



Tanssioppilaan itsetunto ja sen tukeminen

Varpu Asiala

**Pedagoginen opinnäytetyö
Huhtikuu 2008**



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**
Ammatillinen opettajakorkeakoulu

21.4.2008

Tekijä(t) ASIALA, Varpu	Julkaisun laji Pedagoginen opinnäytetyö 5 op	
	Sivumäärä 18	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi TANSSIOPPILAAN ITSETUNTO JA SEN TUKEMINEN		
Koulutusohjelma Opettajan pedagogiset opinnot tanssin alalla		
Työn ohjaaja RAUTIO, Tuija		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Pedagoginen opinnäytetyö käsittelee tanssioppilaan itsetuntoa ja opettajan roolia sen tukijana. Itsetunto käsitteenä on haastava ja monipuolinen asia. Lähtökohdana työn tekemiselle ovat olleet Vaskivuoren lukion tanssinlinjan oppilaat. He ovat vastanneet Nykytanssin perusteet -kurssin päätteeksi kirjallisessa tehtävässä kysymykseen: <i>Miten tanssin harrastaminen on vaikuttanut itsetuntoosi?</i> Vastauksista on saatu uusia näkökulmia kirjoittajan pohdintaan. Esimerkiksi esiintymisen vaikutus itsetuntoon nousi yllättävän suureksi oppilaiden vastauksissa.</p> <p>Opettajan roolia oppilaan itsetunnon tukijana pohditaan kirjoittajan omien kokemusten ja Vaskivuoren lukion oppilaiden vastausten pohjalta. Tärkeimmiksi asioiksi nousivat ilmapiiri, palautteen anto, esimerkkinä toimiminen ja yhteiset tavoitteet.</p> <p>Tanssissa on läsnä useita itsetunnolle merkityksellisiä elementtejä. Tanssia harrastaessa itsetunnon kehollinen puoli korostuu ja tämä täytyy ottaa huomioon opettaessa tanssia. Tanssinopetus on lähes aina ryhmäopetusta, jolloin täytyy hyväksyä, ei vain itsensä vaan myös muut ryhmäläiset.</p> <p>Itsetunto on itsensä ja muiden hyväksymistä, sellaisina kuin he ovat.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Itsetunto, tanssinopetus, opettajan rooli, oppilaan itsetunto		
Muut tiedot		

Author(s) ASIALA, Varpu	Type of Publication Diploma project (5 ECTS credits)	
	Pages 18	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until	
Title DANCE STUDENT'S SELF-ESTEEM AND SUPPORTING IT		
Degree Programme Pedagogical studies for dance teachers		
Tutor(s) RAUTIO, Tuija		
Assigned by		
Abstract <p>This pedagogical thesis reviews dance student's self-esteem and a teacher's role in supporting it. Self-esteem is a challenging and complex concept. The study was based on dance students at the Vaskivuori high school. At the end of a contemporary dance course the students answered the following question in a written task: <i>How has dancing affected your self-esteem?</i> Those responses provided new perspective for the discussion here. For example, performing appeared to be surprisingly effective factor.</p> <p>The writer's own experiences, as well as the data assembled from the Vaskivuori students' written answers, are here reflected when discussing teacher's role in supporting student's self-esteem. The most significant factors were atmosphere, feedback, acting as an example and shared goals.</p> <p>Several significant elements of one's self-esteem are present at any time in dance. However, in dancing the physical side is emphasized which is to be taken into account when teaching. Teaching dance is nearly invariably group instruction which forces the students not only to accept and embrace oneself but also others.</p> <p>Self-esteem is accepting oneself and others as they are.</p>		
Keywords self-esteem, teaching dance, teacher's role, student's self-esteem		
Miscellaneous		

Sisällys

1	JOHDANTO.....	3
2	TERVE ITSETUNTO.....	4
	2.1 Julkinen ja yksityinen itsetunto.....	6
	2.2 Itsetunto opetussuunnitelmissa.....	6
	2.3 Suomalaisen itsetunto.....	8
3	KYSYMYS ITSETUNNOSTA JA VASTAUS VASKIVUORESTA.....	9
	3.1 Esiintymisen vaikutus itsetuntoon.....	9
	3.2 Palautteen merkitys itsetunnolle.....	10
4	OPETTAJAN ROOLI ITSETUNNON TUKIJANA.....	12
	4.1 Oppimisilmapiiri.....	13
	4.2 Palautteen anto.....	14
	4.3 Esimerkkinä toimiminen.....	15
	4.4 Tavoitteet.....	16
5	POHDINTAA.....	17
	LÄHTEET	18

1 JOHDANTO

Pedagoginen opinnäytetyöni tarkastelee tanssinoppilaan itsetuntoa ja mikä on opettajan rooli sen tukijana. Idean opinnäytetyöhöni sain, kun olin seuraamassa teini-ikäisten jazztanssituntia ja ällistyin, kuinka oma keho voi olla niin vieras ja outo. Murrosikäisten oppilaiden pitikin alun perin olla kyselyideni kohderyhmä, mutta opetin heitä vain kuusi kertaa ja päädyin tekemään kyselyn toiselle ryhmälle, jota opetin pidempään ja useamman kerran viikossa.

