

Opinnäytetyö (AMK)

Sosiaali-ala

Sosiaalipalvelut

2012

Minna Tuominen

YHDESSÄ TANSSIEN JA KASVAEN

– Nuorten kehitysvammaisten
tanssikerhotoiminnan suunnittelu ja kokeilu
Loimaalla



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

Turun ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja sosiaalipalvelut

Syyskuu 2012 | Sivumäärä 50

Ohjaaja Anssi Lähde

Minna Tuominen

YHDESSÄ TANSSIEN JA KASVAEN

Opinnäytetyönä on kehitetty ja kokeiltu tulevaa nuorille kehitysvammaisille suunnattua tanssiryhmää Loimaalla. Ajatus on ollut työelämälähtöinen, sillä Loimaalla on kokoontunut kehitysvammaisten tanssiliikuntaryhmä. Tanssiliikunnan ohjaaja on suunnitellut aloittavansa nuorille kehitysvammaisille oman ryhmän syksyllä 2012.

Liikunta on vuorovaikutuksen väline asiakastyössä. Liikunnalla on paljon etuja: se edistää fyysistä terveyttä, tukee persoonallisuuden kehitystä ja kasvattaa sosiaalisia taitoja. Tanssi on liikunnan muoto, jossa yhdistyvät musiikin terapeuttisuus ja liikkumisen hyödyt.

Työhön liittyy tanssituntien suunnittelu, niiden kokeilu asiakasryhmien kanssa sekä nuorille kehitysvammaisille tehty kysely, jossa selvitetään kiinnostusta, tarvetta ja toiveita suunnitellulle toiminnalle. Suunnitellut tanssitunnit on asetettu sellaiseen muotoon, että ohjaaja voi tulevaisuudessa toteuttaa suunnitelmat. Tanssitunnit on pilotoitu Loimaan Toimintakeskuksessa pienryhmän jumppatunneilla sekä kerran olemassa olevan tanssiliikunnan ryhmässä varsinaisen ohjaajan läsnä ollessa.

Kyselyn tuloksista voidaan päätellä, että kiinnostusta nuorten omalle tanssikerholle löytyy. Opinnäytetyössä on perusteltu, miksi kerho olisi tarpeen, ja mitä hyötyä siitä olisi. Nuorten liikkumista tulisi tukea, ja ryhmäharrastuksessa toteutuu sosiaalinen kuntoutus ja vertaisryhmän tuki.

Opinnäytetyön tuotos on prosessin aikana kokeiltujen tanssien ohjaamiseen tehty opas. Opasta voivat käyttää kaikki tanssista asiakastyön menetelmänä kiinnostuneet ohjaajat. Se jää käyttöön yhteistyökumppaneille Loimaalle. Sitä voidaan käyttää yhtä lailla Toimintakeskuksen jumppatuokioissa kuin kunnan liikuntatoimen järjestämissä kerhoissakin.

ASIASANAT:

kehitysvammaisuus, tanssi, liikunta, vertaisryhmä, ohjaus, nuoruus, kehitys, itsetunto

Minna Tuominen

DANCING AND GROWING TOGETHER

The thesis is about planning a dance club for the young mentally handicapped in Loimaa. The content is inspired by work field, since there is a dance club for the mentally handicapped in the municipality. The instructor of the club has thought about starting a new group for young clients in autumn 2012.

Exercise is a tool for interacting in client work. Exercise has many benefits; it promotes physical health, supports the development of personality and increases social skills. Dance is a form of exercise that combines the therapeutic character of music and benefits of moving.

For the thesis, dancing lessons have been planned, they have been carried out with client groups, and a survey was done for the young mentally handicapped. The survey is for analyzing interest, need and wishes for such a club activity. The dancing lessons that have been planned are stated in a form that the instructor can use to carry out the plan in future. Dancing lessons have been tested with a small group in a sheltered workshop for the mentally handicapped as well as with the existing dance group.

The results of the survey show that there is interest towards a separate dance group for young mentally handicapped. In the thesis, it has been explained why such a club would be beneficial and what advantages it would have. Young people's exercising should be supported. Also, social rehabilitation and the support of peer group take place in a group hobby.

The product of the thesis is a guide book for instructing the dance moves that have been tested in the process. The guide book is meant for everybody who is interested in using dance as a method in client work. It is left for the use of co-operation partners in Loimaa. It can be used in the exercise sessions in Toimintakeskus as well as in club activities organised by exercise department of the municipality.

KEYWORDS:

mental disability, dance, exercise, peer group, instructing, youth, development, self-esteem

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Kehittämistehtävä	8
2.2 Toiminnan järjestämisen lähtökohdat	9
2.3 Aiheen merkitys kohderyhmälle Loimaalla	10
2.4 Oma tausta tanssijana ja ohjaajana	12
3 TANSSI KEHITYSVAMMATYÖSSÄ	13
3.1 Kehitysvammaisuus	13
3.2 Liikunta ja tanssi asiakastyössä	14
3.3 Tanssin vaikutukset	15
4 RYHMÄN OHJAUS JA YKSILÖOHJAUS	18
4.1 Ohjauksen määritelmä	18
4.2 Ohjaajan rooli itsetunnon vahvistamisessa	18
4.3 Pedagogisen rakkauden näkökulma ohjauksessa	20
5 TAVOITTEET	22
5.1 Voimaannuttaminen	22
5.2 Syrjäytymisen ehkäisy	23
5.3 Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääminen	24
6 PROSESSIN KUVAUS	25
6.1 Yhteydenotot ja aiheen muodostuminen	25
6.2 Tanssituntien suunnittelu ja toteutus	26
6.3 Aikataulu	27
7 TOIMINNALLINEN OSUUS	29
7.1 Ensimmäinen tanssitunti Toimintakeskuksessa	29
7.2 Toinen tanssitunti Toimintakeskuksessa	31
7.3 Kolmas tanssitunti Toimintakeskuksessa	32
7.4 Neljäs tanssitunti Toimintakeskuksessa	33
7.5 Tarkkailijana musiikkiliikuntaryhmässä	34
7.6 Ohjaajana musiikkiliikuntaryhmässä	34
7.7 Toisena ohjaajana musiikkiliikuntaryhmässä	36
7.8 Viides tanssitunti Toimintakeskuksessa	37

7.9 Tarvekartoitus	38
8 TULOKSET	40
8.1 Opas tanssituntien pitämiseen	40
8.2 Kyselyn tulokset	40
8.3 Vaikutukset asiakkaisiin	43
8.4 Toiminnan merkitys työelämän yhteistyökumppaneille	45
8.5 Toiminnan merkitys opinnäytetyön tekijälle	45
9 POHDINTA	47
LÄHTEET	49

LIITTEET

- Liite 1. Opas tanssitunneista.
- Liite 2. Tarvekartoituslomake.
- Liite 3. Palautelomake.

KUVAT

Kuva 1. Tanssituntia ohjaamassa.	35
----------------------------------	----

KUVIOT

Kuvio 1. Tyttöjen vastaukset.	41
Kuvio 2. Poikien vastaukset.	42
Kuvio 3. Palautekyselyn vastaukset.	44

TAULUKOT

Taulukko 1. Aikataulu.	28
------------------------	----

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoitus on ollut suunnitella nuorille kehitysvammaisille tanssiliikuntakerho. Tanssitunteja on suunniteltu ja testattu asiakasryhmien kanssa Loimaan Toimintakeskuksessa sekä kehitysvammaisten tanssiliikuntaryhmässä. Opinnäytetyössä ovat olleet työelämäyhteistyökumppaneina liikuntaryhmän ohjaaja Merja Kivimäki, Loimaan Toimintakeskuksen ohjaajat sekä Loimaan kehitysvamma palvelujen johtava ohjaaja Eeva Ylinen. Toimeksiantoa ei ole ollut, vaan aihetta on suunniteltu yhdessä.

Opinnäytetyön suunnittelun alussa pohdittiin kehitysvamma palvelujen johtavan ohjaajan kanssa, millainen toiminta kehitysvamma palveluissa olisi toivottavaa. Hänen mielestään uusi harrastustoiminta nuorille kehitysvammaisille olisi tervetullutta. Käytiin keskustelua siitä, minkä tyyppistä toimintaa järjestettäisiin, ja johtava ohjaaja ehdotti tanssia. Opinnäytetyön tekijä koki sen mieluisaksi ja itselleen sopivaksi aiheeksi, joten aiheeksi valikoitui tanssi.

Tarkoituksena oli aluksi suunnitella uusi tanssikerho, jossa opiskelija toimisi ohjaajana, mutta myöhemmin opinnäytetyöhön liittyi yhteistyökumppaniksi Merja Kivimäki, joka ohjaa musiikkiliikuntaa kehitysvammaisille Loimaalla. Hänellä oli ajatus uuden ryhmän perustamisesta nimenomaan nuorille, ja opinnäytetyön aiheeksi rajautui tanssituntien suunnittelu kohderyhmälle sekä toiminnan tarpeen kartoitus. Tarvekartoitus tehtiin kyselymuotoisena toiminnan suunnittelun ja toteutuksen jälkeen.

Tulevaa nuorille suunnattua tanssikerhoa varten on opinnäytetyönä suunniteltu tanssitunteja, jotka on testattu sekä musiikkiliikuntaryhmässä että Loimaan Toimintakeskuksessa. Kokeilemisen kautta on tehty havaintoja siitä, millaiset liikkeet sopivat kehitysvammaisten tanssiliikuntatunneille, ja mistä musiikista asiakkaat erityisesti pitävät. Tanssiharrastuksessa yhdistyvät monet yksilöä vahvistavat tekijät kuten ryhmän tuki, musiikin terapeuttisuus ja vartalon liike. Omakohtaisina ammatillisina opinnäytetyön tavoitteina on ollut sosiaalisten taitojen, omien vahvuuksien ja itseilmaisun kehittäminen.

Olen itse aina rakastanut tanssimista ja kokenut sen tärkeäksi voimavarojen lähteeksi. Tanssiessani saan hyvän olon, ja keskittymiseni paranee. Olen harrastanut lukioaikana hip hopia vuoden ajan ja myöhemmin kokeillut itämaista tanssia. Opiskelutovereideni kanssa olen käynyt zumba-tunneilla. Tanssin myös melkein päivittäin kotona. Seuraan musiikkivideoiden liikkeitä, toimin jumppavideon ohjeiden mukaan tai tanssin mieleni mukaan erilaisiin musiikkityyleihin. Koen tanssin voimauttavat vaikutukset niin vahvasti että tahdon jakaa tanssin iloa muillekin.

Koen ryhmän ohjaamisen omimmaksi alueeksi sosiaalialalla. Nautin ohjaamisesta, ja pidän siitä haasteesta, kun koetan huomioida kaikki ryhmän jäsenet yksilöllisesti samalla, kun ohjaan heitä ryhmänä. Ohjaaminen on palkitsevaa, kun näkee asiakkaiden tyytyväiset ilmeet, ja tanssin ohjaamisessa palkinto on suuri, sillä liikkumisen ja musiikin tuottama ilo näkyy selvästi.

Opinnäytetyön tietoperustassa käsitellään ohjaamisen roolia asiakastyössä sekä liikunnan ja tanssin merkitystä hyvinvoinnin kannalta. Tavoitteet, prosessi, toiminnallinen osuus ja tarvekartoituksen tekeminen on kuvattu. Prosessin kuvauksessa esitellään aikataulu ja kerrotaan, kuinka opinnäytetyön aihe muodostui. Toiminnallisen osuuden kuvauksessa käsitellään tanssituntien suunnitelmat ja toteutukset.

2 LÄHTÖKOHDAT

2.1 Kehittämistehtävä

Opinnäytetyön taustalla on ajatus kehitysvammaisille nuorille suunnatun tanssi-liikuntaharrastuksen järjestämisestä. Opinnäytetyön aihe on tanssituntien suunnittelu sekä niiden kokeilu ja arviointi. Työhön liittyy myös kyselyn tekeminen tanssiliikunnan tarpeen ja asiakkaiden toiveiden kartoittamiseksi. Tarkoituksena on kehittää ajatusta, jotta toteutus olisi helpompaa ohjaajalle, joka mahdollisesti ohjaa suunniteltua tanssikerhoa tulevaisuudessa.

Työelämäyhteistyökumppaneita toiminnassa ovat olleet Loimaan kehitysvamma palveluiden johtava ohjaaja Eeva Ylinen sekä musiikkiliikuntaryhmän ohjaaja Merja Kivimäki. Muita mukana olleita ovat olleet Loimaan Toimintakeskuksen ohjaajat. Toimintakeskus on kunnallinen kehitysvamma palvelujen yksikkö, joka tarjoaa työ- ja päivätoimintaa kehitysvammaisille. Kehitysvamma palvelut kuuluvat Loimaalla aikuissosiaalityöhön.

Kehittämistehtävänä opinnäytetyössä on uuden liikuntaryhmän toteuttaminen. Opinnäytetyöllä kehitetään uutta toiminnallista palvelumuotoa Loimaan kehitysvamma palveluihin. Tanssitunteja on suunniteltu tulevien ohjaajien käyttöön, ja niitä on kokeiltu kehitysvammaisten ryhmien kanssa. Kokeilun kautta on voitu arvioida tanssituntien toimivuutta asiakasryhmien kanssa sekä asiakkaiden tyytyväisyyttä tanssituntien sisältöön. Tanssitunteja on järjestetty Loimaan Toimintakeskuksessa pienelle asiakasryhmälle työpäivän aikana viisi kertaa vuoden sisällä. Yksi tanssitunti on ohjattu nykyisen musiikkiliikunnan ryhmässä, ja tuntia on ollut arvioimassa musiikkiliikunnan ohjaaja. Osa osallistujista on samoja asiakkaita kuin Toimintakeskuksessa.

Nuorille kehitysvammaisille tehdyllä kyselyllä pyritään saamaan vastaus siihen, kuinka suuri tarve kyseessä olevalle toiminnalle on, ja mitä asiakkaat toivovat uudelta toiminnalta. Loimaan kehitysvamma palvelujen johtava ohjaaja Eeva Ylinen on lähettänyt kyselyt asiakkaille, joiden kokee olevan kohderyhmän

edustajia ja mahdollisia ryhmään osallistujia tulevaisuudessa. Opinnäytetyöntekijälle kyselyt ovat tulleet takaisin nimettöminä. Kyselyihin vastanneet ovat alle 18-vuotiaita kehitysvamma palvelujen asiakkaita.

Suunnitelmat tansseista, niiden kokeilu asiakkaiden kanssa ja asiakkaille tehtävä kysely yhdessä edistävät liikuntaryhmän myöhempää toteutumista. Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää toiminnan aloittamista, säästää muiden tekijöiden aikaa ja tarjota uusia ajatuksia. Pystyn tarjoamaan työntekijöille omat ideani. Oma asiantuntijuuteni on kasvanut prosessin aikana.

2.2 Toiminnan järjestämisen lähtökohdat

Loimaan kaupungin kehitysvammahuolto järjestää musiikkiliikuntaa kehitysvammaisille yhteistyössä työväenopiston kanssa. Ryhmään ovat tervetulleita kaikki alueen kehitysvamma palvelujen asiakkaat. Musiikkiliikunnan ohjaaja Merja Kivimäkeä kiinnostaa uuden tanssiliikunnan ryhmän järjestäminen erityisesti nuorille kehitysvammaisille. Opinnäytetyö palvelee ajatuksen kehittämistä ja sen myöhempää toteutumista käytännössä.

Toimintaa alettiin suunnitella, koska oma liikuntaryhmä nuorille kehitysvammaisille tuntui perustellulta. Nuoret kaipaavat energisempää liikuntaa kuin vanhempi ikäryhmä, ja sekaryhmä hidastaa nuorempia osallistujia. Heille on hyväksi tavata samanikäisiä tovereita vapaa-ajallaan. Yleensäkin nuorille on omia harrastusryhmiä, ja tasa-arvoisesti kehitysvammaisille tulisi tarjota sama mahdollisuus. Olemassa oleva musiikkiliikunnan ryhmä on myös osallistujamäärältään varsin suuri, joten uusia nuorempia osallistujia olisi hankala ottaa samaan ryhmään.

Ryhmän perustaminen olisi hyvin mahdollista, koska työntekijä ja tilat ovat jo olemassa. Taloudelliset resurssit saataisiin harrastajien maksamalla maksuilla. Lähtökohdat ryhmän perustamiselle ovat hyvät, ja ryhmän toteuttaminen on realistinen tavoite. Toimintaa ei tarvitse suunnitella alusta saakka, mutta käytännön toteutus kuten tuntien kulku vaatii suunnittelua, ja tätä tarkoitusta opinnäytetyöllä pyritään palvelemaan.

2.3 Aiheen merkitys kohderyhmälle Loimaalla

Loimaalla on vuonna 2007 tehty erityisliikunnan kehittämishanke. Hanke oli valtakunnallinen, ja sen tarkoitus oli lisätä erityisryhmien kuten vammaisten ja iäkkäiden liikuntamahdollisuuksia kotikunnassaan. Hankkeen pääasialliseksi tavoitteeksi Loimaalla tuli vastata erityisliikunnan tarpeisiin, jotka olivat tulleet esille Turun ammattikorkeakoulun opiskelijaryhmän vuonna 2005 opinnäytetyönä tekemässä tarvekartoituksessa. Erityisliikunnan työryhmän mukaan erityisliikunnalle oli kehittämishankkeen alkaessa tarvetta, ja hankkeessa kiinnitettiin huomiota eniten iäkkäiden sekä kehitysvammaisten, varsinkin lasten ja nuorten erityisliikunnan kehittämiseen. Tanssikerho vastaisi yhdellä tavalla kehitysvammaisten nuorten vapaa-ajan harrastusten tarpeeseen. (Loimaan kaupungin erityisliikunnan työryhmä 2007.)

Erityisliikuntaa voidaan aina kehittää, ja kokeilemalla selviää, millä osa-alueella kehittäminen on kannattavaa. Nuorten tanssiharrastuksen tarkoitus on myös antaa ääni kehitysvammaisille Loimaalla. He saavat ilmaista mielipiteensä toiminnasta. Heidän ei tarvitse pyytää kyseistä toimintaa, vaan se esitellään heille yhtenä tilaisuutena. Opinnäytetyöllä pyritään osoittamaan, että kehitysvammaisille kannattaa järjestää erilaista toimintaa, vaikka he eivät itse osaisi sitä ehdottaa.

