

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävä taide

Teatteri

2021

Satu-Lotta Pitko

ERITYISEN HERKÄSTI LÄSNÄ

Erityisherkkyyden kohtaaminen teatteri-ilmaisun ohjaajan työssä

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävä taide
Teatteri-ilmaisun ohjaaja

2021 | 64 sivua, 2 liitesivua

Satu-Lotta Pitko

ERITYISEN HERKÄSTI LÄSNÄ

Erityisherkkyyden kohtaaminen teatteri-ilmaisun ohjaajan työssä

Tavoitteena opinnäytetyössäni on selvittää, millaisilla keinoilla teatteri-ilmaisun ohjaaja voi huomioida, rohkaista ja tukea erityisherkkiä osallistujia toimiessaan ohjaajana tai tehdessään pedagogista työtä. Tämä toteutetaan tekstillisenä vuoropuheluna, jonka osapuolina toimivat aihetta käsittelevä kirjallisuus ja tutkimustieto sekä erityisherkkiksi identifioiduvien henkilöiden kokemukset. Olen pyrkinyt selvittämään, millaisia sävyjä erityisherkkyyks voi luoda kokemuksiin teatteritoimintaan osallistumisesta ja miten teatteri-ilmaisun ohjaaja voi toimia auttaakseen erityisherkkää osallistujaa nauttimaan toiminnasta ja hyödyntämään herkkyyttään luovuuden lähteenä.

Lähdemateriaalina olen käyttänyt kolmen erityisherkkäksi identifioituvan teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelijan haastatteluja, teatteritaiteen maisteri (TeM), teatteripedagogi ja ryhmäpsykoterapeutti Ursula Hallaksen haastattelua, erityisherkkyyttä käsittelevää kirjallisuutta, teatteripedagogista kirjallisuutta sekä luotettaviksi kokemiani verkkosivustoja. Valitsemieni lähdemateriaalien avulla pyrin taustoittamaan, millainen piirre erityisherkkyyks on ja miten se voi ilmetä yksilön toiminnassa. Lisäksi tarjoan lukijalle mahdollisuuden tarkastella erityisherkkän osallistujan kokemusmaailmaa ja ajatuksia esimerkiksi harastajateatteriryhmässä toimimisesta.

ASIASANAT:

erityisherkkyyks, tunneherkkyyks, aistisherkkyyks, ylivireystila, teatteri-ilmaisun ohjaaja

BACHELOR'S / MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing arts
Drama instructor

2021 | 64 pages, 2 appendices

Satu-Lotta Pitko

HIGHLY SENSITIVE PRESENCE

How to face high sensitivity when working as a drama instructor?

The purpose of my study is to examine what kind of ways a drama instructor can respect, encourage and support participants who are highly sensitive people. This is done by a dialogue between books and knowledge on high sensitivity as well as experimental information from three highly sensitive students. I have tried to research what kind of ways high sensitivity may affect the experiences of attending theater-related activities and how a drama instructor should work to help a highly sensitive participant to enjoy the activities and to accomplish one's potentially creativity and skills.

As my source material I used three interviews of students of drama instructing who identify themselves as highly sensitive people, interview of a drama instructor and group psychotherapist Ursula Hallas, literature on high sensitivity, books on theater pedagogy and websites which I regarded as reliable. By choosing these source materials I aim to report what kind of attribute high sensitivity is and in what ways it can be seen in one's personal conduct. I also want to offer a chance to observe the perspectives and thoughts of highly sensitive people who take part in theater-related activities.

In the beginning of this thesis I define what is meant by high sensitivity. Emotional sensitivity, sensory sensitivity and overstimulation are dealt with in their own chapters. After that I try to clarify how a drama instructor can recognize a highly sensitive participant and how high sensitivity may affect the participant's behavior as a member of the group. I also approach bullying and safe atmosphere from this point of view. At the end it is investigated that what kind of artistic strenghts high sensitivity can offer, how it can affect one's self-esteem and what sensitive feedback is. I also list some concrete tools that a drama instructor can use to calm down overstimulated participants

KEYWORDS:

high sensitivity, sensory sensitivity, emotional sensitivity, overstimulation, a drama instructor

SISÄLTÖ

KÄYTETYT LYHENTEET JA SANASTO	7
1 JOHDANTO	8
2 ERITYISHERKKYYS	11
2.1 Erityisherkkyyden määritelmä	11
2.2 Mitä erityisherkkyyks ei ole?	13
2.3 Tunneherkkyyks	14
2.4 Aistiherkkyyks	16
2.5 Ylivireystila	17
3 ERITYISHERKKÄ RYHMÄN JÄSENEÄ	20
3.1 Erityisherkkyyden tunnistaminen	20
3.2 Erityisherkkä ryhmässä	23
3.3 Erityisherkkyyks ja kiusaaminen	26
3.4 Jännittäminen	28
3.5 Turvallisen ilmapiirin rakentaminen	31
3.5.1 Fyysinen koskemattomuus osana turvallista ilmapiiriä	34
3.6 Kuinka tukea ja rohkaista?	35
4 TIETOA JA VINKKEJÄ TEATTERI-ILMAISUN OHJAAJALLE: KUINKA AUTTAA ERITYISHERKKÄÄ KOKEMAAN OLONSA TURVALLISEKSI JA NAUTTIMAAN TOIMINNASTA?	38
4.1 Miten tuen erityisherkkän luovuutta?	39
4.1.1 Erityisherkkä ja luovuus	39
4.1.2 Vinkkejä ja työkaluja erityisherkkän luovuuden tukemiseen	40
4.2 Miten tuen erityisherkkän itsetuntoa?	42
4.2.1 Mitä on itsetunto?	43
4.2.2 Erityisherkkän itsetunto	44
4.2.3 Kuinka tukea erityisherkkän itsetuntoa: vinkkejä ja harjoitteita	45
4.2.4 Kuinka puhua herkkyydestä?	48
4.3 Kuinka annan sensitiivistä palautetta?	49

4.4 Ylivireystilaan voi vaikuttaa	53
4.4.1 Konkreettisia keinoja ylivireystilan säätelymiseen ja ennaltaehkäisyyn	54
4.4.2 Tietoisuustaitoja lapsille	57
5 LOPUKSI	60
LÄHTEET	63

LIITTEET

Liite 1. Kysymykset haastatelluille teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelijoille

Liite 2. Kysymykset haastatellulle teatteripedagogi ja ryhmäpsykoterapeutti Ursula Hallakselle

KÄYTETYT LYHENTEET JA SANASTO

1. Käytän tässä opinnäytetyössä vaihdellen ilmauksia erityisherkkä ja herkkä. Molemmilla viitataan Elaine Aronin (1999) käyttämään termiin *highly sensitive person*, joka on suomennettu käsitteeksi *eritysherkkä ihminen*.

2. Käytän tässä opinnäytetyössä asiayhteydestä riippuen nimikkeitä teatteri-ilmaisun ohjaaja, ohjaaja ja pedagogi. Kaikilla tarkoitan teatteri-ilmaisun ohjaajaksi valmistunutta henkilöä, joka työskentelee teatteripedagogina tai ohjaajana.

1 JOHDANTO

”Moni asia lapsuudessani olisi ollut helpompaa, jos olisi tiedetty, että olen erityisherkkä.”

Kyseinen lausahdus toistuu usein erityisherkkien ihmisten haastatteluissa sekä aihetta käsittelevissä keskusteluissa, kirjoissa ja artikkeleissa. Myös minä allekirjoitan sen täysin. Minua on aina kutsuttu herkäksi, tai tarkemmin määriteltynä *liian* herkäksi. Erityisherkillä on usein kokemus siitä, että on aina *liian* jotain: liian itkuherkkä, liian ujo, liian tosikko, liian tunnollinen, liian kipuherkkä, liian dramaattinen, liian stressaantuva, liian hiljainen, liian kiltti, liian säikky, liian helposti loukkaantuva...

2010-luvun alussa, noin 12-vuotiaana, törmäsin ensimmäistä kertaa käsitteeseen *erityisherkkyyys*. Lapsuudenkotini keittiön pöydällä lojuva aikakauslehti oli jäänyt auki aihetta käsittelevän artikkelin kohdalta. Luettuani artikkelin ajattelin, että se kertoo minusta. Saman artikkelin lukenut perheenjäsen totesi erään tuttavan osuvan täydellisesti tekstin kuvaukseen erityisen herkistä ihmisistä. Äänensävyistä ja elekielestä päätin, että sanoja ei pitänyt erityisherkkyyttä lainkaan positiivisena ominaisuutena. Päätin siis unohtaa artikkelin ja varsinkin ajatuksen siitä, että minäkin voisin olla erityisherkkä.

Oman erityisherkkyyden tunnistaminen voi tuntua siltä kuin repullinen kiviä putoaisi hartioilta. Ominaisuus antaa selityksiä kokemusmaailmalle, jonka poikkeuksellisuudesta on saattanut kantaa syyllisyyttä: en olekaan hankala, olen vain erityisherkkä. Piirteiden tunnistamista seuraavasta helpottuneisuudesta huolimatta omasta erityisherkkyydestä kertominen saatetaan kokea vaikeaksi. Usein ihmiset toteavat huolettomasti tai ohimennen olevansa herkkiä, mutta jos siihen lisää etuliitteen ”*erityis-*”, saattaa puhuja pelätä, että hänen ajatellaan nostavan itseään jollekin jalustalle, vaativan erityiskohtelua tai pitävän itseään – no, erityisenä.

Erityisherkkyyden mahdollistama rikas sisäinen maailma voi olla suuri voimavara, mikäli ihminen haluaa suuntautua taiteelliseen toimintaan. Tulevana teatteri-ilmaisun ohjaajana minua kiinnostaa erityisesti se, millaisia mahdollisuuksia ja haasteita erityisherkkyyys tarjoaa teatterin harrastajalle tai ammattilaiselle. Kirjallisessa opinnäytetyössäni päätin syventyä tarkastelemaan, millaisia työkaluja teatteri-ilmaisun ohjaajan tulisi käyttää ja millaisia asioita huomioida, jotta esimerkiksi harrastajateattereiden toimintaan, lasten ja

nuorten teatteriryhmiin tai taidetyöpajoihin osallistuvat erityishervät voisivat löytää ainutlaatuiset vahvuutensa, kokea onnistumisia, innostua, haltioitua ja rikkoa turvallisesti oman mukavuusalueensa rajoja. Osa lähdekirjallisuudestani keskittyy erityisherkkiin lapsiin, mutta opinnäytetyöni sisältöä voi soveltaa kaikkien ikäryhmien kanssa työskennellessä.

Kun opettajat tunnistavat oppilaalla erityisen tuen tarpeen, tulisi heidän tietoisesti rakentaa jokaisen oppilaan yksilöllisyyttä kunnioittavaa ilmapiiriä. Tällöin yksittäisen oppilaan tukeminen on luontevaa eikä korostu päivittäisessä vuorovaikutuksessa tai hankaloita oppilaan vuorovaikutusta muiden oppilaiden kanssa. (Saavutettava taideharrastus 2 -opas, 9.)

Stereotyyppinen erityisherkkä on usein ryhmätilanteissa ujo ja vetäytyvä. Aran osallistujan hakeutuminen teatteriharrastuksen pariin saattaakin vaikuttaa ohjaajan ja muun ryhmän silmissä kummalliselta. Osallistujan vetäytyminen voi virheellisesti johtaa tulkitsemaan, että kyseinen henkilö pelkää tai ei halua olla mukana toiminnassa. Erityisherkkien kohdalla kyse voi kuitenkin olla siitä, että osallistuja tarvitsee muita enemmän aikaa lämmetäkseen uudelle ympäristölle ja uusille ihmisille. Eritysherkkä saattaa myös kaivata vähemmän herkkiä osallistujia enemmän tukea ja rohkaisua, mutta kun erityisherkkä on siihen valmis, hänkin saattaa heittäytyä nauttimaan toiminnasta täysin rinnoin.

Opinnäytetyötä kirjoittaessani yhtenä tavoitteistani on ollut ennakkoluulojen murtaminen. Haluan osoittaa, että myös ujo ja hiljainen ihminen voi nauttia teatterin tekemisestä ja olla siinä lahjakas. Tästä lienee osoituksena kolme haastattelemaani erityisherkkää, joista jokainen opiskelee teatteri-ilmaisun ohjaajaksi. Toinen ennakkosenne, jonka olen halunnut nostaa esille, liittyy siihen, millaisia mielikuvia erityisherkkyyteen liitetään. Vaikka erityishervät mielletään usein sisäänpäin kääntyneiksi introverteiksi, on vähemmistö erityisherkkistä hyvinkin eloisia, sosiaalisesti aktiivisia ja elämöshakuisia.

Etsiessäni lähdemateriaalia opinnäytetyöhöni huomasin, että erityisherkkyydestä on julkaistu runsaasti kirjallisuutta ja artikkeleita, mutta en löytänyt yhtään teosta tai artikkelia, joka käsittelee piirrettä taidepedagogisesta näkökulmasta. Sen sijaan neuropsykiatrisista häiriöistä, esimerkiksi autismikirjon diagnooseista, taidepedagogisen toiminnan yhteydessä on kirjoitettu 2010-luvulta alkaen yhä enemmän. Erityisherkkyyys ei kuitenkaan ole häiriö tai diagnoosi, joka voitaisiin rinnastaa neuropsykiatrisiin häiriöihin, vaikka sellaiseenkin virheuskomukseen taustatyötä tehdessäni törmäsin. Havaintoni myötä näin tässä sopivan aukon, johon minä, erityisherkkänä sekä tulevana ammattitaiteilijana ja

taidepedagogina, voisin vastata tuomalla uuden näkökulman ja keskustelunavauksen omaa osaamistani ja kokemuksiani hyödyntäen.

2 ERITYISHERKKYYS

”Erityisherkkyyys tarkoittaa mulle semmosta niinku taipumusta nähdä ja kokea, nimenomaan ehkä kokea, maailmaa vähän eritavalla kuin ns. normaali. Niinku kaikki aistit on vähän terävämpiä ja sitten se vaikuttaa elämään eri tavoin.” (Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 3, 2021.)

Ennen syventymistä erityisherkkyyden kohtaamiseen teatteri-ilmaisun ohjaajan työssä on syytä selventää, mistä erityisherkkyydessä on kyse. Tämän luvun tarkoitus on määritellä, mitä erityisherkkyydellä tarkoitetaan. Luvun keskeisenä päämääränä on tuoda esille erityisherkkyyden synnynäisyys sekä avata sen biologista perustaa hermoston poikkeuksellisessa toiminnassa. Pidän näiden seikkojen tiedostamista tärkeänä, jotta ohjaajat ja taidepedagogista työtä tekevät henkilöt osaisivat suhtautua erityisherkkään henkilön kokemis- ja reagoitintapoihin ymmärtäväisesti ja neutraalisti, avoimen hämmästelyn tai syylistämisen sijaan.

Keskustelua erityisherkkyydestä on käyty kasvavassa määrin 2000-luvun alusta alkaen. Olen huomannut, että aihetta koskevan tiedon ja keskustelun myötä erityisherkkyydestä on muodostunut ikään kuin muoti-ilmiö: Koska erityisherkillä ihmisillä on usein esimerkiksi empatian, mielikuvituksellisuuden ja tunnollisuuden kaltaisia, positiiviseksi miellettyjä kykyjä ja ominaisuuksia, yhä useammat haluavat määritellä itsensä erityisherkkiksi. Ihmisten tulkitseminen erityisherkkiksi liian kevein perustein voi kuitenkin vähentää hermostoltaan herkän vähemmistön uskottavuutta. Tämän luvun onkin tarkoitus selventää, tutkimustietoon nojaten, millainen erityispiirre erityisherkkyyys on ja kuinka kokonaisvaltaisesti se vaikuttaa ihmisen kokemis- ja reagoitintapoihin.

2.1 Erityisherkkyyden määritelmä

Moni ihminen on joskus saanut kuulla olevansa herkkä tai liian herkkä. Arkisessa puheessa herkkyydellä voidaan viitata esimerkiksi itkuherkkyyteen tai taipumukseen liikutua tai loukkaantua helposti. Herkkyyys liitetäänkin usein tunteisiin, mutta tarkemmin määriteltynä ominaisuutena herkkyydellä voidaan kuvata ihmisen persoonallisuutta ja kokemisen tapoja laajemminkin. Vaikka arkikielessä ihmisiä kutsutaan herkkiksi huolettomasti ja kevein perustein, on olemassa tutkimustietoa, jonka mukaan osa ihmisistä todella on herkempiä kuin toiset.

Yhdysvaltalaisen psykologian tohtori ja psykoterapeutti Elaine Aronin (1999, 23) mukaan 15–20 prosenttia väestöstä on erityisen herkkiä ihmisiä. Aron (1999) käyttää näistä ihmisistä nimitystä *highly sensitive person*.

Elaine Aron on tutkinut erityisherkkyyttä 1990-luvulta alkaen (HSP Suomi ry 2021). Aron (2010, 24–36) jaottelee erityisherkkyyden ominaispiirteet neljään pääryhmään, joiden alkukirjaimista muodostuu lyhenne *DOES*. Lyhennettä voidaan pitää muistisääntönä, kun tarkastellaan erityisherkkien ja vähemmän herkkien ihmisten eroavaisuuksia. *DOES* on lyhenne sanoista (suomennokset HSP Suomi ry 2021):

D = Depth of processing (syvällinen tiedon prosessointi)

O = Overarousability (kuormittumisalttius)

E = Emotional intensity (vahva eläytymiskyky)

S = Sensory sensitivity (tarkka havainnointikyky)

Suomessa erityisherkkyyttä käsittelevää kirjallisuutta ovat julkaisseet esimerkiksi Juhani Mattila, Heli Heiskanen ja Janna Satri. Heiskanen (2016, 14) määrittelee erityisherkkyyden synnynnäiseksi temperamenttityypiksi, joka perustuu tavanomaista herkemmin aistivaan ja reagoivaan hermojärjestelmään. Myös Satri liittää erityisherkkyyden temperamenttiin ja toteaa, että erityisherkan henkilön temperamenttiprofiilissa korostuu sensitivisyydeksi nimetty piirre. Muita nimityksiä ovat muun muassa ujous, estyneisyys, voimakas reagointi ja reaktiivisuus. (Satri 2015, 35.)

Erytyisherkkyyden tutkimuksessa on painotettu piirteen olevan synnynnäinen psykofyysinen ominaisuus. Synnynnäisyys tarkoittaa sitä, että herkkyydellä on biologinen perusta. Ympäristö ja kasvatus kuitenkin vaikuttavat osaltaan siihen, millaiseksi ihmisen persoonallisuus kehittyy. (Satri 2014, 18.) Nyky-yhteiskunnassa herkkyyys mielletään usein heikkoudeksi, mikä voi ajaa herkät ihmiset häpeämään ja piilottelemaan piirrettään. Myös vallitsevat sukupuoliroolit voivat vaikuttaa siihen, kuinka sallivasti erityisherkkä yksilö suhtautuu herkkyyteensä. Stereotyyppisesti naisten odotetaan olevan herkkiä, mutta miesten herkkyyttä ei pidetä suotavana. Tästä huolimatta Aronin (1999, 96) mukaan erityisherkkiä miehiä on yhtä paljon kuin erityisherkkiä naisia.

Jokainen ihminen on yksilö, joten myös erityisherkkyyksiläisyys ilmenee yksilöllisellä tavalla. Joi-takin erityisherkkä koskeva yhtäläisyyksiä on kuitenkin löydetty. Herkkä, sensitiivinen ihminen on erityisen herkkä ympäristölleen ja sen ärsykkeille ja myös sisäisille vaikutteil-leen. Hän tekee poikkeuksellisen hienovaraisia havaintoja ja prosessoi niitä syvällisellä tavalla, osittain tiedostamattomasti tai puolittietoisesti. Tällainen hermojärjestelmän herk-kyys luo perustan ihmisen kokemis- ja reagoititavoille. (Satri 2014, 18.)

”Mä pohdin paljon asioita ja kauheen perusteellisesti niin sit esimerkiks jotku tilanteet, jotka on paljon nopeempia kuin mitä se mun rytmi luontai-sesti on, niin siinä on omat haasteensa, että mä pysyn siinä mukana. Ja hirveesti kiinnittää jotenki, ehkä siitä herkkyydestä johtuen, huomiota hie-novaraisiin asioihin: kaikkeen mitä mä nään ja koen ja jotenki tunnen ja aistin ja mä koen, että mulla on aika vahva esimerkiksi semmonen niinku tilanteiden ja tunnelmien lukutaito ja niinku tunneäly ehkä myös sitä kautta.”
(Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 2, 2021.)

Empatiakyky, tunnollisuus sekä tarkka ja syvälinen havainnointikyky ovat yleisesti posi-tiivisiksi miellettyjä ominaisuuksia, mutta tarkoituksenani ei ole väittää, että erityisherkkät olisivat muita ystävällisempiä, ahkerampia tai viisaampia ihmisiä. Tässä opinnäytetyössä erityisherkkyyttä tarkastellaan neutraalina ominaisuutena, joka voi näyttäytyä sekä vah-vuutena että haasteena, tilanteesta ja ympäristöstä riippuen. Kuten Heiskanen (2016, 43) toteaa, mikään temperamenttipiirre ei ole toistaan parempi tai huonompi, vaan rat-kaisevinta on sopivuus ympäristön ja muiden ihmisten temperamentin kanssa.

Tarkkaavainen havainnointi ja vastaanotetun informaation syvälinen käsittely voivat osoittautua vahvuuksiksi monissa tilanteissa, mutta niillä on kääntöpuolensa. Herkkä eli-mistö myös kuormittuu nopeammin kuin vähemmän herkkä, koska tietoa ja vaikutelmia vastaanotetaan niin paljon (Heiskanen 2016, 15). Hermoston kuormittumisesta johtuvaa ylivireystilaa käsitellään tarkemmin luvussa 2.5.