Oman pohdintani tukena olen käyttänyt kirjallista tehtävää, jonka yksi kysymys oli ”*Miten tanssin harrastaminen on vaikuttanut itsetuntoosi?*” Vaskivuoren lukion tanssilinjan oppilaiden kommentteista sain uusia näkökulmia oppilaan itsetuntoon vaikuttavista asioista. Pitkään tanssia harrastaneet oppilaat kirjoittivat tanssin harrastamisen vaikutuksesta itsetuntoonsa.

Toisessa kappaleessa olen yrittänyt selkeyttää itsetuntoa käsitteenä teoriapohjan kautta. Kolmannessa kappaleessa esittelen Vaskivuoren oppilaille tekemässäni kyselyssä esille tulleita asioita. Neljännessä kappaleessa pohdin keinoja, joilla opettaja voi tukea oppilaan itsetuntoa. Viimeisessä kappaleessa pohdin itsetuntoa omien lähtökohtieni, teorian ja tanssilinjalaisten vastausten kautta.

Itsetunto aiheena on ollut haastava ja vaikea, mutta uskon, että olen kirjoitusprosessin aikana oppinut jotain itsestäni.

2 TERVE ITSETUNTO

Itsetunto on kaikessa monimuotoisuudessa haastava ja monimutkainen asia. Itsetunnon määrittäminen tuntuu vaikealta, koska jokaisen käsitys itsestä ja olemisestaan on erilainen ja vaihtelee tilanteittain. Itsetunnon vaihtelut ovat osa jokapäiväistä elämää ja sitä voikin kuvata mielestäni hyvin aaltoliikkeellä. Uskon, että itsetunnon heilahtelut tasaantuvat murrosiän jälkeen, silti koskaan kokonaan katoamatta. Tanssissa itsetunnon kehollinen puoli korostuu. Kokonaisvaltaisesti ajatellessa kehontuntemusta ei voi erottaa mielestä eikä toisinpäin, joten voikin ajatella, että tanssinharrastaminen lisää itsetuntoa kokonaisuudessa. Tanssinharrastajalla oman kehontunteminen kehittyy ja tämä vaikuttaa varmasti muihinkin elämän osa-alueisiin.

”Itsetuntoa voi luonnehtia ihmisen kyvyksi luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvosta itseään havaitsemisessaan heikkouksista huolimatta sekä kyvyksi nähdä oma elämänsä tärkeänä ja ainutkertaisena. Itsetunto vaikuttaa ihmisen toimintaan ja hänen ratkaisuihinsa, ja toiminnan seuraukset taas vaikuttavat hänen itsetuntoonsa. Ihmisen itseluottamuksen määrä vaihtelee elämän eri alueilla. Itsevarmuudentunne saattaa sekin ajoittain vaihdella onnistumisten tai pettymysten vaikutuksesta. Itsetunto on tärkeä, jopa olennaisen tärkeä persoonallisuuden ominaisuus mutta ei kuitenkaan sellainen ominaisuus, jonka mukaan koko aikuisen ihmisen arvo tai onnistuneisuus voitaisiin mitata. Itsetunto on yksi ominaisuus persoonallisuuden laajassa kentässä, eikä sen mukana seiso tai kaada aikuisen ihmisen elämä, kuten yleisen keskustelun perusteella saattaisi joskus säikähtää luulemaan. Hyvästä itsetunnosta on paljon hyötyä, mutta heikko itsetunto ei ole ylipääsemätön vamma” (Keltikangas-Järvinen 1996, 16.)

Itsetunnon vaikutusta ihmisen käyttäytymiseen ei voi kiistää, mutta sillä ei voida kuitenkaan selittää kaikkea ihmisen toimintaa. Tuntuu, että itsetunto on nykyään muotisana, joka voidaan liittää melkein mihin vain, vaikkapa ujouden syyksi. Toisaalta itsetunto on perusta ihmisen toiminnalle ja tuntemalla itsensä paremmin ja olemalla sinut itsensä kanssa on varmasti vaikutusta kaikissa elämän osa-alueissa myös ujodessa.

Usein minäkuvan ja itsetunnon luullaan tarkoittavan samaa asiaa. Käsitteet erottaa toisistaan se, että minäkuva on pysyvä käsitys itsestä ja itsetuntoon kuuluvat vaihtelut. Minäkuva ja perusitsetunto tarkoittavat käsitteinä lähes samaa asiaa. Itsetunnon vaihteluiden voimakkuuteen vaikuttavat yksilölliset piirteet. Itsetunto laskee pettymyksissä ja nousee onnistumisen kokemusten myötä. Perus tuntemus itsestä pysyy melko vakaana, mutta muuten itsetunnon vaihtelut ovat osa jokaista päivää. Ihminen määrittää itse milloin pettyy ja milloin kokee onnistumisen ja tähän vaikuttaa perusitsetunto eli minäkuva (Keltikangas-Järvinen 1996, 26.)

