

Opettajan koulutuksen kehittämishanke

Kehon keinot – Luova tanssi luovaan  
opetukseen

Heidi Laamanen

2009

Laamanen Heidi	Kehon keinot - Luova tanssi luovaan opetukseen 38 sivua + 4 liitesivua Opettajankoulutuksen kehittämishanke Tampereen ammatillinen opettajakorkeakoulu Kaarina Ranne
Ryhmän opettaja Helmikuu 2009 Asiasanat	keho, ruumis, kehollinen ilmaisu, luova tanssi

## TIIVISTELMÄ

Kehittämishankkeessa selvitettiin luovan tanssin käyttämahdollisuuksia kokonaisopetuksen tukena ja yhteisöllisyyden näkökulmasta. Omien kokemusteni pohjalta luovalle tanssille olisi käyttämahdollisuuksia laajemminkin. Koska itse työskentelen ja opiskelen tanssin, myös luovan ja toivottavasti jatkossa myös yhteisötanssin, parissa, koin hankkeen hyödyttävän myös oman opettajuuteni kehittymistä.

Hanke koostui teoreettisen taustan selvityksestä sekä toiminnallisesta osuudesta. Teoriaosuuden laadinnassa käytin alalla yleisesti hyödyllisiksi ja käytännönläheisiksi osoittautuneita kirjoja ja muita lähteitä. Toiminnallisessa osuudessa laadin luovan tanssin oppitunnin tuntisuunnitelmat ja toteutin tunnit kolmessa eri koulussa luokka-asteilla 1 – 4. Mukana oli lisäksi yksi esikoululuokka sekä erityis- ja pienryhmän oppilaat omalle luokka-asteelleen integroituina. Ensimmäiset koetunnit toteutin yhdessä koulussa syksyllä 2008 ja niiden perusteella laaditun tarkennetun tuntisuunnitelman mukaiset tunnit nyt keväällä kahdessa koulussa. Tuntien jälkeen toimitin kahteen jälkimmäiseen kouluun kyselylomakkeet jaettaviksi tunneilla mukana olleille opettajille ja muille ohjaajille.

Kirjallisuuteen pohjautuen ja toiminnallisesta osuudesta saadun suullisen ja kirjallisen palautteen sekä omien kokemusteni pohjalta laadin raportin yhteenvedon.

Hankkeen tuloksena totesin, että luovan tanssin käyttämahdollisuudet ovat laajat niin kokonaisopetuksen tukena kuin myös yhteisöllisyyden näkökulmasta. Hankkeen pohjalta on myös käynnistynyt opettajille ja muille asiasta kiinnostuneille suunnatun luovan tanssin kurssin suunnittelu. Kouluille on myös tarjottu luovaan tanssiin perustuvia työpajoja. Oma opettajuuteni ja varmuuteni asian hallinnan suhteen ovat myös kehittyneet hankkeen kuluessa.

# SISÄLLYSLUETTELO

## TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO	4
2 LÄHTÖKOHTANA KEHO JA KEHOLLISUUS	6
2.1 Kehollisuus ja kehon hallinta	6
2.2 Kehollinen tietoisuus ja identiteetti vuorovaikutuksen tukena	7
2.3 Kehollinen oppiminen	9
2.4 Kehollisen ilmaisun menetelmiä	11
3 LUOVAN TANSSIN MAHDOLLISUUDE	13
4 KIRJALLISUUTTA JA KÄYTÄNTÖÄ	16
4.1 Liikkeelle lähtö	16
4.2 Työ käy kuin tanssi	18
5 LUOVA TANSSI – KOKONAISOPETUS – YHTEISÖLLISYYS	21
5.1 Luova tanssi kokonaisopetuksen tukena	21
5.2 Tunneilta saatu palaute ja yhteenveto kyselyistä	24
5.2.1 Suullinen palaute ja omat tuntemukset	24
5.2.2 Yhteenveto kyselyistä	29
5.3 Luovan tanssin oppitunnin rakentaminen	33
6 POHDINTA	36
LÄHDELUETTELO	38

## LIITTEET

LIITTEET 1-3: Koetuntien tuntisuunnitelmat

LIITE 4: Kyselylomake

## 1 JOHDANTO

Kouluyhteisöissä kamppaillaan jatkuvasti riittämättömien resurssien kanssa mm. erityisopetukseen liittyen. Trendi näyttää olevan, että erityistä tukea tarvitsevat oppijat pyritään integroimaan muun opetuksen yhteyteen. Integroinnilla on etunsa, mutta opettajalle se asettaa lisähaasteita. Tarvitaan keinoja ja välineitä, jotka ovat helposti sovellettavissa suurten ja heterogeenisten ryhmien opettamiseen. Kehittämishankkeessani en käsittele varsinaisesti oppimisvaikeuksia, mutta koska hankkeen tärkein viitekehys on kehollisuus, on tärkeää huomioida myös puutteellinen kyky hahmottaa ja hallita omaa kehoa yhtenä oppimisvaikeuksien syynä. (Rinta-Harri 2005, 74.)

Viime aikoina on puhuttu paljon yhteisöllisyydestä ja sen puuttumisen seurauksena myös syrjäytymisestä. Yhteisöllisyyttä kaivataan myös koulujen arjessa. Kehittämishankkeessani olen valinnut yhteisöllisyyden näkökulmaksi, jonka kautta mm. käsitelen ja sovellan luovan tanssin menetelmiä.

Kehollisen ilmaisun alueella olen perehtynyt lähinnä flamenco-tanssiin, mutta muutamana viime vuoden ajan myös luovaan tanssiin sekä käytännön työn (lasten tanssin opetus) että opiskelun myötä. Yhteisöllinen näkökulma kiinnostaa minua mm. yhteisötanssista saamieni kokemusten pohjalta. Lisäksi yhteisöllinen näkökulma on perusteltu, koska se sisältää mielestäni monia tärkeitä arvoja. Kouluyhteisössä ymmärrän sen tarkoittavan toisista välittämistä ja huolehtimista siten, että kaikki tuntisivat itsensä hyväksytyiksi ja arvokkaiksi yhteisön jäseniksi omana itsenään. Kokemukseni mukaan luovaa tanssia ei toistaiseksi ole juurikaan hyödynnetty, ainakaan oman paikkakuntani kouluissa, oppimisen tukena eikä yhteisöllisyyden rakentajanakaan. Luova tanssi voisi kuitenkin olla yksi väline, jota koulussa kannattaisi hyödyntää laajemminkin. Uskon, että kehittämishankkeeni voi omalta osaltaan antaa virikkeitä luovan tanssin käytöstä oman paikkakuntani alueella.

Kehittämishankkeeni tarkoituksena oli alunperin suunnitella ja toteuttaa luokanopettajille suunnattu tiiviskurssi ja materiaalipaketti luovan tanssin hyödyntämiseksi oppimisen tukena ja yhteisöllisyyden rakentamiseksi. Tämän tavoitteen aion edelleen toteuttaa, mutta tämän kehittämishankkeen puitteissa se ei ollut mahdollista. Sen si

jaan tämä hanke toimii pohjatyönä em. kurssin ja kurssimateriaalin valmistamiseksi esim. Sastamalan opiston ohjelmaan tarjottavaksi mahdollisesti jo ensi syksyksi. Kehittämishankkeeni teoreettisessa ja toiminnallisessa osuudessa on selvitetty luovan tanssin käyttömahdollisuuksia ja perusteita koulujen käytännön työssä.

Luovan tanssin käsitettä on vaikea täsmällisesti määritellä. Määritelmää tärkeämpää on keskeisen sisällön toteutuminen. Viitalan mukaan luovaa toimintaa on mikä tahansa oma ratkaisu eli annetun elementin uudelleen tuottaminen omalla persoonallisella tavalla. Luovan tanssin tärkeimpiä tavoitteita on saada lapsi, nuori, tai myös aikuinen, löytämään oma kehonsa kaikkine mahdollisuuksineen ja rajoituksineen ja oppia käyttämään kehoaan itsensä ilmaisuun, eli saattaa hänet kommunikoimaan liikkeen keinoin. Luovan tanssimisen perustana on kulloisestakin tilanteesta lähtevä luonnollinen liike, joka ei ole sidottu mihinkään tanssitekniikkaan eikä tanssin lajiin. Luovassa tanssissa itse tapahtuma on tärkein ja tulos vasta toisella sijalla. Tanssitekniikka tulee vasta näiden jälkeen. (Viitala 1998, 16-17.)

Luovan tanssin lisäksi kehittämishankkeeni keskeisiä käsitteitä ovat keho, ruumis ja kehollinen ilmaisu. Olen käyttänyt raportissani käsitteitä ruumis ja keho rinnakkain, koska niitä käytetään myös lähteissäni lähes synonyymeinä. Itse koen läheisemmäksi käsitteen keho, mutta jos viittaamassani lähteessä on käytetty sanaa ruumis, olen sen säilyttänyt myös omassa tekstissäni. Rinta-Harrin mukaan ruumis on kokonaisvaltaisempi ja syvempi käsite kuin keho. Hän toteaa, että keho on kuin ulkokuori ja ruumis taas sisältää myös sisäpuolen ja tunnepuolen. Toisaalta Rinta-Harri viittaa tutkija Jaana Parviaiseen, joka näkee ruumiin aineellisena ja materiaalisena ja sana keho puolestaan kuvaa hänen mukaansa ruumiin elävyyttä, aistivaa, ajattelevaa ja tuntevaa orgaanista kokonaisuutta. Tässä merkityksessä keho on siis maailmaan suuntautunut, toimiva ja orientoitunut ruumis. Näin ollen on perusteltua käyttää käsitettä ”kehollinen ilmaisu”. Kehomme ilmaisee ruumiimme sisäistä tilaa ja se on vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Kehollinen ilmaisu ei Rinta-Harrin mukaan ole pelkästään liikkeen ja liikesarjojen teknistä tuottamista, vaan olennaista siinä on liikkujan tunteet ja tuntemukset omasta kehosta. (Rinta-Harri 2005, 72-73.)

## 2 LÄHTÖKOHTANA KEHO JA KEHOLLISUUS

Tämän kehittämishankkeen lähtökohta on kehon ja kehollisen ilmaisun - erityisesti luovan tanssin muodossa - hyödyntäminen oppimisen tukena yhteisöllisyyden näkökulmasta. Seuraavassa pohdin kehon hallinnan merkitystä, kehollista identiteettiä mm. vuorovaikutuksen näkökulmasta, kehollista oppimista sekä kehollisen ilmaisun menetelmiä - erityisesti luovaa tanssia.

### 2.1 Kehollisuus ja kehon hallinta

Länsimaisessa ihmiskäsityksessä erotellaan yleensä sielu ja ruumis, järki ja tunteet, ajattelu ja kokemukset. Oppiminen nähdään kognitiivisena ja sosiaalisena tapahtumana ja kehoa puolestaan pidetään joko itsestään selvänä tai oppimisen kannalta merkityksettömänä elementtinä. (Rinta-Harri 2005, 74.) Anttilan mukaan yhteys henkisen ja ruumiillisen toiminnan välillä on rajoittunutta vaikka tiedetään, että kehon käytöllä on selvä yhteys kognitiiviseen toimintaan ja tunne-elämään (Anttila 1994, 5). Yhteys henkisen ja ruumiillisen toiminnan välillä on itsellenikin valjennut vähitellen vasta oman tanssiharrastuksen myötä, ja laajemmin omien tanssipedagogiikan opintojen kuluessa. Konkreettisin mieleen tuleva kokemus tästä oli osallistuminen flamenco-tanssin koreografiatyöpajaan, kun sain kanavoida kurssin aikana sattuneen lähiomaisen menetyksen aiheuttamat tunteet ja surutyön tanssikoreografian luomiseen. Liikekieli ja keho toimi tuolloin tunteiden tulkkina.

