

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävän taiteen koulutus

Tanssinopettajan erikoistumisala

2019

Aliisa Peräniitty

RYHMÄYTYMINEN OSANA KOREOGRAFISTA PROSESSIA

Aliisa Peräniitty

RYHMÄYTYMINEN OSANA KOREOGRAFISTA PROSESSIA

Tämä on kirjallinen osa Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemian tanssinopettajan tutkinnon taiteellista opinnäytetyötä. Taiteellinen osa ”ole vain en” on kolmen tanssijan nykytanssiteos, joka esitetään osana Köydet irti! – festivaalia toukokuussa 2019. Taiteellinen osa tutkii miten kehon ja mielen yhteys vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin.

Opinnäytetyön kirjallisessa osiossa kirjoittaja tutkii ryhmäytymisen tärkeyttä edistääkseen hyvää työskentelyilmapiiriä koreografiaa luodessa. Käytettäviksi ryhmäytymisharjoitteiksi valikoitui lölyttely, dialoginen keskustelu ja yhteisen liikemantran muodostaminen osaksi alkurutiinia.

Ensimmäisessä luvussa kirjoittaja avaa omia pedagogisia arvojaan ja lähtökohtiaan koreografiseen prosessiin sekä ryhmän muotoutumista. Hän pohtii koreografista rooliaan hyödyntäen Jo Butterworthin muodostamaa Didactic – Democratic spectrum model (2018) kaaviota. Ryhmän kehitysvaiheita kirjoittaja tutkii Bruce Tuckmanin (1965) teorian pohjalta. Toisessa luvussa kirjoittaja avaa tarkemmin tanssiteoksen lähtökohdat ja harjoituksissa käytetyt ryhmäytymisharjoitteet. Kirjoittaja havainnoi viimeisessä luvussa tanssiteoksen prosessia. Pohdinnat ja reflektointi pohjautuvat kirjoittajan työskentelypäiväkirjaan ja työryhmän kanssa käytyihin keskusteluihin.

Tutkielman lopuksi kirjoittaja toteaa, että ryhmäytymisharjoitteista oli hyötyä hänen koreografisessa prosessissa. Keskustelujen sekä kirjoittajan havainnointien perusteella ryhmäytymisharjoitteita voi pitää hyödyllisenä keinona edistää hyvää työskentelyilmapiiriä.

ASIASANAT:

ryhmäytyminen, koreografi, koreografia, hyvinvointi

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts | Dance Teacher

2019 | 27

Aliisa Peräniitty

THE IMPORTANCE OF A GOOD GROUP DYNAMIC IN A CHOREOGRAPHIC PROCESS

This study is written as partial fulfillment of the Dance Teacher Degree / Bachelor of Dance, at the Turku University of Applied Sciences, Ltd. The artistic choreographic part of the degree is a performance work "ole vain en" ("being") for three dancers which was a part of KIF! - Köydet irti!-festival in May 2019.

This thesis is focused on choreographic methods that can be used for creating a good group atmosphere. In this written part the author is creating different methods used to develop a healthy and supportive work environment. The researched methods were physical contact between the work group, having an open dialogue with the dancers and a repetitive movement routine used in the beginning of the rehearsals. These methods were used in the choreographic part and then reflected in the written section.

The author has stated her values as a choreographer and starting points of her piece. She does this by telling about her pedagogical views and what she personally feels is important in creating a good rehearsal environment. Jo Butterworth's Didactic-Democratic Spectrum Model (2009) has been used as the source for analyzing the author's role as a choreographer.

At the end of the study the author concludes that the methods she used were important in the choreographic process with this creative performance work. The choreography was created with the dancers so a creative work group dynamic was important. Based on the conversations with the dancers and authors own analyzis about the process, you can say that the methods were useful for creating a good working environment.

KEYWORDS:

choreographer, choregraphy, group dynamic, work environment

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 LÄHTÖKOHTANI KOREOGRAFIAN SUUNNITTELUUN	7
2.1 Pedagoginen näkökulma	7
2.2 Koreografinen näkökulma	8
2.3 Ryhmän muodostuminen	11
3 TANSSITEOS ”OLE VAIN EN”	14
3.1 Koreografian lähtökohdat	14
3.2 Koreografian rakentuminen	14
3.3 Ryhmäytymisharjoitteet	16
3.3.1 Lölyttely	17
3.3.2 Liikemantra	17
3.3.3 Dialoginen keskustelu	18
4 HARJOITUSKAUDEN POHDINNAT	20
5 LOPUKSI	25
LÄHTEET	27

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni kirjallinen osio käsittelee koreografisen prosessini työskentelymenetelmiä ja niiden toimivuutta ryhmäytymisen kannalta. Havainnoin opinnäytetyössäni miten luoda edellytykset hyvään työskentelyilmapiiriin. Tutkin miten erilaiset ryhmäytymisharjoitteet vaikuttavat ryhmän hyvinvointiin ja työskentelyyn. Pohdin luovaa prosessia ja luovan ryhmän ohjaamista produktiolähtöisestä näkökulmasta. Tässä opinnäytetyössä tutkin erityisesti sitä, kuinka voin ryhmän vetäjänä edistää ryhmää ryhmäytymään ja kuinka kykenen työskentelemään ryhmän vastuuhenkilönä, kun kyseessä on minulle henkilökohtaisesti tärkeä työ.

Tanssinopettajakoulutuksen kautta minulle on selkeytynyt entisestään omat arvoni opettajana. Opetustehtävissä minun tulisi reflektoida itseäni mahdollisimman monipuolisesti, koska opettajana minulla on suuri vastuu luoda turvallinen, kannustava ja avoin ympäristö oppilailleni. Opetustilanteet ovat herkkiä, varsinkin luovaa projektia harjoiteltaessa. Katse, äännähdys, sana, ilme, kosketus tai oma kehonkieli voivat vaikuttaa oppilaiden oppimisprosessiin. Tärkeä arvo tälle työlle on oman opettajuuden tunnistaminen. Haluaisin tulla sellaiseksi opettajaksi, joka kykenee tiedostamaan suurelta osin työskentelytapansa opetustilanteissa.

Taiteellisessa työssäni tutkin asemaani koreografina ja sitä kuinka pystyn vaikuttamaan työryhmäni hyvinvointiin. Opettajana olen kiinnostunut luonnollisesti erilaisista opetustavoista ja siitä, kuinka pystyn vaikuttamaan oman työryhmäni ilmapiiriin harjoituskaudella. Tavoitteenani tässä työssä oli etsiä mahdollisia keinoja työryhmäni ryhmäyttämiseen ja sitä kautta edistää työryhmän hyvää työskentelyilmapiiriä. Pitkin harjoituskautta havainnoin ja tutkin työryhmäni muotoutumista, sekä pohdin omia ratkaisujani eri vaiheissa sekä reflektoin näitä kokemuksiani tähän tutkielmaan.

Tässä prosessissa mietin omaa rooliani koreografina. Päämääräni oli luoda hyvä työskentely-ympäristö tanssijoilleni. Taiteellisessa työssäni tutkimme työryhmäni kanssa yhdessä voimaantumisen tunnetta ja minkälaista liikettä se sai aikaan ja mitä ajatuksia se meissä herätti. Kantavana teemana oli hyvän olon tunne ja omasta kehosta ja liikkeestä nauttiminen. Ryhmäytymisen kautta pyrin viemään ryhmääni positiiviseen suuntaan. Rakensimme yhdessä työryhmäni kanssa koreografian, joka esitettiin osana Köydet irti!-festivaalia Turun ammattikorkeakoulun Köysiteatterissa toukokuussa 2019.

Ensimmäisessä luvussa tutkin pedagogisia ja koreografisia lähtökohtiani taiteelliseen opinnäytetyöhöni, sekä ryhmäprosessia ja ryhmän kehitysvaiheita. Toisessa luvussa avaan taiteellisen työni tekoprosessia ja avaan harjoitteet, jotka valikoituivat ryhmäytymisen edistämiseksi. Lopuksi kerron näkökulmia työskentelymenetelmästäni, niin oman pohdintani, kuin työryhmäni pohdinnan kautta.

