrietyksistä huolimatta.

Tunteen äärelle voi pysähtyä

Yksi tapa pärjätä tunteiden kanssa on tunteiden utelias tutkiminen. Omaan tunnettaan voi ikään kuin katsoa ja ihmetellä ilman, että antaa tunteen viedä mennessään. Tunnetta ei tarvitse säikähtää, mutta sitä voi tutkiskella: Miltä kehossani tuntuu tämän tunteen vallassa? Mitä tämä tunne haluaa kertoa minulle? Mihin tärkeään se haluaa minun kiinnittävän huomion?

Itselleen voi myös sanoa: Tunnen nyt näin ja se on ok. Minun ei tarvitse muuttaa tunnetta muuksi tai työntää sitä pois, vaikka en pidäkään siitä.

Kaikenlaiset tunteet kuuluvat elämään

On mahdotonta elää niin, että kokee vain pelkkiä positiivisia tunteita. Itselleen tekee siis ansan, jos yrittää kaiken aikaa välttää ikäviä tunteita ja hankkia vain ilon ja tyytyväisyyden tunteita. Ihminen kokee väistämättä välillä tuskallisia tunteita. Niitä ei kannata juosta pakoon, mutta voi kehittää suhtautumistaan haastaviin tunteisiin.

Omien arvojen mukainen toiminta tuo mielihyvän

Asioiden tekeminen siksi, että välttelisi epämiellyttäviä ajatuksia tai tunteita, ei ole järkevää. Sen sijaan kannattaa pohtia omia arvojaan ja tehdä asioita, jotka merkitsevät itselle jotain ja ovat itselle tärkeitä. Tällöin saa tuntea elämässään syvää tyytyväisyyttä.

Havainnot hankkeen työpajoista

Ryhmissä, joita tapasimme hankkeen aikana, kehityöskentely aiheutti muun muassa hämmennystä, huvittuneisuutta, ahdistusta, riemua ja vastustusta. Ajatus siitä, että tunteet asuvat ja ilmenevät kehossa tai että keholliset tuntemukset voidaan tunnistaa ja nimetä tunteiksi tai liittää tunteisiin, oli suurelle osalle osallistujista melko vieras ja hämmentävä. Käytännössä tämä ilmeni niin, että jos kysyimme, miltä esimerkiksi ahdistus tuntuu kehossa, osallistuja saattoi vähätellä ahdistuksen kokemustaan, alkaa kuvailla, miten joku toinen on toiminut ahdistavassa tilanteessa, tai ohittaa kysymyksen esimerkiksi huumorilla.

Mikään näistä vastauksista ei tietenkään ole väärin. Pienet väistöt ovat loogisia ja usein myös tarpeellisia, kun puhutaan henkilökohtaisista kokemuksista mahdollisesti uudesta näkökulmasta ja vierain käsittein. Kehosta puhuminen voi myös tuntua hyvin yksityiseltä ja häpeälliseltä, varsinkin nuoresta, jonka kehomieli elää suurta muutoksen aikaa eivätkä oma keho tai sen viestit yhtäkkiä olekaan tuttuja. Tämän vuoksi kaikkea, mitä osallistujat kertoivat, pyrittiin kuuntelemaan herkä-

lä korvalla ja arvokkaana jaettuna lahjana. Lempeästi ja sinnikkäästi pyysimme nuoria yhä uudestaan harjoittelemaan oman kehon havainnoimista, tuntemusten huomaamista ja sanoittamista. Osallistujalla oli aina oikeus asettaa omat rajansa, ja sitä oli lupa työpajoissa harjoitella.

Ainakin kerran työpajassa kävi niin, että osallistujat eivät yksinkertaisesti tehneet tehtävää, jota tarjosimme. Kyseessä oli peilitehtävä, jossa tarkoituksena oli seurata peilin lailla parin liikkeitä. Nuoret tekivät tehtävää noin kolme sekuntia ja lopettivat. Yllätyimme, sillä emme olleet osanneet odottaa, että tehtävä olisi erityisen haastava. Ilmeisesti parin kanssa tehtävä yhteinen liike oli intiimiä ja keskinäistä keskittyneisyyttä vaativa tavalla, johon osallistujat eivät olleet valmiita. Totesimme, että tätä te ette selvästi nyt tahdo tehdä, keskustelimme hetken heränneistä tuntemuksista ja jatkoimme eteenpäin.

Kun jossain tehtävässä ilmeni ahdistusta tai vastustusta, opimme antamaan tuntemuksille hetkeksi huomiota. Kysyimme, miltä tuntuu, kun ahdistaa ja vastustaa, mitä kehossa tapahtuu. Avoimeen kysymykseen vastaaminen oli yleensä hyvin haastavaa. Hyvin usein vastaus oli: “En tiää” tai “No sillai vaan ahdistaa”. Konkreettisempien ja esimerkkien omaisten kysymysten avulla havaintoja oli helppompaa tehdä. Esimerkiksi tällaiset kysymykset toimivat paremmin: Missä hengityksesi liikkuu? Huomaatko, mitä sydämen sykkeelle tapahtuu? Tuntuuko jossain kipua? Hikoavatko kämmenet? Onko vaikea pysyä paikallaan?

LÄHTEET

- Harris, R. (2012). *Onnellisuusansa*. Elinvoimaa hyväksymisen ja omistautumisen avulla. Duodecim.
- Jantunen, A., Kotro, M. & Uusitalo-Arola, L. (2021). *Monta tietä kehon ja mielen tasapainoon*. [Webinaari.]
- Kujala, E. (2022). *Suorittajan mieli*. Otava.
- Myllyviita, K. (2021). *Häpeän hoito*. Duodecim.
- Myllyviita, K. (2021). *Tunne tunteesi*. Duodecim.

Harjoitekokonaisuus

Kesto

3 tuntia eli 4 oppituntia (á 45 min)

Tarvikkeet

Työpajan toteuttamiseen tarvitaan seuraavia välineitä:

- liinoja silmien sitomiseen
- paperia ja värikyniä
- musiikkia (ei välttämätön).

Huomioitavaa

Tehtäviä voi olla mukava tehdä ilman kenkiä.

1. Alkulämmittely: Katse ringissä

(10 min)

Harjoitteen kulku

Osallistujat seisovat ringissä. Jokainen ringissä olija alkaa itsestään vasemmalta lähtien kierrättämään katsettaan muiden ringissä olijoiden silmistä silmiin. Kun katse kohtaa jonkun kanssa, he vaihtavat paikkaa keskenään. Paikkaa vaihdettaessa kohdataan ringin keskellä ja sanotaan toisen nimi. Jos ei muisteta toisen nimeä, kysytään se. Uudessa paikassa aloitetaan taas silmiin katsominen vasemmalta uudestaan ja jatketaan samaan tapaan.

2. Asettuminen

(5 min)

Tavoite

Tarkastellaan ohjaajan johdolla omaa kehoa ja sen tuntemuksia eli tuodaan oma keho läsnä olevaksi tähän hetkeen. Havainnoidaan samalla, miltä juuri nyt tuntuu olla minä.

Harjoitteen kulku

Otetaan oma paikka tilasta. Silmät voi sulkea, jos se tuntuu mukavalta ja mahdolliselta. Jos ei, katse kannattaa suunnata alaviistoon, jotta syntyy tunne omasta tilasta.

Ohjaaja voi ohjata esimerkiksi näin:

Mieti jalkapohjiasi. Mitkä jalkapohjan osat koskettavat lattiaa, mitkä eivät? Siirrä painoa ensin päkiöille, sitten kantapäille, sitten jalkapöydän sivulle ja sitten toiselle sivulle. Voit huojua edestakaisin tai tehdä pientä ympyrää.

Siirrä huomiota ylöspäin jalkoja pitkin lantion alueelle, alaselkään, vatsaan, yläselkään, rintakehään, niskaan, päähän, kasvoihin, kieleen, hartioista alas käsivarsia pitkin kyynärpäihin, ranteisiin, kämmeniin ja sormiin. Miltä tuntuu olla sinun kehossasi juuri tänään, juuri nyt?

Mikä kehossa liikkuu, kun hengität? Mihin kohtiin kehossasi huomio kiinnittyy? Mitä huomaat? Jännitystä? Kipua? Odotusta? Väsymystä? Innostusta?

Mitä tahansa huomaatkin, totea mielessäsi, että juuri tänään, juuri nyt on tällaista. Älä yritä muuttaa mitään, ole vain kehossasi ja hengittele.

Sitten voit pikkuhiljaa avata silmät, katsella ympärillesi, ravistella hieman käsiä ja jalkoja ja palata yhteiseen tilaan.

3. Kuulumiskierros: Assosiaatorinki

(45 min)

Tavoite

Harjoitellaan kuuntelemista, oman hetken ottamista ja muiden kuunneltavana olemista. Harjoitteen etuja ovat yhteen tuleminen, yhteisen tilan luominen, asioiden jakaminen ja muihin samaistuminen.

Harjoitteen kulku

Istutaan ringissä. Kuka tahansa voi aloittaa. Hän kertoo jotakin, mitä haluaa ja mitä mieleen juolahtaa vaikkapa päivän kuulumisista, omasta olotilastaan, elämästään tai hänelle sattuneesta tapahtumasta. Kun ensimmäinen puhuja on lopettanut, seuraava ringissä ottaa vuoron. Hän tarttuu johonkin edellisen puheenvuoron sanaan tai aiheeseen, joka liittyy hänen omaan elämäänsä, ja kertoo siitä. Näin edetään rinki läpi.

Esimerkki

Ensimmäinen kertoja voi kertoa, että hän on suunnitellut koiran ottamisesta ja pohtii, onko nyt oikea aika. Koirassa on paljon vastuuta, mutta se tuo hyvin paljon iloa arkeen.

Tästä intoutuneena toinen kertoja voi muistella, että lapsena hän leikki naapurin koiranpennun kanssa ja leikin tiimellyksessä koira puraisi haavan kertojan käteen. Vahinko ei onneksi ollut vakava, ja siitä selvitettiin säikähdyksellä ja laastarilla.

Kolmas kertoja saattaa huokaista, että laastareista tuli mieleen, että apteekissa pitäisi muistaa käydä ja muutenkin on hirveän paljon hoidettavia asioita eikä aika millään tunnu riittävän kaikkeen.

Huomioitavaa

Kierroksen kesto riippuu ryhmän koosta. Aikaa kannattaa varata 1–3 minuuttia per henkilö, ja tästä ajasta voidaan kertoa etukäteen ryhmäläisille. Kiireen tuntua kannattaa kuitenkin kierroksen aikana ringissä välttää.

Osallistujia kannattaa muistuttaa, että omaa puheenvuoroa ei tarvitse valmistella etukäteen. Jos huomaa, että oma vuoro jännittää tai että alkaa jo valmiiksi pohtia, mitä omalla vuorolla pitäisi sanoa, voi pyrkiä kuuntelemaan entistä tarkemmin puhujaa, joka on sillä hetkellä vuorossa.

4. Yhteinen kävely

(10 min)

Tavoite

Harjoitteen avulla harjoitellaan yksilönä toimimista osana ryhmää, yhteisen rytmien löytämistä, kompromissien tekemistä ja toisten aistimista useilla aisteilla.

Harjoitteen kulku

Lähdetään kävelemään tilassa. Kuljetaan omia reittejä ja vältetään ympyrässä kulkemista. Aletaan etsiä ryhmän yhteistä kävelyrytmiä ilman, että kuitenkaan sovitaan mitään ääneen. Yhteisen rytmien etsinnässä huomion voi suunnata kuuntelemiseen, katsomiseen ja liikeaistilliseen tuntuun siitä, liikutaanko yhtenä joukkona samassa rytmissä.

Kun yhteinen rytmi on löytynyt, harjoitellaan pysähtymistä. Kun ohjaaja läpsäyttää kädet yhteen, kaikki pysähtyvät. Seuraavasta läpsäytyksestä lähdetään taas liikkeelle. Tätä toistetaan hetki.

Seuraavaksi tehdään edelleen yhteistä pysähtymistä ja liikkeelle lähtöä, mutta ilman ohjaajan merkkiä.

Huomioitavaa

Usein ihmisillä on tapana ruveta harjoitteessa kulkemaan ympyrässä. Ohjaajan on hyvä muistuttaa useaan otteeseen harjoitteen aikana, että jokainen voi kulkea tilassa omia reittejään.

5. Katsomisharjoite

(15 min)

Tavoite

Harjoitellaan toisen katsomista sekä katsottavana olemista, oman hetken ottamista ryhmän yhteisestä ajasta sekä ajan ja huomion antamista toisille ryhmäläisille.

Harjoitteen kulku

Lähdetään kävelemään tilassa kukin omaan tahtiinsa. Kun yksi pysähtyy, kaikki pysähtyvät ja kääntyvät kohti pysähtyjää. Pysähtynyt laittaa kädet kasvoilleen silmiensä eteen, ottaa pienen oman hetken ja ollessaan valmis avaa kädet pois kasvoiltaan, katsoo kaikki läsnäolijat rauhassa läpi ja palauttaa kädet kasvoilleen. Sitten hän laskee kätensä ja jatkaa kävelyä. Muutkin jatkavat kävelemistä, kunnes seuraava pysähtyy ja laittaa kädet kasvoilleen. Näin jatketaan, kunnes kaikki hakukkaat ovat tehneet katsomistehtävän.

Huomioitavaa

Harjoitteen jälkeen on hyvä tehdä pieni fyysinen purku, jossa ravistellaan raajoja ja taputellaan oma keho läpi ja samalla ikään kuin pudistellaan katseet pois kehosta.

6. Alkuosan purku

(10 min)

Keskustellaan yhdessä harjoitteiden tuomista tuntemuksista. Ohjaaja voi kysyä esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

- Miltä rytmikävely tuntui? Mitä tunteita huomasit?
- Huomasitko, pitikö jarrutella vai kiihdyttää, että pysyisit yhteisessä rytmissä?
- Olitko se, joka pysäytti ryhmän tai lähetti sen liikkeelle, vai seurasitko muuta ryhmää?
- Miltä ottamasi rooli tuntui? Olisitko halunnut tehdä toisin?
- Miltä tuntui olla katsottavana?
- Miltä tuntui katsoa toista?
- Huomasitko, mitä kehossa tapahtui?

Tauko 10 min

7. Tauoltapaluulämmittely: Tänään ärsyttää

(5 min)

Tavoite

Tavoitteena on palata yhteisen tekemisen äärelle, purkaa mielestä asioita, jotka harmittavat, ja saada toisilta tukea tunteitten kestämiseen.

Harjoitteen kulku

Lähdetään liikkumaan tilassa. Vuorotellen missä tahansa järjestyksessä joku sanoo äänekkäästi: "*Tänään ärsyttää...*" ja täydentää lauseen. Sanominen voi mennä esimerkiksi näin: "*Tänään ärsyttää venata bussia pakkasessa. Tänään ärsyttää kuunnella muiden ihmisten ongelmia.*" Tämän jälkeen muut huutavat kuorossa: "*Antaa ärsyttää vaan!*" Tähän tapaan jatketaan tovi. Kukin voi olla ärsytyksensä kanssa äänessä niin monta kertaa kuin kokee tarpeelliseksi.

8. Peili

(10 min)

Tavoite

Harjoitellaan yhdessä tekemistä, kehollista kuuntelua ja toisen ehdotukseen suostumista.

Harjoitteen kulku

Otetaan pari. Mennään seisomaan parin kanssa vastakkain noin metrin päähän toisesta. Toinen pareista alkaa tehdä kehollaan liikettä, jota toinen peilaa eli tekee samoin. Ensin toinen voi johtaa liikettä ja toinen seuraa mahdollisimman tarkasti, sitten vaihdetaan osia. Lopuksi yritetään tehdä liikettä mahdollisimman samanaikaisesti ilman, että kumpikaan on vetovastuussa.

Harjoitteen tekemisen jälkeen tehdään nopea purku parin kanssa eli keskustellaan, miltä harjoitteen tekeminen tuntui. Jaetaan myös muutama kommentti ja havainto yhteisesti koko ryhmän kanssa.

9. Kuljettaminen silmät kiinni

(15 min)

Tavoite

Harjoitellaan vastuun ottamista toisesta, valta-asemassa olemista ja luottamuksen rakentamista.

Harjoitteen kulku

Otetaan pari. Kysytään, sopiiko toiselle, että pari kuljettaa häntä niin, että kuljettavan silmät ovat sidotut. Jos sopii, silmät sidotaan. (Sulkeminenkin voi riittää.)

Etsitään yhdessä parin kanssa hyvä talutusasento. Sitten paria kuljetetaan tilassa ilman puhetta. Voi kokeilla eri rytmeillä kulkemista sekä alas lattiatasoon menemistä ja siellä liikkumista. Parille voi tarjota myös tutkittavaksi erilaisia materiaaleja, pintoja ja esineitä. Kuljettajan on pidettävä huoli, että kuljetettava on turvassa koko harjoitteen ajan. Sitten vaihdetaan osia.

10. Ei!-harjoite

(5 min)

Tavoite

Harjoitellaan *ei*-sanon sanomista, omien rajojen asettamista ja oman tilan rajaamista. Harjoitus valmistaa seuraavaan tehtävään ja pyrkii tekemään *ei*:n sanomisesta mahdollisempaa ja sallitumpaa.

Harjoitteen kulku

Otetaan pari ja mennään seisomaan parin kanssa vastakkain noin metrin päähän toisesta. Sitten parin kanssa yhtä aikaa piirretään voimakkailla käsien liikkeillä ilmaan ruksi itsen ja toisen väliin seuraavaan tapaan: Ensin piirretään yksi viistoviiva yhdellä kädellä, sitten vastakkainen viiva toisella kädellä ja lopulta molemmat viivat molemmilla käsillä yhtä aikaa. Jokaisen liikkeen aikana sanotaan tai huudetaan vahvasti sana *ei*.

11. Voinko/voitko-harjoite

(10 min)

Tavoite

Harjoitellaan luvan kysymistä, omien ja toisen rajojen tunnistamista ja kunnioittamista sekä suostumista ja kieltäytymistä.

Harjoitteen kulku

Jatketaan saman parin kanssa kuin edellisessä harjoituksessa. Ensin toinen parista kysyy toiselta *voinko*-alkuisia kysymyksiä esimerkiksi tähän tapaan: *Voinko vilkuttaa sinulle huoneen toiselta puolelta? Voinko tulla viereesi istumaan? Voinko laittaa käteni olkapäällesi? Voinko koskea varpaitasi varpaillani? Voinko nojata päätäni hartiaasi?* Toinen pari vastaa *kyllä* tai *ei*. Saadessaan luvan pari toteuttaa kysymänsä. Sitten vaihdetaan osia.

Seuraavaksi pari kysyy *voitko*-alkuisia kysymyksiä esimerkiksi näin:

Voitko hieroa hartioitani? Voitko tulla viereeni seisomaan? Voitko halata minua?

Toinen vastaa *kyllä* tai *ei*. Pyyntöön suostuttuaan pari toteuttaa toisen pyynnön. Sitten vaihdetaan osia.

Huomioitavaa

Osallistujat määrittävät itse, kuinka paljon fyysistä kosketusta sisällyttävät harjoitteeseen. Voi olla hyväksi korostaa, että mihin tahansa ja vaikka kaikkiin kysymyksiin voi vastata *ei*.

12. Oman kehon piirtäminen

(20 min)

Tavoite

Harjoitellaan oman kehon havainnointia, tunteiden ja kokemusten tunnistamista sekä reflektointia.

Harjoitteen kulku

Otetaan oma paikka tilasta ja jokaiselle oma paperi ja kyniä. Laitetaan musiikkia soimaan taustalle.

