

---

# **”YLLÄTYIN, MITEN HELPPOA SE OLI”**

Luovaan itseilmaisuun rohkaisevan kuvataideryhmän  
kehittäminen Tampereen Tyttöjen Talolla



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Lahdensivu, kevät 2015

Salla Montonen



## LAHDENSIVU

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma  
Terapeuttinen pääaine

---

<b>Tekijä</b>	Salla Montonen	<b>Vuosi</b> 2015
<b>Työn nimi</b>	”Yllätyin, miten helppoa se oli” – Luovaan itseilmaisuun rohkaisevan kuvataideryhmän kehittäminen Tampereen Tyttöjen Talolla	

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää luovaan itseilmaisuun rohkaisevaa kuvataideryhmää Tampereen Tyttöjen Talolla. Työn tavoitteena oli tutkia, millainen on rohkaiseva ja itsekritiikkiä vähentävä kuvataideryhmän tuokio. Kuvataideryhmä kokoontui seitsemän kertaa syksyllä 2014. Ryhmän tuokioiden aikana kokeiltiin erilaisia kuvataidemateriaaleja ja harjoituksia, esimerkiksi musiikkimaalausta ja kollaasitekniikkaa. Tarkoituksena oli innostaa ja rohkaista ryhmän osallistujia luovaan työskentelyyn ilman suorituspaineita.

Tampereen Tyttöjen Talo on 12-28-vuotiaille tytöille ja nuorille naisille suunnattu paikka, jossa järjestetään avointa toimintaa, ryhmiä sekä erilaisia tapahtumia. Opinnäytetyön tekijä ohjasi kuvataideryhmää Tampereen Tyttöjen Talolla keväällä 2014, jolloin ilmeni että vastaavalle kuvataideryhmälle olisi kysyntää jatkossakin.

Työhön kerättiin aineistoa osallistuvan havainnoinnin keinoin, asiantuntijahaastattelulla sekä kuvataideryhmän osallistujille toteutetuilla kyselyillä. Myös opinnäytetyöpäiväkirja oli tärkeä työkalu aineistoa kerätessä. Työhön sovellettiin tietoa muun muassa taideterapiasta, luovuudesta sekä ryhmädynamiikasta.

Opinnäytetyön tuloksena selvisi, että luovaan itseilmaisuun rohkaisevia keinoja ovat esimerkiksi vapauttava virittäytyminen tuokion alussa sekä sopivasti rajatut kuvataideharjoitukset. On myös tärkeää että ryhmä on turvallinen ja että ohjaajalla on rauhallinen ja kannustava ote ohjaamiseen. Opinnäytetyön tuloksia päästään heti soveltamaan käytäntöön, sillä kuvataideryhmätoiminta jatkuu Tampereen Tyttöjen Talolla opinnäytetyön tekijän ohjaamana.

**Avainsanat** Taideterapia, tyttötyö, luovuus, kuvataide

**Sivut** 46 s. + liitteet 3 s.

LAHDENSIVU

Degree Programme in Crafts and Recreation

Therapeutic Craft and Recreation

---

**Author**

Salla Montonen

**Year** 2015

**Subject of Bachelor's thesis**

Development of a visual arts group in Tampereen Tyttöjen Talo, that would encourage to creativity and self expression

---

ABSTRACT

The aim of this Bachelor's thesis was to develop a visual arts group in Tampere Girls' house that would encourage to creativity and self-expression. The aim of the study was to find out what an encouraging visual art group is like. The visual arts group came together seven times in the autumn of 2014. During the classes the group experimented with different visual arts materials and exercises, for example painting with music and collage. The point was to encourage the group members to work creatively without any stress or pressure.

Tampere Girls' House is a place for girls and young women from ages 12 to 28. They organize different open activities, groups and events. The author of this thesis facilitated a visual arts group in the spring of 2014 in Tampere Girls' House. It turned out that there would be a need for this kind of activity.


The material for this thesis was gathered by observing the group in the classes and by inquiries from the participants of the group. A diary written during the study was also an important tool when gathering material. Material was also gathered by interviewing the manager of Tampere Girls' House. Knowledge and information about art therapy, creativity and group dynamics were applied in the thesis.

The end result of the thesis was that the things that encourage to creative self-expression include a successful preparation in the beginning of the class and clearly defined visual arts exercises. It is also important for the participant to feel safe in the group and that the instructor has a calm and encouraging way to lead the group.

The results of the study will be instantly put to use, because the visual arts group activity is going to be continued in Tampere Girls' House lead by the author of this thesis.

**Keywords** Art therapy, youth work, creativity, visual arts

**Pages** 46 p. + appendices 3 p.



## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
1.1	Opinnäytetyön lähtökohdat .....	1
1.2	Tutkimuskysymykset ja tavoitteet.....	2
1.3	Opinnäytetyön rakenne .....	2
2	TYTTÖJEN TALO .....	3
2.1	Tampereen Tyttöjen Talo .....	3
2.2	Sukupuoli- ja kulttuurisensitiivinen tyttötyö.....	4
2.3	Kuvataideryhmä osana harjoitteluaani Tampereen Tyttöjen Talolla.....	5
3	TAIDE, LUOVUUS JA ITSEKRITIIKKI .....	7
3.1	Kuvataidetoiminta nuorisotyössä .....	7
3.2	Taideterapia taustateorianä .....	8
3.3	Mielikuvat taideterapiassa.....	9
3.4	Flow-kokemus .....	9
3.5	Luovuuden löytöretki .....	10
3.6	Itsekritiikki ja muut luovuuden jarrut.....	11
3.7	Taidemateriaalit.....	12
3.8	Musiikki luovan toiminnan osana .....	13
4	TURVALLINEN RYHMÄ.....	14
4.1	Uuden ryhmän aloittaminen .....	14
4.2	Ryhmän turvallisuus.....	14
4.3	Yksin vai yhdessä? .....	15
5	AINEISTONHANKINTAMENETELMÄT .....	16
5.1	Alku- ja loppukysely .....	16
5.2	Havainnointi ja päiväkirja .....	16
5.3	Asiantuntijahaastattelu .....	17
6	TYTTÖJEN TALON KUVATAIDERYHMÄN TOTEUTUS.....	18
6.1	Tuokioiden suunnittelu.....	18
6.2	Tuokioiden rakenne: Aloitus ja lopetus .....	18
6.3	Virittäytyminen taidetyöskentelyyn .....	19
6.4	Taidetyöskentely .....	19
7	KUVATAIDERYHMÄN KULKU JA TUTKIMUKSEN TULOKSIA.....	20
7.1	Ryhmään osallistujat .....	20
7.2	Alkukyselyn tuloksia.....	20
7.3	Ensimmäinen tuokio: Kasvi .....	21
7.4	Toinen tuokio: Piirros runosta.....	22
7.5	Kolmas tuokio: Musiikkimaalaus .....	23
7.6	Neljäs tuokio: Kollaasi .....	24

7.7	Viides tuokio: Mustetyöt.....	25
7.8	Kuudes tuokio: Yhteismaalaus.....	26
7.9	Seitsemäs tuokio: Loppujuhla.....	28
7.10	Taidenäyttely Syksyn Teokset.....	29
7.11	Loppukyselyn tuloksia.....	32
8	LUOVAAN ITSEILMAISUUN ROHKAISU.....	32
8.1	Vapauttava virittäytyminen.....	32
8.2	Luovuutta herättävät harjoitukset.....	34
8.3	Materiaalien monipuolinen käyttö.....	35
8.4	Inspiroiva musiikki.....	35
8.5	Ryhmän ilmapiiri.....	36
8.6	Rauhallinen ohjaaja.....	37
9	POHDINTA.....	39
	LÄHTEET.....	44

Liite 1	Alkukysely
Liite 2	Loppukysely
Liite 3	Kuvataideryhmän mainos

## 1 JOHDANTO

Itsensä ilmaiseminen taiteen avulla lisää ihmisen hyvinvointia. Nuorille taidetoiminta tarjoaa mahdollisuuden kasvaa ja vahvistua, tuo iloa ja onnistumista elämään (Kotilainen, S., Siivonen, K. & Suoninen, A. 2011, 134). Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -ohjelmassa (Liikanen 2010, 25) todetaan, että taide- ja kulttuuritoiminnalla on myönteinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Luovien voimavarojen löytäminen ja käyttäminen sekä yhteisöllinen toiminta ja osallisuuden tunne auttavat kaiken ikäisiä ihmisiä voimaan paremmin. Taidetoiminta vahvistaa yksilön kykyä tunnistaa voimavaransa, mikä auttaa ennalta ehkäisemään esimerkiksi syrjäytymistä tai mielenterveyden ongelmia.

### 1.1 Opinnäytetyön lähtökohdat

Suoritin ohjaustoiminnan opintoihin kuuluvan syventävän harjoittelun Setlementti Naapurin Tampereen Tyttöjen Talolla keväällä 2014. Harjoittelun aikana ohjasin kuvataideryhmää, jonka tavoitteena oli kokeilla yhdessä eri taidemateriaaleja ja nauttia tekemisen ilosta mukavassa seurassa. Osallistujat pitivät ryhmästä ja itsekin nautin ryhmän ohjaamisesta. Osallistujat toivoivat ryhmälle jatkoa jo keväällä, mutta silloin en vielä osannut arvata, että tekisin opinnäytetyöni aiheesta. Kun sitten tuli aika miettiä aihetta opinnäytetyölle, tuli Tampereen Tyttöjen Talon kuvataideryhmän kehittäminen luonnollisesti mieleeni. Aihe tuntui mielekkäältä ja innostavalta, ja keväällä osallistujilta saamani positiivinen palaute kertoi, että ryhmälle olisi kysyntää.

Ohjaustoiminnan opinnoissani olen valinnut terapeuttisen pääaineen ja suorittanut sivuaineessa erilaisia taideterapiaan liittyviä opintojaksoja. Opinnoissani olen päässyt kokeilemaan erilaisia luovuuteen ja itseilmaisuun innostavia harjoituksia ja menetelmiä. Pidän itse erilaisista luovista kuvataideharjoituksista, joissa prosessi on lopputulosta merkittävämmässä osassa. Oman luovuuden löytäminen ja käyttäminen vahvistaa itsetuntoa ja luo merkityksiä ja lisäarvoa elämälle. (Ahonen 1994, 23.) Opinnäytetyöni toiminnallisessa osuudessa, ryhmänohjauksessa, pääsin hyödyntämään taitojani ja hyväksi kokemiani harjoituksia ja menetelmiä kuvataidetoiminnassa.

Ihmiset voivat tuntea arkuutta ilmaista itseään kuvataiteen avulla, jos heillä on käsitys, jonka mukaan he eivät ole tarpeeksi harjaantuneita tai lahjakkaita siihen. Itsekritiikki estää nauttimasta kuvataidetyöskentelystä, vaikka parhaimmillaan esimerkiksi maalaaminen voi taidoista riippumatta olla hyvin terapeuttista, ja edistää näin hyvinvointia. (Mantere 2009a, 190 – 191.)