2 LÄHTÖKOHTANI KOREOGRAFIAN SUUNNITTELUUN

2.1 Pedagoginen näkökulma

Hyvän opettajan ominaisuuksia on tutkittu vuosikymmeniä. Lähdekirjallisuutta lukiessani tuli esille usein aihe: opettajan oma persoonallisuus. Opettajan persoonallisuudella katsotaan tarkoittavan yksilön fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia (Lumijärvi 2008, 16). Yksi tunnetuimpia teoksia on vuonna 1948 Martti Haavion kirjoittama kirja Opettajapersoonallisuus. Vaikka kirja on monia kymmeniä vuosia vanha, sitä edelleen pidetään ajankohtaisena (Marttila & Oikari 2012, 12).

Martti Haavion kirjan sisällysluettelossa otsikon ”Opettajan pedagoginen olemus” alla on listattuna 15 eri ominaisuutta hyvälle opettajalle (Haavio 1948, 6). Nämä kaikki 15 ominaisuutta Haavio avaa tarkemmin kirjassaan, joista itse olen poiminut muutamia ominaisuuksia, jotka ovat mielestäni tänä päivänäkin olennaisia. Haavion mukaan opettajalle tärkeä ominaisuus on muun muassa pedagoginen tahdikkaus, johon hän liittää opettajan tilannetajun, havainnointikyvyn ja oikean reagoitavan. Haavion mukaan opettajan olisi tärkeää osata pysyä rauhallisena kaikissa tilanteissa. (Haavio 1948, 48–51.) Muita tärkeitä ominaisuuksia ovat muun muassa: auktoriteetti ja kurinpitokyky, pedagoginen rakkaus, kärsivällisyys, oikeamielisyys, nöyryys ja esteettinen elämä. Esteettisellä elämällä Haavio tarkoittaa esimerkiksi opettajan huumorintajua, empatiakykyä ja ilomielisyyttä. (Haavio 1948, 27, 61–65, 67, 74, 80, 88.) Nämä tärkeät opettajan ominaisuudet pätevät mielestäni tänä päivänäkin. Lista on mittava ja jokaisen tulisi ymmärtää, että kaikkia näitä kriteerejä on mahdotonta täyttää kokoaikaisesti. Olen tanssinopettajakoulutuksessani oppinut ja ymmärtänyt, kuinka paljon oma olemiseni tapa vaikuttaa oppilaisiini ja tämän takia haluan olla tietoinen, mitä kaikkia ominaisuuksia hyvältä opettajalta vaaditaan.

Tanssinopettajan tulisi olla tietoinen eettisistä ihanteistaan ja tunnistaa oma arvoperustansa. Kun tanssinopettaja tiedostaa omaksumiensa arvojen ja uskomustensa vaikutuksen omaan moraaliinsa, hän pystyy välittämään oman moraalisen kasvatuksen myös oppilailleen. Jos opettaja ei ole tietoinen omista arvoistaan ja moraalisisista käsityksistään, hän voi huomaamatta toimia ikävästi ja väärin muita kohtaan. (Tirri 1999, 30.)

Pohdin omia arvojeni tanssinopettajana sekä koreografina ja havainnoin, että minulle yksi tärkeimmistä arvoista on hyväntahtoisuus. Hyväntahtoisuudella viitataan ihmisten ja heidän hyvinvointinsa välittämiseen. Hyvä opettaja huomioi oppilaansa tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti. Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmaa tutkiessani, huomasin olevani oikeilla jäljillä omaa arvopohjaani peilaten. Taiteen perusopetuksen perusta pyrkii kasvattamaan yksilöä ihmisyyteen, eli totuuteen, hyvyyteen ja kauneuteen sekä oikeudenmukaisuuteen ja rauhaan. Tulevana opettajana tavoitteeni on muistaa, että jokainen oppilas on ainutlaatuinen ja arvokas juuri sellaisena kuin hän on. Tärkeä muistutus on myös se, että tasa-arvon tavoite ja laaja yhdenvertaisuusperiaate toteutuu opetuksessa, opetus on uskonnollisesti, katsomuksellisesti ja puoluepoliittisesti sitouttamaton. (Taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2017, 10.) Tämä arvoperusta kannustaa ja tukee omaa arvomaailmaani. Haluan opettajana, ihmisenä, ohjaajana, koreografina, tanssijana ja oppilaana toimia näiden arvojen mukaisesti. Oman arvomaailman pohtiminen ja tiedostaminen auttaa löytämään itselleen tärkeitä ja sopivia työskentelymenetelmiä opettajana.

2.2 Koreografinen näkökulma

Koreografin työhön voi liittyä opettamista, siinä missä tanssinopettajankin. Koreografina ja opettajana on mielestäni tärkeää ymmärtää ja pohtia omia opettamisen tarkoituksia ja sitä, miten siinä asemassa pystyy vaikuttamaan muihin ihmisiin, niin positiivisesti kuin negatiivisesti. Luovan ryhmän ohjaaminen edellyttää ennenkaikkea empatiakykyä, koska ryhmässä on paljon erilaista osaamista ja tämä edellyttää heittäytymistä tuntemattomaan ja hakemaan uusia innovatiivisia työskentelytapoja.

Koreografointi vaatii luovuutta ja koreografin metodit ovat usein tapauskohtaisia. Tämän takia ei voida todeta yhtä selkeää menetelmää, jolla saisi toivotut tavoitteet toteutetuksi. Jokaisella koreografilla on myös omat ja erilaiset tavoitteet. Minulle tärkeää koreografina oli ohjata ryhmä rentoon ja stressittömään toimintaan, missä työskennellään kohti yhteistä tavoitetta. Luovassa työskentelyssä ihminen kokee helpommin haavoittuvuutensa ja silloin tulee olla erityisen tarkka omista sanoistaan ja teoistaan. Koin tärkeäksi tässä prosessissa, että kenenkään ei tarvitsisi valintojeni ja käyttäytymiseni takia tuntea itseään epäonnistuneeksi.

Professori Jo Butterworth on muodostanut kirjassa *Contemporary Choreography: Critical reader* kaavion ”Didactic-Democratic spectrum model” (2018, 98–101) mihin hän on

kuvailut erilaisia työskentelymalleja. Kirja on kirjoitettu yhdessä Lisbeth Wildschutin kanssa ja Jo Butterworthin osiossa ”Too many cooks? A frame work for dance making and devising.” (89–107) Butterworth kertoo miten koreografi ja tanssijat voivat työskennellä eri lähtökohdista ja kuinka nämä suhteet toimivat hänen näkökulmastaan.

Hyödynsin Jo Butterworthin kaaviota omassa taiteellisessa prosessissani. Kaavion avulla pystyin paremmin hahmottamaan omia työskentelytapojani. Seuraavaksi avaan Butterworthin muodostaman kaavion.

Process 1 mukaan koreografi on asiantuntija (*eng. expert*) ja tanssija on instrumentti tai työkalu (*eng. instrument*). Tässä mallissa koreografi yksin päättää kaikista koreografiaan liittyvistä asioista. Tanssijan tulee toimia koreografian haluamalla tavalla ja osata imitoida hänen tuottamaa materiaalia. Koreografian rooli on olla autoritäärinen johtaja. (Butterworth 2018, 98–101.)

Process 2 mukaan koreografi on koreografian tekijä (*eng. author*). Hänellä on vastuu ja kontrolli koreografian kokonaisuudesta, mutta on avoin ja antaa tulkintavaraa tanssijoilleen. Tanssijan rooli on olla tulkitsija (*eng. interpreter*). Tanssijalla on vapaus tulkita koreografian antamaa materiaalia omalla tavallaan. Process 2 mallissa koreografian metodina on olla johtava auktoriteetti ja antaa selkeitä ohjeita ja tehtäviä tanssijoilleen. (Butterworth 2018, 98–101.)

Process 3 mukaan koreografian rooli on olla ohjaajana (*eng. pilot*) ja toimia työryhmän johtajana, mutta hyödyntää mahdollisimman paljon tanssijoiden tuottamaa materiaalia. Hänen tehtävänä on antaa tanssijoille improvisaatioharjoitteita ja muita erilaisia tehtäviä ja näiden kautta luoda yhdessä itse teosta. Koreografilla on kuitenkin ohjat omissa käsissään ja hänellä on myös valtuudet muokata tanssijoiden tuottamia materiaaleja, miten parhaaksi katsoo. Process 3 koreografian metodina on olla johdattelevana ja suuntaa antavana osapuolena (*eng. leading and guiding*). (Butterworth 2018, 98–101.)

