

Opinnäytetyö (AMK)

Sosiaali- ja
terveysala

Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö

2012

Taina Tammi

EKSPRESSIIVISEN TAIDETYÖSKENTELYN MENETELMÄKANSIO

– nuorten identiteettityöskentelyn tukena



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

Turun ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveys | Lapsi-, nuori- ja perhetyö

Toukokuu | 43+

Outi Linnossuo & Laura Närvi

Taina Tammi

EKSPRESSIIVISEN TAIDETYÖSKENTELYN MENETELMÄKANSIO – nuorten identiteettityöskentelyn tukena

Ekspressiivinen taidetyöskentely yhdistää eri taiteenmuotoja, kuten kuvataidetta, kirjoittamista, musiikkia, tanssia ja draamaa. Taiteen avulla käsitellään tiedostettuja ja tiedostamattomia tunteita ja kokemuksia. Näin taidetta voidaan käyttää apuna esimerkiksi parantamisessa ja kasvun tukemisessa. Olennaista ekspressiivisessä taidetyöskentelyssä on tekemisen prosessi ja prosessiin luottaminen, ei taiteen tekemisen taito. Työskentelyyn ei myöskään kuulu tuotosten tulkinta. Luovuudella ja mielikuvituksen käyttämisellä on suuri merkitys. Taidetyöskentely soveltuu hyvin ryhmille, mutta sitä voi toteuttaa myös yksittäisen asiakkaan kanssa.

Tämän opinnäytetyön kehittämishankkeena oli ekspressiivisen taidetyöskentelyn menetelmäkansion kokoaminen. Menetelmäkansio on tarkoitettu työvälineeksi kaikille nuorten kanssa työskenteleville, jotka haluavat käyttää taidetta apuna työssään. Kansion harjoitusten teema on identiteettityöskentely, ja ne liittyvät omakuvan ja oman elämän työstämiseen. Harjoitukset on koottu pääasiassa taidelähtöisiin ja toiminnallisiin menetelmiin liittyviä julkaisuja hyödyntäen.

Menetelmäkansion harjoituksia testattiin Kuuvuoren nuorisotalolla kahdessa taidetyöskentelyn työpajassa, joihin osallistui kaksi yläasteikäistä nuorta. Työpajojen avulla arvioitiin harjoitusten toimivuutta ja kehitettiin menetelmäkansion sisältöä. Työpajoihin osallistuneet nuoret pitivät taidetyöskentelystä ja se tuki heidän identiteettinsä kehittymistä.

ASIASANAT:

nuoret, identiteetti, taide, toiminnalliset menetelmät.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Social services | Child Care, Youth and Family work

May 2012 | 43+

Outi Linnossuo & Laura Närvi

Taina Tammi

METHODS FOR EXPRESSIVE ARTWORKING – supporting the identity development of young people

Expressive artworking is intermodal; it combines different art forms such as visual arts, writing, music, dance and drama. With art one can deal with emotions and experiences both conscious and subconscious. This way art can be used for example in healing and to support psychosocial development. Artistic skills are not essential for expressive artworking, but the process and trusting the process are. Interpretation is also not a part of expressive arts. On the other hand, creativity, imagination and intuition are essential tools in expressive arts. Expressive artworking works well with groups but can also be used with individuals.

The goal of this thesis was to assemble a collection of expressive artworking methods. The methods are meant as tools for everyone working with young people who want to use art in their work. The theme of the exercises is identity development and they are connected to working with self-image and defining ones life. The exercises have been assembled mainly using publications in the fields of arts and functional methods.

The exercises were tested in the Kuuvuori youth centre during two workshops. Two secondary school pupils took part in the workshops, which were used to evaluate the usability of the exercises and to further develop the method ensemble. The young people taking part in the workshops enjoyed working with art and the workshops supported their identity development.

KEYWORDS:

youth, identity, art, functional methods.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 NUORUUS	8
2.1 Nuoruusiän kehitys	8
2.2 Identiteetin kehitys nuoruusiässä	9
2.3 Identiteetti kertomuksena	10
3 EKSPRESSIIVINEN TAIDETYÖSKENTELY	12
3.1 Työskentelyn lähtökohdat	12
3.2 Mielikuvitus ja luovuus ekspressiivisessä taidetyöskentelyssä	14
3.3 Taiteen parantava voima	16
3.4 Taidetyöskentely nuorten kanssa	18
4 KEHITTÄMISHANKKEEN ETENEMINEN	21
4.1 Kehittämistehtävä	21
4.2 Menetelmäkansion synty	21
4.3 Ajatuksia menetelmäkansiosta	22
5 MINÄ NYT JA TULEVAISUUDESSA	24
5.1 Kuvuoren nuorisotalo	24
5.2 Ensimmäinen työpaja	25
5.3 Toinen työpaja	34
6 POHDINTA	37
LÄHTEET	41

LIITTEET

- Liite 1. Yhteistyöpyyntö
- Liite 2. Työpajasuunnitelma
- Liite 3. Menetelmäkansio

KUVAT

Kuva 1. Lempiväripaperi kiertää ja kuvaa minua.	27
Kuva 2. Elämänpuu	29
Kuva 3. Mandala.	32
Kuva 4. Toisen nuoren mandala.	33

TAULUKOT

Taulukko 1. Työpaja: Minä nyt.

25

Taulukko 2. Työpaja: Minä tulevaisuudessa.

34

1 JOHDANTO

Olen käyttänyt taidetyöskentelyä omassa elämässäni muun muassa rentoutumiseen ja tuomaan iloa. Olen myös oppinut enemmän itsestäni luovan työskentelyn avulla ja nauttinut toisten ihmisten ohjaamisesta luovassa työskentelyssä. Taide on lähellä sydäntäni, joten tartuin innolla tilaisuuteen tutustua opinnäytetyön kautta entistä laajemmin taidetyöskentelyn mahdollisuuksiin.

Ekspressiivinen taidetyöskentely on luovaa toimintaa, jossa käytetään yhdistäen eri taiteenmuotojen menetelmiä. Työskentelyn tavoitteena ei ole taiteellisuus, eikä se vaadi taiteellista osaamista osallistujiltaan. Oman luovuuden käyttäminen ja tekemisen prosessi sen sijaan on keskeistä työskentelyssä. Taidetta voidaan käyttää myös terapeuttisiin tarkoituksiin, mutta keskityn tässä opinnäytetyössä taidetyöskentelyyn, jota esimerkiksi sosionomi (AMK) voi hyödyntää. Taidetyöskentelyllä on kuitenkin mahdollisuus koskettaa ihmistä syvällisesti, mihin taidetta apunaan käyttävän on aina hyvä olla valmistautunut.

Toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteena oli koota ekspressiivisen taidetyöskentelyn menetelmäkansio, jota nuorten kanssa työskentelevät voivat käyttää apuna työssään. Kokosin kansioon olemassa olevia taidetyöskentelyn menetelmiä, jotka soveltuvat erityisesti nuorten identiteettiä työskentelyyn. Testasin kansion menetelmiä työpajoissa nuorten kanssa, ja kehitin kansion sisältöä edelleen työpajatyöskentelyn kokemusten pohjalta.

Tässä raportissa kuvaan seuraavaksi nuoruusiän kehitystä keskittyen erityisesti identiteettiin ja sen kehittymiseen. Sen jälkeen siirryn ekspressiiviseen taidetyöskentelyyn. Kerron niin työskentelyn lähtökodista, ominaisuuksista ja mahdollisuuksista kuin sen soveltamisesta nuorten kanssa erilaisissa hankkeissa.

Tämän jälkeen kuvaan opinnäytetyöni kehittämistehtävän tavoitteineen. Luvussa neljä kerron myös kehittämishankkeen etenemisestä ja esittelen lyhyesti tuotoksen eli menetelmäkansion. Seuraavassa luvussa kuvaan

menetelmäkansion valmistumista edeltävän työpajatyöskentelyn. Esittelen siinä osan menetelmäkansion harjoituksista, ja pohdin niiden käytön onnistumista suunnittelemissani työpajoissa. Luvussa kuusi on opinnäytetyöni pohdintaosuus, jossa arvioin kehittämishankkeen sekä tuotoksen onnistumista.

2 NUORUUS

2.1 Nuoruusiän kehitys

Nuoruuden kehitys voidaan jakaa neljään kokonaisuuteen, jotka ovat fysiologiset muutokset, ajattelutaitojen kehitys, sosiaalisen kentän laajentuminen ja sosiaalis-kulttuurisen ympäristön muutokset (Nurmi ym. 2006, 126).

Puberteetti käynnistyy aivoissa tapahtuvien hypotalamuksen, aivolisäkkeen ja suk rauhasten toimintojen kautta. Sen alkamisen ajankohtaan vaikuttavia syitä ei tarkkaan tiedetä, mutta geneeillä on kaikkein suurin vaikutus. Puberteetin katsotaan alkavan kehon muutoksista, jotka seuraavat aivoissa tapahtuvia muutoksia. Tämä tapahtuu keskimäärin yhdentoista vuoden iässä, tytöillä vähän ennen poikia. (Sinkkonen 2010, 23–26.)

Ihmisen ajattelutaidot kehittyvät varhaisnuoruuden aikana. Erityisesti tulevaan suuntautunut ajattelu, abstrakti ja yleisellä tasolla tapahtuva ajattelu kehittyvät. Nämä muutokset mahdollistavat myös esimerkiksi minäkuvaan, maailmankuvaan ja moraaliin liittyvät muutokset. (Nurmi ym. 2006, 128.) Aivojen alueet, joissa havaitaan ympäristöstä tulevat sosiaalisesti merkittävät viestit, kehittyvät jo vauvavaiheessa ja varhaislapsuudessa, mutta varhaisnuoruudessa kypsyy kyky ymmärtää näiden viestien emotionaalinen puoli. Tämä selittää, miksi nuoret kokevat suurella tunteella niin kavereiden kuin vanhempiensäkin sanomiset ja tekemiset. (Sinkkonen 2010, 42.)

Motivaation ja tunteiden niin kuin viettien ja mielialojenkin säätelyminen tapahtuu oikeassa aivopuoliskossa sijaitsevassa useista aivoalueista koostuvassa limbisessä järjestelmässä. Etuotsalohkossa aivokuoressa on sen kehittynein osa, jonka säätelyä toimintoja ovat muun muassa sosiaalinen sopeutuminen ja vastuullisuus. Alueen voimakkain kehitys tapahtuu alle yhden vuoden iässä, jolloin lapsen kykyyn oppia säätelymään impulssejaan vaikuttaa paljon saatu hoiva ja kasvatus. Nuoruudessa keskushermosto tuottaa entistä

voimakkaampia yllykkeitä, mutta ei ole vielä kehittynyt säätelemään niitä. Ne etuotsalohkon alueet, jotka auttavat käyttäytymisen säätelemistä ja tekojen seurauksien ennakoimista sekä suodattavat yllykkeitä, kypsyvät myöhäisessä nuoruusiässä tai varhaisaikuisuudessa. Näin ollen varhaislapsuuden kokemukset vaikuttavat paljon myös siihen, miten puberteetista selvitään. (Sinkkonen 2010, 40–41, 43.)

2.2 Identiteetin kehitys nuoruusiässä

Minäkuva muuttuu konkreettisesta abstraktimpaan oman itsen määrittelyyn lapsuudesta nuoruuteen siirryttäessä. Nuoren minäkuvaan vaikuttaa myös entistä vähemmän saatu konkreettinen palaute, ja minäkuva muuttuu jäsenytyneemmäksi kokonaisuudeksi. Nuoren minäkuvaan vaikuttavia keskeisiä tekijöitä ovat muilta saatu palaute, ikätoverien hyväksyntä sekä menestyminen koulussa ja urheilussa. Minäkuva vaikuttaa puolestaan siihen, millaisia toimintastrategioita nuoret käyttävät haastavissa tilanteissa. (Nurmi ym. 2006, 143.)

Eriksonin kehitysteorian mukaan nuoruuden kehitystehtävä on identiteetin muodostaminen. Identiteetti on itsestä luotu käsitys, johon kuuluu tunne jatkuvuudesta ja itsensä samana kokeminen. (Himberg ym. 2000, 98.) Nuori, joka etsii elämänsä suuntaa ja sitoutuu ratkaisuihinsa, päätyy Eriksonin mukaan erilaisiin aikuisen rooleihin, kuten ammatti tai ihmissuhde. Nämä sosiaaliset asemat ja roolit vaikuttavat siihen, millaisen identiteetin nuori itselleen muodostaa. (Nurmi ym. 2006, 143.)

Marcia on kehittänyt Eriksonin teoriaa eteenpäin ja kuvaa identiteetin kehitystä kahden prosessin avulla. Ensimmäisessä nuori tutkii aikuisuuden rooleja ja toisessa sitoutuu niihin. Marcia jakaa identiteetin kehityksen neljään eri vaiheeseen. Identiteettidiffuusiossa ei ole identiteetin etsintävaihetta eikä sitoutumista ratkaisuihin, moratoriossa etsintä on meneillään mutta ratkaisuihin ei ole sitouduttu, ajautuneessa identiteetissä ratkaisuihin on sitouduttu ilman etsintää, ja saavutetussa identiteetissä ratkaisuihin on sitouduttu etsinnän kautta. Vaikka identiteetin kehitys Marcian mukaan seuraa tiettyä logiikkaa, se

ei kuitenkaan aina etene ennakoidulla tavalla vaiheesta toiseen. (Nurmi ym. 2006, 143–144.)

2.3 Identiteetti kertomuksena

McAdams on luonut käsitteen identiteettikertomus kehittämällä Eriksonin teoriaa edelleen. Ihmiset luovat hänen mukaansa identiteettikertomuksia, joissa he yhdistävät menneisyytensä, nykyisyytensä ja ennakoidun tulevaisuutensa yhtenäiseksi. Identiteettikertomukset ovat siis ikään kuin yksilön muodostamia tarinoita itsestään. Identiteettikertomusten avulla nuoret liittävät itsensä erilaisiin sosiaalisiin ryhmiin ja kulttuurisiin rakenteisiin. (McAdams 1999, 485, 495.)

Identiteettikertomuksessa voi olla hyvin yksinkertainen juoni, jossa on mukana vain muutama hahmo, tai se voi olla hyvinkin moniulotteinen sekä hahmojen että tarinallisuuden suhteen. Kertomuksen monipuolisuus ei kuitenkaan ole yhteydessä yksilön hyvinvointiin. Identiteettikertomukset jakaantuvat sisällöllisesti kahtia, toimintaan ja ihmisten väliseen kanssakäymiseen. Toiminta sisältää teemoja kuten valta, saavutukset ja itsenäisyys, ja ihmisten välinen kanssakäyminen teemoja kuten rakkaus, kiintymys ja sosiaalinen integraatio. Teemat esiintyvät kertomuksen päähenkilöiden kautta. (McAdams 1999, 486.)

Kertomuksen päähenkilöitä McAdams kutsuu imagoiksi. Ne ovat personoituja ja idealisoituja kuvia kertojasta ja toimivat päähenkilöinä tietyissä identiteettikertomuksen luvuissa. Kertomuksen imagot voivat olla keskenään vastakohtaisia ilmaistessaan yksilön identiteetille tärkeitä rooleja tai piirteitä. Näin yksilön on identiteettikertomuksen avulla mahdollista toteuttaa tarvettaan olla monessa eri roolissa samanaikaisesti. (McAdams 1999, 486.)

Jokaisessa identiteettikertomuksessa on oma maisemansa, joka ilmenee kertomuksessa esiintyvien metaforien, symbolien ja kuvien kautta. Kertomusten kerronnan sävy vaihtelee myös täydellisen optimistisesta täydellisen pessimistiseen. Kertomuksissa on yleensä ideologinen tausta, eli niissä on läsnä hyvänä, tavoiteltavana ja totuudellisena pidettäviä asioita. (McAdams 1999, 486.)