Terve itsetunto on sitä, että hyväksyy itsensä ja muut sellaisina kuin he ovat. Tuntee itsensä mahdollisimman totuuden mukaisesti ja rehellisesti tunnistaa myös omat heikot osa-alueet elämässä ja hyväksyy ne. Seuraavassa joitain itsetunnon määritelmiä:

”Itsetunto on tunnetta, että olen hyvä.

Itsetunto on itseluottamusta ja itsensä arvostamista.

Itsetunto on oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutkertaisena.

Itsetunto on kykyä arvostaa muita ihmisiä.

Itsetunto on itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuissa ja riippumattomuutta muiden mielipiteistä.

Itsetunto on epäonnistumisen ja pettymysten sietämistä”

(Keltikangas-Järvinen 1996, 5.)

Itsetunto ja sen vahvuus tai heikkous lähtee ihmisestä itsestään, vain itsellä on mahdollisuus vaikuttaa omaan itsetuntoonsa.

2.1 Julkinen ja yksityinen itsetunto

Itsetunnon voi jakaa yksityiseen ja julkiseen itsetuntoon. Yksityisestä itsetunnosta on tietoinen vain itse ja ei aina itsekään, se on itsetunnon perusta. Sen heilahtelut eivät ole yhtä voimakkaita kuin julkisen itsetunnon, joka taas tulee esiin sosiaalisissa tilanteissa ja itsetuntoa testattaessa. Julkinen itsetunto voi olla myös itsetunto jonka haluaisi itsellä olevan, eli toive itsetunto. Itsetuntoa on mielestäni mahdoton kokea toisen puolesta. Kaikilla on erilainen käsitys itsestä ja olemisestaan. Emme voi koskaan tietää miten muut kokevat itsensä ja jokainen kokemistapa on oikea. Kukaan ei voi tuntea kosketusta ihollasi sinun puolestasi. Tämän vuoksi itsetunnon tutkiminen on todella vaikeaa. Itsetuntoon ja ihmisen ulos antiin vaikuttaa aina se ihminen, jonka kanssa toimii (Keltikan-gas-Järvinen 1996.)

Itsetunto sisältää useita osa-alueita, kuitenkin usein siitä puhuttaessa katsonta kanta on usein melko suppea. Itsetunnon sanotaan usein olevan joko vahva, heikko, hyvä tai huono. Tämä on harhaan johtavaa, koska itsetunnon ääripäitä ei ole olemassa. Kaikki ihmiset uskovat, että selviävät elämän perusasioista jo tämä voidaan määritellä itsetunnon perustaksi. Liian vahva itsetunto voi johtaa itserakkauteen. Päämääränä voikin pitää tervettä ja mahdollisimma todenmukaista kuvaa itsestään.

Itsetunto on kokonaisuus, johon elämän eri osa-alueet vaikuttavat. Sosiaalisissa suhteissa itsetunto voi olla esimerkiksi lapsilla luottamusta siihen, että heistä välitetään ja pidetään huolta ja aikuisella luottamus ihmissuhteessa. Tanssitunnit ovat melkein aina ryhmätilanteita, joissa sosiaaliset taidot ja muiden hyväksyminen ovat tärkeitä. Ihminen, jolla on terve itsetunto, pystyy ottaman myös muiden tunteet ja ajatukset huomioon.

2.2 Itsetunto opetussuunnitelmissa

Itsetunto tai tarkemmin minän kasvu on mainittu opetussuunnitelmissa sekä tanssissa, taiteessa ja yleisessä koulujen opetussuunnitelmassa. Tärkeimpinä asioina itsetunnon kannalta taiteen yleisessä opetussuunnitelmassa näen oppilaan minän tukemisen, halu ja uskallus tulkita taidetta, yksilöllisten erojen huomioimisen ja omat lähtökohdat. Tans-

sinopettaja ei välttämättä kohtaa oppilasta kuin kerran viikossa ja silloinkin ryhmätilanteissa. Uskon kuitenkin, että tanssinopettaja voi olla avainasemassa lapsen elämässä.

Tanssinopetuksen tavoitteiksi on määritelty:

- tukea oppilaan henkistä kasvua, lisätä hänen kehollista tietoisuuttaan ja sen avulla vahvistaa oppilaan oman identiteetin muotoutumista
- kehittää oppilaan itsetuntemusta, ymmärrystä muista ja ympäröivästä maailmasta
- kehittää oppilaan tanssissa tarvittavia fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia ja taitoja tasapainoisesti ja monipuolisesti
- kannustaa terveelliseen liikkumiseen ja elämäntapaan
- tukea oppilaan itsetuntoa ottamalla huomioon yksilön keholliset ja psyykkiset lähtökohdat sekä kehitysvaiheet
- luoda opetustilanteissa myönteinen ilmapiiri ja kehittää oppilaan kykyä toimia vuorovaikutuksessa muiden oppilaiden ja opettajan kanssa
- ohjata oppilasta pohtimaan ja tekemään eettisiä ratkaisuja ja vastuullisia valintoja opiskelussaan ja muussa elämässään
- avartaa oppilaan käsitystä taiteen monimuotoisuudesta ja tukea hänen yksilöllisen näkökulmansa kehittymistä taiteessa.