Opinnäytetyössäni ”Yllätyin, miten helppoa se oli” – Luovaan itseilmaisuun rohkaisevan kuvataideryhmän kehittäminen Tampereen Tyttöjen Talolla, tutkin, millainen on luovaan itseilmaisuun rohkaiseva kuvataideryhmä. Kyse on laadullisesta tutkimuksesta, jonka kohteena on toiminta ja

siihen vaikuttavat tekijät. Tutkimuksen tavoitteena on kehittää Tampereen Tyttöjen Talolla itseilmaisuun vapauttavaa kuvataideryhmätoimintaa.

Opinnäytetyössäni tutkin, mitkä seikat vaikuttavat kuvataideryhmän osallistujien vapautumiseen ja itsekritiikin vähenemiseen kuvataideryhmän tuokion aikana. Kuvataideryhmä on luonteeltaan terapeutinen. Terapeuttisella tarkoitetaan tässä tapauksessa ihmisen hyvinvointia edistävää ja hyvää oloa tuovaa toimintaa.

Kuvataideryhmän kehittäminen alkoi kuvataidetuokioiden suunnittelulla ja ideoimisella. Ohjasin kuvataideryhmää yhteensä seitsemän kertaa syksyllä 2014. Tuokioiden aikana keräsin aineistoa osallistuvan havainnoinnin sekä kyselyjen avulla. Kuvataideryhmä huipentui ”Syksyn teokset” - taidenäyttelyyn, johon saatiin töitä yhteensä kuudelta kuvataideryhmän osallistujalta. Aineistoa hankkiakseni toteutin myös asiantuntijahaastattelun Tampereen Tyttöjen Talon johtajalle. Hyödynsin opinnäytetyössäni taustateoriaa muun muassa taideterapiaa sekä tietoa luovuudesta ja ryhmädynamiikasta.

## 1.2 Tutkimuskysymykset ja tavoitteet

Opinnäytetyön päämääränä on kehittää luovaan itseilmaisuun rohkaisevaa kuvataideryhmää Tampereen Tyttöjen Talolla. Ryhmään osallistujat ovat Tampereen Tyttöjen Talon asiakkaita eli 12–28-vuotiaita tyttöjä ja nuoria naisia.

Tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, millaiset kuvataidetarjoitukset ja -menetelmät toimivat rohkaisevasti ja vapauttavasti. Samalla saadaan tietoa kuvataideryhmän järjestämisen käytännön seikoista Tampereen Tyttöjen Talolla. Kyse on tapaustutkimuksesta, jonka tulokset eivät ole suoraan laajasti yleistettävissä kaikkiin tyttöjen ja nuorten naisten kuvataideryhmiin. Tutkimus tuottaa tietoa tästä nimenomaisesta tapauksesta ja sen tuloksia voi toki soveltaa vastaavaan toimintaan. (Virtuaaliammattikorkeakoulu 2007.)

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

Millainen on luovaan itseilmaisuun rohkaiseva kuvataideryhmä Tampereen Tyttöjen Talolla? Millaiset harjoitukset auttavat rentoutumaan ja vapautumaan kuvataidetyöskentelyyn?

## 1.3 Opinnäytetyön rakenne

Opinnäytetyön raportissa avataan ensin opinnäytetyön tavoitteita ja lähtökohtia, minkä jälkeen kerrotaan toimintaympäristöstä eli Tampereen Tyttöjen Talosta sekä harjoittelustani siellä. Lukuun Taide, luovuus ja itsekritiikki on kerätty taustateoriaksi tietoa esimerkiksi taideterapiasta, luovuudesta ja luovuuden esteistä. Samassa luvussa kerrotaan myös eri kuvataidemateriaalien ja musiikin käytöstä luovan toiminnan osana. Seuraavissa

luvuissa kerrotaan turvallisen ryhmän muodostumisesta ja ohjaajan tärkeästä roolista etenkin ryhmän alkuvaiheessa.

Luvussa viisi kerrotaan menetelmistä joilla olen hankkinut tietoa opinnäytetyöhöni eli osallistuvasta havainnoinnista, kyselyistä ja asiantuntijahaastattelusta. Luku kuusi sisältää perusteluja valinnoille kuvataideryhmää suunniteltaessa ja toteutettaessa. Siinä myös avataan virittäytymisen roolia taidetyöskentelyyn valmistauduttaessa. Luvussa seitsemän kerrotaan kuvataideryhmän tuokioiden toteutumisesta. Jokaiselle kerralle on oma alalukunsa, jossa kerron mahdollisimman tarkasti tuokion kulun. Lukuun kahdeksan on kerätty päätelmiä seikoista, jotka vaikuttavat kuvataideryhmän osallistujien rohkaistumiseen ja vapautumiseen luovaan itseilmaisuun. Viimeisessä luvussa pohditaan muun muassa opinnäytetyön tuloksien soveltamismahdollisuuksia sekä arvioidaan opinnäytetyön onnistumista.

Opinnäytetyössä käytetyt kuvat on otettu kuvataideryhmän tuokioiden aikana ryhmän osallistujien suostumuksella. Kuvien käyttöön opinnäytetyöraportissa on pyydetty luvat kirjallisesti kuvataideryhmän osallistujilta.

## 2 TYTTÖJEN TALO

Tässä luvussa kerrotaan toimintaympäristöstä, jossa opinnäytetyö toteutettiin. Aluksi kerrotaan yleisesti Tampereen Tyttöjen Talosta ja sen toiminnasta. Sen jälkeen kerrotaan Tyttöjen Talolla käytössä olevasta sukupuolija kulttuurisensitiivisestä työotteesta. Lopuksi kerrotaan harjoittelustani Tampereen Tyttöjen Talolla sekä harjoittelun aikana ohjaamastani kuvataideryhmästä, joka innoitti minut jatkamaan opinnäytetyössäni aiheesta.

### 2.1 Tampereen Tyttöjen Talo

Tyttöjen Talo on Kalliolan Nuoret ry:n rekisteröimä konsepti. Työ Tyttöjen Talolla perustuu setlementtiarvoihin, joita ovat ”yksilön arvokas kohtaaminen, hänen omien voimavarojensa tukeminen, yhteisöllisyys ja erillaisuuden kunnioittaminen” (Tyttötyön verkosto- hanke 2011–2013).

Tyttöjen Taloja toimii Suomessa tällä hetkellä seitsemällä paikkakunnalla. Tyttöjen Talolla tehdään asiakaslähtöistä sukupuolija kulttuurisensitiivistä tyttötyötä. Asiakkaat ovat 12–28-vuotiaita tyttöjä ja nuoria naisia. Tavoitteena on tukea tyttöjen kasvua omannäköisiksi naisiksi. (Tyttötyön verkosto- hanke 2011–2013.)

Tampereen Tyttöjen Talo on toiminut vuodesta 2004 saakka kaupungin keskustassa. Tampereen Tyttöjen Talon toiminnan tavoitteena on tarjota tukea eri elämäntilanteissa oleville tytöille ja nuorille naisille. Tärkeää on tunnistaa tyttöjen tarpeet ja erityislaatuisuus. Tampereen Tyttöjen Talolla on avoimen toiminnan lisäksi ryhmätoimintaa.

Avointa toimintaa on pääosin iltapäivä- ja ilta-aikaan kolmena päivänä viikossa. Avoimen toiminnan aikaan Talolle voi tulla oleskelemaan, jutte-



lemaan tai vaikka käyttämään tietokonetta. Paikalla on aina aikuisia työntekijöitä ja usein harjoittelijoita tai vapaaehtoisia. Erilaisia ryhmiä on paljon, esimerkiksi draamaryhmä, kokkiryhmä sekä ryhmä ujoille tytöille. Kaikki toiminta on maksutonta osallistujille. Joka päivä on myös mahdollista päästä keskustelemaan kahden kesken luottamuksellisesti Talon työntekijän kanssa. Tampereen Tyttöjen Talolla on mahdollista saada myös läksypua. Erilaisia retkiä ja leirejä sekä tapahtumia järjestetään usein. Esimerkiksi erilaiset juhlat ovat tärkeitä yhteisöllisyyden edistäjiä Talolla. (Setlementtiyhdistys Naapuri 2015.)

Ryhmätoiminta on olennainen osa Tampereen Tyttöjen Talon toimintaa. Tyttöjen Talolla on toiminut aikaisemminkin kuvataideryhmiä, jotka ovat olleet pääosin terapeutistavoitteisia. Toiminnalliset ryhmät, kuten kuvataideryhmä, ovat tärkeitä, sillä ne mahdollistavat ilmaisun ei-sanallisin keinoin. (T. Karman-Mäkinieniemi, haastattelu 13.11.2014.)

Nuoret tulevat nuorisotiloihin, esimerkiksi Tyttöjen Talolle, hakemaan henkistä ja sosiaalista pääomaa, sekä saamaan vahvistusta ja tukea ympäristön paineiden kestämiseen (Ruotsalainen 2007, 176). Ryhmissä osallistujat tapaavat vertaisiaan, ja vertaisryhmätoiminta onkin tärkeää osallistujien itsenäistymisen tukemisen kannalta (Lankinen 2011, 50). Kaikki Tyttöjen Talolla pidettävät ryhmät ovat osallistujille ilmaisia. On ainutlaatuisista päästä osallistumaan kuvataideryhmään ilman kustannuksia. (T. Karman-Mäkinieniemi, haastattelu 13.11.2014.)

Tampereen Tyttöjen Talon johtaja Taina Karman-Mäkinien (haastattelu 13.11.2014) mukaan suurin osa Tampereen Tyttöjen Talon asiakkaista on iältään keskimäärin 18–20-vuotiaita. Talolle ohjautuu uusia asiakkaita eri viranomaisien ja yhteistyötahojen kautta. Jonkin verran asiakkaita löytää Talolle esimerkiksi Facebookin ja Tampereen Tyttöjen Talon nettisivujen kautta.

## 2.2 Sukupuoli- ja kulttuurisensitiivinen tyttötyö

Sukupuolella ja siitä muodostetuilla käsityksillä on merkittävä vaikutus kanssakäymiseen ihmisten välillä. Eri sukupuoliin kohdistetaan erilaisia ennakkokäsityksiä ja -oletuksia. Tytöille ja pojille pidetään eri asioita sallittuina ja soveliaina. (Punnonen 2007, 522.)

Tyttöjen Talolla toteutetaan sukupuolisensitiivistä tyttötyötä. Sukupuolisensitiivisyys tyttötyössä tarkoittaa herkkyyttä huomioida sukupuolen vaikutukset nuorten kasvamisessa sekä tiedostaa stereotyyppiset sukupuoliroolit ja käyttäytymismallit ja tehdä ne näkyviksi kuitenkin uusintamatta niitä sellaisenaan. Tavoitteena on purkaa näitä käsityksiä ja malleja ja laajentaa niitä. Jokaisella on oikeus olla oma itsensä. Sukupuolisensitiivinen työote pyrkii tukemaan nuoren kasvua itsensä näköiseksi aikuiseksi. Nuoret tarvitsevat kasvuunsa luotettavan aikuisen tukea ja läsnäoloa, kannustusta ja hyväksyntää. (Punnonen 2007, 527.) Sukupuolisensitiivistä tyttötyötä voidaan tehdä tarjoamalla tytöille ”omia tiloja”, kuten Tyttöjen Talo,

joissa he voivat vertaistensa kanssa käsitellä esimerkiksi kehoillisuuteen ja tyttöyteen liittyviä kysymyksiä (Honkasalo 2011, 259).