Loimaan kaupunki järjestää kehitysvammaisille kerhoja, ja tanssiliikuntaakin on tarjolla, mutta oma tanssikerho nuorille kehitysvammaisille on uusi ajatus. Kehitysvammaisille järjestetään esimerkiksi korukerhoa ja leivontakerhoa. Liikuntakerhoja ovat sählykerho, lasten liikuntakerho, nuorten liikuntakerho ja aikuisten kehitysvammaisten liikuntakerhot (www.loimaa.fi/erityisliikunta). Kaupunki järjestää Toimintakeskuksen asiakkaille työaikana esimerkiksi musiikki- ja taidepiirejä yhteistyössä työväenopiston kanssa.

ASPÄ (2011, 46) on tehnyt Loimaalla tarvekartoituksen kehitysvammaisten nuorten asumispalveluista. Tarvekartoituksen suosituksissa ehdotetaan, että työväenopiston harrastuspiirejä voitaisiin järjestää iltaisin, jotta useammat voisivat osallistua niihin. Asumisyksiköiden päivärytmissä tulisi myös huomioida yksilölliset harrastukset, ja harrastuksiin tulisi saada tarvittaessa kuljetus ja

henkilökohtainen avustaja. On myös syytä huomioida, että kehitysvammaisille voitaisiin tarjota muitakin harrastusmahdollisuuksia kuin kerhoja. Tasa-arvon ja osallisuuden edistämiseksi olisi hyvä antaa heille tilaisuus osallistua harrastuksiin, joita on yleisesti tarjolla. Kun kehitysvammaisilta itseltään kysytään, he kaipaavat uusia harrastuksia. ”Tarvittaisiin harrastuksia, joita keharit itse haluavat, ei vain kerhoja, joita tarjotaan” sanoo kehitysvammaisten punkbändin basisti Sami Helle haastattelussa. (Talentia 2012, 14.)

Tanssiharrastus on ennaltaehkäisevää toimintaa, jonka tarkoituksena on auttaa osallistujia selviämään sosiaalisista tilanteista ja vaikeista tilanteista elämässä sekä ehkäistä syrjäytymistä. Toiminnalla ehkäistään myös mielenterveyden häiriöitä ja häiriökäyttäytymistä. Terveyskasvatus on terveyttä edistävää toimintaa, ja liikuntaohjaus on yksi terveystieteiden muoto. (Kananen ym. 2001, 159.)

Laadukkaisiin kehitysvammopalveluihin kuuluu, että asiakkailta on mahdollisuus harrastaa jotain mielekästä. Harrastuksiin pääseminen on tärkeää hyvinvoinnin ja osallisuuden kannalta. Kehitysvammaisille tarkoitettujen asuntoloiden sijoittaminen lähelle harrastuksia, ja esimerkiksi avustajan tarvetta usein perustellaan sillä, että harrastaminen mahdollistuisi. (Asumispalvelusäätiö 2009, 31, 39, 41; Brandt & Niemelä 2008, 143.) Vammaispalvelulaki (3.4.1987/380) jopa velvoittaa kuntaa järjestämään vammaiselle henkilölle henkilökohtaisen avustajan harrastuksia varten tarvittaessa.

Olen tutustunut osaan Loimaan kehitysvammopalvelujen asiakkaista, ja oman kokemukseni mukaan uskoisin, että hyvin harva alueen kehitysvammaisista harrastaa liikuntaa säännöllisesti. Säännöllinen liikunta kuuluu terveellisiin elämäntapoihin (THL 2012). Olen kuullut asiakkaiden vanhemmilta heidän olevan huolissaan siitä, että erityislapsista kiusattaisiin harrastuksessa. Alueen nuorille kehitysvammaisille tarkoitettu tanssikerho tarjoaisi erityislapsille mahdollisuuden harrastaa säännöllisesti liikuntaa ryhmän kanssa niin, että kaikilla olisi yhteinen tausta erityislapsena. Vielä parempi olisi, jos voitaisiin järjestää harrastus, jossa olisi kasvatuksellinen työote, ja lapset harrastaisivat yhdessä taustasta riippumatta.

2.4 Oma tausta tanssijana ja ohjaajana

Olen harrastanut lukioaikana vuoden ajan hip hop -tanssia. Koin tanssin erittäin voimaannuttavaksi. Muistan, kuinka ystäväni pyysi minua mukaan tanssi-kerhoon, ja minua piti todella suostutella. Minulla ei ollut aiempaa tanssitaustaa, ja minua pelotti mennä kurssille. Ystäväni kuitenkin vakuutti, että meidän kannattaisi kokeilla. Menin mukaan, mutta varmistelin vielä opettajalta, että kerhon voisi jättää kesken, jos muuttaisin mieleni.

Viihdyin kerhossa todella hyvin. Liikunnan jälkeen oli hyvä olo, ja kerho rytmitti viikkoa mukavasti. Harrastus oli erittäin hyväksi niin henkiselle kuin fyysisellekin hyvinvoinnille. Yläasteen jälkeen itsetuntoni oli alhainen, ja huomasin kerhon vaikuttavan itsetuntoni kohenemiseen lukioaikana. Minun ei tarvinnut välittää muiden mielipiteistä. Pääasia oli, että tunsin oman kehitykseni tanssijana. Sama asenne on mielestäni hyvä olla elämässä yleensäkin. Meidän ei pitäisi verrata itseämme kehenkään muuhun kuin aiempaan itseemme.

Hip hop -kurssilla sain myös kokeilla ryhmän ohjaamista. Se antoi lisää rohkeutta ja itsevarmuutta. Siitä oli myös aavistamatonta hyötyä kokemuksena ryhmän ohjaamisesta ennen sosionomiopintoja. Hyvät ryhmänohjaustaidot ovat osa sosionomin osaamista (Mäkinen ym. 2009, 18). Opettajan antama palaute ohjaamiskokeilustani on jäänyt mieleen. Äänenkäytössäni oli kehitettävää, vaikka opettaja huomautti, että toisaalta ihmisten oli keskityttävä kuuntelemaan, jotta kuulisivat hennon puheäänien. Tarvitsin rohkeutta esiintymiseeni muutenkin, sillä en vaatinut tanssijoita kertaamaan oppimaansa enää, koska pelkäsin heidän tylsistyvän tunnilmani.

Sosionomiopintojeni aikana olen viidessä harjoittelussa kehittynyt ryhmän ohjaajana. Ryhmät ovat olleet erilaisia ja ikäryhmiä on ollut lapsista vanhuksiin. Kehitysvammaisten ryhmiä olen ohjannut seurakunnan harjoittelussa ja suuntaavien opintojen harjoittelussa Loimaan Toimintakeskuksessa.

3 TANSSI KEHITYSVAMMATYÖSSÄ

3.1 Kehitysvammaisuus

Kehitysvammaiseksi katsotaan henkilö, jolla on synnynnäinen tai kehitysiässä saatu vamma tai sairaus, jonka vuoksi kehityksessä on häiriöitä tai esteitä. Vammainen voi olla mistä tahansa syystä vammautunut henkilö, mutta kehitysvammaisen henkilön vamma on ilmaantunut kehityksen aikana. Tällainen henkilö saa palveluita tuekseen kehitysvammalain nojalla. Vammalla tarkoitetaan psyykkistä tai fyysistä vajavuutta, joka pysyvästi vaikuttaa henkilön suorituskykyyn. (Kaski ym. 2002, 18.)

Kehitysvamma on vamma ymmärtämys- ja käsityskyvyn alueella. Vamma aiheuttaa vaikeuden oppia uusia asioita ja ajatella käsitteellisesti, mutta kehitysvammaisten henkilöiden oppiminen tapahtuu monissa asioissa kuten muillakin. Oppiminen on yksilöllistä. Kehitysvammaiset ovat yksilöitä samalla tavoin kuin muutkin ihmiset, ja myös heidän vahvuutensa ja kykynsä ovat yksilöllisiä. Heidän vahvuuksiaan ja mahdollisuuksiaan täytyy tukea. (Malm ym. 2004, 165.) Kehitysvammaisuus ilmenee ennen täysi-ikäisyyttä. Määrittelyssä olennaisia seikkoja ovat ”edellytykset, ympäristö ja toimintakyky”. Edellytyksiin lukeutuvat yksilön älykkyys ja taidot. Ympäristö viittaa olosuhteisiin, joissa yksilö toimii. Ihanteellinen ympäristö on yksilön edellytysten kannalta myönteinen. (Kananoja ym. 2001, 77–78.)

Laki määrittelee kehitysvammaisen henkilön henkilöksi, jonka ”kehitys tai henkinen toiminta on estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden, vian tai vamman vuoksi” (Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 23.6.1977/519). Vammaispalvelulaisissa (3.4.1987/380) vammaisella henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jolla pitkäaikaisia erityisvaikeuksia arkielämän toiminnoissa vammasta tai sairaudesta johtuen. Palveluilla pyritään edistämään vammaisen henkilön yhdenvertaisuutta yhteiskunnassa sekä ehkäisemään ja poistamaan esteitä, joita vammaisuus aiheuttaa.

Älyllisellä kehitysvammaisuudella tarkoitetaan vammaisuutta, joka aiheutuu aivojen kehityshäiriöistä. Älylliset toiminnot ovat vaillinaisia, ja älykkyydosamäärä on alle 70–75. Nähdään, että henkilön henkinen suorituskyky on häiriintynyt tai estynyt. (Kaski ym. 1997, 18–19.) Älylliseen kehitysvammaisuuteen liittyy älyllisten taitojen lisäksi adaptiiviset eli sopeutumiseen liittyvät taidot. Niin älyllisiä kuin adaptiivisiakin taitoja mitataan aina suhteessa ympäristön vaatimuksiin. Tukitoimet pyritään saamaan tasapainoon toimintakyvyn kanssa (Malm ym. 2004, 165–166). Vammaisuutta määritellään nykyään yksilön vajavuuden ja ongelmien sijaan ennemmin sosiaalisena, taloudellisena ja poliittisena haasteena. Yhteiskunta katsotaan vaillinaiseksi. Haasteena on tarjota vammaisille sellaisia palveluita, joiden myötä he voisivat tulla toimeen esteittä. (Härkäpää & Järvikoski 2004, 104.)

Kehitysvammaisten erityishuolto on aina toissijaista, ja yleisiä palveluja käytetään ensisijaisesti. Erityishuolto tulee kysymykseen, jos yleiset palvelut ovat asiakkaalle riittämättömiä tai sopimattomia. (Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 23.6.1977/519; Kananoja ym. 2001, 79.) Yleisiä palveluja ovat kuntoutusohjaus, sopeutumisvalmennus, kuljetuspalvelut, henkilökohtainen apu, asumispalvelut ja päivätoiminta (Vammaispalvelulaki 3.4.1987/380).

3.2 Liikunta ja tanssi asiakastyössä

Kehitysvammaisen nuoren kokonaiskehitystä voidaan tukea liikunnan avulla. Liikunta on tärkeää fyysisen kehityksen kannalta, sillä liikkuessaan nuori oppii hallitsemaan kehoaan ja tuntemaan kehonsa omakseen. Liikunta vaikuttaa myös sosiaaliseen ja persoonallisuuden kehitykseen. Liikunnan avulla opitaan itsetuntemusta sekä lisätään itseluottamusta, aloitekykyä ja luovuutta. Nuori saa tilaisuuksia kokea onnistumisen tunteita. Nuoren vuorovaikutustaidot paranevat ja nuori oppii kokemusten jakamista. Toisten tarpeiden havainnoiminen sekä tunneherkkyys kehittyvät. (Malm ym. 2004, 192.)

Tanssi on hauska liikunnanmuoto. Tanssissa yksi tärkeä ulottuvuus on musiikki, mikä perustelee sen soveltuvuutta asiakastyöhön. Musiikki on terapeutista. Sen avulla asiakas rakentaa suhdetta musiikkiin, ääneen, ohjaajaan sekä omiin

ajatuksiinsa ja tunteisiinsa. Musiikin kuuntelu auttaa käymään läpi omia tuntemuksia. Musiikkia käytetään tavoitteellisesti kehityksen tukemisessa, koska kehitykseen vaikuttavat myös kuulohavainnot. Kuullun hahmottamisen oppiminen auttaa sanallisten ohjeiden ymmärtämisessä. Musiikki tukee monien taitojen oppimisessa. Se on hyvä apuväline motoriikan, hengittämisen, ryhdin ja koordinaation kehittämisessä, kun siihen yhdistetään toiminnallisuus. Tanssi on toiminnallinen asiakastyön menetelmä. (Ahonen 2000, 113, 242; Malm ym. 2004, 191.)

Tanssia voivat harrastaa kaikki liikuntakykyiset, ja liikuntarajoitteisetkin voivat mahdollisuuksien mukaan harrastaa pyörätuolitanssia. Taitoihin, kykyihin tai ulkomuotoon liittyviä rajoitteita tanssimiselle ei ole. Monien ihmisten oletuksista huolimatta vartalon muodolla ei ole väliä, eikä tarvitse olla notkea voidakseen tanssia. Mitä enemmän on erilaisia tanssijoita, sitä vähemmän on tanssin vaatimukseen liittyviä ennakkoluuloja. (Saarikoski 2003, 248; Blenford 2007, 9.)

Valtakunnallisen selvityksen mukaan vammaiset henkilöt harrastavat liikuntaa sen mukaan, millaisia mahdollisuuksia heille tarjotaan. Yksin harrastettavat lajit ovat suosittuja, ja tanssi on yksi suosituimmista lajeista. Vammaisliikuntajärjestöt järjestävät toimintaa, mutta kuntien panos on tärkeää, sillä järjestöt eivät pysty järjestämään harrastuksia koko maassa. (Haarni 2006, 25.)

3.3 Tanssin vaikutukset

Tanssi käsitteenä saattaa olla vaikea määritellä vain yhdellä tavalla, mutta sen määritelmänä voidaan pitää kaikkia rytmisen liikkumisen muotoja. Yleensä tanssiin liittyy musiikki, ja sitä pidetään yhtenä taiteenlajina. Tanssi on länsimaissa perinteisesti mielletty erillisenä kulttuurin ilmiönä, mutta lähes kaikkialla muualla maailmassa tanssi on osa kaikkia muita kulttuurin muotoja. Tanssi on ihmiselle hyvin luonnollinen itseilmaisun ja vuorovaikutuksen muoto. (Saarikoski 2003, 20–21.)

Tanssin asiantuntijat lupaavat tanssin vaikuttavan positiivisesti elämänlaatuun monella tavalla. Vaikutukset ovat niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisiakin. Tanssia harrastamalla ryhti ja koordinaatiokyky kehittyvät. Tanssiminen auttaa

muistin paranemisessa, kohottaa itsetuntoa sekä lisää musiikin ymmärtämistä ja rytmitajua. (Bosler 2009, 12.) Erityisesti vuorovaikutteinen tanssi vahvistaa itsetuntoa (Blenford 2007, 87).

Terapiamuotona tanssi on myös tunnettu. Tanssiterapiassa tarkoitus on yhdistää ihmisen tunnetaso ja fyysinen taso. Omia tunteitaan on helpompi tunnistaa, kun käsittää kehon tuntemukset ja oppii yhdistämään liikkeen sekä asennot tunteisiin. Ryhmäterapiassa etuna on, että siihen voidaan yhdistää kosketus, joka on ihmisille terapeutista. Tanssissa voidaan esimerkiksi pitää toisia kädestä kiinni. (Svennevig 2005, 98–99.)

Liikuntatieteiden tohtoriksi väittelevä Anna-Maria Nurmi (Starkman 2012, 9) on havainnut tanssin voimaannuttavat vaikutukset omassa työssään liikunnanopettajana ja tutkimuksessaan, joka liittyy lukion hip hop -kurssiin. Hän kertoo tutkimuksessaan ilmenneen, että hip hopia harrastaneiden opiskelijoiden mielenkiinto koulua kohtaan kasvoi, ja he kokivat kurssin voimaannuttavana. He saivat kurssilta positiivisia kokemuksia, joiden ansiosta heidän rohkeutensa ja itseluottamuksensa lisääntyivät.

Terveysvaikutukset tanssilla ovat monipuoliset. Tanssi vahvistaa luita, lihaksia ja niveliä, kiinteyttää vartaloa, parantaa ryhtiä ja tasapainoa, lisää kestävyyttä ja notkeutta. Tanssi vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Tanssiminen lievittää stressiä ja jännitystä, kehittää henkistä toimintakykyä, parantaa psyykkistä hyvinvointia, parantaa itsetuntoa ja tarjoaa mahdollisuuden tavata ihmisiä. Tanssi jopa suojaa erilaisilta sairauksilta kuten diabetekselta ja masennukselta. (Biebel ym. 2008, 53.) Hip hop vahvistaa nilkkoja, kehittää koordinaatiokykyä, lisää lantion liikkuvuutta sekä vaikuttaa vatsa- ja reisilihaksiin (Blenford 2007, 45).

Tanssiminen vaikuttaa ihmiseen niin kognitiivisella, fyysisellä, sosiaalisella kuin emotionaalisellakin tasolla, ja tanssin positiivisista vaikutuksista on tieteellisiä todisteita (Hartman-Stein & La Rue 2011, 290). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos suosittelee liikuntaa terveyden ylläpitämiseksi. Ihminen, joka liikkuu, pysyy pitempään terveenä ja on ikääntyessään paremmassa fyysisessä kunnossa.

Liikunta myös ehkäisee monia sairauksia. Fyysisen hyvinvoinnin lisäksi liikunta edistää henkistä hyvinvointia. (THL 2012).