Pieni lapsi tutustuu ympäristöönsä kokonaisvaltaisesti kaikkia aistejaan käyttäen ja hän saa pääosin oman kehonsa välityksellä kokemuksia ympäristöstään ja toisten kehosta. Tästä varmasti kaikilla on kokemusta joko omien lasten tai lähipiirissään havainnoimiensa lasten myötä. Kokemusten kautta lapsen oma minä ja erillisyyds toisista alkaa kehittyä. Jos oman kehon hahmottamisessa ja hallitsemisessa on ongelmia ja puutteita, se vaikeuttaa oppimista. (Rinta-Harri 2005, 74.) Kääntäen voidaan ajatella, että oman kehon käyttö esim. luova tanssi välineenä, voi parantaa oman kehon hahmottamista ja hallintaa, ja sitä kautta auttaa osaltaan oppimisvaikeuksista kärsiviä. Eräs ongelma kehon hallinnassa voi aiheutua tasapaino- ja liikeaistin kehittymättö

myydestä. Jos nämä aistit eivät ole riittävästi kehittyneet, ne tarvitsevat nimenomaan liikkumista kehittyäkseen. Kehittymätön tasapainoasti vie paljon energiaa ja jos pelkän pystyssä pysymisen lisäksi on keskityttävä asioihin, jotka edellyttävät oppimista, saattaa se osoittautua liian vaikeaksi. Kaikki lapsen liikunnalliset kehitysvaiheet, kuten konntaaminen, ovat tulevan oppimisen kannalta tärkeitä. Jos lapsi tai aikuinen kärsii oppimisvaikeuksista, tämä kehollinen puoli on hyvä huomioida. Erilaiset koordinaatiota ja motoriikkaa parantavat harjoitukset muuttavat kokemusta omasta kehosta ja siten parantavat sen hallintaa. (Haavisto 2007, 41.) Esimerkiksi tanssi on tunnetusti laji, joka parantaa koordinaatiota.

Holistinen eli kokonaisvaltainen näkemys ihmisestä sisältää sekä ruumiin että mielen yhteyden. Niinpä voidaan ajatella, että liikkeen ja ruumiin kautta ihminen saa kokonaisvaltaisella tasolla yhteyden omaan minäänsä. Jokainen liike on henkilökohtainen ja oma ja ilmaisee yksilön ainutkertaisuutta. (Rinta-Harri 2005, 75.) Vaikka matkisimme toisten liikkeitä teemme ne kuitenkin kukin omalla tavallamme ja omista lähtökohdistamme käsin.

## 2.2 Kehollinen tietoisuus ja identiteetti vuorovaikutuksen tukena

Ajattelu on tilannesidonnaista ja myös ruumiillista. Kehon liikkeet siis heijastavat sisäisiä tiloja ja muutokset liikkeissä voivat puolestaan johtaa muutoksiin psyyken tasolla. Kehotietoisuutta parantamalla kehollinen ilmaisu laajenee ja se puolestaan vaikuttaa sekä ruumiinkuvaan että minäkuvaan. Liikeilmaisun muuttuminen johtaa persoonallisuuden ja käyttäytymisen muuttumiseen ja ruumiillinen kokeminen luo omalta osaltaan pohjaa suhtautumiseen omaan itseen ja oman itsen arvostamiseen. (Rinta-Harri 2005, 75.) Oman itsen arvostaminen luo myös perustan sille, että arvostamme toisia.

Kehollista identiteettiä käsitellessään Rinta-Harri viittaa Blinnikan määritelmään, jonka mukaan kehonkuva tarkoittaa sekä tieto- että tunnepohjaista mielikuvaa omasta kehosta. Rinta-Harrin mukaan kehonkuva ei ole staattinen rakenne, vaan se muut

tuu ja kehittyy elämäkokemuksen kautta. Vaikka aiemmat mielikuvamme, kokemuksiimme perustuen, olisivat kielteisiä, koskaan ei ole myöhäistä saada myös myönteistä palautetta kehostamme ja näin muuttaa kehonkuvaamme. Kun kehonkuva on selkeä ja ehjä, ihminen suhtautuu itseensä sallivasti ja armollisesti ja hyväksyy myös oman rajallisuutensa. (Rinta-Harri 2005, 76-77.)

Ryhmässä tehtävät keholliset ja liikeharjoitukset antavat mahdollisuuden tutustua toisiin myös jonkun muun kanavan kuin puheen kautta. Kehonkieli voi antaa tasa-vertaisemmat mahdollisuudet itsensä ja tunteidensa ilmaisemiseen myös niille, joiden verbaaliset kyvyt eivät ehkä ole kovin vahvat. Ihminen kokee oman kehonsa hyvin elämyksellisesti ja henkilökohtaisesti. Kehonkieli kertoo ihmisen syvimmistä tunteista ja persoonallisuudesta aivan eri ulottuvuudella kuin pelkät sanat. Rinta-Harri viittaa mm. Ylöseen ja Parviaiseen, jotka ovat kirjoittaneet kinesteettisestä empatiasta. Kinesteettisellä empatialla he tarkoittavat toisen ihmisen empaattista ymmärtämistä kehon kautta, jolloin voidaan luoda sanaton yhteys ja samaistua toisen kokemukseen. Tunteet eivät muodostu yleensä sanoiksi, vaan tunneviestit välittyvät huomaamattamme äänensävyjen, ilmeiden, kehon asentojen ja eleiden välityksellä. Tunnekokemukset voidaan myös mitätöidä ja ikäänkuin ohittaa. (Rinta-Harri 2005, 77-80.)

Syrjäytymisvaarassa olevat ihmiset saattavat kadottaa kontaktin omaan kehoonsa ja siitä huolehtimiseen. Oppimisvaikeudet voivat olla yksi syrjäytymisen syy ja syrjäytymistä synnyttää myös ilmaisumahdollisuuksien puute ja rajallisuus. Jos kehoa on pitkään laiminlyöty ja kehollista ilmaisua rajoitetaan jatkuvasti, voi koko kehollinen ilmaisutaito hävitä. (Rinta-Harri 2005, 74-78.)

Keho- ja liikeilmaisun harjoitusten avulla on mahdollista kokea hyväksytysti näkyväksi tuleminen turvallisessa ilmapiirissä. Kun voi olla levollisesti omassa kehoossaan, voi myös kohdata toiset avoimemmin. Kun tehdään esimerkiksi luovaa liikettä, tullaan näkyväksi hieman epätavanomaisella ja leikilliselläkin tavalla. Tämä hälventää pelkoja ja häpeää, jolloin myös epäluuloisuus ja varautuneisuus toisia kohtaan



vähenee. Kehollinen ilmaisu sopii välineeksi kun halutaan tutustuttaa ihmisiä toisiinsa ja vahvistaa ryhmän me-henkeä ja yhteisöllisyyttä. Toisaalta kehon kanssa työskenneltäessä toimitaan herkällä ja henkilökohtaisella alueella, joten on tärkeää, että ohjaajalla on omakohtaista tietoista kokemusta kehollisuudesta ja kykyä luoda turvallinen ilmapiiri. Yhteisöllisyys ja sen luominen on haaste ohjaajalle ja opettajalle. Yhteisötanssia on esimerkiksi käytetty eri puolilla maailmaa työskenneltäessä ihmisten kanssa yhteisöllisyyden hyväksi. (Rinta-Harri 2005, 74-81.)

Valitettavasti koulumaailma on edelleen melko kilpailuhenkinen, mikä ei tietenkään edesauta yhteisöllisyyden syntymistä. Alemmilla luokilla on pyritty pääsemään pois mm. numeroarvioinneista, mutta monessa muussa asiassa kilpailullisuus korostuu, niin myös liikunnassa. Jos liikunta suorittamisen sijasta sisältää kokemista ja ilmaisuja (esim. luova tanssi), auttaa se oman kehon tuntemusten havainnointiin ja sitä kautta oman itsen parempaan tuntemiseen ja hallitsemiseen niin fyysisesti kuin henkisesti. Kun osaamme käyttää kehoamme, voimme ilmaista itseluottamusta paremmin myös muilla elämän alueilla. Vuorovaikutuksessa toisiin toimimme tällöin eräänlaisina peleinä heijastaen itseluottamusta myös heihin. (Rinta-Harri 2005, 77.)

Eräs kehollinen vuorovaikutuksen muoto on myös kosketus. Pienelle lapselle koskettaminen on elintärkeää ja kosketuksen avulla hän oppii aistimaan minänsä ja kehonsa rajat. Terveen kasvun edellytys on kosketetuksi tuleminen ja läheisyys. Kosketus, niin sen antaminen kuin myös vastaanottaminen, on hyvin henkilökohtaista ja siihen liittyy myös eettinen puoli. Tämä tulee huomioida mm. olemalla hienotunteinen ja arvostamalla toisen reviiriä ja oikeutta valita itse ihmiset, jotka hän haluaa päästää rajojensa sisäpuolelle. (Rinta-Harri 2005, 79-80.)

### 2.3 Kehollinen oppiminen

Kaikki oppijat ovat erilaisia oppijoita; yksi oppii parhaiten kuuloaistin toinen näköaistin ja kolmas kehollisesti eli toiminnan, liikunnan ja tekemisen kautta. Yleisimmin käytetäänkin jakoa auditiiviseen, visuaaliseen ja kinesteettiseen oppimistapaan

(Haavisto 2007, 39). Opettajan pitää opetuksessaan huomioida erilaiset oppimistavat ja lisähaasteita aiheutuu vielä siitä, että monet oppijat kärsivät erilaisista oppimisvaikeuksista.

Vaikka kaikilla on kyky kaikkiin oppimistapoihin, useimmilla kuitenkin joku tai jotkut aistikanavat ovat hallitsevampia. Haaviston artikkelissa FM, kinesiologi ja kouluttaja Helmiina Kauhanen toteaa, että kinesteetikot ovat kouluissa kaikkein heikoimmassa asemassa, koska valtaosa opetuksesta painottuu edelleen näkö- ja kuuloaistiin. (Haavisto 2007, 39.)

Vaikka yhteiskunnan virallisissa oppimisjärjestelmissä korostuvatkin erityisesti visuaalinen ja auditiivinen oppimistyyli, toimivat myös liike ja keho (kinestetinen oppimistyyli) oppimisen välineinä (Rinta-Harri 2005, 75). Tutkimusten mukaan kehon käyttäminen edesauttaa kaikkien oppimista. Haavisto viittaa artikkelissaan mm. amerikkalaisen neurofysiologi Carla Hannafordin tekemiin havaintoihin. Erityishuomiota vaativien oppilaiden kanssa työskennellessään Hannaford totesi, että keholla on olennainen osa kaikessa älyllisessä toiminnassa, myös oppimisessa. Liike ankkuroidi oppimisen ja kaikki, mikä sisältää liikettä, auttaa kaikenlaisten oppijoiden oppimista olivatpa he aikuisia tai lapsia. Erityisesti ristikkäiset liikkeet, joissa tietyt liikeradat tehdään symmetrisesti kehon molemmilla puolilla, auttavat oppimista. Tästä syystä mm. konttaaminen on tärkeä liikunnallinen kehitysvaihe. Ristikkäisliikkeenä se kehittää kehon koordinaatiota ja molempien aivopuoliskojen käyttöä. (Haavisto 2007, 40.)

Kuten aiemmin todettiin, pieni lapsi käyttää kehoaan kokonaisvaltaisesti. Lapselle kokeileminen ja leikki on luontaista ja kehonsa välityksellä hän oppii motoristen taitojen lisäksi myös paljon muuta. Tutkiessaan ympäröivää maailmaa, hän samalla suhteuttaa omaa kehoaan siihen. (Rinta-Harri 2005, 75-76.)

Jossain vaiheessa kehon merkitys oppimisen välineenä kuitenkin hämärtyy, tai sitä ei enää tiedosteta niin vahvasti. Erityisesti koulussa lapsen ruumiin käyttöä aletaan

kontrolloida ja kaikki ei ole enää sallittua, vaan ruumista tulee käyttää hyvin rajoitetulla tavalla. Samalla älyllistä pään sisäistä prosessia aletaan pitää tärkeämpänä, ja myös silmän ja käden välistä yhteistyötä. Vaikka liikkumisen suhteen ollaan ehkä menossa osittain sallivampaan suuntaan, toisaalta paikallaan pysymistä kannustetaan myös siksi, että luokkakoot ovat suurentuneet ja luokkaa on helpompi hallita, kun kaikki pysyvät paikallaan. Kehon kanava tulisi kuitenkin pitää avoimena vuorovaikutustilanteissa. Kun olemme tietoisia omista ja myös toisten kehon viesteistä, meillä on mahdollisuus oppia jotain uutta, jota emme pelkillä sanoilla pysty tavoittamaan. Kehollamme voimme keskustella toisen ihmisen kanssa ja myös kuunnella häntä aivan uudella ulottuvuudella. (Rinta-Harri 2005, 76.) Monesti häiriköksi leimataan turhan helposti sellaisetkin oppilaat, joiden esimerkiksi on pakko liikkua oppiakseen (Haavisto 2007, 41).

#### 2.4 Kehollisen ilmaisun menetelmiä

Kehollisen ilmaisun menetelmiä ja sovellettavia harjoituksia on lukuisia mm. draaman, liikeilmaisun ja tanssin parissa. Harjoituksia tai menetelmiä ei välttämättä voi luokitella kovin selvärajaisesti ja se ei liene tarpeenkaan. Olkoon eräänä esimerkkinä lähteenä käyttämäni Rinta-Harrin artikkelin jäsenitys kehollisen ilmaisun harjoituksista:

- kehotietoisuus
- hengitys ja ääni
- aistien käyttö
- vuorovaikutus ja kontakti
- liikeimprovisaatio
- tanssi
- rentoutuminen.