(Taiteen perusopetuksen tanssin laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2002 [www – aineisto])

Minun tavoitteeni ja arvoni opettajana pohjaavat paljon samoihin asioihin, jotka ovat mainittu edellä olevassa tanssin opetussuunnitelmassa. Tärkeinä asioina pidän muun muassa oppilaiden kokonaisvaltaista huomioimista ja luottavaisen ja avoimen ilmapiirin luomista.

2.3 Suomalaisen itsetunto

Helsingin Sanomissa julkaistussa, Meillä on oikein hyvä itsetunto – artikkelissa, pohditaan suomalaisten itsetuntoa ja sen muutoksia. Artikkelissa todetaan, että vähitellen suomalaisetkin ovat oppineet kehuaan itseään ja ottamaan kunnian saavutuksistaan. Toisaalta artikkelissakin myönnetään, etteivät tutkijatkaan väitä tietävänsä minkälainen itsetunto suomalaisilla on, koska luotettavaa tutkimusta ja vertailupohjaa ei ole. Varsinkin nuoret ovat viime vuosina rohkaistuneet muun muassa ansioluetteloissaan kerotomaan osaamisestaan. Suomen kieli ja kulttuuri vaikeuttavat itsensä esilletuomista, verratessa esimerkiksi amerikkalaisiin, joille on täysin luontevaa tuoda saavutuksiaan ilmi tilanteesta riippumatta (HS 15.10.2007.)

”Yksi kiinnostavimmista selvityksistä tehtiin Ruotsissa asuville suomalaisille muutama vuosi sitten. Heille tehtiin samat itsetuntoa mittaavat kysymykset sekä ruotsiksi että suomeksi. Tuloksena oli, että itsetunto oli parempi ruotsiksi kuin suomeksi. Ruotsiksi siis saa kehua itseään, suomeksi ei” (HS 15.10.2007.)

Yllättävänä asiana artikkelissa todetaan, että murrosikäiset suomalaistyöt ovat alkaneet arvostaa ulkonäköä enemmän kuin kuolumenestystä. Tämä on mielestäni huolestuttavaa, jos murrosikäiset tytöille merkitsee enemmän se miltä näytät, kuin mitä teet. Välillä tuntuu, että tanssitunnille tullaan näyttäytymään, ei niinkään tanssimaan. Uskon, että tällainen ulkonäön korostaminen ja vertailu eivät voi vaikuttaa itsetuntoon positiivisesti.

”Ulkonäköä ei ole aikaisemmin pidetty itsetunnon kannalta oleellisena Suomessa. Murrosikäiset tytöt ovat pitäneet koulumenestystä ulkonäköä tärkeämpänä, kun taas ulkonäkö ja treffit määrä ovat olleet amerikkalaistyttöjen listan kärjessä, koulumenestys hänillä. Tyttöjen ulkonäkö paineet ovat kuitenkin meilläkin kiristyneet ja ulkonäkö on kiilannut koulumenestyksen ohitse. Kuolumenestyksen arvostaminen voisi ajatella ruokkivan suorituskeskeisyyttä” (HS 15.10.2007.)

3 KYSYMYS ITSETUNNOSTA JA VASTAUS VASKIVUORESTA

Teetin Vaskivuoren lukion tanssilinjalaisille pitämäni nykytanssin perusteet kurssin yhteydessä kirjallisen työn, jonka yhtenä kysymyksenä oli: ”*Miten tanssin harrastaminen on vaikuttanut itsetuntoosi?*” Oppilaat olivat 16-18vuotiaita ja heitä oli viistoista. Kaikki tanssilinjalaiset harrastavat tanssia aktiivisesti myös koulun ulkopuolella usean kerran viikossa. Pitämäni kurssiin sisältyi noin neljä tanssituntia viikossa kahden kuukauden ajan. Kirjallisen kyselyn lisäksi pidin jokaiselle suullisen palautteen, jossa käytiin läpi kirjallisessa tehtävässä esille tulleita asioita. Tekstissä kursivoidut kohdat ovat suoria lainauksia oppilaiden vastauksista.

3.1 Esiintymisen vaikutus itsetuntoon

Kaikissa vastauksia oli mainittu jossain vaiheessa esiintyminen, vaikka ei suoraan kysynyt esiintymisestä vaan tanssin harrastamisesta. Esiintyessä näytetään vanhemmille ja ystäville, mitä on opittu. Esiintyjä on tehnyt suurentyön, ja vaatii myös rohkeutta nousta lavalle näyttämään taitonsa. Uskon, että esiintyminen vaikuttaa tanssiharrastajan itsetuntoon. Yllätyin kuitenkin, että osassa vastauksia oli käsitelty vain esiintymistä ja tanssituntitilanteiden ja opettajan vaikutusta ei ollut mainittu. Seuraavassa ote Päivi Arjaksen kirjasta Iloa esiintymiseen, jossa käsitellään esiintymisen vaikutusta itsetuntoon.

”Huonosti itseensä luottava esiintyjät tuntevat, että yleisö kohdistaa katseensa ja arvostelunsa heidän persoonaansa sen sijaan, että kuuntelisivat musiikkia. Omasta mielestään he epäonnistuvat ihmisenä muiden silmissä, menettävät kasvonsa, jos he soittavat huonosti. Ne puolestaan, joiden itsetunto on vahva, osaavat asennoitua esiintymiseen realistisemmin, he eivät arvioi omaa ihmisarvoaan suorituksen mukaan” (Arjas 1997, 57.)