Kulttuurisensitiivisyys tarkoittaa eri kulttuurien ominaispiirteiden huomiointia. Nuori ei ole vain etnisyytensä tai kulttuurinsa edustaja, vaan hänen kasvuunsa vaikuttavat myös muun muassa nuorisokulttuurit, seksuaalinen suuntautuminen, erilaiset elämäntavat ja osallistuminen yhteiskuntaan. Kulttuuri- ja sukupuolisensitiivistä työtettä toteuttaakseen ohjaajan tulee tarkastella ja reflektoida omia arvojaan ja asenteitaan. Ohjaajan on tärkeää olla tietoinen omista käsityksistään ja stereotyyppioistaan, jotta hän ei vahvista näitä stereotyyppioita omalla käyttäytymisellään. (Tyttöyden verkosto-hanke 2011–2013.)

### 2.3 Kuvataideryhmä osana harjoittelua Tampereen Tyttöjen Talolla

Suoritin ohjaustoiminnan opintoihin kuuluvan syventävän harjoittelun Tampereen Tyttöjen Talolla. Harjoittelu alkoi tammikuussa ja päättyi huhtikuussa 2014. Harjoittelun aikana tutustuin Tyttöjen Talon asiakkaisiin ja toimintatapoihin. Harjoittelussa pääsin tutustumaan Talon toimintaan laajasti, aina avoimesta toiminnasta ja tapahtuman järjestämisestä oman ryhmän ohjaamiseen.

Ohjasin harjoitteluni aikana Tyttöjen Talolla kuvataideryhmää, jonka myötä innostuin tutkimaan aihetta lisää opinnäytetyössäni. Ryhmä koostui yhteensä kahdeksan kertaa tiistai-iltaisina. Tuokion kesto oli puoli-toista tuntia. Ryhmää mainostettiin suunnittelemani mainoksella Tyttöjen Talon ilmoitustaululla, suullisesti Tyttöjen Talon kävijöille avoimen toiminnan aikana sekä Facebookissa. Ryhmään otettiin maksimissaan kahdeksan ilmoittautunutta, mutta pääosin ryhmässä kävi kolmesta kuuheen henkilöä. Ryhmään sai tulla, vaikkei olisikaan ollut mukana alusta alkaen. Tavoitteena oli luoda turvallinen ja rento ilmapiiri sekä kehittää sellainen ohjauskokonaisuus, jossa osallistujat saivat kokeilla eri materiaaleja ja löytää inspiraatiota ja uusia ideoita.

Tuokioiden rakenne oli joka kerta samanlainen: Alussa pidettiin ”fiilikierros” eli tunnetilakierros värikorteilla. Tunnetilakierroksella jokainen nosti värikortin, jonka koki kuvaavan tunnetilaansa sillä hetkellä, ryhmän alussa. Jokainen sai vuorollaan kertoa, miksi valitsi juuri kyseisen värin. Kierroksen jälkeen seurasi pieni lämmittely- ja virittäytymisharjoitus. Harjoitus saattoi olla ensimmäisillä kerroilla tutustumiseen liittyvä, leikillinen harjoitus. Joskus virittäydettiin kokeilemalla jotakin taidemateriaalia. Lämmittelyn tarkoituksena oli rentoutua, päästää irti itsekriittisyydestä ja jännityksestä.

Lämmittelyn jälkeen siirryttiin kuvataidetyöskentelyyn. Ennen työskentelyä kerroin käytännön tietoa silloisella kerralla käytössä olevista taidemateriaaleista. Tuokioiden aikana kokeiltiin monenlaisia materiaaleja, esimerkiksi akryylimaalaa, öljyvahaliitua ja piirustustusseja. Lopussa käytiin kierros, jonka aikana osallistujat saivat kertoa tunnelmansa tuokiosta muutamalla sanalla. Tuokioiden aikana tehtiin esimerkiksi musiikkimaa-

lausta, sarjakuvahahmoja sekä yhteismaalausta. Etenkin musiikkimaalaus oli osallistujille mieleistä ja sitä tehtiinkin kahdella eri kerralla, osallistujien toiveesta. Jokaisella kerralla laitoin rauhoittavaa musiikkia soimaan tuokion taustalle ja saamani palautteen mukaan taustamusiikki oli ollut tärkeä osa ryhmän tunnelmaa.

Keräsin palautetta ja toiveita ryhmän alussa, puolivälissä sekä lopussa. Alkukyselyssä keräsin ryhmältä toiveita nimettömänä lomakkeella. Toiveina oli esimerkiksi puuväreillä ja liiduilla piirtämistä sekä mustetöitä. Myös inspiraatioita ja ideoita toivottiin. Toiveet olivat realistisia ja suurimman osan toiveista pystyinkin toteuttamaan.

Puolivälipalautteessa kysyin:

1. Mikä on ollut kivaa?
2. Minkälaista toimintaa kaipaisit lisää?
3. Haluaisitko keskustella ryhmässä vai pidätkö enemmän omassa rauhassa työskentelystä?
4. Mitä mieltä olet taustamusiikin kuuntelemisesta ryhmän aikana?

Kivana oli koettu maalaaminen yhdessä ja yksin, silmät kiinni liiduilla piirtäminen, uusien asioiden kokeileminen ja itsensä ilmaiseminen. Lisää toivottiin erilaisten piirtämis- ja maalaustekniikoiden harjoittelua, sekä maalausta musiikin tahtiin. Jokainen piti taustamusiikin kuuntelua hyvänä asiana.

Keskustelun tärkeys jakoi mielipiteet:

"Keskustelu on kivaa, mutta ei pakolla", "Keskustelu on jees", "Pidän enemmän omassa rauhassa työskentelystä" (Montonen, 2014b.)

Myös loppupalautte kerättiin lomakkeella kirjallisesti ja nimettömänä. Palautteessa selvisi, että pidettyä ryhmän sisällössä oli ollut yhteismaalaus, ryhmä ylipäättään, rauhallinen ja hyvä ilmapiiri, rauhallinen musiikki sekä hyvät tehtävät. Ikävää ei ollut kenenkään mielestä mikään, paitsi ryhmän loppuminen. Osallistujat olisivat halunneet oppia vielä ainakin hiilitekniikkaa ja saada lisää vinkkejä, miten keksiä piirrettävää ja maalattavaa. Osallistujat olivat saaneet ryhmästä inspiraatiota ja maalausoppia sekä lisää itsevarmuutta piirtämiseen. He olivat myös saaneet kokemuksen siitä, että kaiken ei tarvitse olla niin vakavaa ja että aina ei tarvitse olla mitään erityistä ideaa kun lähtee taiteilemaan.

Tunnelma oli palautteen mukaan ollut rento, rauhallinen ja mukava. Osallistujat jäivät palautteen mukaan kaipaamaan ryhmää ja toivoivat että se jatkuisi. Kevään ryhmä antoi minulle kokemusta, näkemystä ja suuntaviivoja ryhmän suunnittelusta ja ohjaamisesta. Keväällä ohjaamani ryhmän tavoitteet olivat hyvin samankaltaiset opinnäytetyössä ohjaamani ryhmän kanssa. Halusin, että molempiin ryhmiin olisi matala kynnyksellä tulla mukaan ja että ryhmässä pääsisi kokeilemaan taiteilua rennolla otteella, ilman suo-

rituspaineita. Ohjattuani kuvataideryhmää harjoitteluni aikana, tuntui luontealta jatkaa aiheen tutkimista opinnäytetyön muodossa. Opinnäytetyön osana ohjaamani kuvataideryhmä muodostui kuitenkin sisällöltään osittain melko erilaiseksi verrattuna harjoittelun aikana ohjaamaani ryhmään. Syksyllä mukana oli muutama kevään ryhmästä tuttu osallistuja, joten en halunnut ohjata täysin samoja harjoituksia. Rakensin tuokioita myös osallistujien toiveiden mukaan ja syksyn ryhmällä oli osittain erilaisia toiveita. Vaikka olisinkin ohjannut samoja harjoituksia, ei ryhmän sisältö olisi ollut samanlainen, sillä eri ihmiset ja eri ajankohta tekevät ryhmästä ainutlaatuisen.

### 3 TAIDE, LUOVUUS JA ITSEKRITIIKKI

Tässä luvussa kerrotaan ensin kuvataidetoiminnasta nuorisotyössä, sitten taustateorianäkökulmasta käytetystä taideterapiasta sekä siihen liittyvistä asioista, kuten luovuudesta, flow-kokemuksesta ja itsekritiikin rajoittavuudesta. Luvun loppupuolella kerrotaan materiaalien merkityksestä kuvataidetoiminnassa sekä musiikin käytöstä taidetyöskentelyn tukena ja inspiraationa.

#### 3.1 Kuvataidetoiminta nuorisotyössä

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -ohjelman (Liikanen 2010) mukaan taide- ja kulttuuritoiminta edistävät osallisuutta ja omatoimisuutta ja ehkäisevät näin syrjäytymistä. Taidetoiminta auttaa ymmärtämään erilaisuutta ja edistää siten suvaitsevaisuutta ja yhteisöllisyyttä. Kuvataidetoiminta on kulttuurista toimintaa, jolla on tärkeä tehtävä nuorten kasvun ja elämäntilanteiden tukemisessa (Ruotsalainen 2007, 172). Elämäntilanteiden tukeminen on oman elämän koossa pitämistä, ja se rakentuu arvoista, valinnan mahdollisuuksista ja tunteesta että nuorella on vaihtoehtoisia tapoja selviytyä erilaisissa elämäntilanteissa. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 1999, 186.)

Kulttuurin luomisessa mukana oleminen antaa kokemuksen osallisuudesta ja vaikuttamisen mahdollisuuksista. Kulttuurisessa nuorisotyössä nuoret pääsevät mukaan yhteisölliseen toimintaan ja samalla heillä on mahdollisuus kehittää itseilmaisuaitaitojaan. Kuvataidetoiminnan kaltainen kulttuurinen toiminta antaa nuorille mahdollisuuden kokeilla ja kehittyä sekä myös epäonnistua turvallisessa ilmapiirissä. (Ruotsalainen 2007, 172–173, 179.) Konkreettisesti jäljen jättäminen, esimerkiksi piirtämällä, on tärkeää. Piirtäessä voi vaikuttaa itse kuvan tekemiseen, jolloin nuorella on hallinta omista valinnoistaan. (Aaltonen ym. 1999, 211.)

Kuvataidetoiminnassa voi käyttää parhaimmillaan useita aisteja samaan aikaan. Kuvataideprosessin aikana nuori saa kokea erilaisia elämyksiä, tunteita ja omaksua uusia taitoja. (Ruotsalainen 2007, 172–173, 179.)

### 3.2 Taideterapia taustateorian

Taiteella on toisaalta lohduttava ja rauhoittava, toisaalta innostava ja yhteisöllisyyttä luova voima. Taidetoiminta terapiana sai varsinaisesti alkunsa toisen maailmansodan jälkeen. Nykyään taideterapiaa toteutetaan kliinisen ympäristön lisäksi soveltaen esimerkiksi sosiaalityössä, kasvatuksessa ja luovuuskoulutuksissa. Tietyin edellytyksin toteutettu taiteellinen toiminta voidaan ymmärtää terapiana. (Mantere 2009c, 11.)