Rinta-Harri näkee ohjaajan toimintaan osallistujana eli innostajana, eikä vain ilmaisun opettajana. Hän viittaa Kurkeen, joka kirjoittaa ihmisen herkistämisestä, herättelämisestä ja hänen tietoisuutensa koskettamisesta. Nämä ovat tavoitteita, joihin ilmaisuharjoituksilla pyritään ihmisen ruumiillisen olemassaolon alueella. Ihmisen ruumiillisuus ja tajunnallisuus sidotaan yhteen irrottamatta häntä ympäristöstään.

Kehollisen ilmaisun menetelmistä olen lähemmin perehtynyt tanssiin ja tämän kehittämishankkeen puitteissa erityisesti luovaan tanssiin. Luovan tanssin harjoituksissa tulevat kaikki edellä esitetyn listan osa-alueet jollakin tavalla käsitellyiksi. (Rinta-Harri 2005, 81.)

### 3 LUOVAN TANSSIN MAHDOLLISUUDET

Perinteinen opetus on perustunut paljolti vasemman aivopuoliskon käyttöön ja aktiivointiin. Vasemman aivopuoliskon alueeseen kuuluvat mm. yksityiskohdat ja tunteiden kontrollointi. Oikea aivopuolisko puolestaan yhdistelee asioita, ideoi ja antaa tunteiden virrata vapaasti. Kun käytetään molempia aivopuoliskoja tasapuolisesti, päästään luovaan ja tehokkaaseen oppimistapaan. Näin tapahtuu mm. kokonaisopetuksessa, jossa yhdistellään eri oppiaineita ja oppimistapoja toisiinsa. Useampia aistikanavia hyödyntävä kokonaisopetus palvelee siis erilaisia oppijoita hyvin. (Haavisto 2007, 39.)

Kirjassa *Koulu tanssii 1-2* Leena Jääskeläinen pohtii tanssin merkitystä. Hänen mukaansa tanssi on erityisen sopiva toteuttamaan koulukasvatuksen laajempiakin tavoitteita, koska siinä yhdistyvät persoonallisuuden älyllinen, emotionaalinen ja fyysis-motorinen puoli ja lisäksi sillä on sosiaalistava vaikutus (Jääskeläinen 1995, 5.) Tanssiopetuksen tärkein lähtökohta on lapsi. Opetuksessa on otettava huomioon oppilaan kehitysvaihe, tunteet ja elinympäristö. Myös tanssiopetuksen tavoitteissa on lähdettävä liikkeelle lapsesta. Mikä on hänen ikänsä, aikaisemmat kokemuksensa, kiinnostuksenkohteensa jne. Eri työskentelytapoja tulee myös varioida. Voidaan työskennellä yksin, pareittain tai ryhmänä. Näin sekä sosiaaliset taidot että itseluottamus kasvavat vastaavasti. (Asanti, Nirhamo, Tuominen 1995, 9-10.)

Vaikka tanssi kuuluukin koulujen opetusohjelmaan, sen paikka siinä ei ole täysin selkiytynyt. Näkemuseroja on myös siitä, onko tanssi osa liikuntakasvatusta vai taidekasvatusta. Perusristiriita on ihmisen kehittämisen ja tanssin kehittämisen välillä. Edellinen painottaa yleisen kehityksen tukemista tanssin avulla ja näkee tanssin luontevana osana liikuntakasvatusta. Tämän kehittämishankkeen puitteissa käsittelen tanssia painottaen juuri tätä näkökulmaa. Toinen tapa tarkastella asiaa on miettiä tanssikasvatuksen tarkoitusta: onko kysymys oppimisesta tanssin kautta (learning through dance) vai tanssin oppimisesta (learning to dance). Jälleen painotan tässä viitekehyksessä edellistä näkökulmaa, jossa arvostetaan tanssin käytännöllisiä ja välineellisiä vaikutuksia inhimilliseen kehitykseen ja kasvuun. (Anttila 1994, 11.)

Kasvatuksellinen malli perustuu Rudolf Labanin teorioihin (Anttila 1994, 13). Tämän päivän lastentanssin ja luovan tanssin keskeinen vaikuttaja on Mary Joyce, joka on laatinut Rudolph Labanin teorian pohjalta tanssituntien perustana käytettävät tanssin elementit: tila, aika, voima ja keho. Näiden lisäksi mukaan tulee ottaa vielä koulutyön ja yhteisöllisyyden kannalta oleellinen osa-alue eli sosiaalisuus. Näistä tanssin elementeistä muodostuu ilmaisu. (Timonen 1995, 15.)

Anttilan jako tanssi-ilmaisun sisältöihin on saman suuntainen Mary Joycen kanssa. Se perustuu kolmijakoon keho, tila ja dynaaminen energia, mutta hän on erotellut kehon ja kehon toiminnan omiksi alueikseen. Viidentenä osa-alueena hän on tuonut esille myös sosiaaliset suhteet. Erilaiset jaottelut saattavat tuntua hieman sekavilta, mutta niiden tarkoituksena on kuitenkin vain jäsentää opettajan ajattelua ja varmistaa, että opetus on vaihtelevaa ja monipuolista. Opetuksen pitäisi kattaa eri sisältöalueet ja lisäksi tulisi varmistaa, että erilaiset tavoitteet tulevat huomioiduiksi. Käytännössä sisällöt ja tavoitteet kietoutuvat kuitenkin toisiinsa ja eri harjoituksetkin, ainakin jostain näkökulmasta, yleensä liittyvät myös kaikkiin sisältöalueisiin, mutta hieman eri painotuksin. (Anttila 1994, 32-33.)

Perusedellytys tanssikasvatuksen toteuttamiselle on, että opettaja on kiinnostunut tanssista sekä taidemuotona, että ymmärtää myös tanssin laajat mahdollisuudet toimia yksilön kasvun tukena (Anttila 1994, 13). Hakala puhuu humanistis-konstruktivistisesta opettajuudesta, joka tulee esiin inhimillisenä ihmisen kohtaamisena, pohtimisena ja analyttisenä asennoitumisena työhön. Lisäksi se ilmenee kiinnostuksena eri tieteenalojen teoretietoon, asiantuntemuksena, kykynä hyödyntää tietoja ja taitoja suunnitellusti ja spontaanisti käytännön tilanteissa sekä oppilaantuntemuksena. Näiden osaamisalueiden pohjalta opettaja pystyy etukäteen järjestämään mutta myös tilanneherkästi havaitsemaan ja antamaan tilaa oppijan kannalta merkityksellisille kasvu- ja oppimiskokemuksille. (Hakala 1999, 63-64.) Opettajan oma persoonallisuus vaikuttaa aina ratkaisevasti tanssikasvatuksen toteutumiseen. Oman yksilöllisen tyylin löytäminen on tärkeä osa opettajan kehitystä. Halu tanssimiseen löytyy oppilaan sisältä ja opettajan aito persoonallisuus on siinä tärkeämmässä asemassa kuin lennokkaat ja viihdyttävät tanssitunnit.

(Anttila 1994, 32-33.) Ehkäpä juuri se, että opettaja onkin ihan ”tavallinen” vaikkapa ulkoiselta olemukseltaan, rohkaisee ja kannustaa myös sellaisia oppilaita mukaan, jotka eivät koe olevansa esimerkiksi kovin liikunnallisia. Monilla on myös huonoja kokemuksia koululiikunnasta, jossa painottuu vain suorittaminen ja kilpailullisuus. Luovassa tanssissa liikkeelle lähdetään kunkin omista kyvyistä, taustoista ja persoonallisuudesta ja sama koskee niin oppilasta kuin opettajaakin.

Kehittämishankkeeni peruskysymys on, miten opettaja voisi käyttää luovaa tanssia kokonaisopetuksen tukena? Luovan tanssin käytössä pitää rohkeasti lähteä liikkeelle kunkin omasta persoonallisuudestaan käsin ja yhtenä tärkeänä näkökulmana mielestäni on yhteisöllisyyden rakentaminen.

## 4 KIRJALLISUUTTA JA KÄYTÄNTÖÄ

### 4.1 Liikkeelle lähtö

Vuoden 2008 alku keväästä kehittämishankkeen aihealue selkiytyi. Flamenco-tanssin piiristä tutun ystävän vinkin perusteella löysin Jyväskylän Avoimen Yliopiston sivuilta Tanssipedagogiikan erikoistumisopinnot. Harmikseni huomasin 27 opintopisteen kokonaisuuden alkaneen jo syksyllä 2007, mutta samalla huomasin, että opintoja voi suorittaa myös osittain. Niinpä ilmoittauduin heti mukaan vielä keväällä 2008 ohjelmassa oleville Lapsi ja tanssi sekä Tanssi ja liiketerapia kursseille.

Olin jo aiemmin tutustunut luovaan tanssiin perustuvaan Eeva Anttilan Tanssin Aika -kirjaan ja alkanut myös soveltaa kirjan oppeja pitämilläni lasten tanssitunneilla. Kirjan löytyminen oli minulle todella silmiä avaava, samoin kuin ensimmäisille tanssipedagogiikan kursseille osallistuminen. Kursseilla mm. juuri Eeva Anttilan kirja tuli vahvasti esille. Toinen suositeltu kirja, joka teki minuun vaikutuksen ja antoi välineitä käytännön työhön, on Marketta Viitalan kirja Tanssia elämyksen ehdoilla – lasten ja nuorten tanssin luovia prosesseja. Sekä Anttilan että Viitalan kirjat sisältävät teoreettisen pohdinnan ja taustan lisäksi hyvin seikkaperäiset esitykset ja kuvaukset tanssituntien käytännön toteuttamisen tueksi. Etuna on vielä niiden suomenkielisyys, eli se, että kirjoittajat ovat varmasti omassa työssään huomioineet myös oman kulttuuriympäristömme ja -perintömme sekä sielunmaisemamme. Näistä kirjoista ja myös tanssipedagogiikan opintojen hyvin käytännönläheisestä, itse tekemällä oppimisesta, olen saanut käteeni käytännön työkaluja ja minulle on selvinnyt luovan tanssin perusteet. Tältä pohjalta oli turvallista lähteä laatimaan ja kokeilemaan luovan tanssin tuntisisältöjä.

Kehittämishankkeessa halusin yhdistää kahden opintokokonaisuuteni opinnot siten, että työstä olisi minulle myös käytännössä hyötyä opettajuuteni kehittämisen sekä työtilanteeni parantamisen kannalta. Pohjakoulutukseni on hyvin matemaattinen ja tekninen, joten monet opettajan sijaisuudet ovat matemaattisissa aineissa yläasteella, mutta myös luokanopettajan sijaisuuksia on ollut melko paljon.



Tanssiharrastukseni pohjalta olen jo useita vuosia opettanut flamenco-tanssia ja noin 1,5 vuotta sitten ajauduin myös lasten tanssin opetuksen. Opintojeni ja opetustehtävistä saamieni kokemusten pohjalta halusin yhdistää eri opintokokonaisuuksieni lisäksi myös melko teoriapainotteisen ja teknisen insinööritaustani ja toisaalta luovemman puolen itsestäni. Halusin oman opettajuuteni kehittämisen lisäksi tarjota myös muille opettajille, eri oppiaineiden ristikossa, luovan tanssin keinoja paitsi eri oppiaineiden opetuksen tueksi, myös kokonaisopetuksen yhdeksi välineeksi.

Kirjallisuuden perusteella laatimieni lastentanssituntien tuntisisältöjen ja niistä saamieni kokemusten (Sastamalan opistossa pidetyt lasten tanssitunnit lukuvuodesta 2007 alkaen) sekä tanssipedagogiikan opintojeni pohjalta laadin syksyllä 2008 ensimmäisen kehittämishankkeeseen liittyvän luovan tanssin tuntisuunnitelman. Alunperin nämä neljä ensimmäistä tuntikokeilua oli tarkoitettu koululuokille 1-4 pidettäviksi näytetunneiksi uusien oppilaiden saamiseksi 7-10 -vuotiaiden lasten tanssitunnille, joka oli lopetusuhan alla vähäisen osallistujamäärän vuoksi. Päätin kuitenkin hyödyntää oheisista tunteista saamiani kokemuksia myös kehittämishankkeessani. Ehkä osoituksena yleisestä tietämättömyydestä luovan tanssin suhteen voidaan todeta, että näytetuntien jälkeen oppilasmäärä lopetusuhan alla olleessa ryhmässä kolminkertaistui 4:stä oppilaasta 12:een. Ilahduttavaa on todeta myös se, että tuo oppilasmäärä on pysynyt koko lukuvuoden ajan. Mielestäni se osoittaa, että luovalla tanssilla on annettavaa myös lasten näkökulmasta.