Arjas kirjoittaa musiikista, mutta samaa ajatusta voi käyttää tanssista puhuttaessa. Tanssissa kritiikki voi olla vielä hankalampi erottaa itsestä, koska tanssissa käytetään omaa kehoa ja tulkintaa esiintymisvälineenä. Vaskivuoren oppilaat ovat tanssilinjalla lukiossa ja ovat tanssialanammattiin valmistavassa koulutuksessa. He eivät varmasti arvioi omaa

itsetuntoaan esityssuorituksen mukaan, mutta tanssi on heille niin iso osa elämää, että onnistumiset ja epäonnistumiset tanssissa vaikuttavat varmasti itsetuntoon. Yksi oppilaista toteaaakin kirjallisessa tehtävässä, että:

”Tanssi on vaikuttanut itsetuntooni ainoastaan positiivisesti läpi elämän. Pienestä pitäen hyvät kommentit hyvin menneestä esityksestä ovat nostaneet mielialan korkealle useammiksi päiviksi. Lavalla saatu hyvän olon tunne vaikuttaa olotilaani hyvinkin pitkiä aikoja ja esiintyminen on lähes poikkeuksetta ollut, jos ei nyt aivan ihanaa niin ainakin mukavaa. On itsetuntoa kohottavaa ajatella, että joku myös oikeasti jaksaa vaivautua paikan päälle esitykseen nähdäkseen tanssia.”

3.2 Palautteen merkitys itsetunnolle

Tanssiesitysten lisäksi vastauksissa oli pohdittu paljon palautetta, ja tässäkin usein esiin nousi esityksistä tullut palaute. Opettajan palaute otettiin vastaan usein korjaavana ja kehittävänä. Tavallaan palaute, vaikka se olisikin ollut kriittistä, opettajan sanomana oli oppilaan huomioimista. On hyvä, että oppilaat ovat tajunneet sen, että tanssitunti on harjoittelemista varten ja opettaja korjaava palaute auttaa oppimaan. Vaskivuoren tanssilinjalaisista useat ovat tanssineet pienestä pitäen ja kasvaneet tanssitunti kulttuuriin ja tottuneet korjaavaan palautteeseen. Tämän ikäiset ja tasoiset oppilaat ymmärtävät korjaavan palautteen arvon kehittymisen kannalta ja usein jopa vaativat korjauksia opettajalta. He ovat kasvaneet tanssitunti kulttuuriin. Eräs oppilas kirjoittaa palautteesta:

En usko että tanssi sopii kovin heikolle itsetunnolle tai ihmiselle joka ei kestä palautetta sillä osittain tanssiin kuuluu kovakin palautteen saaminen. Itse pidän, että saan kunnollista palautetta eli sanotaan niin kuin asia on koska en ota sitä henkilökohtaisesti vaan korjauksena/avun antona omalle kehitykselleni.

Palaute, joka tanssiesityksestä annetaan, kohdistuu suoraan tanssijan kehoon ja ilmaisuun. Vaikka kyselyssä usein nostettiin esiin ulkopuolelta tullut palaute varsinkin esityksistä, uskon, että suurin kritiikki esityksistä ja muutenkin tulee itseltä. Tanssissa kehontuntemus on usein todella kehittynyt, itsensä tuntemisen sivutuotteena voi tulla usein ankarakin itsekriittisyys. Pienikin kömmähdys esityksessä, vaikka siitä ei ulkopuolisilta

palautetta saisikaan, voi aiheuttaa epäonnistumisen tunteen. Epäonnistumisen voi tanssissa helposti määritellä itse, mutta onnistumiseen tarvitaan jonkun toisen palaute.

Opettajan palautteen vaikutus itsetuntoon on kirjalliseen tehtävään pohjaten suuri. Onneksi positiivisesta ja kannustavasta palauteesta on kirjoitettu useammin kuin negatiivisesta. Jokainen ihminen tarvitsee kannustusta kaikessa mitä elämänsä aikana tekee.

Tanssilinjalainen kirjoittaa kannustavasta palautteesta:

Yksi kehu tunnin aikana saattaa valaista viikoiksi eteenpäin, vaikkei uskoisikaan! Joskus opettajilla jää vähemmälle oppilaiden hyvien puolien korostaminen ja he keskittyvät ainoastaan virheiden korjailuun positiivinen palaute innostaa oppilaita.

4 OPETTAJAN ROOLI ITSETUNNON TUKIJANA

Opettajan roolia ei teettämässäni kyselyssä nostettu erityisasemaan, mutta se oli kuitenkin mainittu suuressa osassa vastauksista. Olen vastausten ja oman näkemykseni pohjalta miettinyt, mikä on opettajan rooli oppilaiden itsetunnon tukemisessa. Uskon, että jokaisen ryhmän osalla täytyy miettiä mitkä keinot, jotka sopivat juuri sille ryhmälle.