2.2 Mitä erityisherkkyyks ei ole?

Erityisherkkyyks ei ole sairaus, vamma tai häiriö, vaan synnynnäinen ominaisuus (HSP Suomi ry 2021). Mielestäni on kuitenkin syytä selvittää ero erityisherkkyyden ja joiden-kin samoja piirteitä sisältävien diagoosien välillä. Satri (2014, 36) mainitseekin, että herk-

kyys ei ole sama asia kuin Aspergerin syndrooma, autismi tai muu neurologinen poikkeavuus. Satri (2014, 35) myös huomauttaa, että herkkyys ei ole introversiota eikä ujoutta, mutta monet herkät ovat introverttejä ja/tai ujoja. Myös omien havaintojeni mukaan kaikkia erityisherkkiä yhdistävien piirteiden etsiminen tai nimeäminen on osittain harhaanjohtavaa. Tunnen useita erityisherkkiä ihmisiä, mutta jokainen heistä poikkeaa toisistaan yhtä paljon kuin vähemmän herkistä ihmisistä. Erityisherkyys ei siis ole piirre, joka ratkaisevasti ja poikkeuksetta määritteli ihmisen ominaisuuksia, vaikka monia yhtäläisyyksiä useimpien erityisherkkien ihmisten välillä onkin.

2.3. Tunneherkyys

Tässä alaluvussa käsittelen emotionaaliseksi herkkyudeksi tai tunneherkkyudeksi kutsuttua herkkyyttä. Aineistona käytän lähdekirjallisuutta, haastatteluja sekä omaa kokemuspohjaani.

Herkillä ihmisillä on luonnostaan voimakkaat tunteet ja lyhyt matka alakulosta ekstaasiin. Esimerkiksi innostus, hämmennys tai pelästyminen saattavat ulkopuolisesta vaikuttaa jopa liian intensiivisiltä, mutta herkille ihmisille tunteiden voimakkuus on normaalia. (Satri 2014, 29.) Emotionaalinen herkkyys saattaa siis ilmetä esimerkiksi tunnetilojen voimakkaana vaihteluna tai tilanteeseen nähden ylimitoitetuilta vaikuttavina reaktioina. Moni erityisherkkä onkin saattanut kuulla olevana ”draamakuningatar” tai liian ”herkkähipiäinen”. Joillakin ihmisillä tunneherkkyteen liittyy lisäksi synnynnäistä taipumusta ärtymiseen tai kielteiseen mielialaan, jolloin on tavallista alttiimpi murehtimaan ja huolestumaan (Heiskanen 2016, 20).

Kaikkien emotionaalisesti herkkien ihmisten kohdalla tunneherkyys ei tarkoita, että ihminen ilmaisisi tunteitaan suurieleisesti tai että voimakkaat tunnereaktiot voisi havaita hänen ulkoisesta käytöksestään. Kuten ei-erityisherkilläkin ihmisillä, samankin ihmisen tunneilmaisu voi olla erilaista eri tilanteissa. Monet herkät tunnistavat itsessään, että heillä on herkät, vahvat ja voimakkaat tunteet ja tunnereaktiot, mutta samalla heitä saatetaan pitää hyvinkin rauhallisina tai hillittyinä ihmisinä (Satri 2019, 59). Eritysherkkä ihminen saattaa siis kokea voimakastakin tunnetta ilman, että henkilön sisäinen kokemus välittyy ulkopuolisille. Tunteet saattavat tuntua enemmän kehon tuntemuksina ja psyko-fyysisinä reaktioina, jotka herkillä ovat luonnostaan voimakkaita (Satri 2014, 29).

Tunneherkyys on eri asia kuin hyvät tunnetaidot. Tunneherkyys ei siis tarkoita, että emotionaalisesti herkällä ihmisellä olisi paremmat valmiudet esimerkiksi tunteiden tun-

nistamiseen, käsittelemiseen tai ilmaisemiseen. Osa herkistä ihmisistä ilmaisee tunteitaan avoimesti ääneen, sekä eleiden että ilmeiden kautta, mutta osa tuntee ne lähinnä sisällään (Heiskanen 2016, 20). Se, miten meitä on kohdattu tunnetilanteissa, on antanut meille mallin, miten tunteisiin kannattaa suhtautua. Tällaiset mallista rakentamamme uskomukset määrittävät karkeasti sen, peitämmekö tunteemme, vai onko niiden ilmaiseminen meistä turvallista ja kannattavaa. (Jääskinen 2017, 13.) Tästä voidaan päätellä, että esimerkiksi ympäristön normit ja ihanteet voivat vaikuttaa siihen, kuinka sallivasti henkilö suhtautuu tunnereaktioihinsa. Esimerkiksi ikään ja sukupuoleen liitetyt normit voivat johtaa tunnekokemusten peittämiseen ja tunteen tukahduttamiseen.

”Tietty joissain yhteisöissä, jos on hyvä ja turvallinen olo, mikä on niinku kaiken perusta, niin just semmoisissa yhteisöissä voi olla helpompi päästää niitä tunteita pihallekin, mutta ehkä niin kuin vähemmän oon tehnyt sitä niinku näkyvästi kuin ehkä jotkut toiset.” (Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja –opiskelija 1, 2021.)

Sekä erityisherkillä että vähemmän herkällä voi olla kokemuksia tilanteista, joissa omaa tunneilmaisuaan on täytynyt tukahduttaa senhetkisessä tilanteessa vallitsevien sosiaalisten odotusten vuoksi. Esimerkiksi itkua saatetaan pitää merkinä heikkoudesta, joten kyynelten patoaminen voi tuntua paremmalta ratkaisulta kuin tunteen avoin ilmaiseminen. Aina tunnereaktion piilottaminen ei kuitenkaan ole mahdollista. Heiskanen (2016, 20–21) mukaan on hyvä huomioida, että jos on ylikuormittunut, tunneherkkyys usein korostuu ja tunteet saattavat sen vuoksi läikkyä yli, värittyä kielteisesti tai heilahdella laidasta laitaan. Esimerkiksi jotkut herkäät lapset saavat herkästi raivokohtauksia. Syynä voi olla jokin ”pieni” asia, koska sensitiiviset lapset kokevat hyvin voimakkaasti fyysisen epä-mukavuuden ja aistien ylikuormittumisen. (Satri 2014, 31.)

Tunteiden lisäksi valmius empatiaan määrittää erityisherkkyyttä (Satri 2019, 60). Empatiakyvyllä tarkoitetaan valmiutta tunnistaa toisen ihmisen tunteita, eläytyä niihin ja tuntea myötätuntoa. Aron (1999, 17) kuvailee herkän ihmisen empatiakykyä siten, että erityisherkillä ei ole pelkästään ajatusta siitä, mitä joku toinen tuntee, vaan hän tosiaan tuntee saman jollain tasolla. Jokainen haastattelemani teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelijoista (2021) mainitsikin empatian keskeiseksi osaksi erityisherkkyyttä. Jokainen heistä myös totesi kokevansa muiden tunnetiloja liiankin intensiivisesti suhteessa omiin voimavaroihinsa, mikä saattaa johtaa ylikuormittumiseen ja voimakkaaseen yksinolontarpeeseen.

2.4 Aistiherkkyys

Tässä luvussa käsittelen erityisherkkyyteen kuuluvaa aistiherkkyyttä. Lähdekirjallisuuden lisäksi käytän aineistona haastatteluja sekä omaa kokemuspohjaani aistiherkkänä ihmisenä.

Kuten edellä on todettu, erityisherkkyys on synnynnäinen psykofyysinen ominaisuus, jonka taustalla on hermojärjestelmän herkkyys. Fyysisellä tasollaan herkkyys ilmenee aistiherkkyytenä. Aron (1999, 11) puhuu aistiherkyydestä aistitiedon käsittelyn herkkyytenä, joka on eri asia kuin sensorisen integraation häiriö eli aistitiedon käsittelyn häiriö.

Aistien herkkyydessä ja herkistymisessä voi olla kyse synnynnäisestä erityisherkkyydestä, ylikuormittumisesta tai niin sanottuun neurokirjioon liittyvistä erityispiirteistä. Neurokirjioon kuuluvia ovat ADHD-, ADD-, Aspergerin syndrooma- tai autismidiagnoosin omaavat sekä ihmiset, joilla on vahvasti näihin diagnooseihin viittaavia piirteitä. (Satri 2019, 40.) Vaikka erityisherkillä ihmisellä siis olisi samankaltaista aistiherkkyyttä kuin henkilöillä, joilla on jokin neurokirjon erityispiirre, erityisherkkyys ei ole neurobiologinen diagnoosi, vaan psykofyysinen ominaisuus ja temperamenttipiirre.

Satrin (2014, 23) mukaan aistiherkkydessä ei ole kyse siitä, että erityisherkkien ihmisten aistimet olisivat paremmat, vaan heidän aivonsa ja hermostonsa prosessoivat aistiärsyksiä arkielämän kannalta liiallisella tarkkuudella. Tämä voi ilmetä esimerkiksi siten, että erityisherkkä kokee tavanomaiset aistiärsykkeet, kuten pesukoneen hurinan, sateen ropinan, vaatteiden karheuden tai kirkkaan valaistuksen, ärsyttävinä ja häiritsevinä, vaikka vähemmän herkät ihmiset eivät edes kiinnittäisi niihin huomiota.

”Mulla on just vahvimpana se kuuloherkkyys, tai ääniherkkyys, mikä tarkoittaa sitä, että mun kuulo ei oo parempi kuin muilla ihmisillä, mutta kaikki äänet tavallaan on vähän niinku paljon veitsimäisempiä ja ne vaikuttaa tosi fyysisesti mun kehoon kokonaisvaltaisesti.” (Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 3, 2021.)

Herkkien ihmisten kokemuksena aistiherkkydessä painottuu yleensä herkkyys äänille ja melulle sekä visuaalisille ärsykeille, esimerkiksi valoille ja väreille. Tämä selittyy sillä, että näkö ja kuulo ovat keskeisimmät aistit. (Satri 2014, 23.) Koska teatteriryhmien kanssa tehtävät harjoitteet ovat usein fyysisiä, teatteri-ilmaisun ohjaajan on tärkeää tiedostaa, että erityisherkkän ihmisen aisteista myös tuntoaisti voi olla poikkeuksellisen herkkä. Tuntoaistin herkkyys näkyy usein kipuperkkyytenä.

Usein aistiherkkyys hankaloittaa toimimista arkisissa ympäristöissä, mutta se ei välttämättä ole pelkästään rasite. Aistiherkkyys voi herkistää ihmisen myös miellyttävälle ärsykkeille. Erityisherkkä saattaa kokea esimerkiksi musiikin poikkeuksellisen nautinnollisena tai saada valtavan suurta mielihyvää kauniin kuvan katselemisesta:

”Toisaalta sit taas vaikka musiikki on mulle tosi voimakas niinku voimavara ja mä saan siitä tosi paljon, et joskus se kova ääni on parasta mitä voi olla, mut se on enemmänki ehkä se, et sit ku mä oon päättänyt itse, että se on, et se on se omavaltaisuus myös.” (Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 3, 2021.)

Ihminen sopeutuu yleensä aistiherkkyyteensä, jos on aina kokenut niin (Heiskanen 2016, 19). Esimerkiksi koulussa, harrastuksissa ja työelämässä toimimisen kannalta tämä on usein välttämätöntä. Heiskanen (2016, 19) mukaan aistiärsykeisiin sopeutuminen ei kuitenkaan poista sitä tosiasiaa, että elimistö kuormittuu voimakkaista ärsykkeistä, kuten melusta ja hajuista. Seuraavassa luvussa käsitellään ylivireystilaa, joka on seurausta liiallisen ärsyketulvan aiheuttamasta kuormituksesta.

2.5 Ylivireystila

”Välillä tuntuu siltä, että mä niinku jotenki, et se kaikki, mitä mun ympärillä tapahtuu, niin se vaan niinku tapahtuu ja et mä ite vaan jotenki vajaan siitä silleen pois tai jää jotenki tavallaan ulkopuolelle siitä tilanteesta, vaikka mä tavallaan oon siinä, niin sit ei vaan saa enää mistään kiinni ja ne kaikki vaan, niinku ne ihmisten puheet ja ajatukset, niin ne vaan sinkoilee, mut mä en saa enää mistään kiinni ja mikään ei tavallaan pysy mussa kiinni ja sit mä en tavallaan enää pysty olemaan osa sitä keskustelua tai sitä tilannetta, jolloin mä sit, nyt kun tiedostan nää tilanteet, niin lähden usein pautumaan.” (Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 2, 2021.)

Jokaisella ihmisellä on optimaalinen vireystaso, jonka rajoissa toimintakyky on parhaimmillaan. Jokaisella on rajansa sille, miten paljon tietoa tai ärsykeitä hän voi vastaanottaa, ennen kuin niitä on liikaa. Tällöin hän ylikuormittuu ja ylivirittyy, ja kaikki tuntuu ylivoimaiselta. Erityisherkkät saavuttavat tämän pisteen nopeammin kuin muut. (Aron 1999, 15.)

Hermosto virittyy erilaisista mieltä ja kehoa kiihdyttävistä ja kuormittavista asioista (Heiskanen 2016, 176). Esimerkiksi väenpaljous, hälinä ja meteli, voimakkaita tunnetiloja sisältävät tapahtumat, kiire, jännittävät, yllättävät tai innostavat tilanteet sekä voimakkaat valot, kipu tai muut aistiärsykkeet voivat aiheuttaa hermoston ylikuormittumista. Teatteri-ilmaisun ohjaajan näkökulmasta on syytä tiedostaa, että esiintyminen ja siihen liittyvä esiintymisjännitys voivat olla ylivireystilaan johtavia tekijöitä.

”Must tuntuu, että mun ajatusmaailma on tosi vilkas ja on tosi paljon niinku häilyä päässä ja niinku tunteita ja just muilta tulevia tunteita ja paljon niinku jotenki koko ajan menossa pään sisällä, niin tuntuu, että niinku se lisänä siihen, että on vaikka koulussa, missä on vaikka just paljon ihmisiä, paljon tunnetiloja, paljon ääniä, paljon valoja ja niinku vaikka värejä ja pintoja, niin se niinku lisää sitä, että ei oikein saa kiinni just, et mitä tapahtuu.” (Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 3, 2021.)

Heiskanen (2016, 177) mukaan ylivireystilan yleisiä oireita ovat keskittymiskyvyn laskeminen, valppauden väheneminen ja asioiden ja tunteiden heikompi hallinta. Jokainen ihminen on kuitenkin yksilö, eikä siksi voida määritellä yleispäteviä ylivireystilan tunnuspiirteitä. Joskus ylivireystila aiheuttaa yliaktiivisuutta, levottomuutta ja ylivilkkautta. Toisinaan se taas johtaa väsymyksiin ja toiminnan jähmeyteen, jolloin liike ja puhe hidastuvat. (Heiskanen 2016, 178.)

”Must tuntuu, et mä elän koko ajan sellasessa tilassa, että mä oon koko ajan valmiina taistelemaan -tyyppisesti.” (Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 3, 2021.)

Heiskanen (2016, 178) mukaan ylivireystilan tunnuspiirteitä ovat

- pulssin kohoaminen
- hengityksen muuttuminen pinnalliseksi
- huokailu
- silmien pitäminen kiinni
- katsekontaktin välttäminen
- ärsyntyminen, tiuskiminen, kiukkuisuus
- puhumisen ja ajattelun nopeutuminen tai hidastuminen
- ylivilkas ja yliaktiivinen toiminta ”sähläys”

- aivojen toiminta ylikierroksilla
- päänsärky, surina tai huimauksen tunne
- hengenhädistys
- huimaus
- jännittäminen
- värinä ja vapina
- itkuherkkyys
- keskittymiskyvyn heikentyminen
- epäolennaisuuksiin tai yksityiskohtiin jumittuminen
- ei pysty ottamaan vastaan uusia asioita, kysymyksiä tai pyyntöjä
- halu olla rauhassa, hiljaisuudessa ja ilman vaatimuksia
- ahdistuneisuus, huolestuneisuus ja pelokkuus.

Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 1 (2021) kuvaili ylivireystilaa aikaansaavaksi ja robottimaiseksi oloksi, josta tunnistaa, että se ei ole pysyvä tai pitkäaikainen olotila. Hän kertoi, että ylivirittyneitä jaksoja seuraa yleensä ainakin hetkellinen uupuminen. Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 2 (2021) taas määritteli kokemuksensa ylivireydestä toteamalla, että ylivirittyneenä hänen saattaa olla vaikeaa saada mitään aloitettua tai saatettua loppuun, koska silloin hänen on tosi hankalaa saada itseään rauhoittumaan. Hänen mukaansa ylivireys saattaa näkyä esimerkiksi ”jäätymisenä” pitkäksi aikaa istumaan samaan paikkaan.

Erityisesti lasten kohdalla ylivireystila voi johtaa virheellisiin tulkintoihin tai johtopäätöksiin. Heiskanen (2016, 179) toteaa, että riskinä on tulkita ylivireydestä johtuva käyttäytyminen esimerkiksi tottelemattomuudeksi tai käytös- tai ylivilkkaushäiriöksi. Ylivireystilan aiheuttaman rauhattomuuden tai ylivilkkauden erottaminen edellä mainituista voikin olla haastavaa. Ylivireydestä johtuvan ylivilkkauden tai muun käyttäytymisen voi kuitenkin Heiskanen (2016, 179) mukaan tunnistaa siitä, että se korjaantuu, kun lapsen elimistö rauhoittuu ja tasapainottuu. Lasten kanssa työskentelevien pedagogien onkin syytä kehittää taitojaan ylivireystilan tunnistamisessa, sillä ylivirittynyt lapsi tarvitsee aikuisen tukea sekä rauhoittavaa läsnäoloa. Lapsen rankaiseminen ja sättiminen hermoston ääritilassa pahentaa lapsen oloa ja haastava käyttäytyminen yleensä vain voimistuu (Jääskinen 2017, 87).

3 ERITYISHERKKÄ RYHMÄN JÄSENEenä

3.1 Erityisherkkyyden tunnistaminen

Edellä on tarkasteltu, millainen erityispiirre erityisherkkyyden on ja miten se vaikuttaa henkilön kokemusmaailmaan. Erityisherkkä osallistujan tunnistaminen teatteri-ilmaisun ohjaajan työssä voi olla haastavaa, koska erityisherkkyydessä on paljolti kyse henkilön sisäisestä kokemusmaailmasta, joka ei välttämättä näy ulkopuolisille. Kuten jo luvuissa 2.3 ja 2.5 todettiin, tunneherkkyyden ei aina tarkoita tunteiden suurieläistä näyttämistä, eikä hermoston ylivireystilaa useinkaan voida havaita henkilön ulkoisesta toiminnasta.

Haastattelemani teatteripedagogi ja ryhmäpsykoterapeutti Ursula Hallas (2021) piti kysymystä siitä, millaisista asioista erityisherkkä henkilön voi tunnistaa, osittain haastavana. Hallas nostikin esille kysymyksen siitä, mihin verrataan, kun puhutaan erityisyydestä. Mitä siis on ns. normiherkkyyden ja mikä on ero sen ja erityisherkkyyden välillä? Hän totesi, että olennaista on se, määrittelee ihminen itse itsensä erityisherkkäksi ja millä alueilla hän tunnistaa itsessään erityistä herkkyyttä, ei se miten ohjaaja tulkitsee osallistujan toimintaa. Hänen mukaansa tunnistamisen kannalta tärkeää on ihmisen henkilökohtainen kokemus omasta herkkyydestään ja siitä, mitä hänessä itsessään tapahtuu toiminnan aikana. Hallas kertoi ajattelevansa, että voidaan puhua kaikkien ihmisten herkkyydestä, ei vain osan erityisherkkyydestä. Hän mainitsi myös, että joskus ihmisen käyttäytyminen voi olla paljolti defensiivistä ja siksi on vaarallista lähteä sen perusteella tulkitsemaan, mitä ihminen on tai ei ole. Esimerkiksi uhkarohkea voi olla erityisherkkä, vaikka ulkopuolisten havaitsema käytös antaisi ymmärtää toisin.

Ihmiset, myös erityisherkkä, ovat yksilöitä. Siksi ei voida määritellä ominaisuuksia, jotka kuvailisivat poikkeuksetta ja tyhjentävästi kaikkia erityisherkkä henkilöitä. Tässä luvussa nostan esille piirteitä, jotka ovat erityisherkkille tyypillisiä. Niihin ei kuitenkaan pidä suhtautua suoraviivaisesti ja jäykästi. Erityisherkkä henkilö ei välttämättä vastaa tässä luvussa esitettyjä kuvauksia, vaan yksittäisen osallistujan kohdalla on arvioitava tapauskohtaisesti, onko tämä erityisherkkä vai ei. Se, miten erityisherkkyyden näkyy ihmisen ulkoisessa olemuksessa ja toiminnassa, voi vaihdella samankin ihmisen kohdalla tilanteen ja sosiaalisen ympäristön mukaan. Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 2 (2021) kuvaili herkkyytensä ilmenemistä seuraavasti:

”Siis mua ärsyttää, kun joskus mun opettaja oli silleen, et sä vaikutat ihan sisäänpäin kääntyneeltä ja mulle tuli ikävä olo siitä. Jotenki silleen et mä

saatan näyttää, et mä oon jotenki itseni sisällä, mut sitten kun on ollut turvallisempaa ja on ollut parempi olla niinku jossain ryhmässä, niin silloin mä en tiedä, et kyllä se saattaa varmasti näkyä paljon sellaisena, että on rauhaa ja ei oo niin semmonen temperamentti et jotenki tunteet räiskyy ja jotenki niinku näkyy ja otan asioita puheeks et emmä niinku tämmönen oo ehkä, mut silleen, että saatan olla vapaammin ja jotain samankaltaista kuin muut, jolloin se ei ehkä niin erottaudu sieltä.”(Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja –opiskelija 2, 2021.)