Identiteetikertomukset edustavat narratiivista persoonallisuusteoriaa ja niille on luonteenomaista yleiset tätä koskevat piirteet. Siihen kuuluu muun muassa, että identiteetikertomukset kerrotaan jotakin tiettyä yleisöä ajatellen ja että ne ovat kulttuurisidonnaisia. Minuus rakentuu kertomuksista ja elämää eletään jatkuvana kertomuksena, jossa on lukuja, hahmot ja juoni. Yksilö kertoo myös monia kertomuksia ja nuo kertomukset muuttuvat elämän aikana. Toiset kertomukset ovat toisia parempia. Muiden kanssa jaetut kertomukset luovat läheisyyttä ja yhteisöllisyyttä. Identiteetikertomukset sitovat yksilön irrallisia kokemuksia kokonaisuuksiksi. (McAdams 1999, 488–490.)

3 EKSPRESSIIVINEN TAIDETYÖSKENTELY

3.1 Työskentelyn lähtökohdat

Ekspressiivinen taidetyöskentely perustuu taiteen kykyyn vastata inhimilliseen kärsimykseen. Työskentelyn juuret ovat aisti-ilmaisussa, jotka kumpuavat kehon kokemuksista, ja mielikuvituksessa, joka luo merkityksiä kokemuksille. (Levine 1999, 11.) Työskentelyssä ovat läsnä molemmat kokemuksen näkökulmat; se mitä voidaan ja se mitä ei voida tietää ja ilmaista. Näin työskentelyn lopputulos ei ole ennalta arvattavissa. (McNiff 1999, 76.)

Ekspressiivinen taideterapia on määritelmällisesti "ennen erillisten suuntauksien uusi yhdistelmä" (McNiff 1999, 67). Työskentely on intermodaalista, eli siinä käytetään eri taiteenmuotoja. Se ei kuitenkaan ole siitä huolimatta hajanaista tai epämääräistä, koska liikkuminen, näkeminen ja puhuminen ovat saman ruumiin toimintoja. Mielikuvitus käyttää kaikkia aisteja ilmaisussaan, joten sen kanssa työskenneltäessä on myös käytettävä useampaa kuin yhtä aistia. Ekspressiivistä taidetyöskentelyä harjoittavan ei kuitenkaan tarvitse olla taiteiden mestari. Olennaisempaa on ymmärtää eri taidemuotojen vaihtelua, sitä milloin jokin taiteen muoto kannattaa jättää pois tai jokin ottaa mukaan. On oltava herkkä sille, millaista luovuutta missäkin hetkessä tarvitaan. Tästä ekspressiivisen taidetyöskentelyn ominaisuudesta puhutaan usein termillä "low skill – high sensitivity". (Levine 1999, 11–12.)

Ekspressiivisessä taidetyöskentelyssä keho on kaiken ilmaisun perusta, ja fyysinen ilmaisu on terapeuttisen työskentelyn ensisijainen tapa. Kieli on kuitenkin myös aina läsnä, koska tunteista ja ajatuksista keskustelu on usein keskeinen osa työskentelyä. Toiminnallisen ulottuvuutensa ansiosta taidetta on hyvä käyttää apuna myös silloin, kun asiakkaan kyky ilmaista itseään verbaalisesti on jostakin syystä rajoittunut. (Levine 1999, 32; Malchiodi 2005, 4.) Nojaamalla aistipohjaiseen ilmaisuun taiteilla on ainutlaatuista annettavaa myös

esimerkiksi traumatyössä ja afasiasta kärsivien kanssa työskenneltäessä (Estrella 2005, 187).

Ekspressiivisen taidetyöskentelyn menetelmät ja tavoitteet – niin kuin yleensäkin taideterapian – vaihtelevat käyttötarkoituksen, tilanteen sekä käyttäjien ja heidän tarpeittensa mukaan. Samaten ei ole vain yhtä oikeaa tapaa tehdä taideterapiaa, vaan jokainen tekee sitä omalla tavallaan. Viitekehyksiä ja teorioita taidetyöskentelyn taustalla on monia, ja ne vaihtelevat käytettävien menetelmien mukaan. (Ahonen-Eerikäinen 1996, 13; Malchiodi 2005, 3.)

Vaikka työskentelyssä voidaan käyttää monia eri tekniikoita ja useaa eri taiteenalalla, on myös asioita, jotka ovat kaikelle ekspressiiviselle taidetyöskentelylle yhteisiä. Siihen kuuluu aina toimintaa. Työskentelyssä luotetaan myös estetiikkaan, taiteiden kykyyn nousta yksilöllisen kokemuksen yläpuolelle ja puhutella sielua. Luova prosessi on osa kaikkea ekspressiivistä taidetyöskentelyä ja luovuudella on keskeinen asema työskentelyssä. (Estrella 2005, 187–189.) Taiteen tekemisen prosessi on tärkeää, ei niinkään taiteellinen tulos (Ahonen-Eerikäinen 1996, 20).

Ekspressiiviseen taidetyöskentelyyn ei kuulu asiakkaan taiteellisten tuotosten tulkinta. Kukaan muu ei tiedä paremmin tuotosten merkitystä kuin niiden tekijä. Palautetta annettaessa on tärkeää tehdä selväksi, että kyseessä on oma mielipide toisen työstä, eikä yritys selittää työtä. Asiakkaan on tunnettava hyväksyntää ja ymmärrystä, jotta hän voi vapautua ja luottaa ohjaajaan sekä prosessiin. Ohjaajan on suhtauduttava asiakkaaseen varauksettoman positiivisesti. Asiakkaan ja hänen taiteelliset tuoksensa voi hyväksyä, vaikka ei hyväksyisikään asiakkaan käytöstä. (Rogers 1999, 122–124.)

Ihmiset vastustavat helposti luovaan ja kokeelliseen toimintaan ryhtymistä. Itsekritiikki, muiden arvostelun pelko tai psykologiset tulkinnat lopputuloksesta eivät kannusta luovuuteen. Kulttuurissamme on valloillaan käsitys, että luovuus on vain lahjakkaita varten. Kaikilla on kuitenkin synnynnäinen lupa luovuuteen, minkä näkee lasten taiteessa. Jotta ihminen voi toimia luovasti, hänen on itse annettava itselleen lupa olla luova. Koska ekspressiivisessä taidetyöskentelyssä

ei kiinnitetä välttämättä huomiota taiteelliseen lopputulokseen, on siinä mahdollista työskennellä kokonaisvaltaisesti kiinnittymättä siihen mitä tekee. (McNiff 1998, 1, 4.)

3.2 Mielikuvitus ja luovuus ekspressiivisessä taidetyöskentelyssä

Improvisaatio on yksi prosessorientoituneen luomistyön peruseräkkeistä. Aidosti alkuperäisiä ilmaisuja ei voi suunnitella etukäteen, vaikka työskentelylle voikin asettaa yksinkertaisia raameja. Rakenne auttaa työskentelyssä, ja rajat voivat olla hyödyksi improvisaation ja mielikuvituksen ylläpidossa. Odottamattomista käännteistä seuraa kuitenkin usein tyydyttävimmät lopputulokset, ja yllätykset kuuluvat prosessiin, jossa on luovuutta mukana. Jos toimintaa kontrolloidaan liikaa tai ohjeet ovat liian rajoittavia, ei luovuus pääse kukoistamaan. On annettava luomisen prosessin viedä askel askeleelta eteenpäin ja luotettava prosessiin. Yhdestä asiasta seuraa aina toinen asia. Tämä luovuuden ominaisuus tekee sarjassa työskentelystä antoisaa. Kun pyrkii säilyttämään yhteyden töiden välillä, oppii luottamaan siihen, että seuraava työ tulee aina. Tämä auttaa, ettei kiinnity liikaa siihen, mitä tekee, ja näin voi antaa prosessin viedä mukanaan. (McNiff 1998, 4, 13, 35, 40, 60–61.)

Onnistuneessa ilmaisussa saavat materiaali ja suunnittelemattomat tapahtumat näyttää tietä. Kaikessa taiteellisessa toiminnassa on olennaista luottaa sekä töstettävään materiaaliin että itseensä. Materiaali antaa ohjeita ja inspiroi, kun sen kanssa kommunikoi. Jotta voi löytää omat luovat voimansa, täytyy uskoa, että itsellä on kyky tehdä jotain merkityksellistä. Parhaat tulokset syntyvät, kun on läsnä ja vastaanottavainen sille, mikä prosessissa tulee luonnostaan. Luovuuden spontaaniuteen kuuluu ilmaisukanavien auki pitäminen vastaanottamaan ja aistimaan sen, mikä liikkuu sisällämme ja ulkopuolellamme. Harjoitusta ja valmisteluja tarvitaan kuitenkin aina, vaikka kyseessä olisi täysi improvisaatio. Materiaalit ja muu tarpeellinen pitää koota, ja henkinen valmistautuminen muistuttaa urheilijoiden ja näyttelijöiden valmistautumista suoritukseensa. (McNiff 1998, 21, 29–31, 60–63.)

Luovuutta voidaan ajatella tulevaisuutta muovaavien tekijöiden monimutkaisena vuorovaikutuksena. Tähän perustuu ajatus, että luovassa prosessissa on ikään kuin älykkyyttä, johon voi luottaa, se tietää mihin pitää mennä. Kun työskentelystä syntyy toivottu tulos, se on sekä tekijän harjoituksen että sisäisten ja ulkoisten olosuhteiden vuorovaikutuksen ansiota. Prosessi kuljettaa lopulta uuteen paikkaan, jos pystyy luottamaan siihen ja antaa sen viedä silloinkin, kun kaikki tuntuu toivottomalta, eikä etenemistä tunnu tapahtuvan. Vastoinkäymiset ja levottomuus ovat välttämättömiä ja kuuluvat prosessiin. Muutos tapahtuu silloin, kun tie katoaa ja on löydettävä uusi tie. Tuntemattomaan astumisesta seuraa jotain arvokasta, ja mielikuvituksen kouluttaminen vaatii epävarmuuden kohtaamista. (McNiff 1998, 20–27.)

Kun jokin on vaikeaa ja tuskallista, luonnollinen vaisto ohjaa luovuttamaan ja menemään mahdollisimman kauas tilanteesta. Tärkeä osa luovaa työskentelyä on kyky katsoa sellaisia tilanteita ulkopuolelta. On aikoja, jolloin on paras luovuttaa, mutta silloinkin mukana on myös itsepäistä sitkeyttä selvittää ongelmia. Luovan prosessin taikaa ei koe, ellei sinnittele ja luota siihen, että joka tilanteessa toimii voima, jota ei tiedä ennen kuin on käynyt kokemuksen läpi. (McNiff 1998, 28–29.)

Kaikki eivät lähde heti mukaan taiteelliseen työskentelyyn. Olennaista on asenne, avoimuus ja halu osallistua. Ihmiset toimivat vapaasti, kun heille antaa luvan toimia silloin kun heistä tuntuu siltä. Jokainen osallistuu silloin, kun aika on oikea, ja tuon ajankohdan löytymisen nopeus vaihtelee. Ilmaisuun voi kutsua, mutta siihen ei pidä pakottaa ketään, ei myöskään itseään. (McNiff 1998, 54.) Vastustus taiteellista toimintaa kohtaan voi myös liittyä tilanteeseen. Tuolloin kannattaa käyttää hyväkseen herkkyyttä tunnistaa ja valita tilanteeseen sekä asiakkaalle sopiva taiteen muoto (Knill 1999, 45).

Luodakseen uutta ihmisen on luovuttava vanhasta tavastaan toimia ja kokeiltava jotain muuta. Samalla tavalla on toimittava esimerkiksi kriisistä selviytymisen yhteydessä. Luopuminen, sitä seuraava tyhjyyden kokeminen ja uuden syntyminen kuvaavat sekä parantavaa että luovaa prosessia. (Levine 2001, 22.) Rikki mennyttä ei voi korjata ennalleen, mutta ihmistä voi auttaa

elämään menetystensä ja kokemustensa kanssa, mikä toimii myös ohjenuorana ekspressiivisessä taideterapiassa. (Parviainen 2007, 209).

3.3 Taiteen parantava voima

Taiteen kyky parantaa perustuu taiteen voimaan saada mieli liikkeeseen. Jotta kokemis- ja ajatustavat voivat muuttua, täytyy päästä mielen tietoista kerrosta syvemmälle. Taidelähtöisten menetelmien avulla pääsee lähelle tunteita ja kokemuksia, jotka ovat järjestäytyneet eri tavoin kuin mielen tietoinen kerros. Näin taide integroi mielen eri kerroksia, mikä auttaa näkemään maailmaa tarkemmin. Lisäksi taiteen menetelmien aistiperäisyys vahvistaa mielen integroitumista edelleen. (Bardy 2002, 12.)

Mikä tahansa tunteista lähtöisin oleva taiteen muoto mahdollistaa prosessin, jossa tekijä löytää itseään. Sisäisiä tunteita ilmaistaan luomalla ulkoisia muotoja, mutta prosessi toimii myös toiseen suuntaan, ja luodut tuotokset herättävät lisää tunteita. Tunteiden pukeminen sanoiksi ja niiden jakaminen auttaa ymmärtämään kokemuksia ja edesauttaa itsensä löytämisen prosessia. Yhden taiteen muodon käyttäminen kannustaa ja tukee luovuutta myös toisissa taiteen muodoissa; tätä Natalie Rogers kutsuu luovaksi yhteydeksi. Eri taiteen muodot herättävät yksilössä erilaisia tunteita, ja näin yhdistämällä eri taiteita yksilön henkilökohtaiset voimavarat voivat lisääntyä ja hän voi saada uusia oivalluksia elämäänsä. (Rogers 1999, 115–116.) Samalla tavalla kuin luovuus siirtyy taiteen muodosta toiseen, se voi ryhmätyöskentelyssä siirtyä myös yksilöstä toiseen, varsinkin jos mukana on liikettä ja musiikkia (McNiff 1998, 139).

Taide antaa myös äänen tunteille (Levine 2001, 23). Se mahdollistaa työskentelyn symbolien avulla, mikä tuo etäisyyttä tunteisiin ja näin helpottaa niiden purkamista ja läpityöskentelyä (Ahonen-Eerikäinen 1996, 13). Taiteella on voima kannatella ihmistä kärsimyksensä keskellä niin, että kaaosta on mahdollista sietää pakenematta tai kieltämättä sitä (Levine 1999, 31).

Parantumista tapahtuu usein, kun taidetta tehdään niistä asioita, joihin ollaan tyytymättömiä. Kun pelon ja ahdistuksen ottaa mukaan taiteeseen, niistä tulee kumppaneita luomistyössä, ja suhde niihin muuttuu. (McNiff 1998, 27.) Kun yksilö ilmaisee hämmennystä, sekasorron tunnettaan tai kipuaan taiteen avulla, hän antautuu tunteilleen ja pystyy näin kohtaamaan itsensä aidosti ja syvästi. Tunteiden ilmaisun yhteydessä on mahdollista päästää irti vanhasta ja turvallisesta ja kohdata sisäinen tyhjiys. Tyhjiydestä voi nousta esiin mielikuvia sisäisestä eheydestä ja mahdollisia ratkaisuja kriisiin. Näin tunteiden aidossa kohtaamisessa on myös mahdollista löytää omat sisäiset parantavat voimat. Taiteen tehtävänä on auttaa yksilöä käymään läpi omaa parantavaa prosessiaan. (Levine 2001, 22–24.)

