



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Janita Ala-Mutka

Kohtaamistaide vapauttavana kokemuksena

Toiminnallinen ryhmänohjaus

Opinnäytetyö
Syksy 2021
SeAMK yksikkö
Sosionomi tutkinto-ohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Janita Ala-Mutka

Työn nimi: Kohtaamistaide vapauttavana kokemuksena

Ohjaaja: Mirva Siltakorpi, Lehtori

Vuosi: 2021

Sivumäärä: 56

Liitteiden lukumäärä: 0

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on havainnoida Kohtaamistaiteen vaikutuksia Tampereen Tyttöjen Talon Kohtaamistaide-ryhmässä. Osallistujat ovat Tyttöjen Talon asiakkaita, jotka osallistuivat ryhmään vapaaehtoisesti. Kohtaamistaide on tavoitteellista, moniaistista ja strukturoitua taidetyöskentelyä ryhmässä, ja sen juuret ovat japanilaisessa Clinical Art -menetelmässä.

Työni tavoitteena on kerätä ja havainnoida kokemuksia Kohtaamistaiteeseen osallistuneilta voimaantumisen, luovuuden sekä positiivisemmän minäkuvan näkökulmasta. Tavoitteet ryhmälle asetin Kohtaamistaiteen yleisistä tavoitteista peilaten kohderyhmälle soveltuvimmiksi. Vaikutuksia ja kokemuksia keräsin havainnoiden sekä ryhmässä käytyjen keskustelujen nojalta. Tavoitteena oli myös havainnoida ja kehittää itseä ryhmänohjaajana Kohtaamistaide-ryhmässä, huomioiden sosiaalialan sekä Kohtaamistaiteen eettiset periaatteet.

Havaintojen ja keskustelujen pohjalta on osoitettu, että Kohtaamistaide on hyvä ja toimiva menetelmä nuorten tyttöjen ryhmässä. Osallistujien kokemusten mukaan ryhmä antoi heille positiivisia kokemuksia, luovuuden lähteelle pääsemistä sekä arvostusta omille ja toisten tölle. Kohtaamistaiteen voimavarakeskeisyys vahvistaa osallistujien kokemusta itsestään omana ainutlaatuisena yksilönä ja lisää koettua hyvinvointia.

¹ Asiasanat: kohtaamistaide, voimaantuminen, taidetyöskentely, hyvinvointi, luovuus, minäkuva

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Author/s: Janita Ala-Mutka

Title of thesis: Encounter Art as a Liberating Experience

Supervisor: Mirva Siltakorpi, Principal Lecturer

Year: 2021

Number of pages: 56

Number of appendices: 0

The aim of this thesis is to observe the effects of encounter art at the Tampere Girls' House Encounter Art Group. The participants are customers of the Girls' House who participated in the group on a free-time basis. Encounter Art is goal-oriented, multisensory, and structured art method in a group that has its roots in the Japanese Clinical Art method.

The aim of my work is to collect and observe experiences from participants in the art group from the perspective of empowerment, creativity, and a more positive self-image. The goals for the group are the general goals of Encounter Art, mirroring the most suitable for the target group. I gathered impacts and experiences based on observations and discussions in the group. The aim was also to observe and develop yourself as a group leader in the Encounter Art Group, considering the ethical principles of social work and Encounter Art.

Based on observations and discussions, it shows that Encounter Art is a good and functional method in a group of young girls. According to the participants' experiences, the group provided positive experiences, access to the source of creativity, and appreciation for their own work and that of others. The resource focus of Encounter Art strengthens the participants' experience of themselves as a unique individual and increases the experienced well-being.

¹ Keywords: encounter art, empowerment, art session, well-being, creativity, self-image

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	1
Thesis abstract	2
SISÄLTÖ	3
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo	5
1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA SUUNNITELMA	7
2.1 Tavoitteet	7
2.1.1 Voimaantuminen	9
2.1.2 Minäkuva, itsensä arvostaminen ja hyvinvointi	10
2.1.3 Luovuuden kokemukset ja flow	13
2.2 Suunnitelma	15
3 TOIMINTAKENTÄN TAUSTAA	17
3.1 Tampereen Tyttöjen Talo	17
3.2 Kohtaamistaiteen asiakasryhmä.....	18
4 KOHTAAMISTAIDE.....	19
4.1 Yleisesti Kohtaamistaiteesta.....	19
4.2 Toiminnan rakenne	20
4.2.1 Virittäytyminen	20
4.2.2 Taidetyöskentely	21
4.2.3 Arvostus.....	21
4.3 Taidelähtöiset menetelmät, taide ja estetiikka	22
4.4 Kohtaamistaideryhmä.....	23
4.5 Toimija, toiminta ja toiminnallinen ryhmä.....	24
4.6 Motivaatio toimintaan	27
5 YHTEISÖLLISYYS, OSALLISUUS JA ARVOSTAVA KOHTAAMINEN ...	29
5.1 Yhteisöllisyys ja osallisuuden edistäminen	29
5.2 Arvokas kohtaaminen.....	30

6	EETTISYYS	33
7	KOHTAAMISTAITEEN TOIMINTAKERRAT	35
7.1	Ensimmäinen toimintakerta	35
7.2	Toinen toimintakerta.....	37
7.3	Kolmas toimintakerta.....	37
7.4	Neljäs toimintakerta.....	39
7.5	Viides toimintakerta	40
7.6	Kuudes toimintakerta.....	42
7.7	Seitsemäs toimintakerta	43
7.8	Kahdeksas toimintakerta	45
8	HAVAITUT VAIKUTUKSET JA KOKEMUKSET	46
8.1	Osallistujien kokemukset.....	46
8.2	Tavoitteiden toteutuminen	47
9	JOHTOPÄÄTÖKSET, YHTEENVETO JA POHDINTA	49
9.1	Johtopäätökset ja yhteenveto.....	49
9.2	Oma Oppiminen ja pohdinta.....	51
	LÄHTEET	53

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuva 1. Kuva taidetyöskentelyn tuotoksista.....	36
Kuva 2. Kimonoteokset.....	40
Kuva 3. Kuva taidetyöskentelyn teoksista.....	41
Kuva 4. Käyntikorteilla maalauksen teokset.....	43
Kuva 5. Kuva taidetyöskentelyn teoksista.....	44
Kuvio 1. Hyvinvointi resurssiteoreettisesti kuvattuna (Törrönen ym. 2016,68).....	12
Kuvio 2. Luova flowprosessi (Uusikylä 2012, 133–134).....	15
Kuvio 3. Toiminnan käsitteen avaaminen (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2019, 25).	26
Kuvio 4. Motivaatioon vaikuttavat tekijät.	28
Kuvio 5. Arvostavan kohtaamisen edellytyksiä.	32
Taulukko 1. Kohtaamistaideryhmän tavoitteet ja keinot.....	9

1 JOHDANTO

Sosionomiopintojeni ohella opiskelin Seinäjoen ammattikorkeakoulussa kohtaamistaitteen ohjaajaksi, ja sen innoittamana halusin syventyä aiheeseen opinnäytetyön kautta. Yhteistyökumppani opinnäytetyössäni oli Tampereen Tyttöjen Talo, joka mahdollisti Kohtaamistaideryhmän pitämisen heidän tiloissaan asiakasryhmälleen. Tyttöjen Talon toiminta on suunnattu 12–28-vuotiaille pirkanmaalaisille tytöille ja nuorille naisille, sellaiseksi itsensä kokeville sekä omaa tyttöyttään pohtiville (Tampereen Tyttöjen Talo [viitattu 4.10.2021].) Asiakaskuntaan kuuluvat niin monikulttuurisista taustoista tulevat kuin kantasuomalaiset nuoret tytöt. Tyttöryhmien on tarkoitus voimaannuttaa tyttöjä ja antaa heille tilaa olla vapautuneemmin turvallisessa ympäristössä.

Opinnäytetyö keskittyy Kohtaamistaideryhmän tavoitteisiin huomioiden sosiaalialan näkökulman. Tarkoituksena opinnäytetyössä on keskittyä sen vaikutuksiin asiakasryhmässä, sekä ohjausprosessin kuvaaminen. Opinnäytetyön toiminnan lähtökohtana toimii voimavarieskeisyys ja voimaantuminen, ja näitä asioita ohjaajana pyrin tukemaan ja edistämään Kohtaamistaideryhmässä. Voimaantumisessa etsitään antoisampaa tapaa määritellä itseä, omaa tilannetta ja suhdetta ympäristöön. Tavoitteiden kautta pyrin avaamaan omia havaintojani ryhmästä sekä kuinka tavoitteet toteutuivat. Asettamani tavoitteet ryhmälle jakautuivat kahteen eri alueeseen, joista ensimmäinen oli asiakaslähtöiset tavoitteet ja toisena omat henkilökohtaiset tavoitteet ryhmänohjaajana.

Hyvinvoinnin edistäminen ja lisääminen ovat sosiaalialan oleellisimpia näkökulmia asiakastyölle. Tämä sama pätee myös Kohtaamistaitteessa, minkä vuoksi koen ammatillisesta näkökulmasta luovien menetelmien tukevan sosionomin työtä toimiessani erilaisten asiakasryhmien parissa. Opinnäytetyössäni keskityn yksilön koettuun hyvinvointiin ja sen edistämiseen sosiaalialan näkökulmasta käyttäen Kohtaamistaidetta luovana menetelmänä toiminnalle. Luovalle toiminnalle on luonteenomaista suunnitelmallisuus, joustavuus ja mukautuminen, jotka näkyvät Kohtaamistaitteen ohjausprosessissa. Ohjausprosessin käynnistyessä liikkeelle lähtee tavoitteellinen, yhteistyötä ja koordinointia vaativa työskentelyprosessi, joka samalla toimii oppimis- ja ryhmäprosessina sekä luovana prosessina. (Vehviläinen 2015,110).

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA SUUNNITELMA

Kohtaamistaide aiheena opinnäytetyössäni juurtuu siitä, kun sosionomiopintojen ohella opiskelin Seinäjoen ammattikorkeakoulussa kohtaamistaiteen ohjaajaksi. Kohtaamistaide menetelmänä on itselleni kiinnostava aihe sekä toivon, että tulevaisuudessa pystyn hyödyntämään sitä työelämässä sosiaalialalla toimiessani. Taide ja luovuus tuovat myös sosiaalialan työhön oman sävönsä, ja sen kautta pystytään mahdollisesti auttamaan asiakkaita heidän elämäntilanteissaan taiteellisia menetelmiä hyödyntäen.

Opinnäytetyöni keskittyy Kohtaamistaiteen toiminnallisen ryhmän ohjaukseen, joka on toteutettu yhteistyössä Tampereen Tyttöjen Talon kanssa heidän tiloissaan. Toiminnallinen opinnäytetyö tarkoittaa tässä tapauksessa sitä, että opinnäytetyö on toimintaperustaista, ammattikäytännöistä kehittämistoimintaa (Vilka 2021,40). Opinnäytetyö on tutkimustyyppi, ja siinä tutkitaan sekä havainnoidaan Kohtaamistaiteen vaikutuksia ja kokemuksia osallistujiin.

Lähden tutkimaan haastattelu- ja havainnoiden Kohtaamistaideryhmään osallistuneiden nuorten tyttöjen kokemuksia Kohtaamistaiteesta voimaannuttavana menetelmänä. Näkökulmana työssäni ovat yksilölliset ja yhteiset voimaantumisen kokemukset, hyvinvoinnin ja itsensä arvostuksen lisääntyminen sekä luovuuden kokemukset.

2.1 Tavoitteet

Kohtaamistaide on aina tavoitteellista toimintaa, jonka tavoitteet muokkaantuvat ryhmän sisäisiksi tavoitteiksi. Ohjaaja voi asettaa tavoitteita ryhmälle ennen ryhmän alkua, mutta ryhmän kesken voi syntyä uusia yksilöllisiä tai yhteisiä tavoitteita. Asettamani tavoitteeni Kohtaamistaiteen ryhmälle jakautuvat kahteen eri alueeseen. Koko toiminnan lähtökohtana toimii voimavarakeskeisyys ja voimaantuminen, joita Kohtaamistaiteen ohjaajana pyrin tukemaan ja edistämään.

Ensimmäinen tavoite on asiakaslähtöinen, eli ryhmäläisten hyödyt ja ryhmän sisäiset tavoitteet. Tähän sisältyy ryhmäläisten yksilölliset ja yhteiset voimaantumisen kokemukset ja hyvinvoinnin lisääntyminen Kohtaamistaideryhmissä. Tämä tavoite edellyttää ohjaajalta

ryhmäläisten tukemista, kannustamista sekä ohjaamista taidetyöskentelyssä, ja myös esimerkkinä toimimista, innostamista ja rohkaisemista. Nämä edellyttävät vuorovaikutussuhteiden luomista ja niiden ylläpitämistä sekä luottamusta. Ohjaajan tulee myös ymmärtää, mitä ihmisten koettu hyvinvointi pitää sisällään ja kuinka hyvinvointia voidaan tukea ja edistää. Myös voimaantuminen käsitteenä tulee tiedostaa ja ymmärtää, sekä kuinka voimaantumisen kokemuksia voidaan edesauttaa ryhmässä. Tavoitteena on myös lisätä itsensä arvostamista ja itsetuntoa, yhteisöllisyyden ja osallisuuden tunnetta sekä luovuuden lähteelle pääsemistä. Ohjaajana voin tukea tätä tavoitetta ja edesauttaa sen onnistumista tarjoamalla ryhmäläisille esteettisiä kokemuksia, arvostuksen saamista ja sen antamista sekä tukemalla yksilöllisiä voimavaroja.

Toinen tavoitteeni on henkilökohtaiset tavoitteeni Kohtaamistaitteen ohjaajana. Tavoitteeseen kuuluu tarjota ryhmäläisille mahdollisuus itsensä ilmaisuun taiteen keinoin, sekä tarjota heille kokemuksia taidetyöskentelystä vapauttavana kokemuksena arjen keskellä. Tähän sisältyy myös ryhmänohjaustaitojeni sekä reflektointitaitojen kehittäminen ja vahvistaminen. Ohjaajana minulla on suuri vastuu ryhmän tavoitteiden toteutumisesta sekä ryhmän etenemisestä. Tavoitteeni itselleni on kehittyä ryhmänohjaajana, sekä kokea onnistumisia ryhmän ohjauksesta.

Taulukossa 1 havainnollistan ryhmälle asettamiani tavoitteita, sekä keinoja saavuttaa asetetut tavoitteet.

Taulukko 1. Kohtaamistaideryhmän tavoitteet ja keinot.

Tavoite	Keino (Ohjaajan tehtävä)
Yksilöllinen ja yhteinen voimaantuminen, hyvinvoinnin lisääminen	Ryhmäläisten tukeminen, kannustaminen sekä ohjaaminen jokaisessa Kohtaamistaitteen ryhmäkerassa. Esimerkkinä oleminen sekä innostaminen, rohkaiseminen sekä arvostavan vuorovaikutussuhteen luominen ja tukeminen. Yhteenkuuluvuuden lisääminen ja osallisuuden edistäminen.
Itsensä arvostamisen lisääntyminen, Positiivisempi minäkuva	Tunnistaa kaikkien töiden arvo, löytää esteettistä kauneutta sekä luoda välittävä ilmapiiri. Tukea yksilön ja ryhmän voimavaroja sekä tuoda ne esille. Edes auttaa positiivisen ilmapiirin ylläpitämistä ja arvostavaa kohtaamista. Kannustavan, arvostavan ja merkityksellisen kokemuksen mahdollistaminen ryhmässä.
Luovuuden kokemukset	Tarjota erilaisia kokemuksia taidetyöskentelystä, aistien käyttämisestä sekä omien valintojen tekemistä. Esteettisen kauneuden näkemisen mahdollistamista, sekä aikaa ja rauhaa omalle luovuudelle.