Jo ensimmäisessä tuntisuunnitelmassa pyrin ottamaan huomioon myös yhteisöllisen näkökulman ja soveltamaan yhteisötanssin elementtejä siinä määrin, kuin minulla oli niistä kokemusta. Tämän tuntisuunnitelman mukaisesti pidin siis ensimmäiset kokonaisille koululuokille suunnatut koetunnit Pehulan koulussa Äetsässä luokille 1-4. Koetunneilla oli mukana myös pienryhmä integroituna muuhun opetukseen. Pienryhmä koostui luokka-asteiden 1 ja 2 oppilaista. Tässä vaiheessa tuli koulun taholta esille oman opettajan läsnäolon tarpeellisuus mm. hyvän järjestyksen takaamiseksi. Yksi 45 minuutin oppitunti on melko tiivis paketti ja aikaa ei jää kovin paljon tutustumiselle ja uuden ryhmän sujuvan työskentelyn varmistamiselle. Varmasti myös oppilaiden näkökulmasta oman opettajan läsnäolo loi turvallista tunnetta ja poisti

uuteen ilmaisuelämyksen liittyvää turhaa jännitystä. Kun suurimmat ryhmät olivat jopa 25 oppilaan ryhmiä, niin yleisen turvallisuudenkin takaamiseksi em. järjestely oli paikallaan. Päätin toteuttaa samaa hyväksi osoittautunutta käytäntöä myös seuraavissa tuntikokeiluissa.

#### 4.2 Työ käy kuin tanssi

Kehittämishankkeeni toiminnallisessa osuudessa jatkoin luovan tanssin oppituntikokeiluja. Nyt halusin selvittää luovan tanssin käyttömahdollisuuksia tarkemmin sekä opettajien että oppilaiden näkökulmasta. Pehulan koulussa pidetyistä oppitunneista saatujen kokemusten, kirjallisuuden sekä tanssipedagogiikan opiskelun edetessä saatujen uusien ajatusten pohjalta laadin uuden tuntisuunnitelman.

Pidin koetunnit kahdessa eri koulussa. Marttilan koulussa mukana olivat luokat 1-4 ja muun ryhmän oheen integroituna erityisoppilaiden ryhmä. Esikoululuokka oli mukana omana ryhmänään. Tyrväänkylän koulussa tunnit pidettiin myös luokille 1-4. Tyrväänkylän koulussa pidettyjen tuntien tuntisuunnitelmaan tuli jälleen muutamia muutoksia edellisistä tunneista saatujen kokemusten pohjalta. Jopa aivan viime hetkillä, juuri ennen tuntien alkua, lämmittelyharjoitusta piti muuttaa salin mittasuhteista ja rakenteesta johtuen. Luovan tanssin opetuksessa, kuten muussakin opetustyössä, on osattava varautua yllätyksiin ja muutettava suunnitelmia hyvinkin nopeasti kulloisenkin tilanteen mukaan, myös tunnin kuluessa. Toisin sanoen pitää olla luova. Liitteenä 1 ovat kolmessa eri koulussa pidetyt tuntisuunnitelmat. Toteutuneet osuudet on kirjoitettu lihavoidulla tekstillä. Tuntisuunnitelmat sisälsivät myös eri vaihtoehtoja eri tilanteiden ja ryhmien mahdollisesti erilaisten tarpeiden varalta sekä eri ikäryhmät huomioiden. Kahdessa jälkimmäisessä koulussa toteutin tunnit lopulta kuitenkin pääpiirteittäin saman sisältöisinä kaikilla luokka-asteilla.

Päätin rajoittaa opetuskokeilut luokka-asteille 1-4 eli 7-10 -vuotiaisiin oppilaisiin, koska se on ikäryhmä, jota tällä hetkellä muutenkin opetan. Lisäksi opetan kahta 3-6 -vuotiaille suunnattua ryhmää, joten esikoululuokan mukaan ottaminen oli myös

perusteltua. Toinen syy rajaukselle oli se, että käytännön syistä oli järkevää pitää saman koulun tunnit peräjälkeen ja jos luokkia olisi ollut enemmän, päivät olisivat venyneet yli 4 tai 5 tunnin. Se olisi osoittautunut todennäköisesti liian rankaksi fyysisesti ja myös äänenkäytön suhteen (erittäin kaikuvat salit), kun ohjaajana olin joka tunnilla itse täysillä mukana innostamassa.

Kaikissa tuntikokeiluissa oli mukana kunkin luokan oma opettaja, ja mahdollisesti myös koulunkäyntiavustaja, lukuun ottamatta yhtä luokkaa, jossa mukana oli vain koulunkäyntiavustajana toiminut luokanopettajaopiskelija (oma opettaja oli työkiireiden vuoksi estynyt osallistumasta). Ennen tuntia toivoin, että opettajat ja ohjaajat olisivat itse mukana innostamassa oppilaitaan, kuten Rinta-Harrikin esittää kehollista ilmaisua koskevassa artikkelissaan (Rinta-Harri 2005, 81). Muutamassa tapauksessa mukana ollut opettaja tai ohjaaja jäi terveydentilaan tms. syyhyn vedoten seuraamaan sivusta tunnin etenemistä tai osallistui vain joihinkin osuuksiin tunnilla.

Luovan tanssin oppitunneilla halusin oman oppimisen ja kokemusten saamisen lisäksi tarjota oppilaille uuden elämyksen kehollisesta ilmaisusta. Samalla halusin antaa myös opettajille ja ohjaajille heti käyttöön otettavaksi vinkkejä luovan tanssin käytöstä oppituntien tukena.

Opettajien kokemuksia ja näkemyksiä selvitin suoraan tunneilta saadun palautteen lisäksi strukturoidun kyselyn avulla. Liitteeseen 2 on listattu kyselylomakkeen kysymykset. Kyselylomakkeen toimitin opettajille ja ohjaajille noin viikko tanssitunneille osallistumisen jälkeen. Kyselylomakkeen laadinnassa käytin yhtenä lähteenä Kaarina Ranteen suosittamaa Anni Rinta-Harriin artikkelia Kehollinen ilmaisu sosiaalipedagogisena pätevyytenä. Kyselylomakkeen liitteenä toimitin kouluille vielä muistin virkistämiseksi listan tanssitunnilla tehdyistä luovan tanssin harjoituksista.

Kyselyn avulla halusin selvittää mm. miten tanssinopetus toteutuu kouluissa tällä hetkellä, mikä sen asema on, mitä mahdollisuuksia luova tanssi voisi tarjota ja mitä

koulutustarpeita opettajilla ja ohjaajilla on tanssiopetuksen toteuttamiseksi omassa työssään. Lisäksi halusin kerätä tanssituntien mahdollisesti herättämiä oivalluksia luovan tanssin hyödyntämiseksi eri oppiaineiden opetuksessa yli oppiainerajojen ja myös yhteisöllisyys huomioiden.

## 5 LUOVA TANSSI – KOKONAISET – YHTEISÖLLISYYS

Seuraavassa käydään läpi kehittämishankkeen tulokset. Yhteenvedo perustuu sekä teoriaosuuteen että toiminnalliseen osuuteen. Aluksi käsittelen luovan tanssin käytön mahdollisuuksia kokonaisopetuksen tukena. Seuraavaksi käyn läpi koetunneilta saamani suullisen palautteen ja omat kokemukseni sekä yhteenvedon kyselylomakkeista. Lopuksi esittelen Luovan tanssin oppitunnin rakentamisen perusteet.

### 5.1 Luova tanssi kokonaisopetuksen tukena

Tanssin vahvuus oppimisen välineenä ja tukena perustuu mm. siihen, että tanssi on luonteeltaan eri aisteja aktivoivaa (Anttila 1994, 15). Inhimillisen liikekapasiteetin ja erilaisten liikelaatujen käyttö mahdollisimman laajasti on tanssikasvatuksen erityisominaisuus, joka puuttuu niin perinteisestä liikuntakasvatuksesta kuin tanssinopetuksesta. Tanssikasvatuksessa paneudutaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti kehon liikkeeseen. Liikekokemuksen yksi osa on itse fyysinen suoritus, mutta yhtä tärkeitä ovat älylliset ja emotionaaliset vaikutukset. Erilaisten liikemahdollisuuksien kokeilu kehittää liikkuvuutta, koordinaatiokykyä ja motorisia taitoja ja samalla se auttaa mm. hahmottamaan liikettä, keskittymään sen tuottamiin aistimuksiin, tuottamaan liikettä itsenäisesti ja luovasti sekä lisäämään tietoisuutta kehon toimintamahdollisuuksista. Kehontuntemus puolestaan on itsetuntemuksen perusta. Kun liike tuotetaan itse, se tuotetaan kuin itsestään omaa kehoa kuunnellen eli kunkin omalla tasolla ja omista lähtökohdista. (Anttila 1994, 15-16.)

Opettajan oman asenteen ja esimerkin kautta, voidaan luoda turvallinen ja hyväksyvä ympäristö siten, että opitaan sietämään ja arvostamaan myös erilaisuutta, kun sen olemassaolo havaitaan ryhmän keskuudessa (Anttila 1994, 16). Kun kaikkien erilaisuutta ja yksilöllisyyttä kunnioitetaan, voidaan luoda myös turvallisia kanavia negatiivisten tunteiden purkamiseksi toisia tai itseä vahingoittamatta. Luova tanssi, kuten muukin tanssi, on erinomainen erilaisten tunteiden ilmaisun väline.

Erilaisten työskentelytapojen avulla voidaan kehittää mm. kasvun ja kehittymisen kannalta olennaisia asioita. Yksilötyöskentelyn kautta opitaan itsenäisyyttä ja itse-luottamusta, pari- ja ryhmätyöskentelyssä opitaan puolestaan huomioimaan toisten näkökulmia, sopeutumaan yhteisiin sääntöihin ja ratkaisemaan ristiriitoja. Tärkeää on oppia myös erilaisia rooleja ja sitä kautta hyväksyä kaikkien oppilaiden tasa-arvoisuus. Opettaja voi hienovaraisesti ja vähitellen, omat oppilaansa tuntien, toisaalta rohkaista arkoja ja passiivisia oppilaita johtajuuteen ja vastuuseen ja toisaalta totuttaa johtajaoppilaita seuraajan rooliin, kun tehdään esim. harjoituksia, joissa kukin vuorollaan on huomion keskipisteenä. (Anttila 1994, 16.) Edellä mainittujen toimintatapojen harjoittelu ja oppiminen edistävät mielestäni vahvasti myös yhteisöllisyyden rakentamista.

Luovuus ja rohkea heittäytyminen on opettajalle kaiken avain. Harjoitusten ja tehtävien anto kannatta antaa aina kun mahdollista epäsuorasti, jolloin oppilaan oma ajattelu ja toiminta käynnistää oppimisen. On todettu, että jos tilanne koetaan turvalli-seksi ja vuorovaikutustilanne on myönteinen, omaperäisten vastausten määrä voi jopa kolminkertaistua. Alussa työskentelyssä saatetaan joutua kamppailemaan domi-noivien oppilaiden ylivaltaa vastaan, mutta vähitellen arvostavan ja hyväksyvän pa-lautteen myötä myös helposti muita matkivat oppilaat rohkaistuvat omaperäisem-piinkin ratkaisuihin. Luovan tanssin kautta yksilö voi saada kosketuksen sellaiseen lahjakkuuden alueeseen, jota hän ei ole tiedostanut edes omaavansa. Oppilaan tuke-minen ja kannustaminen sekä rakentava, turvallinen ja avoimeen suhteeseen perustu-va arviointi edistää luovuutta samoin kuin edes vähäistenkin omien ideoiden hyväk-syminen ja kannustaminen. (Anttila 1995, 16-17.)

Oman kokemukseni mukaan ja kirjallisiin lähteisiin viitaten (mm. (Asanti, Nirhamo, Tuominen 1995, 13) tanssia voidaan integroida luontevasti muihin aineisiin. Itses-tään selvänä tulee mieleen musiikki, ja taideaineena myös kuvaamataito. Tietysti tanssi voidaan nähdä myös osana liikuntakasvatusta kuten aiemmin on tullut esille, vaikka joidenkin mielestä tanssi pitää nähdä erityisesti osana taidekasvatusta (Anttila 1994, 11). Laajemmin ajatellen yhtymäkohtia on löydettävissä ja rakennettavissa mm. äidinkieleen, historiaan, uskontoon tai vaikkapa matematiikkaan.