Mielikuvituksen käyttö ja leikki ovat osa ihmisen hyvinvointia. Taidetyöskentelyssä voidaan siirtyä leikitilaan, jossa on sallittua käyttää mielikuvitusta ja tuolloin asiakas voi muokata omaa tarinaansa uudelleen ja uudelleen sekä tulla nähdyksi, kuulluksi ja hyväksytyksi. Käsiteltävät asiat ovat sellaisia, joiden ratkaisut voidaan siirtää omaan elämään. (Parviainen 2007, 210.) Elämäkokemuksen pohjalta työskenneltäessä päästään oman luovan ilmaisun lähteille, ja omaa elämää tarkastelemalla omat vahvuudet voivat löytyä. Näin paranemisprosessi voi alkaa. (McNiff 1998, 36.)

Mielikuvitus ja kurinalaiset rituaalit ovat kautta historian kuuluneet parantamiseen. Esimerkiksi psykoterapiassa käytetyt vapaat assosiaatiot ja unien tulkinta käyttävät mielikuvitusta hyväkseen. Tämän lisäksi jo muinaiseen perinteeseen kuuluu mielikuvituksen ja rituaalien käyttö osana hoitoa. Taiteiden mahdollistama tapa yhdistää rituaalit, mielikuvitus ja unimaailma on ainutlaatuinen. Eksistentiaaliset ilmiöt, kuten rakkaus, kuolema tai työ, ovat parantamisen historiassa usein esiintyviä teemoja. Niitä käsitellään taiteissa turvallisesti symbolisessa muodossa. (Knill 1999, 44.)

Taidetta voidaan käyttää itsehoidon välineenä ja sen harrastaminenkin voi olla terapeutista. Taidetta on siis mahdollista käyttää terapeutisesti ilman että kyseessä olisi varsinainen taideterapia. Tällainen taidetyöskentely on yleisempää ja vähemmän määriteltyä kuin terapia. Taidetta voidaan käyttää

apuna esimerkiksi kasvun tukemisessa eikä niinkään hoitona. (Ahonen-Eerikäinen 1996, 13, 156.)

Taidetyöskentelyssä tehdyt tuotokset voivat olla tekijälleen merkityksellisiä hänen jokapäiväisessä elämässään. Kuvat voivat toimia toteemin tavoin ja runot mantrina, kun ne lukee jonain erityisenä hetkenä. Jos tuotoksessa on nähtävissä yhteys johonkin olemassa olevaan teokseen, siinä voi olla mahdollisuus saada uutta perspektiiviä henkilökohtaiselle kärsimykselle. Jos tuotos jää työskentelyssä kesken, sen viimeistely voidaan myös joskus antaa kotitehtäväksi. (Knill 1999, 46.)

3.4 Taidetyöskentely nuorten kanssa

Taidelähtöisiä menetelmiä on tutkittu ja käytetty menestyksekkäästi lasten ja nuorten kanssa. Esittelen tässä luvussa muutamia toteutettuja hankkeita. Hyvänä esimerkkinä on Suomen Akatemian Syrjäytyminen, eriarvoisuus ja etniset suhteet Suomessa -tutkimusohjelman Taimi-osahanke vuosina 2001–2003. Siihen kuului monikulttuuriseen peruskouluun sijoittunut Taide siltana omaan elämään -projekti sekä lastenkoteihin ja koulukoteihin sijoittunut Elämänkertaketju-hanke. (Sava & Bardy 2002, 3–5.)

Taide siltana omaan elämään -projektissa käytettiin kuvataidetta ja draamaa omasta elämästä kertomisen apuna. Omaelämänkerrallisella työskentelyllä viritettiin katsetta menneen kautta tulevaan, johon luotiin taiteen avulla uusia näkymiä. Lapsia ja nuoria autettiin saamaan unelmansa näkyvään muotoon, ja positiivisen tulevaisuudennäkymän kautta pyrittiin ehkäisemään syrjäytymistä. Draaman avulla pyrittiin vahvistamaan minuutta ja lisäämään itseymmärrystä. Kuvan avulla pysäytettiin hetki ja tehtiin näkyväksi asioita, joille ei ole sanoja. (Vesänen-Laukkanen & Martin 2002, 16–17, 20–21.)

Taide siltana omaan elämään -projektin esikuvana toimi Taikomo-projekti, Taidekasvatus monikulttuurisessa koulussa (Vesänen-Laukkanen & Martin 2002, 16.) Taikomo on vuosina 1997–2000 toiminut Taideteollisen korkeakoulun ja Helsingin kaupungin yhteistyöhanke. Siinä, kuten Taide siltana

omaan elämään -projektissakin, järjestettiin ensin opettajille työpajat, joissa he saivat kokemuksen oman elämänsä jäsentämisestä taidetyöskentelyn keinoin. Tämä oli tarpeen, jotta opettajat pystyisivät tukemaan oppilaita heidän minuutensa ja kulttuurisen identiteettinsä kehityksessä taiteen avulla. Työpajatyöskentelyn taustalla oli ajatus, että itselle kerrotut ja toisten kanssa jaetut oman elämän tarinat luovat perustan ymmärtää erilaisuutta ja toiseutta. Lisäksi ne auttavat selkiyttämään omaa identiteettiä ja kuulumista tiettyyn kulttuuriin, sekä voivat auttaa löytämään uudelleen kadotetun tai unohdetun identiteetin. (Sava 2001, 6, 59.)

Elämäkertaketju – ilmaisutaidot lastensuojelussa syrjäytymisen ehkäisemiseksi -hankkeessa annettiin lastensuojelutyöntekijöille mahdollisuus laajentaa ja syventää omaelämäkerrallisia taitoja oman identiteetin pohtimisessa. Lisäksi taidetyöskentelyn menetelmien avulla tehtiin lasta entistä näkyvämmäksi korostamalla lapsen tapaa tuntea, ajatella ja toimia. Taustalla oli ajatus, että kokemuksellinen tuntuma eri ilmaisutaitoihin auttaa tarinan tekemistä ja rikastuttaa kommunikaatiota. Oman elämäntarinan kanssa työskentely voi auttaa lasta kohtaamaan menneisyyden kokemukset ja yhdistämään elämänsä kadonneita palasia. Lapsi pääsee lähelle omaa elämäänsä ja voi eheyttää omaa identiteettiään ja rakentaa tulevaisuuttaan. (Barkman & Virtanen 2002, 25–27, 32.)

Taideprojekti Pitkä Kakku toteutettiin vuosina 2001–2002 kahdella Turun lähiöalueella 15–21-vuotiaiden syrjäytymisvaarassa olevien nuorten kanssa. Projektissa käytetyt taidemenetelmät liittyivät pääasiassa elokuvan ja graffitin tekoon sekä sähköisten viestintävälineiden käyttöön, kuten nettisivujen tekoon. Lisäksi nuorille annettiin tietoa työ- ja koulutusmahdollisuuksista taide- ja media-alalla, ja heitä aktivoitiin suunnittelemaan tulevaisuuttaan. Projektin yhtenä tavoitteena oli nostaa nuorten itsetuntoa ja tukea omien voimavarojen, luovuuden sekä mahdollisuuksien löytämistä. Projektin aikana nuorten elämänhallinta vahvistui vuorovaikutuksessa sisäisen ja ulkoisen ympäristön kanssa ja sosiaalisen vuorovaikutuksen taidot kehittyivät. Onnistumisen

tuottamat mielihyvän tunteet toimivat tunne-elämää eheyttävällä tavalla. (Kontturi 2004, 40–42, 53–54.)

Taide on ihmiselle luonnollinen itseilmaisun muoto. Esimerkiksi pienet lapset ilmaisevat itseään usein eri taidemuotojen avulla ennen kuin osaavat ilmaista itseään verbaalisesti. (Smitskamp, H. 1996, 19.) Taidetyöskentelyssä on tärkeää huomioida lapsen tai nuoren kiinnostuksen kohteet ja valita yhdessä sekä nuorta että ohjaajaa kiinnostava työskentelytapa. Taiteen tekeminen voi tuottaa mielihyvää ja siitä on tarkoituskin nauttia sekä iloita. Tarvitaan omaa kiinnostusta, tekemisen iloa, osaamisen tunnetta ja tavoitteellisuutta, jotta syntyy jotain tärkeää ja merkityksellistä. (Barkman & Virtanen 2002, 32.)

4 KEHITTÄMISHANKKEEN ETENEMINEN

4.1 Kehittämistehtävä

Opinnäytetyöni tavoitteena oli edesauttaa nuorten hyvinvointia. Tähän pyrin tuomalla ekspressiivisen taidetyöskentelyn mahdollisuuksia näkyville. Luova toiminta on omiaan tukemaan nuorten mielenterveyttä (Sinkkonen 2010, 247), ja ekspressiivinen taidetyöskentely on aina luovaa toimintaa. Näin taidetyöskentelyn menetelmillä on erityistä annettavaa nuorten hyvinvoinnille.

Opinnäytetyöni keskeisin kehittämistehtävä oli koota ekspressiivisen taidetyöskentelyn menetelmäkansio, jota voi käyttää apuna erityisesti nuorten kanssa työskenneltäessä (Liite 3). Menetelmäkansion käyttäjiksi ajattelin kaikkia lasten ja nuorten kanssa työskenteleviä, joilla on halua käyttää taidetta apuna työssään. Tarkoituksena ei ollut luoda uusia menetelmiä, vaan koota jo olemassa olevia yhteen paikkaan ja näin helpottaa niiden käyttämistä.

Sain idean opinnäytetyöhön ohjaavalta opettajaltani. Hän ehdotti ekspressiivisen taidetyöskentelyn menetelmäkansion kokoamista, koska sellaisia löytyy vähänlaisesti suomen kielellä. Hän myös tiesi minun olevan kiinnostunut taiteiden käytöstä.

4.2 Menetelmäkansion synty

Alkuperäinen tarkoitukseni oli suomentaa ja sovittaa niin tähän aikaan kuin suomalaiseen kulttuuriinkin sopivaksi *Expressive arts therapies in schools: A Supervision and Program Development Guide* (Frostig & Essex 1998). Oppaasta oli tarkoitus myös mahdollisesti keskustella taiteisiin suuntautuneen alakoulun opettajan kanssa. Pehdyttyäni oppaaseen totesin sen kuitenkin painottavan pitkälti taideterapeuttiharjoittelijoiden valvontaa ja opastamista sekä erilaisia lupia, joita tarvitaan koulussa suoritettavaan taideterapiaan. Sosionomi (AMK) ei kuitenkaan voi tehdä varsinaista taideterapiaa, vaan enemmänkin käyttää taidetta apuna työssään. Näin ollen en nähnyt kyseisen teoksen

päivittämistä tarkoituksenmukaisena, ja alkuperäisestä suunnitelmastani jäi jäljelle vain idea.

Rajasin menetelmäkansion kohderyhmän nuoriin oman mieltymykseni mukaisesti. Nuoruus ja kasvu tarkentuivat edelleen identiteettityöskentelyksi. Sen lisäksi, että identiteetin muodostuminen on olennainen osa nuoruutta, identiteetti on myös luonnollinen taidetyöskentelyn avulla käsiteltävä aihe. Tutustuin kansiota varten erilaisiin toiminnallisia ja taidelähtöisiä menetelmiä sisältäviin julkaisuihin, sillä huomasin taidelähtöisten menetelmien viihtyvän kirjallisuudessa usein toiminnallisten menetelmien seurassa. Myös sosionomi (AMK) -opinnoissani sekä erilaisissa työpajoissa, joihin olen osallistunut, on tullut esille taidelähtöisiä menetelmiä.

Kootessani ja valikoidessani harjoituksia menetelmäkansioon, minulle tuli tarve myös testata mahdollisimman monia kansioon tulevia menetelmiä itse nuorten kanssa. Koska taidetyöskentelyssä on hyvä käyttää menetelmiä, joista ohjaajalla itsellään on kokemusta, minusta tuntui myös luontevammalta kirjoittaa menetelmistä, joista itselläni on kokemusta. Näin ollen tuli tärkeäksi järjestää työpajat, joissa voisin käyttää menetelmiä nuorten kanssa. Työpajat eivät olleet osa alkuperäistä suunnitelmaani. Niistä tuli kuitenkin olennainen vaihe menetelmäkansion muodostumisessa lopulliseen muotoonsa.

Pyrin valitsemaan kansioon keskenään suhteellisen erilaisia menetelmiä, joissa esiintyy sekä useita eri työskentelytapoja että useita eri identiteettityöskentelyn puolia. Näin ottamalla jonkin toimintatavan yhdestä harjoituksesta ja jonkin toisesta on mahdollista muokata harjoituksia.

4.3 Ajatuksia menetelmäkansiosta

Menetelmäkansio alkaa lyhyellä kuvauksella ekspressiivisestä taidetyöskentelystä. Sitä seuraa esittely taidetyöskentelyn rakenteesta, eli mitä kaikkea taidetyöskentely yleensä pitää rakenteellisesti sisällään. Tämä osio auttaa menetelmäkansion käyttäjiä suunnittelemaan pitämäänsä taidetyöskentelyä.

Menetelmäkansio ei tarjoa suoraa mallia taidetyöskentelytyöpajoille tai muille taidetyöskentelyn toimintamuodoille. Se esittelee kuitenkin sekä tutustumis- ja lämmittelyharjoituksia että varsinaisia harjoituksia eri teemoista. Näistä käyttäjän on helppo valita kuhunkin tilanteeseen sopivia kombinaatioita. Siihen, mitkä menetelmät kuhunkin tilanteeseen sopivat, vaikuttaa paljon sekä osallistujien että ohjaajan ominaisuudet. En usko, että valmis malli, jossa luetellaan kullakin kerralla käytettävien harjoitukset, välttämättä toimisi kovinkaan monessa todellisessa tilanteessa.

Menetelmäkansiosta puuttuvat varsinaiset lopetusharjoitukset ja palautteenantoharjoitukset. Olen ajatellut sekä tutustumisharjoitusten että lämmittelyharjoitusten toimivan halutessa myös lopetuksessa irrottamaan työskentelystä. Loppuun pitäisi kuitenkin sisältyä aina keskustelua, joka sulkee toiminnan, eikä siinä välttämättä tarvita sen lisäksi muita harjoituksia.

Tämän lisäksi menetelmäkansiosta puuttuu osio, jossa kerrottaisiin työpajatoiminnan tai muun vastaavan käynnistämiseen liittyvistä asioista. Jos menetelmäkansio olisi ohjaajan opas, olisin kirjoittanut siihen näistäkin asioista. En kuitenkaan ajattele niiden kuuluvan osaksi menetelmäkansiota, ja niin tämä kansio keskittyy nimenomaan menetelmiin. Olen ajatellut kansion käyttäjien myös työskentelevän esimerkiksi nuorisotaloilla tai muissa paikoissa, joissa heillä on todennäköisesti valmiiksi kokemusta toiminnan käynnistämisestä. Taidetyöskentelytoiminta on käynnistämisen suhteen verrattavissa mihin tahansa muuhunkin toimintaan.

Menetelmäkansiossa on varsinaisia harjoituksia teemoilla omakuva, oma elämä, tämä hetki ja tulevaisuus. Suunnitellessani sisältöä työpajoihin menetelmäkansion testaamista varten, valitsin harjoituksia kansion jokaisesta teemasta, mutta menetelmäkansiossa on myös useita menetelmiä, jotka eivät mahtuneet mukaan työpajoihin. Menetelmät ovat pääasiassa löydettävissä eri julkaisuista, jotka mainitsen kansiossa menetelmien yhteydessä, mutta mukaan pääsi myös muutamia menetelmiä sosionomi (AMK) -opinnoistani sekä muista yhteyksistä.

5 MINÄ NYT JA TULEVAISUUDESSA

5.1 Kuuvuoren nuorisotalo

Tiedustelin Kuuvuoren nuorisotalolta nuorten kiinnostusta taidetyöskentelyn työpajoihin (Liite 1), koska tunnen paikan ja tiedän siellä olevan runsaasti aktiivista toimintaa. Sain vastaukseksi, että nuoret eivät ole olleet kiinnostuneita taiteista lähiaikoina. Heidän kanssaan on yritetty pitää taideaiheista kerhoa kuluneena vuonna, mutta siitä ei ole innostuttu. Lisäksi heitä on ylipäättänsä vaikea saada mukaan ja sitoutumaan. Kutsuin myös itse nuoria nuorisotalolla mukaan työpajoihin, joiden teema oli minä nyt ja tulevaisuudessa.