Koreografian rooli Process 4 mukaan on olla ryhmän fasilitaattorina (*eng. facilitator*) ja tarjota niin sanottua johtajuutta ryhmälleen. Hän voi neuvotella teoksen aiheesta ja tavoitteista ryhmänsä kanssa. Koreografian ensisijainen tehtävä on ehdottaa menetelmiä, joilla saadaan aikaan ärsykeitä tanssijoissa. Tanssijan tehtävänä taas on luoda sisältöä ja kehittää sitä. Process 4 koreografian metodina on toimia huolehtivana ja mentoroivana osapuolena (*eng. nurturing and mentoring*). (Butterworth 2018, 98–101.)

Process 5 mukaan koreografin rooli on olla yhteistyökumppani/kollega (*eng. collaborator*) tanssijoidensa kanssa. Tanssija ja koreografi ovat saman arvoisessa asemassa ja tässä mallissa pyritään tekemään kaikki päätökset yhdessä. Työskentely on pelkästään ryhmälähtöistä ja tanssija jakaa myös omia ideoitaan. Koreografiaan liittyvät päätökset tehdään yhdessä koreografin kanssa. (Butterworth 2018, 98–101.)

Process 1 ja 2 mukaista mallia tulen todennäköisesti hyödyntämään paljon tanssinopettajan työssä. Tanssinopettajan työtehtäviin kuuluu usein suunnitella, ohjata ja opettaa muun muassa tanssiopistojen kevät- ja joulunäytökset. Tällöin, kun kyseessä on lastentanssiryhmä tai tanssiryhmä joka harjoittelee kerran viikossa, voi olla tehokkainta hyödyntää Process 1 ja 2 mallin mukaista työskentelytapaa. Usein tanssiopistoissa saatetaan hyvin tiukalla aikataululla kasata näytöksiä ja silloin opettajan on helpompia toimia selkeänä ryhmän johtajana. Katson kuitenkin tärkeäksi opettaa lapset ja nuoret toimimaan myös ryhmälähtöisissä tanssiproduktioissa. Sen avulla he pääsevät itse myös luomaan esityksiä ja oppivat käyttämään omaa kehoaan myös koreografisena työvälineenä.

Pyrin taiteellisessa opinnäytetyössäni hyödyntämään Process 3 ja 4 mukaista työskentelytapaa. Tämä tanssijoita osallistavampi työtapaa kiinnostaa minua erityisesti, koska olen opettajana tottunut toimimaan didaktisesta näkökulmasta (Process 1 ja 2). Tanssijan roolissa olen usein työskennellyt työryhmälähtöisissä teoksissa, mutta itse koreografina en. Tämä työskentelytapaa oli minulle uusi ja mielenkiintoinen haaste. Työryhmälähtöisessä työskentelyssä yksi tärkeistä tekijöistä oli ryhmän toimiminen, koska vietimme paljon aikaa yhdessä. Koska ryhmän keskinäiset suhteet vaikuttavat ryhmässä toimimiseen, aluksi mietin kuinka kykenemme luomaan teoksen hyvillä mielin, jos ryhmähenki onkin heikko.

Omassa teoksessani pidin tärkeänä, että tanssijani tuottivat omaa materiaalia. Ryhmäytymisen kannalta mielestäni oli hyvä, että ryhmän jäsenet saivat olla osana luomisprosessia. Oli tärkeää, että pystyimme tarkastelemaan tanssijoideni kanssa koreografiaan liittyviä aiheita ja näin he pystyivät myös vaikuttamaan koreografian lopputulokseen.

2.3 Ryhmän muodostuminen

Ryhmäytyminen osana tanssiteoksen rakentamista oli minulle olennainen ja samalla hieman tuntematon aihe. Olen ollut mukana teoksissa, missä on tehty ryhmäytymisharjoitteita harjoituskaudella sekä teoksissa missä ryhmäytyminen ei ollut olennainen osa koreografista prosessia. Omassa taiteellisessa opinnäytetyössäni minulle oli tärkeää kokeilla ryhmäytymistä. Halusin selvittää pystynkö erilaisten ryhmäytymisharjoitteiden avulla parantamaan työryhmän hyvinvointia. Tutkin ryhmässä toimimista ja miten ryhmän muotoutuminen tapahtui.

Tanssiteoksessani ryhmä koostuu kolmesta tanssijasta, minä mukaan lukien. Näin ollen, me muodostimme pienryhmän. Pienryhmän tunnuspiirteitä ovat: ryhmässä jäsenet tunnistavat muut jäsenet, siihen kuuluu noin 3–12 henkilöä, ryhmän jäsenet kokevat olevansa osana ryhmää, heillä on yhteinen tehtävä ja tavoite ja kaikki ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa (Tampereen yliopisto, 13.3.2019).

Jokaiseen ryhmäprosessiin kuuluu kaksoistavoite: tunnetavoite ja tehtävätavoite. Tämä kaksoistavoitteen tavoittelu tapahtuu jokaisessa ryhmässä, mutta sen toteutuminen ei ole itsestäänselvyys. Tanssiteoksessani tehtävätavoitteena oli saada valmis tuotos esitettäväksi ja tunnetavoitteena oli ryhmän jäsenten keskinäiset suhteet ja yhteenkuuluvuus. Kaksoistavoite toteutuu, jos nämä kaksi tavoitetta ovat mahdollisimman samanarvoisia. Eli, jos ryhmä keskittyy liikaa jäsenten välisiin suhteisiin, esimerkiksi konflikteihin ja unohtavat tehtävätavoitteen, kaksoistavoite ei onnistu. Jotta kaksoistavoite saataisiin toteutettua, voin ryhmän vetäjänä olla muistuttamassa, mitä ollaan tekemässä ja ohjata ryhmää kohti yhteistä tavoitetta. Tavoitteiden saavuttamiseksi on tärkeää huolehtia, että kaikilla on yksi yhteinen selkeä tavoite, sillä ryhmän jäsenillä voi samanaikaisesti olla omassa mielessään monia muitakin tavoitteita. (Suomen virtuaaliammattikorkeakoulu, 13.3.2019.)

Ryhmäprosessin aikana tarkastellaan ryhmän muotoutumista. Ryhmäprosessilla tarkoitetaan sitä, kun ryhmän toimintaa tutkitaan tietyllä aikavälillä. On olemassa useita teorioita ryhmäytymisen kehitysvaiheista, joissa on tutkittu miten ihanteellisen ryhmäprosessin tulisi kulkea. Tunnetuimpia on Bruce Tuckmanin kehittämä viisivaiheinen teoria. (Koskinen 2017, 18–19.) Kirjallisuudesta löytyy useita erilaisia lajitteluja. Yhteistä näille teorioille on, että ryhmä kehittyy alkuvaiheen varovaisen tutustumisen ja kuohunnan kautta varmaan ja yhtenäiseen työskentelyyn. Tuckmanin

mukaan ryhmänkehityksen viisi vaihetta ovat forming (muodostuminen) – storming (kuohuntavaihe) – norming (yhdenmukaisuusvaihe) – performing (yhdenmukaisuusvaihe) ja adjourning (päättövaihe) (Tuckman 1965, 384–399). Seuraavassa kappaleessa avaan kyseiset kehitysvaiheet Bruce Tuckmanin artikkelia, Euroopan unionin MAST-opasta, Kasperin Koskisen opinnäytetyötä ja Timo Porasen julkaisua hyödyntäen.

Ryhmän muodostumisvaihe (*forming*) on ryhmän kehittymisen ensimmäinen vaihe. Muodostumisvaiheessa ryhmän jäsenet alkavat tutustua toisiinsa (Tuckman 1965, 396). Tässä vaiheessa ryhmän jäsenet voivat tuntea epävarmuutta ja he etsivät paikkaansa ryhmän sisällä. Tässä kohtaa olisi tärkeää luoda luottamuksellinen työympäristö, jotta jokainen ryhmän jäsen voisi tuntea itsensä tervetulleeksi ja hyväksytyksi. Muodostumisvaiheen aikana ryhmän pelisäännöt alkavat pikkuhiljaa selkiytyä, mutta viestintä on vielä varovaista. Tässä vaiheessa olisi mielestäni tärkeää muistaa tehdä erilaisia ryhmäytymisharjoitteita. Samalla yrittää lukea ja analysoida ryhmää tekemättä hätiköityjä johtopäätöksiä. Ryhmän muodostuminen kestää ja muodostuu joka kerta eri tavalla. Muodostumusvaiheessa ryhmän ilmapiiri on yleensä myönteinen. (Koskinen 2017, 19.)