Tanssi rauhoittaa ja tekee onnellisemmaksi. Stressi lievittyy, koska tanssiessa voi purkaa ylimääräistä energiaa. On myös tieteellisiä havaintoja siitä, että tanssin avulla on kuntoutettu masentuneita ja rauhoitettu poikia, joilla on ADHD. (Blenford 2007, 8.) Tanssissa liikuntamuotona on sekin etu, että se auttaa aivoja toimimaan nopeammin. Tanssiessa aivojen on yhdistettävä musiikki ja liikkeet. Harrastus auttaa muistin ylläpitämisessä. Liikkeiden ja liikesarjojen muisteleminen tanssiessa auttaa pitämään aivot virkeinä. (Biebel ym. 2008, 53.)

4 RYHMÄN OHJAUS JA YKSILÖOHJAUS

4.1 Ohjauksen määritelmä

Ohjaustilanteessa ohjaaja antaa aikaansa ja huomiotaan sekä kunnioitustaan asiakkaalle. Ohjaaja ja ohjattava ovat vuorovaikutuksessa, ja tavoitteena on ohjattavan hyvinvoinnin ja voimavaraisuuden lisääntyminen. Ohjauksessa ohjattavan rooli on aktiivinen. Tavoitteeseen pyritään pääsemään yhdessä. (Mäkinen ym. 2009, 124–125.)

Ohjaus voidaan määritellä prosessiksi. Lähtökohdassa asiakas tahtoo muutosta elämäntilanteeseensa, ja siihen pyritään yhdessä. Ohjaustilanteita ja tavoitteita on erilaisia, ja prosessit voivat olla lyhyitä tai pitkäaikaisia. Ohjaaja ja asiakas tekevät yhteistyötä ohjaustilanteessa. (Härkäpää & Järvikoski 2004, 172.)

Asiakas on tarpeidensa asiantuntija ja ohjaaja on asiantuntija palveluissa, joilla pyritään vastaamaan asiakkaan tarpeisiin. Ohjaustilanteessa työskennellään yhdessä asiakkaan selviytymiskeinojen parantamiseksi. Ohjaaja auttaa asiakasta kehittymään itseohjautuvaksi toimijaksi elämänsä suunnittelemisessa ja hallitsemisessa. (Tuusa 2005, 49.)

4.2 Ohjaajan rooli itsetunnon vahvistamisessa

Ihmisen itsetunto rakentuu minäkäsityksen positiivisista ja negatiivisista ominaisuuksista. Itsetunto on hyvä silloin, kun positiiviset ominaisuudet ovat ihmisen mielessä voittolla ja negatiivisia on vähemmän. Hyvään itsetuntoon liittyy myös ymmärrys omista heikkouksistaan ja niiden hyväksyminen. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, pitää positiivisia ominaisuuksiaan tärkeämpänä kuin negatiivisia. Itsetunnon määrittelyyn liittyy itseluottamus, itsensä arvostaminen, oman elämän arvostus ja muiden arvostaminen. Mitä parempi itsetunto ihmisellä on, sitä itsenäisempi hän on, ja sitä paremmin hän sietää epäonnistumisia ja pettymyksiä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17.)

Itsetuntoa voidaan vahvistaa tarjoamalla nuorelle tilaisuuksia saada onnistumisen kokemuksia. Nuorelle on itsetunnon vahvistumisen kannalta tärkeää saada myönteisiä kokemuksia ihmisten kohtaamisesta, joten kohtaamistilanteesta on tehtävä turvallinen ja miellyttävä.

Alhainen itsetunto johtuu usein siitä, että ihminen tuntee olevansa huono. Häntä kenties kritisoidaan joistakin ominaisuuksista, joita hänellä on, ja hän kokee itsensä huonoksi tämän vuoksi. Kasvattajien ei tulisi liikaa kritisoida nuoren ikäviäkään puolia. Kaikissa ihmisissä on hyvää ja pahaa, ja pahakin on hyväksyttävä, sillä ilman pahaa ei ole hyvää. Valo sisällämme näkyy parhaiten varjojamme vasten. Itsestään ei pidä vieraantua, eikä ikäviä puolia pidä peitellä tai pyrkiä muuttamaan, vaan hyviä puolia tulee pyrkiä kehittämään ja niihin tulee keskittyä. (Skinnari 2008, 28–29.) Nykyään puhutaankin paljon vahvuuksiin keskittymisestä ja myönteisyyttä usein korostetaan, mutta myös jotkut kielteiset ominaisuudet ovat olennaisia ja hyväksyttäviä, ja myönteistä psykologiaa on kritisoitu kielteisyyden puutteesta (Aspinwall & Staudinger 2006, 136–137).

Opinnäytetyönä toteutetuilla tanssitunneilla ohjaajan tavoitteena on olla kannustava ja innostava. Tilanteen on tarkoitus olla kaikille mielekäs, eikä se missään nimessä painotu suorittamiseen, vaan asiakkaiden tyytyväisyyteen. Ohjaaja opettaa liikkeitä aktiivisesti, mutta ei puutu liikkeiden tekemiseen aktiivisesti. Ohjaaja kannustaa asiakkaita osallistumaan ja antaa positiivista palautetta rohkeasta osallistumisesta. Ohjauksen periaatteena on pedagoginen rakkaus eli kasvatuksellinen rakkaus (Skinnari 2007, 21), jonka ohjaajana koen olevan vilpitöntä halua tukea asiakkaita toteuttamaan itseään itselleen sopivalla tavalla.

Ohjaus määritellään usein ”ajan, huomion ja kunnioituksen antamiseksi”. Huomion osoittaminen ja kuunteleminen ovat ohjauksen peruspiirteitä. Huomiointi kannustaa asiakasta jakamaan kokemuksensa, ja kunnioittava työote voimaannuttaa asiakasta ja auttaa häntä voimavarojensa löytämisessä. Ohjaussuhde rakennetaan yhdessä ohjaajan ja ohjattavan voimin. Ohjaustyyliä on erilaisia: ohjaajan rooli voi olla hyväksyjä, katalysoija, konfrontoija tai määrääjä. (Mäkinen ym. 2009, 124–127.)

Ohjaustyö opinnäytetyötä varten pidetyillä tanssitunneilla on ollut hyväksyvä ja kannustava. Hyväksyvä ohjaaja on myötäelävä kuuntelija ja emotionaalinen tuki, ja hän on rohkaiseva ja ratkaisukeskeinen (Mäkinen ym. 2009, 127). Ohjaajana pyrin kannustamaan asiakkaita ilmaisemaan itseään rohkeasti ja sellaisella tavalla, joka tuntuu hyvältä ja oikealta. Tahdon tanssitunnilla tarjota tilanteen, jossa saa päästää itsensä valloilleen ja samalla oppia itsestään.

4.3 Pedagogisen rakkauden näkökulma ohjauksessa

Tanssiharrastuksen yhtenä tarkoituksena on vahvistaa asiakkaiden itsetuntoa, ja itsetunnon vahvistumisessa auttaa, kun muut osoittavat hyväksyntää. Ihminen kaipaa hyväksyntää muilta, ja saadessaan hyväksyntää ihminen luottaa helpommin itseensä. Kun ihminen tuntee, että häntä rakastetaan sellaisena kuin hän on, hänen ei tarvitse yrittää miellyttää muita tai pyrkiä muuttamaan itseään, vaan hän voi olla oma itsensä. Muilta saatu hyväksyntä edesauttaa itsensä hyväksymistä, ja itsetunto vahvistuu.

Opinnäytetyön aiheen näkökulmaksi on valittu pedagoginen rakkaus. Skinnari (2007, 21–25, 55, 86) avaa termiä määritellen sen ”kasvamaan saattamisena” ja ”ihmisyiden herättämisenä” muistuttaen kuitenkin, että ”rakkautta, myös pedagogista rakkautta, voidaan tarkastella eri näkökulmista”. Pedagoginen rakkaus on ajattelun tasolla teoria, tunteiden tasolla empatiaa ja toiminnan tasolla eettisyyttä. Keskeistä on, että ”opettaja tai joku muu kasvattaja” kuten myös kehitysvammaisten ohjaaja pyrkii saavuttamaan sellaisen mielenlaadun, jota pedagoginen rakkaus vaatii. Pedagogista rakkautta on jokaisen ihmisen täydellisyyden ymmärtäminen ja kunnioittava kohtaaminen. Rakkaus on aina ajankohtainen asia, ja se liittyy myös kaikkiin ikävaiheisiin.

Pedagogisesta rakkaudesta ei puhuta paljon. Rakkaus ei ole ollut keskeinen teema kasvatustieteiden keskustelussa, vaan sen sijaan on enemmän puhuttu ”tehokkuudesta, metakognitiosta ja reflektoinnista”. Rakkauden kokeminen on kuitenkin tärkeää kaikille ihmisille ja se vahvistaa itsetuntoa sekä positiivista minäkuvaa. (Skinnari 2007, 8.) Itsekunnioitusta voi tavallaan oppia muiden arvostuksen kautta. Toisten kunnioittava kohtelu edistää varhaisessa vaiheessa

ihmisen myönteistä suhtautumista itseensä. Välittämisellä on suuri merkitys tämän kannalta, sillä lapsi tuntee itsensä ymmärretyksi ja arvostetuksi, kun hän kokee huolenpitoa. Kunnioittava kasvatus luo puitteet itsekunnioituksen myönteiselle kehitykselle. (Juusola 2011, 51.)

Pedagogisen rakkauden voi ajatella olevan pyyteetöntä tahtoa auttaa ihmistä löytämään itsensä ja olemaan onnellinen. Kasvatus on tällöin myötätuntoista. Ohjausnäkemys opinnäytetyössä perustuu rakastavaan työotteeseen. Tanssi-kerhossa pyrin ohjaajana tarjoamaan asiakkaille keinon ilmaista itseään, löytämään uusia ulottuvuuksia itsestään ja rikastuttamaan elämää uusilla kokemuksilla. Oman ammatillisen näkemykseni mukaan kaikkia asiakkaita tulee kohdella tasa-arvoisesti, ja rakastavalla työotteella jokainen yksilö kohdataan arvokkaana. Rakkaudella ymmärretään tässä merkityksessä välittämistä ja vilpitöntä kohtaamista.

Rakastavan työotteen omaksuminen kulkee käsi kädessä ammatillisuuden kanssa. Työotteen omaksunut työntekijä näkee jokaisen ihmisen yhtä tärkeänä. Ammatillisuus sosiaalialalla merkitsee asiakkaan ominaisuuksista tai taustasta riippumatonta auttamista. Alalla tärkeitä arvoja ovat ”tasa-arvo, oikeudenmukaisuus sekä ihmisen mahdollisimman suuri omatoimisuus ja itse-määräämisoikeus”. (Kananoja ym. 2001, 218.) Ihmisen arvostaminen yksilönä on pedagogisen rakkauden kulmakivi. On jopa hyvä joskus ajatella kuin lapsi tehdessään asiakastyötä. Lapset hyväksyvät uuden ihmisen ”pelkän ihmisyyden perusteella” toteuttaen ihmisoikeuslähtöistä etiikkaa. Voidaan todeta, että ”on hyvä joskus yrittää kohdata toinen ihminen kuin lapsi, mutta toteuttaa eettistä harkintaa kuin aikuinen”. (Neuvonen 2012, 13.)

Ihmisten rakastaminen vahvistaa heitä. Lasten hankalatkin ominaisuudet ja piirteet voivat kääntyä vahvuudeksi, kun lasta vain kasvatetaan ymmärtävästi ja kunnioittavasti. Sosiaaliset taidot kehittyvät asteittain, ja monet asiat liittyvät nuoren sosiaalisuuteen, käytökseen ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Sosiaaliseen kasvamiseen liittyvät esimerkiksi sellaiset asiat kuin kaveripiiri, sisarusten määrä, auktoriteetin määrä kotona ja kaikki, mitä perheessä tapahtuu. (Juusola 2011, 146–156.)

5 TAVOITTEET

5.1 Voimaannuttaminen

Pää tavoitteina harrastustoimintaa suunniteltaessa on parantaa kerhoon osallistuvien itsetuntoa, vahvistaa positiivista omakuvaa ja lisätä itseilmaisun keinoja. Vaikka voimaantumisen lähteekin ihmisestä itsestään, voimaantumista on mahdollista edesauttaa ja tukea, ja ilmapiirin turvallisuus sekä vapaus valita voivat olla tärkeitä seikkoja voimaantumisen (Mäkinen ym. 2009, 133).

Valtaistuminen eli voimaantuminen merkitsee sitä, että asiakkaan valta ja itsenäisyys lisääntyy (Nouko-Juvonen 1999, 109). Valtaistumista tukeva työote on käsitteellisesti lähellä kuntouttavaa työtettä (Tuusa 2005, 46). Kun ihminen kokee voivansa vaikuttaa olosuhteisiin ja pystyvänsä toteuttamaan henkilökohtaisia tavoitteitaan, voidaan puhua valtaistumisesta. Vammaisten henkilöiden kohdalla henkilökohtaisen hallinnan ja itsenäisyyden tukeminen harvoin riittää valtaistumiseen, vaan muutoksia täytyy tehdä taloudellisissa ja fyysisissä rakenteissa valtaistumisen mahdollistamiseksi. (Nouko-Juvonen 1999, 110, 113.)

Tanssikerhossa asiakkaan puolesta ei tehdä asioita, ja hän saa tanssista ilmaisukeinon. Voimaantuminen on prosessi, jossa keskeistä on, että asiakas ymmärtää voivansa vaikuttaa elämäänsä ja on motivoitunut vaikuttamaan siihen itse. Ryhmässä tapahtuvaan voimaantumiseen liittyy ryhmän jäsenien samanarvoisuus ja jokaisen päätösvalta omista asioistaan (Mäkinen ym., 136).

Yksilö arvostaa itseään sen mukaan, miten hän arvioi itseään ja suhteuttaa minäkuvansa positiivisia ja negatiivisia puolia keskenään. Palautteella on merkitystä siinä, miten ihminen arvioi itse itseään. Palautteen antamisessa pitäisi olla kuitenkin varuillaan, ettei kehu liikaa ja aiheuta suorituspainetta palautteen saajalle. (Keltikangas-Järvinen 2010, 134, 179–180.) Ohjaajat pyrkivät kerhossa antamaan palautetta, joka kohdistuu yksilön rohkeuteen ilmaista itseään. Tarkoitus on kannustaa asiakkaita tekemään niin kuin hyvältä

tuntuu ja kehuun omaa ilmaisua. Tavoitteena on, että asiakkaiden itsetunto kohenee, kun he saavat myönteisiä kokemuksia omista taidoistaan ja positiivista palautetta liikkumisesta.

Sosiaalisten tilanteiden harjoittelu ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen ovat myös tavoitteina kerhossa. Harrastuksen on tarkoitus antaa osallistujille mahdollisuus tavata muita sekä tarjota tilaisuus harjoitella sosiaalisia taitoja ja oppia tulemaan toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Nuorille tarkoitettun tanssikerhon toteutuessa kerhoon tulisi mahdollisesti asiakkaita, jotka käyvät eri kouluja. Kerhossa ryhmäydytään ja tanssitaan yhdessä, ja osallistujat ovat paljon vuorovaikutuksessa keskenään. Kokemukset toisten kanssa toimimisesta vahvistavat osallistujia yksilöinä. He oppivat samalla itsestään.

Tanssi ja musiikin kokeminen vahvistavat yksilöä. Musiikki voi stimuloida tai rauhoittaa ihmistä, ja musiikin avulla voi käsitellä tunteita helpommin. Tanssi yhdistää musiikin ja oman vartalon liikkeen kokemisen. Vartalon liikkeellä voi ilmaista itseään ja tanssiharrastuksessa saa onnistumisen ja oppimisen kokemuksia. (Ahonen 2000, 113, 242.)

5.2 Syrjäytymisen ehkäisy

Syrjäytymisen ehkäisy katsotaan yhä enenevässä määrin yhdeksi perusteeksi kuntoutukselle. Syrjäytymistä pyritään ehkäisemään lisäämällä osallisuutta, eli asiakkaille tarjotaan mahdollisuuksia aktiiviseen sosiaaliseen osallistumiseen. Syrjäytymisen riskejä myös vähennetään. Vaarana on kuitenkin asiakasryhmän leimaaminen. On olemassa riski, että kehitysvammaiset eristetään, jos toimintaa suunnitellaan vain omalle erityisryhmälle. Pohdin asiaa opinnäytetyötä tehdessäni paljon, sillä ohjasin nimenomaan kehitysvammaisten omia ryhmiä. Olisi ollut kiinnostavaa järjestää sekaryhmälle tanssitunteja, mutta se olisi ollut jo toinen opinnäytetyön aihe. (Härkäpää & Järvikoski 2004, 135–138.)

Syrjäytymisen ehkäisy tarkoittaa käytännöllisesti katsottuna jokaisen ihmisen täysivaltaisen yhteiskunnan jäsenyyden tukemista. Osallisuutta edistetään eri tavoin. Koska syrjäytymiskäsite on moniulotteinen, syrjäytymisen ehkäisy on myös hyvin monimuotoista. Syrjäytymisen ehkäisy kuuluu ammattieettisiin

periaatteisiin, ja työntekijän tulisi arvioida kaikkea toimintaansa myös osallisuuden näkökulmasta. (Mäkinen ym. 2009, 188.)

Yksilön syrjäytyminen riippuu paljon yhteiskunnan rakenteesta ja toiminnasta (Härkäpää & Järvikoski 2004, 135). Yhteiskunta voi tarjota tukea sosiaalisiin tilanteisiin. Ryhmäharrastus on hyvä keino lisätä ja ylläpitää sosiaalisuutta. Tanssiliikunta on oivallinen keino päästä vuorovaikutukseen toisten kanssa. Harrastus tarjoaa mahdollisuuden varovaiseen tai rohkeaan vuorovaikutukseen, ja yhdessä tekeminen on sosiaalinen tilanne, vaikka olisikin passiivisempi vuorovaikutuksessa.

5.3 Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääminen

Hyvinvointi voi käsittää monta asiaa. Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyy ainakin fyysinen, sosiaalinen ja psyykinen hyvinvointi. Kaikkia hyvinvoinnin ulottuvuuksia voidaan vielä määritellä monin eri tavoin. Me Itse ry on miettinyt henkisen hyvinvoinnin määritelmää kesäkuussa 2009. Määritelmään katsottiin kuuluvan yhtenä tekijänä myös harrastukset. ”Harrastukset toimivat voimavarana, sillä harrastuksissa hermot lepäävät. Harrastukset ovat kuin terapiaa. Usein harrastus tasapainottaa työtä. On hyvä, jos jokaisella on yksilöllisiä harrastuksia.” Erilaisia harrastuksia tulisi olla tarjolla monipuolisesti, jotta kaikilla voisi olla yksilöllisiä harrastuksia. (Kehitysvammaisten tukiliitto ry 2009.)