Vaikuttavia asioita ovat muun muassa ikä, ryhmän heterogeenisuus ja kuinka monta kertaa viikossa ryhmän tunnit ovat. Esimerkiksi, jos ryhmässä on teknisesti eritasoisia oppilaita, täytyy tämä ottaa huomioon opetusta eriyttämällä, etteivät oppilaat turhaudu, joko liian vaikeisiin tai helppoihin harjoituksiin.

Tanssitunti tilanteet ovat melkein poikkeuksetta ryhmätilanteita, joissa täytyy pystyä ottamaan muut huomioon. Tanssitunneilla muiden hyväksyminen on tärkeää ja siihen täytyisi mielestäni kiinnittää huomiota. Ryhmät ovat usein ainakin jossain määrin eritasoisia, iältään, tasoltaan tai sukupuoleltaan, kaikkien hyväksyminen osaksi yhteistä ryhmää on tärkeää. Jokaisen ryhmän jäsenen tulisi tuntea itsensä korvaamattomaksi osaksi ryhmää, jokaisella tunnilla ja varsinkin esityksissä. Vaskivuoren oppilaan kommentti:

”Tanssi vaikuttaa itsetuntooni myös siinä, että kun tehdään ryhmäkoreografiaa niin tuntee olevansa olennainen osa ryhmää.”

”Itseensä luottaminen ja itsensä arvostaminen ovat paitsi ihmisen henkisen hyvinvoinnin niin myös toimivien ihmissuhteiden ja hyvien ihmissuhdetaitojen perusedellytyksiä. Vastaavasti itseluottamuksen ja -arvostuksen puute voi haitata monin tavoin ryhmätyöskentelyä sekä kanssakäymistä työtovereiden ja muiden ihmisten kanssa... Hyvä itsetunto ryhmässä näkyy myös siitä, että osaa itsekin antaa palautetta itselleen omasta työpanoksesta eikä oman suorituksen arvostus ole yksinomaan muiden kiitoksen varassa... Itseluottamuksesta ja hyvästä itsetunnosta kertovat monet muutkin asiat ihmissuhteissa: kyky luottaa toiseen ihmiseen, kyky antaa kiitosta ja myönteiset palautetta työtoverille

sekä kyky iloita tämänkin onnistumisista ja menestyksestä ilman kateutta”(Hakanen ja Puro 1995, 9.)

4.1 Oppimisilmapiiri

Hyvän ja luotettavan ilmapiirin luominen tanssitunnille on mielestäni itsetunnon tukemisessa avain asemassa. Ilman, että oppilaat luottavat opettajaan ja tuntevat olonsa turvalliseksi muun muassa korjaavan palautteen anto on vaikeaa, joka on tanssissa kehittymisen ensi edellytys. Oppilaat ovat varmasti vastaanottavaisempia, jos luottavat opettajaan ja tuntevat olonsa turvalliseksi.

Oppilaille on hyvä jo lapsena selvittää, että tanssitunti on harjoittelemista varten ja epäonnistumiset ovat osa oppimista. Vaskivuoren oppilaista kaikki ovat harrastaneet tanssia usean vuoden ajan ja heidän asenteensa harjoitteluun ja palautteen vastaanottoon on kasvanut tanssikulttuuriin. Näin ollen ilmapiirin luominen vastaanottavaksi puolin ja toisin ei ollut kovin vaikeaa Vaskivuorella.

Turvallinen ilmapiiri kannustaa oppilaita yrittämään, joten täytyy yrittää luoda ilmapiiri, jossa jokainen uskaltaa kokeilla rajojaan. Ihmiset pelkäävät epäonnistumista, vaikka se onkin mielestäni osa oppimista. Epäonnistumisesta ja sen seurauksista täytyisikin puhua tanssitunnilla. Tanssitunnilla epäonnistumisella ei ole mitään merkittäviä seurauksia, vaan parhaassa tapauksessa useampi oppilas oppii jotain. Virheiden kautta oppii uutta ja voi löytää uuden katsontakannan.

Tanssitunneille ei pidä ainakaan luoda kilpailullista ilmapiiriä. Oppilaiden toisiinsa vertailu ei ole mielestäni tanssitunnilla tarpeellista. Oppilaat vertailevat itseään varmasti muihin muutenkin. Oppilaita tulisi tukea kehittymään heidän omista lähtökohdistaan. Toisaalta olen todennut, että pienet kisailut harjoituksina kannustavat ja motivoivat oppilaita. Näissä tapauksissa ei kuitenkaan arvostella yksilöitä, vaan kisailut tapahtuvat ryhmissä.