Muodostumisvaiheesta siirrytään seuraavaan vaiheeseen, kuohuntavaiheeseen (*storming*). Kuohuntavaiheessa ryhmän sisällä tapahtuu helposti konflikteja (Tuckman 1965, 396). Muodostuminen on tapahtunut ja seuraavaksi aletaan kyseenalaistamaan ja uskalletaan kritisoida (Euroopan Unioni, MAST-opas, 12). Tässä tilanteessa ryhmän vetäjän tulisi tiedostaa ryhmän kehitysvaihe ja osata ottaa kritiikkiä vastaan, eikä esimerkiksi hermostua tai loukkantua. Ryhmän vetäjän tulisi ensisijaisesti toimia ratkaisijan ja ongelmien selvittäjän roolissa (Koskinen 2017, 19). Koreografin tehtävänä on auttaa ryhmän jäseniä tuntemaan itsensä hyväksytyiksi. Hyvä ryhmän vetäjä sietää erilaisia näkökulmia ja näkee niissä mahdollisuuksia. Ilman keskustelua ja mielipiteiden vaihtoa ei ole hyvää ryhmää. Helppona ja tehokkaana keinona on kysyä harjoittelujen aikana ryhmän jäseniltä, esimerkiksi yksinkertainen kysymys: miltä heistä tuntuu, onko kaikki hyvin ja onko kysyttävää. Näillä yksinkertaisilla kysymyksillä koreografi luo yhteisöllistä tunnelmaa ja ilmaisee, että on kiinnostunut työryhmän mielipiteistä ja voinnista.

Kuohuntavaihe voi näkyä myös hyvin lievänä vaiheena tai sitä ei esiinny ollenkaan. Se saattaa esiintyä esimerkiksi pelkästään kritiikkinä ryhmää ja tavoitteita kohtaan tai

passiivisena käyttäytymisenä. Ryhmä ei pysty kehittymään seuraavaan vaiheeseen, jos kuohuntavaiheesta ei selviydytä. (Koskinen 2017, 19.)

Yhdenmukaisuusvaiheessa (*norming*) ryhmäytymisen toimintatavat vakiintuvat. Jokainen yksilö löytää paikkansa ryhmässä. Mahdollinen halu näyttää muille, sekä valtataistelut jäävät pois. Ryhmän jäsenet alkavat tuntea itsensä osaksi ryhmää ja tuntevat yhteenkuuluvuutta. Ryhmän jäsenien roolit vakiintuvat ja he uskaltavat kertoa avoimesti omia mielipiteitään. (Tuckman 1965, 396.) Avoimuus luo avoimuutta ja ryhmän rutiinit luovat turvallisuutta. Koreografin täytyy olla tarkkana siitä, ettei liiallinen ryhmäyttäminen piilota yksilöllisyyttä, eikä myöskään korosta liikaa tiettyjä ryhmän jäseniä, vaan pyrkii kohtelemaan kaikkia samantarvoisesti erilaisina yksilöinä. (Euroopan Unioni, MAST-opas, 12.) Joskus ryhmä ei pääse yhdenmukaisuusvaiheeseen asti, vaan se jää niin sanotusti jumiin kuohuntavaiheeseen, sillä kuohuntavaiheeseen kuuluvat konfliktit voivat estää ryhmää pääsemästä seuraavaan vaiheeseen (Poranen 2007, 21).

Ryhmän kypsän toiminnan vaiheessa (*performing*) ryhmä on oppinut löytämään yhteisen ”kielen” ja he osaavat ratkoa keskenään ryhmän sisäisiä ristiriitoja. Ryhmä kykenee työskentelemään tehokkaasti kohti tavoitteita ja noudattaa yhteisiä normeja ja prioriteetteja. (Tuckman 1965, 396.)

Ryhmän viimeinen vaihe on lopetusvaihe (*adjourning*). Tämä on vaihe, kun ryhmä lopettaa yhteisen toimintansa ja jatkaa eteenpäin omilla teillään. Tässä vaiheessa voi ryhmän jäsenet tuntea surua ja haikeutta. (Poranen 2007, 21.)

3 TANSSITEOS ”OLE VAIN EN”

3.1 Koreografian lähtökohdat

Lähtökohtanani oli tuoda harjoituksiin oma opettaja-arvomaailmani ja kantaa sitä läpi produktion harjoituskauden. Oppimisen kannalta tärkeimpiä asioita on turvallinen ympäristö ja siksi halusin luoda harjoittelukaudelle mahdollisimman turvallisen ja kannustavan ilmapiirin.

Tanssiteokseni suunnitteluvaiheessa, ennen ensimmäisiä harjoituksia, tarkastelin hyvän olon tunnetta abstraktina käsitteenä. Pohdin, mitä kaikkea olin oppinut opiskellessani tanssinopettajaksi ja kokemuksiani erilaisista tuntemuksista eri produktioissa. Mitkä erilaiset tekijät vaikuttavat tai ovat vaikuttaneet omaan hyvän olon tunteeseeni näissä produktioissa.

Tanssijan tärkein työkalu on hänen oma kehonsa ja mielensä, joten minulle teoksen lähtökohtana tähän työhön oli henkinen hyvinvointi ja positiivisen energian antaminen sekä vastaanottaminen. Yksi inspiraationi lähde oli Timo Klemolan kirja Taidon Filosofia – Filosofian taito (2004). Minua kiehtoi Klemolan ajatukset ihmisen henkisestä hyvinvoinnista ja miten kehon ja mielen yhteys voi auttaa tulkitsemaan ja tiedostamaan omia tunnetiloja.

3.2 Koreografian rakentuminen

Halusin tutkia voimaantumisen tunnetta kehollisesti ja millaista liikettä tämä olotila meissä synnytti. Voimaantuminen tarkoittaa minulle sitä, kun kokee olevansa itsevarma, uskoo itseensä ja omiin kykyihinsä ja on löytänyt sisäisen rauhan itsensä ja ympäristönsä suhteen. Voimaantumisteema johdatti minut pohtimaan mitä minun on tarvinnut tehdä, että voisin tuntea itseni itsevarmaksi ja tasapainoiseksi. Esille nousi seuraavanlaisia aiheita kuten, irti päästäminen, luopuminen, kaikkien tunteiden tunnistaminen ja positiivisten asioiden korostaminen, sekä asioiden ja ihmisten hyväksyminen sellaisena kuin ne ja he ovat. Teokseni liikemateriaali syntyi näiden aiheiden ympärille.

Tutkimme ryhmäni kanssa improvisaatio- ja kompositiotehtävien kautta mitä erilaiset tunnetilat meissä aiheuttivat kehollisesti. Näiden tuotosten pohjalta rakensimme teoksen

kuusi kohtausta. Teoksessa tanssimme valmiiksi luotua materiaalia ja käytimme improvisaatiota. Improvisaatiolla halusin antaa tanssijoille vapauden tuottaa heille miellekstä liikettä. Kantavia liikkeellisiä teemoja olivat oman ja toisen kehon hoivaaminen, negatiivisten tunteiden pudottaminen sekä kehojen ”fiilistely”. Päällimmäisenä tarkoituksena oli luoda sellaista materiaalia, joka tuntui meistä kaikista hyvältä ja täten voisimme nauttia liikkeen tuottamasta tunteesta. Esimerkiksi irti päästämistä ja negatiivisten tunteiden pudottamista tutkimme kehon fyysisten päästöjen ja pudotuksien kautta. Voimaantuminen oli kehon kinesfääriin lähellä tapahtuvaa liikettä, koko vartaloa heilutellen ja käyttäen eri tasoja. Voimaantuminen tapahtuu sisältäpäin, joten liikemateriaalinkin pohjana oli saada impulssit keskivartalosta ja hengityksestä. Kehon hoivaamisen liikemateriaalina oli koskettaminen ja oman kehonosien siirtäminen rauhallisesti. Koko teoksen liikemateriaali oli hyvin rentoa, vapaata ja itsensä lähellä tapahtuvaa liikettä. Rentous näkyi rentoina painonsiirtoina ja passiivisena lihastyönä. Meille luonnollisin ja nautinnollisin tapa liikkua oli tehdä pehmeää ja rauhallista liikettä. Jokaisella liikkellä oli oma tarkoituksensa ja tunnetilansa.