2.1.1 Voimaantuminen

Sosiaalialan työssä voidaan edistää asiakkaiden voimaantumista tarjoamalla asiakasläh- töistä palvelua, jossa huomioidaan asiakkaan tarpeet ja lähtökohdat. Voimaantumista on tosin vaikea mitata, sillä se voi tapahtua pikkuhiljaa. Tavoitteena on aina parantaa yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvointia, ehkäistä ja vähentää sosiaalisia ongelmia, kuten syrjäytymistä. Kohtaamistaideryhmässä yhtenä tavoitteena on löytää yksilön ja ryhmän kesken voimaantumisen kokemuksia ja tunnetta Kohtaamistaitteen kautta. Voimaantuminen kuvaa yksilökeskeisyyttä, vastuullisuutta ja toimijuutta korostavaa kohdesuuntautunutta ja kokemusta korostavaa empowermentia (Hokkanen 2017). Empowerment-käsitteen merkitykset vaihtelevat eri tieteiden aloilla. Avaan empowermentia voimaantumisen näkökulmasta, sillä siinä se kulkee hyvin paljon rinnan valtaistumisen kanssa. Empowerment on keino muutoksen aikaansaamisessa, joka kuuluu vahvasti toimijoiden kollektiivisuus ja omaehtoisuus sekä prosessin tavoitteellisuus (Hokkanen 2017). Voimaantuminen on oman persoonallisen voimantunteen kehittämistä, itsensä voimistamista, vahvaa voimantunnetta ja sisäisen voimantunteen kokemista. Se on vahvasti yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. Voimaantuminen on prosessi, joka lähtee yksilöstä itsestään. Siihen voi vaikuttaa se, uskovatko muut esimerkiksi sosiaalialan työntekijän asiakkaan mahdollisuuksiin ja kuinka paljon asiakas pystyy vaikuttamaan omaan toimintaan. (Mönkkönen 2007,143.) Voimaantumisessa etsitään

antoisampaa tapaa määritellä itseä, omaa tilannetta ja suhdetta ympäristöön. Se on elämän merkitystä, sisältöä ja laatua tuottava prosessi, jolla on positiivinen vaikutus ihmisen toimijuuteen ja itsetuntoon. Voimaantuminen on yksilökohtainen kokemus, joka ei ole pysyvä tila. Tietyissä olosuhteissa ihminen voi kokea voimaantuvansa, mutta muuttuvat olosuhteet ja tunne voimaantumisen voi kadota. Voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään ja ulkoiset tekijät tukevat sitä. Voimaannuttavassa lähestymistavassa keskiössä on ihmisen tai ihmisryhmän subjektiivinen kokemus muutosta vaativasta asiasta. (Hokkanen 2017)

Voimaantuminen ilmenee yksilöllisesti esimerkiksi aktiivisuuden ja toimintakyvyn lisääntymisenä. Voimaantuneella ihmisellä on kokemus siitä, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä, päätäntävaltaa sekä toimia tavalla, joka vahvistaa hänen elämäänsä. Voimaantuminen voi näkyä parantuneena itsetuntona, kykyä asettaa ja saavuttaa päämääriä sekä on toiveikkuutta tulevaisuutta kohtaan. Voimaantuneista heijastuu usein myönteisyys, joka on vahvasti yhteydessä hyväksyvään ja luottamukselliseen ilmapiiriin sekä arvostuksen kokemiseen. (Verner 2020.)

2.1.2 Minäkuva, itsensä arvostaminen ja hyvinvointi

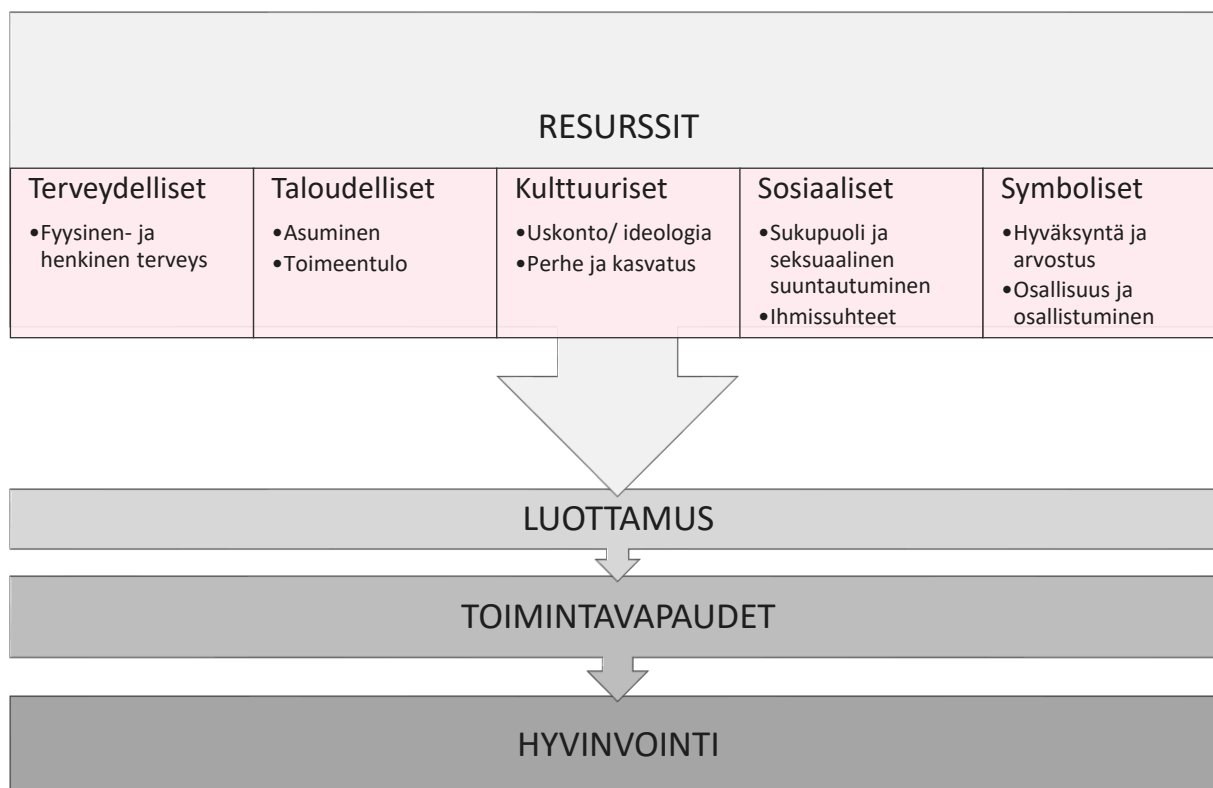
Minäkuva on ihmisen oma näkemys itsestään sekä suhteesta ympäröivään maailmaan. Minäkuva ja uskomukset ovat yhteydessä toisiinsa, ja niiden kautta suhtaudumme asioihin ja itseemme. Uskomuksemme saattavat estää kokeilemasta ja näkemästä erilaisia vaihtoehtoja tai toimintatapoja. Ihmisellä voi olla myönteinen tai kielteinen minäkuva, joka vaikuttaa käsitykseen itsestä ja omista kyvyistä. Minäkuva kehittyy, kun saamme meitä ympäröiviltä ihmisiltä palautetta käytöksestämme sekä kehuja ja arvostusta. (Terveyskylä 2017.) Hyvä itsetunto tuottaa riittävän vahvan minäkuvan. Tällöin omien haasteiden ja puutteiden havaitseminen ei romuta itseluottamusta tai tuota voittamatonta ahdistusta. Itsetunto kehittyy lapsuudesta lähtien, ja siihen vaikuttavat vahvasti vanhemmilta tai muilta tärkeiltä aikuisilta saatu hyväksyntä, huolenpito ja rakkaus. Itsetunto on usein erilainen eri elämän vaiheissa, ja sitä pystyy vahvistamaan koko elämän ajan. Siihen vaikuttavat oma toiminta ja sen seuraukset. Se on persoonallisuuden yksi keskeisimmistä ominaisuuksista, joka vaikuttaa vahvasti minäkuvan syntyymiseen. (Mieli, [viitattu 16.2.2021].) Se, että tekee asioita, joista tulee hyvä mieli, vahvistaa itsetuntoa sekä minäkuvaa. Myös ajan viettäminen ihmisten kanssa, joiden seurasta tulee hyvä olo, vahvistaa positiivista näkemystä itsestä. Sosiaalialan

ammattilaisena on tärkeää pyrkiä vahvistamaan asiakkaan minäkuvaan sekä itsensä arvostamista. Kannustavalla työotteella sekä onnistumisten mahdollistajana voidaan lisätä asiakkaan positiivista itsetuntoa. Myös asiakkaan voimavarojen nostaminen esille tuo onnistumisen tunnetta sekä vahvistaa koettua hyvinvointia. Itsensä arvostuksen lisääminen on yksi tavoitteistani, joka vaikuttaa vahvasti myös osallistujan minäkuvaan sekä itsetuntoon. Vahvistamalla itsensä arvostamista, voidaan saada aikaan positiivisempi näkemys itsestä omana ainutlaatuisena yksilönä ja ryhmän jäsenenä.

Hyvinvointi muodostuu ihmisen kokemista tarpeista ja niiden tyydyttämisestä. Siihen vaikuttavat myös ihmisen mahdollisuudet toimia elinympäristössään sekä myös ympäristön mahdollistamat voimavarat. Hyvinvointia voidaan ajatella kykynä elää ja toimia siten, että elämästä tulee merkityksellistä. (Lehikoinen & Vanhanen 2017, 15.) Hyvinvoinnin osatekijät voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen, eli terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin. Tässä opinnäytetyössä keskityn yksilön koettuun hyvinvointiin ja sen edistämiseen sosiaalialan sekä Kohtaamistaiteen näkökulmasta.

Yksilön hyvinvointiin vaikuttavat sosiaaliset suhteet, onnellisuus, sosiaalinen pääoma sekä itsensä toteuttaminen (THL 2020). Sosiaaliset suhteet ja muiden osoittama hyväksyntä edistävät ihmisen koettua hyvinvointia (Törrönen ym. 2016, 94). Hyvinvoinnin perustunne on ilo, jonka kokemukset kumpuavat syvistä, alkukantaisista hermoston osista. Keskeisimpiä ilon lähteitä ovat erilaiset sosiaaliset tilanteet, kuten ryhmät. (Uusitalo-Malmivaara 2015, 173.) Myönteiset tunteet, kuten ilo, rakentavat ja laajentavat ajattelua sekä huomiokykyä niin yksilö- kuin ryhmätasolla. Ne myös lisäävät elämään tyytyväisyyttä, luovuutta ja parantavat kykyä kohdata vastoinkäymisiä. (Uusitalo-Malmivaara 2015, 303.) Yhteisöllinen ja myönteinen toiminta vahvistavat sosiaalisia suhteita sekä ihmisen koettua hyvinvointia. Uusitalo-Malmivaara (2015, 264) kirjoittaa, että ihminen elää hyvinvoivaa, merkityksellistä elämää vain yhteydessä toisiin. Meitä ympäröivät ihmiset vaikuttavat siis vahvasti koettuun hyvinvointiin. Ryhmässä vallitseva positiivinen ja luottamuksellinen ilmapiiri voivat lisätä yksilöiden koettua hyvinvointia sekä lisätä positiivisia tunteita. Hyvinvointia koskeviin kokemuksiin vaikuttaa vahvasti sosiaalinen kanssakäyminen ja siinä toteutuva vastavuoroisuus (Törrönen ym. 2016, 41).

Kuviossa 1 havainnollistan yleisellä tasolla, kuinka hyvinvointi rakentuu resurssiteoreettisesti.



Kuvio 1. Hyvinvointi resurssiteoreettisesti kuvattuna (Törrönen ym. 2016,68).

Resurssit toimivat pohjana ihmisten luottamussuhteille ja sille, miten ihmiset luottavat yhteiskunnan toimintaan ja muihin ihmisiin. Käytössä olevat luottamussuhteet ja resurssit muovaavat ihmisten mahdollisuuksia toimia maailmassa sekä antavat toimintavapauksia. (Törrönen ym. 2016, 69–70.) Fyysinen ja henkinen terveys toimivat keskeisinä hyvinvoinnin mittareina. Terveys on yksi hyvinvoinnin suurimmista osatekijöistä, joka määrittelee koetun hyvinvoinnin. Fyysinen- ja henkinen terveys siis lisäävät ihmisen hyvinvointia ja toimintakykyä. Ihmisen hyvinvointi koostuu myös taloudellisista ja kulttuurisista resursseista. Taloudelliseen resurssiin kuuluvat ihmisen toimeentulo, asuminen ja työllisyystilanne. Hyvä taloudellinen tilanne sekä hyvät asuinolot mahdollistavat ihmisen hyvinvointia. Kulttuurilliset resurssit muodostavat eroja ihmisten välille, eli esimerkiksi millaiseen sukuun he syntyvät, miten kasvatetaan sekä millaisiin uskonnollisiin tai muuhun ideologiaan liittyviin arvoihin ja normeihin kiinnitetään. Sosiaaliset resurssit puolestaan rakentavat suhteita ihmisten ja laajempien yhteisöjen välille. Symboliset resurssit ilmaisevat yksilön kokemusta siitä, että on tullut

hyväksytyksi, häntä arvostetaan sekä tuntee olonsa osalliseksi. Näihin kuuluu myös yksilön kokemus, että pystyy osallistumaan, hänellä on oikeus toimia yhteiskunnassa sekä on mahdollisuuksia toimia. (Törrönen ym. 2016, 69–70.)

2.1.3 Luovuuden kokemukset ja flow

Osallistuessa taiteellisesta menetelmästä syntyvään taidekokemukseen, liittyvät siihen henkilökohtaisuus, elämyksellisyys, tunne sekä osallistujan moniaistiset havainnot. Jokainen havainto on oma kokonaisuutensa, josta aukeaa mahdollisuuksia uusiin havaintoihin. Tällöin uusi kokemus on aina aiempien kokemusten säväyttämä, sillä havainnot ovat riippuvaisia ihmisten aiemmista kokemuksista. Kokemus on aina kokijalleen todellinen, omakohtainen ja ainutkertainen, joka on aina sidoksissa yhteisölliseen ja sosiaaliseen todellisuuteen. (Lehikoinen & Vanhanen 2017, 14–15.) Taidetyöskentelyssä syntyvä kokemus voi olla mieltä avaava, positiivinen sekä voimavaroja vahvistava. Se voi avata uudenlaista ymmärrystä itsestä sekä lisätä hyvinvointia.

Mielestäni luovuus on arvoitus, jota on hyvin vaikea mitata tai kertoa, mistä se on peräisin. Luovuutta on myös niin monenlaista, on taideperäistä luovuutta, ilmaisutaidollista luovuutta, luovaa ajattelua, melkeinpä mitä vain luovuutta. Luovuus ei aina ole taiteellista, mutta tässä opinnäytetyössäni käsittelen taiteellista luovuutta sekä luovuuden kokemuksia taidelähtöisestä toiminnasta. Ryhmässä luovaa toimintaa kutsutaan yhteisluomiseksi. Tällöin erilaisuus ja vastakohtat ovat sen voimavaroja. Jokainen ryhmäläinen otetaan huomioon arvokkaana yksilönä. (Niemistö 2016, 177.) Ohjaajana voin tukea ja edistää ryhmän luovuutta rohkaisemalla kokeilemaan uutta, mahdollistamalla itsenäisiä valintoja sekä luomalla avointa ja turvallista ilmapiiriä ryhmän kesken. Myös antamalla riittävästi aikaa sekä kannustusta ja kehuja. (Uusikylä 2012, 191.) Luovan ryhmätoiminnan avulla voidaan käsitellä yksilöllisiä ja yhteisiä kokemuksia, tunteita, joita on vaikea sanoittaa. Se lisää myös osallisuutta ja sitä kautta myös hyvinvointia. Luovuuden kokemusten kautta voidaan myös kokea onnistumisen hetkiä, jotka parhaimmillaan vahvistavat positiivista minäkuvaa sekä tuottavat iloa.

Flow on luovuuden tila, jossa ihminen kokee mielihyvän ja psyykkisen eheyden tunteen. Tilaan pääsee löytämällä sellaisen harrastuksen, työn tai tekemisen, jossa voi antautua

luovan prosessin vietäväksi. Siinä ihminen uppoutuu keskittyneesti läsnäoloon, jossa tekijä ja toiminta sulautuvat yhteen (Uusikylä-Malmivaara 2015, 537). Flowkokemuksessa yksilö kokee kontrolloivansa toimintaansa koko ajan, mutta tietoisuus itsestä häviää palaten prosessin jälkeen selkeämpänä. Flowkokemus vaatii täydellistä keskittymistä sekä sitä, että toiminnalla on tavoite. (Uusikylä 2012, 127.) Flowtilan onnistumisessa haasteiden tulee olla tasapainossa taitojen kanssa. Tässä oleellista on, mitä yksilö uskoo ja kokee, eli millaiseksi hän määrittelee omat taitonsa, ja mitkä kokee haastaviksi ja vaikeiksi. Toiminnan ja tietoisuuden suhteen ykseys on yksi selvin merkki flowtilasta. Tämä vaatii keskittymistä, sulautumista ja luottamusta kehon viesteihin. Edellytyksenä tilalle on myös asettaa toiminnalle selkeät tavoitteet, keskittyä nykyhetkeen sekä kuunnella omaa kehoa palautteen antajana. Liika ja liian vähäinen keskittyminen ja kontrolli voi puolestaan lopettaa flow'n, joten subjektiivisen hallinnan tunteen tulisi olla tasapainossa. Usein flowtilassa ihminen kokee minätietoisuuden ja ajantajun katoavan, ja se vapauttaa huolet sekä minäkeskeisyyden. Kokemus on usein sisäisesti palkitseva, upea sekä tuottaa syvää nautintoa. (Uusikylä 2012, 133–134.)