Tanssissa voidaan lähteä liikkeelle vaikkapa runosta tai muusta tekstistä, historiallisesta tapahtumasta tai tarinan kerronnasta. Alkuopetuksessa esim. motoriikan kehitystä voidaan tukea vaikkapa piirtelemällä numeroita eri kehonosilla. Tanssi kehittää erityisesti myös musiikissa tärkeää rytmitajua, ja erilaisia rytmejä tekemällä ja laskeamalla, voidaan ideoida erilaisia harjoituksia vaikkapa juuri matematiikan tueksi. Motoriikka ja rytmiset taidot parantavat edelleen kehon hallintaa. Liikkeelle voidaan lähteä myös toisin päin eli ensin on tanssi, jonka jälkeen siitä rakennetaan tarina, piirretään kuva jne.

Luovassa tanssissa lapsen, ja toki myös aikuisen, on mahdollista ilmaista itseään ja tunteitaan pelkäämättä tekevänsä väärin tai olevansa viimeinen. Kehollisessa ilmaisussa toimitaan herkällä ja henkilökohtaisella alueella, joten opettajalla on suuri vastuu toimiessaan luovan ilmaisun innostajana ja innoittajana. Toisaalta olisi hyvä myös muistaa, että ohjeita ei tule antaa ylhäältä käsin vaan tasavertaiseen vuorovaikutukseen perustuen. Luovassa tanssissa annetaan ongelmia, joihin on keksittävä ratkaisuja ja kaikki ratkaisut ovat oikein. (Timonen 1995, 15.) Joskus kannattaa heittäytyä myös yllättävien sivupolkujen vietäväksi. Koska vääriä vastauksia tai ratkaisuja ei ole, onnistumisen kokemukset on taattu. Onnistumisen kokemukset puolestaan vahvistavat edelleen itsetuntoa ja rohkaisevat aina vain haastavampiin ja omaperäisempiin ongelmanratkaisuihin.

Oman toiminnan ja opettajuuden kehittymisen kannalta olisi hyvä pohtia kunkin omaa luovan tanssin tai yhtä hyvin mitä tahansa liikunnanopetustilannetta oppimisympäristön näkökulmasta vaikkapa Hakalan kehotuksen mukaan miettien, miten alla luetellut elementit konkretisoituivat opetustilanteessa. Hakalan luettelo on seuraava:

- aikaa oppimiseen
- oppimistilanteita ja kasvunmahdollisuuksia
- suora opetus osana laajempaa oppimistilannetta
- pakon puute
- turvallinen, välittävä ja kannustava oppimisilmapiiri

- oppijakeskeisyys ja opetuksen yksilöinti
- haasteelliset ja mielikuvitukselliset toiminnot tai ”tositilanteet”
- yllätyksellisyys
- mahdollisuus pohdintaan ja ongelmanratkaisuun
- mahdollisuus vuorovaikutukseen ja vastuunottoon.

Kyseinen lista on mielestäni erittäin osuva luovan tanssiin opetuksen onnistumisen pohdintaan. Kuten aiemmin olen todennut, luovaa tanssia voidaan käsitellä osana liikuntakasvatusta ja toisaalta oppimista tanssin kautta. Hakala on teoksessaan pohtinut juuri liikunnan merkitystä oppimisen kannalta.

## 5.2 Koetunneilta saatu palaute ja yhteenveto kyselyistä

### 5.2.1 Suullinen palaute ja omat tuntemukset

Välittömästi tuntien jälkeen saatu palaute niin oppilailta, opettajilta kuin muiltakin ohjaajilta oli positiivista. Erään opettajan kommentti oli, että tunti oli ”älyttömän hyvä”. Lapsilta kerätty palaute ja tunteiden purku jäi suhteellisen vähäiseksi käytettävissä olleen rajoitetun ajan vuoksi. Kokoonnuimme kuitenkin tunnin päätteeksi muutamaksi minuutiksi piiriin istumaan ja kukin sai vapaasti tuoda esille tunnelmiaan. Aloitin palautetuokion kysymällä oppilailta miltä tuntui, mikä oli kivaa ja mikä ei ollut niin kivaa. Kaikki olivat silmin nähden iloisia ja tyytyväisiä. Ja tyytyväisyys oli niissäkin tapauksissa aistittavissa päällimmäisenä, kun kommenttina muutamilta pojilta tuli, että oli tylsää. Toisten mielipiteisiin yritettiin myös hieman vaikuttaa varsinkin kritiikin suhteen, ja jonkun pojan kuulin mm. kuiskaavan naapurilleen, että ”sano, että oli tylsää”. Kun kysyin Tyrväänkylän koulussa, että kenellä oli ainakin jossain vaiheessa kivaa, taisivat kaikki nostaa kätensä ylös. Kysyin myös, että oliko jonkun mielestä kaikki harjoitukset täysin typerä. Tällöin muutama oppilas vastasi, että ”Paavon mielestä”. Hauska havainto oli, että Paavo ei itse asiaa tuonut esille, mutta kaverit halusivat sen tuoda julki. Ehkä kysymys oli jonkinlaisesta asenteellisuudesta, että kaikki on tylsää esim. kouluun liittyen, vaikka ilmeistä



päätellen ja tuntia seuraten myös nämä kritiikkiä antaneet pojat olivat tehtävissä innolla mukana.

Kommentit olivat siis pääsääntöisesti positiivisia ja muutamilta tuli jopa sen suuntaisia kommentteja, että ”mä rakastin kaikkea” ja että ”tää oli paras tunti”. Tuollaiset palautteet tietysti lämmittävät mieltä, mutta annoin mielestäni tilaa myös kritiikille. Esimerkiksi kritiikin jälkeen annoin pojille palautetta, että ”tanssitte tunnilla tosi hienosti” ja muutenkin pyrin jo tunnin kuluessa välittömään palautteen antoon aina kun mahdollista.

Vaikeutena on suuren ryhmän kanssa työskennellessä antaa kohdennettua ja yksilöllistä palautetta, joka myös toimisi ohjaavasti pyrittäessä tehtävissä tiettyyn suuntaan. Helposti palaute jää yksittäisiksi huudahduksiksi, että ”hyvä” jne. ja saattaa näin ollen olla arvottavaa.

Teoksessa Liikunta ja oppiminen Hakala on pohtinut palautteen merkitystä. Pohdinat soveltuvat mielestäni hyvin myös luovaan tanssin ja siitä saatuun ja annettuun palautteeseen. Oppijan omat sisäiset palautejärjestelmät sekä ulkoiset palautejärjestelmät (esim. palaute opettajalta tai muilta oppilailta) ohjaavat toiminnan suuntaamista. Oppilaan omia palautejärjestelmiä ovat esim. kinesteettinen palaute eli liikeaistien välittämä tunne esimerkiksi siitä, että liike on hallittu ja tasapainoinen tai audittiivinen palaute eli kuulohavainto siitä, että liike ei osunutkaan ihan musiikin rytmiin. Oppijaa pyritään ohjaamaan tietoisesti oman toimintansa pohdintaan, analysointiin ja tunnusteluun, jotta oppimisprosessi ei olisi vain ulkoa asetettu vaan ohjautuisi myös oppilaasta itsestään käsin. Oppimiseen sisältyy pysähtyminen omaan suoritukseen ja arvon antaminen sen herättämille tuntemuksille ja kokemuksille. Tällaisen pysähtymisen kautta on mahdollista saavuttaa oppimisen kannalta olennainen ymmärrys. Oppijan oma palautejärjestelmä ja ulkoiset palautejärjestelmät eivät ole toisiaan korvaavia, vaan ne tukevat toisiaan. Ulkoisessa palautteessa olisi pyrittävä pois arvottavasta ja usein toistettuna myös riippuvaisuutta aiheuttavasta palautteesta. (Hakala 1999, 66-67.) Koen, että edistystä on kohdallani jonkin

verran tapahtunut, kun olen asiaa pohtinut. Kiinnitän asiaan enemmän huomiota ja pyrin aina kun mahdollista kohdentamaan palautetta hieman tarkemmin, kuten esimerkiksi, että ”hienoa kun löysit liikkeeseen alatazon”.

Palautteen saanti myös toiseen suuntaan on tärkeää. Yhdeltä tytöltä tuli jo hieman pohditumman tuntuinen vastaus, kun kysyin tuntemuksia luovan tanssin tunnin jälkeen. Hän vastasi, että ”kun pääsi vauhtiin, niin oli kivaa”. Tällainen palaute on jo ohjaajankin näkökulmasta hieman informatiivisempaa ja tuo hyvin esille sen, että luovaan työskentelyyn heittäytyminen ei aivan alussa ole kovin helppoa. Esimerkiksi Tyrväänkylän koulussa kolmannen luokan kohdalla erityisesti tytöt jäivät alussa vähän kyräilemään, mutta kuitenkin hymyssä suin ja pojat taas olivat alusta saakka innolla mukana. Neljännen luokan kohdalla tilanne oli taas juuri päinvastainen tyttöjen ja poikien suhteen. Ei siis voi mitenkään yleistää, että työskentely olisi jotenkin ennustettavaa sukupuoleen perustuen. Samoin myös ulkoiselta olemukseltaan ehkä vähemmän liikunnalliselta näyttävät oppilaat saattoivat yllättää rohkealla ja omaperäisellä heittäytymisellään harjoituksiin.

Monessa ryhmässä tapahtui matkimista, kun esim. oppilaita pyydettiin esittelemään itsensä nimeltä ja omalla liikkeellä. Vähän aremmat oppilaat seurailivat ja matkivat helposti ratkaisuisaan dominoivia oppilaita, mutta kun annoin siitäkin hyväksyvää palautetta, ja totesin, että saa tehdä samaakin kuin joku muu, lopulta nämä arimmatkin rohkaistuivat harjoituksissa omiin ratkaisuihin. Tämän totesi myös yksi opettaja, todeten itseänsä ärsyttävän kun matkitaan, mutta huomasi positiivisen ja hyväksyvän palautteen kannustavan lopulta luovempiin ja omaperäisempiin ratkaisuihin. Kaikkien tekemisen ja ratkaisujen arvostaminen takaa oppilaille onnistumisen kokemukset ja varmuuden, että saa olla sellainen kuin on. Hyväksyvän ja turvallisen ilmiön luominen on olennaista. Kun olo on turvallinen, ei tarvitse hävetä sitäkään, jos matkii toista. Matkiminen on sallittua, ja siihen pitää jopa kannustaa. Jos joku ohjaajan kysymysten ja vihjeiden avulla on löytänyt annettuun ongelmaan luovan ja omaperäisen ratkaisun, myös muita voi kehottaa kokeilemaan sitä.

Erityisesti Marttilan koulussa pidetty parirentoutusharjoitus sai erityisesti pojilta kritiikkiä. Varsinkin pienimmät olivat vielä niin energiaa täynnä, että ehkä heidän oli vaikea pysähtyä ja rauhoittua ja harjoitus tuntui siksi tylsältä. Harjoituksessa työskenneltiin siten, että kumpikin oli vuorollaan rentoutettava ja rentouttaja. Harjoitus vaatii koko ajan tarkkaa valvontaa ja ohjeistusta, mutta siitä huolimatta se meni osalla pelleilyksi. Kuitenkin jonkinlainen rauhoittuminen, niin fyysisesti kuin psyykkisestikin, tunnin päätteeksi on paikallaan, kuten aiemmin on jo esitetty, vaikka se ei niin hauskalta tuntuisikaan. Tuntien ei olekaan tarkoitus olla mahdollisimman viihdyttäviä ja hauskoja vaan tanssin pitää olla iloista ja myönteistä, mutta ei viihdettä (Anttila 1994. 72). Itse voisin tuntien rakennetta mieltiessäni muistaa juuri tämän, että minun tarkoitukseni ei ole viihdyttää, van harjoituksilla on myös kokonaisuutena syvempi merkitys ja tavoite, jota ei saa unohtaa hauskuuden alle.

Koska kuitenkin itsekin huomasin, että rentoutusharjoitus ei kaikilta osin aivan toiminut, vaihdoin sen Tyrväänkylän koulussa peiliharjoitukseen, jossa työskentely luonnostaan tapahtuu melko rauhallisessa tempossa ja samalla toteutuu tavoite saada tunnin loppuun myös kontaktiharjoitus (Anttila 1994. 58). Tässä harjoituksessa yleensä myös pienimpien mielenkiinto pysyy hyvin yllä, kun harjoitus vaatii tarkkaa keskittymistä.