Kuuvuoren nuorisotalo sijaitsee nimensä mukaisesti Turussa Kuuvuoren alueella. Se on Turun kaupungin nuorisotalo, jonka toiminnasta vastaa kumppanuussopimuksen kautta Suomen Punaisen Ristin Varsinais-Suomen piiri. Nuorisotalossa on nuorille avointa toimintaa kolmena iltana viikossa, maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin, jolloin nuoria käy keskimäärin 35 illassa (Q-vuoren nuorisotalon nuoriso-ohjaaja 25.4.2012). Lisäksi nuorisotalossa on erityisesti alakouluikäisille suunnattua kerhotoimintaa tiistaisin ja torstaisin. Talon salia saa vuokrata, mitä kautta siellä on myös monen järjestön toimintaa, kuten Punaisen Ristin paikallisosaston ja usean tanssiseurun. Mukaan mahtuu myös yrityksiä alueen päiväkotien muodossa.

Kuuvuoren nuorisotalolla on kolme ohjaajaa, joiden lisäksi toimintaan osallistuu aktiivisesti noin 10 talolla koulutettua vapaaehtoista (Q-vuoren nuorisotalon nuoriso-ohjaaja 25.4.2012). Kuuvuoren nuorisotalon toimintaan kuuluu myös yhteistyö lähialueen koulujen kanssa sekä katutyötä, eli vapaaehtoisten partiointia lähialueella ja keskustassa. Nuorisotalo ottaa osaa niin kaupungin tapahtumiin, kuten vappuoperaatioon katutyön muodossa, kuin Punaisen Ristinkin tapahtumiin, kuten nälkpäivään diskon muodossa.

5.2 Ensimmäinen työpaja

Pitämäni työpajat koostuivat kahden viikon välein olevista kahdesta kerrasta, joista ensimmäinen oli kestoaltaan 4 tuntia ja jälkimmäinen 1,5 tuntia. Työpajojeni teema minä nyt ja tulevaisuudessa tuli suoraan työpajojen tarkoituksesta, joka oli testata menetelmäkansioon tulevia nuorten identiteettityöskentelyä tukevia harjoituksia. Teeman suunnittelin jakautuvan niin, että ensimmäisenä kertana keskitytään enemmän nykyhetkeen ja toisena kertana enemmän tulevaisuuteen. Työpajoihin osallistui kaksi yläkouluikäistä nuorta. Puhuin nuorille taidetyöskentelyn työpajoista, ja nuoret viittasivat työpajoihin leikkisästi "kuvisjuttuna". Työpajat olivat Kuuvuoren nuorisotalon liikuntasalissa. Esitän seuraavaksi ensimmäisen työpajan harjoitukset tavoitteineen taulukossa (Taulukko 1), ja kerron sekä harjoituksista että työpajan kulusta sanallisesti.

Taulukko 1. Työpaja: Minä nyt.

Harjoitus	Tavoitteet
Itseä kuvaava lelu: sisäinen ja ulkoinen minä	Tunnelmaan virittäytyminen, itsensä eri puolien hahmottaminen, itsestä kertominen, jakaminen
Lempiväripaperi kiertää ja kuvaa minua	Luovaan työskentelyyn virittäminen, mielikuvituksen herättely, tarinointi
Elämänpuu	Omien elämäkokemusten ymmärtäminen, tulevaisuuden hahmottaminen osana elämää
Johdattelu liikkumiseen	Rentoutuminen, kehon käyttämiseen virittäminen
Autenttinen liike	Keskittyminen tähän hetkeen ja omiin tunteisiin, kehon käyttäminen olotilan ilmaisuun
Tauko	
Kaunis minä / Ruma minä	Omien mieluisten ja epämieluisten ominaisuuksien pohtiminen
Mandala	Itsensä hyväksyminen kokonaisuutena
Lopetusrutistus	Lopettaminen, mahdollisuus jakaa tunteita, itsen kiittäminen osallistumisesta

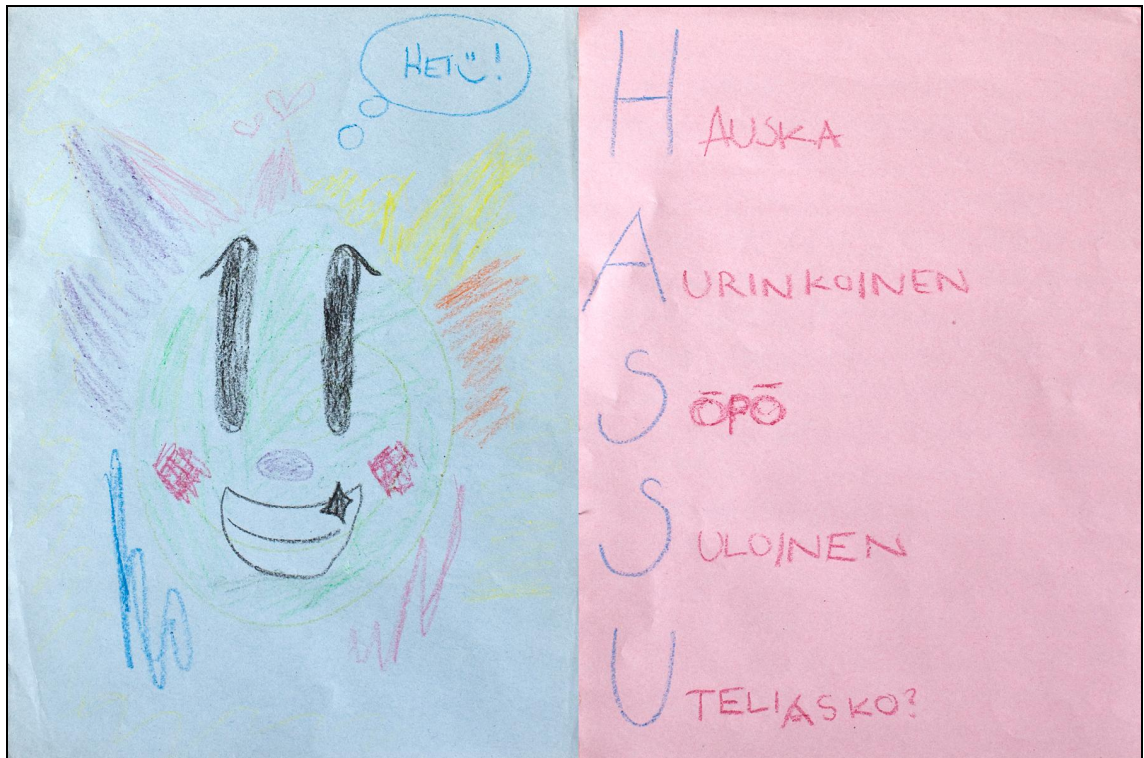
Aloitus

Laitoin alkuvalmisteluina salin reunalle pöydän ja kaksi tuolia työskentelytilaksi ja toiselle reunalle pari huopaa istuma-alustaksi. Aloitin työpajat esittelemällä itseni ja työpajojen tarkoituksen. Nuoret tunsivat minut entuudestaan, mutta eri roolissa, joten koin olennaisena osana aloitusta auttaa heitä ymmärtämään, miten suhtautua minuun työpajoissa. Sovimme käytännön järjestelyistä, kuten taukojen pitämisestä.

Kerroin, että tavoitteena on pohtia itseään, ja käsitellä omia puolia niin piirtämällä, kirjoittamalla kuin liikkumallakin. Mitään ei kuitenkaan tarvitse osata. Sovimme, että työrauha on annettava, eikä toisen töitä saa kommentoida, ellen erikseen niin ohjeista. Kävimme myös läpi, että kaikki mitä nuoret työpajoissa sanovat tai tekevät, on luottamuksellista, minä en kerro eteenpäin, mutta he eivät myöskään kiusaa toisiaan mistään siellä kuulemistaan jutuista. Kerroin käyttäväni taustamusiiikkia suurimman osan ajasta. Lisäksi esittelin käytettävät materiaalit: pieniä leluja, paperia, puuvärejä, vahaliituja ja oma persoona.

Lämmittely

Lämmittelyharjoituksena oli valita pienten lelujen joukosta kaksi, toinen kuvaamaan ulkoista minää ja toinen sisäistä minää. Kerroin, että meissä kaikissa on kaksi puolta, jotain mitä muut näkevät ja jotain mitä muut eivät näe. Harjoituksen tarkoituksena oli auttaa nuoria orientoitumaan itsensä pohtimiseen ja herätellä heidät ajattelemaan persoonallisuutensa eri puolia. Osallistujien valittua lelut, he saivat perustella miksi valitsivat juuri ne leluista. En ottanut varsinaisia tutustumisharjoituksia, koska osallistujat tunsivat toisensa hyvin.



Kuva 1. Lempiväripaperi kiertää ja kuvaa minua.

Aiheeseen johdattelvana harjoituksena oli "Lempiväripaperi kiertää ja kuvaa minua" (Kuva 1). Nuoret valitsivat kaksi mieleisensä väristä paperia. Toiseen papereista ohjeistin heitä piirtämään omakuvan kahdessa minuutissa, joko esittävänä kuvana, symbolina tai väreinä. Kerroin, että kun sanon "vaihto", kuvat vaihdetaan, ja toisen kuvaa täydennetään minuutin ajan. Kun sanon toisen kerran "vaihto", vaihdetaan kuvat takaisin omistajilleen. Tämän jälkeen omakuvan viimeistelyyn saa vielä minuutin. Kuvien valmistuttua kehotin nuoria katsomaan omakuvaansa ja kirjoittamaan siitä mieleen tulevan tunteen tai adjektiivin toiselle paperille pystyyn. Seuraavaksi pyysin nuoria tekemään runon, tarinan tai kirjoituksen sanasta muodostuvista kirjaimista. Lopuksi nuoret esittelivät omakuvansa ja lukivat kirjoituksensa.

Harjoitus olisi varmasti toiminut eri tavoin suuremmalla ryhmällä, jolloin omakuva olisi muuttunut enemmän matkalla. Silloin siitä olisi voinut saada tunteen, miten omakuva muodostuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa ja miten muut ihmiset vaikuttavat siihen. Harjoitus toimi kuitenkin hyvin

pariharjoituksenakin luovaan toimintaan rentouttavana, jona sen tarkoitinkin, koska omakuva piti piirtää nopeasti sen enempää ajattelematta. Lyhyt aika aiheutti nuorten keskuudessa epäuskoista naureskelua, joka oli omiaan luomaan vapautuneen ilmapiirin.

Toiminta ennen taukoa

Seuraavana harjoituksena pidin Elämänpuun (Kuva 2). Sen tarkoituksena oli pohtia omaa elämää positiivisessa valossa ja ajatella tulevaisuutta myös osana omaa elämää menneisyyden rinnalla. Taustamusiikkina oli Vangeliksen Oceanic. Ohjeistin nuoria piirtämään puun siitä, minkälaisia he ovat ja miten he ovat tulleet sellaisiksi, ja puun valmistuttua kirjoittamaan sen yhteyteen itsestään antamistani aiheista. Luin aiheet ja laitoin ne nuorille näkyviin: "Mitä olen", "Missä olen hyvä", "Mitä pelkään", "Mistä unelmoin lähitulevaisuudessa" ja "Mistä unelmoin 10 vuoden päästä". Pyysin kirjoittamaan kaikista otsikoista kolme asiaa, mutta kirjoituksen muoto oli vapaa. Lopuksi pyysin nuoria esittelemään puunsa, ja lukemaan tekstin niin halutessaan.

Harjoitus onnistui siinä mielessä, että nuoret keskittyivät puihinsa. Puut olivat koskettavia ja nuoret käyttivät niissä paljon symboliikkaa, kuten he tekivät omakuvissaankin. Positiivisuus oli myös hyvin läsnä. Tulevaisuuteen suuntautuminen tuntui kuitenkin olevan hyvin vaikeaa ja jäi melko vähälle nuorten kirjoituksissa. Se sai minut suunnittelemaan työpajan toiseen osaan enemmän tulevaisuuteen suuntaavaa pohdintaa kuin olin alun perin ajatellut.



Kuva 2. Elämänpuu

Olin arvioinut, että Elämänpuuhun menisi enemmän aikaa kuin siihen käytännössä meni. Tämän lisäksi nuoret kirjoittivat myös omakuvan yhteydessä olevat runonsa paljon nopeammin kuin olin arvioinut. Alkuperäisessä suunnitelmassani (Liite 2) oli seuraavaksi Autenttinen liike, jonka kuitenkin siirsin siitä toiseen työpajaan, koska kuvittelin, että emme mitenkään ehdi käymään kaikkia suunnittelemani harjoituksia. Nyt pystyin ottamaan tämän harjoituksen sen sijaan, että olisin täyttänyt työpajan lopun mielessäni olevilla varaharjoituksilla. Varaharjoituksia minulla oli, koska kokemukseni mukaan nuoret tekevät harjoitukset joskus hurjalla vauhdilla.

Seuraavana harjoituksena olin ottamassa Autenttisen liikkeen, joten aloitin johdattelulla liikkumiseen, koska edellinen harjoitus oli tehty pöydän ääressä. Musiikkina oli edelleen Vangeliksen Oceanic. Pyysin nuoria liikkumaan tilassa ja tunnustelemaan miltä itsestä tuntuu sekä millainen tila on. Silmiä sai pitää auki, mutta ei ollut tarkoitus katsoa mitään, vaan kääntää katse ikään kuin sisäänpäin. Kysyin kysymyksiä, kuten tunnetko sydämenlyöntisi, onko sinulla lämmin vai kylmä, onko ehkä jaloilla kylmä mutta käsillä lämmin, sattuuko johonkin, väsyttääkö ja minkälainen päivä tänään on ollut. Seuraavaksi pyysin nuoria kuvittelemaan että he ovat vettä, minkälaista on olla juokseva vesi purossa metsässä tai jäänyt vesi vuoren huipulla. Kun vetenä oli liikuttu jonkin aikaa, pyysin heitä kuvittelemaan, minkälaista olisi olla sammaleen peittämä kivi, jonka päällä pienet eläimet vipeltävät. Viimeiseksi pyysin heitä kuuntelemaan taas omia sydämenlyöntejään ja tunnustelemaan omaa oloaan.

Autenttiseen liikkeeseen vaihdoin taustamusiikiksi Vangeliksen levyn Voices. Autenttinen liike tehdään pariharjoituksena, jossa kumpikin parista liikkuu vuorollaan. Ohjeistin nuoria, että liikkuja on silmät kiinni ja kuuntelee omaa kehoaan. Hän voi olla vain paikallaan, jos siltä tuntuu, tai liikkua miten ikinä keho ohjaakin. Liikkeen ei ole tarkoitus olla esteettistä, eikä sitä ole tarkoitus ajatella, vaan kuunnella kehon impulsseja. Pari toimii suojelijana ja tarkkailijana. Hän tulee liikkujan ja esteiden väliin, pitää huolen, että liikkuja ei törmää seinään. Aikaa annoin 10 minuuttia. Liikkumisen jälkeen tarkkailija sai kertoa parilleen, mitä tunteita tarkkaileminen herätti hänessä, toisen liikkumista ei kuitenkaan saanut tulkita. Tämän jälkeen parit vaihtoivat osia. Lopuksi pyysin molempia kirjoittamaan paperille oman liikkumisensa herättämiä tunteita. Annoin ohjeeksi kirjoittaa tajunnanvirtana, sen enempää ajattelematta tai kritisoimatta esiin tulevia sanoja.