Kuviossa 2 havainnollistan luovan flowprosessin tunnusomaisia piirteitä.



Kuvio 2. Luova flowprosessi (Uusikylä 2012, 133–134).

2.2 Suunnitelma

Luovalle toiminnalle on luonteenomaista suunnitelmallisuus, joustavuus ja mukautuminen. Mahdollisuus yllätyksiin on aina olemassa, ja ohjaajan tulee olla tällaisissa tilanteissa luova sekä ei tule pitää liikaa kiinni suunnitelmistaan. Alussa on tärkeää pohtia, millaista ryhmää perustaa, montako osallistujaa on sekä mitkä ovat ryhmän tavoitteet. Kohtaamistaide määrittelee tiettyjä asioita ryhmän perustamisesta, kuten yleisiä tavoitteita, toiminnanrakenteen sekä toimintakertojen määrät. Ohjausprosessin käynnistyessä liikkeelle lähtee tavoitteellinen, yhteistyötä ja koordinoitua vaativa työskentelyprosessi, joka samalla toimii oppimisprosessina, luovana prosessina ja usein myös ryhmäprosessina. (Vehviläinen 2015, 110.) Ryhmän käynnistysvaiheessa tulee myös pohtia toiminnan rajoja ja tuoda esille ne puitteet, jotka rajoittavat ja määrittävät työskentelyä. Tämä tarkoittaa erilaisia tilaa ja aikaa liittyviä koordinaatteja, eli miten usein tavataan, missä ja kuinka paljon aikaa käytetään. (Vehviläinen 2015, 121.)

Ryhmäni kokoontui Tampereen Tyttöjen Talolla keskiviikkoisin yhteensä 8 kertaa. Yhden ohjauksen kesto oli noin 1,5 tuntia. Puitteet, kuten tilan ja suurimman osan materiaaleista, mahdollisti Tyttöjen Talo. Tyttöjen Talon henkilökunta vastasi myös ryhmäläisten ilmoittautumisesta ja ryhmän mainostuksesta. Esitteiden teko oli minun vastuullani, sekä tarvittavien informaatioiden ja kirjallisten sopimusten lähettäminen Tyttöjen Talon henkilökunnalle.

3 TOIMINTAKENTÄN TAUSTAA

Tässä luvussa perehdytään tarkemmin toimintakentän taustaan eli yhteistyökumppaniin sekä Kohtaamistaiteen asiakasryhmän kuvaukseen.

3.1 Tampereen Tyttöjen Talo

Tyttöjen Talot ovat osa Setlementtiliikettä ja niissä toteutetaan Setlementtiarvoihin pohjautuvaa sukupuolisensitiivistä tyttötyötä. Keskeistä tyttötyön toiminnalle on arvokas kohtaaminen, yhteisöllisyys ja usko ihmisen omiin voimavaroihin. Lähtökohtana työlle on luottamuksellisten ja voimaannuttavien vuorovaikutussuhteiden syntyminen ja niiden ylläpitäminen. Menetelminä työssä korostetaan asiakaslähtöisyyttä, dialogisuutta, yhteisöllisyyttä ja sosiaalisia suhteita. Kaikki Tyttöjen Talon toiminta on asiakkaille maksutonta ja tapahtuu pääsääntöisesti iltapäivisin. Toiminta on suunnattu 12–28-vuotiaille pirkanmaalaisille tytöille ja nuorille naisille, sellaiseksi itsensä kokeville sekä omaa tyttöyttään pohtiville. (Tampereen Tyttöjen Talo, [Viitattu 3.11.2020].) Tampereen Tyttöjen Talon asiakasryhmään kuuluvat sekä monikulttuurisista taustoista tulevat että kantasuomalaiset. Kirjava asiakasryhmä mahdollistaa toiminnan monimuotoisuuden sekä sensitiivisen työtteen, mikä huomioi jokaisen asiakkaan omana arvokkaana yksilönä.

Tyttöjen Talon toiminta perustuu sukupuolisensitiiviseen työotteeseen, joka on sukupuoleen liittyvien erityispiirteiden esiin nostamista ja sukupuolelle ominaisten kipukohtien tunnistamista. Tämän kautta pyritään kyseenalaistamaan stereotyyppisiä sukupuolirooleja ja luomaan tilaa nuorelle kasvaa itsensä näköiseksi. Työ on ennen kaikkea yhteiskunnallisesti merkittävää nuorten sosiaalista hyvinvointia ja terveyttä edistävää nuorisotyötä ja setlementtityötä. Setlementtityössä ihminen kohdataan kokonaisuutena, ja siinä ihmisellä on oikeus kasvaa itsensä näköiseksi, yhteisön täysivaltaiseksi jäseneksi. Tyttöjen Talon toiminnalla on alusta asti haluttu tavoittaa erityistä tukea tarvitsevia tyttöjä, joilla on elämänhallinnassa vaikeuksia, riski pudota toimeentuloon ja näköalattomuuteen ja vahva aikuisen tuen tarve. (Eischer & Tuppurainen 2011, 12.)

Tyttöjen Talolla yhteisöllisyys konkretisoituu eläväksi toiminnaksi, jossa kodinomainen tila sekä työntekijöiden lämmin välitön suhtautuminen luovat yhteisön, jonne tyttö voi kiinnittyä

(Eischer & Tuppurainen 2009, 25). Kuten myös Kohtaamistaiteessa, kohtaaminen ja yhteisöllisyys ovat tärkeä osa Tyttöjen Talon tyttötyötä.

3.2 Kohtaamistaiteen asiakasryhmä

Kohderyhmänä on Tampereen Tyttöjen Talon asiakaskunta, eli nuoret pirkanmaalaiset tytöt, tyttöyttään pohtivat sekä naiseksi itsensä tuntevat. Asiakaskuntaan kuuluu niin monikulttuurisista taustoista tulevat kuin kantasuomalaiset nuoret tytöt. Tyttöryhmien on tarkoitus voimaannuttaa tyttöjä ja antaa heille tilaa olla vapautuneemmin.

Tampereen Tyttöjen Talolta on lähtenyt nuorista toivomus, että ryhmiä järjestettäisiin vanhemmille tytöille eli yli 16-vuotiaasta ylöspäin. Kohtaamistaiteen ryhmä on suljettu ryhmä yli 16-vuotialle monikulttuurisille Tampereen Tyttöjen Talon asiakkaille. Suljetulla ryhmällä tarkoitan tässä sitä, että ryhmään ei voi tulla kesken kaiken uusia asiakkaita. Tämä tarkoittaa, että ryhmäläiset ovat sitoutuneet olemaan ryhmässä mahdollisimman useana kertana, eikä ryhmän alkamisen jälkeen uusia asiakkaita tule. Kohtaamistaiteen ryhmän alkaessa uudet asiakkaat voivat tulla ryhmään ensimmäisten ryhmäkertojen aikana, minkä jälkeen ryhmä suljetaan.

Kohtaamistaideryhmääni osallistui yhteensä 8 nuorta tyttöä, joilla kaikilla oli erilainen tausta. Suurin osa ryhmäläisistä omasi maahanmuuttajataustan, jonka vuoksi puhuimmekin suurimmaksi osaksi englantia ryhmässä. Ohjaajana tehtäväni oli kertoa selkeästi ja ymmärrettävästi toiminnan periaatteet ja ohjeet, joten puhuin englanniksi ja suomeksi. Suurin osa osallistujista ymmärsi suomea ja toivoikin, että kertoisin samat ohjeet molemmilla kielillä, jotta he pystyvät harjoittelemaan samalla myös suomen kieltä. Osallistujamäärät vaihtelivat ryhmäkerroilla kahdesta osallistujasta viiteen. Moni osallistuja ei pystynyt sitoutumaan käymään joka viikko ryhmässä, joten ryhmien koot vaihtelivat paljon. Ryhmän edetessä kuitenkin vakiintui joidenkin osallistujien aktiivinen osallistuminen.

4 KOHTAAMISTAIDE

Tässä luvussa kerrotaan Kohtaamistaiteesta, sen rakenteesta, ryhmän ohjaamisesta ja taidetyöskentelystä. Perehdytään myös taiteellisen menetelmän, taiteen ja estetiikan käsitteisiin sekä avataan Kohtaamistaideryhmääni. Luvussa myös avataan toiminnan käsitettä toiminnallisen ryhmän näkökulmasta sekä toimintaan vaikuttavasta motivaatiosta.

4.1 Yleisesti Kohtaamistaiteesta

Kohtaamistaidetta on sovellettu suomalaiseen palvelujärjestelmään sopivaksi menetelmäksi japanilaisen Clinical Art -systeemistä. Clinical Art on Japanissa kehitetty taidelähtöinen menetelmä, joka alun perin kehitettiin muistisairaiden hoitoon sekä heidän omaistensa tukemiseen kognitiivisena kuntouttavana menetelmänä. Clinical Art on lääkkeetöntä hoitoa, joka stimuloi aisteja taiteellisen tekemisen ja luovan toiminnan avulla. Sen yksi tavoitteista on aktivoita aivojen oikeaa aivopuoliskoa, jossa hallitaan intuitiota sekä tunteita. Moniaistisuus on Kohtaamistaiteen periaate, eli erilaisten aistien käyttäminen sekä tunteiden herättäminen, jotka vaikuttavat oikeaan aivopuoliskoon. (Pusa & Rankanen 2014, 6–12.)

Suomessa Kohtaamistaidetta on kehitetty vuodesta 2006 alkaen Tohoku Fukushi -yliopiston ja Japanin Clinical Art -yhdistyksen kanssa. Päätoimijana Suomessa on ollut Laurea-ammattikorkeakoulu, joka kouluttaa Kohtaamistaiteen ohjaajia sekä kehittää ja tutkii Kohtaamistaidetta Suomessa. (Pusa & Rankanen 2014,12.) Kohtaamistaide on ryhmämuotoista strukturoitua toimintaa, jonka tavoitteet vaihtelevat ja määräytyvät ryhmän tarpeiden mukaan. Kohtaamistaiteen nimi viittaa kohtaamiseen, vuorovaikutukseen ja jakamisen merkitykseen, joka antaa sille sen vahvan erityispiirteensä. Kohtaamistaide ja Clinical Art perustuvat moniammatillisuuteen, jonka tähtäimenä on yksilön kokonaisvaltainen hyvinvointi ja onnellisuus. (Pusa & Rankanen 2014, 6.) Kohtaamistaide on ryhmämuotoista taidetyöskentelyä, josta voi saada tukea erilaisissa elämäntilanteissa. Kohtaamistaiteessa ihminen nähdään yhteisön jäsenenä, ja toiminnassa korostuu kaikkien aistien käyttäminen, arvostaminen ja esteettinen kauneus. Sen avulla opitaan arvostamaan itseä, toisia ja koko ryhmää. Myös taidetyöskentelyn avulla voidaan löytää sisäistä luovuutta, joka lisää yksilön koettua hyvinvointia.

Toiminnan tavoitteet asetetaan ryhmän mukaan, mitä hyötyä ja etua se tuottaa heille. Kohtaamistaitteen ryhmiin kuuluu tavoitteellisuus sekä usein asiakkaiden toimintakyvyn edistäminen. Sen painopisteenä voi myös olla ennaltaehkäisy tai osallistujien hyvinvoinnin tukeminen. Peräniitty (2016, 19) kirjoittaa, että kaikille ryhmille yhteisenä tavoitteena on vuorovaikutuksen edistäminen, yksilöllisten voimavarojen löytäminen ja yksilön arvostaminen. Toiminnan tarkoituksena on tuottaa iloa ja monipuolisia kaikkia aisteja hyödyntäviä kokemuksia.

4.2 Toiminnan rakenne

Jokainen toimintakerta koostuu virittäytymisestä eli yhteisestä aloituksesta sekä teemaan herättelystä, taidetyöskentelystä sekä lopuksi valmiiden töiden arvostamisesta ja katsomisesta. Kohtaamistaitteen taidetyöskentelylle on ominaista vaiheittain eteneminen ohjaajan johdolla, sekä omien esteettisten valintojen tekeminen. Valintoja ovat mm. materiaalien, värien ja sommittelun päättäminen. Taidetyöskentelykerta kestää noin 60 minuuttia, jolloin teoksia tehdään kiireettömästi. Tämä mahdollistaa täyden keskittymisen taidetyöskentelyyn, sekä kiireen häviämisen ympäriltä. Toimintakertaa ohjaa yksi Kohtaamistaitteen ohjaaja, ja hänen kanssaan voi olla mukana apuohjaajia, jotka antavat tukea osallistujille ja keskustelvat heidän kanssaan. Ohjaaja huolehtii vaiheittain etenemisen ja taidetyöskentelyn vaativuuden ryhmän tason mukaan siten, että kokematonkin kuvan tekijä pääsee itselleen mieluiseseen lopputulokseen. Ohjaaja näyttää myös konkreettisin esimerkein, kuinka työskentelyssä edetään ja miten eri materiaaleja ja tarvikkeita voidaan käyttää. (Peräniitty 2016, 22.) Materiaalien esittely ja erilaisen tekniikoiden käyttö on tärkeä osa taidetyöskentelyn aloitusta. Siinä ohjaaja esittelee huolellisesti erilaiset välineet ja menetelmät ryhmäläisille. Tämä tukee ryhmäläisten luottamusta omaan taideprosessiin sekä luovuuteen.

4.2.1 Virittäytyminen

Alun virittäytymisessä kaikki ryhmäläiset ovat kuuntelemassa ja läsnä. Se tähtää turvallisen ja rennon ilmapiirin ja kokemusten lisäämiseen, mikä puolestaan lisää osallisuuden sekä yhteisöllisyyden tunnetta. Virittäytyminen toimintaan on tärkeää, jotta ryhmäläiset motivoituvat, vapautuvat ja kokevat olonsa turvalliseksi. Virittäytymisellä on vahva psykologinen rooli yksilön toiminnassa. Tämän tavoitteena on lisätä yksilön ja ryhmän spontaaniutta ja

luovuutta käsiteltävään aiheeseen. Spontaani luonnollinen ilmapiiri on virittäytymisessä tärkeää saavuttaa. Toiminnalliset virittäytymiset voivat olla askelia luottamukseen ja avoimuuteen sekä keskinäisen leikkimielisyyden kasvuun. Se myös vahvistaa ryhmän kiinteyttä sekä herkistää ja kannustaa kohtaamaan muita. Jotta virittäytyminen onnistuu, on ohjaajan suunniteltava ja valmisteltava se ryhmää varten. Kohtaamistaitteen virittäytymisessä on tärkeää herätellä ne aistit, jotka edesauttavat kyseessä olevan taidetyöskentelyn onnistumista. (Ahava & Vuorio 2014, 42–43.) Virittäytymisessä voidaan käyttää erilaisia luovia toimintoja kuten, tanssia, draamaa tai kuvataidetta ja muita moniaistisia menetelmiä. Virittäytymistapoja voi yhdistellä ja improvisoida aina uudelleen ryhmän tavoitteiden mukaan.

4.2.2 Taidetyöskentely

Kohtaamistaitteen taidetyöskentely on strukturoitua, vaiheistettua ja moniaistillista. Taidetyöskentely etenee ohjaajan antamilla ohjeilla, vaihe kerrallaan kohti lopputulosta. Työskentelyn vaiheistuksella pyritään tukemaan osallistujan matkaa alun lähtötilanteesta aina valmiiseen taidetyöhön. Taidetyöskentely etenee luontevasti, kun ohjaaja ohjeistaa selkeästi, sanallisesti ja havainnollistaen konkreettisin esimerkein. Havainnollistaminen selkeyttää ohjeistusta sekä antaa ryhmäläisille uusia näkökulmia ja mahdollisuuksia. (Leinonen & Koistinen 2014, 48.) Ohjaajalla tulee olla kokemusta ja tietoa käytettävistä materiaaleista, jotta pystyy opastamaan ryhmäläisiä niiden käytössä monipuolisesti.

Taidetyöskentelyn aikana osallistujia ohjataan niin, ettei heidän tarvitse keskittyä lopputulokseen, vaan he voivat nauttia tekemisen yllätyksellisyydestä. Tärkeää on, että tuetaan ja arvostetaan osallistujan omaa ainutlaatuista ilmaisua ja ideoita. Taidetyöskentelyssä on tärkeää myös tukea osallistujien yksilöllisiä valintoja, jotka vievät heitä kohti valmista teosta. Taidetyöskentelyssä ei osallistujilta vaadita aiempaa kokemusta kuvallisesta ilmaisusta. Jotta taidetyöskentely onnistuu, vaatii se, kuten muutkin vaiheet, tavoitteen ja suunnitelman.