Marttilan koulussa pienimpien tunnit jäivät muiden tuntijärjestelyjen vuoksi viimeiseksi iltapäivään, mutta kun tuntia tiedettiin kuitenkin odottaa ja odotusta kesti koko pitkän päivän, jännittyneisyys ja kihinä tunnin viimein alkaessa oli huipussaan. Kokemukseni onkin, että parhaiten tällainen eri tempoja ja erilaisia harjoitteita sisältävä luovan ilmaisun tunti toimisi heti aamupäivään sijoitettuna eikä ainakaan viimeisenä iltapäivästä, koska tällainen työskentely vaatii sekä sopivaa virittyneisyyttä että myös keskittyneisyyttä. Iltapäivän tunnint osoittautuivat haasteellisemmiksi myös siitä syystä, että ruokatunnin jälkeen ja varsinkin kolmen täysillä vedetyn oppitunnin jälkeen oma energiatasoni laski ja jouduin vähän pinnistelemaan säilyttääkseni innostavan asenteeni.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan kaikille luokille oli varattu aikaa yksi 45 minuutin oppitunti. Osalla ryhmistä se kuitenkin typistyi pahimmillaan vain noin 30 minuuttiin mm. aamunavauksen, lähestyvän ruokatunnin tai koulukyyteihin kiiruhtamisen vuoksi. Koetin kuitenkin viedä suunnitellun tunnin mahdollisimman ehjänä kokonaisuutena läpi, mutta kiireen tunnulta ei voinut välttyä. Toisaalta joku opettaja sanoi, että reipas ote ja vauhdikas eteneminen auttoi varsinkin pienimpien tunneilla ryhmän hallinnassa pysymisessä. Keskittyminen ei missään vaiheessa päässyt pahasti herpaantumaan. On kuitenkin muistettava, että jos joku harjoitus lähtee viemään, sille on pystyttävä antamaan myös aikaa ja tilaa, eikä noudattaa tiukasti alkuperäistä tuntisuunnitelmaa. Toisaalta, jos joku harjoite ei ota sujuakseen, on se jätettävä sillä kertaa ja otettava jotain muuta toimivampaa tilalle. Tällä kertaa itselleni jäi tunneista kokonaisuutena hyvä oli ja tunsin onnistuneeni. Joskus kuitenkin lasten tanssia opettaessani olen kokenut, että mikään ei suju ja tunti ei toimi. Näissäkin tapauksissa ei pidä masentua, vaan käydä tunti läpi miettien, mikä meni hyvin ja mitä olisi voinut tehdä toisin ja näin kääntää epäonnistunutkin tunti voimavaraksi ja oman opettajuuden kehittämiseksi.

Anttilan mukaan ihanteellinen ryhmän koko toimivuuden kannalta on 5-15 oppilasta. Koululuokat ovat kuitenkin pääsääntöisesti, niin myös kaikilla koetunneillani, tätä suurempia. Liian suuri ryhmä on vaikeasti hallittava ja siinä esiintyy enemmän häiriöitä ja pienestä ryhmästä puolestaan puuttuu dynamiikka ja energia. Opiston piirissä opettamissani pienten lasten (3-6 -vuotiaat) kohdalla olen joutunut tekemisiin juuri tämän ongelman kanssa. Jouduin jakamaan ryhmän turvallisuussyistä kahteen osaan, mutta kauden kevätpuolella, varsinkin sairauksien ym. esteiden vuoksi, läsnäolijoiden määrä kutistui välillä vain muutamaan oppilaaseen. Tällöin ryhmän toiminta ja harjoitusten toimivuus kärsi selkeästi. Mielestäni ryhmän toimivuuden kannalta minimi koko on juuri tuo viisi oppilasta.

Jos ryhmä, esim. koululuokka, on kuitenkin suurempi kuin 15 oppilasta, on lasten turvallisuudenkin takia organisoitava ryhmää mahdollisuuksien mukaan erilaisiin tehtäviin. Koetunneilla ryhmän hallittavuutta paransi oman opettajan tai muun ohjaajan läsnäolo. Ryhmän sujuvan toiminnan takaamiseksi kävimme tunnin alussa

läpi säännöt, joiden mukaan tunnilla toimitaan. Hyvää palautetta sain mm. muodoltaan litteän ja pyöreän pehmolelun käytöstä. Pehmolelun toinen puoli oli punainen ja toisella puolella oli vähän hämmästyneen näköiset kasvot. Lelu toimi huomion saamisen välineenä. Kun näytin ”naamapuolta”, se tarkoitti, että minulla oli asiaa ja kaikkien oli tultava kuulemaan ohjeita. Kun taas näytin punaista puolta, salissa oli liika meteliä ja sitä piti hillitä. Opettaja kommentoi, että pehmolelunaaman takaa on ehkä neutraalimpi antaa sekä vastaanottaa ohjeita.

Toiveena oli, että salissa oltaisiin paljain jaloin, jolloin välttyttäisiin liukastumisilta. Tämä on turvallisuuden kannalta olennainen ja myös helposti toteutettava käytäntö. Tilassa liikuttaessa, välillä melko reippaastikin, on myös suuri vaara törmätä. Keinona voi toimia ryhmän jakaminen kahtia siten, että puolet toimii yleisönä, harjoituksen äänimaailman luojana tai vaikkapa liikkumattomina esteinä, joita pitää kiertää, ylittää tai alittaa. Koetunneilla toteutin tällaista järjestelyä harjoituksessa, jossa oli tarkoitus liikkua vuoroin lähellä itseä ja vuoroin kaukana itsestä eri tasoilla ja eri tempoja käyttäen. Harjoituksen alussa kaikki seisoivat piirin kehällä silmät kiinni ja sitten ne, joita kosketin selkään (noin joka toinen kehällä seissyt) siirtyisivät ensimmäiseksi piirin keskelle liikkumaan. Ennen liikkumisen aloittamista silmät aukaistiin. Marttilan koulussa sain heti ensimmäisen tunnin jälkeen palautteena vinkin, että ei kannata tuoda esiin ja korostaa, sitä, että toiset katsovat ja toimivat yleisönä, koska jotkut saattavat mennä siitä lukkoon. Sen sijaan kannattaa yrittää ikään kuin ”höynäyttää” ryhmä toimimaan tehtävässä vuoron perään. Seuraavien ryhmien kohdalla aloitimmekin saman harjoituksen siten, että liikkuminenkin aloitettiin silmät kiinni, ja kun silmät myöhemmin oli lupa aukaista ja vaihdot piirin sisällä ja kehällä olevien kesken lopulta tapahtuivat aina vain nopeammin ja nopeammin, kukaan ei enää kiinnittänyt siihen huomiota, että joku katsoi.

### 5.2.2 Yhteenveto kyselyistä

Kyselylomakkeiden vastausten lisäksi liitän tähän yhteenvetoon myös opettajilta heti koetunnin yhteydessä saadut suulliset kommentit, niiltä osin, kuin ne vastaavat kyse

lylomakkeen kysymyksiin. Kyselylomakkeet jaettiin yhteensä 12 opettajalle ja ohjaajalle ja niistä palautettiin 10. Kaikki eivät olleet vastanneet joka kysymykseen, mutta kaikkiin kysymyksiin saatiin kuitenkin 5-9 vastausta. Vastanneista seitsemän oli luokanopettajaa ja kolme toimi koulunkäyntiavustajan tai erityisryhmän ohjaajan tehtävissä. Koetunneille osallistuneista opettajista ja ohjaajista samoin kuin kyselyyn vastanneista kaikki, yhtä lukuun ottamatta, olivat naisia.

Kyselyyn vastanneiden tanssillinen tausta oli melko vähäistä varsinkin luovan tanssin osalta. Joillakin vastanneista ei ollut aiempaa tanssitaustaa ollenkaan, joku oli harrastanut tanssia jonkun verran ja yksi oli musiikkiin erikoistunut luokanopettaja.

Tanssia opettajat olivat käyttäneet jonkin verran työssään lähinnä piirileikkien, perinne- ja kansantanssien muodossa. Muutamia kertoja vuodessa osa opettajista kertoi käyttäneensä myös luovaa ja omatoimista liikkumista musiikin tahtiin.

Ennako-odotukset luovan tanssin suhteen olivat myönteisiä ja innostuneen odottavia. Tunnin toivottiin tuovan vaihtelua perinteiseen liikuntaan ja antavan myös vinkkejä oman opetuksen toteuttamiseen. Tunnin odotettiin olevan myös erilainen omiin kouluaikeihin verraten, jolloin tanssiopetus kohdistui perinteisten tanssien opetukseen. Odotettiin myös vapautta omaan tuottamiseen esim. musiikin tuella. Esille tuli myös pieni epäily tunnin toimivuudesta poikia ajatellen.

Tunti täytti ja jopa ylitti odotukset paitsi poikien myös tyttöjen osalta. Kaikki lähtivät mukaan innokkaasti ja häpeilemättä, vetäjän esimerkki ja toiminta sekä oikeaan hetkeen osunut kannustus innosti epävarmojakin. Myös lasten ilo yllätti. Tunti koettiin monipuoliseksi ja vaihtelevaksi ja se palveli hyvin erilaisten oppilaiden tarpeita. Harjoitteet eivät olleet liian vaikeita ja musiikki loi vapautumista jännityksistä. Toisaalta joku koki musiikkivalinnat osittain oudoiksi. Erään kommentin mukaan oli aika kova tavoite, kun lopputunnista jokaisen piti jo improvisoida piirin keskellä, kun kyseessä oli kuitenkin ryhmälle vieras ohjaaja. Tavoitteessa kuitenkin onnistut

tiin. Kuten itsekin asian tiedostin, esille tuli myös tosiasia, että tunti jää helposti kokonaisuudeltaan liian lyhyeksi.

Kehollisen ilmaisun näkökulmasta ryhmien välillä ja ryhmän sisällä oli eroja. Joissakin tapauksissa koko ryhmä oli innostunut kaikista harjoituksista, mutta joissakin ryhmissä luova tanssi ja ilmaisu oli toisille heti luontevaa ja helppoa ja toisille mukaan pääseminen taas oli vaikeampaa. Joillakin lapsilla tuntuivat olevan kaikki aistit auki. Toisille motoriset kuviot olivat vaikeita, toisille eivät. Rentoutuminen ja liikeimprovisaatio oli varsinkin alussa jossain määrin vaikeaa ja tapahtui myös matkimista. Yksi opettaja totesi itseään ärsyttävän kun matkitaan, mutta huomasi positiivisen ja hyväksyvän palautteen kannustavan lopulta luovempiin ja omaperäisempiin ratkaisuihin. Tunnin edetessä rentoutuminen ja kehotietoisuus kuitenkin paranivat ja myös vuorovaikutus ja kontakti toisiin oli ryhmässä avointa. Joissain tapauksissa pojat olivat rohkeampia kuin tytöt ja joskus taas päinvastoin.

Tanssi painottuu kouluissa lähinnä liikunta ja joskus myös musiikki tunneille ja jää usein liian vähäiseksi ja ”lapsipuolen asemaan”. Liikuntatunteja on vain kaksi viikossa, joten tanssin osuus muun liikunnan ohessa on melko pieni vaikka se toki kuuluu opetussuunnitelmaan. Monesti tanssi tulee esille vain joulu- ja kevätjuhlien ohjelmien yhteydessä.

Tanssin osuuden ei juurikaan oletettu kasvavan tulevaisuudessa, vaikka sitä toivottiin. Nyt toteutetun kaltaisten vierailumahdollisuuksien muodossa se voisi kuitenkin onnistua. Tanssia pidettiin myös tärkeänä kaiken ikäisille, koska se parantaa huomattavasti kehon hallintaa ja poistaa estoja.

Kehollista ilmaisua opettajat olivat hyödyntäneen liikunnassa, musiikissa ja äidinkiessä. Esimerkiksi alkuopetuksessa oli käytetty draamallisia harjoituksia ja kehon mukaan ottoa äänten tuottamisessa. Eri aineisiin liittyen opetus oli sisältänyt kehon osiin tutustumista, läpsyttelyä ja hengitysharjoituksia. Opetuksessa oli käytetty myös

vuorovaikutusharjoituksia ja pantomiimia. Erilaisia rentoutumisharjoituksia oli käytetty melko paljon ja yksi opettaja oli vuoden verran toteuttanut luokallaan aivojumppatuokion joka aamu.

Opettajat kokivat saaneensa ideoita kehollisen ilmaisun hyödyntämiseksi eri oppiaineissa. Kehollisen ilmaisun harjoitteet voisivat rikastuttaa liikuntatunteja esim. musiikkiliikunnan muodossa, mutta myös kuvaamataidon ja musiikin tunneilla harjoituksista olisi hyötyä. Peilausharjoitus oli hyvä esimerkki käytettäväksi matematiikan tunneilla tukena kun ollaan käsittelemässä vaikkapa peilikuvia. Myös erityisoppilaiden erilaiset vaikeudet huomioiden liikunnassa on osoittautunut hyväksi käyttää kehollista ilmaisua eri tavoin. Kun tavallisen liikunnan toteuttaminen on mahdotonta, pitää keksiä joku idea, jolla lapsi toteuttaa huomaamattaan toivotun asian. Enemmänkin ideoita olisi toivottu, mutta kuten aiemmin on todettu, yksi tunti oli melko rajallinen laajemman kuvan antamiseksi kehollisen ilmaisun ja tässä tapauksessa erityisesti luovan tanssin hyödyntämismahdollisuuksista.