Jokainen piirtää paperille kuvan omasta kehostaan. Kuva voi olla millainen vain, realistinen tai täysin abstrakti tai mitä tahansa siltä väliltä. Kehon kuvaan voi lisätä värejä, symboleja, sanoja, tunteita, kipuja, muistoja, kokemuksia, joita kehossa on tai jotka vaikuttavat kehoon. Voi myös pohtia, mitä huomioita on tehnyt kehossaan tämän päivän harjoitteiden aikana ja lisätä niitä.

Piirtämisen jälkeen keräännytään rinkiin. Jokainen vuorollaan näyttää piirroksensa muille, jos haluaa, ja kertoo siitä haluamiaan asioita. Jos ei halua näyttää eikä kertoa, voi kuvailla, miltä piirtäminen tuntui.

Huomioitavaa

Tehtävänannon voi halutessaan rajata myös vain tämän päivän kokemuksiin ja harjoitteiden tuottamiin tunteisiin.



Osallistuja piirtää kuvaa omasta kehostaan.

13. Oma hetki

(5 min)

Tavoite

Harjoitellaan huomion rajaamista sosiaalisesta tilasta omaan sisätilaan, havainnoidaan tunteita ja tuntemuksia ja niiden mahdollisia muutoksia, annetaan itselle huomiota ja aikaa.

Harjoitteen kulku

Laitetaan ringissä silmät kiinni tai luodaan katse alaviistoon. Tutkitaan pieni hetki, miltä kehossa tuntuu nyt. Ohjaaja voi ohjeistaa esimerkiksi näin:

Tunnustele, miltä jalkapohjat tuntevat ja missä hengitys tuntuu. Muistatko, mitä havaintoja teit työpajan aluksi? Onko jokin muuttunut? Mitä tunteita tai oloja tunnistat? Mitä huomiota teetkin, totea, että juuri nyt on tällaista. Älä yritä muuttaa mitään.

14. Minä muistan

(5 min)

Tavoite

Jaetaan yhdessä ajatuksia, joita harjoitteiden tekeminen on jättänyt mieleen ja samalla päätetään yhteinen työskentely.

Harjoitteen kulku

Istutaan ringissä. Kuka tahansa voi aloittaa. Jokainen sanoo vuorollaan *Minä muistan...* ja täydentää lauseen asialla, joka päivän työpajasta on jäänyt mieleen.

Itsetuntemus

Tässä työpajassa tutkiskellaan muun muassa seuraavia itsetuntemukseen liittyviä asioita:

- Mistä pidän? Mitkä asiat tuottavat minulle iloa? Mikä on minulle tärkeää?
- Mistä en pidä? Mitä pelkään? Mikä ahdistaa?
- Mistä minulle tulee hyvä olo? Mistä huono?
- Mitkä ovat vahvuuteni? Missä minulla on haasteita?

Itsetuntemusta vahvistetaan tietoisuutta lisäämällä

"Itsetuntemus on kykyä havaita omia ajatuksia, tunteita, tarpeita ja toiveita, vahvuuksia ja kehittämistarpeita. Se on myös kykyä erottaa nämä ulkomaailmasta sekä toisten ajatuksista, tunteista ja tarpeista." (Mieli. Suomen Mielenterveys.)

Jotta voimme oppia havaitsemaan asioita itsessämme, meidän on pysähdyttävä kuuntelemaan. Siihen taiteelliset ja toiminnalliset menetelmät ovat oiva apu. Niillä luomme olosuhteita, joissa osallistuja voi turvallisessa ympäristössä tehdä itsestään havaintoja ja kasvattaa näin itsetuntemustaan.

Itsetuntemuksen lisääntyminen edesauttaa osallisuuden ja toimijuuden lisääntymistä. Voimme vähitellen alkaa tehdä tietoisempia valintoja siitä, miten toimimme ja kuinka paljon annamme jatkuvasti syttyvien ja sammuvien tunteiden ja ajatusten vaikuttaa meihin. Tulemalla tietoiseksi taipumuksestamme voimme halutessamme toimia toisin, kuin mihin taipumuksemme meitä johdattelevat. Muutomme objektista subjektiksi, ja elämänhallintamme lisääntyy. Itsesäätelyn taito on keskeistä myös vuorovaikutustilanteissa.

Kun joudumme elämässämme esimerkiksi jännittäviin tilanteisiin, meidän on kyettävä toimimaan huolimatta moninaisista tunteista ja fyysisistä reaktioista, joita itsessä syntyy. Jos nämä kaikki sisäiset – ja usein ikävätkin – kokemukset jäävät epämääräisiksi ja tunnistamattomiksi, voi oleminen käydä sietämättömäksi. On hyvä tietää, miten erilaiset tilanteet vaikuttavat itseen. Tällöin ei ole liikaa näiden vaikutusten vietävissä, vaan voi elää ja olla itsensä haluamallaan tavalla ja voida hyvin.

Kun tulemme tietoisiksi erilaisista tuntemuksista ja ajatuksista, voimme opetella olemaan niistä mahdollisesti kumpuavan epämukavuudenkin kanssa ilman, että annamme sen liikaa vaikuttaa tai lähdemme seuraamaan sitä. Sama pätee ajatuksiin. Vasta tiedostaessamme itsellemme suuntaamamme sisäisen puheen voimme oppia kyseenalaistamaan sitä. Tällöin emme esimerkiksi usko, jos sisäinen puhe väittää: ”Minä olen huono” tai ”Minusta ajatellaan pahaa.”

On tärkeää, että tietoisuuden lisääntyessä opettelemme myös hyväksymään tekemämme havainnot. Emme etsi itsestämme vikoja ja pyri sitten muuttumaan kohti jotain ideaalia itsestä. Olennaisempaa on oma hyvinvointi. Mitä voin tehdä tai mitä voisin elämässäni muuttaa voidakseni paremmin?

Itsetuntemuksen kautta opimme erottamaan myös sen, missä kulkevat rajamme ja mitkä ovat asioita, joihin haluamme aidosti pystyä, mutta joiden tieltä on ensin purettava joitain sisäisiä esteitä.

LÄHDE

Mieli. Suomen Mielenterveys. Tutustu itseesi. Saatavilla 16.9.2022 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/>

Havainnot hankkeen työpajoista

Tule nähdäksi -hankkeen aikana huomasimme, että monille nuorille (erityisesti alaikäisille) oli usein hyvin vaikeaa kertoa itsestään tai kuvailla itseään muille. Sen lisäksi, että se jännitti, osa ei luottanut omaan näkemykseensä. Jotkut ajattelivat jopa, että muut (usein auktoriteetit) tietävät paremmin, ja olivatkin ottaneet muiden sanomia asioita tosina, osaksi omaa identiteettiään.

Toisaalta joillakin oli valtavasti itsetuntemusta elämässä olleiden haasteiden takia. On ollut pakko tutustua itsen ja opetella sanoittamaan omia tuntemuksiaan. Silti aina siitä ei ole seurannut kohentunut itsetunto. Jos joskus on mennyt huonosti, olo onnistumisen ja muutoksen mahdollisuudesta on saattanut jäädä päälle.

Nuoret kaipasivat konkreettisia työkaluja, toisin tekemistä. Tietoa ja oppeja ei ollut välttämättä vielä osattu valjastaa omaan käyttöön, tai elämästä puuttuivat olennaiset resurssit, jolloin ongelmat saattoivat johtua enemmän rakenteista. On tärkeää, että ohjaaja osaa sanoittaa osallistujalle hänen kokemuksensa siitä, että on myös asioita, jotka eivät ole vain itsestä kiinni.

Sosiaalialan opiskelijoista teimme havainnon, että hankkeessakin tutkittujen asioiden, kuten itsetuntemuksen, äärellä on oltu hyvinkin paljon. Arki tekee kuitenkin niin väsyneeksi ja stressaantuneeksi, etteivät voimat välttämättä riitä uusien työkalujen omaksumiseen niin, että ne muodostuisivat osaksi arjen rutiinia.

Harjoitekokonaisuus

Kesto

3 tuntia eli 4 oppituntia (à 45 min)

1. Alkulämmittely: Jakamisrinki

(5 min)

Tavoite

Harjoitteen tehtävänä on purkaa suurinta jännitystä ja opettaa matalalla kynnyksellä kertomaan jotain itsestään muulle ryhmälle.

Harjoitteen kulku

Käydään rinkiin tuoleille istumaan. Yksi osallistujista asettuu ensimmäisenä seisomaan ringin keskelle ja sanoo minkä tahansa tosiasian itsestään, esimerkiksi: *“Minä tykkään jäätelöstä.”* *“Minua jännittää.”* *“Olen hyvä matikassa.”* Kaikki, jotka kokevat, että kyseinen väite koskee myös häntä itseään, vaihtavat paikkaa ringissä. Se, joka viimeisenä jää ilman paikkaa, asettuu seisomaan keskelle ja keksii vuorostaan jonkin asian itsestään. Jatketaan tähän tapaan. Harjoite loppuu, kun ohjaaja päättää niin.

2. Esinerinki

(50 min)

Kesto

Riippuu ryhmän koosta ja puheliaisuudesta, mutta esimerkiksi 10 hengen ryhmälle kannattaa varata noin 50 minuuttia.

Tavoite

Harjoitteen avulla on tarkoitus opetella itsestä kertomista, tehdä havaintoja itsestä, oppia kuuntelemaan ja tuntemaan muita. Näin myös ohjaaja saa mahdollisesti tietoa kunkin osallistujan kuulumisista ja olostaan ja myös siitä, mitä ryhmälle kokonaisuudessaan kuuluu.

Harjoitteen kulku

Ohjaaja on tuonut työpajaan joukon erilaisia esineitä, kuten postikortteja, kuvia, koriste-esineitä ja niin edelleen. Esineet voivat myös olla mitä tahansa tilasta löytyviä esineitä.

Diak

Esineet laitetaan osallistujien muodostaman ringin keskelle. Kukin osallistuja valitsee yhden esineen ja kertoo sitten vuorollaan, mitä esine kertoo itsestä ja omasta olostaan juuri nyt. Ohjaaja voi kysellä lisäkysymyksiä ja rohkaista halutessaan myös osallistujia kyselemään toisiltaan.

Huomioitavaa

Ringissä oman vuoron odottaminen voi usein olla hyvin jännittävää, ja keskittyminen voi toisen kuuntelemisen sijaan mennä oman puheenvuoron suunnitteluun. Ohjaaja voi ennen harjoitteen alkua antaa osallistujille tehtävän, että aina, kun huomaa keskittymisen herpaantuneen, voi lempeästi ohjata huomionsa takaisin kulloisenkin puhujan kuuntelemiseen. Harjoitteen jälkeen voidaan käydä yhdessä keskustelua siitä, kuinka tämä onnistui, vaikuttiko se jotenkin omaan jännityksen tunteeseen ja millaista oli kertoa itsestä muille.



Esimerkki Esinerinki-harjoitteen tavaroista.

3. Tunne-, ajatus- ja kehotsekaus

(10 min)

Tavoite

Harjoitteen tarkoitus on saada keho liikkeelle ja tähän hetkeen, opettaa tekemään

havaintoja omasta olostaan, nimeämään, tunnistamaan ja hyväksymään niitä. Samalla tullaan harjoitelleeksi keskittymistä ja keskittymisen palauttamista kulloiseenkin hetkeen.

Harjoitteen kulku

Ohjaajan opastuksella tutkitaan rauhassa kehotuntemuksia seisten (jos vireystila on matala, harjoite voidaan tehdä myös istuen). Ohjaaja voi ohjata esimerkiksi näin:

Laita silmät kiinni. Mitä havaitset hengityksessä? Entä muualla kehossa? Onko kipua tai särkyä? Tuntuuko jossain neutraalilta tai hyvältä? Havaitsetko jonkin tunteen? Minne ajatukset karkailevat?

Avataan silmät ja lähdetään kävelemään tilassa:

- Miten astun? Miltä jalkaterissä tuntuu?
- Miten lantio liikkuu kävellessäni? Miltä tuntuu, jos käyn istumassa?
- Miltä keskivartalo tuntuu? Onko täysi tai tyhjä olo?
- Miltä rinnassa tuntuu? Entä pään ja kasvojen alueella?
- Mitä kehosi kaipaa juuri nyt? Millaista liikettä? Vai haluatko istua tai maata? Tee se, mitä koet tarvitsevasi. (Ohjaaja voi laittaa esimerkiksi yhden musiikkikappaleen siksi ajaksi.)
- Seisahda taas paikallesi ja sulje silmäsi.

Mitä havaitset hengityksessäsi nyt? Entä muualla kehossa? Onko kipua tai särkyä? Tuntuuko jossain neutraalilta tai hyvältä? Havaitsetko jonkin tunteen? Minne ajatukset karkailevat? Onko jokin muuttunut?

Purku

Keskustellaan siitä, millaisia havaintoja osallistujat tekivät omasta olostaan. Mietitään myös esimerkiksi seuraavia asioita:

- Huomasitko muutoksia harjoitteen alun ja lopun välillä?
- Karkailiko ajatus? Mihin se karkaili?

Huomioitavaa

Osallistujille on hyvä muistuttaa, että tarkoitus ei ole muuttaa tai korjata mitään,

vaan pyrkiä tekemään havaintoja ja hyväksyä oma olo sellaisena, kuin se juuri nyt on. Ohjaaja voi muistuttaa harjoituksen edetessä, että jos osallistuja huomaa ajatustensa karkailevan pois harjoituksesta, ajatukset voi huomata ja hyväksyä ja sitten huomion voi palauttaa lempeästi kulloinkin käsillä olevaan tehtävään tai hetkeen.

4. Este

(1 tunti 40 min)

Tavoite

Tässä usean harjoitteen sarjassa tutkitaan omaa sisäistä puhetta ja pohditaan, mikä on omassa elämässä merkityksellistä. Lisäksi mietitään, onko merkityksellisten asioiden edistäminen mahdollista ja kuinka se voisi tapahtua.

Huomioitavaa

Ohjaajan kannattaa ohjeistaa kokonaisuus vaihe kerrallaan.

Vaihe 1: Esteen kirjoittaminen

Jokainen miettii elämästään jonkin esteen tai uskomuksen, ison tai pienen, joka estää tai kieltää itseltä jotakin, mitä toivoo tältä hetkeltä tai tulevaisuudelta. Este kirjoitetaan yhdellä tai kahdella lauseella post-it-lapulle. Esimerkkejä: *Mulla ei koskaan ole rahaa* tai *En osaa kertoa mitään itsestäni*.

Laput laitetaan seinälle ja luetaan läpi yhdessä tai kukin omassa rauhassaan, jos ryhmä on iso.

Huomioitavaa

Vetäjä voi ryhmän mukaan päättää, kerääkö hän laput ja asettelee ne seinille vai vievätkö kaikki lappunsa itse valitsemaansa paikkaan, jolloin muut osallistujat saattavat nähdä, mikä on kenenkin lappu. Kirjoitusvaiheessa on joka tapauksessa hyvä kertoa, että lauseet tulevat muiden osallistujien nähtäviksi.

Vaihe 2: Negatiivinen ajatuskäytävä

Jokainen opettelee yhden edellisistä lauseista ulkoa, mutta ei omaansa. Huolehditaan siitä, että jokainen lause tulee käyttöön.

Osallistujista muodostetaan kaksi vastakkaista riviä eli käytävä, jonka läpi kaikki vuorollaan kulkevat. Ohjaaja aloittaa harjoitteen lauseella *“Käytävä aukeaa.”* Yksi

kulkee käytävän läpi ja muut kuiskivat käytävän läpi kulkevalle näitä negatiivisia uskomuksia. Saa myös improvisoida lisälauseita ja käyttää monenlaisia äänensävyjä. Kun kaikki ovat vuorollaan kulkeneet käytävän läpi, ohjaaja sulkee harjoitteen lauseella *“Käytävä sulkeutuu.”*

Kun käytävä on suljettu, puretaan sen aiheuttamia oloja ravistelemalla kehoa, pyyhkimällä raajoja, päästelemällä ääniä, jotka tuntuvat hyviltä ja rentouttavilta.

Keskustellaan yhdessä kokemuksesta. Jaetaan toisille, miltä tuntui kulkea käytävän läpi. Mietitään, mitä tuollainen sisäinen puhe voi ihmisessä aiheuttaa.

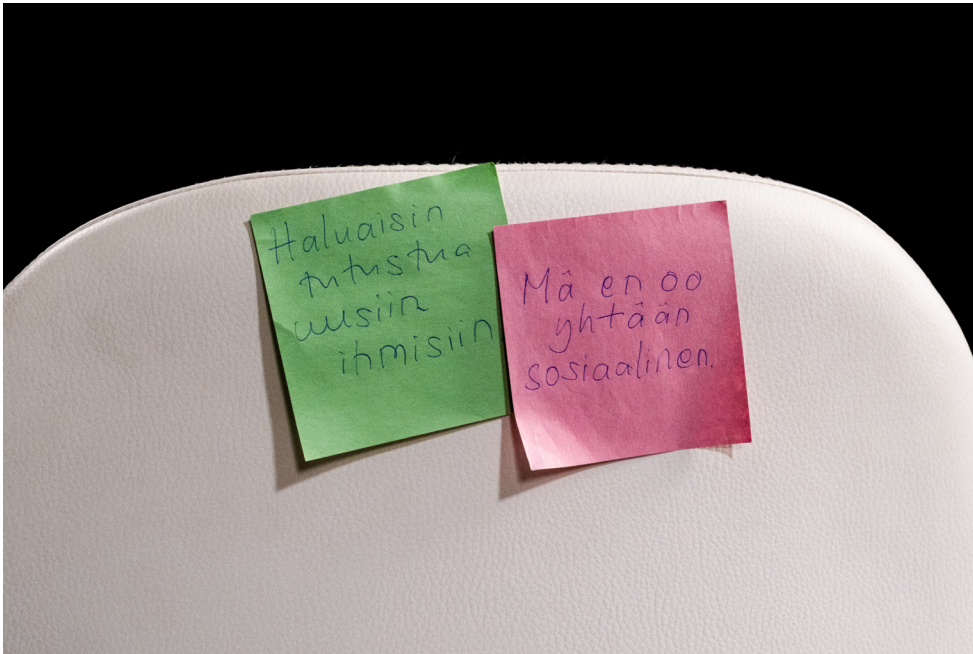
Huomioitavaa

Joillekin ryhmille tai osallistujille negatiivinen ajatuskäytävä saattaa olla liian raju, ja lauseet saatetaan ottaa liian henkilökohtaisesti esimerkiksi ryhmän sisäisten jännitteiden takia. Ohjaajan on hyvä käyttää omaa arvostelukykyään ja jättää tämä osuus tarvittaessa kokonaan pois. Tässä tapauksessa lappujen seinälle laittamisen ja läpikäymisen jälkeen siirrytään suoraan seuraavaan vaiheeseen.

Vaihe 3: Haave tai tavoite

Jakaudutaan pareihin. Parin kanssa mietitään, miten oman estelauseen voisi muuttaa positiiviseksi. Voiko esteestä päästä yli? Miten? Muutetaan kukin estelause tavoitteeksi tai haaveeksi. Esimerkki: *Minulla ei ole koskaan rahaa* voikin olla *Aion säästää 100 €*.

Oma uusi lause kirjoitetaan post-it-lapulle ja laitetaan uskomuslapun päälle tai viereen.



Kuvassa este on punaisessa post-it-lapussa ja haave vihreässä.

Vaihe 4: Reitin rakentaminen

Parin kanssa mietitään kaksi konkreettista asiaa, jotka voisi tehdä, jotta pääsisi kohti tavoitettaan. Asiat voivat olla pieniä, realistisia ja toteutettavissa olevia.