4.2.3 Arvostus

Japanilaisessa Clinical Art -toiminnassa eli Kohtaamistaitteessa on aina keskiössä Mitate, jolla tarkoitetaan kokonaisvaltaista arvostamista. Taidetyöskentely päätetään arvostuskierrokseen, jossa jokaista teosta tarkastellaan arvostaen Mitate-hengessä.

Arvostuskierroksella on syvälinen ja keskeinen merkitys luovuuden voimavaroja vahvistavana vaiheena ja tekona. Se vahvistaa taidetyöskentelyn yksilölle tuottamaa ulkoista ja sisäistä hyvinvoinnin ja luottamuksen kokemusta. Sillä on myös voimakas yhteisöllisyyttä tuottava tekijä, koska siinä ilmaistaan kokemuksia ja otetaan yhdessä vastuuta. Parhaimmillaan arvostuskierros tuottaa yksilölle sekä koko ryhmälle voimakkaasti voimaannuttavan kokemuksen, jonka vaikutuksen ulottuvat ulkopuolella olevaan elämään ja eri yhteyksiin. Arvostuksessa on siis erityisen tärkeää, että jokainen kokee olevansa antaja ja saaja. (Cavén-Pöysä 2014, 54–56.)

4.3 Taidelähtöiset menetelmät, taide ja estetiikka

Taide on yksi kommunikaation muoto, joka sisältää sekä ilmaisun että kantaa itsessään merkitystä. Se toimii tapana ilmaista itseä, sekä saattaa helpottaa myös itseilmaisua, vuorovaikutusta ja asioiden käsittämistä. Taiteen avulla hyvinvointivaikutuksista keskusteltaessa korostetaan usein itseilmaisua. Taide ei kuitenkaan ole pelkästään itseilmaisua, tuotantoa tai kulutusta, vaan ennen kaikkea kokemusten ja merkitysten tuottamista. (Lehikoinen & Vanhanen 2017, 13.) Taiteen avulla voidaan ravistaa arvoja ja asenteita sekä mahdollistaa uusien kokemusten syntyminen. Taide menetelmänä voi lisätä ihmisten hyvinvointia, itsetietoisuutta sekä osallisuutta.

Sosiaalialalla käytetään nykyään laajalti taide- ja kulttuurimenetelmiä työnteon välineenä erilaisten asiakasryhmien kanssa toimittaessa. Taidelähtöisiä menetelmiä on käytetty Suomessa sosiaali- ja terveysalalla 1990-luvun puolivälistä lähtien (Korhonen 2013). Sosiaalityön prosessissa taide mahdollistaa kokijalleen turvallisen, luotettavan tilan, jossa voi reflektoida sen hetkistä arkea ja tunnetta (Seppänen 2017, 227). Taiteellisia menetelmiä ei käytetä pelkästään luomaan taidetta sen lopputuloksen vuoksi, vaan tärkeänä painotetaan taidetyöskentelyn prosessia ja oppimiskokemusta. Sen avulla voidaan herätellä mieltä, tunteita ja kokemuksia, jonka kautta voidaan sanoittaa tunteita ja muita vaikeita asioita. Taidelähtöisiä menetelmiä on käytetty toimintakyvyn parantamiseen ja hyvinvoinnin lisäämiseen erilaisissa sosiaalialan työympäristöissä (Ikäläinen 2017, 13). Taidelähtöiset menetelmät on yleiskäsite eri työskentelymuodoille, joilla pyritään vaikuttamaan tai saamaan muutosta aikaiseksi osallistujien ajattelussa ja toiminnassa. Taiteellinen prosessi voidaan nähdä itsehoidon välineenä ja sisäisen kasvun tukemisena. Tässä tärkeänä nähdään dialoginen

prosessi eikä niinkään taiteellinen tuotos. (Lehikoinen & Vanhanen 2017, 10.) Tässä opin-
näytetyössäni keskityn taiteellisena menetelmänä Kohtaamistaiteeseen.

Estetiikka kulkee vahvasti taiteellisessa toiminnassa mukana. Estetiikalla viitataan taiteen ja kauneuden filosofiaan. Kauneutta voidaan kokea esteettisessä kokemuksessa, joka perustuu tunne-elämykseen (Purjo 2014, 99). Esteettinen kauneus taiteessa herättää nykyään paljon ristiriitaisia ajatuksia siitä, mitä pidämme kauniina. Vaikka kauneus herättää monenlaisia ajatuksia ja tulkintoja, on se silti tärkeä osa estetiikkaa (Taliaferro 2011). Kohtaamistaiteen avulla pyritään ryhmäläisille tarjoamaan esteettisiä kokemuksia taidetyöskentelyn avulla. Japanilaisessa estetiikassa esteettinen kokemus on niin ikään toiminnallista, jossa korostetaan ajatusta elämästä kokonaisuudessaan esteettisenä kokemuksena. Se on tunne tai mielentila, joka tuottaa mielihyvän tunnetta. (Eväsoja 2008, 26.) Estetiikassa on kiehtovaa se, että jokainen näkee kauneutta ainutlaatuisesti sekä erilaisista asioista. Sen kautta voidaan löytää sisäistä mielenrauhaa tutkimalla maailmaa yksityiskohtaisemmin ja löytämällä kauneutta ympäriltämme. Se auttaa pysähtymään hetkeen tarjoamalla positiivisen ja nautinnollisen tunteen.

Kohtaamistaiteessa esiintyy vahvasti japanilaisen estetiikan tunnusomaiset piirteet eli aistien käyttö, luonnollisuus ja yksinkertaisuus. Luonnollisuus näkyy siten, että pyritään esimerkiksi käyttämään luonnon kauneutta virittäytymiseen tai materiaalien valinnassa. Kohtaamistaiteen ryhmien toimintakertojen aiheena voivat olla luonto. Yksinkertaisuuden näen Kohtaamistaiteessa materiaalien määrässä sekä yksinkertaisten ohjeiden annossa. Kohtaamistaiteen ohjaajana koen myös oman asenteeni ja ulkoisen esille antini olevan tärkeä osa esteettisen kokemuksen mahdollistamisesta ryhmässä. Aistit korostuvat tässä myös vahvasti, eli esimerkiksi miltä ohjaajan puhe kuulostaa, millainen on ympäristön ääni tai onko vahvoja tuoksujia. Esteettisen kokemuksen saavuttamiseksi tulisi kiinnittää koko työskentelytilan ympäristöön huomiota.

4.4 Kohtaamistaideryhmä

Ryhmä on kokonaisuus, jossa ryhmän rakenteet, jäsenten väliset tunne- ja tahtoyllykkeet sekä jatkuva muuttuminen tapahtuu yhdessä. Ryhmän tunnusmerkkejä ovat sen koko, tarkoitus, säännöt, vuorovaikutus, roolit ja johtajuus. Ryhmällä on aina yhteinen tavoite, joka

tässä tapauksessa lähtee Kohtaamistaiteen, ohjaajan sekä ryhmän tavoitteista. (Kopakkala 2011, 39.) Tähän liittyy olennaisena osana luottamus, joka puolestaan mahdollistaa, että kontrollia ei tarvita tavoitteisiin pääsemiseksi, sillä osapuolet tietävät toistensa sitoutumisen yhteiseen asiaan. Ryhmätoiminnalla on aina ryhmäläisiä aktivoiva ja vahvistava merkitys (Ståhlberg 2019, 5).

Ryhmäytyminen on tärkeä osa ryhmän aloitusta. Se tarkoittaa niitä toimia, joilla ryhmä oppii tuntemaan toisensa, toiminnan rajat ja säännöt sekä löytämään yhteisen tehtävän ja tavoitteet. Olennaisesti siihen kuuluu myös kunnioittavan, turvallisen ja rakentavan ilmapiirin vaikiinnuttaminen. Ryhmäytymisen onnistuttua ryhmästä tulee itsestään tietoinen, tavoitteellinen ja kiinteä kokonaisuus. (Vehviläinen, 2015, 93.)

4.5 Toimija, toiminta ja toiminnallinen ryhmä

Toiminnan ohjaajaksi eli toimijaksi voidaan sanoa henkilöä, joka kykenee asettamaan päivämääriä, ymmärtää kausaali- eli syy-seuraussuhteita ja osaa arvioida niitä, sekä pystyy toiminnallaan tavoittelemaan asettamiaan päivämääriä (Hallamaa 2017). Toiminnalle tulee asettaa ryhmän alussa tavoitteet, jotka ovat ryhmän yksilöllisiä. Tavoitteiden tulee olla ryhmän etujen mukaisia sekä huomioida ryhmäläisten vahvuudet ja heikkoudet. Toiminta voi olla tavoitteellista ja tarkoituksellista, mutta ohjaajan asettama päämäärä voi jäädä silti saavuttamatta. Ohjaajalla eli toimijalla tulee olla halu vaikuttaa toiminnallaan nykyiseen ja tulevaan tilanteeseen. Myös itsensä reflektointi ja asiakasryhmän tarpeiden kuuntelu ovat tärkeitä osia toimijan toiminnassa. Reflektointi tulisi ottaa jokapäiväiseksi tavaksi toimia ja kehittää itseään sosiaalialalla työskennellessä. Pidän sitä työntekijän yhtenä tärkeimmistä menetelmistä kehittää omaa ammatillisuutta, toimintatapoja sekä ajatuksia. Parhaimmassa tapauksessa se avaa uusia mahdollisia toimintatapoja edistää työtä.

Ohjaajan työ alkaa tarkoituksesta, vaikka ryhmä ei olisi vielä muodostunut (Niemistö 2016, 68). Tässä tapauksessa ryhmän perustaminen lähti omasta tarpeestani, sekä myös yhteistyöstä Tampereen Tyttöjen Talon kanssa. Varhaisessa vaiheessa ennen ryhmän muodostumista ohjaajan tulee määritellä ryhmän idea, mahdollinen yhteistyökumppani, asiakasryhmä, tilat ja toiminta. Ennakkosuunnittelu on tärkeää, ja siinä tulisi pohtia ryhmän rakenne, tavoitteet sekä käytännön asiat (Näkki & Sayed 2015, 111). Ohjaajan työ on ryhmän

erivaiheissa aina erilaista. Alussa ohjaajan tehtävä on rakentaa tiiviisti turvallisuutta ja mukavaa ilmapiiriä sekä luoda ryhmälle yksilölliset tavoitteet. Myös selkeä aloitus ja tutustuminen on tärkeää ryhmäläisten kannalta. Ohjaaja toimii suunnan näyttäjänä sekä vuorovaikutuksen ylläpitäjänä alussa. Ryhmän keskivaiheessa ohjaajan tehtävään kuuluu pysytellä asettamissaan tavoitteissa, havainnoida ryhmän toimintaa sekä pyrkiä syventämään jäsen-ten itseään ja keskinäisiä suhteitaan koskevaa ymmärrystä. Myös jokaisessa ryhmän vaiheessa ohjaaja edistää avoimuutta ja keskinäistä solidaarisuutta. Lopetusvaiheessa ohjaajan on tehtävä selväksi ryhmän lopetus, mahdollisuus päättää keskeneräiset työt sekä kerätä palautetta ryhmästä. (Niemistö 2016, 179–180.)

Toimintaa on hankala määritellä yksiselitteisesti, sillä se on luonteeltaan monimuotoinen ja monimutkainen käsite. Toiminta on muun muassa käyttäytymistä, jolla ihmiset kollektiivisesti ja yksilöllisesti ottavat paikkansa fyysisessä, ajallisessa ja sosiaalisessa maailmassa. Toiminta on tavallisia ja tuttuja asioita, joita ihmiset tekevät joka päivä. Se voi olla myös henkilön yksilöllinen ainutkertainen kokemus ainutkertaisessa kontekstissa. Sen lisäksi toiminta sisältää kaiken sen, millä pidämme itsemme aktiivisina yksilöllisesti ja yhteisöllisesti. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2020, 24.) Toiminnan merkityksellisyys voi moti-voida ihmistä aloittamaan toiminnan ja jatkamaan sitä. Toiminnan ero tekemiseen on se, että toimintaan liittyy aina tarkoitus ja merkitys (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2020, 28). Toiminta sisältää yksilön toimintakokonaisuuden, taidot, valmiudet ja kyvyt.



Kuvio 3. Toiminnan käsitteen avaaminen (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2019, 25).

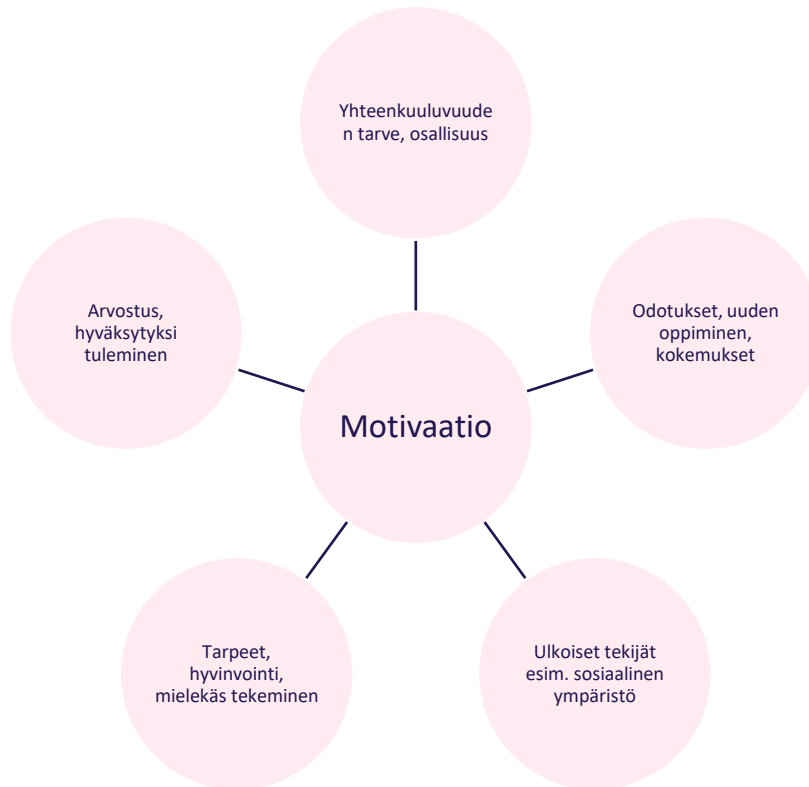
Toimintamahdollisuudet edustavat ihmiselle eräänlaista positiivista vapautta eli konkreettisia mahdollisuuksia elää ja toimia valitsemallaan tavalla. Jotta hyvinvointia voidaan tavoitella, edellyttää se ihmiseltä aktiivista toimintaa. Toiminnan aloittaminen tapahtuu usein suhteessa moniin asioihin, kuten esimerkiksi ihmisen käsitykseen omasta identiteetistä ja siihen liitetystä merkityksistä sekä itselleen merkittävistä toisista ihmisistä. Toimintamahdollisuuksien teoria on moniulotteinen, sillä useat asiat vaikuttavat samanaikaisesti ihmisen koettuun hyvinvointiin. (Lehikoinen & Vanhanen 2017, 17–18.) Taidelähtöisessä työskentelyssä opitaan käyttämään erilaisia välineitä ja materiaaleja sekä olemalla vuorovaikutuksessa muiden ryhmäläisten kanssa. Tekemisessä ihminen nähdään kokonaisuutena ja kohteena on kaikki ihmisen osa-alueet aisteja unohtamatta. Ryhmätoiminnassa painotetaan yhteistoiminnallisuuteen ja yhteisen tekemisen prosessiin, joka vahvistaa osallisuutta ja yhteisöllisyyttä (Näkki & Sayed 2015, 108). Luovat menetelmät mahdollistavat tekemisen riemun, uskalluksen kokeilla uutta sekä positiivisia kokemuksia.

4.6 Motivaatio toimintaan

Ihmiset motivoituvat lähtökohtaisesti siitä, että he voivat itse päättää tekemisensä. Tätä kutsutaan myös itsemääräämiseksi. Ihmistä siis motivoivat hänen omasta ajattelustaan kumpuavat toiminnan sisäiset vaikuttimet, mielenkiinto sekä toiminnan tavoitteellisuus.