Suomessa laajimmin hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttava politiikan sektori on koulutuspolitiikka. Koulutus lisää mahdollisuuksia parempaan toimeentuloon ja terveellisempiin elämäntapoihin. (Kananoja 2001, 162.) Kehitysvammaisten henkilöiden kohdalla korkein koulutus yleensä tarkoittaa valmentavaa tai kuntouttavaa opetusta. Opetukseen kuitenkin liittyy liikuntaa ja terveystietoa, kuten peruskoulussa. (Kaski 2002, 204.) Olisi hienoa, jos koulun jälkeen nuorille aikuisille tarjottaisiin mahdollisuus liikuntaharrastukseen, jossa otettaisiin huomioon heidän erityistarpeensa.

6 PROSESSIN KUVAUS

6.1 Yhteydenotot ja aiheen muodostuminen

Opinnäytetyön aihe valikoitui tekijän kiinnostuksen perusteella. Oli selvää, että tahdoin tehdä opinnäytetyön kehitysvamma palveluille. Ensimmäisiä ajatuksia oli järjestää jonkinlainen uusi kerho. Kohderyhmäksi ajateltiin alusta saakka lähinnä nuoria kehitysvammaisia. Kun yhteistyökumppani ehdotti tanssikerhoa, olin ehdotuksesta mielissäni, sillä rakastan itse tanssimista. Haaste tanssituntien järjestämisessä oli suunnitella aikataulu, sillä tunteja olisi tarvinnut olla suhteellisen monta, jotta niiden vaikutuksista olisi pystynyt raportoimaan, ja suunnittelu lykkääntyi monta kertaa.

Aihe lähestyi toteutusta ensimmäisen kerran ollessani kesätoissa Loimaan Toimintakeskuksessa kesäkuussa 2011. Käsityöosaston ohjaaja järjestää viikoittain jumppatunnin pienryhmälle. Hän ehdotti, että pitäisin joskus jumppatunteja hänen puolestaan, ja otin mielelläni ehdotuksen vastaan. Päätin yhdistää työn ja opiskelun, ja suunnittelin ensimmäisen opinnäytetyöhön liittyvän tanssituntin ohjattavaksi asiakkaiden jumppatunnilla. Vielä suunnitteluvaiheessa tunnin oli tarkoitus toimia pilotointina varsinaiselle tanssikerholle, jonka suunnittelin vielä järjestäväni.

Hylkäsin ajatuksen uuden tanssikerhon järjestämisestä, kun sain tietää, että Loimaalla toimi jo musiikkiliikunnan ryhmä. Pyysin sen sijaan olemassa olevan ryhmän ohjaajaa yhteistyöhön kanssani. Puheeksi tuli tulevaisuudessa mahdollisesti järjestettävä uusi nuorille suunnattu tanssiryhmä, ja opinnäytetyön aiheeksi muodostui lopullisesti tanssikerhon suunnittelu kohderyhmälle. Tanssituntien suunnittelun ja toteutuksen liitin opinnäytetyöhön voidakseni kirjoittaa kokemuksia ja kehittämisajatuksia, jotka mahdollisesti hyödyttäisivät vastaavien tanssituntien ohjaajia tulevaisuudessa.

6.2 Tanssituntien suunnittelu ja toteutus

Suunnittelin tanssitunnit etukäteen, ja tanssiliikkeiden ja liikesarjojen lisäksi minulla oli kirjalliset muistiinpanot siitä, miten selitän liikkeet, ja miten tunti etenee. Kun suunnitelma oli valmis, kävin sen kotona läpi ja otin aikaa. Joka kerta varauduin siihen, että tunti kestäisi käytännössä kauemmin, sillä ajattelin vuorovaikutuksen vaativan enemmän aikaa kuin yksin harjoittelun. Yleensä aikaa kului kuitenkin vähemmän kuin olin arvioinut. Todellisessa ohjaus-tilanteessa ilmaisuni oli luontevampaa, ja tunti sujui jouhevasti.

Kirjoitin tanssitunneista havaintoja ja arviointia. Havainnoin ja arvioin musiikin saamaa vastaanottoa, liikkeiden sopivuutta ryhmälle ja asiakkaiden viihtyvyyttä tunnilla. Havainnoidessani tulkitsin asiakkaiden ilmeitä ja asentoja. Kiinnitin huomiota siihen, kuinka hyvin asiakkaat pääsivät mukaan liikkeisiin ja kuinka mielellään he tanssivat. Havainnoin rentoutuneisuutta ja omaehtoisuutta asiakkaiden liikkeissä. Kirjoitin muistiin välittömät havainnot heti tuntien jälkeen, ja kävin muistiinpanoja läpi kotona dokumentoiden opinnäytetyöhön mielestäni tärkeimpiä havaintoja.

Minulle tärkeää tunneilla oli se, että kaikki liikkuvat ja nauttivat liikkeestä ja musiikista. Korostin joka kerran aluksi, että pääasia oli liikkua. Sillä ei ollut väliä, tekikö liikkeet samalla tavalla tai samassa vauhdissa kuin ohjaaja. Kannustin kaikkia kuuntelemaan musiikkia, tuntemaan rytmin ja tanssimaan omaan tahtiin. Kiinnitin tunneilla huomiota siihen, että kaikki pysyivät mukana sen verran hyvin, ettei kukaan tuntenut oloaan epämukavaksi, ja että kaikilla oli hauskaa. Arvioin tuloksia opinnäytetyön loppupuolella.

Tarvekartoituksen otin mukaan työhön lisätäkseni sen hyödynnettävyyttä. Asiakkaiden mielipiteiden kysyminen auttaa palvelujen kehittämisessä. Laadin lukemani teorian pohjalta kyselyn, minkä jälkeen pyysin siihen lisäyksiä yhteistyökumppanilta. Kehitysvammapalvelujen johtava ohjaaja jakoi ehdotuksensa kanssani ja muokattuani kyselyä hän lähetti sen asiakkaille, jotka hän katsoi mahdollisiksi osallistujiksi tanssikerhoon, ja jotka kuuluivat valittuun ikäryhmään.

Tanssiliikkeistä tehty opas (liite 1) on itse tehty. Liikkeet on kuvattu selkeinä ääriivapiirroksina. Oppaassa on sanalliset selitykset liikkeille. Teksti ja kuvat tukevat toisiaan, ja niiden on tarkoitus olla selkeä kokonaisuus, josta voi helposti ottaa käyttöön ideoita omille tanssitunneille. Oppaassa on mainittu musiikkikappaleita, joita olen itse käyttänyt, ja joihin kyseiset liikkeet ainakin sopivat. Käyttökelpoisuuden lisäämiseksi oppaassa on sanallisesti selvitetty, mihin musiikkilajiin liike on suunniteltu.

6.3 Aikataulu

Päätin opintoni eri tahdissa kuin opintoryhmäni. Arkeen kuului paljon muutakin kuin opiskelua, ja opinnäytetyön aiheen muodostuminen sekä opinnäytetyön suunnittelu veivät pitkän aikaa. Tanssitunteja ei pidetty säännöllisesti, sillä ohjasin niitä töissä ollessani, ja myös työni olivat epäsäännöllisiä. Tein myös suuntaavien opintojen harjoitteluni Toimintakeskuksessa, ja jumppatuntien suunnittelu ja ohjaaminen oli osa harjoitteluani.

Prosessiin kuului erilaisia toimintoja. Siihen liittyi yhteydenottoja työelämän eri yhteistyökumppaneihin - kehitysvammapalvelujen johtavaan ohjaajaan, musiikkiliikunnan ohjaajaan ja Toimintakeskukseen. Tanssituntien ja kyselyn suunnittelu sekä tanssin ohjaaminen vaativat aikansa. Suunnittelutyö kesti yleensä useita tunteja kerrallaan. Tarkempi aikataulu päivämäärineen löytyy taulukosta 1.

Kysely tehtiin, jotta saataisiin lisättyä opinnäytetyön hyötyä työelämän yhteistyökumppanille. Tanssiharrastuksen tarpeen ja asiakkaiden kiinnostuksen kartoittaminen auttaisi työelämän toimijoita toiminnan järjestämisessä tulevaisuudessa. Kyselyn kautta saadaan tietoa suoraan asiakkailta.

Taulukko 1. Aikataulu.

	Yhteydenotto yhteistyökumppaniin	Suunnittelutyö	Tanssin ohjaaminen
Huhtikuu 2011	Eeva Ylinen, sähköposti 6.4.2011		
Toukokuu 2011	Eeva Ylinen, sähköposti 6.5.2011		
Kesäkuu 2011		Tanssin suunnittelu 20. ja 22.6.2011	Toimintakeskus 23.6.2011
Lokakuu 2011		Tanssin suunnittelu 6. ja 10.10.2011	Toimintakeskus 11.10.2011
Marraskuu 2011		Tanssin suunnittelu 14.11.2011	Toimintakeskus 15.11.2011
Tammikuu 2012		Tanssin suunnittelu 30.1.2012	Toimintakeskus 31.1.2012
Helmikuu 2012	Merja Kivimäki, sähköposti 27.2.2012		
Maaliskuu 2012	Merja Kivimäki, puhelinsoitto 13.3.2012		Toisena ohjaajana musiikkiliikunnassa 22.3.2012
	Merja Kivimäki, sähköposti 27.3.2012	Tanssin suunnittelu 24. ja 27.3.2012	Ohjaajana musiikkiliikunnassa 29.3.2012
Huhtikuu 2012	Merja Kivimäki, puhelinsoitto 12.4.2012		Toisena ohjaajana musiikkiliikunnassa 12.4.2012
	Kyselyiden lähettäminen 26.4.2012	Tanssin suunnittelu 22. ja 23.4.2012	Toimintakeskus 24.4.2012
Toukokuu 2012	Kyselyiden noutaminen 15.5.2012		

7 TOIMINNALLINEN OSUUS

7.1 Ensimmäinen tanssitunti Toimintakeskuksessa

Loimaan Toimintakeskuksessa on aikoinaan muodostettu alle kymmenen henkilön jumpparyhmä, joka kokoontuu tiistaisin aamupäivällä jumppaamaan. Käsityöosaston ohjaaja ohjaa jumpan. Jumppa on osa asiakkaiden kuntoutussuunnitelmaa. Sen tavoitteena on ylläpitää toimintakykyä.

Opinnäytetyötä varten toimintakeskuksessa pidettiin epäsäännöllisesti yhteensä viisi tanssituntia pienryhmän jumppatunneilla. Ensimmäinen opinnäytetyöhön liittyvä tanssitunti Toimintakeskuksessa pidettiin 23.6.2011. Tanssitunti oli tavallaan uudenlainen tempaus Toimintakeskuksessa, ja ensimmäiselle tunnille osallistui muitakin kuin jumpparyhmän jäseniä. Osallistujia oli yhteensä vähän yli kymmenen. Tunti pidettiin jumpalle tavallisena ajankohtana.

Ensimmäisellä tunnilla tanssittiin puertoricolaisen Chayannen tahdissa. Olin suunnitellut kolme tanssia, joista yksi oli piiritanssi lämmittelyksi. Tunnin aluksi menimme piiriin ja otimme toisiamme käsistä kiinni. Selitin, että musiikissa vuorottelee kaksi erilaista osaa, ja että teemme vuorotellen kahta eri liikettä. Toisessa osassa oli tarkoitus tehdä sivuaskelia käsiä sivulle heiluttaen ja toisessa osassa ottaa askelia eteen ja taakse käsien heiluessa mukana. Mainitsin jo etukäteen, että menemme todennäköisesti eri suuntiin eri aikaan, mutta ettei se haittaa. Kerroin, että koetan sanoa hyvissä ajoin, milloin osa vaihtuu. Laitoin Chayannen valssin soimaan, ja kokeilimme tanssia.

Tanssimme tosiaan eri tahdissa, mutta se ei haitannut, koska liikeradat eivät olleet niin isoja, että olisimme menneet niin sanotusti solmuun. Tuntui, että eritahtisuus aiheutti ryhmässä hilpeyttä ja lisäsi tanssin hauskuutta. Piiritanssi oli mielestäni onnistunut valinta tunnille, koska se lisäsi yhteisöllisyyden tunnetta ja kaikki saivat harjoitusta toisten huomioimisesta. Laulun lähestyessä loppua sanoin, että laulu alkoi olla lopussa, ja että kokeiltaisiin ottaa oikein reippaita askelia. Toiset ottivat reippaampia askelia, toiset eivät. Hauskaa näytti

olevan kaikilla. Laulun loputtua sanoin, että voimme irrottaa toistemme käsistä ja antaa aplodit itsellemme, koska tanssi oli mennyt hyvin. Kaikki taputtivat mielissään.

Toisen tanssin tanssimme Chayannen Salomé -kappaleeseen. Tanssissa tehtiin vuorotellen askel viereen -liikettä ja askel keskelle -liikettä, jossa astutaan vuorotellen kummallakin jalalla samaan pisteeseen ja takaisin sivuun. Kertosäkeessä lauletaan ”ay ay ay”, jonka kohdalla tehtiin aaltoliike käsillä ja koko vartalolla. Selitin liikkeet ensin, ja sitten tanssimme musiikkiin. Aalto-liikkeen oli tarkoitus olla hauska ja mieleenpainuva, ja sitä se tuntui olevankin. Monet tekivät aaltoliikkeen käsillä innostuneesti, ja versioita oli useita. Lantion liike jäi useimmilta tekemättä, mutta osallistuminen olikin tärkeintä.

Kolmantena tanssina oli Chayannen Boom Boom -kappaleeseen suunniteltu liikesarja. Selitin taas liikkeet yksi kerrallaan ennen kuin aloitimme. Liikkeisiin kuului jälleen askel viereen ja painonsiirto jalalta toiselle eteenpäin potkaisten painottomalla jalalla. Kertosäkeessä tehtiin jazz-neliö. Sanojen ”boom boom” kohdalla otettiin askeleet eteen ja tehtiin käsillä liikkeet mukana. Tein itse askeleet ensin oikealle ja sitten vasemmalle, ja asiakkaat tekivät liikkeet peilikuvana. Myöhemmin huomasin, että olisi voinut olla helpompi tehdä liikkeet toisin päin, jotta asiakkaat olisivat voineet tehdä liikkeet luontevammin oikealta vasemmalle. Suurin osa ei pystynyt tekemään jazz-neliötä, mutta kaikki tekivät käsiliikkeet, ja jalatkin liikkuvat ainakin sivuaskelia.

Tanssitunti otettiin mielestäni hyvin vastaan. Osa näytti nauttivan tanssimisesta iloisista ilmeistä päätellen. Monelle tanssi oli haastavaa. Jalkojen ja käsien yhtä aikaa liikuttaminen tuotti vaikeuksia osalle. Osalle ryhmästä tanssi oli liian nopeaa, ja he keinuivat mukana omassa tahdissa, mistä annoin myös positiivista palautetta. Kehuin ryhmää sanomalla, että oli hienoa nähdä, kuinka kaikki liikkuvat reippaasti. Tunnin jälkeen jotkut asiakkaat sanoivat tykänneensä tanssimisesta.

7.2 Toinen tanssitunti Toimintakeskuksessa

Toinen tanssitunti pidettiin 11.10.2011. Tunnille osallistui kahdeksan asiakasta. Kokeilin toisella tunnilla ohjata hip hop -tanssia. Musiikkina oli pohjoismaista Outlandishia. Liikkeitä suunnitellessani käytin apuna lähdeaineistoa (Blenford 2007, 38–41).

Kahteen kappaleeseen tanssimme samat liikkeet, jotka olivat marssi ja askel viereen napautuksella. Laskettiin neljään, ja neljännellä napautettiin kantapäällä lattiaa. Tarkoitus oli tehdä liike niin, että liikuttaisiin lantio edellä ja nostettaisiin polvea samalla kädet yhteen lyöden. Liikkeeseen pyrittiin vaiheittain musiikin edetessä. Aloitettiin kantapään napautuksella, siirryttiin nostamaan polvea ja lisättiin polvennostoon vastakkaisen kyynärpään vieminen kohti polvea.

Kolmannessa kappaleessa kokeilimme hip hop -kävelyä, jossa otetaan askel sivulle niin, että vastakkainen käsi tulee eteen ja kylki kääntyy eteen. Liike vaikutti olevan haastava isolle osalle ryhmästä. Moni olisi mieluummin tanssinut kasvot eteenpäin kuin kääntynyt vuorotellen vasemmalle ja oikealle. Musiikin tempo oli todennäköisesti liian nopea. Teimme hip hop -kävelyä koko kappaleen ajan vaihtaen vain käsien liikettä. Tein saman havainnon kuin ensimmäisellä tanssitunnilla, että koordinaatio toimi paremmin käsien kuin jalkojen kanssa.

Kysellessäni tällä kertaa toiveita tanssitunneille eräs asiakas uskaltautui sanomaan, että tanssisi mieluummin hitaampia tansseja. Pari muuta asiakasta oli samaa mieltä. Nämä asiakkaat olivat ryhmän iäkkäämmästä päästä. Toiset taas pyysivät, että tanssisimme uudelleen samoja tansseja kuin edelliskerralla. Hip hopilla ei siis ollut kovin innokasta vastaanottoa. Mielestäni liikkeitä ei ollut liian montaa. Haastavuus aiheutui jostain muusta. Arvioin omaa ohjaustani ja totesin, että voisi olla hyödyllistä näyttää liikkeet vielä hitaammin ja yksityiskohtaisemmin vastaisuudessa. Yksilöllisempi ohjaus saattaisi myös auttaa liikkeiden ymmärtämisessä. Pidän kuitenkin tärkeimpänä sitä, että ihmiset liikkuisivat ja viihtyisivät liikkuessaan. Sen vuoksi huomattessani tanssin haastavuuden muistan kehua liikkeen jatkumista.