Tilasta löytyvillä tai ohjaajan tuomilla esineillä, kuten kankailla, osallistuja rakentaa konkreettisen reitin kohti tavoitettaan (eli post-it-lappuja). Matkalle merkataan aiemmin valitut kaksi välietappia jollain esineillä. Lisäksi valitaan aloituspiste.



Kuvassa esimerkki reitin rakentamisesta.

Vaihe 5: Reitin kulkeminen

Osallistujan on seuraavaksi tarkoitus kulkea läpi rakentamansa reitti alkupisteeltä tavoitteeseen.

Kulkeminen voidaan tehdä kahdella eri tavalla. Ohjaaja voi päättää tavan itse tai yhdessä osallistujien kanssa.

- 1) Reitti kuljetaan niin, että pari roikkuu kiinni toisen lantiosta, jalasta tai kädestä ja koittaa estää toisen pääsemisen tavoitteeseensa. Työskentely täytyy tehdä kuitenkin niin, että reitti on mahdollista kulkea eikä ketään satu. Saa ähkiä ja puhista ja käyttää ääntä ja purkaa aggressioita. Tarkoituksena on päästää irti ajatuksista, siirtyä kehoon kaiken ajattelun jälkeen ja pitää vähän hauskaa.

tai

- 2) Kuljetaan reitti itsekseen haluamallaan tavalla. Sen voi tehdä esimerkiksi yhden musiikkikappaleen ajan itsenäisesti työskennellen ja vapaasti liikkuen.

Pidetään tauko, kun parista ensimmäisen reitti on kuljettu läpi.

Tauon jälkeen sama kokonaisuus tehdään myös toisen parin esteelle, eli rakennetaan reitti ja kuljetaan se läpi.

Vaihe 6: Positiivinen ajatuskäytävä

Osallistujat keksivät itselleen lauseen, joka on positiivinen vahvistus suhteessa asetettuun tavoitteeseen tai haaveeseen. Esimerkki: *Minä pystyn pitämään kiinni päätöksistäni* tai *Voin harjoitella päätöksistä kiinni pitämistä*. Kirjoitetaan lauseet jälleen post-it-lapuille ja laitetaan kaikkien nähtäville.

Kukin valitsee yhden muiden lauseista, ja tehdään samanlainen käytävä kuin Negatiivinen ajatuskäytävä -harjoitteessa. Jokainen kävelee vuorollaan käytävän läpi kuunnellen näitä positiivisia ja kannustavia lauseita. Ohjaaja avaa ja sulkee käytävän.

Huomioitavaa

Positiivisen käytävän voi tehdä, vaikka vetäjä olisi päättänyt jättää negatiivisen käytävän väliin.

Vaihe 7: Purkukeskustelu

Lopuksi keskustellaan kokemuksista esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:

- Miltä tuntui kulkea läpi tästä toisesta käytävästä?
- Mitä pään sisäiselle puheelle voisi tehdä, jos se on sellaista, joka ahdistaa ja lamaannuttaa?
- Mitä havaintoja teit tehtävästä?

Huomioitavaa

On todennäköistä, että jotkin haaveet tai tavoitteet ovatkin jotain, mihin ei pysty itse vaikuttamaan. Tällöin on tärkeää, että ohjaaja huomioi nuoren kokemuksen. Jos kyse on rakenteista, siitä tulee keskustella. Jos kyse on jostain muusta asiasta henkilökohtaisessa elämässä (esimerkiksi toisen ihmisen sairaudesta tai riippuvuudesta), voidaankin keskustella siitä, miten asian voisi hyväksyä tai oppia elämään sen kanssa. Voidaan yhdessä miettiä, millaisia ratkaisuja voi tehdä oman hyvinvoinnin edistämiseksi asian vaikeudesta huolimatta.

5. Rentouttava kehotsekkkaus ja loppurinki

(15 min)

Tavoite

Tavoitteena on rauhoittaa keho työskentelyn jälkeen ja tutkia, onko siinä tapahtunut muutoksia työskentelyn vaikutuksesta. Tavoitteena on myös jakaa muiden kanssa omia havaintoja ja lopettaa työpaja voimaannuttaviin ajatuksiin.

Harjoitteen kulku

Käydään selinmakuulle tai muuhun omaan asentoon, jossa voi rentoutua. Käydään kaikessa rauhassa keho läpi ohjaajan ohjeistuksella kehonosa kerrallaan (varpaat, jalat, sääret, reidet, lantio, selkä, vatsa, sormet, kädet, käsivarret, rinta, olkapäät, kaula, niska, kasvot ja pää). Tunnustellaan kohta kerrallaan, miltä kehossa tuntuu nyt verrattuna aiempaan kävellen tehtyyn kehon läpikäyntiin. Millainen muutos harjoitteiden myötä on tapahtunut vai onko?

Ohjaaja voi aina välillä muistuttaa osallistujia, että jos huomaa mielen karkailevan, voi sen lempeästi palauttaa takaisin kulloinkin käsillä olevaan kehonosaan. Tarkoitus ei ole arvioida tai arvostella sitä, miltä kehossa tai mielessä tuntuu, vaan vain huomioida ja pyrkiä hyväksymään, että tällaista on juuri nyt.

Lopuksi asetetaan vielä rinkiin, ja kukin vuorollaan kertoo, miltä harjoitteet tuntuivat, mikä tuntui hyvältä ja tärkeältä, mikä toisaalta haastavalta.

Loppuringin päätteeksi jokainen keksii yhden asian, jossa on hyvä. Sitten nousetaan seisomaan. Kun ohjaaja laskee kolmeen, kaikki huutavat (tai vain sanovat ääneen) oman asiansa samaan aikaan. Tämän voi tehdä vielä toisenkin kerran – ja vaikka kolmannen!



Se, mikä edistää omaa hyvinvointia, on tärkeä osa itsetuntemusta. Kuvan nuori tietää, että luonnossa liikkuminen tuottaa hänelle hyvää oloa. Hänestä on mukavaa ottaa valokuvia itselleen merkityksellisissä paikoissa. Kuva: Tule nähdyksi -hanke.

Jännittäminen tutustumistilanteissa

Tässä työpajassa tutkiskellaan seuraavanlaisia jännittämiseen liittyviä asioita:

- Miten erilaiset esittäytymistavat vaikuttavat omaan jännittämiseen?
- Miten voin helpottaa oloani, kun huomaan jännittäväni?
- Miten jännittäminen on läsnä ryhmän tutustumistilanteissa?

Harjoitekokonaisuus

Kesto

3 tuntia eli 4 oppituntia (á 45 min)

Huomioitavaa

Työpaja soveltuu ryhmän ensimmäiseksi tapaamiskerraksi tai ryhmälle, jossa ei tunneta toisia vielä hyvin. Jos kyseessä on ihan uuden ryhmän tutustumiskerta, voi jännittäminen teemana jäädä taustalle. Alun kuulumiskierroksen voi tehdä kysymällä, millaisia kokemuksia osallistujilla on ryhmistä ja ryhmissä olemisesta.

Tila

Tilassa on hyvä olla liikkumisen mahdollistavaa väljyyttä ja tilaa niin, että parit voivat ottaa etäisyyttä toisiin pareihin ja keskittyä omaan keskusteluunsa.

Tarvikkeet

Työpajan toteuttamiseen tarvitaan seuraavat tarvikkeet:

- ominaisuuslappuja 10 x osallistujamäärä (esimerkiksi MLL:n Elämän pelikortit)
- A4-papereita
- kyniä.

1. Kuulumiskierros: Mitä kuuluu ja kysymys

(40 min / 10 hlö)

Tavoite

Tavoitteena on tutustua toisiin ja johdatella osallistujat teeman äärelle

Harjoitteen kulku

Istutaan ringissä ja jokainen vuorollaan kertoo, mitä hänelle kuuluu tai millainen mieliala hänellä on nyt.

Jos ryhmän jäsenillä on tapana vastata kuulumiskierroksella hyvin lyhytsanaisesti, ohjaaja voi esittää jonkin lisäkysymyksen, esimerkiksi Millaisesta ruoasta pidät ja mitä inhoat?

Kysymyksiä voivat keksiä myös ryhmän osallistujat anonyymisti valmiiksi purkkiin, ja purkista voidaan nostaa kuulumiskierroksen tueksi yksi kysymys.

Kuulumiskierroksella voi myös olla jokin jännittämiseen liittyvä lisäkysymys:

- Onko jännittäminen sinulle tuttua?
- Millaisissa tilanteissa tunnistat jännittämistä?
- Oletko joskus työskennellyt jännittämisen kanssa?

Ohjaaja kertoo lopuksi itse, millainen suhde hänellä on jännittämiseen ja millaisia kokemuksia hänellä on aiheesta. Lisäksi ohjaaja kertoo ryhmälle, miksi haluaa työskennellä aiheen parissa. Ohjaaja korostaa, että työskentelyä leimaa tutkiminen ja toiveena on, että ihmiset jakaisivat kokemuksiaan, ajatuksiaan ja havaintojaan sen verran kuin haluavat.

Huomioitavaa

Ohjaaja voi myös kannustaa osallistujia kertomaan, jos he ovat huomanneet jonkin asian, joka helpottaa heitä jännittämisen kanssa. Tällä tavoin hyvät vinkit voivat tulla myös toisten tietoon. Ohjaaja kuitenkin painottaa, että olemme kaikki yksilöitä ja se, mikä saattaa auttaa toiselle, ei välttämättä auta toiselle. Se ei kuitenkaan estä meitä jakamasta ajatuksiamme, sillä emme etukäteen voi tietää, miten kukakin erilaiset asiat kokee. Siksi tutkiminen onkin niin tärkeää ja kiinnostavaa.

Lopuksi ohjaajan on hyvä muistuttaa vaitiolovelvollisuudesta. Jos joku osallistujista kertoo jonkin henkilökohtaisen asian työskentelyn yhteydessä, niin se jää vain ryhmän tietoon, ellei yhdessä toisin sovita. Työskentelyn tavoitteena on normalisoida tunteiden tunnistamista ja niistä puhumista, mutta on kuitenkin tärkeää myös kunnioittaa jokaisen yksilön yksityisyyttä ja huolehtia siitä, ettei kukaan ylitä omia tai toisten rajoja niin, ettei pysytä turvallisella toiminta-alueella.

Vaihtoehto kuulumiskierrokselle: Kuulumisjana

Tavoite

Joillekin jännittäjille ringissä istuminen ja oman vuoron odottaminen on hyvin piinallista. Vaihtoehtona kuulumiskierrokselle voidaan valita kuulumisjana, jossa

yhtä lailla osallistujista saadaan jotain tietoa, mutta heidän on mahdollista liikkua tilassa ja omaa vuoroa ei tarvitse niin kovasti jännittää.

Harjoitteen kulku

Luodaan tilaan kuvitteellinen jana. Ohjaaja kertoo osallistujille, että janan toinen pääty kuvaa hyvää oloa tyyliin “olen aivan innoissani ja kaikki on täydellistä” ja toinen pääty huonoa oloa tyyliin “olo on hirveä ja kaikki on huonosti”. Välille jäävät olotilat, jotka ovat jotain hyvän ja huonon väliltä.

Ohjaaja esittää kysymyksiä, kuten *millainen aamusi oli?*, *miten nukuit viime yönä?*, *miten suhtaudut talveen?* Osallistujat miettivät vastauksensa kysymykseen ja menevät vastausta edustavaan kohtaan janalle.

Kun osallistujat seisovat janalla, ohjaaja voi kysyä tarkentavia kysymyksiä osallistujilta:

- Miksi valitsit sen kohdan, missä nyt olet?
- Mikä sinulla vaikuttaa siihen, että tunnet noin?
- Mikä teki yöstä hirveän?
- Miten väsymys vaikuttaa sinussa tänä aamuna?
- Mistä pidät talvessa?

2. Alkulämmittely: Kehon herättely

(5 min)

Tavoite

Alkulämmittely tehdään kehon herättämiseksi. Tarkoitus on yksinkertaisesti muistuttaa, että itsellä on keho.

Harjoitteen kulku

Ohjaaja ohjeistaa seuraavaan tapaan:

Nouse seisomaan. Anna selkärangan kiertyä puolelta toiselle. Kädet seuraavat rentoina mukana.

Hengitä. Onko mahdollista huokaista uloshengityksellä? Voisitko huokaista ääneen? Pääasia, että hengität.

Jatka samaa liikettä. Anna käsien lävähdellä rennosti alaselkään ja vatsaan.

Jatka samaa liikettä. Anna vartalon edessä heilahtavan käden nousta olkapäähän solisluun alle.

Ravistele käsiä ja jalkoja.

Pyörittele nilkkaa ja sitten toista nilkkaa.

Pyörittele lantiota. Tee rauhallista, isoa liikettä.

Pyörittele hellästi päätä eli niskaa.

Lopuksi vielä käännä katse ja pää vasemmalle ja oikealle muutaman kerran.

3. Ominaisuuslappujen vaihtokauppa

(15 min)

Tavoite

Harjoitteen avulla lisätään itsetuntemusta ja tutustutaan toisiin.

Huomioitavaa

Harjoitetta varten tarvitaan jokaiselle osallistujalle 10 lappua, joissa jokaisessa lukee jokin ominaisuus, taito tai mieltymys, kuten osaa soutaa, kiharat hiukset, asuu kerrostalossa. Ominaisuuslappuja voi keksiä itse, teettää etukäteen ryhmäläisillä tai ottaa käyttöön valmiita lappuja. Mannerheimin Lastensuojeluliiton tehtäväkorteista löytyvät Elämän pelikortit käyvät tähän tarkoitukseen hyvin. Valmiiden lappujen rinnalle voi myös keksiä lappuja, jotka soveltuvat juuri omalle ryhmälle.

Harjoitteen kulku

Jokaiselle osallistujalle annetaan 10 lappua, joissa on ominaisuuksia. Osa niistä saattaa olla osallistujalle sopivia ja osa ei. Tarkoituksena on vaihtaa ominaisuuslappuja toisten kanssa niin, että harjoitteen päättyessä jokaisella on kädessään 10 lappua, jotka jotenkin liittyvät itsen.

Mikäli käteen jää lappu, jonka ominaisuus ei sovi itselle (esimerkiksi kiharat hiukset -lappu jää käteen ihmiselle, joka on kalju), niin suhteen lapun ominaisuuteen saa keksiä itse (esimerkiksi jos minulla olisi hiukset, haluaisin että ne olisivat kiharat). Osallistujat liikkuvat tilassa ja vaihtelevat vapaasti lappuja toistensa kanssa.



Osallistajat tekevät ominaisuuslappujen vaihtokauppaa.

4. Itsen esitleminen parille ominaisuuslappujen kautta (15 min)

Tavoite

Tavoitteena on harjoitella itsestä kertomista.

Harjoitteen kulku

Ohjaaja jakaa ryhmän osallistujat pareiksi. Jos osallistujia on pariton määrä, voi yhdessä ryhmässä olla kolme henkeä. Harjoitteessa on hyvä laittaa pareiksi toisilleen mahdollisimman tuntemattomia ihmisiä.

Parit esittelevät itsensä toisilleen lappujen avulla. Jokainen voi kertoa sen verran kuin haluaa, miten ominaisuus liittyy itseen ja mitä siitä ajattelee.

5. Piirtäminen tyhjälle paperille

(15 min)

Harjoitteen kulku

Harjoite tehdään saman parin kanssa kuin edellinen harjoite. Molemmilla on yksi tyhjä A4-paperiarkki ja kynä. Paperiarkki taitetaan poikittain puoliksi (koon A5).

Molemmat piirtävät oman paperinsa puolikkaalle arkille jotain siten, että toinen ei näe, mitä hän piirtää. Piirros voi olla mitä tahansa.

Kun molemmat ovat saaneet piirroksensa valmiiksi, he vaihtavat papereita niin, että tyhjä puolikas on ylöspäin. Parit eivät siis tässä vaiheessa näe toistensa piirustuksia.

Jälleen molemmat piirtävät paperin tyhjälle puolelle jotain niin, ettei toinen näe. Tämän jälkeen paperit avataan yhdessä ja katsotaan, minkälaisia kuvapareja on syntynyt

Huomioitavaa

Kannattaa korostaa sitä, että piirtämistaidolla ei ole merkitystä. Kaikki, mikä paperille syntyy, on oikein. Jos tuntuu vaikealta aloittaa, eli kärsii niin sanotusta tyhjän paperin kauhusta, voi piirtää mitä tahansa, minkä näkee. Sillä ei ole mitään väliä, onko piirros yhdennäköinen kohteensa kanssa.



Osallistujat piirtävät kuvansa näkemättä toistensa piirustuksia.

6. Yhteinen tarina kuvista

(40 min)

Tavoite

Harjoitellaan luova ideointia ja asioiden spontaania yhdistämistä.

Harjoitteen kulku

Parit keskusteleivat syntyneistä kuvista. He voivat esimerkiksi tutkia, mikä kuva yhdistää ja löytyykö niistä jonkinlainen tarina. Kuvasarjaa voi katsoa myös siitä näkökulmasta, että jos se olisi sarjakuva, niin mistä se kertoisi, kuka voisi olla päähenkilö ja mitä tapahtuisi. Aiemman harjoitteen ominaisuuslappuja voi hyödyntää antamalla esimerkiksi tarinan päähenkilölle tai tapahtumapaikoille ominaisuuksia.

Ohjaaja voi kiertää ryhmissä ja auttaa keskustelua syntymään muun muassa esittämällä kysymyksiä ja kannustamalla mielikuvituksen käyttöön. Tehtävässä huumori on erittäin sallittua.

Kun yhteinen tarina on syntynyt, parit suunnittelevat, miten he esittelevät, ker-

tovat tai esittävät tarinan muille. Ohjaajan on syytä korostaa, että esittely voi olla millainen hyvänsä. Pari voi kertoa kuvistaan, he voivat luoda kuvista tarinan, jota muu yleisö kuuntelee vaikka silmät kiinni, he voivat tehdä kuvista runon tai esittää kohtauksia näytellen. He voivat myös näyttää kuvat ilman, että kertovat niistä mitään.



Kuvista suunnitellaan yhteinen tarina.

7. Tarinan esittely

(30 min)

Tavoite

Harjoitellaan puhumista ryhmälle. Kokeillaan, miten jännittämiseen vaikuttaa se, ettei esitellä itseä vaan jotain, mitä on tehty yhdessä parin kanssa.

Harjoitteen kulku

Parit esittelevät piirretyt kuvaparit muulle ryhmälle valitsemallaan tavalla.

8. Keskustelu

(15 min)

Ohjaaja pyytää osallistujia miettimään alun kuulumiskierrosta ja siinä ollutta olo-tilaa: Kuinka paljon ringissä istuminen jännitti, entä oman vuoron odottaminen ja itsestä toisille kertominen?

Sitten siirretään ajatus parityöskentelyn alkuun. Millaista oli kertoa omista ominaisuuksista parille lappujen avulla? Erosiko tunne jotenkin alkuringistä?

Seuraavaksi siirretään huomio kuvista syntyneeseen esitykseen. Miltä esittäminen tuntui? Oliko eroa kahteen aikaisempaan esiintymiseen? Mikä muodoista (itsen esitleminen ringissä, parille vai yhdessä parin kanssa toisille) tuntui helpoimmalta, mikä vaikeimmalta?

Voidaan myös keskustella osallistujien keksimistä keinoista helpottaa jännittämistä.

9. Loppurentoutus: Näyttelijän loppusiivous

(5 min)

Tavoite

Hermoston rauhoittaminen työpajan mahdollisesti jännittävien tilanteiden jälkeen.