Kohtaamistaide on toimintaa, johon liittyy tarkoitus ja merkitys. Sen lähestymistavat antavat tukea ja välittävät arvostusta ja luottamusta yksilöllisiin vahvuuksiin ja kokemuksiin. Sitoutuminen toimintaan vaatii osallistujalta motivaatiota. Motivaatioon voi vaikuttaa vireystila, kognitiiviset seikat sekä ympäristö. Ihminen suuntautuu yleensä toimintaan, joka on hänelle tarkoituksenmukaista ja tavoitteellista. Myös henkilökohtaiset ominaisuudet ja taipumukset vaikuttavat motivaatioon. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2020, 48.) Sosiaalinen ympäristö kuten perhe, opettajat, työyhteisö, ystävät ja kumppanit vaikuttavat suoraan yksilön motivaatioon, hyvinvointiin ja suoritukseen. Psykologisia perustarpeita (tarve autonomiaan, tarve pystyvyyden tunteeseen, tarve kokea yhteenkuuluvuutta) tukeva sosiaalinen ympäristö tukee myös ihmisen sisäistä motivaatiota, vireyttä, hyvinvointia ja aktiivista itseohjausta. Tästä kumpuaa yksilön sinnikkyys, luovuus ja pääsy hyvään suoritukseen. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 79–80.) Kohtaamistaiteessa motivoivana viettinä ja tarpeena voidaan nähdä estetiikka ja kognitio, eli tarve ymmärtää asioita ja nähdä kauneutta taiteessa. Toiminta on tällöin taidelähtöisiä menetelmiä ja luovuuden käyttöä. Myös motivoivana voidaan Kohtaamistaiteessa nähdä arvostus, itsensä toteuttaminen sekä ryhmään liittyminen eli tarve tulla hyväksytyksi. Motivaationa osallistua Kohtaamistaiteen ryhmään saattaa olla myös uusien kokemusten hakeminen.

Kuvio 4 havainnollistaa, mitkä tekijät vaikuttavat yksilön motivaatioon.



Kuvio 4. Motivaatioon vaikuttavat tekijät.

5 YHTEISÖLLISYYS, OSALLISUUS JA ARVOSTAVA KOHTAAMINEN

5.1 Yhteisöllisyys ja osallisuuden edistäminen

Sosiaalinen pääoma yksilön näkökulmasta syntyy osallisuudesta yhteisöllisiin ja sosiaalisiin verkostoihin. Se on yksilön tunne ja kokemus kuulumisuuden tunteesta johonkin yhteisöön. Osallisuus voidaan nähdä ajallisena prosessina, jossa ihminen vaikuttaa omaan elämäänsä koskeviin päätöksiin. Osallisuutta voidaan kuvata myös yksilön kiinnittymisenä yhteisöön tai mukanaolona yhteisöllisesti tärkeässä prosessissa. Osallisuuden voi tiedostaa kokemusten ja tunteiden avulla, se on yksilöllinen kokemus kuulumisesta johonkin. (Törrönen ym. 2016, 81–82.)

Monimutkaistuvassa ja nopeasti muuttuvassa maailmassa on entistä tärkeämpää pyrkiä vahvistamaan joukkoon kuulumisen kokemuksia ja tämän kautta ehkäistä sosiaalista syrjäytymistä (Uusitalo-Malmivaara 2015, 184). Ryhmässä on paljon mahdollisuuksia sosiaalisen syrjäytymisen ehkäisyyn. Osallisuuden kokeminen ja sosiaaliset verkostot voivat toimia suojaavina tekijöinä syrjäytymistä vastaan (THL 2015). Nämä sosiaaliset tilanteet tuottavat iloa, joka on yhteydessä ihmisen koettuun hyvinvointiin ja yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Ryhmään kuulumisen kokemuksen vahvistaminen voi auttaa kaikkia löytämään vahvuutensa ja pitämään erilaisuutta osana normaalia toimintakulttuuria (Uusitalo-Malmivaara 2015, 236).

Taidetoiminta ryhmässä voi vähentää kokemuksia irrallisuudesta tai eristäytyneisyydestä ja edistää kiinnittymistä yhteisöön ja yhteiskuntaan. Toiminnassa osallistuja voi saada tärkeän kokemuksen kuulumisesta johonkin itseä suurempaan. (Lehikoinen & Vanhanen 2017, 39.) Tämä lisää arvostusta sekä hyväksytyksi tulemisen tunnetta. Hinz (2017) kirjoittaa artikkelissaan, että luova toiminta voi lisätä henkilön osallisuutta, parantaa koettua hyvinvointia sekä sallia erilaisuutta positiivisessa mielessä. Luova toiminta lisää myös oman elämän hallinnan tunnetta sekä uudenlaisia näkökulmia elämäänsä sekä merkityksellisyyden kokemuksia. Tunne osallisuudesta syntyy, kun ihminen on osallisena yhteisössä esimerkiksi harrastustoiminnan tai työn kautta (THL 2015).

Kohtaamistaitteessa on vahvana osana yhteisöllisyys ja sen tärkeys ryhmätyöskentelyssä. Ryhmän keskeinen arvostaminen, ihmisoikeudet ja tasavertaisuus korostuvat tässä Japanissa kehitetyssä taidetyöskentelyssä. Ryhmässä ihminen nähdään omana yksilönä sekä ryhmän tasavertaisena jäsenenä. Kohtaamistaitteessa ajatellaan, että yksilön hyvinvoinnin lisääntyminen linkittyy yhteisön hyvinvointiin. Kohtaamistaitteen filosofisena lähtökohtana on ajatus, että ihminen olisi osana jotakin suurempaa kokonaisuutta. (Niiniö & Holmikari 2014, 26.) Tämä kokemus liittyy hyvin vahvasti taiteellisten menetelmien hyödyntämiseen sosiaalialan työssä. Taide toimii apuvälineenä merkityksellisyyden tunteen vahvistamisessa. Yhteisöllisyyttä edistetään Kohtaamistaitteessa alun virittäytymisestä aina ryhmän viimeiseen vaiheeseen asti eli arvostukseen. Osallisuus on yksilön tunne yhteenkuuluvuudesta sekä tunne, että pystyt vaikuttamaan omiin ja ryhmän asioihin. Osallisuutta edistää ryhmän keskeinen luottamus ja avoin ilmapiiri. Ohjaajalla on suuri merkitys ryhmän keskeiseen dynamiikkaan omalla toiminnallaan. Osallisuus on toiminnassa kehittyvä tunne voimaantumisesta ja valtaistumisesta, tasavertaisesta toimijuudesta sekä ryhmän ja ohjaajan hyväksymisestä. On tärkeää havaita ero osallisuuden ja osallistumisen välillä. Osallistuminen on prosessi ja keino sosiaalisen osallisuuden edistämiseksi. Se voi olla osa tunneperäistä kokemusta sosiaalisesta osallisuudesta. Osallisuuden on todettu tuottavan hyvinvointia sekä lisäävän sosiaalisia suhteita. (THL 2020) Kohtaamistaitteessa taidetyöskentely on itsensä toteuttamista, osallisuutta edistävää sekä yhteisöllistä toimintaa.

5.2 Arvokas kohtaaminen

Sosiaalialan näkökulmasta asiakkaan arvokas kohtaaminen todentuu silloin, kun asiakas ja työntekijä tapaavat. Onnistunutta kohtaamista edellyttää aina läsnäolo ja luottamus, ja ne määrittävät asiakkaan kokemusta kohtaamisesta (Törrönen ym. 2016, 294). Läsnäolo antaa tilaa tunteiden esiintulolle ja mahdollistaa niiden jakamisen. Ilman keskinäistä luottamusta asiakas ja työntekijä eivät pysty aidosti vaihtamaan ajatuksiaan ja näkemyksiään. Luottamus voi kohdistua osaamiseen, ammattitaitoon, henkilön luonteeseen ja sitoutumiseen. Perusedellytyksiä luottamukselliselle suhteelle ovat aito kiinnostus, myönteinen ja arvostava kuunteleminen. Työntekijältä vaaditaan myös sitä, että hän on sitoutunut ja motivoitunut työskentelemään ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Toinen vaade on usko ja luottamus ihmisyyteen ja rakenteisiin. Usko toiseen ihmiseen syntyy kohtaamisten kautta sekä henkilökohtaisen sitoutumisen myötä. (Laitinen & Kempainen 2010, 153.)

Hyvässä ja arvostavassa kohtaamisessa asiakas kokee, että työntekijä hyväksyy hänet sellaisena kuin hän on. Arvokas kohtaaminen vaatii työntekijältä vahvaa ammattieettistä osaamista sekä eettistä herkkyyttä ottaa avoimesti asiakas vastaan. Eettistä herkkyyttä tarvitaan tunnistamaan yksilöiden erityispiirteet, tarpeet, oikeudet ja velvollisuudet. Eettisen herkkyyden avulla voidaan tunnistaa eettinen jännite tai ongelma epäselvissä ja monimutkaisissa tilanteissa. Arvostavassa kohtaamisessa työntekijän tulee unohtaa suoritukset ja keskittyä asiakkaan tilanteeseen ja kuuntelemiseen. Ohjaajan tulee myös osoittaa empaattisuutta puhujan tunteita ja ajatuksia kohtaan sekä osoittaa käyttäytymisellään, että on kiinnostunut asiakkaasta. Empatian avulla työntekijä voi asettua asiakkaan asemaan sekä vakuuttaa asiakkaan siitä, että ymmärtää hänen sisäistä maailmaansa. Empatia on kaikkien merkittävien suhteiden perusta, ja se herättää hyvántahtoisuutta, ilmaisee kunnioitusta ja vaikuttaa tyyntyyntävästi. (Törrönen ym. 2016, 296–297.) Hyvä asiakassuhde kestää myös erilaiset näkemykset ja ymmärtää myös toisen mielipiteet. Kun luottamus toiseen on syntynyt, ei tarvitse pelätä erimielisyyttä tai ongelmakohtia. Yhdessä toimiminen ja luottamuksellinen suhde edistävät yhteistyötä sekä asiakkaan ja työntekijän tavoitteiden asettamista. Asiakassuhteen tulee olla tavoitteellista sekä asiakaslähtöistä toimintaa, joka tukee asiakkaan arkea ja hyvinvointia.

Kuviossa 5 olen koonnut arvostavan kohtaamisen edistäviä tekijöitä. Tämä havainnollistaa arvokkaan kohtaamisen syntymistä ohjaajan ja asiakkaan välille.



Kuvio 5. Arvostavan kohtaamisen edellytyksiä.

Kohtaamistaitteessa arvostuksen ydin on arvon ja merkityksellisyyden osoittamista jokaiselle osallistujalle sekä heidän taiteelliselle ilmaisulleen. Kohtaamistaitteessa tavoitteena on tuottaa ryhmässä iloa ja onnistumisen kokemuksia, tukea itsetuntoa, antaa ja saada positiivista palautetta sekä kokea voimaantumista ja voimaannuttavaa vuorovaikutusta. Arvostus lisää yhteisöllisyyttä, positiivista vuorovaikutusta sekä kokemusta tulla nähdyksi ja kuulluksi. Jotta ryhmässä syntyy arvostusta, on huomioitava työskentelytilan esteettisyys sekä se, että tarvittavat välineet ovat laadukkaita ja valmiina. Tämä vaatii, että ohjaaja esittelee työvälineiden käyttötavan, luo arvostuksen ja turvallisuuden tunteen osallistujille sekä huomioi osallistujat yksilöllisesti. Tärkeää arvostuksen toteutumisen suhteen on myös, että ohjaaja ohjaa kannustavasti, on rauhallinen ja pyrkii luomaan hyväksyvää tasavertaista ilmapiiriä. (Cavén-Pöysä 2014, 54.) Kohtaamistaitteen taidetyöskentelyn lopussa on aina arvostuskierros, jolloin jokaisen osallistujan teokseen tutustutaan rauhassa ja sille annetaan arvostusta. Tämän tarkoitus on, että jokainen osallistuja tulee kuulluksi ja nähdyksi tasapuolisesti. Se lisää myös hyvän olon tunnetta, arvostusta, ja positiivisia vuorovaikutuksen muotoja. Parhaimmillaan se voi olla voimauttava kokemus yksilö- ja yhteisötasolla. (Peräniitty 2016, 22.) Kohtaamistaitteen ohjaajalta vaaditaan sitä, että hän on sitoutunut ja motivoitunut työskentelemään ammattieettisten sekä Kohtaamistaitteen periaatteiden mukaan, sekä uskoo ja luottaa ihmisyyteen.

6 EETTISYYS

Opinnäytetyössäni noudatin Seinäjoen ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisia tiedonhankinta-, tutkimus- ja raportointimenetelmiä sekä allekirjoitimme yhteistyötahon ja Seinäjoen ammattikorkeakoulun kanssa yhteistyösopimuksen. Koko opinnäytetyöprosessissa huomioin ajankohtaisuuden ja luotettavuuden mm. valitsemalla luotettavia ja uusia lähteitä. Myös lähteiden valitsemisessa toimin harkiten sekä tarkastelin kriittisesti niiden valitsemista. Valittujen lähteiden tulisi palvella opinnäytetyötä sekä olla puolueettomia. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 72–76.) Lähteen tuoreus on varsinkin sosiaalialalla huomioitavaa, sillä lainsäädännöt ja toimintatavat muuttuvat ja kehittyvät. Kun opinnäytetyöni oli valmis, lähetin sen Original-järjestelmään, jolla varmistetaan se, ettei opinnäytetyöni ole kopioitu.

Sosiaalialan työn tavoitteena on aina ihmisten auttaminen, hyvinvoinnin edistäminen, puutteen ja kärsimyksen vähentäminen. Sosiaalialan ammatillisen työn eettisten periaatteiden tehtävänä on opastaa ammattilaisia eettisten päätösten tekemisessä, rohkaisemalla eettistä tietoisuutta tai sääntelemällä toimintaa yksityiskohtaisesti. Se myös suojaa ja turvaa asiakkaita esittämällä selkeästi, mitä työntekijältä voidaan odottaa. (Raunio 2009, 90.) Sosiaalialan ammattihenkilöltä edellytetään alan hyväksyttävää koulutusta sekä eettistä osaamista. Eettinen osaaminen on taito, joka kehittyy ammatillisen kokemuksen myötä. Eettiset periaatteet sisältävät ihmisen oikeuden ilmaista tunteitaan ja kielteisiä kokemuksia, sekä arvostavan vuorovaikutuksen ja luottamuksen. Myös itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden edistämisen ja mahdollistamisen, syrjinnän vähentämisen sekä erilaisuuden hyväksymisen. Eettisiin periaatteisiin sisältyy myös jokaisen ihmisen ainutlaatuisen kokonaisuuden huomioon ottaminen, voimavarojen ja vahvuuksien huomioiminen sekä yhdenvertaisuuden. (Talentia 2017,3–7.)

Etiikan peruskäsite on ihmisarvo, joka korostaa sitä, että jokaisen ihmispersonan yksilöllinen olemassaolo on yhteisönkin kannalta loukkaamaton perusarvo, jota tulee suojella ja vaalia (Purjo 2014, 29). Epäoikeudenmukaisten toimintatapojen ja käytäntöjen vastustaminen kuuluvat myös vahvasti näihin periaatteisiin (Talentia 2017, 7). Sosiaalialan työntekijän työ perustuu ihmisarvon ja ihmisoikeuksien kunnioittamiseen. Tämä tarkoittaa, että jokaisella on oikeus elämään, henkilökohtaiseen vapauteen, itsemääräämisoikeuteen sekä koskemattomuuteen. (Talentia 2017, 11.)

Tässä opinnäytetyössäni havainnoin ryhmässä koettuja asioita kirjaamalla muistiinpanoihin kohtaamisista ja ryhmäkerroista. Eettisyys kohtaamisista kirjoittamiseen palautuu vastavuoroiseen kohtamiseen, jonka perusta on dialogissa. Kun työntekijä ja asiakas kohtaavat vastavuoroisessa suhteessa, voi työntekijä kirjoittaa siitä niin, ettei kirjoitettu asia loukkaa kumpaakaan osapuolta. Vastavuoroinen kohtaminen vaatii luottamuksellista suhdetta työntekijän ja asiakkaan välille. (Törrönen ym. 2016, 441.) Keräämäni havainnot ja ryhmäläisten kokemukset ovat suoraan lähtöisin omista havainnoistani sekä yhteisistä keskusteluista ja yksilöiden omista kokemuksista.

Kohtaamistaiteen eettisiin periaatteisiin kuuluu mm. se, että ohjaaja edistää hyvinvointia ja osallisuutta sekä estetiikan elämyksiä taidetyöskentelyn keinoin. Ohjaajan tulee myös kunnioittaa ihmisarvoa, ihmisoikeuksia ja tasa-arvoa sekä noudattaa salassapitovelvollisuuslakia. Ohjaajan tulee edistää yhteistyötä asiakkaan sidosryhmien kanssa. Hänellä on myös vastuu osaamisestaan ja työssäjaksamisesta, ja täytyy sitoutua noudattamaan Kohtaamistaiteen keskeisiä periaatteita. Ohjaajalla tulee olla vaadittava ohjaajan koulutus, että voi toimia Kohtaamistaiteen ohjaajana.

7 KOHTAAMISTAITEEN TOIMINTAKERRAT

Tässä luvussa kerron jokaisesta ohjauskerrasta, sen rakenteesta, tavoitteista, toiminnasta sekä osallistujien kokemuksista ja omasta näkökulmasta.