Temperamentilla tarkoitetaan ihmisen käyttäytymisessä tyypillisesti ilmeneviä piirteitä. Temperamenttitutkimuksessa erityisherkkiä ihmisiä on tutkittu monien käsitteiden alla. Niistä kuvaavin on sensitiivisyys, joka piirteenä korostuu erityisherkkien temperamentti-profiilissa. Muita nimityksiä ovat muun muassa ujous, estyneisyys, voimakas reagointi ja reaktiivisuus. (Satri 2015, 35.) Näitä piirteitä ei pidä yleistää yksiselitteisiksi erityisherkkyyttä määrittäviksi piirteiksi, mutta esimerkiksi ujous tai estyneisyys voivat olla vihjeitä siitä, että kyseinen henkilö saattaa olla erityisherkkä. Aikuiset osallistujat usein tiedostavat herkkyytensä ja saattavat myös kertoa siitä oma-aloitteisesti, mutta erityisesti lasten ja nuorten kanssa työskentelevälle teatteri-ilmaisun ohjaajalle voi olla hyödyllistä opetella tunnistamaan osallistujissa erityisherkkyyteen viittaavia piirteitä.

Satri (2015, 60) toteaa, että erityisherkkät vaikuttavat usein uusissa tilanteissa ja vieraiden ihmisten seurassa ujoilta, aroilta tai muita tarkkaavaisemmilta. Usein erityisherkkälle onkin luontevinta ottaa niin sanottu tarkkailijan rooli. Tämä ei tarkoita, että erityisherkkät olisivat tarkkailijoita aina ja kaikissa tilanteissa, mutta usein herkkä ihminen kokee paremmaksi kuunnella ensin, mitä muilla on sanottavana. Erityisherkkille on tyypillistä pohtia ja punnita ajatuksiaan sekä arvioida tarkkaan, onko oikea ratkaisu sanoa ne ääneen. Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 2 (2021) kertoikin ottavansa puheenvuoron vain silloin, jos hän on varma asiastaan. Myös Aron (1999, 10) toteaa, että erityisherkkän ihmisen perimmäisiin ominaisuuksiin kuuluu se, että hän tarkkailee ja pohtii ennen kuin toimii. Haastateltava 3 (2021) havainnollisti tätä toteamalla, että todennäköisesti hän ei ole ryntäämässä toimintaan ensimmäisten joukossa, kun kysytään vapaaehtoisia aloittamaan esimerkiksi jonkin harjoitteen, jossa esiinnyään muulle ryhmälle.

Satrin (2015, 60) mukaan erityisherkkät reagoivat herkästi, mikä voi ilmetä esimerkiksi pelästymisenä, ärsyyntymisenä tai itkuna. Voimakas reagointi liittyy usein tilanteisiin, joissa erityisherkkä on ylivirittynyt. Pienistä asioista ärsyyntyminen, itkuherkkyys tai taipumus säikähtämiseen voivat siis olla merkkejä erityisherkkyydestä. Näistäkään ei pidä

tehdä liian pitkälle meneviä päätelmiä, sillä esimerkiksi raskaan työpäivän jälkeen kuka tahansa saattaa ärsyntyä tai purskahtaa tavallista herkemmin itkuun.

Satrin (2014, 60) mukaan herkille ihmisille on tyypillistä, että he tarvitsevat yksinoloa kuormituksen säätelyyn ja vetäytyvät välillä omiin oloihinsa. Tämän toivat esille myös kaikki haastattelemani teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelijat (2021). Ryhmässä toimissaan erityisherkkä saattaa viettää esimerkiksi eväs- tai juomatauot mieluummin omissa oloissaan kuin muun ryhmän kanssa keskustellen. Tästä ei pidä tehdä johtopäätöstä, että erityisherkkä ei olisi kiinnostunut muiden seurasta, vaan vetäytyminen on erityisherkin keino ”ladata akkuja”. Usein erityisherkkä henkilö tietää itse parhaiten, mitä hän tarvitsee, joten häntä ei pidä painostaa muiden joukkoon silloin, kun hän kokee tarvetta vetäytyä. Ohjaajan tai pedagogin on kuitenkin syytä olla tarkkana, sillä vetäytymisen taustalla voi olla myös muita syitä, esimerkiksi kiusaamista.

Satri (2015, 60) toteaa, että erityisherkkät havainnoivat ympäristöään ja sisäistä maailmaansa yleensä hyvin hienovaraisesti, mikä voi näkyä esimerkiksi pikkutarkkuutena, hiljaa olemisena tai omiin havaintoihin liittyvinä kysymyksinä. Erityisherkkät saattavat olla tarkkoja ja huolellisia ja analysoivat ajatuksiaan sekä työnsä jälkeä kriittisesti. Usein erityisherkkät haluavat ymmärtää tehtävänannon täysin ja kysyvät, jos eivät ymmärrä. Satrin mainitsema hiljaa oleminen taas saattaa näyttäytyä passiivisuutena, mutta ohjaajan tai pedagogin on syytä pohtia, olisiko osallistujan hiljaisuudessa sittenkin kyse siitä, että hän aktiivisesti pohtii, jäsentää ja analysoi näkemäänsä ja kuulemaansa omassa sisäisessä maailmassaan, joka voi erityisherkin tapauksessa olla poikkeuksellisen rikas.

”Välillä mulla on sellainen olo, että mun on vaikeempi lähteä niinku johonkin ryhmäkeskusteluihin jotenkin mukaan. Mä oon tosi hyvä kuuntelija. Mä kuuntelen koko ajan ja prosessoin sitä tietoa, mitä niinku koko ajan käydään tässä, mut mun on itse helposti tosi haastavaa heittää mitään pointtia mihinkään väliin, koska se keskustelu vaan etenee niin nopeesti, että mulla ei tavallaan oo aikaa edes muodostaa semmosta ajatusta.” (Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 2, 2021.)

Tarkkailijan roolin ottaminen, varovaisuus ja vetäytyminen saatetaan tulkita myös pelokkuudeksi. Erityisesti lapsiryhmissä, joihin tavallisesti kuuluu myös vilkkaita ja äänekkäitä lapsia, erityisherkin lapsen käytöstä pidetään usein merkinä siitä, että lapsi on arka ja peloissaan. Tällaiset johtopäätökset eivät kuitenkaan aina osu oikeaan. Tilanteita sivusta seuraavan lapsen kokemus ei suinkaan välttämättä ole, että hän pelkäisi. Hän saattaa

olla suorastaan innostunut. Herkkä lapsi vain haluaa kokonaiskuvan tilanteesta, sen vi-
vahteista ja turvallisuudesta, ennen kuin menee mukaan. (Satri 2014, 47.)

3.2 Erityisherkkä ryhmässä

Tässä luvussa syvennyttään tarkastelemaan, millä tavoin erityisherkkyyys voi heijastua
herkän ihmisen toimintaan ryhmän jäsenenä. Aihetta sivuttiin jo luvussa 3.1. Vaikka herk-
kyyden yhteydessä usein mainitaan ujous, kaikki herkkät eivät ole ujoja eivätkä sisään-
päin kääntyneitä. Osa herkistä ihmisistä on hyvinkin vilkkaita, eloisia, aktiivisia ja sosiaa-
liseen vuorovaikutukseen suuntautuneita. (Satri 2014, 18.)

*”Osittain mä nään itteni aika ujona ja sellasena todella hitaasti lämpene-
vänä ja et mieluummin niinku observoin ja katon, mitä tapahtuu ryhmässä,
mutta sitte toisaalta myös mä oon...tai siis kun sosiaaliset tilanteet on aina
ollu tosi jännittäviä, mutta mä oon oppinu tavallaan kasvaessani rakenta-
maan myös sellaista sosiaalista...mä en sano sitä rooliks, mutta sellasen
puolen, joka jaksaa niitä ihmisiä vähän enemmän ja mä toisaalta oon myös
taipuvainen sit leedaamaan tai ns. johtamaan ja tykkään tavallan sit olla
myös se huomion keskipiste, mikä on tavallaan aika ristiriitasta.”* (Haasta-
teltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 3, 2021.)

Sosiaalisiin tilanteisiin osallistuminen voi herättää erityisherlässä ristiriitaisia tunteita ja
ajatuksia. Ryhmään kuulumisen ja siinä toimiminen voivat toisaalta tuntua tärkeiltä ja
nautinnollisilta kokemuksilta, mutta samalla sosiaalinen vuorovaikutus on herkälle ihmi-
selle usein kuormittavaa ja saattaa johtaa ylivireystilaan.

*”Se vaihtelee eri yhteisöissä tosi paljon, tai siis niinku eri ryhmissä. Mulla
on todellakin ollut ryhmiä, vaikka teatterissa tai teatterimaailmassa tai kou-
lussa, missä mun on ollut tosi vaikee olla, ihan tosi vaikee olla, vaikka ih-
miset on tavallaan...meillä on tosi samanlaiset intressit ja ollaan tavallaan
samankaltaisia, mutta silti on ollut ihan jäätävän vaikee istua sinne mukaan
siihen ryhmään, koska on vaan ihan eri energiat. Ja jotenki, jos on vaikka
tosi ekstroverttejä ihmisiä ryhmässä, niin se on vaan ihan superkuluttavaa
olla siinä ainoana.”* (Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 2,
2021.)

Synnyynnäisesti herkällä fysiologisella stressijärjestelmällä varustetun ihmisen sisäiset
reaktiot tasaantuvat, kun hän saa aikaa tottua vieraaseen ympäristöön ja uusiin ihmisiin.

Tutuiksi tulleet ihmiset ja tilanteet eivät enää aiheuta niitä. (Satri 2014, 46.) Erityisherkkä ihminen tunteeikin olonsa mukavimmaksi ja on parhaimmillaan tutuksi ja turvalliseksi koetun ryhmän jäsenenä. Erityisherkkä on usein ”hitaasti lämpenevää tyyppiä”, joten hän saattaa tarvita ei-erityisherkkiä enemmän aikaa totutellakseen uuteen ryhmään ja löytääkseen sopivan tavan olla ja toimia sen jäsenenä.

Tunne- ja aistiherkkyiden lisäksi erityisherkyys voi ilmetä myös sosiaalisena herkkyytenä. Sosiaalinen herkkyys tarkoittaa kykyä havaita vuorovaikutukseen liittyviä yksityiskohtia tarkasti ja tehdä niistä päätelmiä (Satri 2014, 24). Sosiaalisesti herkkä ihminen saattaa esimerkiksi aistia toisen vireystason tai piilotetut tunnereaktiot. Hän on usein tietoinen ryhmässä vallitsevista ilmapiireistä ja muiden tarpeista, vaikka niitä ei sanottaisi ääneen. Jos ihminen on sosiaalisesti erityisen herkkä, hän lukee hyvin tarkasti ilmeitä ja muuta sanatonta viestintää (Satri 2014, 24). On kuitenkin hyvä huomioida, että sosiaalinen herkkyys ei automaattisesti tarkoita hyviä sosiaalisia taitoja.

Haastateltava 1 (2021) kertoi ottavansa helposti ryhmässä ”johdattelijan” roolin. Hän kertoi kuuntelevansa ja tarkkailevansa aluksi, mitä ryhmä tarvitsee, ja ottavansa sen jälkeen ohjat käsiinsä. Sama haastateltava totesi, että se, millainen rooli hänelle on eri tilanteissa muodostunut, on kuitenkin riippunut pitkälti ryhmän dynamiikasta ja ilmapiiristä ja hän koki, että hänellä on ollut useita erilaisia rooleja eri ryhmissä toimiessaan. Haastateltu kertoi, että opiskellessaan kansanopistossa hän ei kokenut ryhmää turvalliseksi, minkä vuoksi hän vetäytyi ja oli passiivisempi osallistuja. Teatteri-ilmaisun ohjaajan opintojen aikana ilmapiiri on tuntunut turvallisemmalta, joten hän itsekin on uskaltanut ottamaan aktiivisemmän roolin.

Elaine Aronin tutkimusten perusteella noin 70 prosenttia erityisherkkistä on introverteja ja noin 30 prosenttia ekstroverteja. Kaikkien ihmisten osalta osuudet ovat arviolta puolet kumpaakin, niin ollen herkissä ihmisissä on suhteessa enemmän introverteja kuin valtaväestössä. (Heiskanen 2016, 46.) Suuri osa ihmisistä ei kuitenkaan ole pelkästään introverteja tai ekstroverteja. Tämä pätee myös erityisherkkiin. Monet tunnistavat itsessään piirteitä molemmista ja mukauttavat toimintatapojaan tilanteesta riippuen. Tällöin puhutaan ambiverteistä.

Erityisherkyys ei siis ole sama asia kuin introversio, mutta enemmistö erityisherkkistä kokee itsensä introverteiksi. On tärkeää tiedostaa, että introverttikin erityisherkkä voi toimia eritavoin eri ihmisten seurassa ja erilaisissa tilanteissa. Introvertille ihmiselle on luonteenomaista keskustella yhden tai kahden ihmisen kanssa ennemmin kuin isossa

ryhmässä. Silloin saattaa olla hyvinkin puhelias tuttujen ihmisten seurassa ja kun puhutaan itselle merkityksellisistä aiheista. Sen sijaan isoissa joukoissa tai vieraampien ihmisten parissa hän ehkä kuuntelee mieluummin kuin on itse äänessä. (Heiskanen 2016, 48.)

Introversion ei pidä tulkita tarkoittavan sitä, että henkilö ei pitäisi sosiaalisista tilanteista tai muista ihmisistä. Introvertti erityisherkkä voi nauttia sosiaalisesta vuorovaikutuksesta suurestikin, mutta pysyttelemällä tarkkailijan roolissa hänen on mahdollista pitää oma viireystilansa sopivana, jolloin hän kokee saavansa tilanteesta enemmän irti.

”Se voi olla tosi raskasta yrittää handlata niiden omien väsymysten ja muiden kanssa ja samalla yrittää antaa itsestään vielä vähän enemmän, että olisi osa sitä niinku ryhmää.” (Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 2, 2021.)

Keskeinen ero ekstroverttien ja introverttien välillä on se, että ekstrovertti kokee saavansa sosiaalisista tilanteista energiaa, introvertti taas kokee niiden kuluttavan sitä. Ajatus erityisherkkästä ekstrovertista on hieman ristiriitainen, kun huomioidaan sosiaalisia tilanteita tarkasti havainnoivien ja vuorovaikutuksessa ilmeneviä eleitä, ilmeitä ja vivahteita jatkuvasti tulkitsevien erityisherkkien piirteeksi nimetty kuormitusalttius. Yleisesti ottaen erityisherkkä ekstrovertti kuormittuu sosiaalisissa tilanteissa ei-erityisherkkää ekstroverttia nopeammin. Vaikka herkkät ihmiset eivät yleensä pidä isoista tapahtumista ja ihmisjoukoista, ekstrovertti herkkä ihminen saattaa joskus tehdä poikkeuksen siitä. Usein hän kuitenkin pitää pienemmistä ryhmistä kuin ei-erityisherkkä ekstrovertti. (Heiskanen 2016, 50.) Ekstrovertille erityisherkkälle voikin olla haastavaa tasapainoilla kuormitusalttiutensa sekä sosiaalisuuden tarpeensa välillä.

”Pitää miettiä, milloin olisi mukavaa nähdä ihmisiä ja se, että varmistaa palautumisajan. Vaikka tykkään ihmisistä, niin silti se kuormittaa.” (Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 1, 2021.)

Joskus ihmisen rakentavat niin sanottuja suojakuoria, jotka vaikuttavat siihen, miten he toimivat sosiaalisissa tilanteissa. Heiskanen (2016, 92) mukaan suojakuoret ovat erilaisia rooleja, käyttäytymismalleja, naamioita ja tapoja, joiden avulla ihminen peittää ja suojaa aitoja tunteitaan ja minuuttaan. Erityisherkkä ihminen tarvitsee niitä usein muita enemmän, koska kaikki asiat vaikuttavat häneen niin voimakkaasti ja syvästi (Heiskanen 2016, 92). Usein suojakuori rakentuu jostain sellaisesta toimintatavasta, jonka on kokenut aikaisemmin toimivaksi tai muiden hyväksymäksi. Heiskanen (2016, 97) mainitsee herkille

ihmisille tyypillisiksi suojakuoriksi muiden muassa hiljaisuuden ja vetäytymisen suoja-kuoret sekä sosiaalisuuden, reippauden ja huumorin suoja-kuoret.

”Kyllä mä tunnistan sellaisen ujouden ja vetäytyvyyden sellaisissa tilanteissa, joissa mä koen, että mun herkkyydelle ei ole tilaa.” (haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 1, 2021.)

Suojakuori voi tuntua hyödylliseltä, mutta se voi myös muuttua rasitteeksi, jos henkilö kokee, että se ratkaisevasti määrittelee hänen toimintaansa tai estää häntä tuomasta esille todellisia ajatuksiaan tai tunteitaan. Jos ryhmää ohjaava teatteri-ilmaisun ohjaaja onnistuu luomaan osallistujien keskuuteen turvallisen ja sallivan ilmapiirin, voi ryhmän toimintaan osallistuminen parhaimmillaan tarjota tilaisuuden kokeilla suojakuorien murtamista ja vähitellen niistä luopumista.

3.3 Erityisherkkyyks ja kiusaaminen

Tässä luvussa tarkoitukseni ei ole väittää, että erityisherkkät olisivat aina ja poikkeuksetta vaarassa joutua kiusatuiksi. Satri (2015, 43) toteaa, että erityisherkkien joutuminen kiusaamisen kohteiksi on kokemustiedon mukaan yleistä, mutta on paljon sellaisiakin erityisherkkiä, joita ei ole kiusattu. Toisaalta kaikki kiusatut eivät ole erityisherkkiä. Mielestäni aiheen käsitteleminen tässä opinnäytetyössä on kuitenkin perusteltua, koska kiusaamisen tunnistaminen ja siihen puuttuminen ovat pedagogista työtä tekeville henkilöille ensiarvoisen tärkeitä taitoja, olipa osallistujina erityisherkkiä tai ei. Tässä luvussa esitän lähdekirjallisuutta hyödyntäen näkemyksiäni pedagogin roolista kiusaamisen ennaltaehkäisemisessä, kiusaamistilanteiden muodostumisessa ja jatkumisessa sekä niiden katkaisemisessa. Esittämäni näkemykset eivät päde pelkästään tilanteisiin, joissa ryhmään kuuluu erityisherkkiä osallistujia, vaan kaikkiin pedagogin työympäristöihin.

Herkkyys saattaa altistaa kiusaamiselle, koska herkästi reagoivan ihmisen reaktioihin on usein helppo tarttua. Monien herkkien on myös vaikeaa puolustaa itseään. (Satri 2019, 190.) Esimerkiksi purskahtamalla itkuun kiusattu ikään kuin antaa kiusaajille juuri sen, mitä nämä haluavat. Herkkyyttä saatetaan pitää heikkoutena, jolloin yhteisöön voi muodostua piilonormi, jonka mukaan erityisherkkän henkilön kiusaaminen on sallittua tai kuuluu asiaan. Tällaisen normin muodostuminen voi johtaa myös siihen, että kiusaamista ei enää pidetä kiusaamisena, vaan se nähdään normaalina osana yhteisön hierarkiaa.

Kun erityisherkkä ihminen joutuu kiusaamisen kohteeksi, syyksi nimetään usein esimerkiksi ujous, arkuus tai itkuherkkyys. Vaikka jokin kiusatun ominaisuus näennäisesti olisi-kin syynä kiusaamiseen, kiusaaminen ei koskaan johdu kiusatusta tai hänen ominai-
suuksistaan, vaan ryhmän vinoutuneesta dynamiikasta, joka mahdollistaa kiusaamisen
jatkumisen. Myös Satri (2019, 191) toteaa, että kyse ei ole vain kiusaajasta ja kiusatusta,
vaan ryhmän jokainen jäsen on mukana kiusaamisen mahdollistamisessa esimerkiksi
naureskelemalla vieressä tai vetäytymällä ulkopuoliseksi sivusta seuraajaksi. Ratkaise-
vana tekijänä kiusaamistapauksien muodostumisessa ja jatkumisessa näyttää olevan
ryhmässä vallitseva ilmapiiri, jossa kiusaajan on mahdollista saavuttaa korkeampi status
ryhmän hierarkiassa.

Herkän ihmisen kohdalla voi käydä niin, että hänen raportoimaansa kiusaamiseen ei
suhtauduta vakavasti, koska kokemuksen kiusatuksi joutumisesta ajatellaan johtuvan ih-
misen ”herkkänahkaisuudesta” tai ylimitoitetusta reagoinnista toisten sanoihin tai tekoi-
hin. Vähättelevä suhtautuminen on kiusaamisen uhrille loukkaavaa ja voi saada hänet
ajattellemaan, että kiusaamisesta kertominen ei kannata. Kiusaamisen vähätteleminen
myös viestittää muulle ryhmälle, että kiusaamisen jatkaminen on hyväksyttävää. Peda-
gogin roolissa toimivalla henkilöllä onkin suuri vaikutus siihen, millaisia kiusaamisen sal-
livia tai sen tuomitsevia piilonormeja ryhmän keskuuteen muodostuu.

Jos kiusaamiseen puututaan nopeasti ja jämäkästi, ryhmän jäsenet kokevat hyödylliseksi
näkemästään tai kokemastaan kiusaamisesta raportoimisen. Omalla esimerkil-
lään kiusaamiseen puuttuva pedagogi myös rohkaisee ryhmän jäseniä asettumaan kiu-
sattujen puolelle. Kun pedagogin tai muun auktoriteetin asemassa oleva henkilö viestit-
tää toiminnallaan, että kiusaaminen ei ole sallittua, on yhteisön mahdollista saavuttaa
ilmapiiri, jossa kiusaamisella ei voi ansaita esimerkiksi valta-asemaa tai muiden ihailua,
joita kiusaajat usein tavoittelevat.

Lasten ja nuorten ryhmien kanssa työskenneltäessä tärkeä työkalu kiusaamisen ennal-
taehkäisemiseen on myös se, että osallistujien kanssa keskustellaan siitä, mitä kiusaa-
minen on. Varsinkin pienet lapset saattavat ajatella, että kiusaaminen on vain fyysistä
väkivaltaa, kuten tönimistä tai potkimista. On hyvä sanoittaa, että kiusaaminen voi olla
myös ilkeitä sanoja tai nimittelyä, juorujen levittämistä tai ryhmän ulkopuolelle jättämistä.
Joskus jopa ilkeä katse voi tuntua kiusaamiselta, jos taustalla on aikaisempia kokemuk-
sia kiusatuksi joutumisesta. Kun ryhmän jäsenet ymmärtävät, millaisissa muodoissa kiu-
saaminen voi ilmetä, on todennäköisempää, että myös huomaamaton kiusaaminen tulee
ohjaajan tietoon, jolloin tilanne voidaan katkaista.