Kuten alussa sovimme, työpajan jatkuttua kaksi tuntia pidimme tauon, jonka aikana sai syödä ja juoda. Nuoret olivat kuitenkin jo liikkumiseen johdattelun aikana hyvin levottomia, ja pelkäsin vähän loppujen harjoitusten puolesta. Ihanteellista olisi ollut pitää työpajaa useana arki-iltana muutama tunti tai

vaihtoehtoisesti viikonloppuisin. Aikatauluihin ei kuitenkaan sopinut sellaiset vaihtoehdot.

Liikkumiseen johdattelun oli tarkoitus kehon käyttämiseen orientoimisen lisäksi myös rentouttaa. Rentouttava vaikutus ei kuitenkaan onnistunut, minkä epäilen johtuneen nuorten ylienergisyysenä purkautuneesta väsymyksestä. En kuitenkaan tiedä, johtuiko se nuorten väsymyksestä, tai kenties siitä, etten onnistunut ohjaamaan riittävän hyvin, tai että se ei ylipäättänsä sopinut harjoituksena ainakaan näille nuorille.

Autenttinen liike jäi mielestäni myös vähän puolitiehen. Itselleni jäi tunne, että nuoret eivät keskittyneet kehonsa impulsseihin ja itsensä kuunteluun tavoitteen mukaisesti. Mietin myös, oliko autenttinen liike kenties turhan paljon keskittymistä vaativa harjoitus nuorille, sillä minulla oli aikaisempaa kokemusta siitä vain aikuisten kanssa. Nuoret kuitenkin kertoivat pitäneensä siitä, ja kuvailivat tunnelmiaan rauhalliseksi harjoituksen jälkeen. Rauhoittuminen ja pysähtyminen liittyvät kiinteästi itsensä kuuntelemiseen, joten koen harjoituksen onnistuneen ainakin siltä osin. Olisin halunnut toistaa Autenttisen liikkeen vielä työpajan toisessa osassa, mutta en saanut sitä mahtumaan.

Toiminta tauon jälkeen

Tauon jälkeen jatkoin Kaunis minä / Ruma minä -harjoituksella ja taustamusiikkina toimi Vangeliksen Oceanic. Jaoin kummallekin nuorelle neljä paperia, ja pyysin heitä taittamaan ne keskeltä kahtia ja jakamaan kahdeksi vihoksi. Toisen vihon alkuun sai kirjoittaa kaunis minä ja toisen alkuun ruma minä. Vihon toiseen paperiin ohjeistin kirjoittamaan ja toiseen piirtämään omasta kauniista minästä, siitä milloin ja mistä pitää itsessään. Toiseen vihkoon sai kirjoittaa ja piirtää omasta rumasta minästä, mistä ei pidä itsessään. Apusanoiksi annoin nuorille: luonne, persoona, hyvät ja huonot kokemukset, salaiset ajatukset, salaiset unelmat, hyvät ja huonot tunteet sekä mitä muut eivät ehkä näe minusta. Sanoin myös, että vihkoja ei tarvitse näyttää kenellekään, että saa kirjoittaa ja piirtää ihan vain itselleen.



Kuva 3. Mandala.

Kirjoitelman ja kuvan tekemistä omasta kauniista sekä rumasta minästä seurasi niiden tuominen mandalaan (Kuvat 3 ja 4). Taustamusiikki tuli Vangeliksen levyltä Voices. Kerroin mandalan olevan ikiaikainen pyöreä kuvio, joka liittyy harmoniaan ja mietiskelyyn. Pyysin nuoria piirtämään ympyrää muistuttavan kuvion, jonka sisuksen he täyttäsivät itseään kuvaavaksi. Kehotin heitä ajattelemaan itseään kokonaisuutena, sekä niitä kauniita että rumia puolia itsestään, joita he olivat juuri kuvanneet vihkoihinsa ja miten niistä yhdessä muodostuu se, mitä he ovat.



Kuva 4. Toisen nuoren mandala.

Lopetus

Tunnelma oli vapautunut mandalan teon aikana. Nuoret keskustelivat keskenään piirtäessään ja esittelivät siinä samalla mandalansa toisilleen. Suuremmissa ryhmässä mandalan teon aikana ei todennäköisesti olisi saanut keskustella, jotta työrauha ja keskittyminen olisi säilynyt kaikilla. Näin kahdella osallistujalla keskusteleminen työskentelyn aikana kuitenkin toimi työskentelyä tukien.

Lopuksi istuimme huovilla ja kysyin nuorilta, mikä fiilis on. Molemmat vastasivat kysymykseeni sanalla mahtava. Kysyin myös haluavatko he vielä sanoa jotain, ennen kuin lopetamme, kommentoida jotain harjoitusta, tai jäikö joku asia mahdollisesti vaivaamaan. Viimeiseksi pyysin heitä kiittämään itseään osallistumisesta ja rutistamaan itseään näyttäen itse mallia.

Olisin mielelläni ottanut loppuun vielä jonkin lopetusharjoituksen, esimerkiksi pienillä leluilla. Nuoret tuntuivat olevan kuitenkin niin jaksamisesta äärirajoilla, toinen heistä ei jaksanut tehdä mandalaansaakaan loppuun, että luovuin ajatuksesta. Mandalan aikana käydyt keskustelut olivat myös mielestäni selvästi lopetusta nuorten näkökulmasta.

5.3 Toinen työpaja

Pitämieni työpajojen toinen osa oli kahden viikon kuluttua ensimmäisestä osasta, joten muistutin nuoria työpajasta vielä ennen sitä. Silti pelkäsin heidän unohtaneen, koska he tulivat paikalle myöhässä. Aloitin työpajan kysymällä, muistavatko nuoret mihin edellisellä kerralla jäätiin. Katsoimme mandaloita ja kysyin, mitä he näkevät omissa mandaloissaan, näkevätkö he niissä samat asiat kuin niiden tekohetkellä vai jotakin uutta, mitä eivät aikaisemmin huomanneet. Seuraavaksi kerron toisen työpajan harjoituksista ja kulusta sekä esitän harjoitukset taulukossa (Taulukko 2).

Taulukko 2. Työpaja: Minä tulevaisuudessa.

Harjoitus	Tavoitteet
Itseä kuvaava lelu: oma olotila	Tunnelmaan virittäytyminen, jatkumo 1. työpajasta
Elämäntie	Omien elämäkokemusten ymmärtäminen, tulevaisuuden hahmottaminen osana elämää
Minä 5 vuoden päästä -sadutus	Tulevaisuuden ajatteleminen, toisen kuunteleminen, tarinointi
Palaute	Koetun pohtiminen, palautteen antaminen anonyymimmän tuntuisesti
Itseä kuvaava lelu: olo itsestä	Koetun pohtiminen, lopettaminen

Lämmittelyharjoituksen toteutin jälleen pienten lelujen avulla. Tällä kertaa pyysin nuoria valitsemaan yhden lelun sen mukaan, minkälainen olo heillä sillä hetkellä on, ja toisen sen mukaan, minkälainen olo heille edellisestä kerrasta jäi.

Halusin kuulla, oliko nuorten tunnelma edellisestä kerrasta muuttunut kahden viikon aikana tai jotain ajatuksia kenties herännyt sen jälkeen, mutta ei ollut.

Ensimmäisenä varsinaisena harjoituksena oli Elämäntie. Taustamusiikkina toimi Jean Michel Jarren Waiting for Cousteau sekä Ulverin Teachings in silence. Ohjeistin nuoria piirtämään elämänsä tienä tai matkana ja merkitsemään sen varrelle tapahtumia ja merkityksellisiä asioita, niin kohokohtia kuin pettymyksiäkin. Lisäksi pyysin jatkamaan tietä mahdollisimman pitkälle tulevaisuuteen sen mukaan, miten he toivovat sen menevän. Tapahtumia sai piirtää sekä kirjoittaa, ja mielellään molempia. Selvensin vielä, että tie saa olla suora tai miten mutkainen tahansa ja alkaa mistä tahansa kohtaa paperia, kun nuoret ihmettelivät, miten tie piirretään. Lopuksi nuoret saivat esitellä tiensä siltä osin kuin halusivat.

Toisena harjoituksena oli Minä 5 vuoden päästä -sadutus. Kerroin, että kun edellisessä harjoituksessa jäi vähän vähemmälle se tulevaisuuden pohtiminen, niin nyt keskitytään pelkästään siihen. Ohjeistin nuoria kertomaan kumpikin vuorollaan tarinan omasta elämästään viiden vuoden kuluttua niin, että toinen kirjaa kaiken sanatarkasti ylös. Sai kertoa tarinan tavallisesta päivästä tai omasta elämästä yleisellä tasolla. Apusanoiksi annoin: ihmissuhteet, seurustelusuhteet, koulu, työ, vapaa-aika ja harrastukset. Lopuksi kirjuri luki tarinan kertojalle, joka sai korjata sitä. Sen jälkeen vaihdettiin osia.

Nuoret kuvasivat hyvin itselleen merkitykselliset elämäntapahtumat tien varrelle, ja harjoitus toimi hyvin omien elämäkokemusten pohtimisena. Jäin kuitenkin kaipaamaan tulevaisuuteen liittyviä haaveita. Näin harjoituksen vaikutus oli osittain päällekkäinen ensimmäisessä työpajassa pitämäni Elämänpuun kanssa. Tämä ei haitannut siinä mielessä, että omaa elämää on toki antoisaa pohtia eri tavoin, ja puun ja tien symboliikka on erilainen. Työpajojen lyhyen keston kannalta harjoitus ei ehkä kuitenkaan toiminut toivotulla tavalla. Sadutukseen nuoret keskittyivät kuitenkin täysillä ja antoivat mielikuvituksensa lentää, ja se toi loppuun kaipaamani tulevaisuus-näkökulman.

Pohdin myös, olisiko työpajan alkuun kannattanut laittaa enemmän lämmittelyharjoituksia. Saattaa olla, että lämmittely olisi auttanut nuoria heittäytymään enemmän tulevaisuuden kuvitteluun Elämäntie -harjoituksessa. Voi kuitenkin olla myös, että nuorten taipumus elää hetkessä (Sinkkonen 2010, 15) hankaloitti tulevaisuuden hahmottamista harjoituksessa. Todellisiin muistikuviiin perustuva menneisyys ja kuvitelmiin perustuva tulevaisuus eivät välttämättä ole mielessä tasa-arvoisia, mikä voi myös vaikeuttaa tulevaisuuteen suuntautumista. Sadutuksessa sen sijaan oli pelkästään tulevaisuus, joten siihen oli kenties helpompi heittäytyä.

Palautteen keräsin vielä erikseen laittamalla pöydän ympärille kuusi paperia, joihin nuoret saivat kirjoittaa haluamassaan järjestyksessä. Papereissa oli otsikot: "Paras harjoite/juttu minulle oli...", "Vaikein harjoite/juttu minulle oli...", "Minulla oli hauskaa, kun...", "Huomasin itsestäni, että...", "Opin parityöskentelystä, että...", "Ohjaajalle haluan kertoa, että...", "Olisin halunnut lisää..." ja "Vapaa sana". Palautteesta päätellen nuoret tuntuivat pitävän kaikesta, minkä kyllä huomasin työpajoissakin. Vaikeimpana he pitivät ajattelemista. Se sai minut miettimään, että olisin voinut laittaa sekaan enemmän ikään kuin kevyempiä harjoituksia, jotka vaativat vähemmän oman elämän pohtimista ja enemmän hetkessä olemista.

Nuoret pitivät käyttämistäni pienistä leluista niin paljon, että kysyin vielä lopuksi lelujen avulla, miltä työpajat tuntuivat. Nuoret saivat valita leluista sen, joka parhaiten kuvaa oloa, joka heillä on itsestään sillä hetkellä. Sain, että nuoret voivat tehdä työpajoissa tekemillään töillä mitä haluavat, mutta sadutukseen ainakin kannattaa laittaa päivämäärä ja säästää, jotta voi myöhemmin palata siihen. Kiitin vielä lopuksi nuoria osallistumisesta.

6 POHDINTA

Opinnäytetyöni tavoitteet toteutuivat siinä mielessä, että kokosin ekspressiivisen taidetyöskentelyn menetelmäkansion, joka tarjoaa välineitä nuorten identiteettityöskentelyyn. Se on kuitenkin saatavissa ainoastaan osana opinnäytetyötä, joten se ei välttämättä ole helposti löydettävissä kaikille nuorten kanssa työskenteleville. Menetelmäkansion hyödynnettävyyttä ja käyttöastetta olisi lisännyt, jos olisin tehnyt sen johonkin työyhteisöön, jossa olisi ollut valmiiksi käyttäjiä sille. Ottaen huomioon, että nuorten innostaminen taidetyöskentelyyn saattaa olla haastavaa, menetelmäkansiosta on kenties myös eniten hyötyä ihmisille, jotka työskentelevät valmiiksi nuorten kanssa.

Opinnäytetyö onnistui myös välillisesti tavoitteessaan tuoda ekspressiivisen taidetyöskentelyn mahdollisuuksia näkyville. Opinnäytetyön kolmas luku, eli teoreettisen viitekehyksen osio ekspressiivisestä taidetyöskentelystä, pääsi Turun ammattikorkeakoulun julkaisemaan artikkelikokoelmaan Taidetyöskentely arjen näyttämöillä (toim. Kuukasjärvi, Linnossuo & Sutinen 2011).

Menetelmäkansion harjoituksia olisi kuitenkin mielestäni ollut hyvä käyttää laajemmin nuorten kanssa, sekä useampia harjoituksia että useampien nuorten kanssa. Toki harjoitukset ovat jo entuudestaan ammattilaisten käyttämiä, mutta en halunnut luottaa pelkästään siihen. Enempi omakohtainen kokemus olisikin mahdollisesti antanut minulle varmuutta koota laajempi menetelmäkansio. Olen silti tyytyväinen valmiin menetelmäkansion kokoon, enkä usko, että sen kasvattaminen olisi välttämättä ollut tarkoituksenmukaista. Rajasin kansion kokoa myös tietoisesti valitsemalla siihen ensisijaisesti menetelmiä, joiden merkityksellisyyden itse ymmärrän ja joita itsekkin käyttäisin.

Enemmän käyttömahdollisuuksia menetelmäkansiolle nuorten kanssa olisi mahdollisesti tarjoutunut, jos opinnäytetyölläni olisi ollut toimeksiantaja työelämästä, tai jos olisin tehnyt suuntaavien opintojeni harjoittelujakson liittyen opinnäytetyöhön. Uskon, että olisin voinut saada myös enemmän nuoria mukaan työpajoihini, jos olisin ollut tutumpi useammille nuorille.

Pienikin kokemus menetelmien käytöstä nuorten kanssa oli kuitenkin eduksi. Nuorten kanssa työskentely oli antoisaa sekä minulle että nuorille. Työpajatyöskentely tuki menetelmäkansion kokoamista ja lisäksi kehitti minua ohjaajana. Osittain työpajojen ansiosta menetelmäkansion alussa on taidetyöskentelyn rakennetta kuvaava osio. Huomasin pitämässäni työpajoissa esimerkiksi, miten tärkeitä lämmittelyharjoitukset ovat. Epäilin jälkimmäisestä työpajoissa jättäneeni lämmittelyn ehkä liian vähälle, ja näin ollen kirjoitin kansioon niiden merkityksestä. Myös esimerkiksi nuorten saapuminen myöhässä jo muutenkin kestoltaan lyhyeen tapaamiseen sai minut kirjoittamaan kansioon ajoissa olemisen olevan mainitsemisen arvoinen asia.