Musiikkiin erikoistunut luokanopettaja kertoi heti koetunnin jälkeen pyrkineensä joka musiikin tunnilla toteuttamaan myös liikunnallisen osuuden. Tunneilla käytetään rentoutumista, laululeikkejä, tehdään koreografioita ja tanssiaskelia lauluihin ja musiikkiin. Lisäksi käytetään kehosoittimia ja välillä vain improvisoidaan musiikin mukana. Liikkumalla toteutetaan myös sosiaalisia kontaktiharjoituksia. Toisinaan tällaiset musiikkia ja luovaa liikkumista hyödyntävät osiot ovat olleet suurempiakin kokonaisuuksia, mm. aiheena Israelilaisten erämaavaellus. Harjoituksessa oli suunniteltu, että tytöt virittävät kiitoslaulun ja -tanssin, mutta yllätykseksi pojat olivatkin halunneet tehdä sen.

Enemmistö vastanneista koki myös tarpeelliseksi saada neuvontaa ja ohjausta tai ainakin käytännön vinkkejä, mm. miten päästä alkuun. Haasteelliseksi koettiin esimerkiksi sopivan musiikin löytäminen eri luokka-asteet huomioiden.

Tanssiopetukseen voisi innostaa vaikkapa koulutuspäivän piristeenä. Hyväksi keinoksi oppia koettiin myös toisen toiminnan seuraaminen ryhmässä. Luovan



tanssin kurssi toimisi myös omana kokonaisuutenaan vaikkapa Sastamalan opiston tarjoamana.

### 5.3 Luovan tanssin oppitunnin rakentaminen

Luovan tanssin tai muun luovan ilmaisun oppitunnin rakentamisessa voidaan niin Anttilan kuin Viitalankin mukaan lähteä liikkeelle prosessiajattelusta (Anttila 1994, 58 ja Viitala 1998, 40.) Viitalan mukaan oppitunti sisältää pääsääntöisesti seuraavat elementit:

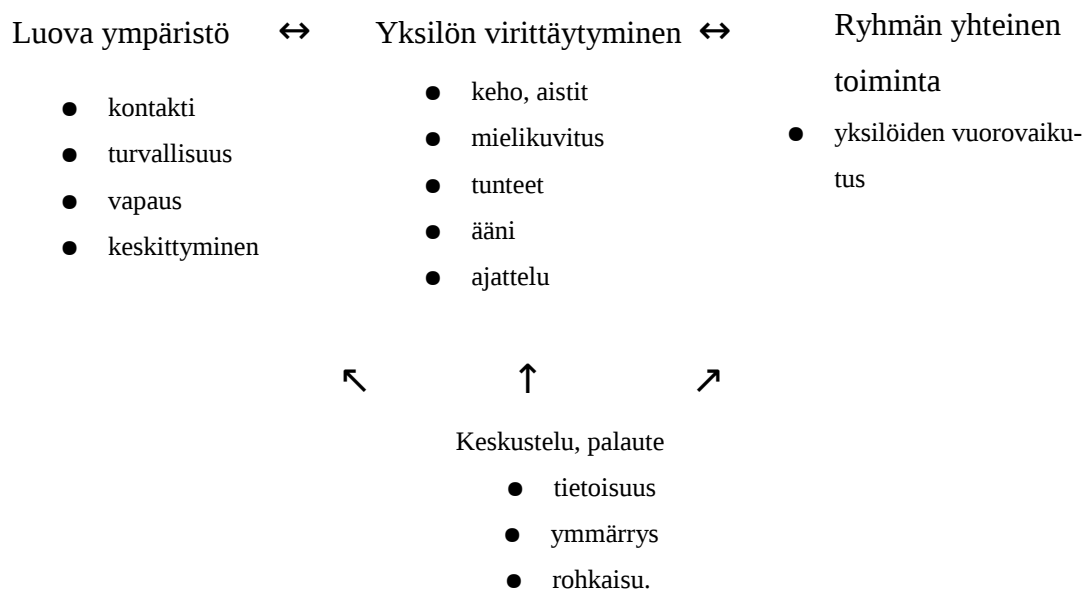
- virittäytyminen
- treenaustuokio
- opittava aines
- yhteistanssi
- luova aines
- elämyksellinen elementti
- päätös.

Oheinen jaottelu on ohjeellinen, ja eri elementtien järjestys voi vaihdella. Monilla tunneilla osa elementeistä saattaa jäädä pois toisten painottuessa jopa siten, että koko tunti muuntuu yhden elementin täyttämäksi. Tunnin rakenne tulee tietysti suunnitella hyvin etukäteen, jolloin kun aiheeseen on perehtynyt, voi myös muuttaa suunnitelmaa joustavasti tilanteen niin vaatiessa. Tanssissa, jossa annettuihin tehtäviin ja ongelmiin vastataan fyysisesti, noudatetaan opetuksen perusmallia eli edetään läheltä kauas, helposta vaikeaan, yksinkertaisesta monimutkaiseen, yksityisestä yleiseen ja spontaanista mietittyyn. (Viitala 1998, 40.)

Anttila on havainnollistanut luovan prosessin vaiheita kuvion 1 mukaisella kaaviolla (Anttila 1994, 58). Ensimmäisenä on tärkeää luoda kontakti oppilaiden ja ohjaajan välille sekä myös ryhmän kesken. Tämän pohjalta on mahdollista saada aikaan turvallinen ja vapaa ilmapiiri, joka mahdollistaa rauhoittumisen ja keskittymisen. Tällaisessa luovassa ympäristössä voidaan kontaktiharjoituksella auttaa oppilaita suuntaamaan huomionsa kehoonsa, toisiinsa ja opettajaan. (Anttila 1994, 58.)

Virittäytymisessä oppilaiden pursuava energia suunnataan rakentavaan toimintaa, jonka tavoitteena on lämmittely, tilan haltuunotto ja valmistautuminen luovaan prosessiin. Tilassa liikuttaessa on hyvä jatkaa myös kontaktien luomista ryhmän kesken. Virittäytymisestä siirrytään omaan tilaan ja yksilötyöskentelyyn jolloin keskitytään omaan kehoon ja sen toimintaan. Seuraavaksi on hyvä siirtyä pari- tai pienryhmätyöskentelyyn, jolloin voidaan syventää ja ottaa käyttöön yksilötyöskentelyssä opittuja elementtejä. Tunnin loppupuolella edetään kokonaisvaltaisempaan ilmaisuharjoitukseen syventäen edelleen opittua. Ilmaisuharjoitus voi perustua johonkin teemaan, mielikuvaan tai musiikkiin ja yleensä se on improvisaatioharjoitus, joka mielellään sisältää yhteistoimintaa tai kontaktiharjoituksia. (Anttila 1994, 58.)

Lopuksi on hyvä vielä kokoontua yhteen palautteen antoa varten ja samalla rauhoittua niin psyykkisesti kuin fyysisestikin. Lyhyt kontaktiharjoitus vielä tunnin päätteeksi on toimiva, jotta saadaan aikaan tunne, että prosessi on aloitettu, toteutettu ja viety loppuun. Palautteen anto on yhteinen prosessi, jolloin myös ohjaajalla on mahdollisuus saada palautetta toiminnastaan ja näin kehittää sitä. Palautteen anto tapahtuu siis kahteen suuntaan ohjaajan ja ryhmän välillä ja vielä tilanteesta riippuen mahdollisesti myös vertaispalautteena. Tärkeää on muistaa, että palautteen anto on positiivista ja rakentavaa. (Anttila 1994, 58, 71.)



Kuvio 1. Luovan prosessin vaiheet Anttilan mukaan

Luovan prosessin vaiheiden pohjalta Anttila on esittänyt tunnin rakenteen perusohjeksi seuraavan yhteenvedon:

- **kontaktiharjoitus:** kontaktin luominen opettajan ja oppilaiden välillä, oppilaiden kesken sekä oppilaiden ja tilan välillä
- **tilaharjoitus:** energian vapauttamista rakentavassa toiminnassa ja lämmittely
- **yksilöharjoitus:** keskittyminen, syventyminen ja tietoisuus omasta kehosta (aistit)
- **pari- tai ryhmätyöskentely:** tietoisuus toisista ja opitun syventäminen
- **mielikuva-, musiikki- tms. harjoitus:** kokonaisvaltainen ilmaisu ja opitujen asioiden soveltaminen
- **lopetus:** fyysinen ja psyykkinen rauhoittuminen, kontakti ja palaute.

Tätä perusohjetta voi soveltaa tarpeen mukaa pitäen mielessä, että tärkeintä on tiedostettu tavoite ja tasapainoinen kokonaisuus. (Anttila 1994, 59.)

Lapsi oppii asioita parhaiten niitä tekemällä ja tanssissa se pätee niin tanssin elementtien kuin prosessin sisältöjenkin suhteen. Erityisesti luova tanssi opettaa onnistumisen takaavaa oppimistapaa. Se opettaa etenemistä pienistä elementeistä suurempiin kokonaisuuksiin, keskittymistä, itseuria ja vastuun ottamista toisista. Se opettaa myös rakentavaa arviointia, niin sen saamista kuin antamistakin. (Viitala 1998, 17.)

Luova tanssi antaa lukuisia mahdollisuuksia toteuttaa itseään, ja tämä koskee aivan kaikkia sukupuoleen, taustaan, ikään, ruumiinrakenteeseen ja mielenlaatuun katsomatta. Luovan tanssin tulee saattaa lapsi kokeilemaan, pohtimaan, kyselemään ja ehdottamaan ja tätä kautta omaan tanssiin. Opettajalla on tietysti kokonaisnäkemys luovan tanssin tavoitteista ja niiden saavuttamisen mahdollisuuksista sekä keinoista kulloisessakin tilanteessa. Eri valmiudet ovat lapsessa olemassa ja opettajan tehtävä on houkutella nämä valmiudet esiin sekä ohjata prosessi selkeään lopputulokseen lapsen edellytysten puitteissa. Luovan tanssin täydellinen onnistuminen edellyttää sekä kehon, mielen että sielun mukaan ottamista ja parhaimmillaan kohteena onkin koko persoona. Luovalla tanssilla on paljon annettavaa niin ryhmälle kuin opettajallekin. (Viitala 1998, 21.)

## 6 POHDINTA

Vaikka kehittämishankkeen alkuperäinen tavoite luovan kurssin suunnittelun ja toteuttamisen osalta ei toteutunutkaan, hankkeen pohjalta voidaan kuitenkin todeta, että kurssille on tarvetta. Saadut kokemukset, kyselyihin perustuvat yhteenvedot sekä alan kirjallisuuden pohjalta laadittu teoriaosuus toimivat tulevan kurssisuunnitelman lähtökohtana. Tältä osin kehittämishanke on mielestäni onnistunut.

Luovan tanssin kurssin toteutuksesta on alustavasti jo keskusteltu Sastamalan opiston henkilökunnan kanssa ja keskusteluja jatketaan vielä tämän kevään aikana, jotta mm. kurssin käytännön toteutusta päästään suunnittelemaan. Kurssi pyritään saamaan opiston ohjelmaan mahdollisesti jo syksyksi 2009. Jos kurssi käynnistyy, kurssilaisille tullaan laatimaan myös materiaalipaketti, jota he voivat käyttää apuna hyödyntäessään luovaa tanssia omassa työssään. Valitettavasti sen arvioiminen, miten kurssia ja luovaa tanssia on onnistuttu käytännössä hyödyntämään opetustyössä oppilaiden oppimisen ja yhteisöllisyyden rakentamisen tukena, jää mahdollisen jatkohankkeen piiriin.

Ammattiopettajan pedagogisia opintoja ajatelleen aikuiskasvatuksen osuus tässä hankkeessa jäi vähäisemmäksi, kuin alunperin oli tarkoitus. Hanke kuitenkin palvelee myös tätä näkökulmaa, vaikkakin kasvatustieteen kautta. Koen kuitenkin saaneeni kokemusta myös mahdollisen opettajille ja ohjaajille suunnatun kurssin kouluttajana toimimiseksi. Kasvatustieteen näkökulma on siinäkin mielessä paikallaan, että tuleva luovan tanssin kurssi on suunnattu nimen omaan lasten parissa työskenteleville.