7.3 Kolmas tanssitunti Toimintakeskuksessa

Kolmas tanssitunti pidettiin 15.11.2011. Osallistujia oli kahdeksan. Kokeilin, miten hip hop -tunti sujui, kun olin suunnitellut mielestäni yksinkertaiset liikkeet ja olin päättänyt selittää ja näyttää liikkeet huolella, jotta kaikilla olisi sellainen olo, että he osaavat hyvin. Tahdoin ennen kaikkea asiakkaiden viihtyvän tunnilla, joten valitsin tunnin alkuun ja loppuun The Baseballsia, jonka tahdissa voisi jammailla omaan tahtiin lämmittelynä ja palautumisena. Tiesin asiakkaiden pitävän kyseisen yhtyeen tuotannosta heidän kertomansa perusteella. Ajattelin myös opettaa hip hop -liikkeitä, joita itse pidin erityisen hauskoina.

Musiikkina käytin taas Outlandishia. Tällä kertaa valitsin kaksi uutta kappaletta. Ensimmäiseen kappaleeseen teimme yhtä liikettä, jonka opetin vaiheittain. Liike aloitettiin polvia joustamalla, minkä jälkeen alettiin kauhoa käsillä liikkeen mukana. Polvien joustoihin lisättiin vartalon keinuminen puolelta toiselle, ja lopulta nostettiin jalkoja keinumisen tahdissa. Liikkeessä tuotti vaikeuksia, kun piti tehdä joustot eri puolille ja sen jälkeen samalle puolelle tuplana. Rytmissä oli hankala pysyä, kun kyseessä oli niin uusi asia. Asennon tulisi hip hopissa olla suhteellisen leveä ja painopisteen matalalla, mutta suurin osa asiakkaista ei pystynyt kovinkaan paljon joustamaan polvia. Hip hopin harrastaminen auttaa vahvistamaan reisilihaksia (Blenford 2007, 45).

Toisessa kappaleessa kokeilimme hip hop -kävelyä tehden käsillä samaa kauhovaata liikettä kuin edellisen laulun aikana. Tauotin musiikin ja opetin hitaasti niin kutsutun henkseliliikkeen, jossa otetaan pitkä askel sivulle ja nostetaan toinen jalka koukkuun samalla napsauttaen kuviteltuja henkseleitä käsillä. Kokeilimme tehdä liikettä musiikin kanssa, ja niillä, jotka rohkeasti kokeilivat, tuntui olevan hauskaa naurusta päätellen. Eräs asiakas innostui liikkeestä ja halusi jatkaa sitä tunnin jälkeenkin. Henkseliliikkeen lisäksi opetin hauskan niin kutsutun viisariliikkeen. Kokeilimme sitä ilman musiikkia ennen kuin tanssimme The Baseballsin tahtiin. Viisariliikkeessä nostetaan käsivarret koukkuun sivuille ja heilutetaan käsivartta kyynärpäältä alaspäin, niin että olkapäät pysyvät paikoillaan ja heilumisliike näyttää mahdollisimman rennolta. Kaikki kokeilivat liikettä. Kaksi asiakasta ymmärsi periaatteen mielestäni hienosti.

Tanssimme lopuksi yhden laulun omaan tahtiin ennen venyttelyä, ja annoin yhden asiakkaan valita kappaleen. Meillä oli tunnin loppuun saakka hauskaa. Olin mielestäni onnistunut ohjaajana tavoitteessani, että olisin innostava ja kannustava. Olin saanut asiakkaat innostumaan uuden kokeilemisesta.

7.4 Neljäs tanssitunti Toimintakeskuksessa

Neljäs tanssitunti pidettiin 31.1.2012, ja tunnille osallistui kahdeksan asiakasta. Chayannea oli jo aiemmin toivottu, ja tanssimme pitkästä aikaa jälleen hänen tahdissaan. Selitin ja näytin liikkeet taas ensin, ja tanssimme sitten musiikkiin.

Chayannesta pidettiin edelleen, ja tällä kerralla oli havaittavissa liikesarjojen oppiminen kertauksen avulla. Kun samaa liikesarjaa on tanssittu aiemmin, se muistuu mieleen ja sitä on helpompi ryhtyä tanssimaan toisella kerralla. Kahden kappaleen kertosaäkeiden liikkeet sujuivat hyvin. Oli mukava nähdä, kuinka asiakkaat jo uskalsivat irrotella tanssiessaan, ja lantion liike löytyi paremmin kuin ensimmäisillä tunteilla. Kun laulussa laulettiin "ay ay ay" käsien lisäksi aaltoliikettä tekivät vartalot, ja moni tanssija kokeili, kuinka alas pääsee. Kehuin ryhmää energisiksi tanssijoiksi.

Kehuin erästä asiakasta, kun hän osasi soveltaa itse yhden tanssiliikkeen niin, että heilautti jalkaa toisen edessä. Hetken kuluttua hän keksi toisen sovelluksen ja heilautti jalkaa toisen takana. Huomautin hänelle taas hänen kekseliäisyydestään. Tällä asiakkaalla on usein hankaluuksia koordinaation kanssa, ja turhautumisen voi monesti lukea hänen kasvoiltaan, kun hän ei käsitä, mihin suuntaan jalkojen pitäisi mennä. Kun asiakas toisinaan hermostuu liikkeiden vaikeuteen, on hyvä seurata hänen toimintaansa ja antaa positiivista palautetta, kun näkee aihetta siihen. Asiakas huomaa toivottavasti kannustuksen avulla itsekin vahvuutensa. Liika kehuminen kuitenkin ei ole hyvästä kuten todettiin ohjauksen teoriassa aiemmin opinnäytetyössä.

7.5 Tarkkailijana musiikkiliikuntaryhmässä

Ennen tanssiliikuntaryhmässä ohjaamista kävin tutustumassa ryhmään yhdellä tanssitunnilla. Osallistuin tunnille ryhmän jäsenenä ja tarkkailijana. Ryhmän ohjaaja Merja Kivimäki esitteli minut ryhmälle.

Osallistujia oli valitettavasti sekaannuksen vuoksi vähemmän kuin yleensä, mutta sain käsityksen ryhmän tasosta ja ikärakenteesta. Ihmiset olivat niin eritasoisia, että mitään kovin haastavaa ei tunnille olisi voinut suunnitella. Ikäjakauma oli myös laaja, eli osallistujia oli nuorista ikääntyneisiin. Joidenkin osallistujien liikkuvuus oli melko vähäistä.

Tunnilla tanssittiin hyvin paljon laululeikkejä, mikä vahvisti käsitystäni siitä, että kehitysvammaisille järjestetään älyllisesti yksinkertaista toimintaa. Mielestäni se on toisaalta hyvä, koska laululeikit ovat hauskoja ja helppoja, eivätkä ne aiheuta suorituspainetta tai hämmennystä, mutta toisaalta leikit kuuluvat lapsuuteen. Kehitysvammaisen aikuisuuden tukemiseksi asiakasta tulisi aina kohdella hänen ikätasonsa mukaisesti (Malm ym. 2004, 402).

7.6 Ohjaajana musiikkiliikuntaryhmässä

Kivimäki toi tunnille nuoren, joka ei yleensä osallistu musiikkiliikuntaan. Kun ohjaajia oli kaksi, hän pystyi keskittymään nuoren ohjaukseen ja tarkkailemaan tämän toimintaa. Kivimäki sai tilaisuuden pohtia, miten nuori toimi ryhmässä. Tilaisuus oli hyödyllinen, jos tulevaisuudessa todella järjestetään nuorille oma musiikkiliikunnan ryhmä.

Tanssitunnille osallistui 13 asiakasta Kivimäen mukaansa ottama nuori mukaan luettuna. Kivimäki esitteli minut, minkä jälkeen aloitin tanssitunnin. Etenin selittäen yhden laulun liikesarjan kerrallaan. Pyysin osallistujia ensin katsomaan, kuinka tein liikkeen. Selitin liikkeen sanallisesti, jotta sen tekeminen olisi helpompi ymmärtää. Pyysin sitten kaikkia tekemään liikkeen ilman musiikkia yhdessä kanssani. Varmistin, että kaikki olivat ymmärtäneet liikkeen, ja vasta sitten tanssimme musiikkiin.

Asiakkaat olivat mielestäni aktiivisia ja kuuntelivat tarkkaavaisesti. Heidän kanssaan oli helppo työskennellä, vaikka osallistujia olikin monta.

Kivimäki kiitteli kiireettömyyttä tunnilla. Hän oli mielissään siitä, etten huolehtinut liikaa tanssijoiden liikkeiden samanaikaisuudesta. Hän tietää kokemuksesta, että on mahdotonta, että kaikki tekisivät liikkeet samoin ja samaan aikaan. Hänen mielestään olin myös valinnut liikkeet hyvin, eikä niitä ollut liikaa, mutta musiikillisesti valintani eivät juuri tuoneet tunnille uutta ryhmään. Samantapaista musiikkia on käytetty ennenkin. Chayannen Boom Boom -kappale sai Kivimäen mielestä ryhmäläiset parhaiten mukaan, ja hän halusikin kirjoittaa ylös kappaleen nimen ja esittäjän.



Kuva 1. Tanssituntia ohjaamassa.

Hip hop ei tuntunut olevan tanssijoiden mieleen. Teimme molemmat Kivimäen kanssa saman havainnon. Hän epäili, että hip hop on liian vieras musiikin laji ryhmän jäsenille. Nuoria ihmisiä on vain pieni osa ryhmästä, ja iäkkäämmille hip hop ei ole tuttua.

Kivimäki piti ohjaustyyliäni toimivana, ja kiitteli sitä, miten näytin liikkeet ensin ja pyysin kaikkia tekemään samalla, jotta näen kaikkien ymmärtäneen ohjeet. Hän ehdotti, että voisin kokeilla sherborne-menetelmää vastaisuudessa. Menetelmä perustuu harjoituksiin, jotka liittyvät kehon- ja tilanhahmotukseen, vuorovaikutukseen ja rentoutumiseen. (Malm ym. 2004, 192.)

Kivimäki suositteli myös kiinnittämään huomiota tunnin rakenteeseen. Tunti olisi hyvä aloittaa lämmittelyllä, ja valittujen tanssien tulisi siirtyä hitaasta temposta nopeampaan ja takaisin hitaampaan, ja lopuksi tulisi olla selkeä rauhoittuminen. Valitsemani piiritanssi oli kuitenkin erittäin sopiva lopetukseen tunnelmaa rauhoittamaan.

7.7 Toisena ohjaajana musiikkiliikuntaryhmässä

Olen toiminut Loimaalla nuoren lievästi kehitysvammaisen tytön tukihenkilönä, ja sovin Merja Kivimäen kanssa osallistuvani tuettavani kanssa yhdelle hänen tunnilleen. Nuori sai tilaisuuden kokeilla, miltä tanssiryhmään osallistuminen tuntuu, ja itse sain kokemusta yksilöohjauksesta tanssitunnilla.

Tyttö todennäköisesti tunsi itsensä epävarmaksi ryhmässä, jossa muut olivat keskenään tuttuja ja hän oli uusi. Rohkaisin häntä tunnin alusta loppuun tehden itse liikkeet ja kehottaen häntä tekemään myös. Kannustin häntä, kun hän teki liikkeet, ja kehuin hänen reippauttaan. Tunnin loppua kohti tyttö uskalsikin antaa musiikin viedä yhä enemmän. Oli ilo nähdä, kuinka hän ikään kuin tuli ulos kuorestaan ja nautti tanssimisesta sen sijaan, että olisi miettinyt, mitä muut ajattelivat hänestä tai hänen taidoistaan.

Kivimäki oli huomaavaisesti suunnitellut, että tuettavani saisi vierailijana olla jonon vetäjä, kun hiivittiin jonossa musiikin tahdissa. Tällainen vastuutehtävä on aina merkittävä juttu nuorelle ihmiselle, ja tälläkin kertaa tilanne jäi parhaiten

mieleen tanssitunnista ja se oli juuri se, mitä tyttö halusi kertoa kotiväelleen tunnin tapahtumista.

Haaste tunnilla oli ottaa vastuu yksilöohjauksesta ja huomioida muitakin. Tavoitteenani oli edesauttaa tuettavani viihtymistä tanssitunnilla ja varmistaa, että kokemus olisi hänelle mieluisa. Samalla huomioin toisia esimerkiksi nyökkäämällä hyväksyvästi tanssin aikana.

Tunti sujui mukavasti, ja tuettavallani oli takanaan uusi kokemus yhdessä tanssimisesta ryhmässä. Hän sanoi tykänneensä tanssitunnista. Kehuin hänen reippauttaan, ja aavistin, että tulevaisuudessa hän voisi osallistua tanssikerhoon ja kasvaa ulos kuorestaan yhä enemmän.

7.8 Viides tanssitunti Toimintakeskuksessa

Viides tanssitunti pidettiin 24.4.2012. Tuntiin liittyi hip hop -liikkeitä, ja tanssimme myös Chayannen tahtiin jälleen, sillä sitä oli toivottu, kun tanssitunti oli mainittu etukäteen.

Uutena osuutena suunnittelin tanssiliikkeet Will Smithin musiikkiin. Käytin Smithin albumia Born To Reign. Ensimmäinen kappale levyllä on nimikko-kappale, ja sisällytin liikesarjaan marssia ja askel viereen -liikkeen. Liikkeet vuorottelevat musiikin temmon mukaan. Näytin liikkeet tunnin aluksi, minkä jälkeen laitoin musiikin soimaan ja pyysin kaikkia tanssimaan mukana mallini mukaan.

Ensimmäisen laulun liikesarja meni hyvin, ja suurin osa pysyi mukana täysin. Huomautin, että marssiessa voi nostaa polvia korkealle tai vain vähän sen mukaan, miltä itsestä tuntuu.

Toisena kappaleena käytin Nod Ya Head (The Black Suits Comin') -laulua. Liikesarjassa oli sama askel viereen, ja kertosäkeessä oli pään nyökytys laulun sanojen mukaisesti. Selitin aluksi lauseen "Nod Ya Head" merkityksen, ja kerroin sen tarkoittavan "nyökytä päätäsi". Selitin kertosäkeen liikkeen sanallisesti. Annoin kaksi vaihtoehtoa liikkeelle: toinen on kopioitu laululle tehdystä musiikkivideosta ja toinen on kehittäväni variaatio liikkeestä.

Videossa otetaan askel sivulle, ja vastakkainen käsi tekee liikkeen, joka pysähtyy rinnan kohdalle, minkä jälkeen nyökytetään päätä kolmesti. Sen jälkeen vaihdetaan puolta eli otetaan askel toisella jalalla toiselle sivulle, ja tehdään sama liike vastakkaiseen suuntaan. Vaihtoehto liikesarjalle oli vain keskittyä nyökyttämään päätä ja ehkä heiluttaa kättä mukana halutessaan. Silloin ei tarvinnut miettiä, missä jalkojen ja käsien kuuluu olla.

Kertosäkeen jälkeen tanssittiin jälleen tutulla askel viereen -liikkeellä. Toiseen kappaleeseen kuului myös marssi välisoiton aikana. Kappale oli suhteellisen nopea, ja monella oli haastetta tehdä liikkeitä ohjeiden mukaisesti, mutta aiempien tuntien tärkein oppini oli mennyt perille. Pyydän aina kaikkia liikkumaan, vaikkei liikkuisikaan mallin mukaan. Olin tyytyväinen, kun kaikki tälläkin kertaa tanssivat musiikin mukana omaan tahtiin.

Chayannen latinorytmit saivat taas ihmiset hyvälle tuulelle ja liikuttamaan lanteitaan. Tunnin jälkeen asiakkaat näyttivät iloisilta, ja eräs asiakas jatkoi tanssimista matkalla takaisin työsalin. Tanssi oli tuonut uutta puhtia päivään.

7.9 Tarvekartoitus

Nuorille kehitysvammaisille tehdyn kyselyn (liite 2) tarkoituksena oli selvittää kohderyhmän kiinnostusta tanssiharrastusta kohtaan. Lomakkeessa kysyttiin, onko vastaaja kiinnostunut osallistumaan liikuntakerhoon, ja onko hän kiinnostunut osallistumaan nimenomaan tanssikerhoon. Kyselyllä selvitettiin myös tarvetta toiminnalle kysymällä, onko vastaajalla säännöllistä harrastusta, harrastaako hän liikuntaa säännöllisesti, käykö hän säännöllisesti ryhmäharrastuksessa ja liikkuuko hän yleensä melkein päivittäin. Kyselyssä kysyttiin lisäksi, haluaisiko vastaaja osallistua nimenomaan vain nuorille suunnattuun kerhoon, ja haluaisiko hän, että kerhossa olisi vain tyttöjä ja poikia.

Vastausten avulla voidaan perustellusti arvioida, onko liikuntaharrastusten lisätarjonta tarpeellista ja onko tanssi toivottu liikuntamuoto. Vastaukset kertovat, toivovatko asiakkaat sekaryhmiä vai tyttö- ja poikaryhmiä, ja onko nuorten oma ryhmä toivottu. Kyselyssä sai myös esittää muita toiveita, joita muutama tulikin.

Suunnittelin kyselylomakkeen sisällön, minkä jälkeen kehitysvamma palvelujen johtava ohjaaja tarjosi ehdotuksia lomakkeeseen. Ohjaaja lähetti kyselyt 10–22-vuotiaille kehitysvamma palvelujen asiakkaille. Lomake lähetettiin yhteensä 18 nuorelle, joista seitsemän vastasi kyselyyn. Vastaajista kaksi oli poikia.

Kyselyssä kysyttiin, liikkuuko vastaaja yleensä lähes päivittäin, koska päivittäin liikkuminen on suositeltavaa Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2012) mukaan. Nuoren aikuisen tulisi liikkua jopa 1-2 tuntia päivässä. Jos nuori kävisi viikottain tanssikerhossa, toteutuisi tavoite ainakin yhtenä viikonpäivänä.