3.4 Jännittäminen

Jännittäminen on useimmille tuttu tunne, sillä lähes jokainen jännittää jotain. Esiintymistä tai muuta vastaavaa haastetilannetta on jossain elämäntilanteessa jännittänyt 70 prosenttia suomalaisista (Martin 2018, 12). Jännittäminen voi tarkoittaa eri ihmisille erilaisia asioita, eikä se kaikkien mielestä ole negatiivinen tunne. Osa ihmisistä kokee jännittämisen parantavan suoritusta, toiset taas lamaantuvat jännittäessään täysin. Koska jännittäminen on aina henkilön subjektiivinen kokemus, on haastavaa määritellä yleispätevästi, mistä jännittämisessä on kyse. Mattila (2014, 65) kuvailee sitä seuraavasti:

”Jännitys on vahvavirtaa. Siinä on energiaa ja se auttaa keskittymään tärkeään tehtävään ja olemaan läsnä. Tunteena se muistuttaa hyvin pitkälle innostumista, jos siihen ei sekoitu liian paljon jarruttavaa tunnetta eli pelkoa.”

Teatterin kontekstissa jännittämisellä tarkoitetaan usein esiintymisjännitystä. Koen, että esiintymisjännityksen sanoittaminen ja työstäminen sekä sitä helpottavien työkalujen tunteminen on keskeistä teatteri-ilmaisun ohjaajan työssä. Vaikka jännittäminen ei koske pelkästään erityisherkkiä, eivätkä kaikki herkät ihmiset ole jännittäjiä, on mielestäni aiheellista käsitellä jännittämistä omana lukunaan. Voihan olla, että myös teatteri-ilmaisunohjaaja itse jännittää ohjaus- tai opetustilanteita, joten todennäköisesti jännittäminen on työssä läsnä, tavalla tai toisella. Toisaalta Mattilan (2014, 115) mukaan esiintyminen voi olla myös keino vapautua haitalliseksi koetusta jännittämisestä:

”Jotkut ovat saaneet helpotusta jännitykseensä paradoksaalisesti juuri siitä, mitä eniten jännittävät – teatteriharrastuksesta. Yllättävän moni ujo ihminen on tuntenut aivan erityistä vetoa esiintymistä ja nimenomaan teatteria kohtaan – ja toisaalta lähes jokainen lahjakas näyttelijä kertoo olleensa nuorena tavattoman ujo ja syrjäänvetäytyvä.”

Jännittäminen, erityisesti esiintymisjännitys, liitetään usein ujouteen. Mattila (2014, 58) erottaa jännittämisen ujoudesta toteamalla, että jännitys on yleisempi ja vähemmän spesifi tunne, joka liittyy hyväksytyksi tulemisen tarpeisiin tai pelkästään toiveeseen, ettei joutuisi kritiikin kohteeksi.

Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 1 (2021) kertoi yhdistävänsä esiintymisjännityksen pelkoon keskittymisen herpaantumisesta. Hän mainitsi haasteeksi sen, että useat teatteriin liittyvät tapahtumat ovat iltaisin. Koska hän kokee toimintakykynsä olevan

parhaimmillaan aamupäivisin, saattaa esiintymistilanteissa olla läsnä pelko siitä, pysyykö hän illalla, mahdollisesti ylikuormittuneena, antamaan itsestään parhaan mahdollisen keskittymisen ja läsnäolon. Haastateltava 2 (2021) taas koki, että jännittäminen liittyy siihen, että hän vaatii usein itseltään täydellisiä suorituksia. Hän kertoi jännittävänsä arviointitilanteita todella paljon ja kokevansa, että jännittäminen vaikuttaa hänen suoriutumiseensa:

”Mä huomaan, että esimerkiksi sellaiset tilanteen, missä arvioidaan niinku vaikka mun suoritusta, niin ne on mulle tosi niinku haastavia ja musta tuntuu, että niissä mulla menee tosi usein niinku hommat ihan pilalle. Tai ei välttämättä ihan pilalle, mut että mulla on koko ajan jotenkin inhottava olo, kun musta tuntuu, että mua tarkkaillaan, et sit se niinku vaikuttaa siihen suoritukseen.”(Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 2, 2021.)

Jännittämisen taustalla saattaa siis olla pelko epäonnistumisen kokemuksesta ja siihen liittyvästä häpeästä. Yksi keino vähentää ohjattavien jännittyneisyyttä onkin sanoittaa se, että ”mokaaminen” ei haittaa eikä siihen suhtauduta virheenä tai epäonnistumisena. Ohjaajalla on tosin rajalliset mahdollisuudet vaikuttaa siihen, millainen henki ryhmän jäsenten keskuuteen kehittyy. Jos ryhmän ilmapiiri ei ole kannustava, vaan arvosteleva tai tuomitseva, on todennäköistä, että osallistujissa herää pelko naurunalaiseksi joutumisesta, mikä taas lisää jännittämistä. Turvallisessa ilmapiirissä kontrolloimisesta ja oikein tekemisen pakosta voi uskaltautua hellittämään (Martin 2018, 33).

Joskus jännittäjän pelkona saattaa olla, että muut havaitsevat hänen jännittävän. Joidenkin ihmisten kohdalla esiintymisjännitys saattaa näkyä esimerkiksi hikoiluna, äänen vapinan, käsien tärinänä tai hartialihasten jännittymisenä. Joskus jännittäjä saattaa unohtaa vuorosanat ja jähmettyä täysin. Ihmisten välillä on kuitenkin runsaasti vaihtelua siinä, näkyykö jännittäminen ulkopuolisille ja aiheuttaako se kehollisia reaktioita. Jännittäjää saattaa helpottaa tieto siitä, että monet näyttelijät, laulajat tai huippu-urheilijat jännittävät ennen suoritusta, vaikka heidän ulkoinen olemuksensa olisi tyyni ja rauhallinen. Yksi keino vähentää jännittyneisyyttä voikin olla siitä puhuminen. Esimerkiksi harrastajateatteriryhmän ohjaaja voi ennen esitystä kysyä ryhmäläisiltä, kuinka moni heistä jännittää. Jos useampi, tai peräti kaikki, myöntävät jännittävänsä edes vähän, jännittämisestä tulee ryhmän yhteinen kokemus, joka ei jaettuna ehkä tunnukaan niin uhkaavalta. Jännittämisen jännittämisestä voi vapautua ja se on usein tarpeellistakin (Martin 2018, 12).

Yhteiskunnassa vallalla oleva kulttuuri vaikuttaa huomaamatta meihin kaikkiin. Jännittämistä ei nähdä normaalina kokemuksena haasteellisissa tilanteissa, vaan ilmiönä, josta pitäisi päästä eroon, karaistua ja olla jännittämättä. (Martin 2018, 66.) Joskus jännittäminen liitetään esimerkiksi heikkoon itsetuntoon ja epävarmuuteen. Ihminen saattaakin jännittää esimerkiksi tilanteessa, jossa kokee valmistautuneensa tehtävään huonosti. Onhan täysin ymmärrettävää, että näyttelijä jännittää ennen esitystä, jos hän on harjoituksissa unohtanut vuorosanansa useita kertoja. Jos itseä kohtaan voi suhtautua lempeästi, kuin hyvään ystävään, jännittyneisyys muuttuu siedettävämmäksi. Myönteinen mielikuva itsestä ylläpitää mielen tasapainoa, kielteinen puolestaan ongelmien ja ristiriitojen kokemusta. (Martin 2018, 92.)

Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 3 (2021) halusi nostaa esille, että jännittämisen voi kokea myös positiivisena. Hänen mukaansa se ”tuo voimaa” ja osoittaa, että asia on jännittäjälle tärkeä. Hän kuvaili jännittävänsä ”kaikkeaa”, mutta harvoin jättävänsä mitään tekemättä jännittämisen vuoksi. Hän kertoi kokevansa, että jännittämiseen liittyy vahvasti myös tunne siitä, että ei halua luovuttaa.

Jännittäminen on ongelma vain siinä tapauksessa, että ihminen ei kykene tarvittaessa rentoutumaan. Silloin jännitys ei anna energiaa ja voimaa keskittymiseen ja hyvään suoritukseen, vaan kuluttaa sitä. (Mattila 2014, 112.) Jos tunnistaa tilanteet, joissa jännitys tyypillisesti kasvaa liian suureksi, on mahdollista etsiä keinoja, joilla liian jännittyneen olotilan voi laukaista. Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 1 (2021) kertoi, että huolellinen suunnitteleminen ja harjoittelemine, hengittäminen ja omasta kehosta tietoiseksi tuleminen ovat olleet tekijöitä, jotka ovat auttaneet häntä rentoutumaan tilanteissa, joissa olotila on ollut voimakkaan jännittynyt.

Negatiivista, lamaannuttavaa jännittämistä voi ehkäistä esimerkiksi siten, että pyrkii muuttamaan suhtautumistaan jännittämiseen. Ihmiset, jotka ovat kärsineet toimintakykyä heikentävästä jännittämisestä, saattavat kokea jännittämisen pelkästään huonona asiana. Jos sen sijaan yrittääkin nähdä jännittämisen normaalina ja neutraalina tunteena, joka sinänsä ei ole ongelma, saattaa huomata, että jännittyneisyys alkaa vähitellen helpottua. Jännittämisen hyväksyminen osaksi normaalia tunnekirjoa edellyttää, että jännittämiskokemukset voidaan hyväksyä ja niitä on mahdollista jakaa ja käsitellä riittävän hyväksyvästi ja turvallisesti muiden kanssa (Martin 2018, 68). Teatteriryhmää ohjaava henkilö voi avata keskustelun jännittämisestä kertomalla ryhmäläisille, että esiintymisjännitys on todella yleistä, eikä siinä ole mitään hävettävää. Jännittäjä voi hyötyä siitä, että

muut ryhmäläiset jakavat omia kokemuksiaan jännittämisestä, jolloin jännittämiseen liittyvä ”stigma”, jota jännittäjä mahdollisesti kantaa mukanaan, saattaa hälvetä.

3.5 Turvallisen ilmapiirin rakentaminen

”No turvallisuutta luo ehkä semmonen ohjaaja, joka on inhimillinen ja jotenki empaattinen silleen, että se ei vaan niinku pakota, et sillä ei vaan oo sellanen agenda, että kaikkien pitää heti ekalla kerralla tehdä niinku kolme-toista voltia ja olla parhaita kavereita, vaan niinku just se ehkä niinku kärsivällisyys ja just se ihmistuntemus. Ja et hyväksyy erilaisuuden ja et kaikki ei aina mee niinku suunnitelmien mukaan, että ihmiset lähtee eri tahdilla messiin, mut se ei silti tarkoita, että ne ei tee asioita. Ja se, että joskus voi vaan katsoa, eikä mennä itse tekemään.”(Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 3, 2021.)

Se, millainen ilmapiiri ryhmässä vallitsee, vaikuttaa merkittävästi siihen, tuntevatko osallistujat olonsa turvalliseksi, kuinka hyvät mahdollisuudet ryhmä tarjoaa oppimiseen ja kuinka sitoutuneita osallistujat ovat ryhmän toimintaan. Ilmapiiri määrittää osaltaan esimerkiksi sitä, miten ryhmässä suhtaudutaan omaan tai toisten onnistumiseen tai niin sanottuun mokaamiseen. Jos ilmapiiri on arvosteleva tai tuomitseva, voi pelko epäonnistumisesta tai naurunalaiseksi joutumisesta estää osallistujia heittäytymästä harjoitteisiin tai roolityöhön. Ilmapiiri ei muodostu pelkästään ääneen sanotuista asioista, vaan siihen vaikuttavat esimerkiksi katseet, kehonkieli sekä näkymättömät jännitteet yksittäisten jäsenten välillä.

Rennossa ja hyväntahtoisessa ilmapiirissä herkkä ihminen on yleensä parhaimmillaan pystyen olemaan oma itsensä. Sen sijaan vihamielisessä tai pelokkaassa ilmapiirissä hän saattaa jännittyä ja ahdistua helpommin kuin ei-erityisherkkä ihminen. (Heiskanen 2016, 21.) Erityisherkin voidaankin ajatella olevan kuin kanarialintu hiilikaivoksessa: Aikoinaan kaivostyöläiset pitivät kaivoksissa häkkiin suljettua kanarialintua mittarina ilmanlaadun kelvollisuudesta. Linnun kuolema kertoi työntekijöille, että ilmassa oli häkää tai muita vaarallisia kaasuja. Erityisherkkien kokemusta ryhmän ilmapiiristä voidaan siis pitää samanlaisena mittarina: Erityisherkkä saattaa aistia ryhmän sanattomassa viestinnässä vinouman, jota muut eivät huomaa. Toisaalta, jos erityisherkkä kokee olonsa ryhmässä turvalliseksi, ilmapiiri mitä todennäköisimmin on turvallinen myös muiden mielestä.

Turvallisen ilmapiirin rakentaminen on luontevaa aloittaa yhteisten pelisääntöjen sopimisesta. Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 1 (2021) kertoi kokevansa, että turvatonta ilmapiiriä luo toiminnan epäselvyys. Turvallisuutta luovia tekijöitä hän kiteytti mainitsemalla selkeät rajat ja struktuurit, selkeät aikataulut sekä sen, että tiedot saadaan myös paperilla. Hän kertoi kaipaavansa selkeää ohjeistusta sekä selkeyttä siihen, mitä häneltä odotetaan ja mistä häntä arvostellaan.

Haastateltava 1 (2021) kertoi myös, että kansanopistossa opiskellessaan hän koki ryhmän turvatonta ilmapiiriä ruokkineeksi tekijäksi sen, että opettaja ikään kuin sanoutui irti pedagogin roolista. Vastuuta ryhmän johtajuudesta siirrettiin opiskelijoille ja opettaja asettui pikemminkin kaverin kuin pedagogin tai ohjaajan rooliin. Haastateltu opiskelija koki kyseisen pedagogin rikkoneen opettajan ammatillisia rajoja, mikä osaltaan johti ilmapiirin turvattomuuteen. Hän kokikin turvallisen ilmapiirin kannalta merkitykselliseksi sen, että ryhmän toimintatavat sovitaan selkeästi.

Heikkinen (2004, 90–97) puhuu draamasopimuksesta, jonka hän määrittelee sopimukseksi siitä, minkä genren maailmassa liikutaan, millaisia työtapoja käytetään, millaiset muodot ja rakenteen rajoittavat työtä ja miten kommunikoidaan. Teatteritoiminnan kontekstissa draamasopimus on usein luonteva tapa sopia yhteisistä toimintaperiaatteista, jotka mahdollistavat kaikille turvallisen työskentelyilmapiirin.

Draamasopimusta tehtäessä esimerkiksi ”Ketään ei saa kiusata” ja ”Kenellekään ei saa nauraa ilkeästi” ovat periaatteita, jotka nousevat usein esille. Vaikka tällaiset säännöt saattavat tuntua itsestäänselvyyksiltä, on niiden sanoittaminen tai kirjaaminen draamasopimukseen hyödyllistä. Kun pelisäännöistä on sovittu ryhmän toiminnan alkaessa, on jäsenien helpompi luottaa siihen, että niitä todella noudatetaan. Samalla ohjaaja osoittaa ryhmäläisille, että hän kunnioittaa heidän ajatuksiaan siitä, millaiseksi ryhmän normien halutaan muodostuvan. Heikkisen (2004, 96) mukaan draamasopimus on hyödyllinen, koska se aloittaa dialogin, joka mahdollistaa työnteon luovalla ja myönteisellä tavalla.

Draamasopimus voidaan tehdä suullisena tai kirjallisena. Lapset ja nuoret hyötyvät usein kirjallisesta sopimuksesta. Sopimuksesta voidaan tehdä esimerkiksi huoneentaulu, joka ripustetaan tilan seinälle muistuttamaan sovituista säännöistä. Kirjallisen sopimuksen tekemiseen voi liittyä ”rituaali”, jossa jokainen allekirjoittaa sopimuksen ja sitoutuu siten ryhmän yhteisiin toimintaperiaatteisiin. Kirjalliseen sopimukseen on myös helppoa palata tilanteissa, joissa pelisääntöjä on rikottu.

Siirtymätilanteet voivat olla herkälle ihmiselle haasteellisia. He eivät useinkaan pysty syöksymään vaivattomasti asiasta toiseen (Otava oppimisen palvelut 2021). Erityisherkkät kokevatkin usein olonsa turvallisemmaksi silloin, kun pystyvät ennakoimaan, mitä tulee tapahtumaan. Erityisherkkä voi hyötyä siitä, jos ryhmälle kerrotaan jo tapaamisten alussa, mitä kyseisellä kerralla tehdään, jolloin erityisherkkä osallistuja voi orientoitua tapaamisen kulkuun ja valmistautua ennakolta siirtymätilanteisiin. Siirtymätilanteilla ei tässä tarkoiteta vain konkreettista siirtymistä paikasta toiseen, vaan siirtymä voi tapahtua esimerkiksi pienryhmätyöskentelystä koko ryhmän yhteiseen työskentelyyn tai fyysisestä alkulämmittelystä kohtauksen harjoitteluun. Erityisherkkä osallistuja, kuten kaikki muutkin osallistujat, voi hyötyä myös siitä, että sovituista aikatauluista pidetään kiinni. Jos ryhmään muodostuu normi, joka sallii tapaamisista tai harjoituksista myöhästymisen, tulee toiminnan ennakoimisesta haasteellisempaa, koska suunnitelmia joudutaan muuttamaan ”lennosta”.

Hallas (2021) nosti turvallisuuskysymyksen yhteydessä esille sen, kuinka usein ryhmät kokoontuvat sekä sen, onko ryhmien kokoonpano pysyvä vai muuttuva. Lasten ja nuorten teatteriryhmät, esimerkiksi taiteen perusopetuksessa, saattavat toimia yhdessä useita vuosia. Ryhmän tehtävätavoitteena on usein esityksen valmistaminen tai taitojen kehittäminen, mutta sen rinnalla kulkee tunnetavoite, jolla tarkoitetaan ryhmän pyrkimystä yhteenkuuluvuuteen sekä kannustavaan ja positiiviseen ilmapiiriin. Tätä varten useimmilla teatteri-ilmaisunohjaajilla on niin sanotussa työkalupakissaan useita tutustumis- ja ryhmäytymisharjoitteita, joiden merkitystä ei pidä väheksyä. Ryhmälle voi luoda, tapaamisten aikataulun sallimissa rajoissa, esimerkiksi samanlaisina toistuvia aloitus- ja lopetusrituaaleja, jotka vahvistavat ryhmähenkeä. Esimerkiksi perinteinen fiilisrinki, jossa jokainen kertoo lyhyesti omat kuulumisensa ja senhetkisen tunnelmansa, voi vahvistaa ryhmäläisten välistä luottamusta. Samalla jokaisella on mahdollisuus tulla kuulluksi. Kuunteleminen onkin yksi avainsanoista, kun on kyse turvallisen ilmapiirin muodostumisesta.

Jos ryhmän tehtävätavoite on selkeästi rajattu tietyn esityksen harjoitteluun ja esittämiseen, voi käydä niin, että ryhmäytymiselle tai ryhmähenkeä vahvistaville aloituksille ja lopetuksille ei rajatun harjoitusaikataulun puitteissa ole aikaa. Vaikka ryhmän toiminta rajautuisikin vain tiettyyn esitys- ja harjoitusprosessiin, ryhmäytyminen prosessin alussa sekä ryhmäläisten yhteenkuuluvuutta vahvistavat kohtaamisen hetket prosessin aikana voivat palvella myös ryhmän tehtävätavoitetta, sillä myönteiseksi koetussa ilmapiirissä

rohkea heittäytyminen roolityöhön voi tuntua helpommalta. Erityisesti silloin, kun harjoiteltavat kohtaukset sisältävät ”syviin vesiin” menemistä, raskaiden ja vaikeiden tunteiden näyttelemistä tai näyttelijöitä omakohtaisesti koskettavia teemoja, on työskentelyn etenemisen ja jatkumisen kannalta tärkeää, että työryhmän keskuudessa vallitsee luottamuksellinen ilmapiiri, jossa jäsenet voivat halutessaan avata omia tuntemuksiaan kokien sen turvalliseksi.

”Opettajan tulee myös huolehtia siitä, että kenenkään intimiteettiä ei loukata tai ketään ei pakoteta toimimaan vastoin tahtoa. Hänen täytyy aistia ne rajat, mihin asti voi mennä.”(Heikkinen 2004, 168.)

Vaikka ilmapiirin tiedetään vaikuttavan erityisherkkiin enemmän kuin muihin ihmisiin, ei erityisherkkiä tarvitse ylisuojella. Teatteri-ilmaisun ohjaaja voi luoda turvallista ilmapiiriä jo kuuntelevalla läsnäololla ja herkkyyttä kunnioittavalla asenteella. Erityisherkin ei myöskään pidä ajatella olevan kuin hauras lasiesine, joka menee rikki pienestäkin ilmapiirin vinoumasta. Ilmapiirillä voi olla erityisherkkään myös korostuneen myönteinen vaikutus. Oikeanlaisessa kasvuympäristössä hermostoltaan herkkä lapsi on nopea omaksumaan uusia asioita ja hänellä on mahdollisuus kehittyä sekä fyysisesti että psyykkisesti jopa poikkeuksellisen terveeksi ja hyvinvoivaksi (Satri 2015, 39).

”Ylinpäättään se, jos ihmiset niinku kunnioittaa, niin sit on saanut semmoisessa ryhmässä olla tosi vapaasti sitä, mitä on ja silloin tuntuu, että on niinku, et on parhaimmillaan ja et voi nauttia niistä omista puolistaan sen sijaan, että jotenkin syyttäis itseään niistä tai etsis itsestään vikoja. Et sit se vaan tuntuu, että nää on niinku mun puolet ja noilla saattaa olla vähän erilaiset omat vahvuudet ja heikkoudet, mut et me niinku kaikki toimitaan yhdessä.” (Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 2, 2021.)