Sain itse sekä menetelmäkansion kokoamisesta että sen soveltamisesta työpajoihin paljon arvokasta kokemusta. Olen tutustunut moniin itseäni kiinnostaviin työmenetelmiin, joita voin käyttää sosionomin (AMK) työssä. Opin myös soveltamaan ja yhdistämään menetelmiä itselleni uudella tavalla. Koko opinnäytetyöprosessin kautta olen löytänyt paljon hyviä lähteitä, joista useaa en päässyt tässä hankkeessa hyödyntämään, mutta joista voi olla apua minulle vielä tulevaisuudessa.

Nuoret pitivät kovasti taidetyöskentelystä. Heidän antamastaan palautteesta pystyi myös päättämään, että työskentely auttoi heitä pohtimaan itseään ja omaa elämäänsä uusista näkökulmista. Työskentely auttoi heitä näkemään itsensä positiivisessa valossa ja tuntui lisäävän heidän ymmärrystään itsestään. Koen näin ollen, että työskentely tuki nuorten identiteettityöskentelyä tavoitteidensa mukaisesti.

Työpajoihin osallistuneet nuoret olivat kuitenkin uskoakseni suhteellisen aktiivisia nuoria, jotka halusivat ja rohkenivat tulemaan mukaan työpajoihin. Voi olla, että he eivät olisi tarvinneet paljon apua saadakseen omaa identiteettityöskentelyään liikkeelle. En tiedä, miten menetelmät olisivat vaikuttaneet sellaisiin mahdollisesti syrjäytymisvaarassa oleviin nuoriin, jotka olisivat kipeästi tarvinneet apua identiteettinsä työstämiseen. En myöskään tiedä, miten olisin voinut tavoittaa sellaisia nuoria. Jos nuorisotalolla sellaisia

olisi ollut, en usko, että he olisivat välttämättä lähteneet rohkeasti kokeilemaan uutta "kuvisjuttua".

Uskon, että taidetyöskentelyllä voisi olla paljon annettavaa myös sellaisille hiljaisille nuorille, jotka eivät edes uskaltautuisi nuorisotalolle. Siinä mielessä minun olisi kannattanut ottaa yhteyttä työpajojeni kanssa johonkin muuhun tahoon kuin nuorisotaloon. Voi olla, että koulu on ainoa taho, jonka kautta voisi tavoittaa tällaisia nuoria. Koulumaailmassa on kuitenkin oma byrokratiansa ja hierarkiansa, eikä sosionomilla (AMK) välttämättä ole vielä sijaa siellä. On kuitenkin hienoa, että esimerkiksi Kuuvuoren nuorisotalo tekee yhteistyötä alueensa koulujen kanssa.

Voisin kuvitella taidetyöskentelyn sopivan esimerkiksi iltapäivätoiminnaksi koulussa. En näe sillä paikkaa opetussuunnitelmassa, mutta se voisi toimia samantyyppisesti kuin iltapäiväkerhot pienillä oppilailla. Kohderyhmänä olisi vain 5–6-luokkalaiset tai yläkouluikäiset, näin identiteettityöskentelyä ajatellen. Sellaisissa kouluissa, joissa työskentelee sosiaaliohjaaja, tämä voisi ainakin teoriassa olla mahdollista.

Minkä tahon kautta taidetyöskentelyä sitten harjoittaakin, osallistujien houkutteluun kannattaa kiinnittää paljon huomiota. Itselleni selvisi vasta niin myöhäisessä vaiheessa prosessia työpajojen rooli menetelmäkansion valmistumisessa, että en ehtinyt kiinnittää niiden mainostamiseen riittävästi huomiota. Nuorten kohtaaminen henkilökohtaisesti on varmasti toimiva tapa, mutta sitäkin kannattaa toteuttaa useaan otteeseen.

Olen ajatellut kansiota kootessani ekspressiivistä taidetyöskentelyä nimenomaan nuorten kanssa, mutta mikään ei estä työskentelyä myös muiden ikäryhmien kanssa. Taidetyöskentely eikä myöskään identiteettityöskentely ole ikään sidottua. Taidetyöskentely soveltuu hyvin ryhmille, mutta sitä voi toteuttaa myös yksittäisen asiakkaan kanssa. Kokenut ohjaaja osaa myös soveltaa ja kehittää kansiossa olevia menetelmiä edelleen omien tarpeidensa mukaisesti. Menetelmäkansio tarjoaakin mahdollisuuksia jatkokehittämiselle. Kansion menetelmät painottuvat kuvataiteen ja kirjoittamisen puolelle, koska itselläni on

enemmän kokemusta niistä taiteen muodoista. Joku, joka käyttää työssään esimerkiksi draamaa tai musiikkia, voi laajentaa menetelmiä niiden suuntaan. Myös kohderyhmää ja teemaa voi laajentaa halutessaan.

Opinnäytetyöprosessi oli lopulta kovin erilainen kuin olin kuvitellut, ja koin välillä olevani täysin jumissa. Pohdin myös, oliko aihevalintani ehkä sittenkin huono, varsinkin kun se ei ollut työelämälähtöinen. Prosessi toi minulle yllätyksellisyydessään mieleen luovan prosessin, josta kerroin teoreettisessa viitekehyksessä. Opinnäytetyöprosessi tuki ammatillista kasvuani tavalla, jonka pystyin huomaamaan vasta aivan prosessin loppupuolella, ja voin olla tyytyväinen, että luotin prosessiin. Minulla oli luottamusta tehdä jotain itselleni tärkeää ja merkityksellistä, ja varsinkin nuorten viihtyminen työpajoissani vahvisti tunnettani, että se kannatti. Nuoret ja taidetyöskentely sopivat hyvin yhteen, ja molempien kanssa työskentely sopii minulle erinomaisesti!

LÄHTEET

Ahonen-Eerikäinen, H. (toim.) 1996. Taide psykososiaalisen työn välineenä. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisuja B: Selosteita ja opetusmateriaalia 2. 2. painos. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.

Bardy, M. 2002. Syrjäytymisestä, taiteesta ja kehityksestä. Teoksessa Sava, I. & Bardy, M. (toim.) Taiteellinen toiminta, elämäntarinat ja syrjäytyminen SYREENIn Taimi-projekti 2001–2003. Taideteollisen korkeakoulun julkaisusarja F21. Helsinki: Taideteollinen korkeakoulu, 8–15.

Barkman, J. & Virtanen, P. 2002. Oma elämä kantaa. Elämäkertaketju – ilmaisutaidot lastensuojelussa syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Teoksessa Sava, I. & Bardy, M. (toim.) Taiteellinen toiminta, elämäntarinat ja syrjäytyminen SYREENIn Taimi-projekti 2001–2003. Taideteollisen korkeakoulun julkaisusarja F21. Helsinki: Taideteollinen korkeakoulu, 25–34.

Estrella, K. 2005. Expressive therapy: An integrated arts approach. Teoksessa Malchiodi, C. (toim.) Expressive therapies. New York: The Guilford Press, 183–209.

Himberg, L.; Laakso, J.; Peltola, R.; Näätänen, R. & Vidjeskog, J. 2000. Kehittyvä ihminen. Psykologia 2. Helsinki: WSOY.

Knill, P. 1999. Soul nourishment, or the intermodal language of imagination. Teoksessa Levine, S. & Levine, E. (toim.) Foundations of expressive arts therapy. Theoretical and clinical perspectives. 2. painos. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers, 37–52.

Kontturi, U. 2004. Pitkä Kakku – nuorten poikkitaiteellinen taideprojekti. Teoksessa Linnossuo, O. (toim.) Sosiaalisen nuorisotyön toimintamalleja. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 11. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 40–56.

Levine, S. K. 2001. Poiesis. The language of psychology and the speech of the soul. 2. painos. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers.

Levine, S. K. 1999. Poiesis and postmodernism: the search for a foundation in expressive arts therapy. Teoksessa Levine, S. & Levine, E. (toim.) Foundations of expressive arts therapy. Theoretical and clinical perspectives. 2. painos. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers, 19–36.

Levine, S. K. & Levine, E. G. (toim.) 1999. Foundations of expressive arts therapy. Theoretical and clinical perspectives. 2. painos. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers.

- Malchiodi, C. 2005. Expressive therapies: History, theory and practice. Teoksessa Malchiodi, C. (toim.) Expressive therapies. New York: The Guilford Press, 1–15.
- McAdams, D. P. 1999. Personal narratives and the life story. Teoksessa Pervin, L. A., John, O. P. (toim.) Handbook of personality. Theory and research. 2. painos. New York: The Guilford Press, 478–500.
- McNiff, S. 1999. Artistic Inquiry: research in expressive arts therapy. Teoksessa Levine, S. & Levine, E. (toim.) Foundations of expressive arts therapy. Theoretical and clinical perspectives. 2. painos. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers, 67–85.
- McNiff, S. 1998. Trust the process: an artist's guide to letting go. Boston: Shambhala.
- Nurmi, J.-E.; Ahonen, T.; Lyytinen, H.; Lyytinen, P.; Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.
- Parviainen, M. 2007. Luovasti siltaa sisimpään. Teoksessa Heikkinen, A.; Levamo, P.; Parviainen, M. & Savolainen, A. Näe minut – kuule minua. Kokemuksia ryhmistä. SOCCAn ja Heikki Waris -instituutin julkaisusarja nro 11. Helsinki: SOCCA ja Heikki Waris -instituutti, 189–221.
- Rogers, N. 1999. The creative connection: a holistic expressive arts process. Teoksessa Levine, S. & Levine, E. (toim.) 1999. Foundations of expressive arts therapy. Theoretical and clinical perspectives. 2. painos. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers, 113–131.
- Sava, I. & Bardy, M. (toim.) 2002. Taiteellinen toiminta, elämäntarinat ja syrjäytyminen SYREENIn Taimi-projekti 2001-2003. Taideteollisen korkeakoulun julkaisusarja F21. Helsinki: Taideteollinen korkeakoulu.
- Sava, I. 2001. Mikä ihmeen työpaja. Teoksessa Sava, I. (toim.) Taikomo projektin päättyessä. Monikulttuurisuudesta matkalla minuuteen. Helsingin kaupungin opetusviraston julkaisusarja A6:2001. Helsinki: Taideteollinen korkeakoulu, 59–62.
- Sava, I. (toim.) 2001. Taikomo projektin päättyessä. Monikulttuurisuudesta matkalla minuuteen. Helsingin kaupungin opetusviraston julkaisusarja A6:2001. Helsinki: Taideteollinen korkeakoulu.
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY.
- Smitskamp, H. 1996. Taideterapeuttisen diagnoosin ja analyysin periaatteet. (suom. Ahonen-Eerikäinen, H.) Teoksessa Ahonen-Eerikäinen, H. (toim.) Taide psykososiaalisen työn välineenä. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisu B: Selosteita ja opetusmateriaalia 2. 2. painos. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu, 18–25.

Vesanen-Laukkanen, V. & Martin, M. 2002. Omaelämäkerrallinen taide. Työskentelyn perusteita etsimässä. Teoksessa Sava, I. & Bardy, M. (toim.) Taiteellinen toiminta, elämäntarinat ja syrjäytyminen SYREENin Taimi-projekti 2001–2003. Taideteollisen korkeakoulun julkaisusarja F21. Helsinki: Taideteollinen korkeakoulu, 16–24.

Liite 1: Yhteistyöpyyntö

Hei,

kehitän sosionomi (AMK) opinnäytetyönäni ekspressiivisen taidetyöskentelyn menetelmäkansiota nuorten kanssa käytettäväksi. Olisiko teidän kävijöissänne valmista ryhmää, tai muutamaa nuorta, jotka olisivat halukkaita osallistumaan ohjaamaani taidetyöskentelyn työpajaan muutamana iltana? Entä onko sali tai mahdollisesti joku muu häiriötön tila vapaana joskus, jolloin sitä voisi käyttää työpajoihin? Työpajat olisi tarkoitus toteuttaa huhtikuun aikana.

Työpajoja voi olla lukumäärältään kahdesta neljään, riippuen siitä miten tilaa tai nuoria on saatavilla. Nuoriakin voi olla kahdesta kahdeksaan, ihan miten osallistujia löytyy. Työpajojen kesto voi olla kahdesta tunnista neljään, riippuen taas tilasta ja osallistujista.

Työpajoissa on tarkoitus niin piirtää, kirjoittaa kuin liikkuaakin. Se ei kuitenkaan edellytä osallistujilta minkäänlaista taiteellista osaamista, eikä tarkoitus ole tehdä taidetta. Tarkoitus on sen sijaan taiteen keinoin käsitellä omaa identiteettiä, sitä minkälainen on ja mitä haluaa tulevaisuudelta.

Voin myös tehdä jonkun mainoksen sinne, jos uskotte, että siitä olisi apua.

Terveisin,

Taina Tammi

Liite 2: Työpajasuunnitelma

16

esittely (minä, työskentelyn tarkoitus)
säännöt (työrauha, ei tulkita, luottamuksellisuus)
tarvikkeet (paperia, vahakyniä, puuvärejä)
tauottaminen, kuvaaminen? ym. järjestelyt

Itseä kuvaava lelu

Yksi sisäistä minää ja yksi ulkoista, miksi valitsit juuri sen

Omakuva

Valitse kaksi mieleisen väristä paperia, piirrä omakuva (esittävä, symbolinen, väri (2min vaihto 1min vaihto 1min), kun katsoo kuvaa mikä tunne tai adjektiivi tulee mieleen, kirjoita pystyyn toiseen paperiin, kirjaimista tehdään runo, kirjoitus, tarina ym.
Luetaan tarinat, miten omakuva kuvaa itseä

Puu

Piirrä puu, joka kuvaa itseäsi ja miten olet tullut sellaiseksi kuin olet, kirjoita 3 asiaa siitä millainen olet, missä olet hyvä, mitä pelkää, mistä unelmoit lähitulevaisuudessa, ja 10v. päästä (kirjoituksen muoto vapaa, eikä pakko olla kaikkea 3 jos ei keksi)
Esitellään puut

Jos ehtii, autenttinen liike

Liikelämmittely

10min liikkumista kehon impulssien mukaan (silmät kiinni, pari suojelee), mitä tunteita heräsi tarkkailemisesta, 10min liikkumista, mitä tunteita, kirjoitetaan tajunnanvirtaa tunteista ja olotiloista

18

tauko

Kaunis minä/Ruma minä

Neljä paperia taitetaan keskeltä ja jaetaan kahdeksi vihoksi, toiseen kaunis minä ja toiseen ruma, kirjoitelma otsikoista ja kuva tai kuvasarja

Mandala

Ikiaikainen pyöreä kuvio, joka liittyy harmoniaan ja mietiskelyyn, siihen tuodaan sekä kaunis että ruma minä

Jos ehtii, liikkumista selät vastakkain, piirtämistä yhteiselle paperille

19.30

Lopetus

Lelut?

Mikä fiilis jäi

Toinen työpaja

16.00

Lämmittelylelut

Valitse kaksi lelua, yksi sen mukaan, millainen olo on nyt, ja yksi sen mukaan millainen olo viime kerrasta jäi.

Elämäntie

Piirrä oma elämä tienä tai matkana, jonka varrella on piirrettyjä ja kirjoitettuja tapahtumia varhaislapsuudesta saakka. Tapahtumat voivat olla myös tunnetiloja, kohokohtia, tappioita. Jatka tietä tulevaisuuteen mahdollisimman pitkälle, sen mukaan mitä haluaisit.