Taiteen terapeuttisen käytön tavoitteena voi olla ihmisen luovuuden löytäminen ja sen hyödyntäminen, esimerkiksi oman elämän haasteiden kohtaamisessa (Ahonen 1994, 19). Taideterapiassa ei ole tarkoitus muuttaa ihmistä muuksi, vaan oleellista on auttaa häntä löytämään se mitä hänellä jo on, jotta hän voi kasvaa enemmän omaksi itsekseen (Rankanen 2009c, 113).

Taideterapiassa ei korosteta lopullisen teoksen hienoutta tai laatua, vaan taideprosessia pidetään tärkeämpänä (Hentinen 2009c, 179). Taidetyöskentely on luova tapahtuma, joka voi auttaa oivaltamaan jotakin itsestä. Tämä oivallus voi olla vaikka uuden miellyttävän väriyhdistelmän löytäminen tai erilaisen suhtautumistavan oppiminen elämän haasteisiin. Uusi oivallus saattaa olla ensimmäinen askel pois jumiutuneisuuden tilasta, esimerkiksi ahdistuksesta. Taidetyöskentelyssä ihmisellä on valta omiin ratkaisuihinsa ja kokeiluihinsa. Tekijä saa itse päättää mitä teokseensa valitsee. Valintojen tekeminen ja luovuuden löytäminen taidetyöskentelyn avulla voi vaikuttaa positiivisesti osallistujan jokapäiväiseen elämään. Taidetyöskentely voi olla hidasta ja rauhoittavaa tai vauhdikasta ja paineita purkavaa. (Mantere 2009a, 190.) Työskentelyn aikana voi löytää uusia voimavaroja ja saada yhteyden johonkin itselleen ominaiseen. Taide voi auttaa löytämään itsestä uusia asioita, esimerkiksi herkkyyttä, tasapainoa ja harmoniaa. (Ahonen 1994, 19.)

Taideterapiatyöskentely ryhmässä alkaa yleensä pysähtymisellä oman psyykkisen ja fyysisen olotilan tunnusteluun. Alkuun kuuluu yleensä tiettyjä rituaalinomaisia rutiineja, esimerkiksi kynttilän sytyttäminen. Rutiinit luovat turvallista ja keskittynyttä ilmapiiriä. Työskentely etenee sen jälkeen virittäytymiseen, jonka tarkoituksena on helpottaa itse taidetyöskentelyyn ryhtymistä. Virittäytyminen voi tapahtua eri taidemuotoja hyödyntämällä, esimerkiksi liikkuen tai materiaaleja kokeillen. Virittäytymisen jälkeen siirrytään taidetyöskentelyyn, joka tapahtuu yleensä itsenäisesti, joskus myös pareittain tai ryhmässä. (Rankanen 2009d, 92-96.)

Taidetyöskentely voi sisältää myös näennäisen tapahtumattomuuden hetken, joka voi olla tärkeää taideprosessin kannalta. Ohjaajan ei siis välttämättä tule puuttua tilanteeseen ellei osallistuja niin pyydä. Taidetyöskentelyn jälkeen siirrytään jakamisvaiheeseen, jonka aikana ilmaistaan omaa kokemusta muille, sanallisesti tai taiteen keinoin. Omia töitä ei tarvitse ymmärtää tai analysoida, vaan niiden tutkimista voidaan jatkaa toiminnallisesti. Lopuksi voidaan pohtia, miten taidetyöskentelyssä ilmenneet asiat voisivat liittyä tekijän arkielämään. Valmiita vastauksia tai selityksiä ei ole olemassa ja ohjaajan ja muiden osallistujien tuleekin varoa esittämästä

tulkintoja toisten taidetyöskentelystä tai valmiista töistä. (Rankanen 2009d, 92-96.)

Kuvataiteeseen voidaan yhdistää eri taidemuotoja, esimerkiksi musiikkia, sanataidetta tai kehotietoisuutta ja liikettä, jolloin taideterapiasta tulee ekspressiivistä eli monitaiteista. Eri taidemuotoja yhdistelemällä voidaan hyödyntää niiden erilaisia terapeuttisia vaikutuksia. Myös aistit aktivoituvat monella tavalla erilaisia taidemuotoja käytettäessä. (Hentinen 2009a, 31.) Monitaiteisuus ottaa huomioon ihmisten ainutlaatuisuuden, sillä eri ilmaisumuodot antavat ihmiselle mahdollisuuden löytää itselle ominaisimman ilmaista itseään (Ahonen 1994, 70).

### 3.3 Mielikuvat taideterapiassa

Taideterapiassa työskennellään mielikuvien maailmassa. Jokaisella ihmisellä on kyky luoda mielikuvia. Mielikuvat myös ohjaavat ihmisen toimintaa ja vaikuttavat valintoihin. (Ahonen 1994, 21.) Mielikuvat ovat persoonallisia ja yksilöllisiä. Mielikuvien syntymiselle edellytyksenä on rentoutunut tila. (Mantere 2009c, 14.) Mielikuvat syntyvät kuin itsestään, eikä niitä useinkaan voi kontrolloida täysin tietoisesti. Taidetyöskentelyssä onkin mahdollisuus ammentaa tiedostamattomasta. Tiedostamattoman havainnointi vaatii antautumista unelmoinnin kaltaiseen rentoutuneeseen tilaan, jossa voidaan vastaanottaa erilaisia ajatuksia ja aistimuksia. (Girard & Laine 2008, 74.)

Taide toimii kommunikointikeinona tilanteessa, jossa sanat eivät riitä (Ahonen 1994, 14). Mielikuvia ei tarvitse pyrkiä selittämään tai määrittelemään sanallisesti, vaan niiden käsittelyä voidaan jatkaa taiteellisin keinoin. Mielikuvien ilmaisu kuvien kautta voi olla osuvampaa kuin sanallinen ilmaisu. Mielikuvia voidaan aistia eri aistien alueilla, esimerkiksi makuna tai tunteena. Moniaististen mielikuvien näkyväksi tuominen helpottuu, kun käytössä on kuvallisen ilmaisun lisäksi muitakin taidemuotoja. (Mantere 2009c, 15.)

### 3.4 Flow-kokemus

Taidetyöskentely voi parhaimmillaan viedä flow-tilaan, jossa ihmisen tietoisuus itsestä katoaa ja tekijä tuntee hetkellisesti olevansa yhtä tekemisensä ja teoksensa kanssa. Mantere (2009c, 17) mukaan ”Flow’n voi ymmärtää jumiutuneen toiston tai kehässä kiertämisen, lukkiutumisen ja siihen liittyvän avuttomuuden tai toivottomuuden vastakohtana.”

Flow-tila on optimaalinen kokemus, jonka aikana ihminen keskittyy niin intensiivisesti tekemäänsä asiaan, ettei tarkkaavaisuus riitä omista ongelmista huolehtimiseen. Ihminen uppoutuu toimintaan niin, että hän ei enää ajattele itseään erillisenä toiminnasta. Flow-tilassa ihminen ei ole passiivinen vastaanottaja, vaan aktiivinen toimija, joka omasta tahdostaan tekee jotakin keskittymistä vaativaa. Flow-kokemuksen voi saavuttaa hyvin eri-

laisissa asioissa, taidetyöskentelyn lisäksi esimerkiksi urheillessa, lukiessa tai jopa arkisissa askareissa. (Csikszentmihalyi 1990, 18, 89, 113.)

Csikszentmihalyin (1990, 19) mukaan flow-kokemukset kasvattavat ihmisen tunnetta elämönhallinnasta ja osallisuudesta elämänsä sisällön määrittämiseen. Näin ihmisen on mahdollista parantaa elämänlaatuaan ja mahdollisuuksiaan tuntea onnellisuutta. Ihmisen odotuksien tai tarpeiden täytyminen, ja sen jälkeen vielä hieman ”pidemmälle” meneminen tuottaa iloa. Esimerkiksi kuvataideryhmätoiminnassa tämä voi käytännössä tarkoittaa, että odotuksena ja tavoitteena on tehdä kuva ohjaajan tehtävänannon mukaan ja kun osallistuja kokeilee työskentelyn aikana jotakin uutta, esimerkiksi mielenkiintoista väriyhdistelmää tai tapaa käyttää materiaaleja, hän on mennyt hieman pidemmälle kuin alunperin aikoi. Osallistuja ylittää johonkin mitä ei osannut odottaa, venyttää taitojaan tai saavuttaa jotakin uutta. Näin ihminen muuttuu kompleksisemmaksi eli kasvaa enemmän omaksi itsekseen. (Csikszentmihalyi 1990, 78.)

Flow-tilan syntymisen kannalta on tärkeää että tehtävä on tarpeeksi haastava ihmisen taitoihin nähden. Tehtävällä tulee olla tavoite, ja se pitää olla mahdollista suorittaa loppuun saakka. (Csikszentmihalyi 1990, 101.)

Mantereen mukaan (2009c, 17) flow'n saavuttamisen kannalta taideterapiatilanteen tulee olla rajattu, esimerkiksi selkeät aikarajat, tutut ”rituaalit” tuokion alussa ja luottamuksellisuus tuovat turvaa osallistujille ja mahdollistavat flow-kokemuksen.

Ihmisen tarkkaavaisuus määrittelee, mitä ihmisen tietoisuuteen pääsee ja mikä jää sen ulkopuolelle. Tarkkaavaisuuden voi suunnata monin eri tavoin. Tarkkaavaisuuden voi ajatella psyykkisenä energiana, josta ihmisellä itsellään on valta päättää mihin hän sen suuntaa. Ihmisen kokiessa psyykkistä epäjärjestystä, esimerkiksi levottomuutta, hänen tarkkaavaisuutensa on pakotettu suuntautumaan vääriin kohteisiin. Kun taas psyykkistä energiaa pystytään kohdentamaan mielekkäiden ja tarpeeksi haastavien tavoitteiden saavuttamiseen, on mahdollista päästä flow-tilaan. (Csikszentmihalyi 1990, 56-60.)

Taideterapiassa kiinnitetään huomiota tietoiseen havainnointiin. Kiinnittämällä huomion ja tarkkaavaisuuden ympäröivään maailmaan, sisäisen kaaoksen sijaan, stressin vaikutus heikkenee ja ihminen voi löytää uusia ratkaisukeinoja hankaluuksiin. Taidetyöskentelyn voima terapiana perustuu juuri siihen, että omaehtoiset valinnat ja luova ilmaisu voivat olla ensimmäinen askel pois ahdistuksesta. (Mantere 2009c, 17-19.)

### 3.5 Luovuuden löytöretki

Taidetyöskentelyn aikana on mahdollista löytää oma luovuutensa ja voimistaa sitä. Luovuus tarkoittaa ihmisen kykyä keksiä ja kuvitella keinoja tarpeiden ja ongelmien ratkaisemiseksi. Luovuus on ihmiselle luontainen kyky, jonka avulla hän voi toimia omintakeisilla tavoilla ja keksiä uusia tapoja hoitaa asioita. Luovuus ei liity vain taiteeseen, vaan sitä käytetään kaikilla elämän osa-alueilla. Luovuuden harjoittelu taidetoiminnassa

on kuitenkin mielekästä, taiteen tekemisen leikinomaisuuden vuoksi. Taiteen ei tarvitse olla ”järkevää”, vaan spontaanisuus ja uuden kokeileminen ovat mahdollisia. (Mantere 2009a, 190-194.)