Minun tapani on ajatella koreografioitani aina kokonaisvaltaisina tuotoksina, missä kaikki yksityiskohdat on mietitty osaksi teoksen teemaa. Puvustus, lavastus, musiikki ja valaistus ovat isossa osassa tanssiteokseni suunnittelua. Äänimaailman inspiraatio kehittyi jo ennen koreografisen prosessin alkua ja tiesin aika pitkälti minkälaista tunnelmaa haluaisin teoksessani viestittää musiikin kautta. Musiikin avulla kykenee luomaan vahvasti erilaisia assosiaatioita ja tunnelmia. Tällä kertaa musiikin tarkoitus oli tukea teoksen tunnelmaa, mutta ei korostaa sitä liikaa. Työskentelin ensimmäistä kertaa äänisuunnittelijan kanssa. Ymmärsimme hyvin nopeasti toisiamme ja olin todella tyytyväinen musiikkini lopputulokseen. Musiikissa yhdistyi rentous, intensiivisyys ja rauhallisuus. Nämä kolme adjektiivia kuvaavat myös mielestäni teokseni kokonaisuutta.

Teokseni lähtökohta oli välittää positiivista tunnelmaa yleisölle. Pidin tärkeänä, että yleisö on osana meidän teosta, mutta tällä kertaa passiivisena osapuolena, todistamassa olemassa oloamme näyttämöllä. Toivoin, että yleisö pystyisi rentoutumaan ja tätä kautta pääsemään mukaan luomaamme maailmaan. Meidän maailmassamme poistamme turhat negatiiviset energiat ja vastaanotamme positiivista energiaa toisiltamme ja ympäristöstämme.

Kun koreografian rakenne oli valmis, valosuunnittelu tapahtui yllättävän kivuttomasti. Halusin käyttää paljon erilaisia kirkkaita värejä ja luoda ”satumaailman” tunnelmaa.

Valojen värityksenä oli vaaleanpunainen, vaaleansininen ja vaaleanvihreä. Valo elementtinä inspiroi minua ja käytin valoja myös puvustuksessa. Jo koreografian suunnitteluvaiheessa näin meidät tanssimassa valojen kanssa. Halusin valon avulla viestittää jokaisen ihmisen sisäistä voimaa ja omia vahvuuksia. Koreografian viimeisessä kohtauksessa kiedomme päiden ympärille valonauhat. Ideana tälle kohtaukselle oli itsensä ja omien voimien korostaminen.

Puvustukseksi valikoitui yksinkertaiset asut. Meillä oli päällämme erilaiset kuviolliset löysät silkkiset kauluspaidat ja mustat suorot housut. Halusin puvustuksella korostaa yksinkertaisuutta ja samalla yksilöllisyyttä. Tavoitteena oli, että liike ja läsnäolo puhuu puolestaan, eikä huomio kiinnittyisi liikaa asuihin. Minua kiehtoivat paitojen liehuminen ja löysyys, koska ne korostivat tiettyjä liikkeitä todella mielenkiintoisella tavalla.

3.3 Ryhmäytymisharjoitteet

Kuten aiemmin olen maininnut, minulle oli tärkeää luoda ryhmälähtöinen teos. Oivalsin, että minun tulisi tällöin kiinniittää heti huomiota kuinka saada mahdollisimman luova ja luottavainen ympäristö. Pyrin siihen, että kaikilla oli ryhmässä turvallinen olo ja että tanssijani olisivat hierarkisesti samassa asemassa kanssani. Koreografina ja ryhmän vetäjänä tarjosin harjoitteita ja ideoita. Tanssijoillani oli vapaus tulkita, sekä luoda teosta ja kommentoida prosessia. Tiiviin ja toimivan ryhmän muodostamiseen tarvittiin alusta asti rutiineja. Näiden rutiinien vaikuttimena toimi hyvinvointi. Ennen ensimmäisiä harjoituksia ymmärsin, että minun pitää luoda vahva luottamus ja ryhmähenki, sillä teosprosessi tulisi kumpuamaan tästä.

Työryhmääni kuului minun lisäksi kaksi tanssijaa. Tunnettiin kaikki kolme toisemme entuudestaan, mutta emme olleet työskennelleet tällä kokoonpanolla aikaisemmin. Meillä oli uudenlaiset roolit ryhmässä, joihin emme olleet aikaisemmissa produktioissa tottuneet.

Ennen harjoittelukauden alkamista päätin valita kolme menetelmää, mitä tulisin käyttämään harjoittelukauden aikana aktiivisesti. Näiden harjoitteiden avulla pyrin edistämään hyvää työilmapiiriä. Harjoituksien rakenne piti sisällään alkurutiinin, yhteisen lämmittelyn ja erilaisia koreografisia työskentelytapoja käyttäen improvisaatio- ja kompositiotehtäviä. Tunnin lopussa pidimme keskustelutuokion. Olin varannut meille

harjoitusaikaa joka kerralle kolme tuntia ja harjoitukset tapahtuivat kerran viikossa 2,5 kuukauden ajan. Tämän lisäksi olin laatinut ryhmälleni kolmen viikonlopun tiivisharjoitukset.

3.3.1 Lölyttely

Kosketus edistää tutustumisprosessia ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Koskettamalla toisen ihmisen kehoa tutustumme hänen koko persoonaansa. Luottamuksellisessa ympäristössä avoimuus ja ennakkoluulottomuus ovat avainasemassa ja pystymme sitä kautta luomaan yhteisen kielen kommunikoida ja edistää ryhmäytymistä. (Lemberg 2017, 14.)

Ensimmäiseksi harjoitteeksi valitsin harjoitteen jota kutsun lölyttelyksi. Olin ollut mukana produktiossa, missä hyödynnettiin saman tyyppistä harjoitetta. Tämä menetelmä on jäänyt mieleeni positiivisena kokemuksena. Se toimi mielestäni silloin hyvin ja halusin kokeilla saman tyyppistä harjoitetta tässä prosessissa. Aloitimme jokaiset harjoitukset lölyttelyllä ja tästä syntyi alkurutiini.

Lölyttelyssä yksi tanssijoista makaa lattialla passiivisena osapuolena. Kaksi muuta, mukaan lukien minä, painamme, heilutamme, hieromme, vedämme ja käymme aktiivisesti ”herätellen” läpi passiivisen osapuolen koko kehon. Kosketettavana olevan yksilön ei ole tarkoitus yrittää rentoutua tai nukahtaa, vaan olla aktiivisesti tilanteessa läsnä. Käytimme harjoituksissa lölyttelyyn 6-10 minuttia jokaisen kohdalla. Tämä harjoite vie jonkin verran aikaa, mutta koin sen erittäin oleelliseksi osaksi ryhmäprosessiamme. Lölyttely sopi hyvin harjoitusten alkuun, koska siinä keho lämpenee ja samalla herää. Se, että aloitimme harjoitukset heti koskettamalla toisiamme, pakotti meidät olemaan heti alkuvaiheesta asti kontaktissa, niin fyysisesti kuin henkisesti.

3.3.2 Liikemantra

Timo Klemola on kehittänyt yhdessä Ilpo Jalamon, Keijo Mikkosen ja Yrjö Mähösen kanssa suomalaisen terveystuokamuodon Asahin, joka pohjautuu itämaisiin lajeihin kuten taijiquan, qigong sekä yiquan. Asahin tarkoitus on edistää ihmisen fyysistä ja henkistä hyvinvointia. Se lievittää stressiä ja parantaa keskittymiskykyä. (Klemola 2014, Asahi terveystuokunta, 28.3.2019.) Internetistä löytyi Klemolan erilaisia Asahi-harjoitteita,

joista inspiroiduin. Koin, että ne sopivat hyvin teokseni teemaan, koska tutkimme voimaantumista, hyvän olon tunnetta sekä kehon ja mielen yhteyttä. Kehitimme työryhmäni kanssa oman liikemantran Asahi-harjoitteiden pohjalta. Asahin ideana on tehdä tietoista liikettä. ”Tietoinen liike edellyttää liikkeen hidastamista niin, että on mahdollista tietoisesti ohjata liikettä sen liikeradan jokaisen pisteen läpi”. (Klemola 2014, Asahi terveysliikunta. 28.3.2019). Hitaasti tehty liike antaa mahdollisuuden aistia kehon tuntemuksia ja huomio voi kiinnittyä liikkeen synnyttämiin yksityiskohtiin (Klemola 2014, Asahi terveysliikunta. 28.3.2019).