8 TULOKSET

8.1 Opas tanssituntien pitämiseen

Opinnäytetyön liitteistä löytyy opas liikesarjojen toteuttamiseen (liite 1). Kuvien avulla voi nopeasti nähdä, mitä liikkeitä on tarkoitus opettaa. Liikkeisiin on sanalliset selitykset, ja oppaassa kerrotaan esimerkkejä musiikkikappaleista. Liikkeet on kuvattu piirroksin, ja oppaassa on ohjeet siihen, missä kohtaa musiikkia liike tehdään, jos käyttää esimerkkikappaleita.

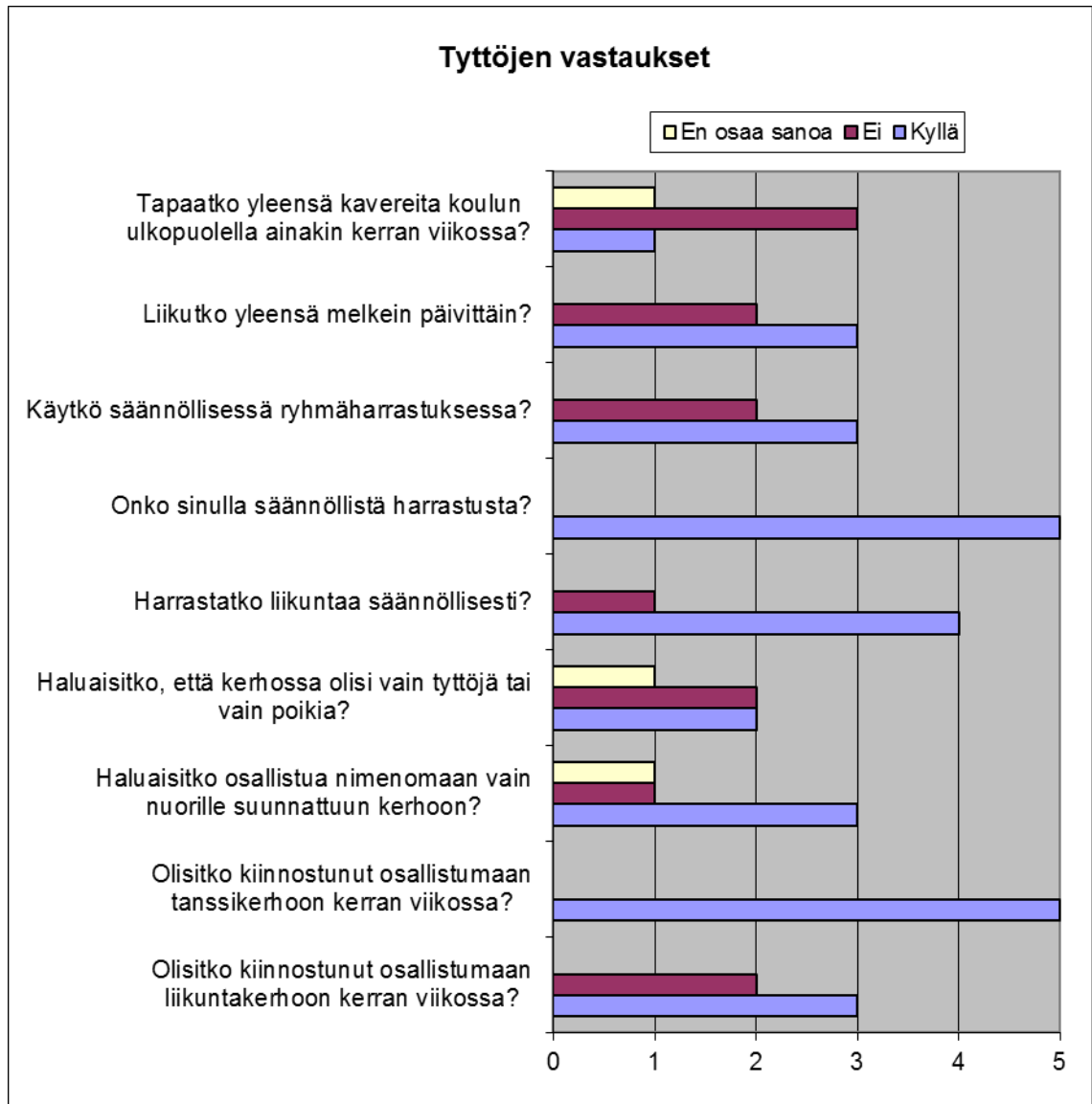
Tanssituntien suunnittelu vie aina aikansa, ja oppaan avulla halutaan säästää ohjaajan suunnittelu-aikaa. Ideat ovat uusia, ja niitä voi hyödyntää sellaisinaan, tai niistä voi ottaa virikkeitä taas uusiin ajatuksiin. Liikkeet ovat perusliikkeitä, jotka opinnäytetyön tekijän kokemusten mukaan toimivat asiakastyössä kehitysvammaisten kanssa. Musiikkiehdotukset ovat myös hyväksi havaittuja.

Opas jaetaan Loimaan kehitysvammapalvelujen sekä työväenopiston musiikki-liikunnan ohjaajan käyttöön. Ohjaaja voi käyttää ohjeita suunnitellessaan uusia tunteja. Tanssitunteja voidaan myös toteuttaa esimerkiksi Toimintakeskuksen jumppatunneilla, ja opas on mahdollista jakaa myös muihin kunnan kehitysvammaisten työ- ja päivätoiminnan yksiköihin. Toivottavaa on, että joku muukin löytää oppaan ja kokee sen hyödylliseksi tai kiinnostavaksi omaa työtään ajatellen.

8.2 Kyselyn tulokset

Kyselyyn vastasi seitsemän Loimaan kehitysvammapalveluiden asiakasta, viisi tyttöä ja kaksi poikaa. Vastanneiden ikähaarukka oli 10–22 vuotta. Nuorten vastauksista voidaan päätellä, että kiinnostusta tanssikerhoa kohtaan löytyy. Tarvetta liikuntaharrastukselle voidaan nähdä olevan, koska monella ei ole säännöllistä liikuntaharrastusta vielä. Tyttöjen ja poikien vastaukset on kuvattu erikseen kahdessa taulukossa (taulukko 2 ja taulukko 3).

Kuvio 1. Tyttöjen vastaukset.

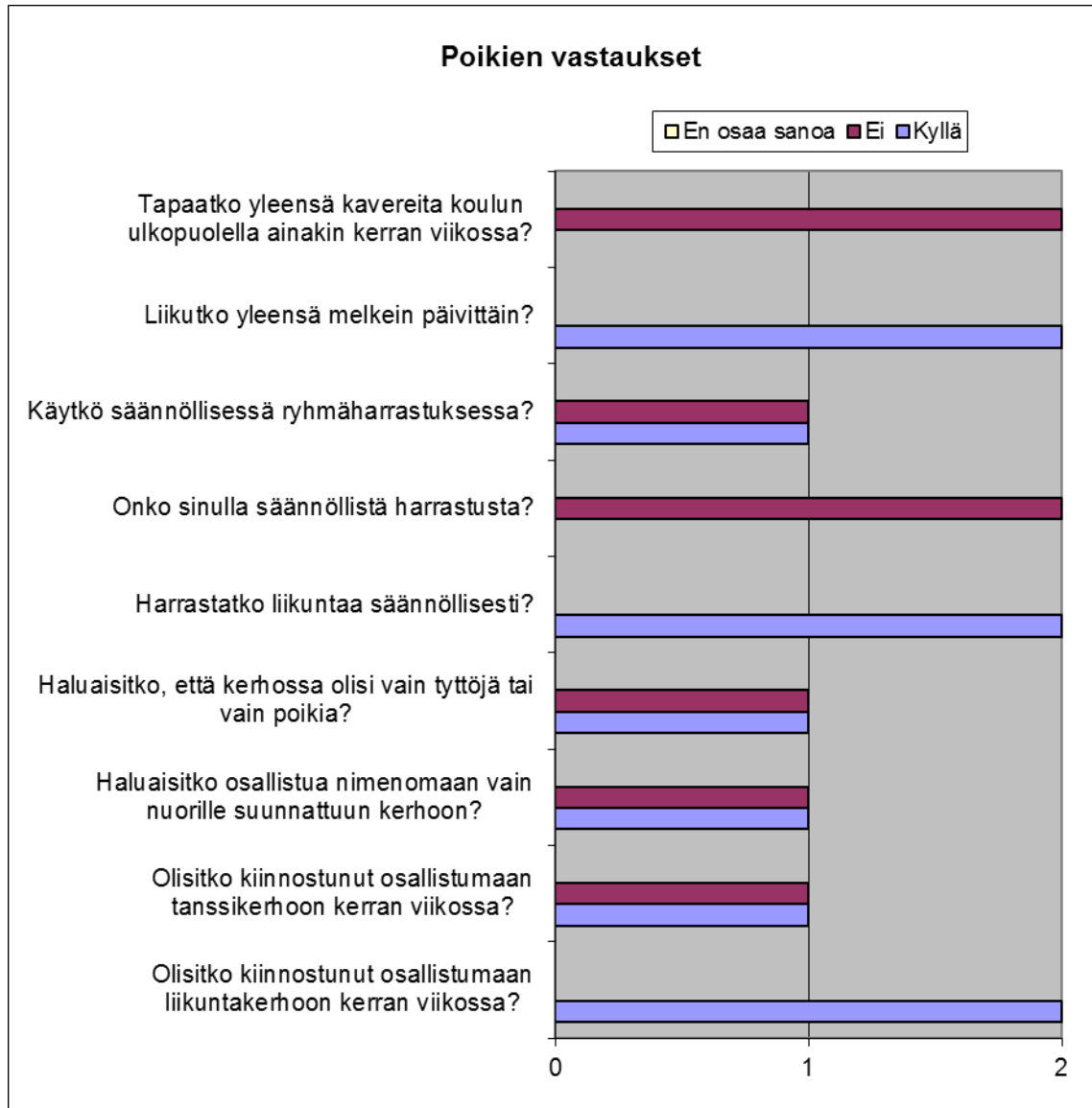


Kyselyn tuloksista voidaan lukea, että suurin osa kyselyyn vastanneista tytöistä harrastaa liikuntaa säännöllisesti ja liikkuu tarpeeksi. Tanssiharrastusta kohtaan on kiinnostusta, sillä kaikki kyselyyn vastanneet tytöt ovat vastanneet olevansa kiinnostuneita osallistumaan tanssikerhoon.

Kyselyä suunniteltaessa oletuksena oli, että tanssi ei välttämättä olisi kaikkia kiinnostava liikunnanmuoto, vaikka liikuntaharrastuksesta kiinnostuneita olisi. Tanssiryhmään kohdistuvan kiinnostuksen lisäksi päädyttiin kysymään kiinnostusta liikuntaryhmään, mutta osa asiakkaista saattoi tulkita liikuntakerhon ja tanssikerhon erillisinä vaihtoehtoina. Tytöistä kolme viidestä olisi kiinnostunut

osallistumaan liikuntakerhoon, mutta kaikki olisivat kuitenkin kiinnostuneita osallistumaan tanssikerhoon.

Kuvio 2. Poikien vastaukset.



Mielenkiintoinen tulos on, että kyselyyn vastanneista viisi seitsemästä näkee kavereita koulun ulkopuolella harvemmin kuin kerran viikossa. Säännöllinen liikuntakerho lisäisi sosiaalisia tilanteita kodin ja koulun ulkopuolella. Tanssikerhon järjestäminen saa kyselyn tuloksista lisäperusteluja sosiaalisesta näkökulmasta.

Kysymysten muotoilu on ollut ongelmallinen, sillä tulkinnassa on ollut selvää epävarmuutta. Pojat ovat esimerkiksi vastanneet, ettei heillä ole säännöllistä harrastusta, mutta että he harrastavat liikuntaa säännöllisesti. He eivät ole ajatelleet liikuntaa harrastuksena. Vastauksia ei voida lukea täysin pätevinä, koska kysymysten asettelu on ollut epätarkkaa. Vastaajia on myös niin vähän, etteivät tulokset ole aivan luotettavia koko kohderyhmää ajatellen. Tuloksista saa silti yleiskuvan nuorten kehitysvammaisten liikunnan tarpeesta ja heidän kiinnostuksestaan tanssikerhoa kohtaan.

Vapaamuotoisen palautteen kohtaan oli kirjoitettu toivomuksia ryhmän ikä- ja sukupuolirakenteesta. Yhdessä vastauksessa toivottiin, että ryhmässä olisi 12–18-vuotiaita tyttöjä ja poikia. Toisessa vastauksessa huoltaja oli kirjoittanut, että poika itse tahtoi kerhoon vain poikia, mutta sekaryhmäkin sopisi. Toiveita oli myös liikuntamuodon suhteen. Yhdessä vastauksessa oli toivottu sählyä ja jalkapalloa. Kolmeen vastaukseen oli kirjoitettu toiveeksi tanssia.

8.3 Vaikutukset asiakkaisiin

Toimintakeskuksessa tanssitunnit ovat olleet hauskoja niin asiakkaille kuin ohjaajallekin. Tuntien jälkeen on laulettu kohokohtia kappaleista ja naurettu yhdessä ajatukselle, että tanssittaisiin vielä kotimat kallakin ja herätettäisiin huomiota. Tanssi lisää hyväntuulisuutta ja energisyyttä.

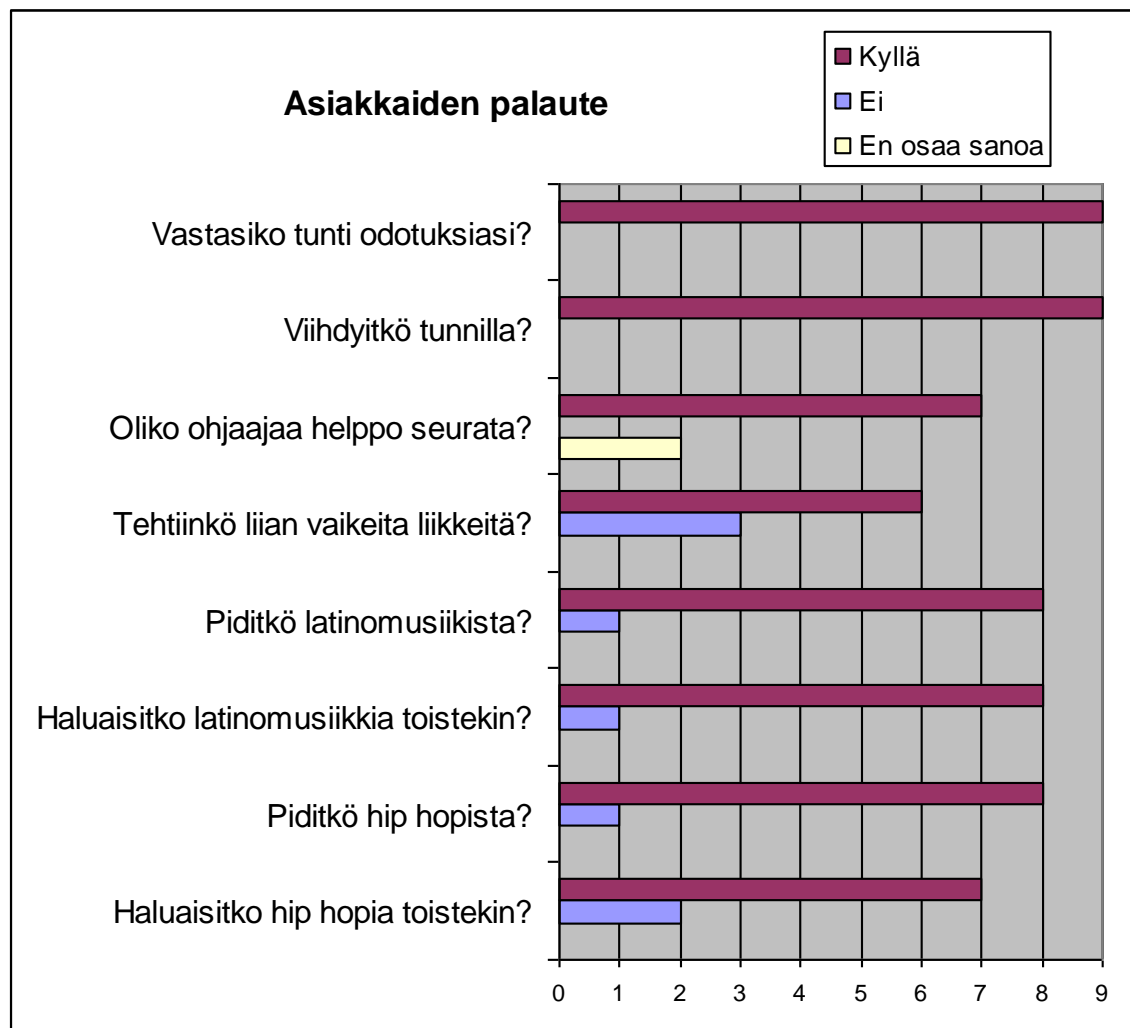
Tanssi voi vaikuttaa positiivisesti asiakassuhteeseen. Kun ohjaaja heittäytyy tilanteeseen ja pitää hauskaa asiakkaiden kanssa, suhde lähenee, vaikka roolit säilyvät. Toimintakeskuksessa tanssitunteja ohjatessani havaitsin selkeästi, kuinka tanssitunneille osallistuneet asiakkaat lähestyivät minua paljon luontevammin kuin muut. Asiakkaat voivat olla joskus arkoja kohtaamistilanteissa, mutta yhdessä tanssiminen auttaa ihmisiä tutustumaan toisiinsa.

Toimiessani sijaisena Toimintakeskuksessa tanssituntien toteutusten jälkeen sain mielekästä palautetta ja yhdenlaisen todisteen sille, että tanssitunneilla on ollut vaikutusta. Kaksi asiakasta keskusteli tulevasta tapahtumasta, johon liittyi tanssimista, ja toinen sanoi aikovansa tanssia opettamaani tanssikuvia. Hän kysyi tanssiliikkeen nimeä minulta. Pyytäessäni häntä selittämään, mitä liikettä

hän tarkoitti, hän osasi näyttää liikkeen. Kyse oli jazz-neliöstä. Kehuin hänen oppineen liikkeen hyvin ja kerroin, kuinka mielissäni olin, että hän aikoi käyttää oppimaansa tulevassa tapahtumassa.