Jos ehtii, autenttinen liike

Liikelämmittelyä

10min liikkumista kehon impulssien mukaan (silmät kiinni, pari suojelee), mitä tunteita heräsi tarkkailemisesta, 10min liikkumista, mitä tunteita, maalataan tunteista ja olutiloista

Minä 5 vuoden päästä -sadutus

apusanoja: ihmissuhteet, seurustelusuhteet, koulu, työ, vapaa-aika, harrastukset

Palaute

Paras harjoite/juttu minulle oli

Vaikein harjoite/juttu minulle oli

Minulla oli hauskaa, kun

Huomasin itsestäni, että

Opin parityöskentelystä, että

Ohjaajalle haluan kertoa, että

Olisin halunnut lisää

Vapaa sana

Ekspressiivisen taidetyöskentelyn menetelmäkansio

Nuorten identiteettityöskentelyn tueksi

Koonnut opinnäytetyönään
(Sosionomi AMK)
Taina Tammi
Keväällä 2012

Sisältö

1	Lukijalle	5
2	Taidetyöskentelyn rakenne	6
2.1	Aloitus	6
2.2	Lämmittely	7
2.3	Toiminta	7
2.4	Keskustelu ja lopetus	8
3	Tutustumisharjoituksia	9
3.1	Tutustutaan piirtämällä	9
3.2	Nopea omaelämäkerta	9
3.3	Tykkäämispiiri	9
4	Lämmittelyharjoituksia	10
4.1	Minä esineenä	10
4.2	Hei keho!	10
4.3	Ilmeen heitto	10
4.4	Missä tuntuu?	10
4.5	Luottamuskävely	11
5	Omakuva	12
5.1	Itsen esittely paperilla	12
5.2	Lempiväripaperi kiertää ja kuvaa minua	12
5.3	Naamiot	12
5.4	Kaunis minä / Ruma minä	14
5.5	Salainen minä	14
5.6	Reaalikokoinen omakuva	14
6	Oma elämä	15
6.1	Elämänpuu	15
6.2	Elämäntie	15
6.3	Minun laivani	15
7	Tämä hetki	16
7.1	Autenttinen liike	16
7.2	Mandala	16
7.3	Tunnetilan maalaaminen paperille	16

8 Tulevaisuus	17
8.1 Nykyhetki ja tulevaisuus	17
8.2 Minä 5 vuoden päästä -sadutus	17
Viitteet	18

1 Lukijalle

Ekspressiivinen taidetyöskentely yhdistää eri taiteenmuotoja, kuten kuvataidetta, kirjoittamista, musiikkia, tanssia ja draamaa. Taiteen avulla käsitellään tiedostettuja ja tiedostamattomia tunteita ja kokemuksia. Näin taidetta voidaan käyttää apuna esimerkiksi kasvun tukemisessa ja identiteettityöskentelyssä. Olenaisista ekspressiivisessä taidetyöskentelyssä on tekemisen prosessi ja prosessiin luottaminen, ei taiteen tekemisen taito. Työskentelyyn ei myöskään kuulu tuotosten tulkinta. Luovuudella ja mielikuvituksen käyttämisellä on suuri merkitys. Taidetyöskentely soveltuu hyvin ryhmille, mutta sitä voi toteuttaa myös yksittäisen asiakkaan kanssa.

Tähän menetelmäkansioon on koottu ekspressiivisen taidetyöskentelyn menetelmiä ajatellen erityisesti nuorten identiteettityöskentelyä. Menetelmät sopivat kuitenkin monen ikäisille ja niillä voidaan tavoitella muutakin identiteettityöskentelyn lisäksi. Kansion menetelmät painottuvat kuvataiteen ja kirjoittamisen puolelle, kuitenkin muitakin taiteita kannattaa yhdistää oman kiinnostuksen mukaan. Harjoituksia saa ja kannattaakin soveltaa tilanteeseen sopiviksi.

Suurin osa menetelmistä on koottu soveltaen eri teoksia, jotka mainitaan aina menetelmän yhteydessä. Kaikki menetelmät ovat ammattilaisten käyttämiä. Taidetyöskentelyssä on silti hyvä käyttää menetelmiä, joista itsellä on kokemusta, jotta osaa varautua niiden herättämiin reaktioihin osallistujissa. Taiteella on mahdollisuus koskettaa ihmistä syvällisesti, mihin taidetta apunaan käyttävän on aina hyvä olla valmistautunut. Olisi myös hyvä, että käytettävät menetelmät tuntuisivat itsestä mieluisilta.

Antoisia hetkiä taidetyöskentelyn parissa!

2 Taidetyöskentelyn rakenne

Taidetyöskentelyn rakenteeseen kuuluu yleensä:

- aloitus
- lämmittely
- toiminta
- keskustelu ja
- lopetus

Aloituksen ja lämmittelyn kesto voi olla esimerkiksi 10–30 minuuttia, toiminnan 20–45 minuuttia ja keskustelun sekä lopetuksen 30–45 minuuttia. Nämä aikarajat sopivat, jos käytössä on esimerkiksi 1,5–2 tuntia, mutta aikarajat voivat kuitenkin vaihdella käytettävissä olevan kokonaisuajan mukaan.¹

2.1 Aloitus

Taidetyöskentelyn aloituksessa sovitaan käytännön asiat. Säännöistä on hyvä sopia ryhmän kanssa niin, että kaikki voivat sitoutua niihin. Aikatauluista on sovittava, ja siitä, onko jokaiseen kertaan osallistuttava. On myös tärkeää sopia, onko kaikkien pakko osallistua, ja odotetaanko, että omista töistä keskustellaan. Kannattaa sopia, voiko työskentelyn aikana puhua. On hyvä sanoa ääneen, että muita ei pidä keskeyttää, kaikkia kunnioitetaan ja tapaamisiin tullaan ajoissa. Luottamuksellisuus on aina osa työskentelyä. Ryhmän velvollisuuksista on myös hyvä sopia alussa. Niihin voi kuulua esimerkiksi, että jokainen on vastuussa omista tunteistaan, tai että kaikki auttavat siivoamisessa.

Työskentelyn luonteesta on myös hyvä kertoa jotakin, vaikka ekspressiivinen taidetyöskentely olisikin entuudestaan tuttua osallistujille. Voi olla avuksi kertoa esimerkiksi, että kyse ei ole kauniiden taideteosten luomisesta, tai että ei ole yhtä oikeaa tapaa toimia. Käytettävistä materiaaleista voi olla myös hyvä kertoa jotakin, jos ne eivät ole kaikille entuudestaan tuttuja. Mitä rennommin ihmiset suhtautuvat materiaaleihin, sitä luontevammin ja spontaanimmmin he käyttävät niitä. Osallistujille voi myös olla hyvä kertoa työskentelyn tavoitteista.

¹Luku Taidetyöskentelyn rakenne mukailtu teoksesta [3]

2.2 Lämmittely

Lämmittelyn päätarkoituksena on tuoda ihmiset yhteen, auttaa heitä saapumaan tilaan ja rentoutumaan ennen aloittamista. Jos ihmiset eivät tunne toisiaan entuudestaan, on hyvä aloittaa esittäytymisillä tai tutustumisleikeillä. Esittäytyminen kannattaa strukturoida ja kysyä nimen lisäksi esimerkiksi miksi on tullut, mitä odottaa työskentelyltä, tai mitä harrastaa. Osallistujien on hyvä tuntee toisiaan vähän, jotta työskentely yhdessä on mukavampaa. Ohjaajan on myös hyvä tietää, minkälaisessa mielentilassa osallistujat ovat, ja osallistujat voivat helpottaa henkistä saapumistaan tilaan jakamalla ajatuksiaan.

Lämmittely voi koostua fyysisestä aktiviteetista tai esimerkiksi aiheeseen johdattavasta maalausharjoituksesta. Fyysinen aktiviteetti voi olla esimerkiksi hartiahieronta, ympäriinsä kulkeminen ja toisten kätteleminen tai piirileikki. Maalausharjoitus voi olla esimerkiksi kiertävä paperi, johon kaikki tekevät jonkin merkinnän, sen piirtäminen mikä on päällimmäisenä mielessä, tai itsen esittely kuvassa. Lämmittelyssä tehdyt kuvat esitellään yleensä ennen kuin siirrytään varsinaiseen toimintaan. Jos ryhmä on työskennellyt paljon yhdessä ja tapaamiset ovat tiheään, lämmittelyä ei välttämättä tarvita joka kerta, vaan lyhyt keskustelu päivän teemoista voi riittää.

2.3 Toiminta

Varsinainen toiminta on yleensä hyvin intensiivistä ja vaatii osallistujilta syvää keskittymistä. Keskittyminen tulee joskus luonnostaan, mutta ohjaajan olisi hyvä varmistaa, ettei työskentelyyn tule keskeytyksiä. Mahdolliset aikarajat kannattaa ilmoittaa alussa. Toiminta itsessään on hyvin tärkeä. Silloin sanattomat prosessit ottavat vallan ja osallistujat käsittelevät tunteitaan työstettävän materiaalin avulla. Vaikka samalla toiminnalla ei ole aina samoja tuloksia, ohjaajan olisi hyvä olla tehnyt toiminta itsekin.

Työskentelyn alussa on usein hetki, jolloin kaikki miettivät, mitä tulevat tekemään. Työskentelyn aloittaminen voi kuitenkin olla erityisen vaikeaa joillekin, ja tyhjän paperin eteen voi jäädä jumiin. Tällöin ohjaajan olisi hyvä auttaa ja esimerkiksi hienovaraisesti kysyä, minkälaisena osallistuja kokee aiheen. Jos kaikki ovat jumissa, ohjeistus ei luultavasti ole ollut riittävän selvä, tai aloitus on ollut liian kiirehditty. Tällöin ohjeistus on käytävä uudestaan läpi, ja osallistujia voi ottaa enemmän mukaan keskusteluun. Ihmiset työskentelevät eri tahtia ja lopettavat usein eri aikoihin. Nopeille työskentelijöille voi antaa toisen tehtävän, tai rohkaista heitä pohtimaan valmista työtään. Hitaat työskentelijät eivät välttämättä saa töitään valmiiksi, mutta se ei yleensä haittaa. Heitä voi kuitenkin auttaa kertomalla, milloin aika on lähes lopussa, että he tietävät paremmin mihin keskittyä.

2.4 Keskustelu ja lopetus

Keskusteltaessa töistä kaikkien osallistujien on nähtävä mistä puhutaan. Lisäksi on hyvä, jos kaikki voivat olla katsekontaktissa keskenään. Keskustelun voi tehdä samassa tilassa, missä on työskennelty, tai siirtyä toiseen tilaan.

Yleensä keskusteltaessa jokainen puhuu vuorollaan. Alussa on hyvä kertoa, onko jokaisen kerrottava työstään ja tunteistaan, vai voiko olla puhumatta, jos siltä tuntuu. Vuoro voi siirtyä esimerkiksi myötöpäivään tai sen mukaan, kuka haluaa puhua milloinkin. Aloittaja voidaan määrätä, tai kysyä kuka haluaisi aloittaa. On tärkeää, että kaikki ehtivät puhua työstään, tai osallistujille voi jäädä keskenäinen olo keskustelusta. Näin ollen on hyvä kertoa, miten paljon jokaisella on aikaa puhua, jos on vaara, että aika saattaa loppua kesken. Loppuun voi jättää vielä aikaa yhteiselle keskustelulle, ja välillä ohjaaja voi kysyä osallistujilta heidän ajatuksistaan, että keskustelusta ei tule liian jäykkää.

Kun keskustelu on vuoropohjaista, osallistujille tulee olo, että he eivät ole yksin. Tämä auttaa, jos omasta työstä puhuminen tuntuu paljastavalta. Ketään ei kuitenkaan voi pakottaa puhumaan. Kaikkien puhuminen auttaa ryhmän jäseniä tutustumaan toisiinsa ja strukturoitu keskustelu voi auttaa luottamuksen syntymisessä. Sen avulla varmistetaan myös, että hiljaisetkin osallistujat saavat puheenvuoron, eikä kukaan pääse hallitsemaan keskustelua. Jos ryhmä on kuitenkin iso, kaikille voi jäädä vain vähän aikaa, jolloin kannattaa jakaa ryhmä pienempiin osiin tai hyödyntää parin kanssa keskustelua osa ajasta.

3 Tutustumisharjoituksia

3.1 Tutustutaan piirtämällä

Jakaannutaan pareihin. Jokaiselle jaetaan kaksi paperia ja kynä. Toinen parista katsoo toista silmiin ja piirtää samalla paperille toisen kasvokuvan. Katsetta ei saa siirtää paperiin, eikä kynää saa nostaa paperista kesken piirtämisen. Tämän jälkeen osia vaihdetaan. Aikaa kuvan tekemiseen on kolme minuuttia. Kuvien tekemisen jälkeen keskustellaan kuvista hetki, kirjoitetaan kuvaan nimi ja keskustellaan kunkin henkilökohtaisista tavoitteista tai muusta sopivasta aiheesta. Toiselle paperille kirjataan yksi kahteen sanaan tiivistetty oma tavoite kurssille tai ajatus muusta keskustelunaiheesta. Parit esittelevät toisensa vuorotellen siten, että esittelijä seisoo esiteltävän takana ja pitää tämän kuvaa hänen yläpuolellaan. Esittelijä kertoo: Tämän uuden ystäväni nimi on . . . ja hänen tavoitteensa tällä kursilla / tapahtumassa on Esittelykierroksen jälkeen kuvat ja tavoitteet laitetaan seinälle kaikkien katseltavaksi joksikin aikaa. ²

3.2 Nopea omaelämäkerta

Jakaannutaan pareihin. Parista toinen kertoo itsestään tai esimerkiksi omasta päivästä kahdesta viiteen minuuttia ja toinen kuuntelee. Tämän jälkeen osia vaihdetaan. Kaikkien kerrottua jokainen vuorollaan esittelee parinsa koko ryhmälle tai toiselle parille. ³

3.3 Tykkäämispiiri

Istutaan tuoleilla piirissä ja joku aloittaa. Aloittaja seisoo piirin keskellä ja kertoo jotain, mistä tykkää, mistä ei tykkää, mitä rakastaa, mitä inhoaa tms. Harjoitus voidaan tehdä myös niin, että puhutaan pelkästään tykkäämisistä. Kaikki, jotka myös tykkäävät mainitusta asiasta, nousevat ylös ja vaihtavat paikkaa. Piirin keskellä olija pyrkii myös pääsemään jollekin tyhjentyneistä tuoleista. Se, joka jää ilman tuolia, pääsee piirin keskelle ja saa vuorollaan kertoa jotain itsestään. ⁴

²[2, s. 14]

³[3, s. 107]

⁴[2, s. 10] [1, s. 26]

4 Lämmittelyharjoituksia

4.1 Minä esineenä

Lattialle tai pöydälle levitetään joukko erilaisia pikkuesineitä (sekalaista, leluja tai esimerkiksi pikkueläimiä, tinasotilaita tms), joista valitaan 1–3 itseä, suhdetta johonkin ihmiseen tai asiaan, kokemuksia, tunteita, tunnelmia, käsiteltäviä asioita tms. kuvaavaa esinettä. Jokainen kertoo vuorollaan itsestään tai ohjaajan määrittelemästä asiasta.⁵

4.2 Hei keho!

Seisotaan piirissä ja herätetään osallistujat kertomalla seuraavat ohjeet riittävän hitaasti.