Harjoitteen kulku

Ohjaaja voi laittaa loppurentoutuksen nauhalta tai vetää sen itse oheisen ohjeen tapaan.

Aloitetaan kehon ravistelulla. Ravistele voimakkaasti kehoa. Siis ihan koko kehoa. Miten hyvin saat kaiken liikkumaan yhtä aikaa?

Siirrytään käsiin. Muu kroppa voi olla rentona ja ravistele käsiäsi niin kuin irrottaisit niistä pölyä tai likaa. Voit kuvitella, että jätät tähän huoneeseen kaiken, mitä et enää tarvitse. Kiristykset, ärsytykset, jännitykset tai mikä vaan olo, mitä et nyt juuri tarvitse. Hyvä.

Voit siirtyä jalkoihin. Ravistele toista jalkaa. Tyyli on vapaa, kunhan ravis-

telet. Muista hengittää. Hyvä. Vaihda jalkaa. Sieltäkin pois kaikki, mitä et halua ottaa mukaasi. Hyvä.

Siirrytään päähän. Ravistele kevyesti päätä. Yritä saada posket heilumaan. Ja muista rentouttaa niska. Hyvä.

Seuraavaksi ravistellaan rintakehää. Yritä saada koko yläkroppa liikkumaan. Huokailu on sallittua. Hienoa.

Seuraavaksi ravistellaan takapuolta. Tyyli on todellakin edelleen vapaa. Yritä saada lantio ja takapuoli liikkeelle. Hyvä.

Siirrytään jalkojen tömäyttelyyn. Tömäyttele voimakkaasti jalkapohjia lattiaan. Muutama kerta, kunnon tömäytykset, että tunnet omat jalkapohjat alustaa vasten. Kun alat tuntea omat jalkasi tai alat tuntea, että seisot vakaasti omilla jaloillasi, hengitä pari kertaa syvään nenän kautta sisään ja suun tai nenän kautta ulos. Päästä mahdollisimman pitkä uloshengitys. Ja vielä kerran. Nenän kautta sisään, suun tai nenän kautta ulos.

Seuraavaksi silitetään kädet. Laita oikea käsi vasemman käden olkapäälle ja silitä vasenta kättä olkapäältä sormenpäihin asti. Toista sama. Hellästi ja myötätuntoisesti. Ja vielä kerran. Tämä rauhoittaa hermostoa. Sitten silitä toista kättä samalla lailla. Olkapäältä sormenpäihin asti. Niin kuin silittäisit suloista koiranpentua. Vielä kerran. Hyvä.

Silitä myös hieman sydämen aluetta eli rintakehää. Muista hengittää. Tunne kätesi lämpö. Hyvä.

Seuraavaksi ota oikealla kädellä kiinni vasemmasta kyljestä, rinnan alta. Ota sitten vasemmalla kädellä kiinni oikeasta kädestä kyynärpään yläpuolelta. On kuin halaisit itseäsi kevyesti. Keinuta itseäsi hetki tässä asennossa hyvin rauhallisesti puolelta toiselle. Hengittele. Voit ajatella, että minä olen tässä ja juuri nyt. Juuri tällä hetkellä kaikki on hyvin. Voit kuvitella olevasi puu, joka huojuu hiljalleen lempeässä tuulessa.

Lopuksi taio kasvoillesi pieni hymy. Sen ei tarvitse olla aito. Nosta vain kasvolihaksilla suupieliä hieman ylöspäin.

Jännittäminen ja keho

Tässä työpajassa käsitellään seuraavia jännittämisen kehotuntemuksiin liittyviä asioita:

- Miten tunnistan oman vireystilani?
- Miten erilaiset tilanteet vaikuttavat vireystilaani?
- Millaisia tuntemuksia itsessäni herää, kun olen kontaktissa toisen ihmisen kanssa?
- Millaista vuorovaikutusta edistän omalla toiminnallani?

Harjoitekokonaisuus

Kesto

3 oppituntia (à 45 min)

Huomioitavaa

Tässä työpajassa korostuu parityöskentely. Sosiaalisten tilanteiden pelko ja jännittäminen ovat usein ryhmässä tapahtuvia ilmiöitä, ja monesti ryhmän läsnäolo luo painetta enemmän kuin yhden ihmisen kanssa oleminen. Siksi moni harjoite tehdään tässä kokonaisuudessa vain parin kanssa. Tämä mahdollistaa tutustumisen yhteen ihmiseen syvemmin.

Tila

Tilan on hyvä olla senkokoinen, että siellä mahtuu liikkumaan. Tilassa saa mielellään olla joitain esineitä tai huonekaluja.

Tarvikkeet

Työpajan toteuttamiseen tarvitaan huivi tai muu silmät peittävä asia jokaiselle osallistujalle.

1. Olotilan havainnointi, kehon lämmittely ja parin työntö

(30 min)

Tavoite

Harjoitteen tavoitteena on herkistyä kuuntelemaan omaa kehoa ja mieltä sekä aktivoida kehoa yksin ja parin avulla.

Harjoitteen kulku

Harjoite on viisivaiheinen. Ohjaaja ohjaa harjoitteen vaihe vaiheelta.

Vaihe 1: Kehon skannaus

Tavoite

Tarkoitus on kääntää huomio omaan kehoon ja mieleen.

Harjoitteen kulku

Seisotaan väljässä ringissä niin, että jokaisella on riittävästi tilaa ympärillään. Ohjaaja ohjaa kehon skannauksen seuraavaan tapaan:

Asetu seisomaan niin, että sinulla on suurin piirtein lantion levyinen haara-asento. Laita silmät kiinni. Jos silmien kiinnipitäminen on haastavaa, voi silmät pitää auki ja kohdistaa silloin katseen johonkin etuviistoon. Voit ottaa vaikka lattiasta jonkin kiintopisteen. Tarkoituksena on kääntää huomio itseen, ja siksi pyritään sulkemaan toisia samassa tilassa olevia ihmisiä oman huomion ulkopuolelle. Toisilla silmien sulkeminen auttaa merkittävästi, mutta tee niin kuin sinulle on hyvä.

Siirretään sitten huomio omiin tuntemuksiin. Kun seisot nyt juuri siinä, onko mahdollista antaa kehon olla rento ja samaan aikaan kuitenkin seisoa tukevasti omien jalkapohjien päällä?

Kiinnitä ensin huomio omiin jalkateriin, jalkapohjiin ja kantapäihin. Miten ne ovat tässä ja nyt, vasten tätä alustaa? Tuntuuko kylmältä? Kuumalta? Raskaalta? Kevyeltä?

Edetään ajatuksissa pohkeisiin, sääriin ja polviin. Miltä siellä tuntuu? Onko jotain kiristyksiä tai jännityksiä? Vai pystytkö olemaan rentona?

Miltä tuntuvat etureidet, takareidet, lantio, pakarat?

Lonkan kohdalla, siinä missä jalka kiinnittyy vartaloon, ovat lonkankoukistajat. Miltä siellä tuntuu? Onko kiristyksiä ja voiko niitä ajatella rennoiksi?

Entä miltä tuntuu alaselässä ja vatsassa? Voiko vatsa olla rento?

Sitten kiinnitä huomiota hengitykseen. Miten hengitys kulkee? Onko sen

mahdollista liikkua vapaasti palleaan asti vai miten se juuri nyt, juuri sinulla liikkuu? Mitä tuntemuksia on rintalastassa, rintalihaksissa, yläselän lihaksissa, lavoissa?

Sitten siirrä huomio hartioihin, olkapäihin, käsivarsiin, kyynärpäihin, ranteisiin ja sormiin. Miltä tuntuu käsissä, kun ne nyt roikkuvat tässä? Onko käsillä kuuma tai kylmä?

Sitten siirrä huomio kaulaan, niskaan ja päälakeen, sieltä otsaan, poskiin ja leukaan. Onko leuka puristunut kiinni vai voiko se olla rennosti? Miten kasvon lihakset ovat juuri nyt?

Sitten lopuksi kiinnitä huomiota omaan vireystilaan. Jos olisi asteikko yhdestä kymmeneen, jossa 1 tarkoittaa sitä, että tekisi saman tien mieli valua takaisin sänkyyn tai sohvan uumeniin eikä todellakaan innosta alkaa tehdä mitään ja 10 taas on sellainen olotila, että on aivan valmis suorittamaan minkä tahansa tehtävän nyt ja heti ja mielellään nopeasti, niin mihin tällä asteikolla sijoittuisi nyt oma vireystilasi? Tätä ei tarvitse sanoa ääneen, riittää, kun mietit, mikä olisi oma vireystilasi juuri nyt.

Sitten avataan silmät ja tullaan takaisin tähän tilaan.

Huomioitavaa

Tärkeää on, että harjoite tehdään rauhassa ja ilman kiirettä.

Vaihe 2: Kehon lämmittely

Tavoite

Tarkoituksena on herätellä kehoa ja saada verenkierto vilkastumaan.

Harjoitteen kulku

Harjoitteessa taputellaan kehoa, ilmanyrkkeillään ja tehdään muutama potku. Ohjeistuksen voi ohjeistaa tähän tapaan:

Ruvetaan taputtelemaan keho läpi kauttaaltaan omalla kädellä. Laita kämmen hiukan kuperaan muotoon ikään kuin kupiksi ja käy läpsytellen keho läpi alkaen toisesta olkapäästä kohti sormia ja takaisin ylös. Siirry seuraavaksi toiseen käteen ja taputtele samoin olkapäästä alaspäin ja sitten sisä kautta ylös.

Sitten taputellaan kuppikäsilä jalat ulkokautta alas ja sisäpuolta ylös.

Lopuksi taputellaan takapuoli.

Sitten ota tukeva haara-asento ja purista kädet edessäsi kevyesti nyrkkiin. Lyö toisella nyrkillä rennosti eteen ja toista sama toisella. Tee hetken aikaa tällaista ilmanyrkkeilyä. Anna hengityksen kulkea.

Seuraavaksi potkaise toisella jalalla rennosti eteen. Toista liike rennosti, mutta napakasti. Tee sama toisella jalalla.

Vaihe 3: Kehon skannaus uudelleen

Tavoite

Tavoitteena on huomioida kehon tila ja se, onko tapahtunut muutoksia edelliseen

Harjoitteen kulku

Tehdään sama kehon skannaus kuin ensimmäisessä vaiheessa.

Vireystilan havainnoimisessa voi kysyä, huomaako osallistuja vireystilan muuttuneen johonkin suuntaan edellisestä havainnointikerrasta.

Vaihe 4: Parin työntö

Tavoite

Tavoitteena on aktivoida kehoa.

Harjoitteen kulku

Ohjaaja pyytää osallistujia valitsemaan itselleen suurin piirtein samanpituisen parin. Toinen parista ottaa vahvan haara-asennon ja pyrkii pysymään paikoillaan, kun toinen työntää pariaan kyljestä ja pyrkii saamaan tämän liikkumaan.

Paikallaan seisovaa osallistujaa voi auttaa mielikuva juurista, jotka kasvavat jaloista maahan ja pitävät paikoillaan. Työntäminen toistetaan molemmista kyljistä ja lopuksi yritetään saada pari painumaan maahan painamalla olkapäistä.

Vaihdetaan rooleja ja tehdään tehtävä uudestaan.

Huomioitavaa

Ohjaajan on hyvä korostaa, että ylhäältä päin painettaessa on tärkeää, ettei pari käännä toisen selkää eteen tai taakse, vaan liike kohdistuu suoraan alaspäin.

Ohjaaja voi myös kannustaa pareja tekemään harjoituksen tosissaan ja huomioi, kun parit käyttävät oikeasti voimaa ja lihaksiaan.

Vaihe 5: Kehon skannaus uudelleen

Ohjaaja ohjaa aiemmin tehdyn kehon skannauksen läpi vielä kerran, mutta hie-
man nopeammassa tempossa.

Lopuksi ohjaaja voi pyytää kertomaan, millaisia huomioita osallistujat tekivät vi-
reystilansa muutoksista tai muista asioista itsessään. Ohjaaja voi myös sanoittaa
omia huomioitaan itsestään ja mitä näki osallistujissa.

2. Toisen tilaan astuminen

(10 min)

Tavoite

Tutkitaan omaa kokemusta, miten toinen ihminen vaikuttaa minuun.

Harjoitteen kulku

Ohjaaja pyytää pareja valitsemaan, kumpi on A ja kumpi B. A laittaa silmät kiin-
ni (tai jos se ei tunnu hyvältä, hän voi katsoa alaetuviistoon ja ottaa lattiasta
kiintopisteen).

B kulkee silmät kiinni seisovan A:n ohitse eri tempoilla. Harjoitteessa ei puhuta,
mutta B voi hengittää eri tavoin ja liikkua eri nopeuksilla A:n lähellä. Hän voi
myös seistä paikallaan. A:n tehtävä on vain huomioida, miltä toisen tuleminen eri
tavoin omaan tilaan tuntuu.

Sitten vaihdetaan rooleja. Nyt B laittaa silmät kiinni ja A astuu hänen tilaansa.

Kun harjoite on tehty molemmin päin, vaihdetaan huomioita, miltä harjoite tun-
tui. Mietitään, oliko jompikumpi rooli (lähestyjä tai lähestyttävä) itselle jännittä-
vämpi tai helpompi.

3. Mä meen tästä tonne – etkä mene

(10 min)

Tavoite

Tavoitteena on tutkia oman päämäärän ja rajan asettamista ja millaisia reaktioita ne itsessä aiheuttavat.

Harjoitteen kulku

Jatketaan saman parin kanssa kuin edellisessä harjoitteessa. Toinen parista on A ja toinen B. Parit seisovat tilassa vastakkain jonkin matkan päässä toisistaan. A lähestyy B:tä ja pyrkii pääsemään B:n ohi. Hänen repliikkinsä on: ”*Mä meen tästä tonne*”. B pyrkii pysäyttämään A:n etenemisen, hänen repliikkinsä on: ”*Etkä mene*”.

Sitten vaihdetaan rooleja: Se, joka äsken yritti mennä toisen ohi, vaihtuu estäjäksi ja toisinpäin.

Kun harjoite on tehty molemmin päin, vaihdetaan huomioita, miltä eri roolit tuntuivat. Oliko jompikumpi helpompi kuin toinen? Mistä se voisi johtua?

Huomioitavaa

Tehtävää voi varioida erilaisilla strategioilla ja kokeiluilla. Voi kokeilla käskeä, anella, pyytää, vaatia ja niin edelleen. Tarkoitus on huomata, mitä kaikkea itsessä tapahtuu, kun joutuu estämään toista tai tulee toisen estämäksi.

Tilannetta on hyvä jatkaa jonkin aikaa ja korostaa, että kaikkea muuta kuin toisen fyysistä vahingoittamista saa kokeilla.

4. Tule tänne

(noin 10 min)

Tavoite

Tutkitaan omaa kokemusta siitä, miten itse vaikutan toiseen ihmiseen.

Harjoitteen kulku

Jatketaan saman parin kanssa ja valitaan, kumpi on A ja kumpi B. Parit asettuvat tilaan vastakkain jonkin matkan päähän toisistaan. A yrittää saada B:tä tulemaan

luokseen. Hänen repliikkinsä on: ”*Tule tänne*”. Hän voi kokeilla erilaisia strategioita: voi käskää, pyytää, kutsua ja niin edelleen.

B reagoi sen mukaan, mikä hänestä tuntuu hyvältä. Jos ”*tule tänne*” saa hänessä aikaan halun mennä toisen luo, hän voi mennä. Jos taas ei saa, hän voi pysyä paikallaan tai siirtyä kauemmaksi. B pyrkii kuuntelemaan omia tuntemuksiaan ja noudattamaan todellisia impulsseja, joita tilanteessa herää.

Vaihdetaan rooleja ja tehdään harjoite niin, että B kutsuu A:ta luokseen.

Lopuksi jaetaan huomiot tuntemuksista oman parin kanssa.

5. Keskustelu

(10 min)

Jaetaan osallistujien kokemuksia ja havaintoja toisen ihmisen vaikutuksesta itseän. Pohditaan, kuinka voimakkaasti oma olo muuttui eri harjoitteissa ja kuinka jännittävää harjoitteiden tekeminen oli. Kaikki huomiot ovat tärkeitä.

Ohjaaja voi jakaa myös omia huomioitaan esimerkiksi siitä, mitä näki osallistujien kehossa tapahtuvan. On hyvä myös antaa tilaa kokemuksille siitä, miltä tällaisten harjoitteiden tekeminen tuntuu.

Lisäksi ohjaaja voi sanoittaa sitä, että me ihmiset olemme hermostoltamme melko herkkiä virittymään tilanteisiin sen mukaan, kuinka turvalliseksi tunnemme olomme. Se vaikuttaa kokemuksiimme erilaisista kohtaamisista, ympäristöistä ja tekemisestä. Eri ihmisten hermostollinen herkkyys on myös erilaista, ja voimme saada erilaisia kokemuksia samanlaisesta tilanteesta.

6. Lämpömittari

(30 min)

Tavoite

Harjoitteen ideana on tutkia omaa oloa: kuinka jännittävältä tai mahdolliselta tuntuisi olla tietyissä tilanteissa. Tavoitteena on oppia tunnistamaan, mikä juuri minusta on jännittävää ja kuulla myös muiden kokemuksia.



Kuvassa Lämpömittari-harjoitteen alueet on merkitty kankailla.

Harjoitteen kulku

Tilaan merkitään jana, jolla on kolme aluetta: pakkanen, nolla-aste ja helle. Alueet voi visualisoida tilaan esimerkiksi teipillä, väripapereilla tai kankailla.

Ohjaaja kertoo, että janan toisessa päässä on pakkanen. Se kuvaa tilannetta, jolloin oma toiminta jäätyy eikä tee mieli osallistua tai yrittää. Nolla-asteen alueella toimiminen on mahdollista ja suhteellisen rentoa. Hellepäädyssä jännittää niin, että sydän hakkaa ja hikoiluttaa ja tekisi mieli lähteä pois paikalta.

Ohjaaja on etukäteen keksinyt erilaisia tilanteita. Harjoitteessa ohjaaja sanoo tilanteen ja osallistujat sijoittavat itsensä janalla siihen kohtaan, mikä tuntuisi olevan lähinnä omaa reaktiota.

Tilanteet voivat olla esimerkiksi seuraavanlaisia:

- julkisessa kulkuvälineessä matkustaminen
- nukkumaanmeno
- uuteen ryhmään tuleminen
- toisten seurassa syöminen
- työhaastatteluun meneminen

- puhelimella soittaminen
- treffeille meneminen
- itseä kiinnostavan ihmisen suuteleminen
- toisten edessä laulaminen.

Kun osallistujat ovat sijoittuneet lämpömittarin asteikolla johonkin kohtaan, ohjaaja kysyy muutamilta ajatuksia heidän sijoittumisestaan. On hyvä kysyä eri puolille sijoittuneilta, jotta saa laajaa kirjoa siihen, miten eri tavoin ihmiset voivat kokea asioita. Jos osallistujia on paljon, voi jonkun tilanteista purkaa myös vierus- toverin kanssa.

Huomiotaavaa

Ohjaajan on hyvä kannustaa omien kaikenlaisten reaktioiden tutkimiseen. Harjoitteessa osallistujalle voi tulla eteen tilanne, jota hän ei ole kokenut. Tässä tapauksessa ohjaaja voi kannustaa miettimään, millaisia reaktioita tilanne saattaisi herättää.

Purku

Ohjaaja pyytää osallistujia muodostamaan parit. Parit keskustelevat, millaiset tilanteet ja tunteet yhdistivät ja mitkä olivat erilaisia Lämpömittari-harjoitteessa.