Asiakkailta pyydettiin palautetta kyselylomakkeella (liite 3) yhdestä tanssintunnista. Musiikkiliikuntaan osallistuville jaettiin lomake opiskelijan pitämän tanssitunnin jälkeen. Yhdeksän asiakasta vastasi musiikkiliikuntaa ja tanssintuntia koskeviin kysymyksiin. Opinnäytetyöhön liittyvää tanssintuntia koskevat vastaukset on koottu taulukkoon (taulukko 4).

Kuvio 3. Palautekyselyn vastaukset.



8.4 Toiminnan merkitys työelämän yhteistyökumppaneille

Opas tanssituntien toteuttamiseen on lähetetty musiikkiliikunnan ohjaajalle, Loimaan Toimintakeskukseen sekä Loimaan kehitysvamma palvelujen johtavalle ohjaajalle. Johtava ohjaaja on lähettänyt oppaan edelleen kaupungin liikunta-toimelle. Opasta voidaan hyödyntää asiakastyössä työntekijöiden kiinnostuksen mukaan. Joulukuussa vietetään kehitysvammaisten viikkoa, jolloin kaupunki tavanomukaisesti järjestää erilaista ohjelmaa viikon teemaan liittyen. Opas tulee mahdollisesti käyttöön vuoden 2012 kehitysvammaisten viikon ohjelmassa.

Toimintakeskuksessa tanssitunteja pidettiin jumppatunneilla, joten opiskelijan ohjatessa jumppatunnin työntekijälle jäi aikaa muille työtehtäville. Toiminta on saanut positiivista palautetta toimintakeskuksen työyhteisöltä. Tanssitunnit ovat tuoneet jumppatunneille ja työpaikan arkeen vaihtelua ja iloa. Oppaan avulla vastaavia tanssituokioita voidaan toteuttaa Toimintakeskuksen jumppatunneilla myös tulevaisuudessa.

Musiikkiliikunnan ohjaajalle toiminnasta oli hyötyä, sillä hän sai tilaisuuden seurata vierailijan nuoren toimimista ryhmässä opiskelijan ohjatessa yhden tunnin. Tilaisuus palveli tulevan nuorten ryhmän suunnittelua, kun ohjaaja pystyi arvioimaan nuoren ja tanssin suhdetta. Ilman toista ohjaajaa nuoren vierailua ei kenties olisi toteutettu, koska ohjaaja ei ollut varma, tarvitsiko nuori henkilökohtaista ohjausta tunnilla. Oppaasta ohjaaja voi saada vinkkejä tuleville tanssitunneille.

8.5 Toiminnan merkitys opinnäytetyön tekijälle

Olen suunnitellut ja toteuttanut toimintaa varsin itsenäisesti ja saanut toteuttaa itseäni. Tanssin ohjaaminen on antanut mahdollisuuden tarkastella omaa ohjaamistyyliä ja kehittää sitä. Olen tietoisesti pyrkinyt huomioimaan asiakkaita yksilöllisesti ohjatesani ryhmää, ja olen rohkaistunut antamaan suullista palautetta asiakkaille. Olen myös pyytänyt heiltä palautetta. Olen saanut harjoitusta niin palautteen antamisessa kuin vastaanottamisessakin.

Tanssituntien ohjaaminen on merkinnyt minulle kokemusta asiakasryhmän ohjauksesta ja sen myötä ammatillisuuden kasvua. Koen saaneeni arvokasta kokemusta ryhmän ohjaamisesta. Arvioidessani toimintaani opinnäytetyötä varten olen oppinut tekemään niin myös työelämässä yleensä. Olen oppinut arvioimaan ammattietiikkaani kriittisesti teoriapohjalta. Teorian opiskelu on kehittänyt ammatillisuutta ja tietoja muutenkin.

Nähdessäni asiakkaiden iloiset ilmeet olen kokenut asiakastyön palkitsevaksi. Kokemus on lisännyt haluani tehdä asiakastyötä ja käyttää toiminnallisia menetelmiä työssäni. Tanssi on mielestäni tuonut niin paljon iloa asiakkaille, että aion jatkossakin mahdollisuuksien mukaan viedä tanssia asiakastyöhön.

9 POHDINTA

Opinnäytetyössä näkyy oma innostukseni tanssiin ja erityinen kiinnostukseni kehitysvammaisiin asiakasryhmänä. Olen tehnyt opinnäytetyötä työn ohella, sillä olen kokenut työn tärkeäksi, ja olen halunnut yhdistää opiskelun siihen. Koen ammatillista kasvua tapahtuneen prosessin aikana. Ryhmän ohjaaminen itsenäisesti on kasvattanut varmuuttani asiakkaiden kanssa toimiessa, ja ammattietiikkani on saanut uusia näkökulmia teoriaa opiskellessa.

Opinnäytetyössä on määritelty tanssikerhon tavoitteita, joiden toteutumista voidaan arvioida paremmin sitten, kun opinnäytetyön pohjalta on järjestetty säännöllinen tanssikerho. Epäsäännöllisillä tanssitunneilla on jo ollut myönteistä vaikutusta asiakkaisiin. Tanssi on tuonut vaihtelua ja iloa arkeen, ja asiakkaat ovat oppineet uutta ja kokeneet onnistumisen kokemuksia. Lienee turvallista olettaa, että säännöllinen harrastaminen vaikuttaisi myönteisesti heidän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa.

Kehitysvammaisten liikuntaan ja muuhun vapaa-ajan toimintaan olisi paljon kehittämisehdotuksia. Tanssiharrastuksessa voitaisiin hyödyntää sherborne-menetelmää, ja ohjaajia voitaisiin kouluttaa tekniikan käyttöön. Vaihtoehtona perinteiselle tanssille voitaisiin järjestää esimerkiksi tuolitanssia. Harrastusmahdollisuuksien monipuolisuus on aina toivottavaa. Liikuntamuotoja voitaisiin tarjota joogasta jalkapalloon.

Integraation toteutumiseen voitaisiin kiinnittää lisää huomiota ja järjestää sekaryhmiä. Oman kokemukseni mukaan kehitysvammaiset osallistuvat lähinnä heille tarkoitettuihin harrastuksiin ja tilaisuuksiin erillään muista. Työtovereilta olen kuullut palautetta, että nuorille toteutetaan paljon toimintaa, ja ikäänntyville voitaisiin järjestää toimintaa enemmän. Näitäkin asioita voitaisiin punnita tietoisemmin tulevaisuudessa. On hyvä, että järjestetään toimintaa eri ikäryhmille sen sijaan, että olisi sekaryhmiä, mutta toimintaa olisi hyvä olla tasapuolisesti.

Yhteiskunnassa on tapahtunut paljon kehitystä kehitysvammaisten itsenäisen ja arvovaltaisen elämän tukemiseksi. Aina on kuitenkin kehitettävää. Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen on aina tärkeä lähtökohta, eikä henkisen hyvinvoinnin tärkeyttä pidä vähätellä. Sosiaalisten harrastusten käyttämistä hyvinvoinnin lisäämisessä ei niin ikään kannata aliarvioida.

Opinnäytetyön tärkein ajatus on ollut jakaa tanssin iloa, joka on itselleni ollut merkittävä elementti elämässä. Olen nähnyt tanssitunneilla asiakkaiden hymyt ja vapautuneet liikkeet, mikä on ollut palkitsevaa ja vakuuttanut minut tanssin eduista asiakastyössä. Toivoisin, että tanssia käytettäisiin enemmän ihmisten hyvinvoinnin tukemisessa. Tanssi ei ole vain liikuntamuoto vaan kulttuurin ilmiö, joka on ihmiselle luonnollinen tapa ilmaista itseään ja toteuttaa yhteisöllisyyttä.

LÄHTEET

Ahonen, H. 2000. Musiikki, sanaton kieli – musiikkiterapian perusteet. Helsinki: Finn Lectura Oy Ab.

ASPÄ 2011. ”Emmä mihinkään asuntolaan...” – Kehitysvammaisten nuorten asumispalvelujen Tarve-projekti Loimaalla. Kehittyvää erityisryhmien asumista. Asumispalvelusäätiö ASPÄ 3/2011.

Aspinwall, L. & Staudinger, U. 2006. Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki: Edita Prima Oy.

Asumispalvelusäätiö 2009. Unelmia omasta kodista – Kehitysvammaisten ihmisten asumispalveluita kartoittava Tarve-projekti Kouvolassa.

Biebel, D. B., Dill, B., Dill, J. E. 2008. A To Z Guide to Healthier Living, The. Baker Books.

Blenford, N. 2007. Tanssitreeni – Rytmien hurmaa ja liikunnan iloa. Helsinki: Karisto.

Bosler, C. 2009. Tanssitreeniä. Helsinki: Otava.

Brandt, K. & Niemelä, M. 2008. Kehitysvammaisten yksilöllinen asuminen – Pitkäaikaisesta laitosasumisesta kohti yksilöllisempiä asumisratkaisuja. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä.

Haarni, I. 2006. Keskeneneräistä yhdenvertaisuutta – Vammaisten henkilöiden hyvinvointi ja elinolot Suomessa tutkimustiedon valossa. Stakesin raportteja 6/2006. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes.

Hartman-Stein, P. E. & La Rue, A. 2011. Enhancing Cognitive Fitness In Adults. Springer.

Härkäpää, K. & Järvikoski, A. 2004. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY.

Juusola, M. 2011. Vahvaksi rakastetut lapset. Helsinki: Otava.

Kananoja, A., Kokko, S., Lehto, J. & Taipale, V. 2001. Sosiaali- ja terveydenhuolto. Helsinki: WSOY.

Kaski, M., Manninen, A., Mölsä, P. & Pihko, H. 2002. Kehitysvammaisuus. Helsinki: WSOY.

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry 2009. Hyvä päivä elokuvalla -seminaari aloittaa hyvinvoinnin teemaviikon. Leija -selkolehti 5/2009, 11.

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 23.6.1977/519.

Malm, M., Matero, M., Repo, M. & Talvela, E-L. 2004. Esteistä mahdollisuuksiin – Vammaistyön perusteet. Helsinki: WSOY.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOY.

Neuvonen, A. 2012. Kuusi ajatusta ammattietiikasta. Jane & Paulo – Talentia-lehden erikoisnumero sosiaalialan korkeakouluopiskelijoille, 13.

- Nouko-Juvonen (toim.) 1999. Pyörätuolitango – näkökulmia vammaisuuteen. Helsinki: Edita.
- Saarikoski, H. 2003. (toim.) Tanssi tanssi – Kulttuureja, tulkintoja. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Skinnari, S. 2007. Pedagoginen rakkaus. Juva: PS-kustannus.
- Skinnari, S. 2008. Elämäkoulu – oppimaan oppimisesta kasvamaan kasvamiseen. Juva: PS-kustannus.
- Starkman, V. 2012. ”Herätkää!” – Tohtorinväitös. Tyrvään Sanomat 21.8.2012.
- Svennevig, H. 2005. Kehon mieli – Kehontuntemuksesta itsetuntemukseen. Helsinki: WSOY.
- Talentia 2012. Mä kaipaen vähän kunnioitusta. Talentia-lehti 7.2012, 14.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 27.5.2012. http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/liikunta
- Tuusa, M. 2005. Kohti kuntouttavaa sosiaalityötä – Aktivointi ja työllistymisen tukeminen sosiaalityön ammattikäytäntönä kunnissa. Helsinki: Kuntoutussäätiö.
- Vammaispalvelulaki - Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista. 3.4.1987/380.

OPAS TANSSITUNTIEN TOTEUTTAMISEEN

Kehitysvammaisten asiakkaiden kanssa kokeiltuja tanssiliikkeitä
ja musiikkiehdotuksia

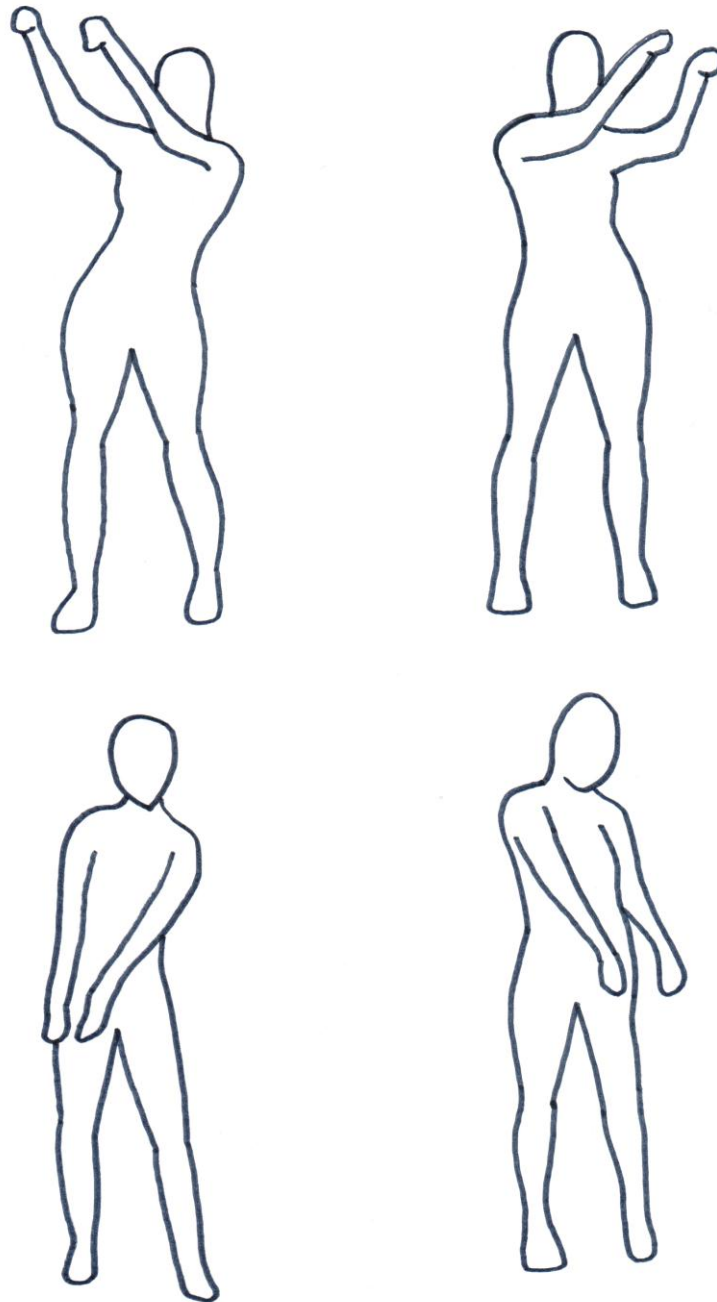
Opinnäytetyötä varten kokeiltiin erilaisia tanssiliikkeitä ja musiikkityylejä. Oppaaseen on koottu kiinnostavia ja hauskoja liikkeitä, joilla oli hyvä vastaanotto Loimaan kehitysvamma palveluissa. Oppaan kuvia luetaan ylhäältä alas ja vasemmalta oikealle. Ohjaaja tekee liikkeet ohjeiden peilikuvana, jolloin asiakkaat tekevät liikkeet peilaten ohjaajaa.

Oppaasta löytyy musiikkiehdotuksia. Mainittuja kappaleita on käytetty opinnäytetyöhön liittyvillä tanssitunneilla, ja ne on todettu asiakastyössä toimiviksi. Liikkeet sopivat mainittuihin kappaleisiin. Hakasulkuihin on merkitty albumi, jolta laulu löytyy sekä musiikkilaji, jotta vastaavaa musiikkia voi etsiä omista kokoelmista tai kirjastosta.

Hyväksi lämmittelytanssiksi on havaittu piiritanssi. Muodostetaan ympyrä ja otetaan vierustovereita kädestä kiinni. Piiritanssi rentouttaa tunnelmaa ja luo yhteisöllisen aloituksen tanssitunnille. Piiritanssi sopii hyvin myös tanssitunnin loppuun tunnelmaa rauhoittamaan.

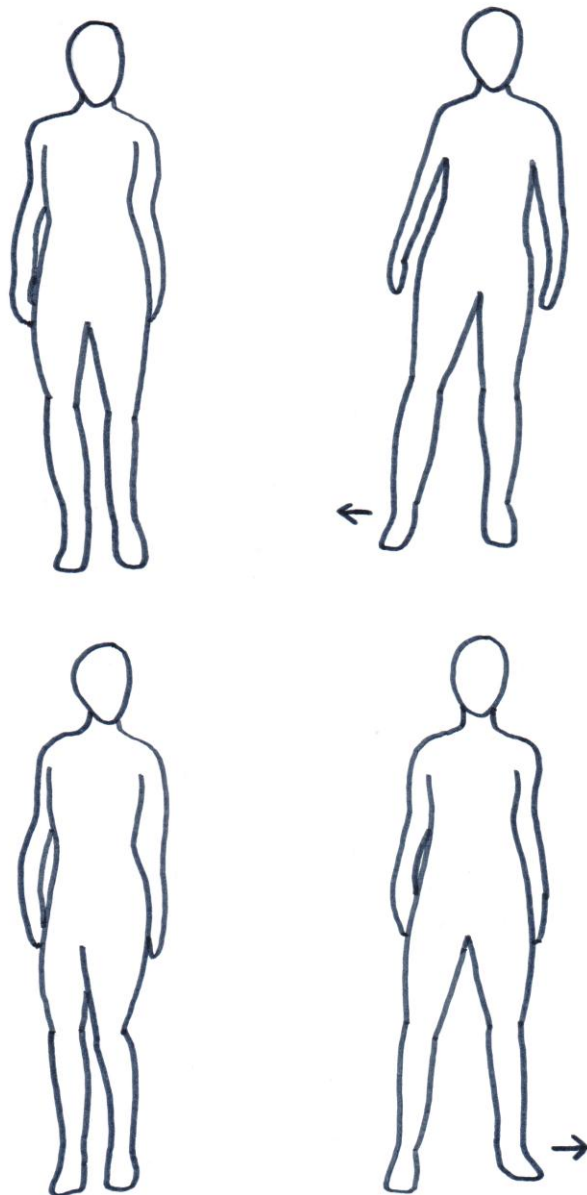
Musiikkiehdotus: Chayanne – Tiempo De Vals [Tiempo De Vals; Grandes Exitos] [latinopop]

Musiikissa vuorottelee kaksi erilaista rytmiä. Toiseen rytmiin otetaan sivuaskelia ja heilutellaan käsiä mukana oikealle ja vasemmalle. Toisen rytmin kohdalla taas liikutaan eteen ja taakse kädet mukana liikkeessä. Ohjaajan on muistettava musiikin kulku niin hyvin, että hän pystyy kertomaan tanssijoille, milloin liike vaihtuu.