7.1 Ensimmäinen toimintakerta

Ensimmäiseen toimintakertaan osallistui neljä nuorta. Aluksi kerroin lyhyesti, mikä on ryhmän tarkoitus, toimintaperiaatteet ja yleisesti kohtaamistaiteesta. Jaoin jokaiselle ryhmäläiselle tutkimusluvan allekirjoitettavaksi. Tutkimuslupa käsitteli dokumentointilupaa, että voin ottaa teoksista valokuvia ryhmän aikana, sekä käyttää niitä oppimis- ja kehittämistoiminnassa. Kerroin myös ryhmäläisille, etten ota heistä kuvia vaan teoksista, jotta jokaisen yksityisyys säilyy. Ensimmäisen toimintakerran tavoitteena oli kohtaamistaiteeseen ja ryhmään tutustuminen, ryhmän keskeiset säännöt, kuten valokuvaaminen ryhmän aikana, sekä luottavan ja avoimen ilmapiirin luominen.

Ryhmäläiset olivat toisilleen tuntemattomia, joten käytimme alussa aikaa tutustumiseen sekä virittäytymiseen päivän teemaan. Päivänteemana oli värikkäät peltotilkut, ja aiheeseen virittäytyminen tapahtui valitsemalla värillisistä korteista väri, joka sillä hetkellä puhutteli. Jokainen vuorollaan kertoi valitsemastaan väristä, miksi juuri sen valitsi. Tämän kautta siirryimme taidetyöskentelyyn, ja esittelin osallistujille materiaalit, joita tulemme käyttämään.

Aluksi osallistujat leikkasivat neliön muotoisen valkoisen paperin reunat halutulla tavalla kulumista niin, jotta paperista muodostui kahdeksankulmio. Tämän jälkeen ohjeistin piirtämään rajat noin 0.5–1 cm päähän reunoista, jotta paperille tulisi niin sanotut kehykset. Seuraavassa vaiheessa osallistujien tehtävänä oli piirtää kehyksien viivoille 20 pistettä, jonka jälkeen pisteet yhdistetään toisiin pisteisiin. Kun jokaisesta pisteestä lähti viiva tai muoto toiseen pisteeseen, valittiin 2–3 puuväriä, joilla väritettiin paperille muodostuneet alueet. Kun alueet oli väritetty/täytetty halutulla tavalla, valittiin värikkäistä kartonkipaloista mieluisin ja sopivin omalle työlle. Paperi liimattiin valitulle taustakartongille ja lopuksi signeerattiin valmis työ. Taidetyöskentelyosion jälkeen siirryimme samassa tilassa olleen sohvan ympärille, jossa pidimme arvostuskierroksen. Kuvassa taidetyöskentelyn teokset.



Kuva 1. Kuva taidetyöskentelyn tuotoksista.

Keroin aluksi lyhyesti arvostuskierroksen merkityksestä ja sen rakenteesta, sekä kuinka toteutamme sen. Esittelin jokaisen työn yksi kerrallaan muille, jonka jälkeen vuorotellen kerrottiin työstä arvostus käyttäen arvostusikkunamallia apuna. Arvostusikkuna on työkalu arvostamisen harjoitteluun, ja siinä on lyhyesti ja selkeästi esimerkkejä, mistä arvostusta voi antaa. Näitä aiheita ovat mm. viiva ja pinta, aihe ja teema, sommittelu, valo ja värit.

Ensimmäisellä kerralla osallistujilla oli hankaluuksia taidetyöskentelyn vaiheittain etenemisen hahmottamisessa. Tämä kuitenkin työskentelyn edetessä alkoi hahmottumaan heille, ja lopullisen työn yllätyksellisyys toi iloa. Arvostuskierros oli jokaisen mielestä mielekkäin vaihe ryhmässä. Yllätyin ohjaajana, kuinka nopeasti osallistujat pääsivät jyvälle sen tarkoituksesta. Lopussa kyselin vielä yleisesti, miltä kohtaamistaideryhmä heidän mielestään tuntui ja mitä odotuksia heillä on seuraavia kertoja varten. Kokemukset ryhmästä olivat ryhmäläisille mieluisia, eikä suuria odotuksia seuraaville kerroille ollut heillä mielessä. Kohtaamistaidet oli heille vieras asia, joten he toivoivat lisää yllätyksellisiä ja monipuolisia ryhmäkertoja. Ennen kuin osallistujat lähtivät, kiitimme toisiamme ja toivotimme mukavaa loppuviikkoa.

7.2 Toinen toimintakerta

Tämän kerran tavoitteena oli jatkaa samalla teemalla kuin ensimmäisen ryhmäkerran, eli tutustumisella ryhmään, toimintaan sekä kohtaamistaitteeseen. Ohjaajana tehtäväni ryhmähengen ja yhteisen luottamuksen rakentaminen oli myös tämän kerran tarkoitus. Uusia ryhmäläisiä osallistui ryhmään, joten alussa myös esittäydyimme toisillemme.

Teemana ryhmäkerralle oli voimavarakädet, ja tämän teeman tarkoituksena oli löytää omia voimavaroja ja visualisoida ne taidetyöskentelyssä. Virittäytyminen teemaan tapahtui tunustelemalla erilaisia kankaita käsin. Tämän tarkoitus oli herätellä tuntoaistia sekä siirtyä kohti pääteemaa eli käsiä. Virittäytymisen jälkeen jaoin jokaiselle paperit ja lyijykynät. Paperille osallistujat piirsivät käsien ääriviivat, minkä jälkeen valittiin toinen piirretyistä käsistä ja sen sai koristella sekä värittää oman mielen mukaan. Työkaluina koristeluun toimivat puuvärit sekä tussit. Kun toinen piirretyistä käsistä oli koristeltu valmiiksi, leikattiin molemmat kädet irti paperista. Leikatut kädet liimattiin halutulla tavalla taustapaperille, jonka osallistujat saivat valita erivärisistä papereista. Lopuksi kirjoitettiin haluttuun kohtaan viesti itselle. Tämän viestin tehtävänä oli voimaannuttaa. Valmis työ signeerattiin ja laitettiin pöydälle muiden töiden joukkoon esille.

Ennen arvostusta kiersimme pöydän, jossa teokset olivat ja katselimme tuotoksiamme rauhassa. Tämän jälkeen ohjeistin arvostuskierroksen kulun. Annoin jokaisella niin monta pientä lappua, kun teoksia oli. Osallistujat kirjoittivat jokaiselle työlle arvostuksen lappuun omalla tyyllillään. Laput laitettiin töiden viereen ja jokainen luki omalle työlle saadut arvostukset. Osallistujat kokivat voimavarakädet teeman mieluisana sekä teokset, joita syntyi ryhmässä, olivat todella upeita. Lopuksi vaihdoimme kokemuksiamme ryhmäkerrasta sekä kiitimme.

7.3 Kolmas toimintakerta

Tämän toimintakerran tavoitteena oli taidetyöskentelyyn syventyminen, aistien monipuolinen käyttö, omien voimavarojen löytäminen, osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistäminen sekä vuorovaikutuksen lisääminen ryhmässä. Myös ryhmän sisäisen luottamukseni vahvistaminen sekä luovuuden ja arvostuksen tukeminen olivat tavoitteena. Tällä kertaa ryhmään ei osallistunut uusia ryhmäläisiä, mutta koin ohjaajana tarpeelliseksi, että esittäydyimme

uudelleen toisillemme. Vaihdoin myös alussa kuulumisia rennoissa merkeissä ennen teemaan virittäytymistä.

Virittäytyminen teemaan tapahtui valitsemalla kuvakorteista mieluisin. Olin asetellut kortit pöydälle valmiiksi. Jokainen ryhmäläinen vuorollaan kertoi perustelut kortin valinnalle, miksi valitsi juuri sen kortin. Tämän kierroksen jälkeen tutustuimme granaattiomeneihin, joita olin tuonut ryhmäkerralle mukana kaksi kappaletta. Toisen granaattiomenan olin halkaissut valmiiksi kahtia, jotta pystyimme tutkimaan sen sisältöä sekä ulkokuorta. Tämän ryhmäkerran teemana toimi granaattiomena. Granaattiomeneihin tutustumisen ja ihmettelyn jälkeen siirryimme kohti taidetyöskentelyä.

Jaoin jokaiselle osallistujalle ensin yhden A5-kokoisen paperin sekä lyijykynät, ja ohjeistin piirtämään paperille kokonaisen granaattiomenan hyödyntäen oikeita granaattiomenoita mallina. Tämän jälkeen jaoin jokaiselle öljypastelliliidut, joilla granaattiomena väritettiin. Kun granaattiomenat olivat valmiita, opastin ryhmäläisiä kokeilemaan mitä talkki tekee öljypastelliliidun väripinnalle paperissa. He saivat halutessaan hinkata pienellä paperin palalla talkkia öljypastelliliidun väripinnalle, josta tuli sileä. Tämän jälkeen jaoin saksen ja ohjeistin leikkaamaan kokonaisen piirretyn granaattiomenan paperista. Kun tämä vaihe oli tehty jaoin toiset samankokoiset paperit, johon ohjeistin tekemään erilaisilla tusseilla granaattiomenan sisältöä. Osallistujat saivat katsoa mallia halkaistusta granaattiomenasta, mutta myös käyttää omaa mielikuvitustaan sisällön tekemisessä. Kun kaikki olivat saaneet sisällön tehtyä, ohjeistin leikkaamaan paperista halutun kohdan jo leikatun granaattiomenan muotoiseksi. Kun molemmat osat oli leikattu kerroin, että kokonainen granaattiomena halkaistaan halutulla tavalla joko repimällä tai saksien. Tämän ohjeistuksen jälkeen jaoin mustat taustapaperit, johon piirretty sisältö liimattiin ensin ja sen jälkeen halkaistu granaattiomena. Lopuksi valmis työ signeerattiin.

Valmiit työt aseteltiin pöydälle ja jokainen sai kiertää rauhassa ja ihastella valmiita teoksia. Tämä aiheutti paljon keskustelua sekä positiivista ihmetystä siitä, kuinka samoilla ohjeilla saatiin niin erilaisia teoksia aikaiseksi. Kierroksen ja teosten ihmettelyn jälkeen ohjeistin ryhmäläiset arvostuksen toteutukseen. Arvostuksen toteutimme näyttämällä vuorotellen oman teoksen muille, jonka jälkeen muut kertoivat järjestyksessä muutamalla sanalla arvotuksensa teoksesta. Pyysin myös teoksen tekijää kertomaan oman kokemuksen

taidetyöskentelystä. Kun jokaisen teos oli esitelty ja annettu arvostusta, keskustelimme taidetyöskentelystä ja mitä se herätti osallistujissa. Taidetyöskentely tuntui osallistujista aluksi hankalalta, kun piti piirtää realistisesta aiheesta, mutta teosten yllätyksellisyys puolestaan toi esiin luovuutta. Moni osallistuja yllättyi omista taidoistaan sekä luovuudestaan, ja tämä koettiin positiivisena.

7.4 Neljäs toimintakerta

Tämän ryhmäkerran teemana oli japanilaisuus, estetiikka ja kauneus. Tämän kerran ryhmään osallistui kolme ryhmäläistä, jotka olivat eniten sitoutuneita osallistumaan Kohtaamistaideryhmiin. Aluksi kerroin hieman japanilaisesta estetiikasta sekä kuuntelimme rauhallista japanihenkistä musiikkia. Tavoitteena tälle ryhmäkerralle oli taidetyöskentelyyn syventyminen, omien voimavarojen löytäminen, hyvinvoinnin, osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistäminen. Myös tavoitteena oli virkistäytyminen ja yhdessä olosta nauttiminen rauhallisessa ja turvallisessa ympäristössä.

Virittäytyminen tapahtui valitsemalla japanilaisista taidekorteista omaan silmään mieluisin. Taidekortit asetelin kaikkien osallistujien nähtävälle pöydälle. Tämän jälkeen katsoimme ja keskustelimme valitsemistamme korteista, miksi päädyimme valitsemaan ne. Tarkastelimme samalla japanilaisen estetiikan näkökulmasta kortteja, kuvan muotoja ja värejä. Virittäytymisen jälkeen esittelin taidetyöskentelyyn käytettäviä työkaluja, eli vesivärejä.

Jaoin jokaiselle omat vesivärit ja ohjeistin niiden käytön. Kun olin vesivärien käytön perehdyttänyt, ohjeistin osallistujia teippaamaan maalarinteipillä A3-kokoisen vesiväripaperin kiinni alustaan. Tämän jälkeen pyysin heitä valitsemaan 2–3 väriä, joita he käyttävät maalaamiseen. Seuraavana ohjeena pyysin aloittamaan maalaamaan paperiin isoilla siveltimillä pohjaväriä, jonka jälkeen voi siirtyä käyttämään pienempiä siveltimiä ja värejä. Paperille sai maalata, mitä mieleen tuli, ja käyttää luovuutta ja mielikuvitusta. Kun osallistuja koki, että työ oli valmis, ohjeistin heitä kuivaamaan työn hiustenkuivaajalla. Tarjoilin odotellessa töiden kuivumista teetä osallistujille. Teen juonnin kautta hyödynsin makuaistia ja teeman sisälle pääsemistä. Kun työ oli kuiva, annoin kimonon muotoisen sapluunan. Ohjeistin piirtämään maalatulle paperille kimonon ääriviivat ja leikkaamaan sen työstä irti. Ryhmäläiset saivat valita mieluisimman kohdan maalauksestaan, josta leikataan irti kimonon muotoinen pala.

Tämän jälkeen annoin erivärisiä kartonkeja taustapaperin vaihtoehdoksi, ja näistä kartonkeista sai valita omalle kimonolle sopivimman taustan. Tämän jälkeen annettiin pala omasta maalatusta paperista vieressä istujalle, ja hän sai hyödyntää annetusta paperista palaa omaan työhön. Lopuksi jaoin liimaa ja ohuita mustia tusseja. Tämän jälkeen kimono liimattiin taustapaperiin sekä toiselta saatu pala ja koristeltiin mustalla tussilla halutulla tavalla (ks. kuva 2). Viimeisenä valmis työ signeerattiin ja aseteltiin pöydälle esille muiden teosten kanssa.



Kuva 2. Kimonoteokset.

Arvostuskierros toteutettiin tällä kertaa niin, että jokainen antoi arvostuksen omasta teoksestaan. Tämän päivän teema oli osallistujille mieluinen ja he kokivat sen todella antoisana. Osallistujat olivat yllättyneitä omista taidoistaan ja teosten lopputuloksista. Keskustelimme vielä arvostuskierroksen jälkeen, miltä sillä hetkellä tuntui ja mitä odotuksia on seuraaville ryhmäkerroille. Jaoin myös muita kuulumisia ja loppuviikon suunnitelmia. Lopuksi kiitimme toisiamme ja päätimme ryhmäkerran.

7.5 Viides toimintakerta

Tämän ryhmäkerran teemana toimivat pähkinät, joita toin mukana esille lajitelman. Asettelin pähkinät kulhoon ja kerroin ryhmäläisille, että niitä sai syödä ja katsella. Keskustelimme

aluksi rennosti kuulumisia syöden pähkinöitä, ja tämä toimi samalla virittäytymisellä teemaan. Tavoitteena ryhmäkerralle olivat samat, mitä aikaisemmillä kerroilla, eli omien voimavarojen löytäminen, hyvinvoinnin, osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistäminen. Myös ryhmän vuorovaikutuksen, luovuuden ja arvostuksen tukeminen.

Taidetyöskentelyyn siirryttäessä jaoin jokaiselle osallistujalle A5-kokoisen paperin, lyijykynän ja maalarinteippirullan. Ohjeistin rajaamaan maalarinteipillä alueen paperista, eli kehys-tämään haluttu kohta ja omavalintainen muoto. Tämän jälkeen pyysin osallistujia hahmottelemaan lyijykynällä rajattuun alueeseen pähkinöiden muotoja. Seuraavaksi jaoin paksuja mustia tusseja ja ohjeistin valitsemaan joko taustan tai pähkinät, joita väritetään tällä. Tus-silla sai oman valinnan mukaan tehdä joko kuvioita tai värittää kokonaan työstettävä alue. Kun isoilla tusseilla oli saatu työstettyä haluttu alue, jaoin ohuempia tusseja. Seuraavassa vaiheessa työstettiin pienimmillä tusseilla jääneet kohdat, joita ei isommilla tusseilla tehnyt. Koristelun jälkeen irrotettiin maalarinteipit työstä ja signeerattiin teos.



Kuva 3. Kuva taidetyöskentelyn teoksista.