4.2 Palautteen anto

Palautteen anto on tärkeässä roolissa tanssinoppilaiden itsetunnon kehitystä tukiessa. Täytyy pystyä aistimaan oppilaasta, kuinka paljon hän on valmis ottamaan suoria korjauksia omalla keholla tehdystä liikkeestä. Palautetta voi antaa monella eritasolla: kannustavaa, korjaavaa, henkilökohtaista, yleistä tai toteavaa (Numminen ja Laakso, 2005, 63). Tanssin harrastaminen vaatii hyvän itsetunnon ja tajun siitä, että kun opettaja antaa korjauksia tarkoitus ei ole alentaa oppilaita, vaan ohjata kehittymään tanssissa. Varsinkin alkeisoppilaille tämän selventäminen on mielestäni tärkeää. Tanssissa ollaan niin tiiviisti kehollisuuden kanssa tekemisissä ja se on kokonaisvaltaista itsensä esille tuomista. Fyysinen liike tanssissa on itsensä täydellistä esilletuomista. Tanssijoita arvioidaan siitä miten he liikuttavat kehoaan ja siinäkin usein liikkeen kauneus on katsojan mielipide. Ilmaisuu tuo tanssiin henkisen puolen ja tietysti vaikka ylimääräistä ilmaisua ei vaadittaisikaan, niin ihmisen kokonaisvaltaisuus ei häviä tanssissa koskaan.

Antaessa positiivista palautetta pitää tarkoittaa mitä sanoo. Positiivista palautetta ei anna koskaan liikaa, jos tarkoittaa mitä sanoo. Kaikki oppilaat ja myös opettajat tarvitsevat kannustusta ja huomiota kaikessa mitä tekevät. Usein miten myös korjaavapalautte on oppilaan huomioimista. Muistan, että joku sanoi, että yhtä korjaavaa palautetta pitäisi seurata kolme kannustavaa. Palautteen annon pitäisi olla jatkuvaa ja mielellä pitkällä aikavälillä kehittävä.

Useinkaan et tanssiessa ehdi itse nähdä miltä liike näyttää vaan tarvitset palautetta ulkopuoliselta. Tanssin voi tuntea kehossa, mutta harvoin nähdä itse. Tietysti videoimalla saa jonkunlaisen kuvan omasta tanssimisestaan. Olen itsekin huomannut videolta omaa tanssia katsoessani, että tältäkö minä tanssiessani näytän. Usein kuitenkin huomaa, että tuntemus miten tanssii, on lähellä sitä miltä se näyttää videolta. Mielestäni kehontuntemus puolta täytyisi saada esiin tanssissa ja uskoa, että tuntemus liikkeestä on yhtä tarkka arvio liikkeestä kuin näköhavainto. Varsinkin edistyneiden kanssa kehontuntemuksia pitäisi tunnustella, samalla kehontuntemus kasvaisi ja sen myötä itsetunto.

”Pieni, harmiton kriittinen kommentti voi saada jonkun tuntemaan itsensä täysin löydyksi vain sen vuoksi, että lausuma vahvistaa hänen negatiivista mielikuvaa itsestään. Joku toinen ei huomaa samassa lauseessa mitään ikävää vivahdetta. Voikin kärjistetysti

sanoa, että ihminen kuulee toisen puheesta ne asiat joita hän haluaakin kuulla. Positiiviseksi tarkoitettu viesti on mahdollista tulkita selittelyksi ja lohdutteluksi ja negatiivinen kritiikki voidaan jättää huomioimatta tai ymmärtää kateuden osoitukseksi. Sattuvasti sanotaankin, että vastuu on aina kuuliolla” (Arjas 1997, 58.)

Vastuu palautteen annosta ja vastaan otosta ovat samanarvoiset. Palautteen vastaanottoon vaikuttavat opettajan ja oppilaan suhde, sekä yleiseen ilmapiiriin tunnilla. Ennen korjaavan palautteen annon aloittamista on hyvä tutustua opetettavaan ryhmään rauhasa ja keskittyä luotettavan ilmapiirin luomiseen.

4.3 Esimerkkinä toimiminen

Opettajan tehtävä on tukea ja kehittää oppilaan minän kasvua. Tärkeänä asiana näen opettajan oman itsetunnon kehityksen ja sen kasvun. Opettajan olemus ja oma itsetuntonsa välittyy ja vaikuttaa oppilaisiin. Jos opettaja vähättelee taitojaan, miten oppilaat oppivat olemaan tyytyväisiä omaan tanssiuteensa. Opetustilanne ei myöskään ole tilanne, jossa opettaja esittelee omia taitojaan. Opettajan mielenkiinto täytyy säilyä oppilaiden oppimisessa, ei omien taitojen paremmuuden korostamisessa.

Myös positiivisen kehollisen läsnäolon välittäminen oman läsnäolon kautta oppilaille on tärkeää. Läsnäolo ja keskittyminen opettamiseen, auttavat ilmapiiriin luomisessa ja viestittävät oppilaille, siitä että tunti ja sen kulku ovat tärkeitä opettajalle. Joskus kuitenkin opettajan väsymys tai muut syyt vaikuttavat opetustilanteeseen, mutta väsymyksestä on hyvä kertoa oppilaille. Tämä tuo tunnille avoimuutta, joka auttaa luottamuksen syntyä.

Olisi tärkeää myös avata sitä, että kaikkein kehot ovat erilaisia ja yhtä arvokkaita sellaisina kuin ovat. Sama liike ei näytä samanlaiselta eri ihmisten tekemänä ja se on hyvä asia. Liikkeitä ei tule kopioidusti toistaa opettajan esimerkistä, vaan liikkeen voi muokata omaan kehoon sopivaksi, ainakin omassa nykytanssiopetuksessani haluan korostaa tätä.