Liikemantran lähtökohtana oli löytää mieleinen ja looginen liike-evoluutio, joka auttaisi meitä virittäytymään ja tiedostamaan kehomme eri tuntemuksia. Liikemantrastamme muodostui toistuva sarja, jossa kädet ja ylävartalo liikkuvat hitaasti pysähtymättä, edeten seuraavaan liikkeeseen. Teimme liikemantran joka harjoituksissa aina lölyttelyn jälkeen. Liikemantra päättyi lopulta sellaisenaan osaksi teosta. Päätin ottaa liikemantran tanssiteokseeni, koska sen avulla meillä oli mahdollisuus virittäytyä tuottamaan itsellemme hyvän olon tunnetta, siinä hetkessä.

3.3.3 Dialoginen keskustelu

Omien kokemusteni perusteella ääneen puhuminen ja omien tunteiden, mielipiteiden ja ajatusten avaaminen työprosessissa on ollut minulle tärkeää. Ääneen puhumisen on todettu auttavan ihmisiä tiedostamaan paremmin omia tunteitaan ja tuntemuksiaan. Puhuminen on samaan aikaan informatiivista ja formatiivista. Puhumalla auki omista kokemuksistaan ja tunteistaan, samalla informoi toiselle, mutta samaan aikaan puhuja itse kuulee puheensa ja tulee tietoisemmaksi puhumisestaan. (Seikkula & Arnkil 2009, 100.)

Minulla on ollut menneisyydessä kokemuksia, missä ei ole jätetty tilaa keskustelulle. Koreografi ei ole ollut halukas keskustelemaan tanssijoidensa kanssa ja prosessi on ollut hyvin tehtävääorientoitunutta. Näistä kokemuksista minulle ei ole jäänyt myönteistä kokemusta, joten halusin painottaa omassa työskentelyprosessissani vuorovaikutuksellista avoimuutta. Halusin ryhmän ohjaajana kuulla työryhmäni ajatuksia pitkin harjoittelukautta, jotta pystyisin vaikuttamaan asioihin ennen kun on liian myöhäistä. Valitsin dialogisen keskustelun yhdeksi ryhmäytymisharjoitteeksi.

Dialogisella keskustelulla tarkoitetaan avointa keskustelua, jossa kaikki osanottajat tulee kuulluksi. Dialoginen keskustelu tapahtuu, kun jokaista keskustelijaa kuunnellaan, eikä määritetä oikeita tai väärä mielipiteitä. Keskustelusta ei etsitä epäkohtia tai yritetä tuomita keskustelijaa millään tavalla, vaan pyritään ymmärtämään uusia näkökulmia. Onnistuneessa dialogisessa keskustelussa, jos puhuja esimerkiksi liikuttuu puhumisistaan, kuulijoiden tehtävä on vastaanottaa tilanne ilman toisen tunteiden tulkitsemista. Tunteiden tulkitseminen tai määrittely on dialogisen keskustelun puitteissa tuomitsemista. Dialogisessa keskustelussa täytyy kohdata ihminen sellaisenaan ja vain kuunnella ja hyväksyä. (Seikkula & Arnkil 2009, 90.)

Tämän ajattelun pohjalta ryhmäytymistä edistäväksi harjoitteeksi valikoitui avoimen keskustelun hetki. Harjoituskauden alussa avasin tanssijoilleni tämän kyseisen tavan keskustella. Pyrin luomaan kaikkiin harjoitustilanteisiin hetken avoimelle keskustelulle. Keskustelu saattoi tapahtua joko useaan otteeseen harjoitusten aikana tai kerran yhteenvetona harjoitusten lopussa. En halunnut määrittää tiettyä ajankohtaa dialogiselle keskustelulle, jotta sen voisi pitää mahdollisimman luonnollisena. Jokainen tanssija sai oman puheenvuoronsa ja jaoimme omat kokemuksemme, tunteet ja ajatuksemme. Tämän avulla pystyimme lähentymään ryhmänä ja kohtelemaan jokaista yksilöä arvokkaana ja tärkeänä osana ryhmää.

4 HARJOITUSKAUDEN POHDINNAT

Koska pyrin refleктоimaan omaa toimintaani koreografina tässä opinnäytetyössä, ryhmäni tanssijoiden ajatukset ja näkökulmat projektin edetessä olivat minulle kultaakin arvokkaampia. Harjoittelukauden aikana selvitin, miten tanssijat ovat kokeneet työskentelytapani harjoitustilanteissa. Käytin apunani harjoituskaudella työskentelypäiväkirjaa, johon kirjoitin jokaisen harjoituskerran jälkeen omia ajatuksiani ja minkälaisia havaintoja olin itse tehnyt.

Dialogisen keskustelun toteuttaminen oli haastavaa. Tämä kyseinen tapa voi olla haastavaa missä tahansa opetustilanteessa ja siksi päätin kertoa heti alkuun dialogisen keskustelun ”pelisäännöt”. Johannes Purovaaran opinnäytteessä ”Sanoista tekoihin – tarinoita kollektiiviyöskentelystä” (2017) oli mielestäni hyviä ohjeita hyvään dialogiseen keskusteluun joten käytin Purovaaran ohjeistusta. Hän kirjoittaa esimerkiksi siitä, kuinka tärkeää on, että puhujan sanoja ei vahingossa leimattaisi esimerkiksi hölmöiksi tai hassuiksi, koska tämä voi tarkoittamatta aiheuttaa puhujalle ei-toivottuja tunteita. Sen takia olisi hyvä, että jokainen ryhmässä osaisi arvostaa puhujaa ja antaa hänen puhua hänen omalla tavallaan. Yhtenä hyvänä ohjeena oli myös se, että vuorossa oleva puhuja puhuisi aina minä-muodossa. Keskusteluja käydessä käytettäisiin ilmaisuja ”minusta tuntuu” tai ”minä koen”. Tämä auttaa kuuntelijaa ymmärtämään, että kyseessä on henkilön omat ja henkilökohtaiset tunteet. (Purovaara 2017, 33.) Dialoginen keskustelu jäi vähemmälle huomiolle prosessin aikana, koska sille ei näyttänyt olevan kovin paljon tarvetta ryhmäytymisen kannalta, mutta silloin kun keskustelua syntyi, koin että hyvän dialogisen keskustelun kriteerit täyttyivät.

Harjoittelukauden alussa huomasin, että minulla ilmeni omia epävarmuuksia roolini suhteen ryhmän koreografina. Vaikka minulla oli selkeät suunnitelmat, en osannut ajatella, että voisin kokea niinkin vahvaa epävarmuutta ryhmän ”johtajana”. Aivan odottamatta olin tilanteessa, missä koin epäröiväni itseäni ja kykyjäni. Tässä kohtaa tunnistin ryhmänkehityksen *muodostumisvaiheen*. Vaikka tunsimme toisemme jo etukäteen koin kuitenkin, että kävimme muodostumisvaiheen läpi. Muodostumisvaiheessa haimme omia paikkojamme ja roolejamme ryhmässä. Huomasin heti alkuun, etteivät tanssijani olleet niin rohkeita puhumaan, mitä olin kuvitellut. Tämä oma olettamukseni johtui siitä, että olimme tunteneet toisemme jo pidemmän aikaa. Se, että olemme kavereita, vaikutti myös hieman negatiivisesti, koska

oman paikan löytäminen tässä produktiossa oli haasteellista niin sanotusti ”kavereiden kesken”.

Reflektoin itseäni ja huomasin ajattelevani, miten muut ryhmän jäsenet ottavat minut vastaan. Itsetutkistelu auttoi ja ensimmäisen kerran jälkeen osasin paremmin valmistautua seuraaviin harjoituksiin. Olin itsevarmempi ja määrätietoisempi roolini suhteen. Huomasin myös kuinka vaikeaa minun oli pysyä suunnitelmissani kiinni, koska koin epävarmuutta suunnitelmiani kohtaan. Onneksi harjoitusten edetessä, uskalsin seisoa suunnittelujeni takana. Kun reflektoin itseäni ymmärsin miksi koin epävarmuutta. Tämä oli minulle uusi ja haastava työskentelytapa. Esimerkkinä mainitakseni, aluksi en osannut vastata tanssijoideni kysymyksiin tai ilmaista heille mitä haluan heiltä. Olin tähän mennessä koreografina työskennellyt ainoastaa niin, että tuotan itse liikemateriaalin sekä teen suunnitelmat suurimmalta osin etukäteen. Tämän prosessin alkuvaiheessa minulla ei ollut valmiiksi suunniteltua liikemateriaalia tai sen kummempia visioita, ainoastaan teokseni teema. Epävarmuus laantui harjoitusten edetessä, koska huomasin, että minun oli vain pakko uskoa itseeni. Tanssijat tukivat minua ja heidän kannustus auttoi minua eteenpäin. Vaikka teimme työryhmälähtöistä teosta, minä olin silti vastuussa harjoituksista ja niiden kulusta.