Kun parit ovat jakaneet lyhyesti omia kokemuksiaan, ohjaaja kysyy yleisesti huomioita.

Mikäli se ei tullut osallistujien omista huomioista esille, ohjaaja voi kertoa, että lämpömittarin asteikko vastaa karkeasti kaikkien ihmisten autonomisen hermoston reagointitapaa. Hellepäädyssä hermosto on ylivilittynyt ja pakkaspuolella alivilittynyt. Keskellä on alue, jossa vireystila on optimaalinen sen suhteen, että tuntee olonsa rauhalliseksi ja on mahdollista tehdä tietoisia ratkaisuja ja valintoja, kuinka tilanteessa käyttäytyy.

Ohjaaja voi kertoa, että seuraavat harjoitteet ovat konkreettisia kokeiluja, kuinka ali- tai ylivilittyneessä tilassa omia ajatuksia ja kehoa voi ohjata kiinnittämään huomiota johonkin muuhun kuin omaan olotilaan. Tämä mahdollisesti voi auttaa myös optimaalisen vireystilan löytämistä.

7. Kävely tilassa - huomion kiinnittäminen itsestä ulos

(20 min)

Tavoite

Harjoitellaan huomion siirtämistä omista tuntemuksista ympäröivään tilaan.

Harjoitteen kulku

Ohjaaja pyytää osallistujia kävelemään tilassa sikin sokin. Ohjaaja kertoo kävelijöille, että kohta tulee käskyjä, joiden mukaan hän pyytää osallistujia toimimaan mahdollisimman välittömästi. Kun käsky on toteutettu, ohjaaja pyytää osallistujia jatkamaan kävelyä.

Vaihe 1: Asioiden koskeminen

Ohjaaja ohjaa osallistujia koskemaan eri asioita seuraavaan tapaan:

- Kosketa jalalla jotain sinistä.
- Kosketa otsalla jotain kylmää.
- Kosketa kädellä jotain pehmeää.

Ohjaaja jatkaa vastaavanlaisten käskyjen antamista jonkin aikaa. Välillä voi pyytää osallistujia miettimään, miltä jokin tuntuu kosketuksen alla ja mitä ajatuksia siitä herää.

Ohjaaja pyytää osallistujia jatkamaan kävelyä ja antaa seuraavaksi ohjeen kulkea tilassa silmät auki ja huomioimaan, mitä näkee. Mitään ei tarvitse erityisesti pistää mieleen, kunhan näkee tilan ympärillään. Kun ohjaaja sanoo seis, kaikki pysähtyvät ja laittavat silmät kiinni.

Vaihe 2: Osoittaminen

Ohjaaja pyytää osallistujia osoittamaan, missä tilassa sijaitsee ovi, kenkä, viltti tai jokin muu esine, joka tilassa on. Voi aloittaa suurista elementeistä ja ottaa lopuksi pieniä yksityiskohtia.

Ohjaaja pyytää osallistujia jälleen lähtemään kävelemään ja huomioimaan tilaa.

Vaihe 3: Äänen tekeminen esineellä

Ohjaaja pyytää osallistujia ottamaan tilasta jonkin esineen, jolla voi tehdä ääntä, ja pyytää osallistujia tekemään esineellä ääntä, jota voi toistaa. Ääni voi olla millainen vain.

Kaikki tekevät yhdessä hetken aikaa ääntä ja jos mahdollista sulkevat silmänsä ja kuuntelevat äänimaisemaa. Jos osallistuja ei pysty sulkemaan harjoitteessa silmiään, voi hän vaihtoehtoisesti pitää silmät auki ja kohdistaa katseen omaan esineeseensä.

Huomioitavaa

Ohjaajan on syytä todeta ääneen, että jos on hyvin herkkä äänille, kannattaa ottaa isompi välimatka muihin. Tai jos omasta valitusta esineestä lähtee kova ääni, voi tehdä vain pientä ääntä.

8. Parin kutsuminen äänellä

(10 min)

Tavoite

Harjoitellaan huomion siirtämistä itsestä ympäröivään tilaan ja toiseen ihmiseen.

Harjoitteen kulku

Jakaannutaan pareiksi. Parit päättävät yhteisen äänen, jonka molemmat pystyvät tekemään. Sitten kaikki osallistujat sulkevat silmänsä. Tarvittaessa voidaan käyttää huiveja silmien sitomiseen.

Ohjaaja kuljettaa jokaisen silmät kiinni olevan osallistujan uudelle paikalle tilassa. Ohjaajan on hyvä ottaa lempeä mutta tukeva ote kuljetettavan hartioista kuljettaessaan silmät kiinni olevaa ihmistä.

Kun kaikki on sekoitettu tilassa eri paikkoihin, eivätkä he tiedä, missä oma pari on, alkavat osallistujat käyttää alussa yhdessä sopimaansa ääntä oman parin löytämiseksi. Osallistujat pyrkivät löytämään oman parin äänen perusteella ja liikkuvat silmät kiinni varovasti ääntä kohti.

Huomioitavaa

Ohjaaja huolehtii turvallisuudesta ja pitää huolta, ettei kukaan törmää seinään tai esineisiin. Mikäli joku ei halua osallistua harjoitteeseen, hän voi tulla mukaan huolehtimaan turvallisuudesta.

Purku

Keskustellaan parin kanssa, mitä fyysisiä ja mielellisiä tunteita tehtävä herät-

ti. Voi miettiä esimerkiksi seuraavia:

- Pelottiko liikkua silmät kiinni?
- Millä tavoin käveleminen silmät kiinni oli erilaista kuin käveleminen silmät auki?
- Miltä tuntui siinä hetkessä, kun pari löytyi?

Ohjaaja voi pyytää osallistujia keskustelemaan oman parin kanssa myös siitä, millaisia keinoja he arkielämässään käyttävät tilanteissa, joissa sydän alkaa hakata ja tulee levoton olo, tai vastaavasti tilanteissa, joissa on vaikeuksia ruveta tekemään asioita ja saada itsensä aktiiviseksi.

Huomioita voidaan jakaa parikeskustelun jälkeen myös laajemmin koko ryhmässä.

9. Loppurentoutus parin kanssa

(10 min)

Tavoite

Tavoitteena on rentouttaa kehoa toisen kosketuksen avulla.

Harjoitteen kulku

Rentoutus tehdään pareittain, ja sen voi tehdä seisten tai lattialla istuen. Parit sopivat, kumpi on A ja kumpi B. Ensin A sulkee silmät tai ottaa kiintopisteen lattiasta, jos silmien kiinni pitäminen tuntuu epämiellyttävältä. B asettuu parin selän taakse. Ohjaaja ohjeistaa rentoutuksen tähän tapaan:

Hengittäkää rauhallisesti sisään ja ulos. Sitten tulee ohjeita B:lle. Asetu A:n taakse ja nosta kädet A:n päälle niin että sormenpäät koskevat kevyesti päälakea. Liikuttele sormia päälakea vasten aivan kuin tekisit pientä sadetta. Liikuta sormia kohti otsaa ja sieltä päälakea pitkin kohti niska.

Nosta kädet jälleen otsalle ja liikuta sormia kohti korvia jatkuvasti naputtellen. Jatka korvilta kohti päälakea ja naputtele kevyesti päälakea joka puolelta.

Sitten liikuta sormia päälakea pitkin niskaan ja niskasta alaspäin kohti hartioita. Jatka naputtelua hartioilla hetki ja sitten käsivarsia alas sormenpäihin asti.

Naputtele sormilla vielä käsivarsia ylöspäin ja kun pääset hartioille, jatka hartioilta pitkin selkää. Käy koko selkä kevyesti naputellen läpi. Hyvä. Lopuksi aseta kämmenet hartioille ja silitä kevyesti hartioilta käsiä pitkin alas.

Nosta kämmenet jälleen hartioille ja silitä kevyesti selän läpi.

Toista vielä toisen kerran: kämmenet silittävät ensin A:n kädet ja sitten selän. Hyvä.

Sitten A voi avata silmät ja nousta ylös samalla kuin B sulkee silmät ja tarvittaessa istuu. B:t ottakaa mahdollisimman hyvä asento ja hengittäkää rauhallisesti. A:t siirtyvät B:n taakse.

A nosta kädet B:n pään päälle ja ala naputella sormenpäillä pientä kevyttä sadetta. Vie sormet otsalle ja liikuta niitä pääläen läpi kohti niskaa.

Tuo sormenpäät takaisin otsalle ja naputtele kevyesti kohti korvia ja siitä jälleen ylös. Naputtele päälakea joka puolelta.

Sitten liikuta sormenpäitä kohti niskaa ja alas hartioille. Naputa hetki hartioita ja liikuta sitten sormenpäitä pitkin käsivarsia aina sormiin asti ja lopuksi ylöspäin jälleen kohti hartioita. Kun olet päässyt hartioille, liikuta sormia alas pitkin selkää.

Naputtele selkä kevyesti läpi joka puolelta. Hyvä.

Sitten nosta kämmenet hartioille ja silitä B:n kädet rauhallisesti läpi.

Nosta kädet takaisin hartioille ja silitä hartioilta alas selkää pitkin.

Toista tämä hartioilta ensin pitkin käsiä ja sitten hartioilta pitkin selkää. Hyvä.

Lopuksi B voi avata silmät.

Sitten vaihdetaan rooleja ja ohjaaja ohjeistaa harjoitteen vielä uudelleen.

Jännittäminen toisten edessä

Tässä työpajassa käsitellään seuraavanlaisia jännittämiseen liittyviä asioita:

- Millaiset asiat vaikuttavat jännitykseeni esiintymistilanteissa?
- Millä keinoilla pystyn helpottamaan olotilaani, kun jännitän?
- Millaiset asiat pahentavat jännitysreaktioitani?

Jännittämisestä ei tarvitse pyrkiä kokonaan eroon

Jännittämistä pidetään usein ilmiönä, josta yritetään päästä eroon ja jonka näyttämistä muille hävetään. Sitä pidetään ikään kuin jonkinlaisena heikkouden merkkinä, joka pyritään peittämään. Kyseessä on kuitenkin lähes jokaiselle tuttu tunnereaktio, jonka syntyminen haastavassa tilanteessa on normaalia.

Jännityksen aiheuttamat kehon tuntemukset voivat tuntua hallitsemattomilta, epämiellyttäviltä ja ehkä jopa pelottavilta. Siksi on hyvä oppia keinoja, joilla pystyy rauhoittamaan itseään ja sietämään normaalia vireystilan nousua. Jännittämisestä itsessään ei voi mutta ei myöskään tarvitse päästä täysin eroon.

Jännittämisestä paljon kärsivä ihminen on voinut tulla varhaisissa ihmissuheteissaan nähdyksi tavoilla, jotka ovat muodostaneet ihmisen minäkuvasta ristiriitaisen, hajanaisen tai epäselvän. Jännittäjä on saattanut joutua vastaamaan ensi sijassa toisten tunteisiin sen sijaan, että olisi oppinut tuntemaan itsensä. Usein jännittäjä vaatii itseltään hyvin paljon, mutta ei välttämättä tunnista tätä piirrettä itsessään. Monesti jännittäminen on suojautumista joltain, esimerkiksi pelkoa, häpeää, kiukkua tai kateutta, kohtaan.

Itsemyötätunnon harjoittaminen on yksi reitti kohti hyvää itsetuntoa. Itsemyötätunto on vastalääkettä liiallisille vaatimuksille, arvostelevuudelle, häpeälle ja itseinholle sekä näihin tunteisiin liittyvälle jännittämiselle.

Mielen tasapainoa lisää, kun ihmisellä on riittävästi keinoja rauhoitella itseään haastavissa tilanteissa ja niiden jälkeen, kykyä jäsentää jännittäviä tilanteita, kykyä tunnistaa omia ja muiden tunteita ja asettaa rajoja sekä itselle että muille.

Jännittämisen lievittämistä voi harjoitella altistamalla itseään sopivissa määrin jännittäville tilanteille. Parhaiten oppii, kun voi harjoitella turvallisessa ryhmässä yhdessä muiden kanssa, edetä sopivin askelin ja jakaa tuntemuksiaan muiden kanssa.

Olisi hyvä, jos voisimme hyväksyä jännittämisen normaalina ja yleisenä ilmiönä, jonka näkyminen ei haittaa. Voimme myös miettiä, voisimmeko olla suvaitsevaisempia tunteille, joita esiintyminen ja toisten kanssa oleminen saattavat synnyttää.

LÄHDE

Martin, M. (2017). *Saa jännittää*. Jännittäminen voimavarana. Kirjapaja.

Harjoitekokonaisuus

Kesto

3 oppituntia (á 45 min)

Tila

Työskentelytilaksi soveltuu väljä, liikkumisen mahdollistava tila.

Tarvikkeet

Työpajan toteuttamiseen tarvitaan seuraavia välineitä:

- maalarinteippiä
- paperilappuja
- kyniä
- huiveja
- joogamattoja tai muita alustoja
- musiikkia (ei välttämätön).

Huomioitavaa

Harjoitteet liittyvät esiintymisjännitykseen. On tärkeää korostaa, että pääpaino on tutkimisessa. Tutkitaan omia reaktioita esiintymistilanteissa ja huomioidaan, mikä itseä helpottaa tai mikä tilanteessa lisää jännitystä.

Harjoitteet ovat osallistujille vapaaehtoisia, eikä ketään pakoteta mihinkään. Jos kuka tahansa läsnäolijoista mieluummin vain katselee, se tulee hyväksyä osaksi harjoitusta.

1. Aivoradat-alkulämmittely

(5 min)

Tavoite

Harjoite auttaa keskittymään käsillä olevaan hetkeen ja aktivoi erilaisia aivoratoja.

Harjoitteen kulku

Alkulämmittelyksi tehdään aivoratojen muljautuksia seuraavan ohjeistuksen mukaan:

Nosta molemmat kädet ensin ylös. Laske ne sitten suorana rinnan korkeudelle eteen ja lopuksi yhtä aikaa alas.

Nosta molemmat kädet jälleen ylös ja tee sama liikesarja epätahdissa niin, että toinen käsi on aina yhden liikkeen edellä. Eli laske oikea käsi ensin rinnan korkeudelle ja jätä vasen vielä ylös. Sitten laske oikea käsi alas ja vasen rinnan korkeudelle. Nosta oikea käsi ylös ja samaan aikaan laske vasen käsi alas.

Toista tätä epätahdista liikesarjaa jonkun aikaa ja pidä hauskaa.

Sen jälkeen ohjaaja ohjeistaa vielä toisen aivoratajumpan:

Nosta oikea käsi rinnan korkeudelle suorana eteen ja ala piirtää kahdeksikkoo pystysuunnassa. Lopeta liike hetkeksi. Nosta vasen käsi rinnan korkeudelle ja tee vasemmalla kädellä kahdeksikkoo vaakatasossa. Lopuksi tee oikealla kahdeksikkoo pystytasossa ja vasemmalla vaakatasossa samaan aikaan. Pidä hauskaa.

2. Kuulumiskierros Minä olen puu -harjoitteen tyyliin

(30 min)

Tavoite

Harjoitteen kautta jokainen osallistuja tulee kuulluksi ja nähdyksi heti yhteisen työskentelyn alussa.

Harjoitteen kulku

Osallistujat seisovat väljässä ringissä. Yksi osallistujista kertoo kuulumisia esimerkiksi edellisestä päivästä tai viikonlopustaan. Kun kertoja on kertonut, ottavat toiset yksi kerrallaan kertomuksesta jonkin yksityiskohtan ja tekevät sen ringin keskellä näkyväksi kehollaan ja eleillään sekä kertomalla, mikä yksityiskohta itse on.

Esimerkki

Jos kuulumisessa on kerrottu herätyskellon soimisesta, aamupalan syömisestä ja bussista myöhästymisestä, voi ensimmäinen ringin keskelle mennyt sanoa: *”Minä olen herätyskello, joka soi aamulla”* ja sitten ottaa jonkinlaisen asennon, joka kuvaa tarinan herätyskelloa. Hän jää paikoilleen ringin keskelle valitsemaansa asentoon.

Sitten joku toinen ryhmästä tulee myös keskelle ja valitsee jonkun toisen yksityiskohdan, vaikkapa: *”Minä olen bussi, joka ajoi kovaa pysäkiltä pois”* tai *”Minä olen aurinko, joka kurkistaa ikkunasta aamupalan aikana”* tai abstraktimmin: *”Minä olen myöhästymisen aiheuttama olotila”*, ja ottaa asennon.

Jos haluaa, voi mukaan ottaa jonkun äänen. Esimerkiksi herätyskello voi piipittää muutamia kertoja tai bussi voi ajella ringin reunamilla. Aivan hyvin voi esittää myös samaa asiaa kuin joku toinen: *”Minäkin olen bussi”*. Voi myös poimia jonkun pienen yksityiskohdan, jota ei välttämättä ole mainittu: *”Minä olen kivi tien laidassa”*, *”Minä olen pilvi, joka katselee taivaalta tätä kaikkea”*.

Kuulumiset kertoneut osallistuja saa katsoa tarinansa toteutusta. Näin jatketaan, kunnes kaikki halukkaat ovat liittyneet kuvaan jollain lailla.

Huomioitavaa

Mikäli harjoitus vaikuttaa liian rajattomalta, voi siihen lisätä muutamia sääntöjä. Voidaan esimerkiksi sopia etukäteen, että ringin keskelle menee vain kolme henkilöä. Tällöin lopputulos ei ole niin runsas vaan hahmottuu selkeämmin. Joitakuita voi helpottaa myös etukäteinen tieto siitä, ketkä kolme ovat seuraavana vuorossa.

Kuulumisen rajaamista voi auttaa selkeällä kysymyksellä: *”Minkälainen sinun aamusi oli tänään?”* Harjoituksen vetäjä voi myös haastatella kuulumisten kertojaa tarkentavilla kysymyksillä, jos siitä on apua kuulumisten kertomisessa.

Esittämisvaiheessa arkoja osallistujia voi lempeästi kokeilla kutsua mukaan vaikkapa sanomalla: *”Minä olen autonrengas. Haluaisitko sinä olla toinen rengas minun kanssani?”*

3. Astu näyttämölle

(20 min)

Tavoite

Tavoitteena on asettua katseen kohteeksi ja huomioida, mitä se itsessä herättää.

Huomioitavaa

Tilassa yksi alue on rajattu esimerkiksi teipin avulla näyttämöksi. Alue voi olla reunalla, keskellä tai muussa yhdessä sovitussa kohdassa.

Harjoitteen kulku

Lähdetään kävelemään tilassa sikin sokin, mutta ei kävellä vielä näyttämön päältä. Ohjaaja ohjeistaa huomioimaan, miltä tuntuu kävellä tässä ja nyt, miltä tuntuu jalkapohjissa, jotka koskevat lattiaan askelten myötä, miltä tuntuu jaloissa ja muussa kehossa.

Ohjaaja kehottaa tunnustelemaan, huomaako jännityksen nousevan, kun tietää, että tilassa on näyttämö, jonne on mahdollista mennä katseiden kohteeksi. Ohjaaja voi muistuttaa, että itseään voi auttaa rauhallisella hengityksellä, jos huomaa jännitystä. Voi myös kiinnittää huomion itsensä ulkopuolelle tilassa oleviin asioihin, jos oma sisäinen olo meinaa muuttua ylivirittyneeksi.

On tärkeää muistuttaa, että kyseessä ei ole tehtävä, joka täytyy suorittaa, vaan harjoitteessa tutkitaan, miltä itsestä tuntuu ja voiko itseään auttaa tuntemaan harjoite yhtään miellyttävämmäksi.