Tämän kehittämishankkeen toiminnallinen osuus jäi melko suppeaksi. Luovan tanssin tuntikokeilut olisi ollut hyvä tehdä useammassa kuin kolmessa koulussa. Tällöin olisi ollut mahdollista kerätä kattavampi aineisto kokemusten kautta ja myös kirjallinen palaute strukturoidun kyselyn muodossa olisi ollut laajempi. Tässäkin laajuudessa kyselyn tuloksia voidaan kuitenkin pitää suunta-antavana. Kyselylomakkeen toimivuutta olisi voitu parantaa testaamalla sen käyttöä ennakkoon. Toiminnallisen osuuden tulokset sekä kirjallisuusselvitys vahvistavat kuitenkin omaa

käsitystäni luovan tanssin laajoista käyttömahdollisuuksista kokonaisopetuksen tukena ja myös yhteisöllisyyden näkökulmasta. Olen usean vuoden aikana toiminut sijaisena monilla luokka-asteilla ja myös itse käytännössä todennut nämä käyttömahdollisuudet.

Tässä hankkeessa rajoituttiin vain lähinnä ikäryhmään 7-10 -vuotiaat, mutta luova tanssi voi mielestäni toimia myös laajemmin. Tekniseen taustaani liittyen minua kiinnostaisi jatkossa tutustua mm. työpajaan, jossa tanssija fysiikanopettaja on yhdistänyt oman kehon käytön fysiikan opetukseen. Tällainen paja toimii Jyväskylässä ja pyrin tutustumaan sen toimintaan Jyväskylässä suorittamieni tanssipedagogiikan erikoistumisopintojen ohella ensi syksynä.

Sastamalan opiston henkilökunnan kanssa keskusteluissa tuli esiin luovan tanssin hyödyntämismahdollisuus jo nyt keväällä ja ensi syksynä. Kouluille tarjotaan Kirjaset -hankkeeseen liittyvää luovan tanssin työpajaa, jossa valitun kirjan tai tarinan pohjalta rakennetaan luovan tanssin pohjalle kehollisen ilmaisun kokonaisuus. Aion olla aktiivinen myös itseni työllistämiseksi jatkossa ja tarjota vastaavanlaisia kokonaisuuksia kouluille paitsi Sastamalan opiston myös muiden tahojen kautta. Tarvetta ja kysyntää toiminnalle on, ongelmana on vain toiminnan rahoitus.

## LÄHDELUETTELO

- Anttila, E. 1994. Tanssin aika – Opas koulujen tanssikasvatukseen. Liikuntatieteellinen seura, Helsinki
- Asanti, R., Nirhamo, K. & Tuominen, M. 1995. Didaktisia näkökohtia tanssin opetukseen. Teoksessa Laine, V. (toim.) 1995. Koulu tanssii 1-2. Opetushallitus. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy, 9-14
- Haavisto, R. 2007. Lapsen Maailma 2/2007, s.38-41
- Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen – Mitä merkitystä on kuperkeikalla?. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino
- Jääskeläinen, L. 1995. Tanssin valoisa tulevaisuus. Teoksessa Laine, V. (toim.) 1995. Koulu tanssii 1-2. Opetushallitus. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy, 5-6.
- Rinta-Harri, A. 2005. Kehollinen ilmaisu sosiaalipedagogiikan ammattipätevyytenä. Teoksessa Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. (toim.) 2005. Sosiaalipedagoginen ammatillisuus - Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi, Satakunnan ammattikorkeakoulu. Pori, 72-81
- Timonen, L. 1995. Alkuopetuksen tanssitaidekasvatus. Teoksessa Laine, V. (toim.) 1995. Koulu tanssii 1-2. Opetushallitus. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy, 15-17.
- Viitala, M. 1998. Tanssia elämyksen ehdoilla – Lasten ja nuorten tanssin luovia prosesseja (Dance as an art experience – Creative processes in children's dance). Helsinki: Kirjapaino Osakeyhtiö Kaleva

Tuntisuunnitelma: 30.9.2008 Pehulan koulu, luokat 1-4 n. 20 oppilasta/ryhmä,  
9.00-9.45 I, 10.00-10.45 II, 11.15-12.00 III ja 12.15-13.00 IV  
Musiikkina Riverdance

1. **Energian purku, lämmittely ja salin haltuunotto, yksilöharjoitus, kävele salin seinältä toiselle omaan tahtiin rauhallisesti, vauhti kiihtyy, jälleen rauhallisesti, lopulta vauhti pysähtyy, n. 5 min.**
2. **Alkupiiri: esittely, kontaktiharjoitus, oma nimi ja haluamasi liike, muut vastaavat toistamalla sekä nimen että liikkeen, nappaa toisen liike ja esitä piirin keskellä (jätin pois tässä vaiheessa, ettei tule pahaa mieltä, kun kaikkien liikkeitä ei ehkä oltaisi kuitenkaan huomioitu), luokilla 3 ja 4 (mahdollisesti myös muilla) tehtiin pelleilypiiri jatkoksi eli musiikin tahdissa halukkaat kukin vuorollaan käyvät esittämässä jonkun liikkeen tai jotain liikettä piirin keskellä ja muut tekevät perässä piirissä, 10 min.**
3. Lähde kulkemaan salissa ja kun tulet parin kohdalle, sovita askeleesi ja hengityksesi samaan tahtiin, niin että muodostuu yhteinen hengitys ja rytmi, 1 min./jakso: kiihdytys, juokse aina vain nopeammin, hiljennä kunnes muuttuu kävelyksi ja lopulta pysähtyy. 5 min.
4. Lähde tutustumaan tilaan, etsi oma paikka, kokeile silmät kiinni liikkeitä jotka muistat ja tuntuivat kivoilta, tee niistä sommitelma, musiikki (1)
5. **Peiliharjoitus parin kanssa vuorotellen, ei saa koskea, 10 min, musiikki (9 ja 11 tai 12)**
6. Liikkeen vaihto
7. Salin poikki juoksu, loikka, alastulo, loppuasento
8. **Piirissä ryhmätyöskentely, muodostakaa patsas keskelle max 5 yhtä aikaa patsaassa, omalla liikkeellä piiriin ja omalla liikkeellä/vuorolla pois, 10 min, musiikki (1)**
9. **Piirissä istuen kokemusten purku, rauhoittuminen, 5-10 min, päätös**

**Käytä hätävarana:**

- sillat
- **pelleilypiiri: otettiin 2. kohtaan, musiikkina Swing (1, 7, 12: tempot vastaavasti keskiverto, rauhallinen, nopea)**

## LIITE 2

Tuntisuunnitelma: 19.3.2009 Marttilan koulu, luokat 1-4 sekä esikoululuokka, 9.05-9.50 III, 10.05-10.50 IV, 11.20-12.05 II, 12.20-13.05 eskarit ja 13.20-14.05 I

1. **Energian purku, lämmittely ja salin haltuunotto, yhteisökävely, yksilöharjoitus, kävele salin seinältä toiselle omaan tahtiin rauhallisesti, vauhti kiihtyy, jälleen rauhallisesti, lopulta vauhti pysähtyy, n. 5 min.**
2. Vaihtoehtona edelliseen pienille: 1 (ja 2) sekä eskarit, aurinko & pakkanen hippa
3. **Lattialle pötkölleen ”pilven päälle kellumaan”, vieriminen salin toiseen päähän muita varoen ja rauhallisesti, kävely edestä salin taakse jälleen:**
  - liiku alatasolla toiseen päähän
  - (liiku ala/keskitasolla) luokat 3, 4
  - liiku keskitasolla
  - (liiku keski/ylätasolla) luokat 3, 4
  - liiku ylätasolla, 10 min
4. **Kehon muodot: suuri, pieni, kaukana/lähellä itseäsi**
  - tempon vaihtelut: nopea, hidas, (nopeutuva, hidastuva)
  - tason vaihtelut: ala, keski, ylä
5. **Sama kuin edellä, mutta musiikkiin, Klezmer (1), 4 & 5 yht. 10 min.**
  - Puolet katsoo piirin kehällä ja puolet tekee piirin sisällä
  - vaihdot aina vain nopeammin
  - vaihtoehtoisesti vapaasti salissa ja kun kohtaat jonkun tanssikkaa hetki yhdessä toisianne mukaillen, pysähdy aina uuden henkilön kohdalle
6. **Esittelypiiri, kontakti/improvisaatioharjoitus, oma nimi ja haluamasi liike, muut vastaavat toistamalla sekä nimen että liikkeen, pelleilypiiri jatkoksi eli musiikin tahdissa kukin vuorollaan käy esittämässä jonkun liikkeen tai jotain liikettä piirin keskellä ja muut tekevät perässä piirissä, hakee itselleen parin kaveriksi jne. vuoro siirtyy aina seuraavalle, 10 min. Musiikki Naxos (8), 10 min.**
7. Kaatuminen & nousu
8. Peilit
9. **Loppurentoutus pareittain, ja lyhyt palaute piirissä istuen, 5-10 min. musiikkina Irish (5), lopetus**



Tuntisuunnitelma: 26.3.2009 Tyrväänkylän koulu, luokat 1-4,  
9.00-9.45 IV, 10.00-10.45 II, 11.15-12.00 III, 12.15-13.00 I

1. Energian purku, lämmittely ja salin haltuunotto, yhteisökävely tai yksilöharjoitus, kävele salin seinältä toiselle omaan tahtiin rauhallisesti, vauhti kiihtyy, jälleen rauhallisesti, lopulta vauhti pysähtyy
2. Kävely, kaatuminen & nousu, laskut 8, 4 ja 2, musiikkina Naxos (2), 5 min.
3. Lattialle pötkölleen ”pilven päälle kellumaan”, vieriminen salin toiseen päähän muita varoen ja rauhallisesti, kävely edestä salin taakse jälleen:
  - liiku alatasolla toiseen päähän
  - (liiku ala/keskitasolla) luokat 3, 4
  - liiku keskitasolla
  - (liiku keski/ylätasolla) luokat 3, 4
  - liiku ylätasolla, 10 min
4. Kehon muodot: suuri, pieni, kaukana/lähellä itseäsi
  - tempon vaihtelut: nopea, hidas, (nopeutuva, hidastuva)
  - tason vaihtelut: ala, keski, ylä
5. Sama kuin edellä, mutta musiikkiin, Klezmer (1), 4 & 5 yht. 10 min.
  - Puolet katsoo piirin kehällä ja puolet tekee piirin sisällä, alku silmät kiinni
  - vaihdot aina vain nopeammin
6. Esittelypiiri, kontakti/improvisaatioharjoitus, oma nimi ja haluamasi liike, muut vastaavat toistamalla sekä nimen että liikkeen, pelleilypiiri jatkoksi eli musiikin tahdissa kukin vuorollaan käy esittämässä jonkun liikkeen tai jotain liikettä piirin keskellä ja muut tekevät perässä piirissä, hakee itselleen parin kaveriksi jne. vuoro siirtyy aina seuraavalle, 10 min. Musiikki Naxos (8), 10 min.
7. Peilit (rentoutuksen tilalle), palautepiiri, 5-10 min. Irish (5), lopetus

Kyselylomakkeen kysymykset luovan tanssin oppituntiin 19.3 tai 26.3 liittyen

**A.** Taustatiedot:

- Marttilan koulu
- Tyrväänkylän koulu
- olen luokanopettaja
- muu, mikä?

Mitä muuta haluat taustastasi kertoa aihepiiriin liittyen?

Oletko/Miten olet aiemmin opettanut tanssia työssäsi?

**B.**

Mitä ajatuksia ja ennakko-odotuksia sinulla oli luovan tanssin oppitunnista?

Vastasiko tunti odotuksiasi (perustelee)? Mikä meni hyvin? Mitä olisi voinut tehdä toisin?

Mitä huomioita teit ryhmäsi/eri oppilaiden kohdalla kehollisen ilmaisun näkökulmasta? (ks. kehollisten harjoitusten jäsenitys alla)

**C.**

Miten näet tällä hetkellä tanssin aseman koulussasi osana opetussuunnitelmaa?

Entä tulevaisuudessa?

Tanssi on osa kehollista ilmaisua. Kehollisen ilmaisun harjoitukset voidaan jäsentää esim. seuraavasti: (Anni Rinta-Harrin artikkeli "Kehollinen ilmaisu sosiaalipedagogisena pätevytenä"):

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| – kehotietoisuus            | – liikeimprovisaatio                      |
| – hengitys ja ääni          | – tanssi                                  |
| – aistien käyttö            | – sovellukset erilaisille erityisryhmille |
| – vuorovaikutus ja kontakti | – rentoutuminen.                          |

Oletko/Miten olet hyödyntänyt kehollista ilmaisua eri oppiaineiden opetuksessa? Saitko ideoita, miten voisit jatkossa hyödyntää kehollista ilmaisua (esim. luovaa tanssia) laajemmin? Kerro esimerkkejä.

Kokisitko tarpeelliseksi saada neuvontaa tai ohjausta tanssiopetuksen toteuttamiseksi? Mitä/Miten?