Harjoittelukauden puolivälissä havainnoin turhautuneisuutta ilmapiirissämme ja näin siirryimme ryhmän *kuohuntavaiheeseen*. Koin uudelleen epävarmuuden tunteita ja minulle tuli turhautunut olo, koska tunsin, ettei minun ideoitani ja ajatuksiani arvostettu. Työskentelytapani eivät näyttäneet olevan kaikille mieluisia. Onnekseni kuohuntavaihe meni kuitenkin nopeasti ohi. Kuuntelin tanssijoideni turhautuneisuutta ja pohdin miten kykenen korjaamaan tilanteen. Keskustelimme asiasta seuraavissa harjoituksissa ja halusin selventää, että tämä tilanne oli minulle uusi. Oli todella haastavaa olla samaan aikaan koreografi ja tanssija. Kerroin näkemykseni ja ymmärsin, että jos joku tanssijoista ei ole yhtä suurella tunteella mukana teokseni tekoprosessissa, voi hänestä tuntua, että me emme saa mitään aikaiseksi tai, etten minä koreografina tee töitä kunnolla. Aluksi tämä tilanne hieman loukkasi minua, mutta pyrin miettimään omia arvojani ja mietin miten voisin korjata tämän tilanteen. Palaveri ja dialoginen keskustelu auttoivat pääsemään nopeasti kuohuntavaiheesta eteenpäin. Harjoittelukauden alkupuoli oli minulle rankka ja stressaava. Päätösten teko tuntui vaikealta ja mietin olinko joutunut umpikujaan. Pystyin kyllä visioimaan hienoja ideoita mitä esitystilassa mahdollisesti tapahtuisi, mutta visioiden välittäminen tanssijoilleni harjoitusten muodossa ei ottanut luonnistua alkuaan ollenkaan.

Kyselin ryhmältäni myös eri ryhmäytymismetodeistani. Lölyttely oli ehdottomasti tanssijoideni suosikki. Olin tanssijoideni kanssa samaa mieltä siitä, kuinka koskettaminen oli tärkeää ja sen avulla pystyi rentoutumaan uudella tavalla. Tämän jälkeen oli helpompi aloittaa harjoitukset. Myös liikemantra oli ryhmän mielestä mukava rutiini, joka siis toistui harjoituksissa. Lölyttely muodostui toimivaksi alkurutiiniksi. Näin saimme heti harjoitusten alkuun miellyttävän tunnelman. Huomioin, että jokaisen lölyttelykerran jälkeen jokainen meistä hymyili ja ilmaisi kuinka ihana ja rentoutunut olo oli. Koen, että lölyttely auttoi meitä kaikkia välittämään enemmän toisistamme. Tästä harjoitteesta tuli meille kaikille mieleinen alkurutiini. Kosketus lähensi meitä ryhmänä ja nosti motivaatiota lähteä työskentelemään yhdessä kohti lopputulosta.

Harjoituskauden alkuvaiheessa pidin ensimmäisien harjoitusten lopussa kyselyhetken, missä kysyin tanssijoiltani, kuinka he olivat kokeneet ryhmäytymisen ja minun tapani ohjata tätä produktiota. Esille tuli muutamia minusta mielenkiintoisia huomioita otettavia aiheita. Tanssijani pohtivat sitä, onko tärkeää ryhmäyttää ryhmää, jossa jäsenet tuntevat toisensa jo entuudestaan. He kokivat ryhmäytymisen kuitenkin tärkeäksi, silloin kun teos on ryhmälähtöinen ja tanssijat isossa osassa koreografian luomista, kuten tässä produktiossa. Esille tuli myös aihe koreografian vastuusta aikatauluttaa ja suunnitella harjoitukset. Yksi tanssijoistani oli huomannut epävarmuuteni harjoituskauden alkupuolella ja tämän vuoksi kokenut meidän ensimmäiset harjoituskerrat epäselviksi ja ei niin motivoiviksi. Tämä palaute auttoi minua ottamaan itseäni niskasta kiinni ja uskoin palautteen jälkeen enemmän itseäni ja harjoitteisiini. Minusta oli todella mielenkiintoista ja hienoa kuulla rehellisiä ajatuksia ja mielipiteitä tanssijoiltani. Havainnoin samalla, että tanssijoden mielipiteet eroavat hieman toisistaan, koska jokaisella ihmisellä on aina omat tarpeet, toiveet ja odotukset. Myönteisinä tekijöinä tanssijani olivat pitäneet harjoitusten positiivisävyyteistä tunnelmaa ja minun kannustavaa otetta koreografina. Heidän mielestään oli hienoa, että olin osana ryhmää ja näytin heille esimerkkiä eri harjoitteissa, ettei kenenkään tarvinnut tuntea epävarmuutta osaamisestaan.

Loppuvaiheessa harjoittelukautta emme enää tehneet liikemantraa osana ryhmäytymistä, koska se tuli osaksi koreografiaa. Liikemantra ikään kuin siirsi paikkaansa ja merkitystä prosessin edetessä. Keskusteluhetket olivat luontevia, mutta tanssijani eivät olleet tiedostaneet keskustelujen olevan osana meidän ryhmäytymistä. Tanssijoiden mielestä oli kuitenkin tärkeää keskustella ja he tunsivat, että heillä oli myös tärkeä rooli ryhmän sisällä.

Molemmat tanssijoistani olivat jo ennen opinnäytetyötäni työskennelleet monissa ryhmälähtöisissä produktioissa, joten kyseinen työskentelytapa oli heille tuttu. Tämä auttoi minua paljon ja pääsin oppimaan uusia asioita. Olin onnekas, että tanssijani olivat tukenani ja pystyimme luomaan yhdessä teoksen. Olin iloinen valitsemastani ryhmälähtöisestä työskentelytavasta, joka sopi tähän produktion todella hyvin. Jo Butterworthin kaavio auttoi ymmärtämään mitä voin odottaa tanssijoiltani tai mitä he saattoivat odottaa minulta.

Harjoittelukauden puolivälissä tapahtui käännekohta, kun sain äänisuunnittelijaltani musiikin. Tämän jälkeen minusta tuntui, että asiat alkoivat pikkuhiljaa loksahdamaan paikoilleen. Yhtäkkiä saimme työryhmäni kanssa hyvin lyhyessä ajassa tehtyä koreografiani rungon. Kaiken kokemani epävarmuuden jälkeen, olin onnellinen, koska puhalsimme yhteen hiileen ja autoimme toisiamme. Puolivälissä harjoituskautta ryhmässä vallitsi hyvä ryhmähenki ja mieluisa tunnelma. Tässä vaiheessa olimme siirtyneet *yhdenmukaisuusvaiheeseen*. Yhdenmukaisuusvaihe ja kypsän toiminnan vaihe sulautuivat ryhmäprosessissamme yhteen. En kykene tunnistamaan täysin tarkkaa ajankohtaa, milloin siirryimme yhdenmukaisuusvaiheesta kypsän toiminnan vaiheeseen. Yhdenmukaisuusvaiheen ja kypsän toiminnan vaiheen aikana löysimme yhteisen kielen ja tunsin, että tanssijani olivat uudella tavalla motivoituneita koreografiseen työskentelyyn.