3.5.1 Fyysinen koskemattomuus osana turvallista ilmapiiriä

Yksi tärkeä turvallisen ilmapiirin edellytys on osallistujien kokemus oikeudesta fyysiseen koskemattomuuteen. Ryhmän pelisäännöistä sovittaessa on ensiarvoisen tärkeää sanoittaa se, että toisen osallistujan koskettamisen täytyy aina tapahtua yhteisymmärryksessä. Jokaisella on oikeus päättää omasta kehostaan ja siitä, haluaako tulla muiden koskettamaksi vai ei. Esimerkiksi lapsiryhmien kanssa fyysisesti toiminnalliset leikit saatavat toisinaan yltyä rajuiksi, jolloin kipuherkkä erityisherkkä saattaa kokea tilanteen pelottavana ja vetäytyä. Kun oikeus fyysiseen koskemattomuuteen on nimetty ryhmässä

vallitsevaksi normiksi, on osallistujilla paremmat mahdollisuudet kokea olonsa turval-
liseksi myös leikin tuoksinnassa.

Arvaamaton, äkkipikainen tai hyökkäävä koskettaminen tuntuu epämiellyttävältä kenestä tahansa, ei pelkästään erityisherkeistä. Jos koskettaminen tapahtuu näyttämöllä osana kohtausta, on hyvä keskustella tilanne näyttelijöiden kanssa läpi ennen kohtauksen harjoittelemista. Ohjaaja voi esimerkiksi kertoa, mitä koskettamisella haetaan ja millaisia merkityksiä se tuo kohtaukseen. Samalla on tarjottava ohjattaville mahdollisuus kieltäytyä kosketetuksi tulemisesta. Koskettamista ei kuitenkaan pidä nähdä pahana asiana, jota tulisi totaalaisesti välttää. Hyväksyvä, pyyteettä annettu kosketus vapauttaa elimistöön oksitosiinia, joka vaikuttaa kehomme sisäiseen rauhoittumisjärjestelmään ja edistää siten turvallisuuden tunnetta ja levollisuutta. Oksitosiini rohkaisee myös myönteiseen yhteyden toisten kanssa ja onkin kiintymystä edistävä mielihyvähormoni. (Jääskinen 2017, 159.) Esimerkiksi loppurentoutuksena toimiva hierontarinki voi luoda ryhmään luottamusta ja vahvistaa yhteyttä jäsenten välillä.

3.6 Kuinka tukea ja rohkaista?

Tutkitusti ihmisen hyvinvointia edistää etenkin kolmen tarpeen tyydyttyminen: kokemus joukkoon kuulumisesta, kokemus autonomiasta eli omista vaikuttamismahdollisuuksista sekä kokemus omasta kompetenssista eli riittämisestä ja onnistumisesta (Jääskinen 2017, 26). Teatteriharrastuksen parissa voi parhaimmillaan saada nämä kaikki. Jännittynyt tai itseään ylivirtitymiseltä suojeleva erityisherke saattaa kuitenkin vetäytyä tai vältellä potentiaalisesti jännitystä tai ylivirtityneisyyttä aiheuttavia tilanteita. Koska monet stimulaatiot tuntuvat erityisherkeistä voimakkailta, lapsi saattaa helposti alisuoriutua (Jääskinen 2017, 87). Tällöin on vaarana, että kokemukset onnistumisesta ja ryhmään kuulumisesta jäävät saamatta. Teatteri-ilmaisun ohjaajan olisikin tärkeää löytää työkaluja, joiden avulla vetäytyvää osallistujaa voi lempeästi kannustaa rikkomaan oman mukavuusalueensa rajoja vähitellen, omassa tahdissaan ja omia tarpeitaan kuunnellen, mutta sopivasti itseään haastaen.

”Ehkä se, että sä saat olla oma ittes, mut et niinku haasta ittees.” (Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 3, 2021.)

Koska osallistuja on hakeutunut teatteriharrastuksen pariin, voidaan olettaa, että ujoudesta huolimatta hän kokee vetoa esiintymiseen ja haluaa tulla nähdyksi. Hänen mielikuvansa ihanneminästä saattaa sisältää rohkeuden, ulospäinsuuntautuneisuuden ja sa-
navalmiuden kaltaisia ominaisuuksia. Silloin jatkuva reippauden ihannoiti vahvistaa

ujon ja hiljaisen erityisherkin kokemusta omasta kelpaamattomuudesta. Reipastumiseen kehottaminen ei usein olekaan paras mahdollinen keino rohkaista, vaan se saattaa aiheuttaa sen, että herkkä ihminen sulkeutuu entistä syvemmälle kuoreensa. Tämän ymmärtämisessä voi olla suuresti apua siitä, jos teatteri-ilmaisun ohjaaja itse on erityisherkkä. Erityisherkit aikuiset ovat usein erityisen taitavia tunnistamaan erityisherkit lapset ja ottamaan heidän tarpeensa huomioon – aivan kuten muutkin tunnistavat itsensä kaltaiset ihmiset (Satri 2015, 65).

”Että osoittais vaikka jotenkin, että se on tosi ihanaa ja ok, että ihmiset toimii eritavalla niinku ihmisinä, koska näin se vaan on ja must tuntuu välillä, että meidän niin kuin jatkuvasti pitäis olla jossain kehityksessä eikä niinku oo sijaa sille, että sais nauttia myös siitä, millainen on ja että toimin nyt itsenäni tavallaan näin kun toimin, et kyllä musta on ihanaa saada tavallaan myös sellaista positiivista tukemista siihen ja kuuntelua ja et haluaa niinku ymmärtää sitä, miten mä toimin. Et koska jos tuntuu, että mä en saa niin sitä niinku läpi sille toiselle, et se ei vaan niinku halua ymmärtää, niin kyllä mulla on sit todella niinku turvaton olo koko ajan.” (Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 2, 2021.)

Jokaisen osallistujan kohdalla on arvioitava yksilöllisesti, millainen kannustaminen auttaa juuri häntä. Varsinkin lasten ja nuorten teatteriryhmissä saattaa kuitenkin olla jopa parikymmentä lasta erilaisine tarpeineen, jolloin ohjaaja voi kokea riittämättömyyttä, koska aika ja resurssit tarjoavat vain rajalliset mahdollisuudet yksilöllisten tarpeiden huomioimiseen. Kyse ei kuitenkaan aina ole suurista asioista. Yksilöllisyyden huomioiminen on paljolti sitä, että lapsen piirteisiin suhtaudutaan luontevasti, korostamatta niitä turhaan. Esimerkiksi ujostelun salliminen ilman ujoudesta huomauttelua johtaa paradoksaalisesti siihen, että lapsen on mahdollista päästä vähitellen eroon liiasta ujoudestaan. (Satri 2015, 64.)

”Esimerkiks mulle tulee välillä tosi tyhmä ja raskas olo siitä, jos joku sanoo mulle, että haluaisiks säkin nyt sanoo välillä jotain, niin mulle tulee vaan sellanen, et älä. Koska mulla ei välttämättä ole tässä mitään sanottavaa ja sit se huomio yhtäkkiä, kaikki fokus kääntyy muhun ja et nyt mun täytyy yhtäkkiä sanoa jotain.” (Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 2, 2021.)

Herkät ihmiset kokevat usein vaikeaksi, jos he joutuvat yllättäen esille tai jos heistä tuntuu, että heidät nostetaan ryhmässä kaikkien silmätikuksi. Vaikka tarkoitus olisi hyvä, lapsi voi kokea tilanteen ikävänä. (Satri 2015, 64.) Tämä ei päde pelkästään lapsiin. Rohkaisevan palautteen saaminen voikin olla herkälle antoisampaa silloin, kun se ei tapahdu muun ryhmän ollessa läsnä. Positiivinenkin palaute voi saada ujon ja hiljaisen herkän nolostumaan, jos hän kokee, että palautteen myötä muut ajattelevat hänen saavan erityiskohtelua. Palautteen antaminen tai kannustaminen yksityisesti ei tietenkään aina ole mahdollista. Siksi onkin hyvä muistaa, että erityisherkkä on tarkka havainnoimaan muiden ihmisten sanatonta viestintää. Pelkästään rohkaiseva ja hyväksyvä katse, hymy ja nyökkäys voivat toimia tärkeinä viesteinä, joiden myötä erityisherkän on mahdollista kasvattaa luottamusta mahdollisuuksiinsa toimia menestyksekkäästi.

Erytysherkkä lapsi pärjää usein parhaiten sellaisissa tilanteissa, jotka ovat hänelle ennestään tuttuja. Lasta voidaan auttaa uusiin tilanteisiin valmistautumisessa ja sopeutumisessa kertomalla hänelle etukäteen, mitä tulee tapahtumaan. (Satri 2015, 65.) Mahdollisuus ennakoida tulevia tapahtumia voi auttaa myös erityisherkkiä aikuisia. Jos osallistujille selostetaan jo tapaamisen alussa, ainakin suurpiirteisesti, mitä kokoontumisen aikana tehdään, voivat herkäät osallistujat orientoitua tuleviin tapahtumiin, jolloin jännitys on tapahtuman hetkellä vähäisempää. Rentoutuneena erityisherkän on helpompi luottaa siihen, ettei hän ”jäädä” muiden edessä ja häpäise siten itseään. Rentoutumisen myötä on mahdollista saada onnistumisen kokemuksia, jotka puolestaan lisäävät itsevarmuutta tulevaisuudessa.

Jos yksilö on luonteeltaan ja tunneilmaisultaan hyvin introverttinen ilman irti päästämiin houkuttelevaa vastavoimaa, hänen on luontevaa kehittää ensin teknistä taitoa (Satri 2014, 160). Erytysherkkä voikin hyötyä siitä, että esimerkiksi vuorosanat saa opetella rauhassa ja huolellisesti ulkoa ennen kuin niihin liitetään odotuksia tunnetilan ilmaisemisesta. Tähän ei aina ole mahdollisuutta ryhmän kokoontumiskertojen aikataulun puitteissa, mutta ryhmäläisiä voi kehottaa opettelemaan vuorosanoja kotonaan. Tunnollinen erityisherkkä mitä todennäköisimmin tekee tämän. Kun hän vapautuu vuorosanojen unohtamiseen liittyvästä jännittämisestä ja pelosta, tulee tunneilmaisusta helpompaa. Irti päästäminen tuntuu turvalliselta, kun vaadittavat perustaidot ovat hallussa. Parhaimmillaan heittäytymisen kautta koettu positiivinen vastaanotto aukaisee jännityksiä ja tunnelukkoja myös teatterin oven ulkopuolella (hspielamaa.net/harrastuksista 2021).

Voi olla haasteellista löytää toimivia tapoja tukemiseen ja rohkaisemiseen, koska kaikki ihmiset ovat yksilöitä ja se, minkä joku kokee kannustavana, voi olla toiselle epämiellyttävää tai painostavaa. Kun pohditaan, miten herkkää osallistujaa voisi tukea tai rohkaista, tärkein tietolähde on usein osallistuja itse, tai jos kyseessä on lapsi, myös lapsen huoltaja. Osallistujan voi olla vaikeaa sanoa ääneen, millaista tukea hän kaipaa, mutta usein erityisherkkät tuntevat itsensä hyvin ja tietävät, mitä tarvitsevat kokeakseen olonsa rennoksi ja turvalliseksi. Teatteri-ilmaisun ohjaaja voi esimerkiksi pyytää osallistujia kirjoittamaan paperille, millaiset asiat, harjoitteet tai ohjaajan toimintatavat tuntuvat heistä toimivilta. Jos kysymykseen vastaavat kaikki, ei erityisherkkän tarvitse pelätä, että hän joutuisi naurunalaiseksi tai muiden silmätikuksi kertoessaan mahdollisista tarpeistaan.

”Mut kannustavuudesta, niin muistan sen, kun itse aloitti teatterin ja silloin oli pahin just se ujous tai semmonen pelko päällä niin se, että...niin toisaalta tässä on just se, että tasavertaisena kohtelu joissain tapauksissa ja just se, että kuinka paljon nostetaan jalustalle näitä tarpeita... mutta se autto kun se opettaja sanoi mulle ekan puolen vuoden jälkeen, että hyvä kun jatkoit. Et vaikka jännittää, niin silti menee sitä kohti. Tai jotenki et mua auttaa semmonen kannustaminen, että okei sua jännittää, sulla on paha olo ja sua ahistaa, mut sä silti teet sen ja se on hienoa ja sä pystyt siihen.”
(Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja –opiskelija 3, 2021.)

4 TIETOA JA VINKKEJÄ TEATTERI-ILMAISUN OHJAAJALLE: KUINKA AUTTAA ERITYISHERKKÄÄ KOE- MAAN OLONSA TURVALLISEKSI JA NAUTTIMAAN TOI- MINNASTA?

Edellä on kartoitettu sitä, millainen ominaisuus erityisherkkyyys on, kuvailtu erityisherkkän toimintaa ja kokemusmaailmaa osana ryhmää, turvallista ilmapiiriä sekä tapoja tukea ja rohkaista erityisherkkää teatteritoiminnan kontekstissa. Tämän luvun alkupuolella paneudutaan erityisherkkyyden näkökulmasta luovuuteen ja itsetuntoon. Tarjoan sekä tietoa siitä, miten luovuus ja itsetunto näyttäytyvät osana erityisherkkän ominaisuuksia ja

kokemusmaailmaa, että työtapoja ja vinkkejä siihen, miten teatteri-ilmaisun ohjaaja voisi tukea erityisherkin luovuutta ja itsetuntoa sekä auttaa häntä niiden kehittämisessä.

Tämän jälkeen tarkastellaan sitä, millaista on sensitiivinen palaute. Tarjoan myös näkökulmia siihen, millainen palaute on haitallista. Luvun lopussa palataan luvussa 2.5 käsitteeseen ylivireystilaan ja pohditaan, miten teatteri-ilmaisun ohjaaja voisi auttaa erityisherkkää osallistujaa vireystilansa säätelyssä. Olen myös listannut konkreettisia keinoja, joita voi hyödyntää ylivireyden ennaltaehkäisemiseen ja tasaamiseen.

4. 1 Miten tuen erityisherkin luovuutta?

Tässä luvussa käsitelen aluksi luovuutta erityisherkkyyden näkökulmasta ja tuon esille, millä tavoin luovuus voi näyttäytyä erityisherkin ominaisuutena ja osana hänen kokemusmaailmaansa. Tämän jälkeen esittelen näkökulmia ja vinkkejä, joiden avulla teatteri-ilmaisun ohjaaja voi tukea erityisherkkää osallistujaa luovassa toiminnassa.

4.1.1 Erityisherkkä ja luovuus

”Osa erityisherkestä on hyvin taiteellisia. Taide kutsumuksena saattaa määritellä tällaisen herkin persoonallisuutta ja elämänvalintoja ja ohjata hakeutumaan luovaan ja taiteelliseen työhön.” (Satri 2015, 183.)

Herkän ihmisen luovuus näkyy usein taiteellisina taipumuksina, kuten musikaalisuutena, maalaus-, piirustus- tai tanssitaiteina (Heiskanen 2016, 26). Luovuudella ei kuitenkaan tarkoiteta pelkästään taiteellista osaamista, vaan se voi näkyä myös esimerkiksi kykynä mielikuvituksellisuuteen tai luovien ja omaperäisten ratkaisujen keksimiseen arjen haasteissa. Luovuus auttaa yhdistelemään ajatuksia, kuvia ja vaikutteita keskenään uudella tavalla. Usein luovuuteen liittyy myös älykäs huumorin- ja tilannekomiikan taju. (Heiskanen 2016, 26.)

Luvussa 2.4 todettiin, että poikkeuksellisella herkkyydellä toimiva hermojärjestelmä voi nopeamman aistiärsykkeistä ylikuormittumisen lisäksi mahdollistaa tavanomaista suuremman nautinnon kokemisen, kun on kyse miellyttävistä ärsykkeistä. Kauniin musiikin kuuleminen tai harmonisen kuvan katseleminen voi tuottaa erityisherkkälle erityisen suurta mielihyvää. Tarkkaavainen havainnointi ja havaintojen syvällinen prosessointi

taas mahdollistavat sen, että sosiaalisissa tilanteissa tarkkailijan rooliin asettuva erityisherkkä voi saada ympäröivästä maailmasta tietoa ja huomata vivahteita, jotka vähemmän herkiltä jäävät huomaamatta. Erityisherkyys ja sen mahdollistama erilainen kokemusmaailma voivatkin olla taiteessa arvokkaita luomisen ja ilmaisuvoiman lähteitä.

”Mä nautin taiteesta tosi syvästi. Nautin niinku, tai musta tuntuu, että mä nään taidetta ylipäättään niinku tosi pienissä asioissa, arkisissa asioissa mun ympärillä ja ne saattaa vangita mua niinku, että mä jään vaan fiilistelemään niitä asioita.” (Haastateltu teatteri-ilmaisunohjaaja -opiskelija 2, 2021.)

”Kyllä mä tunnistan, että on joku sellainen herkkyys havainnoida ympäristöä ja itseä.” (Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 1, 2021.)

Vaikka herkällä ihmisellä olisi syntyjään luovia taipumuksia, ne eivät aina pääse esille. Esimerkiksi stressi ja väsymys kaventavat ajattelua, vaikeuttavat uuden oppimista ja heikentävät luovuutta. (Heiskanen 2016, 27.) Kuormitusaltis erityisherkkä saattaa väsyessään myös menettää mielenkiinnon asioihin, joista tavallisesti nauttii. Aivan kuten urheilumentajat painottavat levon merkitystä kehitymiselle, myös taidepedagogista työtä tekevien henkilöiden olisi hyvä korostaa tasapainoa arkisen työn ja opiskelun, luovan toiminnan ja levon välillä. On hyvä sanoittaa se, että aivot tarvitsevat lepoa, jotta jaksaisivat taas luoda uutta. Toisaalta levon tarve on yksilöllistä ja joku voi kokea, että luova toiminta toimii parhaana lepo- tai rentoutumiskeinona.

4.1.2 Vinkkejä ja työkaluja erityisherkin luovuuden tukemiseen

Kysyessäni haastattelemaltani teatteripedagogilta, miten ujon ja vetäytyvän erityisherkin luovuutta voisi tukea, Hallas (2021) totesi, että tärkeintä on turvallisen ja kärsivällisen ilmapiirin luominen sekä sen hyväksyminen, että jotkut osallistujat voivat tarvita hyvinkin pitkän ajan ennen kuin he kokevat olevansa turvassa toimiessaan ryhmässä. Ilmapiirin turvallisuutta voi havainnoida esimerkiksi seuraavan harjoitteen avulla:

ILMAPIIRIPUNTARI

Jääskinen (2017, 231–232) esittelee Ilmapiiripuntariksi nimetyn harjoitteen, joka sopii erityisesti kouluikäisten lasten ja nuorten kanssa työskentelyyn. Harjoitteen avulla voidaan kartoittaa ryhmässä vallitsevaa tunneilmapiiriä ja löytää sitä kuvailevia sanoja. Kun ryhmä tulee tietoiseksi siitä, millainen ilmapiiri sen keskuudessa vallitsee, on mahdollista

pohtia yhdessä, millä keinoin ilmapiiriä voisi parantaa, jos siihen koetaan tarvetta. Seuraavaksi esittelen hieman sovelletun version kyseisestä harjoituksesta.

Tarvikkeet:

- tarjotin ilmapiiritarjottimeksi
- kaksi samanlaista läpinäkyvää lasia, joista toiseen on paperilapulla merkitty ylöspäin osoittava nuoli ja toiseen alaspäin osoittava nuoli
- paperinpalat ja kynät jokaiselle osallistujalle

Lasit asetetaan tarjottimelle ja tarjotin laitetaan paikkaan, jossa se on kaikkien nähtävillä.

Ohjeet osallistujille:

1. Palauta mieleesi jokin ajatus, joka on tullut mieleesi tämän tapaamisen/harjoituskerran aikana.
2. Pohdi, miten tiivistäisit ajatuksen yhteen lauseeseen. Kirjoita lause paperilapulle. Lauseessa ei saa mainita ketään nimeltä.
3. Kirjoita lauseen perään isoilla kirjaimilla äänensävy tai tunnetila, jolla ajattelit ajatuksen mielessäsi.
4. Rytistä paperi ja tuo se ilmapiiri tarjottimelle.
5. Kun kaikki ovat tuoneet paperinsa ilmapiiritarjottimelle, jokainen osallistuja saa vuorollaan tulla nostamaan ilmapiiritarjottimelta yhden paperilapun, avata sen ja lukea siihen kirjoitetun lauseen sillä äänensävyllä/sitä tunnetilaa ilmentäen, joka paperiin on kirjoitettu.
6. Muut kuuntelevat lauseen, minkä jälkeen ryhmä saa päättää yhteisesti, kertooko lause hyvää vai huonoa ryhmän ilmapiiristä. Hyvät ajatukset laitetaan lasiin, jossa on nuoli ylöspäin, huonot siihen, jossa on nuoli alaspäin.

7. Lopuksi voidaan tarkastella, kummassa lasissa on enemmän lappuja. Yhdessä voidaan pohtia, mitä tulos kertoo ryhmän ilmapiiristä, mistä se johtuu ja miten jokainen voi vaikuttaa ilmapiiriin omalla toiminnallaan.

Hallas (2021) mainitsi *mentalisaatiota tukevan työotteen* työkaluna luovuuden vahvistamiseen. Mentalisoinnilla eli *mielentämisellä* tarkoitetaan kykyä pitää mieli mielessä, eli kykyä olla tasapuolisesti selvillä omista ja toisen tunteista, tarpeista ja ajatuksista. Se on mielen moniulotteinen aktiviteetti, jolla luodaan, havainnoidaan ja tarkastellaan käyttäytymisen taustalla olevia mielentiloja. (Hengittävä mieli 2021.) Mentalisaation avulla opitaan muun muassa tunnistamaan tunteita, rauhoittelemaan itseä ja tulemaan tietoisemmaksi siitä, millaisiin kaavamaisiin ajatus- ja toimintamalleihin sorsumme säännöllisesti (Hallas & Sihvola 2018, 12).