Ahosen (1994, 18) mukaan ihminen voi luovuutensa avulla ymmärtää maailmaa – niin sisäistä kuin ympäröivääkin. Luovuus on ihmisen tärkeä voimavara, jonka hyödyntämistä voi oppia. Lapsille tutut leikkimielisyys, uteliaisuus ja ihmettely ruokkivat luovuutta. Luovuus on avoimuutta ja herkkyyttä uudelle. Kyynisyys ja välinpitämättömyys ovat luovuuden jarruja ja vastakohtia. Pysähtyneisyyden ja näköalattomuuden tunteista voi päästä eteenpäin sisäisen luovuutensa hyödyntämisellä. (Ahonen 1994, 18.)

Luovuus mahdollistaa itsensä toteuttamisen, ja sitä kautta itsetunnon parantamisen. (Ahonen 1994, 19). Uusikylä (1999, 32) viittaa humanistipsykologi Abraham Maslow’hun, jonka mukaan itsensä toteuttaminen on ihmisluonnon synnynnäinen osa. Usein yhteiskunnan paineet, stressi ja kiire, estävät ihmistä toteuttamasta itseään. Maslow’n mukaan ”rohkeus, vapaus, spontaanisuus ja itsensä hyväksyminen” ovat luovuuden edellytyksiä. Myös Maslow, kuten Ahonenkin (1994, 69) liittyy luovuuden psyykkiseen terveyteen. Ahosen mukaan ihminen voi hoitaa itseään luovuuden avulla.

Luovassa toiminnassa ei tarvitse olla järkevää. Nykyään yhteiskunnassamme arvostetaan ja painotetaan verbalisia ja loogisia kykyjä eli vasemman aivopuoliskon kontrolloimia loogisia ja analyttisiä kykyjä. Oikea aivopuolisko taas pitää yllä ei-sanallisia toimintoja ja mielikuvitusta. Oikea aivopuolisko kontrolloi ihmisen vasenta puolta ja vasen aivopuolisko oikeaa. Jos ihminen piirtää tai kirjoittaa ei-dominoivalla kädellään, hän aktivoi normaalisti hiljaa olevaa aivopuoliskoa. Ihminen ei analysoi niin helposti tekemisiään kun hän työskentelee ei-dominoivalla kädellään. Jos siis oikeakätinen piirtää vasemmalla kädellä ja vasenkätinen oikealla kädellä, hänelle saattaa avautua uudenlaisia puolia itsestään. Ei-dominoivalla kädellä piirtäminen voi vaikuttaa myös vapauttavasti ja itsekritiikkiä vähentäen. (Ahonen 1994, 25.)

### 3.6 Itsekritiikki ja muut luovuuden jarrut

Ahosen (1994, 61) mukaan suomalaisen kulttuuriin on pitkään kuulunut ihmisten vähättelevä asenne itseään kohtaan. Nöyryyttä pidetään tavoiteltavana asiana ja samalla mitätöidään omat onnistumiset. Moni on ahdistunut itselleen asettamistaan epärealistisista tavoitteista ja odotuksista, joita ei pysty täyttämään. Epäonnistumisen pelko estää yrittämästä, jolloin ihminen vaipuu passiivisuuteen. Passiivisuuteen vaipunut ihminen tuntee itsensä joka tapauksessa epäonnistujaksi ja hänen itsetuntonsa kokee kolauksen. Huono itsetunto estää oppimisen ja kehittymisen. Joskus ihminen voi olla niin ulkoapäin tulevien odotusten vietävänä, että hän unohtaa kokonaan mitä itse haluaa. Vain tiettyjen saavutusten ja suoritusten ajatellaan tuovan onnea ja arvostusta. (Ahonen 1994, 64.)



Lamaannuttava itsekriittisyys saattaa olla peräisin lapsuuden kokemuksista tai pettymyksistä vanhemmalla iällä. Ihmisen saama negatiivinen palaute, esimerkiksi kouluaikoina, pysyy muistissa ehkä koko elämän ajan. Jos on lapsena kuullut olevansa huono piirtämään, saattaa huonon piirtäjän ”leima” säilyä alitajunnassa pysyvästi, jolloin ei vanhemmallakaan iällä uskalla tai halua edes kokeilla piirtämistä. (Ahonen 1994, 63.)

Sisäinen kriitikko muistuttaa alati heikkouksista. Sen sijaan, että rakastaisi ja arvostaisi itseään, ihminen saattaa säittää ja ruoskia itseään eteenpäin. Jonkinlainen kriittinen asenne omaa toimintaa kohtaan on tervettä, mutta liiallinen itsekriittisyys ja kontrollointi halvaannuttaa ja estää yrittämästä.

Mantereen (2009a, 190) mukaan pienenkin kuvan tekeminen voi tuottaa onnistumisen ja uskaltamisen kokemuksen, ja auttaa näin edes hetkellisesti pois itsekriittikin rajoituksista. Kuvan tekijä ottaa riskin astuessaan uudelle alueelle. Luovaan ilmaisuun rohkaiseminen, pieninkin askelein, on yksi taideterapian päämääristä. (Mantere 2009a, 190-194.)

Aallon (2000, 26) mukaan häpeästä, syyllisyydestä ja arvottomuuden tunteista koostuva ”tunnetulppa” voi estää ihmisen yhteyden sisäiseen maailmaansa ja sen ilmaisemiseen. Omiin tunteisiin yhteydessä oleminen helpottaa itseilmaisua ja ihmisen on helpompi löytää itselleen suunta kohti tavoitteitaan.

Rohkeus ilmaista itseään on yksi hyvän itsetunnon syntymisen edellytyksistä. Hyvään itsetuntoon kuuluu itsensä arvostaminen. Itsearvostus ei voi rakentua muiden arvostuksen varaan, vaan jokaisen pitää opetella arvostamaan itse itseään, varauksetta. Kun ihminen arvostaa itseään, hänen on helppo arvostaa myös muita. Itseään arvostava ihminen on tasapainossa itsensä kanssa, uskaltaa ottaa riskejä ja kehittyä. Hän tuntee vastuun omista teoistaan, hyväksyy omat voimavaransa ja myös rajansa. Esimerkiksi nuorten itsetunnon kehitystä voitaisiin parantaa keskittymällä heidän voimavaroihinsa ja kykyihinsä, ongelmakeskeisyyden sijaan. (Ahonen 1994, 64.) Kun ihminen saa kasvaa omaksi itsekseen, hänen ei tarvitse turvautua tarpeettomiin rooleihin (Aalto 2000, 26).

### 3.7 Taidemateriaalit

Laineen (2008, 91) mukaan kuvataidetyöskentelyssä kuvan syntymiseen vaikuttavat konkreettisimmin kaksi asiaa: kuvan tekijä sekä materiaali josta kuva tehdään. Kuvan tekijä muokkaa materiaalia, toisaalta taas materiaali voi ohjata kuvan tekijää. Materiaali säilöo ja tekee näkyväksi.

Hentinen (2009d, 110) viittaa Betenskyyn (2001), jonka mukaan taide-työskentelyn aloitus antaa välittömän elämyksen tekijälleen. Taidemateriaalit stimuloivat eri aisteja ja samalla herättävät tunteita ja ajatuksia. Osallistujalla voi olla tietyt inhokki- ja suosikkimateriaalit. Joku voi pitää vesivärejä mieluisana materiaalina niiden hallitsemattomuuden ja juoksevuu- den takia, toinen taas ei pidä vesiväreistä juuri näiden ominaisuuksien ta- kia.

Rankanen (2009a, 80) viittaa Lusebrinkiin (1990, 83–86), joka on jäsennellyt materiaalit taideterapiassa juoksevasta vastustavaan. Juoksevat materiaalit ovat nestemäisiä, esimerkiksi maaleja, ja niitä on vaikeampi hallita kuin kiinteitä eli vastustavia materiaaleja. Kiinteät materiaalit, esimerkiksi puuvärit ja savi, luovat rajoja ja rakenteita, ja niillä työskennellessä järjestyksen luominen korostuu. Juoksevat materiaalit vaativat herkempää työskentelyotetta. Erilaiset maalit käyttäytyvät eri tavoin, esimerkiksi akryylimaaaleilla on mahdollista maalata useita kerroksia päällekkäin, aina edellisen kerroksen peittäen. Vesiväreillä taas kerrokset jäävät näkyviin. Märälle paperille maalattaessa väri leviää ja sekoittuu toiseen, jolloin maalausta ei ole helppo hallita ja värien leviäminen voi tuoda yllätyksiä ja uusia näkökulmia työskentelyyn.

Kovilla materiaaleilla, esimerkiksi puuväreillä, väripinnan luominen vaatii paljon liikettä. Pintojen ja muotojen luominen ja rajaaminen tapahtuu erilaisin viivoin. Maaleilla pinnat syntyvät vähemmällä liikkeellä. Kollaasisissa pintoja luodaan yhdistelemällä leikattuja paperinpaloja. Työskentely on hallittua, sillä se sisältää paljon sommittelua ja palojen muotojen ja etäisyyksien havainnoimista. Materiaaleja kannattaa kokeilla ennen varsinaista työskentelyyn ryhtymistä. Materiaalikoelut voivat olla osa taidetuokion lämmittelyä ja virittäytymistä. (Hentinen 2009d, 110.)

### 3.8 Musiikki luovan toiminnan osana

Musiikkia on helppo yhdistää muihin taiteen lajeihin. Kuvataidetyöskentelyn aikana musiikki voi antaa inspiraatiota ja mielikuvia. Ahosen (1994, 70) mukaan monitaiteisessa terapeutisessa toiminnassa musiikki voi auttaa löytämään erilaisia tunteita ja väyliä tiedostamattomaan. Kuuntelijan alitajunta voi löytää musiikista erilaisia asioita, esimerkiksi menneisyydestä, nykyisyydestä, toiveista tai peloista. Vaikka musiikki on abstraktia, se voi silti herättää kuuntelijan päässä konkreettisia mielikuvia. (Ahonen 1994, 82-83.)

Musiikkia voidaan käyttää taidetyöskentelyn taustalla ja se auttaakin monia keskittymään. Musiikki ikään kuin rajaa tilan taidetyöskentelylle. Hentisen (2009b, 152) mukaan parasta musiikkia työskentelyn taustalle on instrumentaalimusiikki, joka ei sisällä voimakkaita elementtejä. Tällainen musiikki ei johdattele liikaa ajatuksia tai tunteita, vaan rauhoittaa ja edistää keskittymistä taidetyöskentelyn taustalla.

Musiikin avulla tunteitaan voi käsitellä turvallisen etäisyyden päästä, sillä musiikkiin, kuten muihinkin taidemuotoihin, ihminen voi sijoittaa tunteitaan. Musiikki sisältää jotakin mitä ei voi sanoin tavoittaa ja sen takia musiikilla voikin kuvata ihmisen mielen maailmaa, joskus helpommin kuin sanoja käyttäen. Musiikki voi olla kaoottista, harmonista, synkkää tai herkkää.