Valmiit teokset (ks. kuva 3) laitettiin jälleen vierekkäin pöydälle, ja niitä katseltiin ja ihmeteltiin rauhassa. Arvostus tapahtui siten, että jokaisesta työstä yksi kerralla kerrottiin vuorotellen arvostus. Arvostuksessa kiinnitettiin huomiota viivoihin, muotoihin, varjoihin ja pintaan muutamalla sanalla. Samalla juttelimme, miltä tämä taidetyöskentely osallistujista tuntui ja kokiko mieluisaksi. Osallistujat pitivät taidetyöskentelyn yksinkertaisuudesta ja siitä, että jokainen ryhmäkerta on ollut erilainen.

Lopuksi laitoin esille vielä erivärisiä paloja kartongista, ja niistä osallistuja sai valita värin, joka kuvastaa sen hetken olotilaa ja tunnetta. Jokainen kertoi lyhyesti valitsemansa värin ja mitä tunnetta se kuvasti hänen mielestään. Tämän kierroksen jälkeen kiitimme jälleen toisiamme ja päätimme ryhmäkerran.

7.6 Kuudes toimintakerta

Tämän ryhmäkerran tavoitteena oli saada uudenlaisia kokemuksia hyödyntäen erilaisia välineitä maalaamisessa. Tämän päivän aiheena toimi korttimaalaus, eli päätyökaluna käyntikortit maalaamisessa. Tavoitteena oli antaa uusia työkaluja ja menetelmiä, joita voi hyödyntää maalaamisessa. Työkaluina voi toimia kaikenlaisia välineitä, jotka eivät maksa mitään. Vain mielikuvitus on rajana, mitä kaikkea voi hyödyntää siveltimien sijaan maalaamisessa.

Virittäytyminen teemaan tapahtui musiikin kautta samalla miettien tulevaisuutta ja haaveita. Musiikkina toimi rauhallinen instrumentaalinen musiikki. Musiikin kuuntelun jälkeen kerroimme vuorotellen omista haaveista ja keskustelimme näistä rauhallisessa tunnelmassa. Virittäytymisen jälkeen esittelin työkalut ja välineet, joita käyttäisimme tällä kertaa. Jaoin jokaiselle pienet paperit, joihin pystyi testaamaan käyntikortteja ja millaista väripintaa niihin sai pulloväreillä tehtyä.

Taidetyöskentelyyn siirryttäessä annoin jokaiselle A3-kokoiset paperit, maalarinteippiä, käyntikortteja ja vesiastiat. Laitoin taustalle soimaan hiljaisella instrumentaalista musiikkia. Pyysin osallistujia teippaamaan paperin alustaan ja valitsemaan 3 väriä purkkiväreistä. Tämän jälkeen jokainen sai rauhassa aloittaa maalaamaan musiikin innoittamana paperille. Kun koki, että työ on valmis, annoin hiustenkuivaajan työn kuivaamista varten. Lopuksi irrotimme maalarinteipit ja signeerasimme teokset.



Kuva 4. Käyntikorteilla maalauksen teokset.

Asetimme teokset (ks. kuva 4) jälleen vierekkäin pöydälle ja keskustelimme millaisia kokemuksia, taidetyöskentely antoi sekä miltä tuntui maalata käyntikorteilla. Arvostuksen annoimme jokaiselle teokselle yksi kerralla. Teoksen tekijä kertoi ensin omia kokemuksia taidetyöskentelystä sekä antoi arvostuksen omasta teoksesta. Tämän jälkeen muut ryhmäläiset antoivat oman arvostuksen teoksesta. Ihmettelimme millaisia muotoja teoksiin tuli sekä niiden värimaailmaa.

Ryhmäläiset kokivat onnistumisen hetkiä ja jakoivat niitä avoimesti yhdessä jutellen. Kukaan ei ollut aiemmin maalannut käyntikorteilla, joten he saivat uudenlaisia kokemuksia tuottaa taidetta. Kerroin myös omia kokemuksia, millaisia välineitä itse olen käyttänyt maalatessani. Lopuksi kerroimme loppuviikon suunnitelmia ja kiitimme ryhmästä.

7.7 Seitsemäs toimintakerta

Tämä toimintakerta oli viimeinen taidetyöskentelyä sisältynyt ryhmäkerta, ja sen teemana oli yhteistä väripintaa. Tavoitteena toimivat samat kuin muissakin ryhmäkerroissa. Kohtaamistaideryhmän ryhmäläiset alkoivat olemaan jo toisilleen tuttuja, ja kaverisuhteita oli alkanut muodostumaan. Vaihdoimme alun tapaan kuulumisia ja mitä kuluneen viikon aikana oli tehnyt.

Virittäytymisessä teemaan tapahtui valitsemalla summissa korttipakasta kortti, jossa oli kuuluisa taiteilija ja kuva taiteilijan tyyliuunnasta. Pyysin osallistujia katsomaan kuvaa, millaisia muotoja siinä on ja värimaailma. Tämä kortti toimii taidetyöskentelyn inspiraationa.

Virittäytymisen jälkeen jaoin jokaiselle A3-kokoiset paperit ja vahavärit. Tämän jälkeen vahaväreistä valittiin 3 väriä, joita valitsemassa kortissa oli. Jokaisella oli 5 minuuttia aikaa piirtää paperiin kuvioita, viivoja ja muita, mitä inspiraatiokortista saa ideoita. Kun 5 minuuttia oli kulunut, vaihdettiin papereita ja aloitettiin työstämään seuraavan 5 minuutin ajan toisen paperiin jatkaen omaa teemaa. Kun paperi, josta aloitettiin, tuli takaisin omalle kohdalle, jatkettiin sitä vielä 5 minuutin ajan. Tämän jälkeen jaoin jokaiselle A5-kokoisen valkoisen kehyksen. Jokainen sai valita omasta työstään kohdan, jonka rajasi kehyksillä. Tämän jälkeen valittu kohta leikattiin irti paperista ja liimattiin kehykseen kiinni. Lopuksi signeerattiin valmis teos (ks. kuva 5) ja aseteltiin pöydälle muiden teosten viereen.



Kuva 5. Kuva taidetyöskentelyn teoksista.

Tämän kerran taidetyöskentely herätti paljon keskustelua valmiista teoksista ja sen arvoitukseksi. Tämä oli ehdottomasti osallistujien mieleen, ja he kokivat onnistumisia. Arvostuskierroksen toteutimme niin, että jokainen kertoi omasta teoksesta arvostuksen. Kaikista mielekkäintä oli se, että jokaisen teoksessa oli muiden osallistujien kädenjälki. Lopuksi keskustelimme vapaasti loppuviikon suunnitelmista ja muista ajatuksista. Osallistujia jo hie- man harmitti, että ryhmä alkaa lähenemään loppua ja toivoivat, että tulevaisuudessa voisivat osallistua uudelleen. Kiitimme lopuksi toisiamme ja päätimme tämän ryhmäkerran.

7.8 Kahdeksas toimintakerta

Viimeinen ryhmäkerta ei toteutunut täysin suunnitellusti, sillä tällä kertaa osallistui vain yksi ryhmäläinen. Tarkoituksena oli syödä herkkuja ja ripustaa Tyttöjen Talon seinälle taide- näyttely kesän ajaksi ryhmässä tehdyistä teoksista. Minulla oli myös Kohtaamistaitteeseen liittyviä arviointilappuja mukana, jonka kävin lävitse yhden osallistujan kanssa. Onneksi jokaisen ryhmäkerran jälkeen kysyin ryhmäläisten mielipiteet ja kokemukset ryhmästä, joten olin jo kerännyt ylös huomioita ja kokemuksia ryhmästä.

Jutustelimme osallistujan kanssa hänen kokemuksistaan ryhmästä sekä millaisena hän koki minut ohjaajana. Ripustimme hänen tekemänsä teokset seinälle ja pyysin Tyttöjen Talon henkilökuntaa informoimaan muita osallistujia tuomaan halutessaan omat teokset esille. Vaikka viimeiselle kerralle osallistui vain yksi ryhmäläinen, sain häneltä hyvää palautetta ja hänen kokemuksiaan ryhmästä.

8 HAVAITUT VAIKUTUKSET JA KOKEMUKSET

Havainnoin ja keräsin ylös ryhmäläisten ajatuksia ja kokemuksia Kohtaamistaideryhmästä vihkoon jokaisen taidetyöskentelykerran jälkeen. Keskustelimme avoimesti jokaisesta ryhmäkerrasta, millaiselta taidetyöskentely tuntui ja millaisia ajatuksia ja tunteita se herätti osallistujissa. Kerätyt tiedot tavoitteiden onnistumisesta sekä ryhmäläisten kokemuksista perustuvat Kohtaamistaideryhmässä käytyihin keskusteluihin sekä omiin havaintoihini.

8.1 Osallistujien kokemukset

Osallistujien kokemukset Kohtaamistaitteen ryhmäkerroista olivat positiivisia. Heidän mielestään jokainen ryhmäkerta oli hyvin suunniteltu ja toteutettu sekä antoi monipuolisia taidekokemuksia. Osallistujat myös kertoivat, että he saivat ryhmästä uudenlaisia ideoita ja työkaluja, joita aikovat myös kotona kokeilla. Osallistujat yllättyivät myös omista taidoistaan, joiden kautta kokivat positiivisia kokemuksia taidetyöskentelystä. Moni osallistujista koki ennen ryhmään tuloa, etteivät ole taiteellisia, joten mielestäni oli upeaa nähdä heidän onnistumisensa. Taidetyöskentely lisäsi heidän kokemaansa hyvinvointia ja itseluottamusta sekä toi arkeen uudenlaista sisältöä. Osallistujien itsevarmuus lisääntyi taidetyöskentelyssä onnistumisien myötä, ja se heijastui ryhmässä positiivisten kokemusten jakamisen ilosta.

Ryhmän osallistujat kokivat turvalliseksi, sekä luottivat ja kunnioittivat muita ryhmän jäseniä sekä minua ohjaajana. Ryhmän sisäinen dynamiikka oli toimiva sekä mahdollisti kaikille työrauhan sekä mahdollisuuden olla oma itsensä. Tämän koen erityisen tärkeäksi ryhmätyöskentelyssä, että jokainen osallistuja pystyi rentoutumaan ja olemaan oma itsensä. Tämä kertoo, että ryhmän sisäinen luottamus oli vahva, sekä motivaatio osallistua ryhmään oli suuri.

Ryhmäläiset kokivat minut ohjaajana luotettavana, tasavertaisena sekä kannustavana. Myös he kokivat, että minulla ohjaajana oli aito kiinnostus sekä motivaatio ohjata ryhmää. Heidän mielestään olin välillä todella innokas kertomaan taidetyöskentelystä, jonka he kokivat kannustavana ja inspiroivana. Myös puheeni oli selkeää ja ymmärrettävää, minkä vuoksi ryhmäläiset kokivat, että ohjeita oli helppo seurata. Ohjaajana läsnäoloni ja elekieleni ryhmäläiset pitivät välittävänä, lämpöisenä sekä rauhallisena.

8.2 Tavoitteiden toteutuminen

Ryhmälle asetetut tavoitteet täyttyivät yli odotusten sekä sain uudenlaisia näkökulmia ryhmän edetessä muodostuneista uusista sisäisistä tavoitteista. Ryhmän edetessä havainnoin, että uusien kaverisuhteiden syntyminen oli yksi merkityksellisimmistä tavoitteista ryhmässä. Tätä en osannut odottaa suunnitellessani ryhmän tavoitteita. Ohjaajana oli mahtavaa huomata ja kuulla, kuinka ryhmäläiset olivat tutustuneet myös vapaa-ajalla toisiinsa. Uskon, että tämä myös lisäsi hyvää ryhmähenkeä ja luottamuksellisuutta Kohtaamistaideryhmässä.

Yhtenä tavoitteena ryhmälle asetin yksiköllisen ja yhteisen voimaantumisen sekä hyvinvoinnin lisäämisen. Ryhmän kesken koettiin voimaantumisia, jotka ilmenivät onnistumisten myötä sekä rohkeuden kokeilla uusia taidetyöskentelytapoja. Voimaantuminen ilmeni myös positiivisten palautteiden kautta, ja ne kuvastivat niin yksilöllisiä, että ryhmän kesken voimaantumista. Osallistujien aktiivinen vuorovaikutus ja oma-aloitteisuus lisääntyi ryhmän edetessä, sekä ryhmäläisten tullessa tutuiksi.

Toisena tavoitteena Kohtaamistaideryhmälle oli itsensä arvostamisen lisääntyminen sekä positiivisemmän minäkuvan vahvistaminen. Tämän tavoitteen onnistuminen heijastui ryhmäläisten käyttäytymisestä sekä avoimuudesta. Ryhmäläiset alkoivat olemaan avoimempia ryhmän edetessä sekä heidän asenteensa ryhmää ja itseä kohtaan olivat positiivisia. Positiivisempi minäkuva lisääntyi onnistumisen kokemusten myötä, mikä myös vahvisti itsensä arvostamista. Positiivinen ryhmä ja sen ryhmähenki mahdollistaa myös positiivisemmän minäkuvan vahvistamista. Moni ryhmäläinen koki Kohtaamistaideryhmän alussa olevansa hieinan huono piirtämään tai maalaamaan, mutta ryhmän edetessä ja heidän saadessaan onnistumisen kokemuksia taidetyöskentelyssä se lisäsi heidän itsevarmuuttaan omasta osaamisestaan. Tässä Kohtaamistaideryhmän idea juuri onkin: tarjota erilaisia tapoja tehdä taidetta ilman, että pitäisi olla lahjakas kuvataiteessa. Kohtaamistaideryhmä myös antoi ryhmäläisille paljon uusia työkaluja ja tapoja tehdä juuri omanlaista taidetta.

Viimeisenä tavoitteena ryhmälle oli luovuuden kokemusten mahdollistaminen, ja se toteutui ryhmässä kaikista selviten. Ryhmässä kunnioitettiin jokaisen työskentelyrauhaa ja mahdollistettiin luovuuden kokemukset kannustamalla toinen toisiaan. Minulla ohjaajana oli suuri rooli mahdollistaa ryhmäläisille luovuuden kokemuksia tarjoamalla erilaisia kokemuksia taidetyöskentelystä sekä aistien monipuolisesta käytöstä osana Kohtaamistaideryhmää.

Ryhmäkertojen huolellinen suunnittelu ja valmistelu oli tärkeä osa onnistunutta ryhmäkoke-
musta. Se lisäsi osallistujien luottamusta ohjaajaan sekä ryhmään. Ohjaajana minun tuli
myös mahdollistaa jokaiselle työskentelyrauha sekä aikaa ja tilaa toteuttaa omaa luovuutta.
Ryhmäläisten omat kokemukset luovuudesta ryhmässä ilmenivät ajantajun katoamisella
sekä sillä, että jokainen keskittyi omaan työhönsä. Myös ryhmäläisten omat havainnot
omista teoksista kertoivat heidän uppoutuneen taidetyöskentelyyn ja antaneen oman luo-
vuuden kukoistaa.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET, YHTEENVETO JA POHDINTA

Tässä luvussa kokoan yhteen Kohtaamistaideryhmän kokonaisuuden, oman oppimisen sekä pohdintaa ryhmästä ja ryhmänohjauksesta Kohtaamistaiden ja sosionomiopintojen näkökulmasta.

9.1 Johtopäätökset ja yhteenveto

Hyvinvointialoilla on lisääntynyt merkittävästi viimeisten kahdenkymmenen vuoden aikana taiteen soveltava käyttö. Tutkimuksellista näyttöä on kertynyt tänä aikana runsaasti siitä, että taiteella on merkitystä kommunikaation ja ilmaisun tilana. Taidelähtöiset menetelmät eivät ole ikä- tai sektorisidonnaisia, sekä niiden sovellusalue on laaja. (THL 2021.) Kohtaamistaidemethodinena soveltuu sen erityispiirteiden ja sovellettavuuden vuoksi monelle eri asiakasryhmälle. Tässä opinnäytetyössä taideperustaisen tutkimuksen tehtävänä oli tuottaa uusia avauksia, syvyyttä ja uudenlaisia näkökulmia jo ennestään tuttuihin asioihin. Jokainen asiakasryhmä on ainutlaatuinen, joten Kohtaamistaiden vaikuttavuuden arvioimista erilaisiin asiakasryhmiin on jatkossakin erinomainen tutkimuksen aihe. Aihetta pystyy tarkastelemaan monesta eri näkökulmasta ja erilaisten asiakasryhmien parissa. Kohtaamistaidemethodinena on vielä varsin uusi taidelähtöinen methodinena, joten se on ajankohtainen aihe opinnäytetyönä.