Haastattelussa Hallas (2021) painotti, että mentalisaatiota tukevalla työotteella autetaan osallistujaa pitämään oma ja toisen mieli mielessä. Hänen mukaansa tätä voi edesauttaa kysymällä osallistujilta esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

- Mitä itsessä tapahtuu?
- Mitä muissa tapahtuu?
- Mitä keho-mielessä tapahtuu?
- Mitä ajattelet?

Hallas (2021) kertoi myös ajattelevansa, että yksi keino ujon ja vetäytyvän erityisherkan luovuuden tukemiseen voi olla se, että ei anna tälle sen erityisempää kohtelua tai huomiota kuin muillekaan. Herkkä osallistuja saattaisi kokea niiden kohteena olemisen vaikeaksi, mikä saisi hänet sulkeutumaan entistä syvemmälle kuoreensa. Normista poikkeavan huomion saaminen voi myös saada erityisherkan näkemään itsensä erilaisena kuin muut ryhmäläiset ja heikentää joukkoon kuulumisen kokemusta.

4.2 Miten tuen erityisherkan itsetuntoa?

Tämän luvun alussa avaan itsetunnon käsitettä, minkä jälkeen tarkastelen itsetuntoa erityisherkkyyden näkökulmasta sekä esittelen muutamia harjoitteita ja vinkkejä, joita teatteri-ilmaisun ohjaaja voi hyödyntää erityisherkan itsetunnon tukemiseen. Luvun lopuksi tarjoan näkökulmia siihen, miten ohjaajan tai pedagogin roolissa toimiva henkilö voisi

puhua erityisherkkyydestä, jotta kokemus omasta herkkyydestä ei vaikuttaisi kielteisesti erityisherkin osallistujan itsetuntoon.

4.2.1 Mitä on itsetunto?

Itsetunto on sisäinen kokemus omasta hyvyydestä, kyvykkyydestä ja riittämisestä. Itsetunto ei ole pysyvä tila, vaan siihen vaikuttavat kaikki kohtaamamme tilanteet: miten meitä on kohdattu, miten minuuttamme on todennettu, miten meihin on luotettu ja miten meitä on kannustettu. (Jääskinen 2017, 149.) Hyvällä itsetunnolla tarkoitetaan esimerkiksi omien piirteiden arvostamista sekä luottamusta omiin kykyihin pärjätä eri tilanteissa. Itsetuntoa laajempi käsite on minäkuva, joka sisältää kokonaisvaltaisemman kokemuksen itsestä sekä tietoisuuden esimerkiksi omista ominaisuuksista, taidoista, vahvuuksista ja heikkouksista sekä tavoitteista ja arvoista. Itsetunto on se osa minäkuva, jonka ihminen näkee myönteisenä osana itseään (Satri 2014, 122). Hyvällä itsetunnolla varustettu ihminen pystyy hyväksymään myös heikkoutensa, koska hän näkee ne osana laajempaa kokonaisuutta, johon kuuluu myös vahvuuksia.

Samankin ihmisen kokemus itsetunnon vahvuudesta tai heikkoudesta vaihtelee päivästä ja tilanteesta toiseen. Itsetunto koostuu eri osa-alueista, joista osa voi olla toisia vahvemalla pohjalla. Kokemus pärjäämisestä sosiaalisissa tilanteissa luo sosiaalista itsetuntoa. Suoritusitsetunto muodostuu selviytymisen ja pärjäämisen kautta, kun ihminen huomaa suoriutuvansa hyvin esimerkiksi opinnoissa tai työssä. Käsite omasta kehosta ja ulkonäöstä muodostavat myös oman osa-alueensa. (Satri 2015, 180–181.) Koska itsetunnon laatu voi olla eri osa-alueilla erilainen, ihmisellä saattaa esimerkiksi olla heikko sosiaalinen itsetunto, mutta toisaalta hän voi kokea onnistuvansa työelämässä ja siksi omata vahvan suoritusitsetunnon.

Olemiseen perustuva itsetunto ilmenee syvänä sisäisenä kokemuksena siitä, että on arvokas sellaisena kuin on ja siksi, että on olemassa. Olemiseen perustuva itsetunto pysyy vakaana riippumatta muuttuvista tilanteista, suorituksista, ominaisuuksista ja tai ihmissuhteissa onnistumisista. (Heiskanen 2016, 80.) Jos ihmisellä on vahva olemiseen perustuva itsetunto, hänen on helpompaa hyväksyä yksittäiset virheet ja kokemukset epäonnistumisesta esimerkiksi töissä, opiskelussa tai sosiaalisissa tilanteissa, sillä hän kykenee arvostamaan itseään ihmisenä, joka hän on suoritusten takana. Heiskanen (2016, 80–81) mukaan olemiseen perustuva itsetunto on kaikkien itsetunnon alueiden perusta ja tärkein itsetunnon alue. Esimerkiksi teatteriharrastus voi parhaimmillaan mahdollistaa

taitojen kehittymisestä seuraavien onnistumisen kokemusten lisäksi sosiaalisen ympäristön, jossa osallistuja voi saada yhteisöön kuulumisen myötä lausuttua tai sanatonta palautetta myös omasta itsestään ja arvokkuudestaan. Harrastus voi siis vaikuttaa positiivisesti sekä olemiseen perustuvaan itsetuntoon että tilannesidonnaiseen suoritusitsetuntoon.

4.2.2. Erityisherhän itsetunto

Herkillä ihmisillä on keskimäärin muita heikompi itsetunto (Satri 2014, 33). Tässä on kyse keskiarvosta, eikä huonoa itsetuntoa pidä yleistää kaikkien erityisherkkien ominaisuudeksi. Voidaan kuitenkin löytää useita syitä, jotka saattavat johtaa siihen, että erityisherhän ihmisen itsetunto ei rakennu yhtä vahvaksi kuin vähemmän herkkien ihmisten:

”Yleensä itsetuntoon jää lapsuuden kokemuksista puutteita, joita sitten elämän aikana on mahdollista eheyttää. Koska herkkä lapsi kokee kaiken tavallomaisesta voimakkaammin, hänen itsetuntonsa on alttiimpi haavoittumaan. Jos ei saa tarvitsemaansa ymmärrystä, tukea ja hyväksyntää herkkyydelleen, saattaa sisäistää kelpaamattomuuden, jonka vuoksi on vielä aikuisenakin vaikea hyväksyä itseään ja herkkyyttään.” (Heiskanen 2016, 77.)

Perussyt itsetunnon heikkouteen löytyy erilaisuudesta: herkkä vertaa itseään helposti enemmistönä oleviin vähemmän herkkiin ja päättelee erilaisuudessaan itsensä jotenkin vääränlaiseksi. (Satri 2014, 33.) Yhteiskuntamme normit sekä työ- ja koulumaailma suosivat ekstrovertteja, ulospäinsuuntautuneita ja sanavalmiita ihmisiä. Eritysherkkäkin voi olla näitä kaikkia, mutta tyypillisempää herkälle on olla sisäänpäin suuntautunut, introvertti tarkkailija.

”On jotenki tuntenu itensä tosi arvottomaksi. Myös ehkä siksi, että esimerkiksi lapsuudessa, koska ei oo ehkä kokenu tulleen kuulluks ja se, että niillä omilla tunteilla tai omilla reaktioilla ei ollu tilaa, niin sit siihen on jääny sellainen niinku arvottomuuden kokemus ja joka on sit jatkunu myös niinku vanhemmaks sillä tavalla, että ei sovi ehkä joukkoon tai ei niinku oo oikeenlainen eikä jaksa ylläpitää samalla tavalla niitä sosiaalisia suhteita ja ne on ollu myös tosi vaikeita ja on muutenki ihminen, joka viihtyy enemmän omissa oloissa, niin se on lisänny just semmosta, että oon huonompi kuin muut, mikä sit jatkuu vaan niinku lumipallona. (Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 3, 2021.)

Luvussa 3.3 todettiin, että herkät ihmiset ovat alttiimpia joutumaan kiusaamisen kohteiksi. Olenkin pohtinut, että ehkä yksi syy siihen, että erityisherkkien itsetunto on keskimäärin heikompi kuin vähemmän herkkien, voikin olla se, että herkät kokevat muita enemmän itsetunnolle vahingollista kiusaamista. Kiusatuksi joutuminen ei tietenkään automaattisesti johda huonoon itsetuntoon, jos kiusaamisesta huolimatta kiusatulla on ystäviä, hän saa riittävästi tukea ja mahdollisuuden käsitellä kiusaamiskokemuksia jonkun turvallisen henkilön kanssa. Kuten edellä on todettu, erityisherkkä kuitenkin kokee asiat tavallista voimakkaammin ja pohtii niitä pitkään ja syvällisesti. Tämän vuoksi herkkä ihminen saattaa olla myös kiusaamistilanteissa alttiimpi itsetunnon haavoittumiselle.

4.2.3 Kuinka tukea erityisherkkien itsetuntoa: vinkkejä ja harjoitteita

Itsetunnon kannalta on olennaista saada palautetta siitä, mitä osaa ja missä onnistuu. Vaikka lapsi oppisi nopeasti ja olisi kaikessa taitava ja tunnollinen, hän ei voi tietää olevansa hyvä ja riittävä, jos sitä ei kerrota hänelle. (Satri 2014, 122.) Tämän vuoksi pedagogilla on merkittävä rooli siinä, mihin suuntaan lapsen itsetunto kehittyy. Sama pätee myös nuoriin ja aikuisiin: Vaikka itsetunnon perusta rakennetaan lapsuudessa, vaikuttavat yksilön kokemukset ja saatu palaute siihen, miten itsetunto muotoutuu läpi elämän. Pedagogin, esimerkiksi teatteri-ilmaisun ohjaajan, tehtävänä on tunnistaa osallistujan osaaminen ja antaa siitä palautetta. Tarkkaavainen pedagogi osaa myös arvioida, millä tavoin annettu palaute toimii parhaiten kunkin osallistujan itsetuntoa vahvistaen.

Kysyessäni Ursula Hallakselta, miten hän kuvailisi sellaista teatterilähtöistä toimintaa, joka tukee osallistujan itsetunnon kehittymistä, Hallas (2021) mainitsi turvallisuuden ja luottamuksen ensisijaisiksi tekijöiksi ryhmien toteuttamisessa. Hän kertoi sanovansa usein ohjaajille, että tärkein työkalu on ohjaaja itse. Hän kertoi pitävänsä tärkeänä, että teatteri-ilmaisun ohjaaja itse tunnistaa omat rajansa sekä pohtii rehellisesti sitä, kenen kanssa pystyy ja haluaa työskennellä, mitä ja millaisia tunteita ryhmä ohjaajassa herättää ja mihin hän haluaa ryhmää viedä. Ohjaajan täytyy olla itselleen rehellinen myös siten, että ei mene sellaisille alueille, joilla ei ole vielä riittävästi luottamusta itseän.

Hallas (2021) koki itsetuntoa vahvistavan luottamuksen kannalta keskeiseksi sen, että ohjaaja itse on aito ja ”puhuu siitä, mikä on totta”. Tässä yhteydessä Hallas käytti termiä *episteeminen luottamus*. Hän totesi, että jos ohjaaja ei seiso sanomiensa asioiden tai antamansa kannustuksen takana tai hänen puhumansa asiat eivät ole hänelle itselleen tosia tai tärkeitä, ryhmäläiset huomaavat sen, mikä ei edistä osallistujien kokemusta luottamuksesta ja turvallisuudesta.

Hallas (2021) mainitsi osallistujien itsetunnon tukemisen yhteydessä merkitykselliseksi sen, erotellaanko vuorovaikutuksessa paljon sitä, mikä ihmisissä on erilaista, vai tuodaanko esille niitä asioita, jotka kaikissa ihmisissä ovat samanlaisia. Hän näki olennaiseksi tekijäksi sen, osaako ohjaaja vahvistaa sitä, että ryhmäläisissä on aina samanlaisuutta ja erilaisuutta. Hallaksen mukaan tunne ryhmään kuulumisesta vahvistaa aina itsetuntoa ja erilaisilla taideharjoitteilla on mahdollista tutkia sitä, tunteeko kuuluvansa ryhmään.

”Kaikki harjoitteet, jotka lisää tietoa itsestä: Minä olen tällainen, sinä olet tuollainen ja me ollaan tällaisia.” (Hallas 2021.)

Haastattelussa Hallas (2021) luokitteli itsetuntoa tukeviksi sellaiset harjoitteet, joilla voi vahvistaa kontaktia itseen ja toisiin, sekä harjoitteet, joiden myötä voi oppia sanallistamaan kokemuksiaan ja tuntemuksiaan. Hän nosti esille teoksen Omakuva N.Y.T. – Ryhmänohjaajan luonnoskirja (Hallas & Sihvola 2018), joka sisältää harjoitteita, joita voi hyödyntää itsetuntemuksen vahvistamiseen. Seuraavaksi kuvailen harjoitteen, jonka Hallas ja Sihvola (2018, 53–54) esittelevät:

ELETYN KEHON OMAKUVA

Tarvikkeet: Jokaiselle osallistujalle oman kehon pituinen pätkä rullalla olevaa remonttipaperia, kyniä (esim. väriliidut)

Harjoitteessa työskennellään pareittain. Parit piirtävät vuorotellen toistensa kehojen ääriiviiviat paperille. Piirrettävä saa valita asennon, jossa haluaa olla.

Seuraavaksi molemmat saavat vuorotellen muistella ja kertoa omaa elämäntarinaansa kehon näkökulmasta: Millaisia tapahtumia omalle keholle on tapahtunut. (Esimerkiksi: Kun olin seitsemän kaaduin pyörällä ja ranteeni murtui.) Voi pohtia myös, mitä keho on tykännyt tehdä sekä oman kehon kokemuksia, mieltymyksiä ja tuntemuksia lapsuudesta nykyhetkeen. Voi kertoa myös elämän käännekohdista sekä siitä, miten ne vaikuttivat kehoon. Kertoja saa itse valita, mitä haluaa kertoa. Kerrotaan henkilökohtaisia asioita, mutta ei yksityisiä.

Kertomisen aikana parin tehtävänä on kuunnella ja samalla värittää ja piirtää parin kehopiirroksen oma tulkintansa kuulemastaan. Aikaa voidaan käyttää esim. 15 minuuttia, minkä jälkeen roolit vaihtuvat.

Lopuksi molemmat saavat omat kehokuvansa itselleen. Osallistujille annetaan aikaa tutkia kuvaa rauhassa ja piirtää haluamiaan täydennyksiä. Tässä vaiheessa voi myös muistella omaa elämäntarinaa yksityisellä tasolla ja merkitä kuvaan myös sellaista symboliikkaa, jonka merkitys avautuu vain itselle.

Huomioitavaa: Harjoitteessa ohjaaja voi kannustaa toisen ja itsen aktiiviseen kuuntelemiseen sekä tekemään havaintoja siitä, mitä tarina nostaa esiin omassa mielessä ja kehossa. Kertojaa voi kehottaa havainnoimaan, miltä tuntuu, kun toinen kommentoi hänen kertomaansa tarinaa värittämällä ja piirtämällä. Tärkeää on sanoittaa se, että jokainen saa kertoa asioita, joiden sanominen tuntuu turvalliselta. Tässä harjoitteessa voidaan harjoitella myös itsen suojaamista. Samalla harjoitellaan kiinnostumista toisesta.

Hallas ja Sihvola (2018, 65–66) esittelevät myös toisen itsetuntemusta ja -tuntoa tukevan harjoitteen, joka voidaan tehdä edellisen jatkona:

TULEVAISUUDEN SOTURIN POLKU

Harjoitteessa voidaan hyödyntää Eletyn kehon omakuva -harjoitteessa tehtyä kehopiirrosta tai, jos kyseistä harjoitetta ei ole tehty, voidaan harjoite aloittaa piirtämällä kehon ääriviivat suurelle paperille. Jokainen saa valita mieluisan asennon ja ryhmä tai pari piirtää.

Jokainen piirtää ja värittää oman kehopiirroksensa päälle soturin puvun. Osallistujat saavat piirtää tai kirjoittaa kuviin myös hyviksi kokemia ominaisuuksiaan tai ominaisuuksia, joita toivoisi itselleen. Toiveiden ei tarvitse olla realistisia, voi piirtää itselleen vaikka siivet. Teoksen tekemiseen voi käyttää esim. väripapereita, väriliituja ja/tai muita värejä.

Kuvaan voi liittää myös sanoja tai lauseita: unelmia, jokin itselle tärkeä manifesti, maalaus, runo tai rukous, josta kokee saavansa voimaa haasteiden kohtaamiseen.

Työskennellään puolituntia keskittyneesti. Lopuksi voidaan ihastella omaa ja muiden soturipukuja.

Erityisesti lasten ja nuorten kanssa työskentelevä teatteri-ilmaisun ohjaaja saattaa pohtia omaa vastuutaan suhteessa osallistujien itsetuntoon. Koska itsetunnon perusta rakennetaan lapsuudessa, ja nuoruuden aikana ihminen on usein haavoittuva sekä epävarma itsestään ja omista kyvyistään, voi lasten ja nuorten kanssa työskenteleminen tuntua jopa pelottavan suurelta vastuulta, joka sisältää riskin osallistujien ”rikkomisesta”. Suuri vastuu se toki onkin. Osallistujien itsetunnon tukemiseen ei kuitenkaan aina tarvita suuria tekoja. Usein jo se, että on kiinnostunut lapsen tai nuoren ajatuksista, kuulumisista ja tarpeista voi tukea hyvän itsetunnon kehittymistä ja vahvistumista. Kun osoitamme mielenkiintoa lasta ja hänen maailmaansa kohtaan, kun pysähdymme sen äärelle, lapsi saa tärkeän viestin: Minun kokemukseni ovat arvokkaita. Minä olen siis arvokas ja mielenkiintoinen. (Jääskinen 2017, 128.)

4.2.4 Miten puhua herkkyydestä?

Joillekin lapsille huonommuuden tunnetta kertyy, kun heidän kunnollisuuttaan ihmetellään. Aikuinen voi tukea lasta kertomalla, että herkkyyks, ystävällisyys ja kohteliaisuus ovat hienoja ominaisuuksia. Myös herkkyydestä puhumisessa tulisi valita myönteiset tavat asian ilmaisemiseen. (Satri 2014, 123.) Niin herkän lapsen kuin aikuisenkin olisi hyvä kuulla, että herkkyyks ei suinkaan ole negatiivinen piirre. Reippauden ja rohkeuden ihannointi saattaa viestittää aivan päinvastaista. Teatteriharrastusta ohjaavalla henkilöllä on loistava mahdollisuus auttaa erityisherkkää tulemaan tietoisiksi herkkyytensä hyvistä puolista. Esimerkiksi ”On ihailtavaa, kuinka tarkkaavaisesti kuuntelet muita”, ”Hienoa, että osasit noin herkkävaistoisesti aistia toverisi tunnetilan” tai ”Herkkyyks, jolla osaat tulkita vuorosanojesi tunnelatausta, on supervoimasi” voivat toimia kannustavina huomioina, joiden myötä herkkyyden voi nähdä positiivisessa valossa. Tärkeää on muistaa myös se, että herkkyyteen kuuluvia vahvuuksia voi olla sellaisellakin erityisherkillä, joka on ekstrovertti ja ulospäinsuuntautunut.

”On vaan jotenki tosi paljon helpompi olo, kun on ääneen sanottu, että hyväksytään.” (Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 2, 2021.)

Haastatellessani Ursula Hallasta kysyin, mikä on hänen kantansa siihen, voiko pedagogi tai ohjaaja ottaa erityisherkkyyden puheeksi osallistujan kanssa, mikäli havaitsee tässä erityisherkkyyteen viittaavia piirteitä. Hallas (2021) totesi, että tällaisissa tilanteissa ohjaajan olisi hyvä pohtia, mitä näillä erityisherkkyyteen viittaavilla piirteillä tarkoitetaan, mitä ne herättävät ohjaajassa ja miten osallistuja itse suhtautuu näihin piirteisiin. Hän

kertoi ajattelevansa, että lähtökohtaisesti erityisherkkyyteen mahdollisesti kuuluvista piirteistä ei välttämättä ole tarpeen keskustella osallistujan kanssa kahden kesken, jos tämä ei erityisesti halua, vaan ennemmin voi pohtia sitä, mitä havainto kertoo koko ryhmästä. Jos erityisherkkyyteen viittaava piirre on esimerkiksi introverttiys tai tarve vetäytyä ajoittain erilleen muista, voi ohjaaja kiinnittää huomiota siihen, miten ryhmä suhtautuu yhden osallistujan vetäytymiseen. Hallas kertoi ajattelevansa, että tarve vetäytyä ajoittain tutkimaan omia ajatuksiaan ja rajojaan voi yhden henkilön sijaan koskea koko ryhmää, mutta osan on vaikeampaa tunnistaa sitä itsessään, mistä voi seurata uupuminen.

Hallas totesi, että olisi myös mielenkiintoista tutkia ryhmän kanssa, millaista vetäytymistä ryhmässä voi tehdä sekä tehdä aiheeseen liittyen kehollisia harjoitteita ja teatterikohtauksia, joiden myötä vetäytyminen voi näyttäytyä kaikkia koskevana ja kiinnostavana asiana. Vetäytymistä ja sen vastapainona kontaktia voi Hallaksen mukaan säädellä siten, että harjoitteita tehdään välillä yksin, välillä pareittain tai ryhmissä. Hän totesi myös, että joskus vetäytyminen ja etäisyyden ottaminen voikin vahvistaa ryhmäläisten yhteenkuuluvuuden tunnetta, koska se mahdollistaa oman tilan hengittämiselle ja mahdollisuuden säädellä läheisyyttä tai etäisyyttä toisiin.

Jos herkkä ihminen on oppinut, että herkkyys ei ole hyväksyttävää, hän yleensä pyrkii hakemaan arvostusta teoilla ja ulkoisilla ominaisuuksilla (Heiskanen 2016, 81). Erityisherkkä saattaa siis yrittää kohentaa huonoa itsetuntoa tai peittää herkkyyden aiheuttamaa häpeää suorittamisella koulussa, töissä tai harrastuksissa, tavoittelemalla tietynlaista ulkonäköä tai miellyttämällä muita. Esimerkiksi mieluisa opiskelupaikka tai harrastus, johon paneutumalla voi saada kokemuksia pätevydestä ja onnistumisesta, voi tuki tarjota erityisherkkälle tärkeän mahdollisuuden itsetuntonsa vahvistamiseen, mutta suorittamisella ei voi kompensoida kokemusta perustavanlaatuisesta huonommuudesta tai vääränlaisuudesta. Tämän vuoksi Satrin (2014, 122) mukaan tunnolliseen suorittamiseen taipuvaisen lapsen olisi tärkeää tietää ja tuntea sekin, että hänen arvonsa ihmisenä ei ole kiinni suorituksista.