Sitten ohjaaja sanoo, että jokainen, joka haluaa, voi käydä vuorollaan näyttämöksi merkatulla alueella. Kun yksi osallistujista astuu näyttämölle, muut pysähtyvät ja kääntyvät kohti näyttämöllä olijaa. Näyttämöllä oleva tervehtii toisia, sanoo nimensä ja seisoo näyttämöllä niin kauan kuin haluaa. Kun näyttämöllä oleva lähtee liikkeelle, myös toiset lähtevät liikkeelle. Näyttämöllä saa käydä niin monta kertaa kuin haluaa.

Kun alkaa näyttää siltä, että näyttämöllä ovat käyneet kaikki ne, jotka haluavat siellä käydä, ohjaaja voi kertoa, että on jäljellä vielä viimeinen minuutti tätä harjoitetta. Sen aikana voi vielä käydä näyttämöllä, jos haluaa.

Tämän minuutin jälkeen ohjaaja pyytää osallistujia pysähtymään ja laittamaan silmänsä kiinni, jos se on mahdollista ja jos ei ole, niin ottamaan jonkin pisteen alaviistosta ja keskittymään siihen. Huomio käännetään sisäänpäin. Ohjaaja pyytää osallistujia palaamaan hetkeen, jolloin kävivät näyttämöllä tai harkitsivat käyvänsä siellä.

Ohjaaja neuvoo miettimään seuraavia asioita:

- Mitä muistikuvia sinulla on kehosta, olotilasta ja tunteista?
- Mitä havaintoja sinulla on hengityksestä, sydämen sykkeestä ja olotilan miellyttävyydestä?
- Mikä mahdollisesti näyttämöllä helpotti oloa, mikä pahensi?
- Jos ajatellaan että olisi olemassa lämpömittari asteikolla nollostakymmeneen ja nolllapisteessä on täysin levollinen ja rento olo ja toisessa päässä jännitys on aivan maksimaalista, niin miltä äskeinen harjoitus tuntui? Tätä ei tarvitse kertoa muille, vaan voi tehdä huomion itselleen.



Kuvassa Astu näyttämölle -harjoitteen näyttämö on tehty kankaalla.

4. Huivinpudotus

(15 min)

Tavoite

Harjoitellaan keskittymistä ja omien tunteiden tunnistamista.

Harjoitteen kulku

Harjoitusta varten tarvitaan yksi huivi jokaista osallistujaa varten. Jakaudutaan pareiksi. Jokainen pari ottaa yhden silmiensitomishuivin ja yhden pudotettavan huivin.

Parit jakautuvat ympäri tilaa niin, että jokaisella on tarpeeksi omaa tilaa tehtävää varten. Parista toinen seisoo paikallaan ja toinen pudottaa huivin maahan jonkin matkan (3–4 metrin) päähän. Paikallaan seisova pari katsoo, mihin huivi putoaa, sitoo sitten toisen huivin silmilleen ja lähtee kohti pudotettua huivia tavoitteenaan löytää se.

Silmät auki olevan parin tehtävä on pitää huolta silmät kiinni olevan parin turvallisuudesta. Kun huivi löytyy, tehdä harjoitus toisinpäin.

Huomioitavaa

Harjoitetta voi jatkaa niin, että lopuksi halukkaat voivat kokeilla tehdä tehtävän muiden katsellessa. Tällöin on mahdollista tutkiskella, millaisia ajatuksia ja tunteita syntyy siitä, että tietää olevansa toisten katsottavana.

Variaatio A: Jos tila on pieni, kannattaa harjoite toteuttaa niin, että yksi osallistuja kerrallaan sitoo huivin silmilleen ja ohjaaja tiputtaa huivin maahan. Tällöin jokainen osallistuja tekee tehtävän yksin muiden katsellessa, jolloin harjoite on myös todennäköisesti hieman jännittävämpi.

Variaatio B: Harjoite tehdään niin, että ohjaaja tiputtaa huivin ja yksi osallistuja etsii huivin silmät sidottuna. Toiset katsovat ja reagoivat etsintään. Voidaan esimerkiksi sopia, että ollaan aluksi aivan hiljaa ja sen jälkeen reagoidaan isosti äänellä siihen, mitä tapahtuu. Lopuksi kannustetaan tehtävän tekijää ja annetaan tälle jopa vinkkejä, kuten *kuumenee*, jos osallistuja lähenee huivia, tai *kylmenee*, jos hän menee huivista pois päin. Voidaan käyttää näitä kaikkia reagoititapoja tai sitten etsijä voi itse päättää, kuinka haluaa toisten reagoivan.

Kun kaikki halukkaat ovat tehneet tehtävän, pyytää ohjaaja osallistujia sulkemaan jälleen silmänsä. Ohjaaja johdattaa ajattelemaan hetkeä, jolloin näki huivin, peitti silmänsä ja lähti etsimään huivia. Ohjaaja kyselee:

- Mitä tunteita ja tuntemuksia ehdit tehtävän aikana kokea?
- Miten jännittävältä tehtävän tekeminen tuntui asteikolla 1–10?
- Miten kovana esiintymiseen liittyvä jännitys tuntui tässä harjoitteessa?
- Oliko jännitys samanlaista kuin edellisessä harjoitteessa vai oliko se jotenkin muuttunut?
- Mikä kenties vaikutti muutokseen?

Osallistujat voivat painaa huomiot mieleensä, mutta niitä ei pureta yhdessä vielä.

5. Salainen katsoja

(35 min)

Tavoite

Harjoitteessa harjoitellaan ensisijaisesti palautteen antamista eli sen kertomista, mitä näkee ja mitä osaa siitä kertoa tehtävän tehneelle. Toisaalta tehtävä on myös katseiden kohteeksi asettumisen harjoite.

Harjoitteen kulku

Jokainen osallistuja kirjoittaa oman nimensä lapulle. Laput sekoitetaan ja jaetaan jokaiselle osallistujalle. Ohjaaja pitää huolen, ettei kukaan saa omaa nimeään sisältävää lappua. Mikäli joku saa, laput sekoitetaan ja jaetaan uudelleen niin kauan, että kaikilla on jonkun toisen nimi lapussaan. Omasta lapusta löytyvää nimeä ei paljasteta toisille.

Harjoitteessa jokainen viettää näyttämöllä toisten edessä 40 sekuntia. Tämän ajan saa käyttää näyttämöllä juuri niin kuin haluaa. Voi vain olla ja tunnustella, mitä katseen kohteena oleminen tuntuu, voi antaa impulssien viedä ja tehdä mitä mieleen juolahtaa, voi harjoitella jotain tai kertoa jostain, mikä itseä kiinnostaa. Ohjaaja ottaa ajan, ja sen kesto on tarkalleen 40 sekuntia riippumatta siitä, jääkö jotain näyttämöllä kesken.

Mikäli ryhmä ei tunne toistensa nimiä kunnolla, on jokaisen hyvä aloittaa oma

näyttämöaikansa kertomalla oma nimensä.

Se henkilö, jolla on lapussaan näyttämöllä olevan ihmisen nimi, on salainen katsoja. Salaisen katsojan tehtävä on katsoa esiintyjää niin, että hän voi sanoa esiintymisestä jälkikäteen joitain havaintoja. Havainnot voivat olla konkreettisia huomioita siitä, mitä esiintyjä teki tai mitä havaintoja katsoja näki esiintyjän kehossa, hengityksessä tai muussa tapahtuvan. Havainnot voivat olla osittain tulkinnanvaraisia (*Minusta näytti, että sinua jännitti aluksi*), mutta ne eivät voi olla arvostelevia. Ohjaaja pitää huolen, että arvostelu jää pois huomioista. Salainen katsoja kertoo havaintonsa heti näyttämölläolon jälkeen.

Kun kaikki ovat tehneet tehtävän, laitetaan silmät kiinni (tai katsotaan maahan). Ohjaaja kehottaa miettimään seuraavia asioita:

- Palaa mielessäsi siihen hetkeen, kun annoit palautetta toiselle esiintymisestä. Miltä palautteen antaminen tuntui?
- Palaa mielessäsi hetkeen, jolloin itse olit lavalla. Miltä tuntui lavalla ollessa?
- Miltä tuntui ennen lavalle menoa? Miltä tuntui heti tehtävän jälkeen?
- Kuinka rennoksi tai jännittyneeksi arvioit oloilasi asteikolla 1–10 eri kohdissa?
- Oliko jompikumpi itselle helpompaa, joko lavalla oleminen tai palautteen antaminen? Jos tuntuu, että toinen oli selkeästi vaikeampaa, kykenetkö tunnistamaan, miksi niin mahdollisesti oli?

Lopuksi avataan silmät ja otetaan pari.



Kuvassa salainen katsoja on joku istujista, joka seuraa näyttämöllä olevan esiintymistä.

6. Parikeskustelu

(10 min)

Parin kanssa puretaan kokemuksia kaikista työpajan esiintymiskokeiluista. Mietitään, millaisia ajatuksia ne itsessä herättivät ja oliko joku tilanteista selkeästi helpompi tai vaikeampi kuin joku toinen.

Ohjaaja voi helpottaa ajatustenvaihtoa ohjaamalla niin, että ensin keskustellaan Astu näyttämölle -harjoitteesta, sitten Huivinpudotus-harjoitteesta ja viimeiseksi Salainen katsoja -harjoitteesta.

7. Loppukeskustelu

(15 min)

Tavoite

Harjoitteessa sanoitetaan omia kokemuksia ja jaetaan niitä toisten kanssa. Ohjaajan on mahdollista lisätä osallistujien tiedollista ymmärrystä autonomisen hermoston toiminnasta ja mielen rakenteista.

Harjoitteen kulku

Keskustellaan yhdessä koko ryhmän kanssa työpajan kokemuksista. Ohjaaja voi ohjata keskustelua seuraavanlaisten kysymysten avulla:

- Miltä tekeminen tuntui?
- Millaista puhetta huomasit pääsi sisällä? Esimerkiksi syntyikö vastustavaa puhetta, kuten “en varmaan tee tällaista”, tai itseä haukkuvaa puhetta, kuten “oon huono enkä osaa”, tai muita kritisoivaa puhetta, kuten “ ihan paska tehtävä”.
- Oliko mielessäsi kannustavia tai tsemppaavia ääniä?

Huomioitavaa

On hyvä huomata, että olotilamme tuottaa asenteita ja ratkaisuja, joiden varassa teemme päätöksiä siitä, mitä teemme ja mitä emme tee. Nämä itsestä nousevat reaktiot saattavat yleistyä ja muuttua osaksi minäkuvaa, jolloin syntyy käsitys, että olen henkilö, joka ei pysty tekemään sitä tai tuota.

On hyvä herättää osallistujia miettimään, voiko joihinkin itselle pinttyneisiin asenteisiin saada muutosta lempeästi itseään haastamalla. Voisiko juuri tällaisissa turvallisissa harjoitusympäristöissä kokeilla ja tutkia asioita, joita ei lähtökohtaisesti haluaisi tehdä?

“Tämä ei ole minulle mahdollista” -ääni voi olla arjessa todella vahva, ja se on syntynyt ehdottomasti jostain tarpeesta. Se ei kuitenkaan välttämättä aina ole oikeassa. Se pyrkii ehkä suojelemaan jotain sellaista, mitä ei niin tarvitsisi suojella. Siksi turvallisissa ympäristöissä voi aika ajoin tutkia, mitä seuraa, jos ei annakaan periksi “älä tee tätä” -äänelle, vaan kokeilee ja pyrkii huomioimaan, mitä kaikkea muuta mieleen nousee varoitusten sijaan.

Kuitenkaan kukaan ulkopuolinen ei voi päättää toisen puolesta, milloin on hyvä ja oikea aika kokeilla jotain itselle uutta ja vierasta. Siksi voi kannustaa osallistujia kokeilemaan epämukavuusalueelleen menemistä, mutta on tärkeää, että jokainen saa päättää itse, mitä minäkin päivänä on valmis kokeilemaan.

8. Loppurentoutus selinmakuulla

(5 min)

Tavoite

Harjoitteen tarkoituksena on rentouttaa keho aktivaation avulla ja auttaa pääsemään irti työskentelyn tuomista jännityksistä.

Harjoitteen kulku

Otetaan alustat ja asetutaan selinmakuulle niiden päälle. Ohjaaja ohjaa loppurentoutuksen esimerkiksi tähän tapaan:

Asetu makaamaan alustalle mahdollisimman mukavasti.

Purista kädet nyrkkiin ja jännitä molemmat käsivarret tiukaksi. Pysy tässä muutama hetki, vielä yksi, kaksi, kolme. Päästä käsivarret rennoksi. Tunne, miltä ne tuntuvat alustaa vasten. Tehdään vielä kerran. Purista kädet nyrkkiin ja jännitä käsivarret, yksi, kaksi, kolme, neljä, viisi. Päästä rennoksi. Hyvä.

Koukista oikea nilkka ja jännitä pohje ja reisi. Nosta oikea jalka hiukan ylös alustasta niin, että nilkka pysyy koukussa. Pidä jalka ylhäällä yksi, kaksi, kolme. Laske oikea jalka alustaan ja rennoksi.

Koukista vasen nilkka ja jännitä vasen pohje ja reisi. Nosta vasen jalka hiukan ylös alustasta nilkka koukistuneena ja pidä yksi, kaksi, kolme. Laske vasen jalka alas ja rentouta. Toista oikealla jalalla.

Koukista nilkka, jännitä pohje ja reisi. Nosta oikea jalka ylös, yksi, kaksi, kolme, neljä, viisi. Laske oikea jalka alas ja rentouta. Koukista vasen nilkka, jännitä pohje ja reisi. Nosta vasen jalka ylös yksi, kaksi, kolme, neljä, viisi. Laske vasen jalka alas. Tunne molemmat jalat alustaa vasten.

Siirrä huomio kasvoihin. Purista naama rusinaksi, kaikki lihakset niin suppuun kuin mahdollista yksi, kaksi, kolme. Päästä kasvot rennoiksi. Sitten vielä uudelleen: purista rusinaksi yksi, kaksi, kolme, neljä, viisi. Ja päästä rennoksi. Oikein hyvä.

Diak

Nosta seuraavaksi oikea käsi rintakehän päälle ja vasen käsi vatsalle. Hengitä muutama kerta rauhallisesti niin, että kokeilet tuntea, kuinka vatsalla oleva käsi liikkuu hengityksen mukana.

(Ohjaaja voi laittaa tähän väliin hieman musiikkia.)

Voit avata silmät, jos ne olivat kiinni. Kaunista päivänjatkoa.

Jaksaminen ja voimavarat

Tämä kokonaisuus kannustaa tutkiskelemaan seuraavia voimavaroihin ja jaksamiseen liittyviä asioita:

- Miten huolehdin itsestäni?
- Millaiset asiat kuormittavat minua?
- Millaiset asiat auttavat minua jaksamaan arjessani?
- Mitkä rutiinit auttavat rauhoittumisessa?
- Nukunko riittävästi?
- Pidänkö huolta ruokarytmeistä, syönkö terveellisesti?
- Onko ympärilläni ihminen tai ihmisiä, joilta saan tarvittaessa apua, tukea ja voimaa?
- Onko elämässäni asioita, joista minun on luovuttava, jotta voisin paremmin?

Harjoitekokonaisuus

Kesto

3 tuntia eli 4 oppituntia (á 45 min)

Tila

Työskentelytilaksi soveltuu tila, jossa on tilaa liikkumiseen ja jossa parit voivat ottaa hiukan etäisyyttä toisiin pareihin niin, että on mahdollista keskittyä keskusteluun. Tilassa on hyvä olla jokaiselle osallistujalle tuoli tai jumppamatto.

Tarvikkeet

Työpajan toteuttamiseen tarvitaan seuraavia välineitä:

- kirjoitusvälineet
- teippiä tai hakaneuloja
- paperia ja värikyniä
- musiikkia
- koristetarroja (ei välttämätön).

Huomioitavaa

Harjoitteita on mukava tehdä rennoissa vaatteissa ja ilman kenkiä.

1. Omaan kehoon ja mieleen keskittyminen

(15 min)

Tavoite

Harjoitteen tavoitteena on rauhallisen ja hyväksyvän tunnelman luominen sekä kiireestä irti päästäminen.

Harjoitteen kulku

Istutaan (tai maataan) silmät kiinni hämärässä huoneessa niin, että istujilla on jalkaterät tukevasti maassa ja kädet lempeästi sylissä. Ohjaajan ohjeistuksella käydään mielessä kehon osat läpi.

Ohjaaja pyytää viemään rauhallisesti huomion kehon eri osiin esimerkiksi niin, että hän etenee jaloista kohti päälakea. Hän voi pyytää osallistujia hengittämään nenän kautta omaan tahtiin rauhallisesti suu vähän auki. Kun koko keho on käyty läpi, kiinnitetään huomio eri aisteihin:

- Kuunnellaan, mitä tilassa kuuluu.
- Kuulostellaan, miltä omassa kehossa tuntuu ja miltä omat vaatteet tuntuvat ihoa vasten.
- Maistellaan, miltä suussa maistuu
- Kuunnellaan omia ajatuksia arvottomatta ja hyväksyen. Hengitetään hyväksyntää sisään ja turhaa hälinää ulos.

2. Tarina annetusta sanasta

(20 min)

Tavoite

Harjoitteen tavoitteena on herätellä omaa luovuutta lempeästi.

Harjoitteen kulku

Istutaan silmät kiinni (tai maataan jumppapatjoilla, jos mahdollista) hämärässä huoneessa. Ohjaaja pyytää muilta yhden sanan ja kertoo sitten tarinan, joka liittyy tähän sanaan. Tarina voi olla tosi tai keksitty. Sitten ohjaaja sanoo yhden sanan, esimerkiksi *jäätelö*, ja jonkun osallistujan nimen. Nimetty osallistuja kertoo sanasta pienen muiston tai tarinan, joka saa olla totta, mutta sen ei tarvitse olla. Kun hän on lopettanut, hän nimeää toisen osallistujan ja antaa tälle uuden sanan. Jatketaan tähän tapaan, kunnes kaikki ovat kertoneet muiston tai tarinan.

Huomioitavaa

On tärkeää, että muistot tai pienet tarinat kerrotaan heti edellisen harjoitteen jälkeen, niin että ryhmä on rauhoittunut aloilleen ja että ryhmässä vallitsee omaa kehoa ja muita kunnioittava lempeä tunnelma.

3. Kuulumis- ja voimavararinki

(20 min)

Harjoitteen kulku

Jokainen kertoo, mitä itselle kuuluu, millä mielellä on sekä sen, mikä itseä auttaa jaksamaan ja mistä saa voimaa arjessa.

4. Parihieronta

(10 min)

Tavoite

Tavoitteena on tuoda kehot läsnäoleviksi kuulumisringin jälkeen ja siten valmistaa tuleviin tehtäviin.

Huomioitavaa

Ohjaaja kertoo etukäteen, että harjoitteessa on tarkoitus hieroa pareittain hartioita. Ohjaajan on hyvä kysyä, onko ryhmässä joku, joka ei halua, että häntä hierotaan. Jos joku ei halua tulla hierotuksi, ohjaaja voi ohjeistaa osallistujan venyttelemään omassa rauhassaan ja siten pitämään huolta itsestään ja omasta kehostaan.

Harjoitteen kulku

Ryhmä jaetaan pareihin, ja parit voivat istua haluamallaan tavalla joko niin, että toinen on lattialla ja toinen tuolilla, tai niin, että toinen seisoo ja hieroo tuolilla istuvaa. Ohjaaja antaa pareille viisi minuuttia aikaa hieroa toistensa niska-hartiaseutua. Parit voivat pyytää toisiltaan hierontaa myös kehon muihin kireisiin kohtiin. Ohjaaja voi laittaa taustalle rauhallista musiikkia.