Monitaiteisessa työskentelyssä musiikkia voidaan käyttää esimerkiksi siten, että ensin kuunnellaan musiikkia, jonka antamista mielikuvista piirre-

tään kuva, josta taas edelleen voidaan kirjoittaa runo, ja niin edelleen. Musiikki on ulkoinen tekijä, joka antaa kuuntelijalleen sisäisen mielikuvan, jonka kuuntelija voi taas tuoda ulkoiseksi esimerkiksi piirtämällä. Ulkoisen ja sisäisen kokemukset vaihtelevat prosessin edetessä. (Ahonen 1994, 71.) Musiikin eri elementeillä voi olla terapeuttinen vaikutus. Esimerkiksi hidas rytmi voi olla rauhoittava ja rentouttava, kiihkeä rytmi stimuloi. Ahosen (1994, 83) mukaan musiikkia voi käyttää terapeuttisesti jokainen joka uskoo musiikin voimaan, musiikkiterapiaa harjoittaakseen tulee kuitenkin olla koulutettu ammattilainen.

## 4 TURVALLINEN RYHMÄ

Tässä luvussa pohditaan, millainen on turvallinen ryhmä sekä mikä on ohjaajan rooli ryhmän muodostumisessa. Ryhmän toiminta ja tavoitteet vaikuttavat ryhmän toimintakulttuurin muotoutumiseen. Ohjaajalla on tärkeä rooli etenkin ryhmän alkuvaiheessa ja hän voikin kasvattaa ryhmän turvallisuutta sisällyttämällä tuokioon erilaisia harjoituksia jotka edistävät osallistujien tutustumista toisiinsa ja sitä kautta mukavan ilmapiirin syntymistä.

### 4.1 Uuden ryhmän aloittaminen

Uuden ryhmän alkaessa niin osallistujia kuin ohjaajaakin usein jännittää. Osallistujat tutkailevat tilannetta ja tekevät tilanteesta ja muista osallistujista arvioita ja johtopäätöksiä. Osallistujilla voi olla epävarma olo, jolloin he toivovat että ohjaaja osoittautuu päteväksi ja että hänellä on tilanne hallinnassaan. Ohjaajan rooli onkin etenkin alkuvaiheessa hyvin tärkeä. Ohjaajan oletetaan näyttävän suunnan ryhmän toimintakulttuurin muotoutumiselle. Ryhmäläiset kaipaavat ohjaajalta varmuutta ja määrätietoisuutta. Ohjaajan tulee tehdä ryhmän tavoite ja eteneminen selkeäksi osallistujille. (Kopakkala 2005, 63–66.)

Ryhmän alussa on tärkeää määrittää rajat ryhmän toiminnalle, eli esimerkiksi kuinka usein kokoonnutaan ja mihin kellonaikaan. On myös hyvä sopia yhteisistä säännöistä, esimerkiksi poissaoloista ilmoittamisesta ja ryhmän luottamuksellisuudesta. (Aaltonen ym. 1999, 432.) Koko ryhmä kannattaa ottaa mukaan yhteisten pelisääntöjen luomiseen. Säännöt voidaan kirjata paperille, joka kiinnitetään esimerkiksi ryhmän kokoontumistilan seinälle. Ohjaajan kannattaa huolehtia, että sääntöihin kirjataan kaikki tarpeellinen, esimerkiksi nuorten kanssa työskennellessä säännöissä voi olla hyvä mainita muun muassa toisten kunnioittamisesta, ajoissa paikalle tulemisesta ja kännykän käytöstä ryhmän aikana.

### 4.2 Ryhmän turvallisuus

Ryhmän sujuvan ja mielekkään toiminnan kannalta ryhmän turvallisuus on tärkeää. Ryhmän turvallisuus on luottamusta ryhmään, sen ohjaajaan ja muihin jäseniin. Turvallisessa ryhmässä osallistujien on mahdollista olla

omana itsenään ja tunnistaa oman sisäisen maailmansa liikkeitä. (Aalto 2000, 16). Oman sisäisen maailman löytäminen on luovan toiminnan edellytys (Hentinen 2009d, 105). Kun luottaa ryhmään, uskaltaa olla avoin ja näyttää myös haavoittuvaisuutensa (Aalto 2000, 16).

Aallon (2000, 73) mukaan luottamus ja turvallisuus kasvavat, kun osallistujat oppii tuntemaan muita ryhmäläisiä ja samalla itseään. Näin osallistujat hahmottavat oman paikkansa ryhmässä. Yhteiset kokemukset ja tunteet yhdistävät osallistujia ja luovat turvallisuutta. Ohjaajan tulee pitää huolta, että kukaan osallistujista ei koe itseään yli- tai aliturvalliseksi ryhmässä. Yliturvallisuus tarkoittaa esimerkiksi tilannetta, jossa osallistuja uskoutuu ryhmälle, vaikka ryhmä ei todellisuudessa ole vielä turvallinen. Aliturvallisuus taas tarkoittaa tilannetta, jossa osallistuja pelkää turvallisessa ryhmässä. (Aalto 2000, 73.)

Ohjaaja voi kasvattaa turvallisuutta oikeanlaisilla harjoitteilla. Esimerkiksi erilaiset hauskat leikit saavat osallistujat nauramaan ja vapautumaan, jolloin turvallisuuden tunne lisääntyy. Myös itseilmaisu helpottuu naurun myötä ja tarpeettomista rooleista voi päästää irti. (Aalto 2000, 73.) Terapeutistavoitteisessa taidetyöskentelyssä ohjaajan tulee pitää huolta, että ryhmässä ei synny kilpailutilanteita. Jokaisen taideilmaisu arvioidaan ja kaikkien työt ovat hyviä. Ohjaajan tulee kannustaa päästämään irti itsekkyydestä. (Hentinen 2009d, 105.)

Myönteisen palautteen antaminen on hyvä keino lisätä ryhmän turvallisuutta. Myönteisen palautteen vastaanottajan olo parantuu ja luottamus ryhmään kasvaa. Palautetta voi antaa ohjaaja ryhmäläisille tai ryhmäläiset toisilleen. On olemassa erilaisia harjoituksia, joiden aikana harjoitellaan myönteisen palautteen antamista toisille. Myönteinen palaute parantaa ryhmän ilmapiiriä ja lujittaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Aalto 2000, 65.)

#### 4.3 Yksin vai yhdessä?

Toiminnalliset vertaisryhmät, kuten kuvataideryhmä, antavat mahdollisuuden keskusteluun ja omien ajatusten peilaamiseen (Lankinen 2011). Toisaalta taas taidetyöskentelylle on tyypillistä olla ryhmän kanssa fyysisesti samassa tilassa, mutta silti erillään, jokainen oman työnsä äärellä. Taidetyöskentely vaatii keskittymistä ja voi siten olla hyvin yksityistä toimintaa. Taidetyöskentelyyn uppoutuessa tietoisuus itsestä ja ympärillä olevista saattaa kadota. Tuokion lopussa tehtyjä töitä voidaan katsoa yhdessä, jolloin yksityisenä tehty kuva tuodaan muiden nähtäville. (Hentinen 2009c, 179.)

Ryhmän osallistujilla saattaa olla erilaisia odotuksia siitä, miten paljon ryhmässä keskustellaan. Joku voi nauttia siitä, että saa olla hiljaa ja keskittyä omaan työhön. Toinen taas kaipaa sosiaalisuutta. Ryhmän toiminta muotoutuu osallistujista riippuen johonkin näiden kahden välimaastoon. (Montonen 2014b, 7).

## 5 AINEISTONHANKINTAMENETELMÄT

Tässä luvussa esitellään menetelmät, joilla opinnäytetyöhön kerättiin aineistoa. Aineistoa kerättiin kyselylomakkeilla ja asiantuntijahaastattelulla sekä osallistuvan havainnoinnin keinoin. Havainnointia tallennettiin opinnäytetyöpäiväkirjaan, joka olikin tärkeä apuväline aineiston hankinnassa ja järjestelyssä.

### 5.1 Alku- ja loppukysely

Kuvataideryhmän ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla osallistujille toteutettiin kyselyt lomakkeella (liitteet 2 ja 3). Alkukyselyssä kysyttiin osallistujien toiveita ja odotuksia ryhmälle, sekä aikaisempaa kokemusta kuvataidetyöskentelystä. Kyselyssä kysyttiin myös, kokeeko osallistujat epävarmuutta taidetyöskentelyyn ryhtymisessä, ja mitkä asiat auttavat osallistujaa rohkaistumaan taidetyöskentelyyn.

Loppukyselyssä kysyttiin, mikä oli onnistunutta ja mitä voisi kehittää kuvataideryhmässä sekä mikä mahdollisesti auttoi rohkaistumaan kuvataidetyöskentelyyn. Loppukyselyssä pyydettiin vastaajia valitsemaan kolme suosikkituokiotaan kuvataideryhmän tuokioista. Kyselyt olivat melko lyhyitä, sillä niihin vastaaminen tapahtui kuvataidetuokioiden aikana ja vei aikaa varsinaiselta taidetyöskentelyltä.

Kyselyt sisälsivät pääasiassa avoimia kysymyksiä sekä muutamia monivalintakysymyksiä. Avointen kysymysten etuna on, että vastaaja saa ilmaista itsensä vapaasti omin sanoin. Monivalintakysymykset taas antavat helposti vertailtavaa tietoa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 190.) Kyselyihin valittiin avoimia kysymyksiä, sillä kyselyihin vastasi määrällisesti pieni joukko ihmisiä, jolloin vastausten käsittely ei vienyt kohtuuttomasti aikaa. Tarkoituksena oli saada laadullista tietoa, osallistujien omia kokemuksia omin sanoin, joten avointen kysymysten käyttö oli perusteltua.

Kyselyiden etuna voidaan pitää niiden tehokkuutta ja helppoutta tutkijalle. Kyselyiden avulla on mahdollista kerätä nopeasti laajasti tietoa. Kyselyjä voidaan kuitenkin kritisoida niiden pinnallisuudesta. Kysymykset voidaan ymmärtää väärin eikä tutkija usein pysty enää vastausvaiheessa vaikuttamaan mahdollisiin väärinymmärryksiin. Tämän opinnäytetyön aineiston hankintaan kyselyt tuntuivat kuitenkin perustelluilta, sillä jokaisen osallistujan haastattelu olisi vienyt liikaa aikaa. Ryhmähaastattelutilanteessa taas ei olisi ollut mahdollista saada niin rehellisiä ja kattavia vastauksia kuin kyselyllä, sillä ryhmähaastattelutilanne voi olla monelle jännittävä ja ryhmän läsnäolo saattaa estää joidenkin asioiden esiintulon. (Hirsjärvi ym. 1997, 200.)

### 5.2 Havainnointi ja päiväkirja

Tässä opinnäytetyössä havainnointi oli luonnollinen valinta aineistonhankintamenetelmäksi, sillä tutkimuksen tekijä toimi myös ryhmän ohjaajan

roolissa. Hirsjärven ym. (1997, 201) mukaan tieteellinen havainnointi on tarkkailua, jonka etuna on siitä saadun tiedon välittömyys. Havainnointia toteutetaan aidossa toimintaympäristössä, jolloin saadaan tietoa siitä mitä todella tapahtuu. Havainnointi oli osallistuvaa, mikä tarkoittaa sitä, että tutkija osallistuu havainnoitavaan toimintaan. Osallistuva havainnointi on tyypillinen menetelmä laadullisessa tutkimuksessa. (Hirsjärvi ym. 1997, 204.)