Tein itsetutkistelua ja ymmärsin, että ryhmän vetäjän tulee olla selkeä ja johdonmukainen ja pysyä suunnitelmissaan kiinni. En ollut toiminut tämän mukaisesti harjoittelukauden alussa, mutta kauden edetessä, kuultuani tanssijoiden palautteita, pystyin olemaan johdonmukaisempi ja selkeämpi. Koreografin tulisi tietää, mitä hän haluaa harjoitustilanteissa tapahtuvan. Muuten harjoituksissa vallitsee epätietoisuus ja epävarmuus tulevasta. Huomasin, että se on helpommin sanottu, kuin tehty. Olin hyvin hämmentynyt, kuinka vaikeaa tämä oli todellisuudessa toteuttaa. Tässä produktiossa isoin haaste oli ehdottomasti olla samaan aikaan koreografi ja tanssija. Kahden vaativan roolin lisäksi minun oli huolehdittava tanssijoistani ja meidän yhteisestä työskentelyilmapiiristä. Tähän työhön ryhtyessäni, en ymmärtänyt, kuinka iso haaste se tulisi olemaan, mutta tein parhaani.

Harjoituskautemme alkoi lähestyä loppuaan ja seuraavana oli vuorossa vain teoksen läpimeneminen. Olimme saaneet kaiken tarvittavan kasaan ja olin todella tyytyväinen tuotokseemme. Tanssiteokseni esityskausi on vasta tämän kirjallisen osion palautuksen jälkeen, mutta harjoituskauden havainnointi jatkuu vielä ryhmän

lopetusvaiheeseen asti. Loppuvaiheen havainnot ja reflektointi jäävät valitettavasti pos tästä tutkielmasta.

Vaikka harjoittelukauden aikana minulla oli vain kolme erilaista lähestymistapaa ryhmäytymiselle, se oli silti liikaa. En tiedä olisiko ryhmäyttäminen ollut helpompaa, jos olisimme harjoitelleet tiivimmin ja useamman kerran viikossa. Välillä tuntui siltä, että jouduimme aloittamaan alusta asti tietyt asiat, koska edellisestä harjoituskerrasta oli kulunut jo viikko. Seuraavaksi haluaisin kokeilla prosessia, joka tapahtuu lyhyemmällä aikavälillä, mutta harjoituskertoja olisi useampi viikossa.

5 LOPUKSI

Tässä taiteellisen opinnäytetyön kirjallisessa osiossa tutkin, millä tavoin pystyin koreografina vaikuttamaan erilaisilla ryhmäytymisharjoitteilla tanssijoiden hyvinvointiin ryhmälähtöisessä koreografisessa prosessissa. Pohdin omia lähtökohtiani taiteelliseen opinnäytetyöhöni ja miten opettajuus ja opettajan arvot vaikuttivat työskentelyyni. Käytin hyväkseni myös Jo Butterworthin luomaa mallia, missä kuvaillaan tanssijan ja koreografan roolia erilaisissa työskentelytavoissa. Itse valikoiduin tekemään ryhmälähtöisen teoksen. Ryhmäytyminen ja ryhmän kehitysvaiheet olivat tärkeä osa prosessiani, jotta osasin analysoida ja havainnoida meidän ryhmän muotoutumista. Koreografisen prosessin aloitusvaiheessa oli tärkeää, että olin opiskellut ryhmäprosessia ja ryhmäytymisen keinoja, koska näiden avulla kykenin muodostamaan harjoituskaudella käyttämäni ryhmäytymisharjoitteet. Ryhmäytymisharjoitteiksi valikoitui lölyttely, dialoginen keskustelu ja liikemantra. Nämä kaikki kolme harjoitusta oli olennainen osa tanssiteokseni harjoittelukautta. Olen tyytyväinen valitsemiini harjoitteisiin ja koen, että nämä ovat sellaisia harjoitteita mitä voisin hyödyntää tulevaisuudessa myös tanssitunneilla. Ymmärsin hyvin myös rutiinien merkityksen. Koen, että rutiininomaiset harjoitteet toimivat silloin, kun jokainen ryhmän jäsen on tyytyväinen kyseiseen rutiiniin. Ihanteellista olisi, että jokaisen ryhmäprosessin aikana pystyisi luoda kyseisen ryhmän kanssa yhteisen ja miellekkään rutiinin. Omien työskentelytapojen pohdinta ja havainnointi on ollut tässä työssä minulle merkittävä oppimisen lähde. Opin ymmärtämään paremmin omia lähtökohtiani tanssinopettajana sekä perustelemaan omia päätöksiäni. Olen myös huomannut, kuinka tärkeä rooli ryhmän vetäjällä on. Mielestäni ryhmäytymisharjoitteet auttoivat meitä nauttimaan yhteisestä ajasta enemmän ja luomaan avoimen ilmapiirin.

Tulevaisuudessa haluan jatkaa näiden ryhmäytymisharjoitteiden käyttöä erilaisissa produktioissa ja tanssinopetuksessa tanssinopettajana. Tämän työn tulokset ovat kuitenkin hieman heikot, koska kyseessä oli kolmen hengen pienryhmä. Kattavamman tuloksen olisi saanut jos minulla olisi ollut enemmän tutkimusaikaa ja olisin työskennellyt isomman ryhmän kanssa. Näin olisin saanut enemmän näkökulmia ja pohdintoja ryhmäytymisharjoitteisiin ja ryhmäytymiseen. On kuitenkin ollut todella opettavaista ja mielenkiintoista seurata ryhmäprosessia. Pääsin kokeilemaan kuinka edistää hyvää ilmapiiriä ja miten luoda ryhmälähtöistä teosta. Pidän edelleen tärkeänä luoda

kannustava ja hyvä opiskeluympäristö ja tämä sama ajatus pätee myös silloin, kun teen taiteellista produktiota.

LÄHTEET

Butterworth, J & Wildschut, L. 2018. Contemporary Choreography: A Critical Reader (Second edition). London/New York: Routledge.

Haavio, M. 1948. Opettajapersoonallisuus. Gummerus: Jyväskylä.

Klemola, T. 2014. Syvä Asahi. Viitattu: 28.2.2019. <https://www.asahi-terveysliikunta.fi>

Koskinen, K. 2017. Ryhmäytyminen ja töiden organisointi. Opinnäytetyö. Liiketalouden tutkinto-ohjelma. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Lemberg, A. 2017. Kosketus tanssinopettajan työkaluna. Opinnäytetyö. Tanssinopettajankoulutus. Turku: Turun Ammattikorkeakoulu.

Lumijärvi, H. 2008. Ammattitaitoinen tanssinopettaja? Jyväskylän yliopiston tanssipedagogiikan opiskelijoiden käsityksiä hyvästä tanssinopettajasta ja tanssinopettajan opetustaitojen tärkeydestä. Pro gradu-työ. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Marttila, M. & Oikari, E. 2012. ”Älä tule paha ope, tule hyvä ope.” Opettajien ja opettajaksi hakeutuvien käsityksiä hyvästä opettajuudesta. Pro gradu -työ. Kasvatustieteiden tiedekunta, Opettajankoulutuslaitos. Hämeenlinna: Tampereen yliopisto.

MAST. Euroopan Unioni. Ryhmäyttämisosas. Viitattu:12.3.2019. <https://ameo.fi/wp-content/uploads/2018/02/Ryhmayttamisopas.pdf>

Opetushallitus. 2017. Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2017 Viitattu: 19.3.2019. https://www.oph.fi/download/186920_Taiteen_perusopetuksen_laajan_oppimaaran_opetussuunnitelman_perusteet_2017.pdf

Poranen, T. 2007. Ryhmän kehitysvaiheet opiskelijoiden ohjelmistoprojekteissa. Julkaisusarja. Tietojenkäsittelytieteiden laitos. Tampere: Tampereen yliopisto.

Purovaara, J. 2017. Sanoista tekoihin – Tanssijan pohdintoja kollektiiviyöskentelystä. Opinnäyte. Tanssijantaiteen maisteriohjelma. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Seikkula J. & Arnkil T.E. 2009. Dialoginen verkostotyö. Helsinki: Tammi.

Suomen Virtuaaliammattikorkeakoulu. 2007. Ryhmän kaksoistavoite. Viitattu: 13.3.2019. http://www2.amk.fi/mater/viestinta_ja_media/ryhmatyotaidot/ryhmaen_kaksoistavoite_12307.html

Tampereen Yliopisto. Sosiaalipsykologian peruskurssi. Viitattu: 13.3.2019. <https://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiaalipsykologia/ryhmat.html>

Tirri, K. 1999. Opettajan ammattietiikka. Helsinki: WSOY.

Tuckman, B. 1965. Developmental sequence in small groups. Psychological Bulletin. Vol. 63, No. 6. <https://pdfs.semanticscholar.org/cd78/c763010e6eb856250b939e4eec438e14ef8f.pdf>