4.3 Kuinka annan sensitiivistä palautetta?

Tässä luvussa käsitellään palautteen antamista ja tarkastellaan, mitkä seikat vaikuttavat siihen, onko annettu palaute sensitiivistä. Kannustavan palautteen antamista sivuttiin jo luvuissa 3.6 sekä 4.2.3. Tässä luvussa syvennytään aiheeseen perusteellisemmin ja pohditaan myös sitä, millaisia vaikutuksia arvottavalla ja vertailevalla palautteella voi olla vastaanottajaansa.

”Tunneherkkyyteen liittyy herkkyyys sekä negatiiviselle että positiiviselle palautteelle. Palaute herättää salamannopean ja voimakkaan tunnereaktion. Esimerkiksi uudessa harrastuksessa ensimmäinen – usein huomaamatta annettu – palaute voi ratkaista, alkaako herkkä lapsi inhota koko touhua ja alisuoriutua vai pystyykö hän nauttimaan olostaan ja jopa ylittämään itsensä aikuisen kannustamana.” (Satri 2014, 29.)

Palautteen saaminen on keskeinen osa oppimista. Sillä, miten palautetta annetaan, on kuitenkin usein ratkaiseva vaikutus siihen, auttaako se palautteensaajaa kehittymään, vai johtaako se lannistumiseen ja mielenkiinnon menettämiseen. On yksilöllistä, millainen palaute koetaan toimivaksi. Osa ihmisistä haluaa kuulla ainoastaan, missä he voisivat kehittyä, mutta toisille on tärkeintä saada rohkaisevaa palautetta siitä, missä he ovat jo taitavia. Kaksi kolmesta haastatellusta teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelijasta (2021) kertoi kokevansa niin sanotun hampurilaismallin mukaisesti annettua palautteen toimivaksi. Kyseisessä palautemallissa annetaan aluksi ja lopuksi myönteistä palautetta ja niiden välissä tuodaan esille, mitä palautteensaajan olisi mahdollista kehittää. Molemmat tunnustivat itsessään tarpeen saada kehuja onnistumisistaan, mutta toisaalta he kokivat rakentavan kyseenalaistamisen ja kehitysehdotukset tärkeiksi ja tarpeellisiksi.

Sensitiivinen palaute voidaan mieltää palautteeksi, joka annetaan hienotunteisesti, ottaen huomioon vastaanottajan tarpeet ja jättäen hänelle tilaa vastata palautteeseen omalla näkemyksellään. Sensitiivinen palaute ei ole palautteenantajan mielipiteiden esittämistä absoluuttisina totuuksina tai saajalle osoitettuna vaatimuksina muuttaa toimintaansa. Yleensä herkille ihmisille riittää hienovarainen kritiikki, koska he ovat erityisen hyviä poimimaan vihjeitä ja antavat itselleen jatkuvaa palautetta jopa huomaamattaan (Satri 2014, 29–30).

Erityisherkkäkin voi olla taitava käsittelemään saamaansa palautetta, mutta hän ei voi juurikaan vaikuttaa siihen, että reagoi asioihin tunnetasolla voimakkaasti (Satri 2015, 37). Palaute, myönteiseksi tai kielteiseksi koettu, voi siis aiheuttaa erityisherkkässä voimakkaan tunnereaktion, joka saattaa näkyä myös muille. Yhtä hyvin tunnereaktio voi pysyä henkilön sisäisenä kokemuksena, mutta se ei tarkoita, että koettu tunne ei olisi yhtä voimakas kuin avoimesti näytetty ilo, suru, pettymys tai hämmennys. Sensitiivisellä palautteenannolla pyritään mahdollistamaan tila, jossa palautteen herättämistä tunteista olisi turvallista keskustella, jotta ne eivät jäisi mieltä painaviksi ”möykyiksi”.

Koska erityisherkkä tulkitsee poikkeuksellisen tarkasti vuorovaikutustilanteissa ilmenevää sanatonta viestintää, kehonkieltä, ilmeitä ja eleitä, saattaa hän tulkita palautteeksi sellaistaikin, mitä ei ole palautteeksi tarkoitettu. Esimerkiksi väsyneen ohjaajan haukotelu tai kireä äänensävy voi saada erityisherkan tulkitsemaan tilanteen siten, että hän teki jotain väärin tai että hänen työskentelynsä ei ollut tarpeeksi kiinnostavaa. Kehonkieli, eleet ja ilmeet ovat osittain tiedostamattomia, eikä sensitiivisinkään teatteri-ilmaisun ohjaaja pysty täysin kontrolloimaan sitä, millaista viestiä hänen kehonkielensä välittää, varsinkin kun erityisherkat tekevät tulkintoja hienovaraisemmistakin eleistä ja äänensävyn vivahde-eroista. Siksi olisikin tärkeää antaa myös sanallista palautetta.

Jääskisen (2017, 149) mukaan itsetuntoon vaikuttaa olennaisesti se, olemmeko saaneet myönteistä palautetta pelkästään siitä, millaisia olemme, vai onko palaute tullut enimmäkseen tekemiseen ja osaamiseen liittyen. Pelkästään taitojen ja suoritusten kehuminen voi ruokkia suorituskeskeistä ajattelutapaa ja viestittää palautteen vastaanottajalle, että hän on hyväksytty ja arvostettu ainoastaan onnistuneiden suoritustensa vuoksi. Tämä taas voi kasvattaa onnistumiseen liittyviä paineita ja muuttaa mukavankin tekemisen raskaaksi puurtamiseksi. Sen sijaan, että myönteistä palautetta annettaisiin pelkästään taidoista ja osaamisesta, ohjaaja tai opettaja voi kehua osallistujaa sanomalla esimerkiksi: ”Sinua on mukavaa opettaa, kun osaat aina ottaa muutkin huomioon” tai ”Hailen myönteistä asennettasi. Hyvä että et lannistunut, vaikka tehtävä oli vaikea.” Sensitiivinen palautteenantaja kiinnittää huomiota myös sanavalintoihin. Jääskinen (2017, 207) kehottaa korvaamaan sanat ”pakko” ja ”täytyy” sanoilla ”osaat” ja ”pystyt”. Onhan täysin eri asia sanoa osallistujalle ”Sinun on pakko oppia tämä” kuin ”Tiedän, että pystyt tähän”.

Hallas (2021) mainitsi sensitiivisen palautteenannon tunnuspiirteeksi ohjaajan empaattisuuden. Hän koki toimivaksi työskentelytavan, jossa palautehetki aloitetaan kysymällä ryhmäläisiltä, mitä mieltä he itse ovat siitä, miten työskentely on sujunut. Hallaksen mukaan sensitiivinen palautteenantaja osaa aluksi tunnustella, mitä palautteen vastaanottaja ajattelee itse itsestään. Sen jälkeen sensitiivinen ohjaaja voi antamassaan palautteessa peilata omia havaintojaan osallistujan omiin ajatuksiin ja kysyä, mitä palaute vastaanottajassa herättää. Hän painotti keskustelemisen merkitystä palautteenannon yhteydessä.

Osallistujan omat kokemukset ja ajatukset omasta toiminnastaan voivat kertoa hänen kehityksestään jotain sellaista, mikä ei näy ulkopuolisille, mutta on silti merkittävää. Kun palautteenantaja on kiinnostunut osallistuja omista havainnoista ja kokemuksista, voi palautehetkestä tulla molemminpuolinen oppimiskokemus: Osallistujaa kuuntelemalla

myös ohjaaja tai pedagogi oppii lisää siitä, miten juuri tätä osallistujaa tulisi ohjata tai opettaa.

Sensitiivisen palautteen yhteydessä on syytä käsitellä myös sitä, millainen palaute voidaan kokea haitallisena. Esimerkiksi ohjaajan tai pedagogin ilmaisema huumori saateen joskus tulkita eräänlaisena palautteena, jolla voi olla merkittävä vaikutus siihen, mitä osallistuja ajattelee itsestään ja omista kyvyistään. Itsetunnon kannalta haitallisimpiin asioihin kuuluu ironian ja sarkasmin viljeleminen (Satri 2014, 124). Myös pedagogista työtä tekevien olisi siis syytä kiinnittää huomiota siihen, käyttääkö usein sarkastista puhetapaa ja kuinka paljon oma huumorintaju perustuu sarkasmiin tai ironiaan. Sarkastinen ”läppä” voi tuntua ikävältä aikuisestakin, mutta lasten kanssa sitä ei pitäisi viljellä lainkaan. Myös varsinaista palautetta antaessa asiat pitäisi sanoa suoraan ja siten kuin tarkoittaakin. Useimmilla lapsilla ei ole vielä valmiuksia erottaa vuorovaikutuksesta sen sisältämää sarkasmia ja ironiaa, joten palaute, joka sanotaan tarkoittaen päinvastaista, voi hämmentää lasta ja satuttaa häntä syvästi, olipa tämä erityisherkkä tai ei.

”Kyl mä meen vähän lukkoon, jos palaute on piikittelevää tai joutuu jotenkin naurunalaiseksi. Tarvin tsemppiä ja kannustusta.” (Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 1, 2021.)

Lasta ei tulisi koskaan verrata rohkeamman temperamentin omaaviin (Jääskinen 2017, 111). Sensitiivinen palautteenantaja ymmärtää, että palautetta annetaan aina suhteessa kunkin osallistujan omiin taitoihin, valmiuksiin ja kehitykseen. Palautteen ei tulisi koskaan, minkään ikäisten osallistujien kohdalla, perustua osallistujien ominaisuuksien, työskentelyn tai työn tulosten arvottamiseen tai vertailemiseen. Haitallisinta vertaileva palaute on silloin, jos se ei kohdistu pelkästään osallistujan työskentelemiseen ja suoriin, vaan hänen ominaisuuksiinsa. Esimerkiksi ”Heittäytymisesi olisi vaikuttavampaa, jos olisit yhtä rohkea kuin toverisi” voi sanojan mielestä toimia palautteena, jolla voi kannustaa jännittyneitä tai estyneitä osallistujaa vapautumaan ja rentoutumaan, mutta palautteensaaja voi tulkita sen siten, että perimmäinen vika on hänessä itsessään, ei suorituksessa, jolloin palaute voi tuntua musertavalta. Tämän nostivat esille myös kaksi haastateltavista (2021), joista molemmat kertoivat kokeneensa, että usein palaute, jota teatterin kontekstissa annetaan, kohdistuu taiteilijan persoonaan. Molemmat toivoivatkin, että palautteessa arvioitaisiin suoritusta tai teosta, ei itse tekijää.

Esimerkkinä arvottavasta ja vertailevasta palautteesta mieleeni on jäänyt harjoite, jonka teetti kansanopiston näyttelijäntyönlajan opettaja. Harjoitteessa jokainen ryhmän jäsen

meni vuorollaan viideksi minuutiksi muun ryhmän eteen tarkoituksenaan olla mahdollisimman hauska. Opettaja ja muut ryhmäläiset antoivat suorituksesta pisteitä yhdestä viiteen. Sanallista palautetta ei siis saanut lainkaan, joten harjoitteesta jäi käteen vain pistemäärä, jota tietysti vertailtiin muiden tuloksiin, sekä hämmennys siitä, millä perusteilla joko hyväksi tai huonoksi koettu pistemäärä oli ansaittu.

Herkälle lapselle palautteen saaminen on joskus myös vaikeaa siinä mielessä, että silloin voi joutua kaikkien silmätikuksi tai jopa kateuden kohteeksi. Hienovaraisesti annettu palaute ei kohota lasta toisen yläpuolelle, vaan auttaa ymmärtämään omia taitojaan. Samakin palaute voi olla kokemuksena myönteinen tai kielteinen riippuen siitä, annetaanko se yksityisesti vai kaikkien kuullen. (Satri 2014, 122–123.) Kaksi kolmesta haastattelemastani teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelijasta (2021) kertoikin kokevansa, että heille on helpointa vastaanottaa palautetta silloin, kun palautekeskustelu käydään kahden kesken ohjaajan tai opettajan kanssa.

”Ja ylipäätään sanoittaa sitä, että ihmiset toimii täällä eri tavalla ja et kunnioitetaan ja annetaan tilaa. Ja sit mä oon ihan tykännyt kyllä sellaisista hetkistä, jolloin mä oon pystynyt juttelemaan henkilökohtaisesti vaikka jonkun opettajan kanssa tosi vapaasti, vaikka se ei tietenkään aina oo realistista, mut silloin on pystynyt aina jotenkin avautumaan itsestään.” (Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 2, 2021.)

Myös koko ryhmän kesken käydyt palautekeskustelut voivat kuitenkin olla antoisia, ja usein näin onkin. Yhteiset keskustelut mahdollistavat sen, että osallistujat voivat saada myös vertaispalautetta ohjaajalta saadun palautteen lisäksi. Tällaisissa tilanteissa ohjaajan on kuitenkin oltava tarkkaavainen, sillä koko ryhmän yhteiset purku- ja palautehetket edellyttävät ryhmältä toimivaa dynamiikkaa. Jos jäsenten välillä on hierarkioita, syrjimistä, kiusaamista tai muita ristiriitoja, saattavat yhteiset palautekeskustelut ja vertaispalautteen antaminen ruokkia tulehtunutta ilmapiiriä ja tarjota mahdollisuuden näennäisesti huomaamattomaan piikittelyyn.

4.4 Ylivireystilaan voi vaikuttaa

”Erityisherkkä suoriutuu usein huonommin silloin, kun häntä tarkkaillaan tai kun hän on ylivirittynyt jostain syystä; esimerkiksi siksi, että hänelle on kerrottu liian paljon uutta tietoa kerralla, hänen ympärillään on liian monta puheliasta tai oppiakseen ponnistelevaa ihmistä tai että hän kuvittelee, mitä kaikkea pahaa unohtamisesta voisi seurata.” (Aron 1999, 146.)

Koska voimakas ylivirittyminen voi vaikuttaa kielteisesti erityisherkan toimintakykyyn ja tapaan, jolla hän kokee ympäristön ja tilanteen, teatteri-ilmaisun ohjaajan on hyödyllistä paitsi oppia tunnistamaan ylivireystilaan viittaavia merkkejä osallistujien käyttäytymisessä, myös selvittää, millaisilla keinoilla ylivirittyneisyyttä voisi säädellä. On yksilöllistä, mikä toimii kenellekin, mutta useimmat ylivirittyneet kaipaavat tilanteeseen rauhaa ja selkeyttä sekä mahdollisuuksia purkaa ylivireyttä jollain fyysisellä toiminnalla, esimerkiksi hengitys- tai kehotietoisuusharjoitteilla. Tässä luvussa syvennyttään tarkastelemaan, millaisilla keinoilla ylivireystilaan voi vaikuttaa.

”Ehkä just se tietynlailla niinku yksin oleminen tai sitten ihmisten seurassa, jossa saa olla vaikka ihan hiljaa jossain taustalla, niin se on niinku tosi hyvää sosiaalista toimintaa mulle. Ja sit vaikka urheilu ja liikunta auttaa paljon, koska se keskittyy enemmän siihen fyysiseen purkuun. Ja sit ylipäättään rauhallisen tilan löytäminen.” (Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 3, 2021.)

Harjoittelutilanteet voivat aiheuttaa voimakasta ylivirittyneisyyttä (Aron 1999, 146). Teatteri-ilmaisun ohjaajan työskentelyn kannalta tämä on hyödyllinen tieto, sillä teatteritoimintaan liittyy usein esimerkiksi esityksen tai esiintymisen harjoittelemista. Mahdollisesti ylivireyttä aiheuttavissa tilanteissa kannattaa pyrkiä tehtävien selkeään, rauhalliseen ja vaiheittaiseen ohjeistamiseen. Apua voi olla myös siitä, että ohjeet kerrataan, vaikka sitä ei erikseen pyydetäisi, koska ylivirittynyt henkilö ei ehkä kehtaa pyytää ohjeistuksen toistamista.

”Mä en siedä mitään epäselkeyttä tai sellaista kaaosta.” (haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 1, 2021.)

Kysyessäni keinoja ylivireystilan laskemiseen Hallas (2021) kertoi ajattelevansa, että rauhoittumisen ja ylivireystilan laskemisen tulee aina lähteä ryhmästä ja siitä, mitä milloinkin ollaan tekemässä. Hän kehotti teatteri-ilmaisun ohjaajaa havainnoimaan, tunnistatako osallistuja oman vireystilansa. Ohjaaja voi esimerkiksi kysyä, millaiseksi osallistuja kokee vireystilansa, kärsiikö hän siitä, voiko se olla este läsnäololle tai jokin suoja.

4.4.1 Konkreettisia keinoja ylivireystilan säätelyyn ja ennaltaehkäisemiseen

Seuraavaksi esittelen neljä konkreettista keinoja, joiden avulla teatteri-ilmaisun ohjaaja voi auttaa erityisherkkää osallistujaa vireystilansa säätelyssä:

1. Tapaamisen kulun sanoittaminen

Yksi keino, jolla teatteri-ilmaisun ohjaaja voi pyrkiä ennaltaehkäisemään ja vähentämään erityisherkkien osallistujien ylivilittyyneisyyttä, on kokoontumisen kulun sanoittaminen. Tapaamisen alussa voi siis lyhyesti kertoa, mitä kyseisellä kerralla on tarkoitus tehdä. Tämä on useille itsestäänselvyys, mutta toiset suosivat työskentelytapaa, jossa ryhdytään suoraan tekemään. Erityisherkkätkin ovat yksilöitä siinä, millaiset toimintatavat koetaan toimiviksi tai ylivilittyyneiksi aiheuttaviksi, joten tässäkin asiassa ei pidä yleistää. Jos ryhmän toimintatavat ovat jo tutut ja vakiintuneet, ei erityisherkkäkään välttämättä kaipaa tapahtumien selostamista ennakoon, paitsi jos totutusta poiketaan merkittävästi.

2. Työskentely pareittain tai pienryhmissä

Pari- tai pienryhmätyöskentely voi toimia ylivilittyyneisyyttä tasoittavana ”portaana”. Jos ryhmän tehtävänä on keskustella jostain aiheesta, saattaa pari- tai pienryhmäkeskustelu ennen yhteistä koontia tarjota erityisherkkälle vähemmän jännittävän tilaisuuden ilmaista ajatuksiaan, joiden kertominen koko ryhmälle saattaa olla sen jälkeen helpompaa. Jos tavoitteena on jonkin soolon, monologin tai dialogin esittäminen koko ryhmälle, voi erityisherkkä hyötyä mahdollisuudesta työstää suoritustaan ensin parin kanssa tai pienryhmässä. Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 3 (2021) mainitsi pienryhmä- tai parityöskentelyn hyödylliseksi myös sen vuoksi, että hän kokee toisinaan vaikeaksi tai jännittäväksi sen, jos työskentely täytyy aloittaa yksin.

3. Ympäristön aistiystävällisyys

Oppimisympäristössä tulisi kiinnittää huomiota aistiystävällisyyteen (Satri 2019, 199). Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 3 (2021) totesi, että toivoisi ohjaajan tai pedagogin kiinnittävän huomiota siihen, onko tilassa paljon kirkkaita valoja ja nouseeko äänen voimakkuus korkeaksi. Hän mainitsi helpottavaksi tekijäksi myös sen, että osallistujille annetaan mahdollisuus tutustua tilaan, ennen kuin ryhdytään varsinaiseen toimintaan.

Useissa tilanteissa teatteri-ilmaisun ohjaajalla on kuitenkin rajalliset mahdollisuudet vaikuttaa siihen, millaisessa ympäristössä esimerkiksi harrastajateatteriryhmän tapaamiset tai taidetyöpajat järjestetään. Samoja tiloja käyttävät ehkä muutkin toimijat, jolloin niitä ei välttämättä ole suunniteltu palvelemaan juuri teatteritoimintaa. Tällaisissakin tilanteissa voi kuitenkin pyrkiä muokkaamaan tilaa mahdollisuuksien mukaan. Jos tilassa on esimerkiksi pöytiä ja tuoleja, kuten vaikkapa koululuokassa, voi ohjaaja varata aikaa niiden

siirtämiseen tilan sivuille ennen osallistujien saapumista. Jos siirtäminen tapahtuu osallistujien ollessa paikalla, saattaa ääniherkkä osallistuja kuormittua siirtämisen aiheuttamasta metelistä jo kokoontumisen alkumetreillä, ennen kuin varsinainen toiminta on edes alkanut.

4. Kehotietoisuus ja tietoisuustaidot

Jotkut erityisherkillä tunnistavat olevansa äärimmäisen kehotietoisia, mistä voi olla paljon hyötyä. Kehotietoinen herkkä ihminen saattaa esimerkiksi tunnistaa herkästi, mitä oma keho milloinkin tarvitsee. (Satri 2019, 84.) Kehotietoisuusharjoitukset voivat olla avuksi ylivirittyneelle, sillä tietoisuuden keskittäminen konkreettiseen ja fyysisesti läsnä olevaan asiaan, omaan kehoon, voi saada ajatukset rauhoittumaan sen sijaan, että he poukkoilsivat hallitsemattomasti. Myös Martin (2018, 113) puhuu kehotietoisuusharjoituksista: Li hasten voimakas tietoinen jännittäminen vahvistaa kokemusta ruumiin rajoista.

”Purista kädet nyrkkiin, kurtista kulmat, purista suu suppuun, jännitä ja tunne rajasi, olemassaolosi. Sen jälkeen hengitä ja havainnoi olotilaa. Voit myös tehdä jännityksen yhdellä raajalla/lihasryhmällä kerrallaan ja käydä näin koko kehon läpi.” (Martin 2018, 113.)