Tauko (10 min)

5. Jaksamisen avaimet

(65 min)

Tavoite

Tavoitteena on jakaa omaa kokemusmaailmaa ja sen kautta löytää yhteys toisiin ja siten poistaa erillisyyden tunnetta. Tämän on todettu auttavan jaksamista arjessa. Tavoitteena on löytää hyviä jaksamiseen liittyviä käytänteitä ja tuoda niitä näkyviksi ja otettaviksi arkikäyttöön.

Harjoitteen kulku

Harjoitteessa on kuusi vaihetta. Ensin ryhmässä jaetaan toisille itseään kuormittavia asioita. Jokainen jakaa sen verran kuin itsestä tuntuu mielekkäältä ja turvalliselta. Sen jälkeen puhutaan jaksamista edesauttavista asioista ja jaetaan niitä näyttämöllä. Tavoitteena on, että harjoitteen aikana jokainen saa vähintään yhden oivalluksen tai havainnon, joka edesauttaa omaa jaksamista

Vaihe 1: Haasteiden pohtiminen (10 min)

Osallistujat pohtivat 3–4 hengen ryhmissä seuraavia asioita:

- Minkälaiset asiat vievät minulta voimia?
- Minkälaisia haasteita elämässäni on?
- Minkälaiset asiat aiheuttavat minulle stressiä?

Vaihe 2: Jaksamista edistävien asioiden miettiminen (10 min)

Osallistujat pohtivat, minkälaiset asiat voisivat auttaa heitä jaksamaan omassa arjessaan. He voivat myös jakaa omat vinkkinsä asioista, joista ovat saaneet itse apua tai voimaa.

Vaihe 3: Teoksen suunnitteleminen ja valmistaminen (15 min)

Jokainen pienryhmä suunnittelee teoksen nimeltä Jaksamisen avaimet. Teos voi olla pienoisnäytelmä, runo, laulu, puhe, luento, tanssi, miiminen esitys, patsas, kone, tapahtuma tai näyttely.

Vaihe 4: Teoksen esittely (10 min)

Jokainen ryhmä esittää teoksensa muille.

Vaihe 5: Havaintojen purkaminen (10 min)

Esityksien jälkeen puretaan havaintoja, joita harjoitteen aikana on tehty. Ohjaaja

voi kysyä esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

- Miltä tuntui esittää?
- Miltä tuntui katsoa muiden teoksia?
- Mitä havaintoja ryhmäläiset tekivät jaksamisesta?

Vaihe 6: Oman havainnon kertominen muille (10 min)

Jokainen kertoo vuorollaan yhden löytämänsä asian tai oivalluksen, jonka hän teki siitä, miten havaittua voisi soveltaa omaan arkeen.

Huomioitavaa

Ohjaajan on hyvä pitää huolta, että jokainen ryhmässä saa äänensä kuuluviin. On tärkeää tuoda myös esiin se, että jokainen kertoo omista haasteistaan vain sen verran kuin tuntuu itsestä hyvältä.



Jaksamisen avaimet -harjoite on mahdollista tehdä myös ulkona.

6. Mielikuvamatka

(10 min)

Tavoite

Tavoitteena on luovuuden ruokkiminen ja kosketuksen saaminen omaan kehoon ja mieleen. Jokainen ihminen on luova ja täynnä mielikuvitusta. Harjoite vahvistaa tunnetta oman luovuuden mahdollisuuksista ja voi myös kertoa osallistujille jotain tärkeää omasta itsestä

Harjoitteen kulku

Osallistujat menevät makaamaan jumppapatjoille selälleen. He voivat myös istua tuolilla jalat tukevasti maassa ja kädet rennosti sylissä.

Ohjaaja ohjeistaa laittamaan silmät kiinni ja antamaan kehon painua patjaan. Tuolilla istujat tuntevat maan tuen jalkateriensä alla ja tuolin tuen kehonsa alla.

Jokainen hengittää ainakin viisi mahdollisimman syvää hengitystä. Jokainen voi esimerkiksi laskea mielessään sisäänhengityksellä rauhallisesti viiteen ja uloshengityksellä rauhallisesti seitsemään. Tämä auttaa kehoa rauhoittumaan.

Ohjaaja aloittaa rauhalliseen tahtiin mielikuvamatkan ohjeistamisen. Ohjaaja voi käyttää omaa mielikuvitustaan vapaasti. Kerronnan aikana on hyvä pitää pieniä taukoja, jotta osallistujille jää aikaa tarkastella omia mielikuviaan, huomioitaan ja kehon tuntemuksiaan.

Mielikuvamatka voi olla esimerkiksi tällainen:

Kuvittele, että kävelet joen rannalla. Aurinko paistaa ja kaikki on hyvin.

Pysähdy ja katso rauhassa jokea ympäröivää maisemaa. Mitä näet?

Entä mitä kuulet?

Entä miltä joenrannalla tuoksuu?

Kuvittele maanpinnan muodot, mahdolliset puiden juuret, mahdollinen multa tai ehkä hiekka. Voit koskettaa ja tunnustella sitä. Minkälainen

maasto on kyseessä?

Jatka rauhassa kulkuasi ja katsele joenrannan kasveja. Minkälaisia ne ovat? Entä miltä ne tuntuvat? Katsele niitä rauhassa ja hengitä syvään.

Lähdet kohta rauhassa ylittämään jokea. Se on turvallista. Sinun täytyy ottaa kengät pois, ellet ole jo paljain jaloin. Miltä maa tuntuu jalkojesi alla? Entä miltä joen rannassa tuoksuu?

Lähestyt jokea. Mitä kuulet nyt?

Entä mitä näet?

Lähdet nyt ylittämään jokea. Miltä se tuntuu?

Jatka kulkuasi rauhassa, kunnes tulet vastarannalle ja näet edessäsi vuoren. Minkälainen se on? Katselet vuorta rauhassa.

Mitä kuulet nyt?

Entä mitä haistat?

Lähdet kulkemaan vuorta kohti. Kuljet ja katselet maisemaa.

Sitten lähdet kiipeämään vuorta ylös. Jatkat kulkuasi kaikessa rauhassa ja katselet jälleen ympäröivää maisemaa.

Pian huomaat jonkun hahmon. Lähestyt häntä, kunnes kohtaatte.

Hän sanoo sinulle jotain, ja jäät kuuntelemaan häntä. Sitten hän antaa sinulle lahjan. Otat lahjan vastaan. Mitä sait?

Hyvästelet lahjanantajan ja alat palata rauhallisesti takaisin. Kävelet ensin alas vuorelta. Kuljet kohti rantaa.

Rannalla katsot rauhassa joen toista puolta ja lähdet ylittämään jokea. Mitä näet? Entä mitä kuulet? Miltä ihollasi tuntuu?

Tulet joen toiselle puolelle ja lähdet kulkemaan joen vartta siihen, mistä lähdit. Katsot maisemaa ja hengität kaikessa rauhassa.

Vähitellen päästä jokimaisema mielestäsi. Hengittele syvään, venytä kädet pitkiksi pään yläpuolelle ja venytä jalat mahdollisimman suoriksi. Päästä koko keho rennoksi. Toista tämä muutaman kerran. Sitten avaa silmät ja nouse omassa tahdissa ylös.

Mielikuvamatkan jälkeen osallistujat voivat kertoa ensin lähimpänä olevalle henkilölle ja sitten vapaassa järjestyksessä koko ryhmälle sen, mitä he saivat lahjaksi. Lahjan voi myös maalata paperille, jos siihen on aikaa.

7. Laput selkään

(15 min)

Tavoite

Harjoitteen tavoitteena on antaa voimaa muiden lempeistä huomioista ja uskoa omiin vahvuuksiin.

Harjoitteen kulku

Jokaisen osallistujan selkään laitetaan lappu kiinni teipillä tai hakaneulalla, ja jokainen osallistuja ottaa kynän. Ohjaaja laittaa mukavaa musiikkia soimaan.

Osallistujat kulkevat tilassa ja käyvät kirjoittamassa toistensa selkään kannustuksia, kauniita asioita ja kehuja. Lappuihin voi liimata myös vetäjän mahdollisesti mukanaan tuomia tarroja. Jokainen käy kirjoittamassa lauseen tai pari jokaisen selkään.

Lopuksi jokainen saa hetken aikaa lukea oman lappunsa ja kertoa muille, miltä lapun lukeminen tuntui.

8. Loppurinki

(15 min)

Tavoite

Tavoitteena on, että jokainen ryhmäläinen tulee vielä kerran kuulluksi, nähdyksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin on. Nämä seikat ovat avainasemassa ihmisen jaksamisessa.

Harjoitteen kulku

Jokainen kertoo, millainen päivä on ollut ja millä mielellä lähtee pois.

Unelmat ja tulevaisuus

Tässä kokonaisuudessa tutkiskellaan seuraavia unelmiin ja tulevaisuuteen liittyviä asioita:

- Millaisia unelmani ovat?
- Millaisia reittejä voisin päästä toteuttamaan unelmiani?
- Missä näen itseni tulevaisuudessa?
- Mistä asioista haluan luopua?
- Mitkä asiat ovat minulle tärkeitä ja sellaisia, joista haluan pitää kiinni?

Unelmat johdattavat tulevaisuuteen

Meidän jokaisen sisällä elää haaveita ja unelmia. Joskus elämän vastoinkäymiset saattavat aiheuttaa, että unelmat hautautuvat syvälle ja sen sijaan toivottomuus ja näköalattomuus lisääntyvät. On kuitenkin tärkeää, että uinuvia unelmia herätellään jälleen näkyviksi, koska unelmat lisäävät onnellisuutta ja hyvinvointia. Unelmien herättelyssä voimme auttaa toinen toisiamme.

Mikä on tavoitteesi? Mitä haluat opiskella? Mitä haluaisit tehdä työksesi? Tällaiset tulevaisuuteen liittyvät kysymykset saattavat lisätä ahdistusta. Kun alamme herätellä unelmia osallistujissa, voimme sen sijaan kysyä esimerkiksi näin: Mikä on sinulle tärkeää elämässäsi? Mistä tykkäät? Mikä saa sinut hyvälle tuulelle? Näiden vastausten kautta alkaa hahmottua asioita, jotka motivoivat ja lisäävät hyvinvointia. Kun ihminen saa käsityksen itselleen merkityksellisistä asioista, unelmoiminen helpottuu.

Ihminen lähtökohtaisesti haluaa tavoitella unelmiaan askel kerrallaan. Kun unelmoi ja tavoittelee unelmiaan, elää omannäköistä elämää. Kun unelmoi, etenee samalla kohti tulevaisuutta. Matkan varrella voi olla kuitenkin epäonnea. Silloin on sallittua pysähtyä ja miettiä asioita uudelleen. Unelmat kirkastuvat vähitellen, kun niitä muistaa pitää esillä.

Harjoitekokonaisuus

Kesto

3 tuntia eli 4 oppituntia (á 45 min)

Tila

Työskentelytilaksi soveltuu tila, jossa on tilaa liikkumiseen ja jossa parit voi-

vat ottaa hiukan etäisyyttä toisiin pareihin niin, että on mahdollista keskittyä keskusteluun.

Tilassa on hyvä olla jokaiselle osallistujalle tuoli tai jumppamatto.

Tarvikkeet

Työpajan toteuttamiseen tarvitaan seuraavia välineitä:

- kirjoitusvälineet
- paperia ja värikyniä
- musiikkia (ei välttämätön).

Huomioitavaa

- Harjoitteita voi olla mukava tehdä ilman kenkiä.
- Ohjaaja voi halutessaan tuoda tilaan unelmainstallaatioon rekvisiittaa.

1. Maadoittuminen tilaan ja hetkeen

(10 min)

Tavoite

Löytää itseä ja ryhmää kunnioittava työskentelyrauha omaa kehoa kuuntelemalla.

Huomioitavaa

Osallistujat voivat joko istua tuoleilla ringissä silmät kiinni tai vaihtoehtoisesti maata lattialla.

Harjoitteen kulku

Harjoitteessa on kolme vaihetta.

Vaihe 1: Hengityksen kuuntelu

Ohjaaja kehottaa ryhmäläisiä kuuntelemaan omaa hengitystään ja hengittämään mahdollisimman rauhallisesti. Sitten ohjaaja pyytää ryhmäläisiä viemään huomion varpasiin. Hän pyytää hengittämään syvään sisään ja kuvittelemaan, että uloshengitys virtaisi ulos varpaista. Sitten huomio viedään jalkateriin, nilkkoihin, pohkeisiin, polviin, reisiin, lantioon, alaselkään, yläselkään, hartioihin, käsivarsiin, kämmeniin, sormiin, niskaan, kalloon ja päälakeen. Toisin sanoen ohjaaja käy rauhallisesti kehon osat läpi, nimeää ne ja kannustaa hengittämään rauhallisesti ja kuvittelemaan, että uloshengitys virtaa aina pois nimetystä kehon osasta.

Vaihe 2: Kehon herättely

Pyöritellään kaikki kehon nivelet läpi. Aloitetaan sormista, sormien pyörittely jatkuu ja laajenee ranteisiin, kyynärpäihin ja olkapäihin niin, että lopulta kaikki käsien nivelet pyörivät samanaikaisesti. Mukaan otetaan varpaat, nilkat, polvet, lonkat ja selkäranka niin, että koko kehon kaikki nivelet ovat lopulta liikkeessä. Ryhmä voi liikkua tilassa, ja liike voi muuttua jopa tanssin tapaiseksi, jolloin jokainen ikään kuin kuuntelee omaa sisäistä musiikkikappalettaan.

Huomioitavaa

Harjoitteen voi aloittaa lattialta, jos ryhmä on edellisessä kohdassa maannut.

Vaihe 3: Keskiakselin tunnustelua

Seisotaan suorassa ja mahdollisimman pitkinä ilman rintakehän röyhistelyä. Vatsassa on pieni kannatus, jotta selkäranka ei mene notkolle. Häntäluu kääntyy alaspäin. Kuvitellaan, että omat jalkaterät olisivat kuin valtavat räpylät tai yhtä vahvat kuin puun juuret. Laitetaan silmät kiinni ja nojaillaan ensin eteen. Palataan keskelle ja kuulostellaan, missä oma keskiakseli sijaitsee. Nojaillaan tämän jälkeen taakse ja palataan taas keskelle kuulostelevaan oman keskiakselin sijaintia. Toistetaan sama molemmille sivuille ja aina välillä palataan keskelle.

Ideana on löytää turva omista jaloista ja omasta keskiakselista ja sallia oman kehon laajentuminen keskiakselin ympärille koko komeudessaan.

2. Kuulumisrinki ja päivän teemaan virittäytyminen

(20 min / 10 hlö)

Tavoite

Tavoitteena on antaa osallistujille mahdollisuus keskittyä hetkeen ja kohdata itsensä ja toisensa.

Harjoitteen kulku

Istutaan rinkiin tuoleille. Jokainen kertoo vapaamuotoisesti omia kuulumisiaan ja mainitsee ryhmälle yhden asian, jonka tapahtumista odottaa tai josta haaveilee. Se voi olla pieni tai suuri asia, joko lähellä tai kaukana.

3. Paineettoman tilan luominen

(15 min)

Tavoite

Helppojen improvisaatioleikkien tarkoituksena on luoda stressitön tila ja vapauttaa osallistujien mielikuvitusta ja luovuutta. Ohjaaja voi valita esimerkiksi yhden alla olevista harjoitteista.

Veitsi ja haarukka -harjoite

Tähän harjoitteeseen ohjaaja voi keksiä etukäteen yhteensopivia pareja. Niitä voivat olla esimerkiksi seuraavat:

- kissa ja maitovati
- rocktähti ja fani
- jalkapalloilija ja pallo
- liikennepoliisi ja ylinopeutta ajanut kuski
- penkkiurheilija ja televisio
- tandempyöräilijät
- kehonrakentaja ja valmentaja.

Ryhmä jaetaan pareihin. Jos osallistujia on pariton määrä, kolmen hengen ryhmässä yksi voi vuorollaan katsoa. Ohjaaja sanoo ääneen pareja kuvaavat sanat, kuten *veitsi ja haarukka*. Parit katsovat toisiaan ja alkavat muodostaa veitsi ja haarukka -patsasparia ilman puhetta. Ohjaaja kannustaa pareja hyväksymään ilman puhetta parin kehollisen tarjouksen niin, että patsaspari syntyisi mahdollisimman mutkattomasti.

Huomioitavaa

Patsasparien tekeminen usein naurattaa. Mukaan tulee helposti kommentteja, kuten *"eiku mä oon se valmentaja!"* Tällöin ohjaajan kannattaa kannustaa hiljaisuuteen ja hyväksyntään. Idea on luoda tila, jossa on mahdollisimman paljon muiden kuuntelua ja kannustamista ja mahdollisimman vähän suorittamista ja puhumista.

Minä olen puu -harjoite

Ensimmäinen osallistuja menee seisomaan tilan keskelle. Hän sanoo: *"Minä olen puu"* ja muodostaa kehollaan puun. Seuraava osallistuja tulee täydentämään kuvaa haluamallaan tavalla. Hän sanoo esimerkiksi: *"Minä olen puun lehti"* tai *"Minä*

olen puun oksalla istuva lintu” ja asettuu puuta esittävän viereen esittämään äännetömästi ilmaisemaansa asiaa. Seuraava täydentää kuvaa ja niin edelleen, kunnes kaikki osallistujat ovat mukana kuvassa. Kukin voi keksiä ihan mitä vaan (myös abstrakteja asioita), eli vain mielikuvitus on rajana.

Kun kuva on valmis, osallistujat antavat itselleen raikuvat aplodit ja levittäytyvät takaisin tilaan. Seuraava vapaaehtoinen alkaa luomaan uutta kuvaa. Hän menee tilan keskelle ja sanoo esimerkiksi: *”Minä olen poliisi”* tai vaikka *”Minä olen laiva”*. Jälleen kerran vain mielikuvitus on rajana. Muut osallistujat tulevat vapaassa järjestyksessä täydentämään kuvaa.

Huomioitavaa

Katseen alla oleminen on usein jännittävää. Siksi näillä kehollisilla kuvilla ei tarvitse olla lainkaan yleisöä. On hyvä, että ohjaaja osallistuu kuvien luomiseen. Jos ryhmä on tuntenut toisensa pitkään ja heidän välillään on turvallinen sekä luotamuksellinen ilmapiiri, ryhmä voidaan jakaa kahteen osaan niin, että vuoron perään puolet katsoo ja puolet tekee kuvan.

Joskus osallistujat ryntäävät täydentämään kuvaa samanaikaisesti. On tärkeää, että kuvaa täydennetään vasta sitten, kun edellinen on saanut oman osionsa loppuun. Ohjaaja voi tarvittaessa kannustaa muiden rauhalliseen kuuntelemiseen.

Purku

Ohjaaja voi kysyä harjoitekokonaisuuden jälkeen, miltä harjoitteiden tekeminen on tuntunut. Usein joku tuo esille sen, että välillä keksiminen on helppoa ja välillä vaikeaa ja että alussa jännitti, mutta lopulta tehtävät tuntuivat helpoilta.

Usein uuden äärellä oleminen jännittää, ja se on täysin normaalia. Jännityksen takana on usein epäonnistumisen pelkoa, ja siksi ohjaaja voi muistuttaa siitä, että harjoitteissa ei ole oikeaa ja väärää.