4.4 Tavoitteet

Tavoitteiden olisi hyvä olla oppilaiden ja opettajan yhdessä laatimia. Mielestäni tavoitteiden asetteluun kannattaa käyttää aikaa tarvittava määrä uuden ryhmän kanssa. Kannattaa keskustella yksilöllisistä tavoitteista ja miten ne voisi liittää koko ryhmän yhteisiin tavoitteisiin. Opettaja tietysti päättää mitä tunneilla tehdään ja mitkä ovat tavoitteet, mutta hänen on hyvä olla tietoinen myös oppilaiden henkilökohtaisista tavoitteista. Usein oppilailta ja heidän tavoitteistaan saa hyvän rungon tuntien suunnitteluun.

Oppilaan on hyvä päästä vaikuttamaan tavoitteisiinsa ja näin ollen itse määrittää mihin pystyy ja pyrkii, tutkia siis omaa itsetuntoaan. Tietysti, jos oppilaan asettama tavoitteet ovat selvästi alle hänen osaamistasonsa, on hyvä rohkaista oppilasta asettamaan tavoitteensa korkeammalle. Opettajalla on myös omat tavoitteensa, mutta oppilaiden omat tavoitteet täytyisi sisällyttää tuntiin ja molempien on hyvä olla tietoisia toistensa tavoitteista, jotta ne tukisivat toisiaan sen sijaan, että ne toimivat toisiaan vastaan.

5 POHDINTAA

Tanssin harrastaminen on vaikuttanut omaan itsetuntooni vaihtelevasti. Muistan, kun sain teini-ikäisenä korjaavaa palautetta, ja valitin opettajalle, että palaute oli liian anka-raa. Palaute kuitenkin kannusti minua yrittämään parhaani ja kehityin huomattavasti seuraavan puolen vuoden aikana. Tajusin vasta jälkeenpäin, että palaute oli vain ja aino-astaan minun parhaakseni ja jopa välttämätön kehittymiseni kannalta.

Tanssin kehollisuus ja fyysinen puoli ovat aina olleet minulle tärkeitä ja uskon, että ke-hontuntemukseni kehittyessä tunnistan myös henkisen olotilani melko tarkasti. Tunnis-tan melko pienetkin vaihtelut joko kehon tai mielen tilassa. Tämä on toisaalta hyvä, mutta joskus tuntuu, että liika itsensä tarkkailu on tarpeetonta. Täytyy myös pystyä olemaan itsensä kanssa ilman turhaa tarkkailua. Aikaisemmin tarkkailin itseäni myös opettaessa ja tuntui, että tämä häiritsi keskittymistäni itse opetukseen, mutta nykyään pystyn jättämään reflektoinnin tunnin ulkopuolelle. Toisaalta vahva kehon tuntemus vaikuttaa rohkeuteen muissakin tilanteissa. Kaksi Vaskivuoren oppilasta kommentoi:

Tanssissa oppii myös tuntemaan omaa kehoaan ja sen käyttäytymistä. Tämä taas kas-vattaa varmuutta omasta olemisestaan ja liikkumisestaan.

Itsetuntooni tanssi on vaikuttanut suuresti, esiintymisestä olen pitänyt aina mutta nyky-ään uskallan jopa helpommin esiintyä muuallakin kuin tanssiessa sekä sosiaalinen kanssakäyminen lisääntynyt.

Opettajana toivon, että oppilaan itsetunnon tukeminen on läsnä jokaisella tanssitunnille jonka pidän. Toisaalta uskon, että itsetunto on mukana jokaisessa tilanteessa. Voimme vaikuttaa itsetuntoon ja sen terveyteen itse, yksinkertaisesti tutustumalla itseemme pa-remmin ja hyväksymällä itsemme sellaisena kuin olemme. Ulkopuolelta tulleella palaut-teella on tietysti merkitystä, mutta se ei mielestäni merkittävästi vaikuta varsinkaan pe-rus itsetuntoon. Uskon, että jotta voi todellisesti hyväksyä muut ihmiset pitää ensin hy-väksyä itsensä.

LÄHTEET

Painetut lähteet

Keltikangas-Järvinen, Liisa. 1994. Hyvä Itsetunto. Porvoo, Helsinki, Juva: WSOY
Arjas, Päivi. 1997. Iloa esiintymiseen: muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä:
Atea.

Kalliopuska, Mirja. 1984. Itsetunto. Helsinki: Kirjayhtymä.

Hakanen, Jari . Puro, Ulla. 1995. Vuorovaikutustaidot ryhmässä. Helsinki: TSL- opin-
tokeskus

Numminen, Pirkko, Laakso, Lauri. 2005. Liikunnan opetusprosessin A, B, C, Liikunta-
kasvatuksen julkaisuja 5. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteiden laitos

Muut lähteet

Helsingin Sanomat, maanantai 15.10.2007, Meillä on oikein hyvä itsetunto, D, Elämä &
Terveys,

Sähköiset lähteet

Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelma, www.edu.fi, 4.2.2008

Tanssin laajan oppimäärän opetussuunnitelma 2002, www.edu.fi, 31.2.2008