Ylivirittyneillä erityisherkillä on tapana korvata niin kutsuttu ”taistele tai pakene” –reaktio jähmettymällä paikoilleen. Rento asento ja rennot liikkeet voivat rikkoa lamaantuneen jännityksen. (Aron 1999, 82.) Esimerkiksi erilaiset kehomeditaatiot tai vain hetki, jonka saa viettää itselleen mahdollisimman mukavassa asennossa, saattavat auttaa rentoutumisessa ja vireystilan tasaamisessa. Myös venyttely, raajojen ”ravistelu” tai silmien sulkeminen hetkeksi voivat olla toimivia keinoja.

Viime vuosina on puhuttu paljon mindfulnessista eli hyväksyvistä tietoisesta läsnäolosta. Siitä on monenlaisia harjoituksia, joita voidaan hyödyntää monenlaisiin tarkoituksiin, kuten keskittymiskyvyn vahvistamiseen ja tunteiden tunnistamisen opetteluun. (Satri 2019, 188.) Kiteytettynä mindfulness voi olla esimerkiksi oman kehon tuntemusten, aistien, ajatusten ja hengityksen tietoista kuuntelemista ja tutkimista. Kaksi kolmesta haastattelemastani teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelijasta (2021) mainitsikin rauhallisen hengittämisen keinona vähentää ylivirittyneisyyttä tai jännittyneisyyttä. Ylivireystilassa hengitys saattaa kiihtyä tai muuttua pinnalliseksi, joten sen tietoinen tasaaminen on usein tarpeen. Vaikka hengitys on osittain automaattista, voimme vaikuttaa siihen mielikuvien, liikkeen ja äänen avulla. Näin voi saada kokemuksen siitä, että fyysiseen ja psyykkiseen kiihtymiseen, hätäntymiseen ja ylikierroksilla oloon voi vaikuttaa. (Martin 2018, 110.)

Hallas (2021) kuvaili hengitystä ja liikettä hyödyntäviksi, asteittain vireystilaa laskeviksi harjoitteiksi hengityksen tietoisesta tunnistamisesta sekä hitaat liikkeet ja asioiden tekemisen hitaalla nopeudella. Hän mainitsi, että voidaan myös yhdistää hengittäminen ja hidaskäsi, jolloin koko tietoisuus ei keskity pelkäämiseen hengittämiseen, mikä saattaisi tuntua joistakin osallistujista ahdistavalta. Hallas totesi, että on hyödyllistä tunnistella, mitä pysähtyminen tai rytmin hidastaminen herättää. Ohjaaja voi esimerkiksi pyytää osallistujia kertomaan yhdellä sanalla, millaisia asioita nousee pinnalle, kun tietoisesti hidastaa toimintaa.

4.4.2 Tietoisuustaitoja lapsille

Lapsien kohdalla ylivilkasta johtuva ylivilkkaus saatetaan tulkita tottelemattomuudeksi tai huonoksi käytökseksi. Jos ylivilkkaus taas ilmenee jähmettymisenä tai toiminnan hidastumisena, lapsen usein ajatellaan olevan peloissaan. Myös lapset voivat ylivilkkausneudessa tilassa hyötyä hengitys-, tietoisuus- ja kehotietoisuusharjoituksista. Ohjaajan on kuitenkin opittava tarkkailemaan, millaisia harjoituksia lapsi milloinkin tarvitsee. Ylivilkkaantunut aikuinen usein tiedostaa itse, millaiset asiat auttavat häntä tasaamaan olotilansa, mutta lapsi harvoin tunnistaa olevansa ylivilkkaantunut, eikä osaa puheuttaa kokemustaan ja tarpeitaan sanoiksi. On turha koittaa saada väkisin lapsia rauhoittumaan vaikkapa hengitysharjoitukseen, jos heillä on sisällään purkamista kaipaavaa, pakkautunutta energiaa päällimmäisenä (Jääskinen 2017, 178).

Lasten tietoisuustaitojen ohjaamisessa lähtökohtana on aikuisen läsnäolo (Satri 2019, 188–189). Lapsille sopivat sellaiset hengitys- ja tietoisuusharjoitukset, joissa ei vaadita pitkäkestoista keskittymistä ja paikallaanoloa. Martinin (2018, 120) mukaan pienille lapsille rauhoittuminen pelkän sanallisen ohjauksen varassa on vaikeaa, minkä vuoksi avuksi tarvitaan konkreettista, leikkijä, koskettamista, tarinoiden lukemista, loruja, musiikkia ja vähitellen iän myötä mielikuvien ja kuvittelun käyttöä. Seuraavaksi kuvailen neljä rauhoittumis- ja mielikuvaharjoitetta, jotka Martin (2018, 121–124) mainitsee lapsille sopiviksi.

Satuhieronta

Harjoitteissa voidaan käyttää valmista satua tai ryhmä voi keksiä sen yhdessä. Aluksi ohjaaja voi näyttää lapsille esimerkkejä siitä, millaisin ottein toisen selkää voi hieroa. Tarina voi sisältää esimerkiksi erilaisia luonnonilmiöitä, eläimiä tai maisemia. Ohjaaja voi

kehottaa käyttämään mielikuvitustaan siinä, millaisin tavoin tarinan missäkin kohdassa hierotaan. Täytyy kuitenkin painottaa, että kosketuksen pitää olla ystävällistä ja kunnioitettavaa. Hierottavan täytyy myös tietää, että hänellä on oikeus päättää, miten häneen kosketaan.

Jos satuhieronnessa käytettäviä satuja keksitään yhteisesti ryhmän kanssa, tullaan samalla ruokkineeksi lasten mielikuvitusta ja luovuutta. Satujen luomiseen voi käyttää sadutusta. Sadutuksella tarkoitetaan, että lapsi kertoo vapaasti tarinaa ja aikuinen kirjoittaa sen ylös juuri siinä muodossa kuin lapsi on sen kertonut. Lapselta voi kysyä apukysymyksiä, esimerkiksi:

- Kenestä tarina kertoo?
- Mitä hän tai he tekevät?
- Missä he ovat?
- Mitä tarinassa tapahtuu?

Satuhieronnan tarinoiden on tärkeää päättyä onnellisesti. Näin voidaan tukea perusturvallisuuden kokemusta sekä näyttää lapselle, että haasteista, peloista ja jännityksestä voi selvitä. Aikuinen voi tehdä johdattelevia kysymyksiä, jotka auttavat lasta löytämään tarinalle iloisen lopun. Kun tarina on valmis, voidaan yhdessä lasten kanssa miettiä, millaisilla hierontaotteilla sitä voisi ”kuvittaa”.

Pallohieronta

Pallohieronta toteutetaan pareittain siten, että toinen makaa vatsallaan ja hieroja pyörittelee palloa rauhallisin ja pyörein liikkein hierottavan selän päällä. Pallolla voidaan hieroa myös jalkapohjia ja raajoja. Hierottava saa itse päättää, mistä kehonosista haluaa hieronnan hierovan. Pallohierontaa voidaan kokeilla erilaisilla palloilla, esimerkiksi pienellä tai isolla jumppapallolla, nystyräpallolla tai tennispallolla.

Kannattelu

Tämä harjoite tehdään pareittain. Kannateltava makaa selällään mukavalla alustalla ja kannattelija kannattelee vuorotellen tämän jokaista raajaa, tukevalla otteella, muutaman sentin korkeudella alustasta. Kannateltava pyrkii pitämään raajat täysin rentoina, tekemättä lihastyötä. Kannattelun jälkeen raaja lasketaan rauhallisesti alustalle ja se voidaan ”juurruttaa” muutamalla ystävällisellä painalluksella. Kun kannattelu on toistettu kaikkien neljän raajan kohdalla, annetaan rauhoittujan maata hetki paikoillaan. Harjoitteessa lapset voivat toimia pareina tai aikuinen voi kannatella lasta.

Värihengitys

Tässä harjoituksessa kuvitellaan, että sisäänhengityksellä hengitetään sisään jotain väriä. Uloshengityksen ajatellaan kuljettavan väriä läpi kehon, aina varpasiin saakka. Mielikuvana voi olla, että varpaita ”ruokitaan” väreillä. Jokaisella sisäänhengityksellä voi hengittää juuri sitä väriä, jota vuorossa oleva varvas tarvitsee. Näin tullaan keskittyneeksi jokaiseen varpaaseen erikseen. Varpaiden jälkeen voidaan vielä kuulostella, tarvitsisiko jokin muu kehonosa jotain väriä. Harjoituksen jälkeen voidaan piirtää tai värittää kuva niistä mielikuvista, joita värihengitys herätti.

5 LOPUKSI

Tässä opinnäytetyössä olen luetellut toimintatapoja, ohjeita ja asioita, joita teatteri-ilmaisun ohjaajan tulisi ottaa huomioon työskennellessään erityisherkkien osallistujien kanssa. Aronin (1999, 23) mukaan erityisherkkiä on noin 15–20 prosenttia väestöstä, joten on hyvin todennäköistä, että lähes jokaiseen ohjattavaan ryhmään kuuluu erityisen herkkiä henkilöitä. Koenkin, että nimeämäni periaatteet ovat sellaisia, joita tulisi toteuttaa ryhmästä riippumatta. Turvallinen ilmapiiri, sensitiivinen palaute ja itsetunnon vahvistaminen tukevat kenen tahansa oppimista, joten niiden huomioiminen teatteri-ilmaisun ohjaajan työssä on tarpeellista aina, ei vain erityisherkkien kanssa työskenneltäessä.

Huomioitavien asioiden määrä voi tuntua teatteri-ilmaisun ohjaajasta suurelta. Toisaalta olisi osattava tukea erityisherkkää antamalla tälle erityistä huomiota, joka asettaisi hänet muista poikkeavaan asemaan. Ohjaaja tai pedagogi saattaa pohtia, onko edes mahdollista toimia täysin sensitiivisesti ja siten, että jokaisen osallistujan, olipa tämä erityisherkkä tai ei, olo olisi jatkuvasti mukava, turvallinen, hyväksytty ja sopivasti virittynyt. Haasteensa tähän asettaa paitsi se, että ohjaaja ei pysty täysin kontrolloimaan sitä, millainen ryhmähenki osallistujien välille muodostuu, myös se että osallistujien tarpeet ovat erilaisia ja toimiviksi koetut työskentelytavat vaihtelevat tilanteesta ja osallistujasta riippuen. Yksi saattaa tarvita enemmän aikaa ”lämpenemiseen” ja haluaa siirtyä vaativampiin harjoitteisiin rauhallisesti ja vaiheittain. Toinen taas tarvitsee vauhtia ja nopeaa etenemistä säilyttääkseen mielenkiintonsa.

Hallas (2021) kertoi ajattelevansa, että kaikki ihmiset ovat jollain tavalla erityisherkkiä, mutta toisilla on ikään kuin enemmän ”suojia” käytettäväänään kuin toisilla. Hän mainitsi myös, että ihmisen erityisherkyys ei ole asia, joka ratkaisevasti määrittäisi, miten hän tämän kohtaa. Jokainen haastatteleistani erityisherkkistä taas mainitsi turvallisen ilmapiirin luomisen, kuuntelemisen, hyväksynnän ja kunnioittavan läsnäolon asioiksi, joita he pedagogilta tai ohjaajalta toivovat. Nämä ovat mitä luultavimmin asioita, joita toivoisivat myös henkilöt, jotka eivät koe olevansa erityisherkkiä. Yhdeksi opinnäytetyötä varten koostamani aineiston päälauseista voisikin kiteyttää sen, että erityisherkkää ei tule kohdata ensisijaisesti erityisherkkänä, vaan ihmisenä, jonka yhtenä ominaisuutena on hänen omalaatuinen kokemusmaailmansa. Lisäksi hänellä on joukko muita ominaisuuksia sekä elämän aikana kertyneitä kokemuksia, jotka määrittävät sitä, millainen hän on, miten hän toimii ja millaisia tarpeita, toiveita, haasteita ja luonteenpiirteitä hänellä on.

Aron (1999, 234) kehottaa erityisherkkiä opettavia henkilöitä tiedostamaan kulttuurin ennakkoasenteen ujourta, hiljaisuutta ja sisäänpäin suuntautuneisuutta kohtaan ja huomioidaan, että niitä voi ilmetä myös itsessä ja muissa oppilaissa. Kun puhutaan osallistujan tukemisesta ja rohkaisemisesta, se mielletäänkin usein siten, että häntä on autettava pääsemään eroon ujoudestaan. Joskus tämä voikin olla tavoitteena, jos ujous tai jännittäminen ratkaisevasti rajoittavat osallistujan toimintakykyä. Mielestäni olisi kuitenkin hyvä ymmärtää rohkaiseminen ja tukeminen siten, että niiden myötä osallistujaa autetaan luottamaan siihen, että hän on hyvä ja riittävä sellaisenaan ja kaikkine ominaisuuksineen, vaikka olisikin arka tai ujo. Erityisherkin tukemisella tai rohkaisemisella ei siis automaattisesti tarkoiteta, että häntä kannustetaan pois herkkyyteen tyypillisesti kuuluvista ominaisuuksista. Huomionarvoista on myös se, että erityisherkkä ei välttämättä ole ujo, hiljainen ja vetäytyvä. Myös sosiaalisissa tilanteissa aktiivinen, äänekkäs ja eloisa erityisherkkä, tai kuka tahansa, voi tarvita tukea ja rohkaisua, vaikka hänen tarpeensa ei olisi yhtä näkyvä.

Edellä olen maininnut erityisherkkää palveleviksi tekijöiksi paitsi turvalisen ilmapiirin, sensitiivisen palautteen ja hyväksyvän läsnäolon, myös ympäristön ja työskentelytavat, jotka tukevat erityisherkin mahdollisuuksia ennaltaehkäistä ja säädellä ylivireystilaansa. Asioiden sanoittaminen ennakkoon, pari- tai pienryhmätyöskentely, ympäristön aistiystävällisyys ja kehotietoisuusharjoitteet erottuivat käyttämästäni aineistosta tekijöinä, joiden huomioiminen ja toteuttaminen toiminnassa tarjoaa erityisherkkälle mahdollisuuksia säilyttää vireystilansa optimaalisena. On kuitenkin ymmärrettävää, että aikataulun ja muiden resurssien asettamisessa rajoissa ei ole aina mahdollista toteuttaa kaikkia edellä mainittuja. Myös tällaisissa tilanteissa teatteri-ilmaisun ohjaajan olisi kuitenkin hyvä säilyttää ymmärtäväinen ja hyväksyvä asenne ylivirittyntä osallistujaa kohtaan. Kuten edellä on todettu, ylivirittyneisyyteen liittyvästä käyttäytymisestä toruminen usein vain lisää ylivirittyneisyyttä.

Lopuksi haluan vielä korostaa, että erityisherkkyyteen ei pidä suhtautua rajoitteena tai haittana, joka vaikeuttaa henkilön toimintaa aina ja kaikissa tilanteissa. Osa erityisherkkistä kokee piirteensä olevan enemmän vahvuus kuin rasite. Haastattelemani teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 2 (2021) totesi, että jännittämisestä tai kuormitusalttiudesta huolimatta hän ei luopuisi erityisherkkyydestään, sillä empatiakyky sekä kyky nauttia ja vaikuttua taiteesta syvästi tekevät erityisherkkyydestä elämää rikastuttavan ominaisuuden.

”Musta on ihanaa vaikuttua niin syvästi pienistä asioista, joita ihmiset ei näe.”

(Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 2, 2021.)

”Ainaki on silleen paljon matskua, jos haluaa tehdä vaikka teatteria, kun joku yks päivän voi olla silleen aika valtava kokemus.”

(Haastateltu teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelija 3, 2021.)

LÄHTEET

Aron, Elaine 1999: Erityisherkkä ihminen. 4. painos. Suomentanut Sini Linteri. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Aron, Elaine 2010: Psychotherapy and the Highly Sensitive Person. Improving outcomes for that minority of people who are the majority of clients. New York: Routledge.

Bowellan, Suvi 2019: Erityisherkkään oppilaan huomioiminen koululuokassa. Otava Oppimisen palvelut 6.11.2019. <https://oppimisenpalvelut.otava.fi/artikkelit/erityisherkan-oppilaan-huomioiminen-koululuokassa/>. Viitattu 28.3.2021.

Erityisherkkään elämää: Ylivireydestä, alivireydestä ja suorittamisesta. Osoitteessa: <https://www.hspelamaa.net/ylivireys>. Viitattu 28.3. 2021.

Erityisherkkään elämää: Harrastuksista. Osoitteessa: <https://www.hspelamaa.net/harrastuksista>. Viitattu 28.3. 2021.

Hallas, Ursula. 2021. Teatteritaiteen maisteri (TeM), teatteripedagogi ja ryhmäpsykoterapeutti. Haastateltu 19.4.2021.

Hallas, Ursula - Sihvola, Sanni 2018: Omakuva N.Y.T. Ryhmänohjaajan luonnoskirja. Sähköinen julkaisu. Osoitteessa: https://www.ursulahallas.com/files/200000022-96fb796fb9/Omakuva_NYT_Ryhma%CC%88nohjaajan_luonnoskirja_17012019_PA%CC%88IVITETTY.pdf. Viitattu 20.4.2021

Heikkinen, Hannu 2004: Vakava leikillisuus. Draamakasvatusta opettajille. Vantaa: Kansanvalistusseura.

Heiskanen, Heli 2016: Herkkyyden voima. Opas omannäköiseen elämään. Keuruu: Orionova.

Hengittävä mieli 2021: Mitä on mentalisaatio ja mentalisaatioon perustuva terapia? Osoitteessa: <https://hengittavamieli.fi/mentalisaatio/>. Viitattu 20.4. 2021.

HSP Suomi ry: Erityisherkkyyys. Osoitteessa: <https://www.erityisherkat.fi/erityisherkkyyys/>. Viitattu 28.3. 2021.

HSP Suomi ry: Mitä erityisherkkyyys ei ole? Osoitteessa: <https://www.erityisherkat.fi/erityisherkkyyys/mita-erityisherkkyyys-ei-ole/>. Viitattu 28.3.2021.

Jääskinen, Anne-Mari 2017: Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Martin, Minna 2018: Jännittäjäryhmän ohjaajan työkirja. Mediapinta.

Mattila, Juhani 2014: Herkkyys ja sosiaaliset pelot. Helsinki: Kirjapaja.

Saavutettava taideharrastus 2 –hanke 2020: Saavutettavuusopas lasten kulttuurikeskuskille ja taiteen perusopetuksen oppilaitoksille. Sähköinen julkaisu. Osoitteessa: https://lastenkulttuuri.fi/wp-content/uploads/2020/03/sata2_opas_web1.pdf. Viitattu 28.3.2021.

Satri, Janna 2014: Sisäinen lepatus. Herkän ihmisen tietokirja. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Satri, Janna 2015: Herkkyys ja kiusaaminen. Helsinki: Basam Books.

Satri, Janna 2019: Herkkyys voimavaraksi. Tietoa erityisherille ja heitä kohtaaville. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Kysymykset haastatelluille teatteri-ilmaisun ohjaaja - opiskelijoille

1. Miten määrittelisit yhdellä tai muutamalla lauseella, mitä erityisherkkyyks mielestäsi tarkoittaa?
2. Miten erityisherkkyyks näkyy elämässäsi? Arjessa, sosiaalisissa suhteissa, opiskelussa, harrastamisessa yms.?
3. Koetko olevasi aistiherkkä? Miltä aistiherkkyys tuntuu?
4. Miten emotionaalinen herkkyys näkyy elämässäsi?
5. Tunnistatko itsessäsi, että olisit joskus ns. ylivirittynyt? Miltä se tuntuu? Mistä se voi johtua?
6. Miten kuvailisit itseäsi ryhmän jäsenenä?
7. Koetko, että eritysherkkyyden voisi havaita sinusta ulospäin? Miten?
8. Miten erityisherkkyyks vaikuttaa olemiseesi ja toimintaasi sosiaalisissa tilanteissa?
9. Koetko olevasi jännittäjä? Jos koet, millaisia asioita jännität? Miltä jännittäminen tuntuu?
10. Miten kuvailisit turvallista ilmapiiriä? Miten ohjaaja tai pedagogi on voinut edesauttaa sitä, että olet kokenut olosi turvalliseksi teatteriryhmässä?
11. Onko jotain sellaisia asioita, jotka ovat mielestäsi tehneet ilmapiiristä turvattoman tai esim. vaikeuttaneet keskittymistä?
12. Millaisen tuen ja rohkaisun koet toimivaksi?
13. Millaisia positiivisia vaikutuksia erityisherkkyydellä mielestäsi on? (esim. luovuus? empatia?)
14. Millainen palaute on auttanut sinua teatteritoiminnan parissa

Kysymykset haastatellulle teatteripedagogi ja ryhmäpsykoterapeutti Ursula Hallakselle

1. Millaisista asioista mielestäsi voi tunnistaa erityisherkin henkilön?
2. Osan erityisherkestä tiedetään olevan hyvin luovia ja taiteellisia. Miten teatteri-ilmaisun ohjaaja voisi mielestäsi tukea tätä luovuutta, jos osallistuja on kovin ujo ja vetäytyvä?
3. Jos pedagogi huomaa osallistujassa erityisherkkyyteen viittaavia piirteitä, onko mielestäsi ok ottaa asia puheeksi ja keskustella siitä osallistujan kanssa, tämän ikään sopivalla tavalla?
4. Millaisilla sanoilla kuvailisit (teatteri-/teatterilähtöistä) toimintaa, joka tukee osallistujan itsetunnon kehittymistä?
5. Tuleeko mieleesi jotain konkreettisia harjoitteita, ”työkaluja” tai toimintatapoja, joilla teatteri-ilmaisun ohjaaja voisi tukea erityisherkin itsetuntoa?
6. Mitkä ovat mielestäsi tärkeimpiä periaatteita tai ohjenuoria, joita pedagogin tai ohjaajan tulisi noudattaa palautetta antaessaan, jotta palaute olisi sensitiivistä?
7. Erityisherkkyyteen kuuluu taipumus päätyä ns. ylivireystilaan helpommin kuin muut. Tuleeko mieleesi ”työkaluja”, harjoitteita tai toimintatapoja, joilla osallistujien ylivirittyneisyyttä voisi ennaltaehkäistä tai vähentää?