Havainnoissa kiinnitettiin huomiota osallistujien tapaan työskennellä, millä tavalla he ryhtyivät toimeen, millaiset tehtävät lähtivät nopeasti käyntiin ja toisaalta millaiset tehtävät vaativat pidempää pohtimista ja suunnittelua. Havainnoinnin kohteena oli myös se, miten osallistujat käyttäytyivät toisiaan kohtaan ja millaiset tehtävät lisäsivät heidän välistään kommunikaatiota. Pyrin havainnoimaan myös sitä, millainen vaikutus on uuden osallistujan liittymisellä ryhmään sekä ohjaajan läsnäolon vaikutusta ryhmään.

Kiinnitin huomiota myös eri tilanteissa osallistujien ilmeisiin ja kehonkielen. Kirjasin havaintojani mahdollisuuksien mukaan jo tuokion aikana sekä tuokion jälkeen. Käytin apuna päiväkirjaa, johon kirjasin kaikki ajatukseni ja suunnitelmani liittyen opinnäytetyöhöni. Hirsjärven ym. (1997, 52) mukaan tutkimuspäiväkirjan pitäminen auttaa pitämään työn koossa ja valintojen ja ratkaisujen perusteet muistissa. Keräsin palautetta osallistujilta jokaisen tuokion lopussa. Palautteen kirjasin myös päiväkirjaani.

Osallistuvassa havainnoinnissa havainnoija usein tutustuu ajan myötä havainnoitavan ryhmän jäseniin, jolloin tutkimuksen objektiivisuus saattaa kärsiä. Tutkijan osallistuessa havainnoitavaan tilanteeseen, jää havaintojen kirjaaminen usein myöhemmäksi, jolloin tutkijan täytyy vain yrittää muistaa havaitsemansa asiat. (Hirsjärvi ym. 1997, 202-203.) Muistin varassa toimiminen voi johtaa inhimillisiin virheisiin ja unohduksiin. Tutkijan tulee pyrkiä erottamaan omat tulkintansa varsinaisista havainnoista. (Hirsjärvi ym. 1997, 206.)

### 5.3 Asiantuntijahaastattelu

Opinnäytetyöhön hankittiin aineistoa myös asiantuntijahaastattelun avulla, sillä oli mielekästä hyödyntää Tyttöjen Talon henkilökunnan asiantuntijuutta ja käytännön työssä kertynyttä tietoa. Haastattelu toteutettiin teema-haastatteluna eli kysymykset ja aihealueet oli päätetty etukäteen. Haastattelu oli lyhyt ja pyrki keskittymään vain opinnäytetyön kannalta oleellisiin kysymyksiin.

Haastateltavana oli Tampereen Tyttöjen Talon johtaja Taina Karman-Mäkinieniemi, jolla on kymmenen vuoden kokemus työstä Tyttöjen Talolla. Haastattelussa käsiteltiin Tampereen Tyttöjen Talon asiakaskuntaa ja ohjautuvuutta Talolle, sekä kuvataideryhmätoiminnan merkitystä Tyttöjen Talon asiakkaille.

## 6 TYTTÖJEN TALON KUVATAIDERYHMÄN TOTEUTUS

Tässä luvussa kerrotaan ensin tuokioiden suunnittelusta ja rakenteesta, jonka jälkeen kerrotaan virittäytymisen merkityksestä kuvataidetyöskentelylle, sekä itse taidetyöskentelystä ja sen ohjaamisesta, kun kyseessä on enemmän terapeutin kuin pedagogin kuvataidetoiminta.

### 6.1 Tuokioiden suunnittelu

Ohjasin keväällä 2014 kuvataideryhmää Tampereen Tyttöjen Talolla ja hyödynsinkin kevään kokemuksia syksyn tuokioita suunnitellessani. En kuitenkaan musiikkimaalausta lukuun ottamatta ohjannut syksyn tuokioissa mitään täysin samaa kuin keväällä. Suunnittelin tuokioita ryhmän edessä, jolloin sain toteutettua osallistujien toiveita. Ohjasin ryhmälle sellaisia harjoitteita, joita olin itse kokeillut ja todennut toimiviksi.

### 6.2 Tuokioiden rakenne: Aloitus ja lopetus

Tuokioiden rakenne oli joka kerta samankaltainen. Aloitus- ja lopetusritiinit toistuivat joka kerta. Toistuvat, rituaalinomaiset ritiinit, tuovat turvallisuutta ja positiivista ennalta-arvattavuutta. Rankasen mukaan rutiineilla rajataan aika taidetyöskentelylle. Tämän aikarajauksen sisällä osallistujilla on lupa heittäytyä leikkiin ja luovuuteen. (Rankanen 2009b, 38).

Jokainen tuokio aloitettiin yhdessä yhteisen pöydän ääressä. Aluksi käytiin läpi ”fiiliskierros” siten, että jokainen nosti pöydältä sen hetkistä tunnelmaansa tai tunnetilaansa kuvaavan värikortin. Kierros käytiin läpi niin, että jokainen sai kertoa värivalinnastaan sen verran kuin tahtoi. Tunnelmien kertominen auttaa keskittymään hetkeen. Jos osallistujan elämässä on meillä jotakin kuvataideryhmään vaikuttavaa tai jotain mistä osallistuja haluaa muuten vain kertoa, on siitä mahdollista puhua fiiliskierroksella. Myös ohjaaja valitsi värikortin ja kertoi tunnelmansa. Usein ohjaaja voi aloittaa kierroksen, etenkin ryhmän alkuvaiheessa. Ohjaajan tehtävänä on kierroksen aikana toimia empaattisena kuuntelijana osallistujille ja antaa heille kannustavaa sanatonta palautetta nyökkäyksin ja hymyin. Fiiliskierroksen jälkeen siirrytään virittäytymiseen jonkin harjoituksen avulla.

Tuokion lopussa tuokion aikana tehdyt työt kerättiin yhteiselle pöydälle, niin että kaikki näkivät toistensa työt. Rankasen (2009b, 48) mukaan osallistujalle saattaa olla hyvin merkityksellistä ja terapeutista saada näyttää teoksensa muille ja saada hyväksyntää työlleen. Ohjaaja pitää huolta, että kukaan ei sano mitään tuomitsevaa toisen työstä. Ilmapiiiri pidetään kannustavana, hyväksyvänä ja lämpimänä. Myönteinen palaute osallistujilta ja ohjaajalta parantaa ryhmähenkeä ja ryhmän turvallisuutta. Jakamisen aikana osallistajat voivat myös saada uusia ideoita toistensa töistä. (Rankanen 2009b, 48.)

Töiden äärellä käytiin kierros, jonka aikana jokainen sai vuorollaan sanoa jotakin tuokion taidetyöskentelystä, vaikkapa vain parilla sanalla. Kaikilla

oli mahdollisuus päästä ääneen edes kaksi kertaa tuokion aikana, alussa ja lopussa toistuvien fiiliskierrosten aikana. Jos siis ei esimerkiksi uskalla tai halua muuten puhua mitään tuokion aikana, saa alku- ja loppukierroksen aikana kokeilla kertoa tuntemuksistaan hyväksyvässä ilmapiirissä. On myös sallittua olla sanomatta mitään. Tärkeää on, että osallistujat kokevat tilanteen hyväksyväksi ja turvalliseksi.

### 6.3 Virittäytyminen taidetyöskentelyyn

Toiminnallisen työskentelyn alussa on tärkeää varata aikaa virittäytymiselle ja lämmittelylle, eli sopivaan mielen- ja kehontilaan asettumiselle. Virittäytyminen lisää ryhmän turvallisuuden tunnetta ja auttaa spontaanin mielialan saavuttamisessa. Spontaanisuus ja leikillisuus ovat tärkeitä asioita luovaan toimintaa heittäytyttäessä. (Kopakkala 2005, 111-117.)

Virittäytyminen auttaa osallistujaa vapautumaan liiasta kontrollista. Se myös herkistää osallistujaa luovaa prosessia varten. Ohjaaja pyrkii auttamaan osallistujaa päästämään itsensä leikilliseen tilaan, jossa itsekritiikki vähenee ja spontaanisuus kasvaa. Virittäytymistä voidaan edistää erilaisilla lämmittelevillä harjoituksilla. (Rankanen 2009d, 94.)

Virittäytymis-lämmittelyssä tekemiselle herkistyminen on osallistujan taitoja tärkeämpää. Lämmittelyllä aktivoidaan osallistujan tunteita ja aisteja. Lämmittely tehdään yleensä yksin, mutta ryhmän turvallisuuden kasvaessa se voi sisältää myös ryhmän yhteistä toimintaa. Kuvataiteen lisäksi lämmittelyyn voidaan käyttää myös eri taidemuotoja, esimerkiksi musiikkia tai liikettä. (Hentinen 2009d, 105-107.)

### 6.4 Taidetyöskentely

Taidetyöskentelyn aikana annetaan materiaaleille uusia muotoja. Työskentely on materiaalin tutkimista, kokeilemista, ongelmien ratkomista ja uuden luomista. Työt voivat olla abstrakteja tai esittäviä. Työskentelyasentoa vaihtelemalla saa uudenlaista tuntumaa tekemiseen. Esimerkiksi lattialla maalaaminen mahdollistaa uudenlaisen liikkumisen työtä tehdessä ja työtä voi tehdä monesta eri suunnasta, jolloin sitä pystyy muokkaamaan monesta eri näkökulmasta. (Rankanen 2009c, 113.)

Kuvataideryhmän tuokioiden taidetyöskentely oli aina jollain tavalla rajattua. Joskus töitä tehtiin tietyistä aiheista, joskus toisen taidemuodon inspiroimana, esimerkiksi musiikin tai runon innoittamana. Jollain kerralla materiaalivalinta oli ainoa ohjaajan asettama raja taidetyöskentelylle. Useammalla kerralla osallistujat saivat valita useista materiaaleista. Tavoitteena oli kokeilla erilaisia materiaaleja kuvataideryhmän tuokioiden aikana. Tuokioissa käytettiin esimerkiksi akryylimaalaa, vanhoja lehtiä, mustetta, puuvärejä ja savea. Taidetyöskentelyn taustalla soi aina jokin rauhallinen musiikki.



Ohjaajan rooli oli tässä kuvataideryhmässä mahdollistaja ja rinnalla kulki- ja, ei niinkään neuvoja tai auktoriteetti. Rankasen (2009d, 95) mukaan osallistujan itsenäiselle työskentelylle tulee antaa riittävästi aikaa eikä luovaa toimintaa tule keskeyttää tai apua tarjota. Pysin ohjaajana olemaan läsnä, mutta en puuttunut osallistujien ratkaisuihin kuvataidetyöskentelyssä. Autoin tietenkin jos pyydettiin, tai jos vaikutti siltä, että osallistujat eivät päässeet alkuun työskentelyssä.

## 7 KUVATAIDERYHMÄN KULKU JA TUTKIMUKSEN TULOKSIA

Kuvataideryhmä sai nimekseen ”En osaa piirtää enkä keksi mitään”. Nimeä oli käytetty Tampereen Tyttöjen Talolla aikaisemminkin, ja yhdessä Talon työntekijöiden kanssa totesimme sen olevan yhä käyttökelpoinen. Nimi kuvaa leikkimielisesti itsekriittistä ajatusta, joka yleensä estää ryhtymisen taidetyöskentelyyn. Ryhmä kokoontui yhteensä seitsemän kertaa syksyllä 2014, keskiviikkoisin klo 18–19.30. Ryhmää mainostettiin Tyttöjen Talon ilmoitustaululla ja Tyttöjen Talon nettisivuilla sekä Facebookissa.