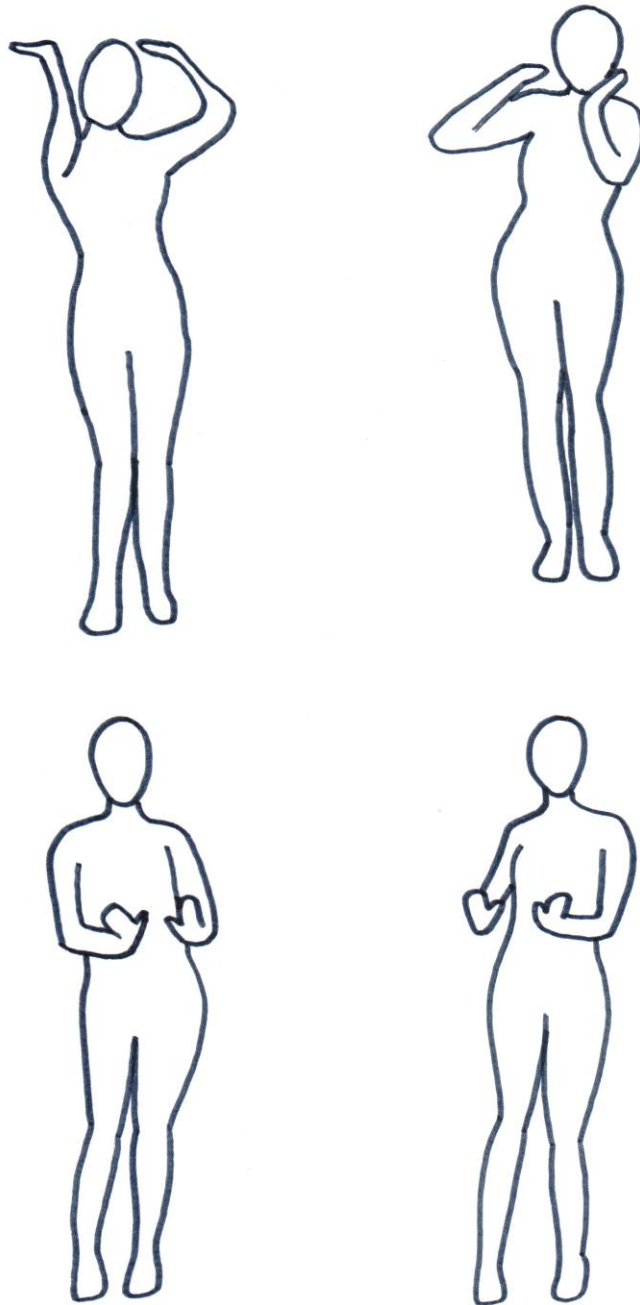
Musiikkiehdotus: Chayanne – Boom Boom [Simplemente; Grandes Exitos] [latinopop]

Tätä laulua käytettäessä liike voidaan tehdä kertosäkeessä. Kohdassa ”boom boom” kädet tekevät liikkeen ylös vasemmalle ja sitten ylös oikealle, minkä jälkeen ne jatkavat alas vasemmalle ja alas oikealle. Jalat tekevät niin kutsutun jazz-neliön, eli vasen jalka eteen, oikea jalka eteen, oikea jalka taakse ja vasen jalka taakse.



Kuvissa esitetään perusliike askel viereen. Toisella jalalla otetaan askel sivulle, minkä jälkeen toinen jalka seuraa toisen jalan viereen. Seurannut jalka ottaa vuorostaan askelen takaisin toisen jalan seurattessa sitä.

Liike sopii monenlaiseen musiikkiin ja on helppoutensa vuoksi kätevä sisällyttää tanssi-tunteihin. Askel viereen voidaan tehdä perusliikkeenä tunnilla ja lisätä liikesarjaan muita liikkeitä mielen mukaan.



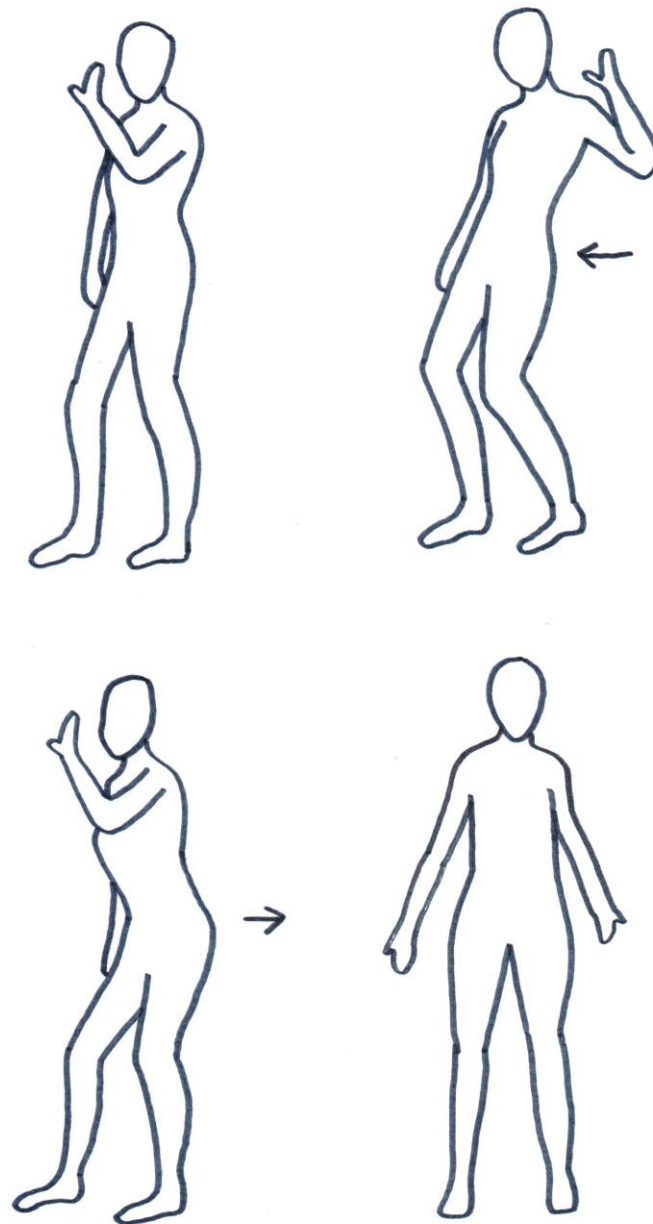
Musiikkiehdotus: Chayanne – Salomé [Grandes Exitos] [latinopop]

Tätä laulua käytettäessä voidaan liike tehdä kertosäkeessä. Laulajan laulaessa ”ay ay ay” tehdään aaltoliike käsillä ja koko vartalolla ylhäältä alas. Kädet piirtävät ilmaan aallon, ja lantio liikkuu puolelta toiselle mukana.



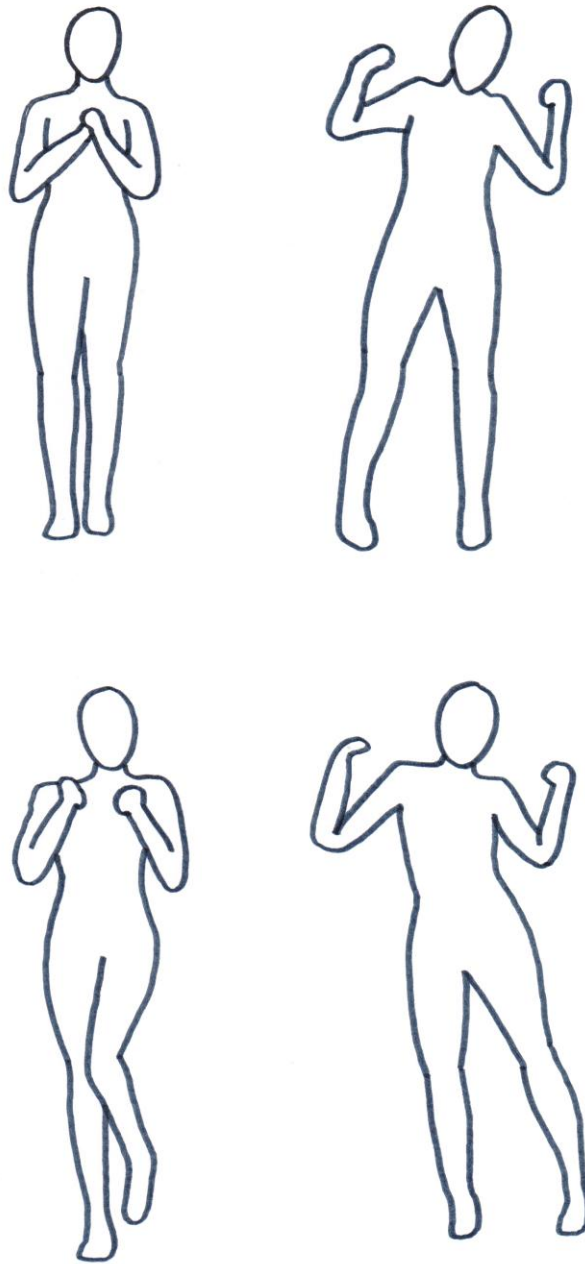
Musiikkiehdotus: Outlandish – Intro [Bread and Barrels of Water] [hip hop]

Liike voidaan tehdä osissa. Aloitetaan joustamalla polvista ylös ja alas musiikin tahdissa. Lisätään painonvaihto, eli vaihdetaan painoa puolelta toiselle, joka aiheuttaa keinuvaan liikkeen. Otetaan kädet mukaan. Ne kauhovat ilmaa ylhäältä alas niin, että käsi osoittaa samalle puolelle, jolla paino on.



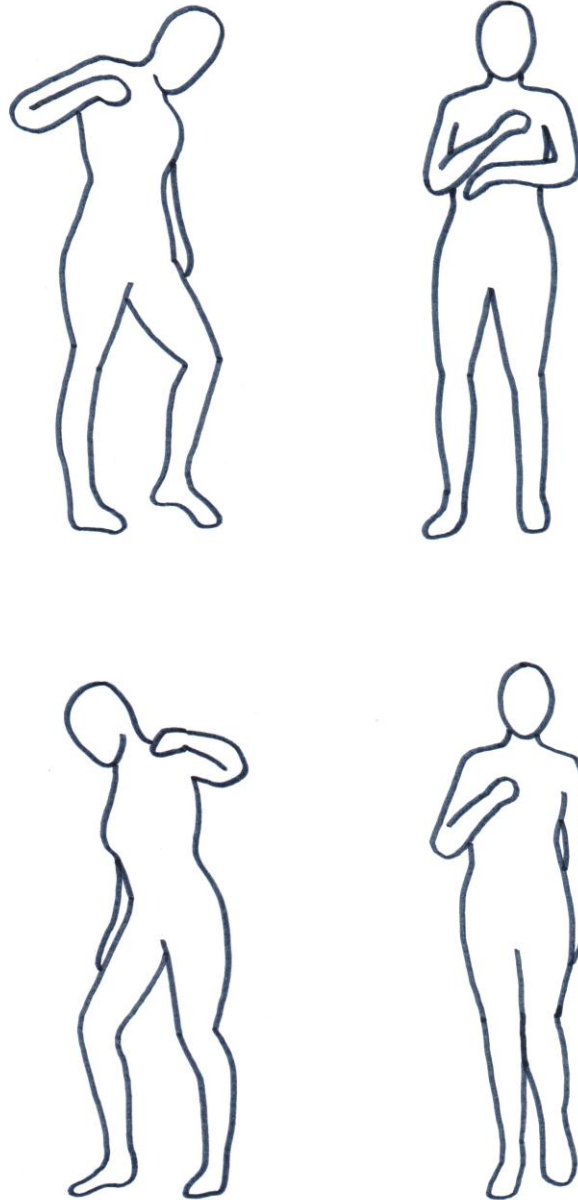
Musiikkiehdotus: F.Cuz – Wanna Be Your Love [Gorgeous] [pop]

Liike tehdään kylki eteen suunnattuna. Edessä oleva käsi pidetään ylhäällä ja lantiota heilautellaan eteen ja taakse kahdesti, minkä jälkeen käännytään ja tehdään sama toiseen suuntaan. Liike on imitoitu artistin musiikkivideosta.



Kuvissa esitellään niin sanottu ”henkseliliike”, joka sai osakseen erityistä mielenkiintoa opinnäytetyötä varten järjestetyillä tanssitunneilla. Se saa hymyn huulille.

Liike sopii hip hopiin, ja sitä voidaan kokeilla omassa tahdissa. Tarkoitus on avata kädet samalla kun otetaan askel viereen, minkä jälkeen lasketaan paino liikkuvalla jalalla ja nostetaan toisen jalan polvi koukkuun, ja käsillä pamautetaan kuviteltuja henkseleitä. Pamautuksen jälkeen jalka liike voidaan tehdä toiseen suuntaan.



Musiikkiehdotus: Will Smith – Black Suits Comin' (Nod Ya Head) [Born to Reign] [hip hop]

Liike on imitoitu artistin musiikkivideosta, ja se toteutetaan kertosäkeessä. Laulussa lauletaan ”nod ya head”, jolloin käännetään kylki eteen, viedään etummainen käsi ylös koukkuun kuvan osoittamalla tavalla ja samalla nyökytetään päätä. Kun ”nod ya head” lauletaan taas, vaihdetaan puolta.

Kysely

Hei, nuoret ja vanhemmat!

26.4.2012

Olen sosionomiopiskelija Minna Tuominen. Kyselylomake liittyy opinnäytetyöhöni. Loimaalla on musiikkiliikuntaryhmä kaiken ikäisille kehitysvammaisille, ja nuorille järjestetään mahdollisesti oma tanssiryhmä, joka kokoontuisi Loimaalla kerran viikossa. Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää kyselyn saaneiden kiinnostusta ja toiveita. Kyselyyn vastataan rastittamalla ruutuun omasta mielestä sopivin vaihtoehto. Kyselyssä tarkoitan **säännöllisellä** harrastamisella sitä, että harrastaa esimerkiksi tietyn ajan joka viikko. Voitte täyttää kyselyn yhdessä. Toiveita voi esittää myös vapaamuotoisesti. Kaikki ajatukset ovat tervetulleita!

Kysely on täysin **luottamuksellinen**, eikä tuloksista selviä, kuka on kyselyyn vastannut. Palautattehan lomakkeen palautuskuoressa Eeva Yliselle:

Vareliuksenkatu 1, 32200 Loimaa.

Minuun voi ottaa yhteyttä: minna.k.tuominen@students.turkuamk.fi

Toivon kyselyiden palautuvan perjantaihin **11.5.2012** mennessä.

Kiitän kyselyyn osallistumisesta! Kaikki tieto on tärkeää.

Hyvää kevättä!

Terveisin, Minna

Olen Poika Tyttö

	Kyllä	Ei/ En	En osaa sanoa
Olisitko kiinnostunut osallistumaan liikuntakerhoon kerran viikossa?			
Olisitko kiinnostunut osallistumaan tanssikerhoon kerran viikossa?			
Haluaisitko osallistua nimenomaan vain nuorille suunnattuun kerhoon?			
Haluaisitko, että kerhossa olisi vain tyttöjä tai vain poikia?			
Harrastatko liikuntaa säännöllisesti?			
Onko sinulla säännöllistä harrastusta?			
Käytkö säännöllisessä ryhmäharrastuksessa?			
Liikutko yleensä melkein päivittäin?			
Tapaatko yleensä kavereita koulun ulkopuolella ainakin kerran viikossa?			

Millaista liikuntaryhmää toivoisit/ Muita ajatuksia:

Hei! Olen sosionomiopiskelija Minna Tuominen, ja kyselylomake liittyy opinnäytetyöhöni. Tarkoituksena on selvittää toiveita ja ajatuksia musaliikunnasta, jotta sitä voidaan tulevaisuudessa kehittää edelleen.

Kyselyyn vastataan rastittamalla ruutuun sopiva vaihtoehto. Toiveita voi esittää myös vapaamuotoisesti. Kaikki palaute on tervetullutta.

Lomakkeen voi antaa Merja Kivimäelle seuraavalla kerralla musaliikunnassa eli 12.4.

Minuun voi ottaa yhteyttä: minna.k.tuominen@students.turkuamk.fi

Kiitän kyselyyn osallistumisesta! Kaikki tieto on tärkeää. Hyvää kevättä!

-Minna

Olen Mies Nainen

	Kyllä	Ei/ En	En osaa sanoa
Onko ryhmä mielestäsi liian iso?			
Voisiko ryhmässä olla enemmänkin osallistujia?			
Haluaisitko tavata uusia ihmisiä musaliikunnassa?			
Haluaisitko tavata musaliikunnassa ihmisiä, joita et tapaa muualla?			
Haluaisitko erilliset ryhmät miehille ja naisille?			
Jatkatko syksyllä, jos tanssiliikunta järjestetään?			

Seuraavat kysymykset koskevat opiskelijan ohjaamaa tuntia torstaina 29.3.2012

	Kyllä	Ei/ En	En osaa sanoa
Vastasiko tunti odotuksiasi?			
Viihdytkö tunnilla?			
Oliko ohjaajaa helppo seurata?			
Tehtiinkö liian vaikeita liikkeitä?			
Piditkö latinomusiikista?			
Haluaisitko latinomusiikkia toistekin?			
Piditkö hip hopista?			
Haluaisitko hip hopia toistekin?			

Muuta palautetta (ruusut ja risut, voit jatkaa kääntöpuolelle):