Hei, mitä sä teet? -harjoite

Ryhmä seisoo piirissä. A alkaa tehdä miimisesti jotain, esimerkiksi pilkkoa puuta. Hänen vieressään seisova B kysyy: *”Hei, mitä sä teet?”* Tähän A vastaa jotain ihan muuta, kuin mitä hän on juuri miimisesti tekemässä, esimerkiksi *”Soitan kitaraa”*. Nyt B alkaa soittaa kitaraa. Hänen vieressään seisoo C, joka kysyy: *”Hei, mitä sä teet?”* B vastaa esimerkiksi: *”Kalastan”*, eli jälleen jotain muuta, mitä hän

on oikeasti tekemässä, ja C alkaa vuorostaan toteuttaa sitä. Tätä jatketaan piirissä, kunnes jokainen on vastannut kysymykseen Hei, mitä sä teet?

Huomioitavaa

Piirissä tehtävä Hei, mitä sä teet -harjoite on haastavampi kuin Veitsi ja haarukka tai Minä olen puu. Jos osallistujat ovat arkoja eivätkä tunne toisiaan hyvin, harjoitteen voi tehdä tilassa parin kanssa ilman yleisöä. Harjoitteen voi jättää myös tästä osiosta pois, jos se tuntuu liian haastavalta.

Veitsi ja haarukka- sekä Minä olen puu -harjoitteet toimivat jo yksin staattisen kuulumisringin jälkeen kehon herättelijöinä ja luovuutta vapauttavina harjoitteina. Hei mitä sä teet toimii hyvin täydentävänä harjoitteena, jos ryhmässä on paljon naurua, iloa ja intoa. Se antaa varmuutta esiintymiseen ja omien ajatusten sanoittamiseen.

Harjoitteita on lisää esimerkiksi Simo Routarinteen kirjassa Improvisoi, josta näistäkin Veitsi ja haarukka ja Hei, mitä sä teet ovat.

4. Mistä unelmoin -kirjoitus- ja keskustelutehtävä

(40 min)

Tavoite

Tavoitteena on keskittyä omien unelmien kuuntelemiseen ja niiden sanoittamiseen.

Harjoitteen kulku

Harjoitteessa on seitsemän vaihetta. Ohjaaja voi ohjeistaa ne esimerkiksi seuraavaan tapaan:

Vaihe 1 (10 min)

Kirjoita ylös asioita, joita toivot elämässäsi olevan viiden vuoden päästä. Ne voivat liittyä esimerkiksi asumiseen, ystäväpiiriin, perheeseen, työhön, harrastuksiin, opintoihin, lemmikkeihin tai elämäntapaan. Muista, että nyt saa unelmoida isosti ja vain taivas on rajana.

Vaihe 2 (5 min)

Kirjoita, mitä pitää tapahtua seuraavan viiden vuoden aikana ja mitä voit tehdä, jotta pääset tavoitteeseesi.

Vaihe 3 (3 min)

Kirjoita, mitä voit tehdä unelmasi eteen seuraavien viiden kuukauden aikana, jotta ne toteutuisivat.

Vaihe 4 (3 min)

Kirjoita, mitä voit tehdä seuraavien viiden viikon aikana, jotta unelmasi toteutuisivat.

Vaihe 5 (2 min)

Kirjoita, mitä voit tehdä unelmasi eteen seuraavien viiden päivän aikana.

Vaihe 6 (2 min)

Kirjoita, mitä voit tehdä nyt!

Vaihe 7 (10 min)

Valitse pari ja kerro unelmasi hänelle. Pari kuuntelee tarkasti, tekee halutessaan lisäkysymyksiä ja muistiinpanoja kuulemastaan. Sitten on toisen vuoro kuunnella

Huomioitavaa

Ohjaajan on hyvä kierrellä tilassa ja muistutella, että harjoitteessa saa heittäytyä rohkeasti unelmoimaan isojakin unelmia ja unohtaa liiallisen realismin.

Tehtävää voi tehdä rennosti istuen tai maaten oman mielen mukaan. Jotta kirjoittamisesta ei tulisi liian haastavaa, on hyvä muistuttaa siitä, että papereita ei palauteta eikä kirjoitusasulla ole suurta merkitystä. Kirjoitettu teksti tulee olemaan ennemminkin muistilappu seuraavaa tehtävää varten.

Tauko (15 min)

5. Unelma-installaatio

(30 min)

Tavoite

Tavoitteena on konkretisoida parin unelmia ja antaa hänelle ikään kuin pieni lahja, jonka tarkoituksena on auttaa omiin unelmiin uskomisessa.

Harjoitteen kulku

Jatketaan saman parin kanssa kuin edellisessä tehtävässä. Osallistujat etsivät tiilasta tavaroita, jotka tuntuvat sopivan oman parin tarinaan. Molemmat tekevät tavaroista installaation eli asetelman, joka kuvaa parin tulevaisuutta ja niitä vaiheita, joita toisen elämässä on tapahtunut, jotta hän on päässyt unelmiinsa. Taustalla voi soida musiikki.

Käydään asetelmat koko ryhmän kanssa läpi niin, että kunkin asetelman tekijä kertoo muille, mitä kaikkea installaatio pitää sisällään.



Kuvassa esimerkki omasta installaatiosta.

Huomioitavaa

Tämän jälkeen on mahdollista pitää muutaman minuutin tauko, jos on tarve. On tärkeää, että kohtien 6 ja 7 välillä ei ole taukoa. Ne kestävät yhteensä noin puoli tuntia.

6. Virittäytyminen syntymäpäiväpuheeseen

(10 min)

Tavoite

Tämän harjoitteen jälkeen kukin osallistuja tulee pitämään parilleen pienen puheen. Tätä ennen on hyvä tehdä muutamia improleikkejä, joiden avulla ryhmäläiset voivat pitää hauskaa niin, että kukin on vuorollaan katseen alla. Tämä helpottaa myöhemmin puheen pitämistä.

Ohjaaja voi valita esimerkiksi jonkun seuraavista:

Kisu tahtoo kodin -harjoite

Ryhmäläiset seisovat tiiviissä ringissä. Yksi on kisu. Hän seisoo piirin keskellä ja menee sitten jonkun luo ja sanoo tälle: ”*Kisu tahtoo kodin.*” Tähän hänelle kuuluu vastata: ”*Kysy naapurilta*”. Samaan aikaan kaikkien tehtävänä on vaihtaa paikkaa mahdollisimman huomaamattomasti. Kisu yrittää huomata tämän ja päästä rinkiin seisomaan, jolloin paikkansa menettänyt jää keskelle.

Huomioitavaa

Kaikki eivät ryntää vaihtamaan paikkaa samaan aikaan, vaan kisun selän takana otetaan katsekontakti johonkuhun, jonka kanssa yritetään vaihtaa paikkaa. Helpointa on paikan vaihtaminen viereisen henkilön kanssa. Kun saa vähän uskallusta, voi ottaa katsekontaktin toisella puolella seisovaan ja vaihtaa paikkaa hänen kanssaan.

Hedelmäkori-harjoite

Osallistujat istuvat piirissä tuoleissa. Yhdellä ei ole tuolia, ja hän seisoo piirin keskellä. Istujien tehtävänä on ajatella mielessään joko banaania, appelsiinia tai omenaa. Keskelle jäänyt sanoo ääneen jonkun hedelmistä, ja ne, jotka ovat ajatelleet kyseistä hedelmää, vaihtavat paikkaa. Samaan aikaan keskellä oleva pyrkii pääsemään jollekin tuolille. Halutessaan keskellä oleva voi sanoa myös *hedelmäkori*, jolloin kaikkien on vaihdettava paikkaa.

Huomioitavaa

Jokaisen paikanvaihdoksen jälkeen on lupa ajatella uutta hedelmää.

Onko täällä muita, jotka... -harjoite

Tämä toimii samalla tavalla kuin hedelmäkori. Yksi seisoo keskellä ja kysyy: ”*Onko täällä muita, jotka...*” Hän täydentää lausetta jollakin mieltymyksellään, kokemuksellaan tai haaveellaan, esimerkiksi *tykkää suklaasta, on hypännyt laskuvarjolla, haaveilee hevosesta*. Istujat vaihtavat paikkaa, jos he voisivat vastata kysyjälle myöntävästi. Keskellä olija pyrkii pääsemään vapaalle tuolille. Se, joka jää ilman tuolia, jää keskelle.

7. Puhe ystävälle

(20 min / 10 hlö)

Tavoite

Tavoitteena on improvisaation keinoin auttaa paria uskomaan unelmiinsa.

Huomioitavaa

Tavoitetta ei ole tarpeen sanoittaa ryhmälle ääneen tässä tai Unelma-installaatiota tehtäessä. Sen sijaan voi kysyä osallistujilta tehtävän jälkeen, miltä sen tekeminen on tuntunut. Usein vastaus on, että tekeminen on tuntunut hyvältä ja tuonut unelmia konkreettisemmiksi. Osallistujille annetaan siis mahdollisuus tehdä omia havaintoja tehtävän kautta.

Harjoitteen kulku

Istutaan tuoleille rinkiin. Vapaaehtoinen nousee ylös ja menee sen parin taakse, jolle hän on tehnyt installaation. Hän pitää parilleen leikkimielisen syntymäpäiväpuheen, joka sijoittuu viiden vuoden päähän. Ajatuksena on, että tällöin kaikki unelmat ovat toteutuneet!

Jokainen pitää vuorollaan ex tempore -puheen sankarille. Päivänsankari kiittää puheesta ja kertoo, miltä sen kuuleminen tuntui.

8. Maadoittuminen

(5 min)

Tavoite

Tavoitteena on päästä irti edellisen tehtävän ajatuksista.

Maadoittuminen (5 min)

Istutaan ringissä tuoleilla. Jalat ovat tukevasti maassa ja selkä suorassa. Selän ei tarvitse osua selkänojaan, vaan tärkeää on istua tuolilla niin reunalla, että jaloissa on kunnan tuki. Halutessaan voi sulkea silmät. Ohjaaja ohjaa käymään mielessään koko kehon läpi seuraavalla tavalla:

Viedään huomio jalkateriin. Kuvitellaan että ne leviävät kuin suuret räpylät tai puun juuret. huomio hengitykseen. Hengitetään mahdollisimman syviä hengityksiä omaan tahtiin. Kuunnellaan omaa hengitystä. Voidaan viedä kädet kylkiin ja kuulostella, laajeneeko rintakehä. Kädet voi viedä takaisin syliin ja oman hengityksen kuuntelua voi jatkaa muutaman minuutin. Sen jälkeen voi viedä huomion tilaan: mitä ääniä tilassa on, entä mitä kuuluu ulkoa? Tämän jälkeen huomion voi viedä takaisin omaan kehoon ja siihen, onko kehossa erilainen olo kuin päivän alussa. Sen jälkeen kehoon voi hengittää myötätuntoa ensin itseä ja sitten muita kohtaan.

9. Loppurinki

(15 min)

Tavoite

Tavoitteena on, että jokainen tulee työpajan päätteeksi vielä nähdyksi sellaisena kuin on.

Huomioitavaa

On tärkeää laskea etukäteen, montako osallistujaa ryhmässä on, ja varata jokaiselle ainakin 1–2 minuuttia purkuun.

Harjoitteen kulku

Jokainen kertoo vuorollaan, minkälainen päivä hänellä on ollut ja miten on kokenut työpajassa työskentelyn.

Lopuksi jokainen laittaa käden sydämelleen, sulkee silmänsä ja hengittää syvään. Ohjaaja neuvoo miettimään kolme asiaa, joissa on hyvä. Ohjaaja varmistaa, että kaikki keksivät vähintään kolme asiaa. Sen jälkeen jokainen valitsee kolmesta asiasta sen asian, joka on itsestä sillä hetkellä tärkein, ja kertoo sen muille ilman selityksiä (kuten mummon mielestä tai joku joskus sanoi). Esimerkiksi: *Minä olen hyvä kuuntelemaan. Minulla on hyvä huumorintaju.*

Toinen vaihtoehto on se, että kaikki huutavat yhden vahvuutensa yhteen ääneen ohjaajan antamasta merkistä.

Yhteistyömahdollisuudet teatterialan ammattilaisten kanssa

Suomessa on paljon soveltavan teatteritaiteen tekijöitä, joiden kanssa opilaitokset ja eri yhteisöt voivat tehdä yhteistyötä.

Soveltavan teatterin keinoin voidaan esimerkiksi käsitellä tunteita, tukea ryhmähenkeä tai tarkastella yhdessä ryhmästä itsestään lähteviä teemoja. Soveltavan teatterin harjoitteiden avulla luodaan turvallinen tila kohdata haastavia tilanteita. Menetelmät toimivat väylänä kommunikaation ja ymmärryksen lisäämisessä.

Koska ulkopuoliset työpajojen vetäjät eivät tunne osallistujia ja heidän haasteitaan entuudestaan, he uskaltavat teettää tehtäviä ja mennä rohkeammin päin asioita, jotka saattavat tuntua liian herkiltä ryhmän kanssa säännöllisesti työskentelevälle. Näin osallistujat saattavat vapautua uudella tavalla, löytää itsestään uusia puolia ja jakaa uusia asioita.

Näiltä sivuilta löydät alueesi soveltavan teatterin tekijöiden yhteystietoja: **<https://tulenaahdyksityopajat.diak.fi>**. Mukana on myös soveltavan sirkus- ja tanssitaiteen ammattilaisia.

Moni teatteriryhmistä toimii sopimuksesta kotikuntansa ulkopuolella. Ota rohkeasti yhteyttä soveltavan teatterin ammattilaisiin!

Mitä näyttämötaiteen ammattilainen voi tuoda työpajoihin

Keho ja tunteet ovat näyttelijän työtovereita. Lukemattomissa arkisissa tilanteissa tarvitaan taitoa kuunnella omaa kehoa ja rajata, mitä missäkin hetkessä on valmis antamaan itsestä toisille ihmisille. Näyttelijä työskentelee näiden taitojen parissa konkreettisesti, ja siksi hänellä on taito tunnistaa kehonkäyttöön liittyviä esteitä ja haasteita sekä jakaa keinoja työskennellä näiden kanssa.

Näyttelijä työskentelee kehollaan ja kehonsa kanssa jatkuvasti. Tekipä näyttelijä millaisia töitä tai millaisia rooleja tahansa, omista nahoistaan hän ei pääse. Näyttelijän keho on jokaisena työpäivänä katseen kohteena. Kehon tuottamaa rytmiä, liikettä, ääntä ja tunnelmaa tarkastellaan ja varioidaan, tutkitaan, tulkitaan ja vaivataan tunteja päivässä.

Työssä tunteet tavalla tai toisella kulkevat näyttelijän kehon kautta tullessaan ilmaistuiksi. Tukeakseen omaa hyvinvointiaan näyttelijä harjoittelee käyttämään välineitä, joilla voi kääntyä omaan sisätilaansa ja kuunnella, millaisia tunteita hä-

nessä itsessään liikkuu. Ne ovat eri asia kuin roolihenkilön tunteet, joita näyttelijä työskennellessään näyttämöllä ilmaisee.

Sisätilan ja sosiaalisen tilan rajankäyntiä tapahtuu paljon muuallakin kuin näyttelijäntyössä. Useinhan ihmiset arkisissa sosiaalisissa tilanteissa ilmaisevat aivan eri asioita kuin mitä he sisuksissaan kokevat. Silloinkin on hyväksi osata tunnistaa ja antaa aikaa niille tunteille, joita todella tuntee.

DIAK TYÖELÄMÄ

DIAK TYÖELÄMÄ -sarja levittää Diakin tutkimus-, kehittämistoiminnassa syntynyttä tietoa. Sarjassa julkaistaan esim. hankeraportit.

Diak Työelämä 21: Jari Helminen (toim.) 2021. Strategia siivittämässä tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoimintaa - Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 6.

Diak Työelämä 22: Susanna Hyväri & Pia Sahonen (toim.) 2021. Monikulttuurisen ohjausosaamisen kehittäminen – Virtaa ohjaukseen -koulutushankkeen tulokset.

Diak Työelämä 23: Jari Helminen 2021. Jatkuvan oppimisen koulutukset ja osaamisen kehittämistarpeet sosiaalialalla

Diak Työelämä 24: Eeva Salmi & Kati Savela-Vilmari (toim.) 2021. Yhteiskunnallinen yrittäjyys Suomessa - Malli osatyökykyisten henkilöiden työllistämiseen

Diak Työelämä 25: Elsa Keskitalo & Päivi Vuokila-Oikkonen (toim.) 2021. Yhteiskehittämällä ratkaisuja sote-palveluihin – Kansalaiset ja palvelunkäyttäjät mukaan kehittämiseen

Diak Työelämä 26: Piia Suihkonen (toim.) 2022. Vetovoimaa vammaisalalle - uusia opintopolkuja, osaamisen kehittämistä ja vaikuttamista

Diak Työelämä 27: Jari Helminen (toim.) 2022. Sosiaaliohjauksen tekijät ja tehtävät

Diak Työelämä 28: Mertsu Ärling ja Riia Lamminmäki (toim.) 2022. Haluamme kuulla tarinasi - Havaintoja Tule nähdäksi -hankkeesta

DIAKONIA-AMMATTIKORKEAKOULUN JULKAISUJEN KRITEERIT

DIAK OPETUS -sarjassa julkaistaan Diakonia-ammattikorkeakoulun pedagogista kehittämistä kuvaavia julkaisuja, oppimateriaaleja, oppaita ja työkirjoja.

DIAK PUBLICATIONS –sarjassa julkaistaan Diakonia-ammattikorkeakoulun opetus-, tutkimus- ja kehittämistyöhön sekä kansainvälisiin kumppanuuksiin liittyviä julkaisuja, joiden kieli on muu kuin suomi.

DIAK PUHEENVUORO -sarjassa julkaistaan ajankohtaisia Diakonia-ammattikorkeakoulun opetus-, tutkimus- ja kehittämistyöhön pohjautuvia puheenvuoroja, katsauksia ja pamfletteja. Julkaisusarja on nopean julkaisemisen kanava.

DIAK TUTKIMUS -sarjassa julkaistaan uutta ja innovatiivista tietoa tuottavia tieteellisiä tutkimuksia Diakonia-ammattikorkeakoulun opetus-, tutkimus- ja kehittämistoiminnan alueilta. Sarja on vertaisarvioitu.

DIAK TYÖELÄMÄ -sarja levittää Diakonia-ammattikorkeakoulun tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminnassa syntynyttä tietoa.. Sarjassa julkaistaan esim. hankeraportit.

DIAK VUOSIKIRJA - DIAK YEARBOOK -sarjassa ilmestyy Diakonia-ammattikorkeakoulun vuosikirja.

Julkaisut ovat luettavissa avoimesti verkossa ammattikorkeakoulujen Theseus-julkaisuarkistossa.

ISBN 978-952-493-401-5 (painettu)

ISSN 2343-2187 (painettu)

ISBN 978-952-493-402-2 (verkkójulkaisu)

ISSN 2343-2195 (verkkójulkaisu)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-402-2>

Miten soveltavan teatterin avulla vahvistetaan nuorten osallisuutta?

Tule nähdäksi -hankkeen artikkelijulkaisussa kuvataan eri osapuolten kokemuksia työpajoista, joissa käytettiin soveltavan teatterin menetelmiä nuorten osallisuuden tukemisessa ja mielenterveyden edistämisessä. Tarkastelun kohteena ovat niin ammattinäyttelijän työ ja tuntemukset kuin työpajoihin osallistuneiden nuorten

kokemukset näyttelijöiden ja nuorten kohtaamisissa. Julkaisussa esitellään myös hyväksi koettuja toimintatapoja soveltavan teatterin menetelmiä käyttävän opettajan tai ohjaajan tueksi.

Julkaisun toinen osio sisältää soveltavan teatterin työpajasarjan, joka on tarkoitettu nuorten kanssa työtä tekevien opettajien, ohjaajien ja nuorisotyöntekijöiden käytettäväksi.