Sosionomin (AMK)- tutkinnon kompetenssit ja ammatillinen ydinosaaminen antavat työlle oman suuntansa ja tarkasteluun näkökulman. Näitä kompetensseja ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittäminen ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen (SOAMK 2021). Opinnäytetyöprosessissa kokonaisuudessaan näkyi selvästi sosiaalialan eettinen osaaminen tasa-arvoisena kohteluna. Asiakastyön osaaminen näkyi prosessissa vuorovaikutussuhteiden luomisena, tilanteisiin sopivien työmenetelmien valitsemisella, muutokseen tähtäävänä prosessina hyödyntäen moniammatillisuutta sekä asiakastyön arviointina sekä dokumentointitaitoina. (SOAMK 2021.) Opinnäytetyöprosessissa näkyi myös kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen mm. tukemalla ja edistämällä osallistujien osallisuutta ja hyvinvointia valtaistavia toimintatapoja käyttäen. Kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen on myös vaikuttamistyötä, jolla pyritään ehkäisemään syrjäytymistä (SOAMK 2021). Olennaista on myös

opinnäytetyöprosessille sen tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen, jossa tuotetaan ja jaetaan tietoa.

Opinnäytetyön tutkimuksellisesta näkökulmasta katsoen koko toiminnallinen osuus vaikuttaa onnistuneen asetettujen tavoitteiden mukaan. Tavoitteet ryhmälle olivat realistisia ja toteutettavissa, mutta tilaa oli myös ryhmän uusille sisäisille tavoitteille. Uudet sisäiset tavoitteet tulivat hyvin paljon osallistujien aktiivisesta osallistumisesta ryhmäkerroille sekä heidän tarpeistaan. Tavoitteiden onnistumisen tulkitseminen onnistui hyvin, sillä asetettujen tavoitteiden onnistuminen oli helppo havainnoida ryhmässä. Avoimuus myös korostui tavoitteiden saavuttamisen havainnoinnissa, sillä ryhmäläiset jakoivat omia kokemuksiaan ryhmästä avoimesti.

Kohderyhmänä Tampereen Tyttöjen Talon kävijät olivat sopivia Kohtaamistaideryhmään. He osallistuivat ryhmään vapaaehtoisesti, mikä puolestaan lisää sisäistä motivaatiota toimintaan. Kohtaamistaideryhmän monipuolisuus ja yllätyksellisyys taidetyöskentelyssä lisäsi heidän sitoutumistaan ryhmään, kuten myös luottamuksellinen ja avoin ilmapiiri sekä rauhallisen työskentelytilan mahdollistaminen. Tyttöjen Talon tilat olivat monipuoliset ja tilavat, ja se puolestaan mahdollisti ryhmälle hyvät puitteet taidetyöskentelylle. Tyttöjen Talolla oli myös todella hyvin tarvittavia materiaaleja sekä yhteistyö työntekijöiden kanssa oli loistavaa. Hyvä yhteistyö Tyttöjen Talon henkilökunnan kanssa mahdollisti koko Kohtaamistaideryhmän onnistumisen ja sen toteutumisen. Henkilökunta vastasi ryhmän mainostamisesta sosiaalisessa mediassa sekä kävijöiden ilmoittautumisen ryhmään. He myös ilmoittivat minulle osallistujien määrän ennen jokaista ryhmäkertaa, ja se puolestaan helpotti ryhmäkertojen suunnittelua ja valmistelua.

Ohjaajan näkökulmasta, tärkeänä työkaluna näen havainnointikyvyn sekä eettisen herkkyyden tunnistaa osallistujien ilmeitä sekä eleitä. Eettisen herkkyyden ansiosta, pystyin ohjaajana tulkitsemaan osallistujien kokemuksia ryhmästä sekä huomiomaan myös omaa käyttäytymistäni ohjaajana. Tämän kautta pystyin toimimaan ohjaajana ryhmälle sopivimmalla tavalla, joka mahdollistaa ryhmäläisille turvallisen, luottamuksellisen sekä osaavan ohjauksen. Onnistuin mielestäni tavoitteiden mukaisesti, sekä sain osallistujilta hyvää palautetta. Jopa yllätyin yhden ryhmäläisen palautteesta koskien omaa innostuneisuuttani sekä motivaatiota taidetyöskentelyä kohtaan. Se oli osallistujan mielestä tärkeää, että ohjaaja on

todellakin motivoitunut taidetyöskentelyyn. Osallistujan mielestä tämä myös inspiroi häntä taidetyöskentelyyn enemmän. Osallistujat kokivat myös, että ohjaajana huomioin jokaisen ryhmäläisen tasavertaisena sekä olin läsnä ja saatavilla ryhmässä.

Ajankohtana ryhmälle touko-kesäkuu oli ehkä hieman huono, sillä monilla osallistujilla kesäkuussa ei ollut aikaa käydä Tyttöjen Talon ryhmissä. Tämän vuoksi ryhmäkoko jäi lopulta melko pieneksi. Kesällä monella osallistujalla alkoivat kesätyöt, minkä vuoksi ryhmään sitoutuminen ei onnistunut. Kesäkuussa myös monella oli matkoja, ja ne estivät osallistumisen jokaiselle ryhmäkerralle. Asiakasryhmää ajatellen joko kevät tai syksy olisi ollut parhain aika ryhmälle. Olen kuitenkin kiitollinen, että Kohtaamistaideryhmään kuitenkin osallistui Tyttöjen Talon asiakkaita ja ryhmä onnistuttiin järjestämään.

9.2 Oma Oppiminen ja pohdinta

Jokaisen ryhmäkerran jälkeen kirjoitin muistiinpanoja omista havainnoistani sekä keskusteluista, joita kävimme ryhmäläisten kanssa ryhmästä. Muistiinpanojen tekeminen onnistui hyvin, mutta olisin voinut kirjoittaa vielä tarkemmin omista havainnoistani ryhmästä sekä ryhmäläisten kokemuksista. Omat muistiinpanoni olivat kuitenkin riittävät ajatellen opinnäytetyön tavoitteita, joihin kiinnitin huomioni jokaisella ryhmäkerralla. Uusia ryhmän sisäisiä tavoitteita olisin voinut havainnoida vielä enemmän, mutta melko vähäisen ohjaajakokemuksen puitteissa en keskittynyt niihin tarpeeksi. Ennen tätä ryhmää olin ohjannut vain yhtä Kohtaamistaideryhmää opiskellessani Kohtaamistaidetutorina. Koen silti, että tämäkin ohjaajakokemus lisäsi varmuuttani ohjaajana, sekä opin paljon, kuinka suunnitella ryhmäkertoja ja toteuttaa ne.

Oma kokemukseni Kohtaamistaideryhmästä oli positiivinen, sekä koin onnistuneeni ohjaajana. Teemat olivat mielestäni hyvin valittuja kohderyhmää ajatellen, sekä ne olivat tarpeeksi haastavia antamaan onnistumisen ja luovuuden kokemuksia osallistujille. Ryhmäläisten aito kiinnostus ryhmää kohtaan oli hyvä, sekä se motivoi myös minua ohjaajana antamaan täyden panostuksen ryhmälle. Kohtaamistaidetutorin menetelmänä on myös itselleni mieluista, sekä haluan kehittää itseäni ohjaajana. Taide on lähellä sydäntäni, ja se toimii vahvasti inspiroivana tekijänä Kohtaamistaidetutorina. Taustani taiteilijana mahdollisti myös osaamisen taide-työskentelyssä tarvittavista välineistä ja niiden käyttötarkoituksista. Taidevälineistä

tietäminen toi mielestäni ryhmänohjaajana osaamista ja varmuutta sekä antoi myös osallistujille tärkeää tietoa, kuinka erilaisia välineitä voidaan käyttää taiteen tekemisessä.

Ryhmän aikataulutusta oli onnistunut, vaikka koen, että se on yksi heikoimmista osaamisistani. Jokainen ryhmäkerta oli tarkasti suunniteltu, ja se puolestaan edesauttoi ryhmäkerran aikataulutusta. Jokaista kertaa varten oli aikaa 1,5 tuntia, joka oli tarpeeksi riittävä Kohtaamistaiteen näkökulmasta. Kiireen tuntua ei tullut, ja sen ansiosta ryhmäläiset pystyivät rauhassa työskentelemään ja antamaan tilaa luovuudelle.

Opinnäytetyöni otsikko Kohtaamistaide vapauttavana kokemuksena, on mielestäni sopiva kuvaamaan ryhmääni. Vapauttavaa tässä ryhmässä oli se, kuinka avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri ryhmässä oli sekä kuinka paljon se antoi kaikille positiivisia kokemuksia. Minulle ohjaajana vapauttavinta oli onnistunut kokemus Kohtaamistaiteenohjaajana, sekä kuinka mahtavia ja ennakkoluulottomia osallistujat olivat. Taiteen tekemisessä ei ole rajoja, mikä antaa vapauden luovuudelle ja itsensä toteuttamiselle.

LÄHTEET

- Ahava, R. & Vuorio, S. 2014. Virittäytyminen ryhmään ja taidetyöskentelyyn. Teoksessa: Pusa, T. 2014. Kohtaamistaide: Käsikirja ohjaajalle. [Verkkojulkaisu]. Laurea-ammattikorkeakoulu. [Viitattu 8.1.2021]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-799-332-6>
- Cavén-Pöysä, O. 2014. Arvostuksen osoittaminen. Teoksessa: Pusa, T. 2014. Kohtaamistaide: Käsikirja ohjaajalle. [Verkkojulkaisu]. Laurea-ammattikorkeakoulu. [Viitattu 24.9.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-799-332-6>
- Eischer, H. & Tuppurainen, J. 2011. Tyttöjen Talo on kuin avoin koti. Helsinki: Settlementi-nuorten liitto ry.
- Eväsoja, M. 2008. Bigaku: Japanilaisesta kauneudesta. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hallamaa, J. 2017. Yhdessä toimisen etiikka. [Verkkokirja]. Gaudeamus Oy. [Viitattu 25.9.2020]. Saatavana Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykkönen, M. 2020. Toiminnan voimaa: Toimintaterapia käytännössä. [Verkkokirja]. Helsinki: Edita. [Viitattu 25.11.2020]. Saatavana Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Hinz, L. 2017. The Ethics of Art Therapy: Promoting Creativity as a Force for Positive Change. [Verkkolehtiartikkeli]. Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association 34(3), 142-145. [Viitattu 26.9.2020]. Saatavana Ebsco Academic Search Elite -tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Hokkanen, L. 2017. Empowerment valtaistumisen ja voimaantumisen dialogina. Teoksessa: Mäntysaari, M., Pohjola, A. & Pösö, T. 2017. Sosiaalityö ja teoria. [Verkkokirja]. Jyväskylä: PS-kustannus. 277–296. [Viitattu 10.2.2021]. Saatavana Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Ikäläinen, P. 2017. Taiteesta tukea työhyvinvointiin. [Verkkojulkaisu]. Taiteen edistämiskeskus. [Viitattu 17.2.2021]. Saatavana: https://www.vahvike.fi/sites/default/files/perusivu-pdf/taiteesta_tukea_tyohyvinvointiin_web.pdf
- Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Edita Publishing Oy.
- Korhonen, P. 2013. Taidelähtöiset menetelmät. [Verkkosivu]. TAIKA 2008-2013. [Viitattu 17.2.2021]. Saatavana: <https://blogs.helsinki.fi/taika-hanke/taidelahtoiset-menetelmat/#content>

- Laitinen, M. & Kemppainen, T. 2010. Asiakkaan arvokas kohtaaminen. Teoksessa: Laitinen, M. & Pohjola, A. (Toim.). Asiakkuus sosiaalityössä. Helsinki: Gaudeamus.
- Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. (Toim.) 2017. Taide ja hyvinvointi: Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Taideyliopisto. [Viitattu 17.2.2021]. Saatavana: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus: Dialoginen asiakastyö. [Verkkokirja]. Helsinki: Edita. [Viitattu 25.2.2021]. Saatavana Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden
- Niemistö, R. 2016. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. [Verkkokirja]. Gaudeamus Oy. [Viitattu 25.1.2021]. Saatavana Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden
- Niiniö, H. & Holmikari, J. 2014. Perhe ja yhteisö kohtaamistaitteessa. Teoksessa: Pusa, T. 2014. Kohtaamistaide: Käsikirja ohjaajalle. [Verkkojulkaisu]. Laurea-ammattikorkeakoulu. [Viitattu 24.9.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-799-332-6>
- Näkki, P. & Sayed, T. 2015. Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. [Verkkokirja]. Helsinki: Edita. [Viitattu 4.2.2021]. Saatavana Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Peräniitty, A-K. 2016. Taidetyöskentelysalkku: Kohtaamistaitteen ohjaajille. Laurea-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. [Viitattu 24.9.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201601221571>
- Purjo, T. 2014. Arvot ovat ihmisen toiminnan perusta. [Verkkokirja]. Tampere University Press. [Viitattu 15.2.2021]. Saatavana Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Pusa, T. (Ed). 2014. Kohtaamistaide: Käsikirja ohjaajalle. [Verkkojulkaisu]. Laurea-ammattikorkeakoulu. [Viitattu 24.9.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-799-332-6>
- Rankanen, M. & Pusa, T. 2014. Taideterapia ja Kohtaamistaide Suomessa. Teoksessa: Pusa, T. 2014. Kohtaamistaide: Käsikirja ohjaajalle. [Verkkojulkaisu]. Laurea-ammattikorkeakoulu. [Viitattu 24.9.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-799-332-6>
- Raunio, K. 2009. Olennainen sosiaalityössä. [Verkkokirja]. Gaudeamus. [Viitattu 15.2.2021]. Saatavana Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2017. Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet. [Verkkokirja]. PS-kustannus. [Viitattu 5.2.2021]. Saatavana Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.

- Seppänen, P. 2017. Onko kokemuksella merkitystä? Taide osana sosiaalialan työtä. Teoksessa: Nummela, T. (Ed). 2017. Muuttuva sosiaalialan työ Etelä-Karjalassa. [Verkkojulkaisu]. Saimaan ammattikorkeakoulu. [Viitattu 17.2.2021]. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/139392/Taitto_15_12_2017_fi_nal_pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ståhlberg, L. 2019. Pienryhmäohjaajan opas. [Verkkokirja]. PS-kustannus. [Viitattu 25.1.2021]. Saatavana Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto (SOAMK). 2021. Sosiaalialan tutkinnot ja kompetenssit. [Verkkosivu]. [Viitattu 4.11.2021]. Saatavana: <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/sosiaalialan-tutkinnot-ja-kompetenssit/>
- Suomen Mielenterveys ry (Mieli). Ei päiväystä. Hyvä itsetunto on optimistista realismia. [Verkkosivu]. [Viitattu 17.2.2021]. Saatavana: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyv%C3%A4-itsetunto-optimistista-realismia>
- Talentia ry. 2017. Arki, arvot ja etiikka: Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. [Verkkojulkaisu]. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. [Viitattu 24.2.2021]. Saatavana: <https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>
- Taliaferro, C. 2011. Aesthetics. London: Oneworld Publications.
- Tampereen Tyttöjen Talo. Ei päiväystä. Tietoa meistä. [Verkkosivu]. [Viitattu 3.11.2020]. Saatavana: <https://www.tytto.fi/tietoa-meista/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2015. Hyvinvointi. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 17.2.2021]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/128983/Osallisuus_final_17.11.2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 29.10.2020. Osallisuuden edistäminen. [Verkkosivu]. [Viitattu 4.11.2021]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 29.6.2021. Kulttuurihyvinvointi ja taidelähtöiset menetelmät. [Verkkosivu]. [Viitattu 4.11.2021]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/kulttuurihyvinvointi-ja-aidelahtoiset-menetelmat>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 4.9.2020. Hyvinvointi. [Verkkosivu]. [Viitattu 17.2.2021]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Terveyskylä. 11.12.2017. Minäkuva ja sairauden aiheuttamat muutokset. [Verkkosivu]. [Viitattu 17.2.2021]. Saatavana: <https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/hoitoni/oman-sairauden-hoito/min%C3%A4kuva-ja-sairauden-aiheuttamat-muutokset>

- Törrönen, M., Hänninen, K., Jouttimäki, P., Lehto-Lundén, T., Salovaara, P. & Veistilä, M. 2016. Vastavuoroinen sosiaalityö. [Verkkokirja]. Gaudeamus. [Viitattu 17.2.2021]. Saatavana Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Uusikylä-Malmivaara, L. 2015. Positiivisen psykologian voima. [Verkkokirja]. PS-kustannus. [Viitattu 15.2.2021]. Saatavana Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Vehviläinen, S. 2015. Ohjaustyön opas: Yhteistyössä kohti toimijuutta. [Verkkokirja]. Gaudeamus. [Viitattu 15.2.2021]. Saatavana Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. [Verkkokirja]. PS-kustannus. [Viitattu 28.9.2021]. Saatavana Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta (Vernerit). 18.9.2020. Voimaantuminen. [Verkkosivu]. [Viitattu 17.2.2021]. Saatavana: <https://verneri.net/yleis/voimaantuminen>