Seiso mukavassa haara-asennossa. Ravista toista kättäsi ja sano: Hei käsi. Sano sitten hei toisellekin kädelle. Ravista toista jalkaasi ja sano: Hei jalka. Sano hei toisellekin jalalle. Ravista lantiotasi ja sano sillekin hei. Jatka ravistelua ja sano: Hei takamus. Hei vatsa. Hei polvet. Hei kyynärpäät. Hei olkapäät. Heiluta nenääsi ja sano sille hei. Läpsytä sormenpäällä korvalehtiäsi ja sano hei. Sano hei kaikille kehon osillesi, joita haluat ravistella. Sanokaa kaikki yhteen ääneen: Hei. Sano vielä hei kerralla koko kehollesi. Tuntuuko, että olisit aivan hereillä? Sano sitten hei vieressäsi oleville ihmisille.⁶

4.3 Ilmeen heitto

Seisotaan piirissä ja joku aloittaa. Aloittaja pukee kasvoilleen jonkin ilmeen liikuttamalla käden kasvojensa yli. Sitten hän pyyhkii sen käden avulla kasvoiltaan ja heittää jollekin piirissä katsoen tätä silmiin. Ilmeen saanut pukee sen käden avulla kasvoilleen ja muuttaa sitten toiseksi ilmeeksi, jonka heittää jollekin toiselle. Tätä toistetaan. Harjoitus voidaan tehdä myös hymyn heittona, jolloin osallistujat heittävät kukin vuorollaan hymyn toiselle.⁷

4.4 Missä tuntuu?

Lattialla on reaalikokoisen ihmisen ääriviivat tai vaihtoehtoisesti oikeille paikoille asetettuja papereita, joissa lukee ruumiinosat, kuten pää, kaula, käsi, selkä, vatsa, lantio ja jalka. Ohjaaja sanoo jonkin voimakkaan tunteen, kuten pelko, ihastus, ikävä, kiukku tai rakkaus, ja kysyy, missä se tuntuu. Osallistujat menevät

⁵[1, ss. 18–19] [1, s. 29]

⁶[1, s. 45]

⁷[3, s. 109]

seisomaan siihen kohtaan ääriivivaihmistä, missä omassa kehossaan tuntevat sanotun tunteen parhaiten. Ohjaaja voi pyytää osallistujia kertomaan, millä tavalla kyseessä oleva tunne tuntuu heidän valitsemassaan paikassa. Harjoituksen lopuksi osallistujat voidaan jakaa ryhmiin sen mukaan, miten he ovat valinneet jollekin tunteelle paikan, ja he voivat tehdä yhteisen maalauksen tai piirustuksen tunteesta kyseisessä paikassa.

4.5 Luottamuskävely

Jakaannutaan pareihin. Parista toinen on silmät kiinni ja toinen kuljettaa pariään ympäriinsä kädestä pitäen. Paria voidaan johdattaa tunnustelemaan mahdollisimman monia eri materiaaleja ja muotoja, tai sitten paria viedään eri tavoin ohjaajan ohjeistuksesta, kuten takaperin, tanssien tai sivuttain. Vaihtoehtoisesti kuljetus voidaan tehdä selät vastakkain niin, että kuljettaja huolehtii, että selkien kosketus säilyy koko ajan. Lopuksi parit vaihtavat osia. Kun kaikki ovat liikkuneet, kaikki maalaavat joko kuljettajana tai kuljetettavana olemisen kokemuksesta tai molemmista.⁸

⁸[3, s. 190] [4, s. 26] [1, s. 69]

5 Omakuva

5.1 Itsen esittely paperilla

Kaikki tekevät paperille itseään kuvaavan teoksen. Se voidaan tehdä leikkaamalla ja liimaamalla kuvia tai piirtämällä tai molempia tekniikoita yhdistelemällä. Se voi olla abstrakti, tai kuvata esimerkiksi millainen on, mistä pitää, mistä haaveilee, tai millainen elämäntyyli, millainen perhe tai millaisia kavereita on. Valmiit työt voidaan esitellä ryhmässä tai laittaa esille joksikin aikaa kaikkien katseltavaksi. Harjoitus voidaan myös antaa ennakotehtäväksi ja tuoda mukaan ensimmäiseen tapaamiseen.⁹

5.2 Lempiväripaperi kiertää ja kuvaa minua

Otetaan kaksi mieluisen väristä A4-paperia, joista toiseen piirretään liiduilla oma-kuva joko esittävänä kuvana, symbolina, väreinä tms. asiana, joka kuvaa itseä, omaa kuvaa (Kuva 1). Aikaa piirtämiseen on kaksi minuuttia. Tämän jälkeen omakuvat laitetaan piirissä kiertoon oikealle ohjaajan merkistä ja naapuri jatkaa toisen omakuvaa. Omakuvia kierrätetään minuutin välein kunnes omakuva palaa takaisin itselle. Omakuvaan laitetaan vielä lopuksi oma kädenjälki minuutin aikana. Tämän jälkeen jokainen katsoo omakuvaa ja miettii, mikä tunne kuvasta herää. Jos tunteelle on vaikea löytää sanaa, voi valita jonkin adjektiivin, joka kertoo jotakin omakuvasta. Tunteet / adjektiivit, voidaan jakaa ryhmässä. Toiseen paperiin kirjoitetaan pystyyn tunne tai adjektiivi. Sanasta muodostuvista kirjaimista tehdään runo, kirjoitus, aforismi, tarina tms. kirjoitelma. Kirjoitelmat jaetaan ryhmän kesken tai pareittain. Harjoitusta voidaan jatkaa vielä valitsemalla kirjoitelmasta tärkein sana tai lause ja maalaamalla siitä kuva.¹⁰

5.3 Naamiot

Annetaan jokaiselle kaksi paperia. Ohjeistetaan osallistujia piirtämään toiseen paperiin kuva omista kasvoista, joista ilmenee, miltä itsestä sillä hetkellä tuntuu. Toiseen paperiin piirretään kasvokuva itsestä sellaisena kuin ajattelee toisten näkevän itsen. Ensimmäinen kuva otsikoidaan ”miltä minusta tuntuu” ja toinen ”miltä näytän toisista”. Kaikkien saatua kuvansa valmiiksi, jokainen vuorollaan näyttää kuvansa ja selittää ne. Keskustelua voidaan käydä siitä, miten usein ihmiset käyttävät naamioita mieluummin kuin ilmaisevat omat tunteensa. Harjoituksessa voidaan tehdä myös kolmas kasvokuva ilmaisemaan, miten haluaisi mui-

⁹[3, s. 133] [4, ss. 34–35]

¹⁰[5, s. 84] [1, s. 22, 38] [2, s. 53]



Kuva 1: Lempiväripaperi kiertää ja kuvaa minua

den näkevän itsen. Vaihtoehtoisesti kuvia voidaan tehdä itsen eri puolista, jotka näkyvät eri tilanteissa.¹¹

5.4 Kaunis minä / Ruma minä

Jokaiselle jaetaan neljä paperia, jotka taitetaan keskeltä kahtia ja niputetaan kaksi paperia yhteen pieneksi vihoksi. Toisen alkuun kirjoitetaan kaunis minä ja toisen alkuun ruma minä. Omasta kauniista minästä tehdään kirjoitelma vihon toiseen paperiin ja toiseen paperiin kuva tai kuvasarja / neljä pientä kuvaa. Toiseen vihkoon tehdään kirjoitelma ja kuva tai kuvasarja / neljä pientä kuvaa omasta rumasta minästä.

Apusanoja: luonne, persoona, hyvät ja huonot kokemukset, salaiset ajatukset, salaiset unelmat, hyvät ja huonot tunteet, mitä muut eivät ehkä näe minusta?¹²

5.5 Salainen minä

Jokainen miettii kahta salaista ja kahta toteutumattomaa minää ja kirjoittaa ne paperille. Sitten kukin kirjoittaa valitsemastaan salaisesta tai toteutumattomasta minästään. Kirjoituksessa kuvaillaan henkilön elämää, mm. kotia, vaatekaappia, mitä ruokaa hän syö, millaista musiikkia hän kuuntelee, millaisia ystäviä hänellä on ja millaista elämää hän viettää. Henkilöstä tehdään naamio, jossa esiinnyttään muille ryhmässä. Lava voidaan tehdä teippaamalla lattiaan neliö, jonka sisälle asetetaan tuoli. Kukin vuorollaan istuu tuolissa ja pitää viiden minuutin monologin roolissaan.¹³

5.6 Reaalikokoinen omakuva

Jakaannutaan pareihin. Toinen parista makaa lattialla suuren paperin päällä tai seisoo seinää vasten paperin edessä ja toinen parista piirtää paperille parinsa ääri viivat. Osia vaihdetaan. Jokainen saa täyttää oman kuvansa sovitulla tavalla. Se voidaan täyttää esimerkiksi sormiväreillä, lehdistä leikatuilla kuvilla, kangaspaloilla tai piirtämällä. Omakuvassa voidaan kuvata esimerkiksi sitä, mitä itsen sisällä tapahtuu henkisesti, miltä sillä hetkellä tuntuu, tai miten energia virtaa omassa kehossa. Vaihtoehtoisesti omakuva voidaan tehdä muistuttamaan itseä fyysisesti.¹⁴

¹¹[3, ss. 134, 136] [4, s. 89]

¹²[5, ss. 85–86]

¹³[1, s. 54] [2, s. 56]

¹⁴[3, s. 135] [4, ss. 58–59]

6 Oma elämä

6.1 Elämänpuu

Piirretään puu siitä, millainen on ja miten on tullut sellaiseksi. Puun yhteyteen kirjoitetaan kolme asiaa otsikoista mitä olen, missä olen hyvä, mitä pelkään sekä mistä unelmoin lähitulevaisuudessa ja 10 vuoden päästä. Harjoitus sopii myös kotitehtäväksi. Puut esitellään ryhmän kesken tai pareittain.

6.2 Elämäntie

Piirretään oma elämä tienä, matkana tai tiekarttana, jonka varrella on piirrettyjä ja / tai kirjoitettuja tapahtumia, kohokohtia, menetyksiä ja tappioita koko elämän ajalta. Piirroksat ja sanat voivat myös kuvata tapahtumiin liittyviä tunnetiloja. Tien muoto on vapaa, se voi olla vaikka suora tai mutkitteleva viiva, sokkelo tai spiraali. Tietä voidaan jatkaa myös mahdollisimman pitkälle tulevaisuuteen. Harjoitus sopii myös kotitehtäväksi. Harjoitus puretaan ryhmän kesken tai pareittain. Kukin esittelee oman tiensä niiltä osin kuin itse haluaa. Esittelyn yhteydessä voidaan myös kertoa mitä tunteita piirtäminen herätti.¹⁵

6.3 Minun laivani

Laivassa on ruuma, joka sisältää kokemuksia. Laivassa on purjeet, voima, joka vie eteenpäin. Laivassa on ankkuri, joka estää menemistä. Laivassa on peräsin, jonka asento määrittää järkeä tai tunnetta. Laivasta näkee pilviä, jotka ovat haaveita ja unelmia. Laivan tiellä voi olla kareja, joihin matkanteko voi päättyä.

Jokainen työstää itse oman näköisensä laivan visuaalisesti (piirtämällä, liimamallalla kuvia tms) tai kirjoittamalla tai molemmilla tavoilla. Laivaa voidaan työstää ohjaajan kanssa keskustellen tai itsenäisesti, myös kotitehtävänä. Laiva voidaan esitellä pienryhmässä. On tärkeää, että laivasta keskustellaan sen tekijän kanssa. Laivan pohjalta voidaan myös työstää tulevaisuudensuunnitelmia.¹⁶

¹⁵[3, s. 139] [4, ss. 40–41]

¹⁶[2, s. 61]

7 Tämä hetki

7.1 Autenttinen liike

Jakaannutaan pareihin. Kumpikin parista liikkuu vuorollaan riittävän suuressa tilassa. Liikkuja on silmät kiinni ja kuuntelee omaa kehoaan. Hän voi olla vain paikallaan, jos siltä tuntuu, tai liikkua miten ikinä keho ohjaakin. Liikkeen ei ole tarkoitus olla esteettistä, eikä sitä ole tarkoitus ajatella, vaan kuunnella kehon impulseja. Pari toimii suojelijana ja tarkkailijana. Hän tulee liikkujan ja esteiden väliin, pitää huolen, että liikkuja ei törmää seinään tai toisiin liikkujiin. Liikettä voidaan jatkaa 10 minuutista tuntiin. Sen jälkeen tarkkailija kertoo parilleen, mitä tunteita tarkkaileminen herätti hänessä, mutta toisen liikkumista ei saa tulkita. Tämän jälkeen parit vaihtavat osia. Kun kaikki ovat liikkuneet, kaikki kirjoittavat tai maalaavat paperille oman liikkumisensa herättämistä tunteista.

7.2 Mandala

Mandala on ikiaikainen pyöreä kuvio, jossa vastakohtat integroidaan yhteen. Se liittyy harmoniaan ja mietiskelyyn. Mandalan tekoa ennen on hyvä pitää jokin rentoutus tai muu mietiskelyyn liittyvä harjoitus, joka auttaa tiedostamaan mandalassa käsiteltävät vastakohtat. Mandala työstetään paperille liiduilla, puuväreillä tai maalaten. Mandalassa voi käsitellä esimerkiksi oman elämän eri puolia, kuten itseä päivällä ja yöllä tai itseä koulussa ja kotona. Vaihtoehtoisesti siinä voi käsitellä minäkuvan eri puolia, kuten sisäistä ja ulkoista, kaunista ja rumaa, ajattelu- ja tunnemaailmaa tai maskuliinisuutta ja feminiinisyttä. Kuvassa 2 on esimerkki mandalasta.¹⁷

7.3 Tunnetilan maalaaminen paperille

Osallistujille jaetaan iso piirustuspaperi, jonka voi asettaa joko lattialle tai seinälle. Jokainen värittää liiduilla tai sormiväreillä paperille jonkin perustunnetilan, kuten vihan, rakkauden, inhon, ilon, hellyyden, ihastuksen tai kiukun. Kukin saa tehdä haluamansa tunteen tai kaikki voivat tehdä saman tunteen. Kun työt ovat valmiita, jokainen saa kertoa omasta työstään ja tekemisen herättämistä ajatuksista.¹⁸

¹⁷[3, ss. 188–189] [2, ss. 58–59] [5, s. 87]

¹⁸[3, s. 144] [4, s. 36]



Kuva 2: Mandala

8 Tulevaisuus

8.1 Nykyhetki ja tulevaisuus

Paperi taitetaan keskeltä kahtia. Vasemmalle puolelle piirretään millainen olen nyt, mitä tunnen, mikä on nykyinen elämäntilanteeni. Oikealle puolelle piirretään millainen haluaisin olla tulevaisuudessa. Piirustuksiin voidaan liittää myös kirjoitelmat samasta aiheesta. Työt esitellään ryhmässä tai pareittain.¹⁹

8.2 Minä 5 vuoden päästä -sadutus

Jakaannutaan pareihin. Toinen parista kertoo tarinan omasta elämästään viiden vuoden kuluttua, siitä mistä itse haaveilee tai millainen ajattelee oman elämänsä olevan. Pari kirjoittaa sen ylös sanasta sanaan korjaamatta mitään tai arvostelematta. Tarinan tultua valmiiksi kirjuri lukee sen kertojalle, joka saa korjata siitä haluamansa kohdat.

Apusanoja: ihmissuhteet, seurustelusuhteet, koulu, työ, vapaa-aika, harrastukset

¹⁹[4, s. 49]

Viitteet

- [1] Merja Hyppönen ja Outi Linnossuo, toim. *Zip, zap ja boing. Leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä hoito-, kasvatusta- ja sosiaalialan koulutukseen ja työhön*. Lasten Keskus, Helsinki, 2002.
- [2] Merja Hyppönen ja Outi Linnossuo, toim. *Intohimosalaatti. Leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä*. Lasten Keskus, Helsinki, 2008.
- [3] Marian Liebmann. *Art therapy for groups: a handbook of themes, games and exercises*. Taylor & Francis Group, Lontoo, 7. laitos, 2006.
- [4] Outi Linnossuo, toim. *Hyvä, paha ja hauska. Tehtäviä ja ryhmätyöharjoituksia lasten ja nuorten kasvutyöskentelyyn*. Lasten Keskus, Helsinki, 1997.
- [5] Outi Linnossuo. *Ekspressiivisen taidetyöskentelyn menetelmäkurssi*, sarjan Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja osa 53: Taidetyöskentely arjen näyttämöillä. Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia, ss. 80–91. Turun ammattikorkeakoulu, Turku, 2011.

Kuvat Taina Tammi