### 7.1 Ryhmään osallistujat

Ryhmässä kävi vaihtelevasti noin kymmenen eri osallistujaa, siten että osallistujamäärä oli pääosin kolmesta kuuteen tuokiota kohden, lukuun ottamatta kolmatta tuokiota, jolloin paikalle tuli yllättäen yhdeksän osallistujaa. Ryhmässä kävi monen ikäisiä osallistujia Tyttöjen Talon ikärajojen sisällä eli 12–28-vuotiaita, arvion mukaan suurin osa kävijöistä oli parikymppisiä tai vanhempia. Muutamat osallistujat olivat tuttuja keväällä 2014 Tyttöjen Talolla ohjaamastani kuvataideryhmästä.

### 7.2 Alkukyselyn tuloksia

Alkukyselyyn vastasi kahdeksan osallistujaa. Kyselyssä kysyttiin osallistujien toiveita ja odotuksia kuvataideryhmälle. Kyselyyn vastanneet toivoivat erilaisia menetelmiä, esimerkiksi musiikkimaalausta, piirtämistä ja mustetöitä. Toivottiin myös erilaisten välineiden kokeilua ja yhdessä tekemistä sekä ideoita ja innostusta. Kyselyssä kysyttiin myös osallistujien aiempaa kokemusta kuvataidetyöskentelystä. Noin puolet osallistujista ei ollut erityisesti harrastanut kuvataidetta aiemmin. Toinen puoli ryhmästä taas oli harrastanut kuvataidetta useita vuosia.

Noin puolet koki kuvataidetyöskentelyyn ryhtymisen melko helpoksi tai helpoksi. Suurin osa koki kuvataidetyöskentelyyn ryhtymisen helpommaksi ryhmässä kuin yksinään. Jonkinlaista arkuutta ryhtyä kuvataidetyöskentelyyn tunsin noin kolmasosa ryhmästä. Rohkaistumaan helpottaviksi asioiksi mainittiin mukava ilmapiiri, tutut ihmiset, kannustaminen sekä alkuun auttavat tehtävänannot.

### 7.3 Ensimmäinen tuokio: Kasvi

Ensimmäisellä kerralla tavoitteena oli tutustua toisiin ryhmäläisiin ja viritäytyä kuvataidetyöskentelyyn. Ryhmään oli ilmoittautunut kuusi osallistujaa, mutta paikalla heitä oli vain kolme. Kopakkalan (2005, 162) mukaan ryhmän aloituksessa ohjaajan rooli on tärkeä, hän luo suunnan toiminnalle ja määrittelee ryhmän toimintakulttuurin. Ryhmään osallistujia saattaa jännittää ja he tarkkailevat tilanteen kehittymistä. Alussa on tärkeää asettaa fyysiset rajat ryhmän toiminnalle, esimerkiksi aikataulu, kokoontumiskertojen määrä ja kesto on tuotava ilmi. (Kopakkala 2005, 162.)

Tuokion alussa kerroin ryhmän kokoontumisaikataulun. Kerroin myös, että ohjaan kuvataideryhmää osana opinnäytetyötäni. Korostin, että vaikka ryhmässä kokeillaan eri menetelmiä ja että kokeiluista saamaani informaatiota käytän opinnäytetyössäni, en erityisesti vahdi ryhmäläisiä tai tarkkaille kenenkään yksittäisen ryhmäläisen toimintaa. On tärkeää, että ryhmäläisille jää turvallinen olo ryhmään osallistumisesta. Kerroin myös, että tavoitteena on kokeilla ja tutkia eri materiaaleja ja menetelmiä. Korostin, että suorittaa ei tarvitse ja että tekeminen ja kokeileminen ovat hienoa lopputulosta tärkeämpää.

Ryhmän alussa kävimme läpi ryhmäläisten tunnelmat siten, että jokainen sai nostaa sen hetkistä ”fiilistään” eli tunnetilaansa kuvaavan värikortin ja kertoa millä mielellä oli tullut ryhmään. Kävimme myös nimikierroksen, vaikka osa ryhmäläisistä olikin jo keskenään tuttuja viime kevään kuvataideryhmästä.

Etenkin ryhmän alkuvaiheessa virittäytymis-lämmittelyllä on tärkeä rooli. Lämmittely johdattaa leikitilaan ja auttaa vapautumaan liiasta kontrolloinnista. Sen tarkoitus on auttaa tulemaan läsnä olevaksi tähän hetkeen. (Hentinen 2009d, 107.) Tuokion alussa teimme jana-harjoituksen, jonka tarkoituksena oli ”rikkoa jäätä” eli helpottaa jännitystä. Janan tarkoituksena oli myös jakaa ryhmä pareihin. Janaan asetuttiin sen mukaan, mihin aikaan kukin oli herännyt aamulla. Menin itse mukaan janalle, että saimme parillisen määrän ihmisiä. Selvisi, että muut olivat heränneet todella aikaisin, ohjaaja myöhään. Tilanne oli koominen ja aiheutti hilpeyttä ryhmässä. Nauru rentoutti ilmapiiriä. Jakauduimme pareiksi, minkä jälkeen siirryimme pöytien ääreen.

Virittäytymis-lämmittelynä toimi muotokuvan piirtäminen parista ”väärää” kättä käyttäen, eli oikeakätiset piirsivät vasemmalla kädellä ja vasenkätiset oikealla. Muotokuvien piirtäminen oli sopivan hankalaa ja samalla hauskaa. Ei-dominoivalla kädellä piirrettäessä lopputulokseen on vaikea vaikuttaa, aivan kuin ei olisi itse täysin vastuussa piirroksestaan. Piirroksesta tulee mitä tulee, eikä piirtämistä tarvitse ottaa kovin vakavasti. ”Väärällä kädellä” piirtäminen toimi niin tunnelman lämmittäjänä kuin materiaalin kokeiluna. Piirsimme öljypastelliliiduilla. Käytimme piirtämiseen vain viitisen minuuttia, joten työtä ei voinut viimeistellä tai hioa kovin tarkkaan. Muotokuvien toiselle puolelle jokainen kirjoitti kolme toivettaan tai odotustaan kuvataideryhmälle sekä kolme positiivista asiaa itsestään. Muotokuvapaperit suljettiin kuoreen, ja tarkoituksena oli, että

osallistujat saivat kyseiset paperit viimeisellä kerralla, jolloin he voisivat miettiä ovatko heidän toiveensa toteutuneet sekä piristystä positiivisista ominaisuuksistaan.

Alkulämmittelyn jälkeen siirryimme yhteisten sääntöjen luomiseen. Kävimme tilanteen keskustellen läpi, sillä ryhmä oli pieni. Itselläni oli jo mielessä, mitä sääntöihin voisi laittaa ja osallistujat keksivätkin samoja sääntöjä kuin olisin ehdottanut. Sääntöihin kirjattiin esimerkiksi myöhästymisestä ja poissaolosta ilmoittaminen, toisten kunnioittaminen ja vapaaehtoinen osallistuminen.

Lopulta siirryimme varsinaiseen kuvataidetyöskentelyyn. Laitoin taustalle soimaan rauhallista musiikkia. Tehtävänantona oli piirtää paperille suuri-kokoinen kasvi ensin öljyvahaliiduilla, jonka jälkeen sen päälle maalattiin vesiväreillä. Öljyvahaliitu hylkii vettä, joten vesiväri ei peitä liiduilla piirrettyä kasvia, vaan kasvi hohtaa vesiväriä alta. Työskentely sujui rauhallisesti ja keskittyneesti. Ennen tuokion päätöstä jokainen täytti alkukyselylomakkeen.

Kun työt olivat valmiit, kokoontuimme pöydän ääreen katsomaan niitä yhdessä. Ryhmäläiset antoivat spontaanisti kannustavaa palautetta toistensa töistä. Töiden äärellä käytiin vielä kierros tunnelmista tuokion lopussa. Palautteen mukaan osallistujat olivat pitäneet työskentelystä, etenkin hehkuvien värien käyttöä kiitosta.

Tuokion alussa tunnelma oli jännittynyt, mutta virittäytymisen myötä ryhmä rentoutui. Ohjaajana pyrin luomaan rentoa ilmapiiriä, esimerkiksi hassuttelemalla sekä osoittamalla innokkuuttani ja hyvää mieltäni ryhmän ohjaamisesta. Mielestäni tehtävänanto kasvi-työhön oli onnistunut, sillä se tuntui innostavan osallistujia. Osallistujat ryhtyivät ripeästi toimeen ja lopputulos tuntui hämmästyttävän heitää, öljyvahaliitu hehkui vesiväriä alta ja värit olivat täyteläisiä.

#### 7.4 Toinen tuokio: Piirros runosta

Toinen tuokio aloitettiin fiiliskierroksella värikortein, jonka aikana kävimme myös nimikierroksen. Paikalla oli neljä osallistujaa, joista kaksi oli uutta. Selostin ensin kuvataideryhmän idean uusille osallistujille. Virittäytymis-lämmittelynä tehtiin jatkopiirros pareittain. Ideana oli, että parin molemmilla osapuolilla oli paperi, johon kumpikin piirsi vuorollaan, jatkaen toisen aloittamaa piirrosta. Paperia vaihdettiin nopeaan tahtiin ohjaajan antamasta merkistä. Nopea tahti ei jättänyt aikaa itsekriittisyydelle ja hienoa lopputulosta tärkeämpää oli saada paperille täytettyä. Jatkopiirros sai osallistujat nauramaan ja vapautti sitä kautta ryhmän tunnelmaa. Jatko-piirros-harjoitus toimi myös tutustumista edistäen.

Varsinaisena työskentelynä oli piirros puuvärein runon innoittamana. Olin valinnut runoiksi Kirsi Kunnaksen luontoaiheisia runoja, joiden ajattelin olevan sopivan kuvailevia ja mielikuvia herättäviä piirtämistä ajatellen. Ryhmässä oli tällä kertaa henkilöitä, joiden suomen kieli ei ollut vielä tar-

peeksi vahva valitsemieni runojen ymmärtämiseen. En ollut osannut varautua tähän, mutta saimme onneksi yhdessä poimittua runoista muutamia tuttuja sanoja joista heidän oli mahdollista saada inspiraatiota piirtämiseen.

Toin puuvärien lisäksi esille myös pehmeitä vahaliituja, kun alkoi vaikuttaa siltä että osallistujat eivät saaneet mielestään puuväreillä tarpeeksi vahvaa jälkeä aikaan. Puuväri materiaalina vaikutti olevan turhan vastustava, etenkin kun kyseiset puuvärit olivat laadultaan melko heikkoja. Jotta puuväreillä saa aikaan laajoja väripintoja, täytyy värittämiseen käyttää aikaa. Puuväreillä piirtäminen ei siis ole kovin soljuvaa. Tunnelma ryhmässä oli rauhallinen ja osallistujat juttelivat keskenään välillä.

Lopuksi katsoimme töitä yhdessä ja jokainen sai sanoa, miltä oli tuntunut tehdä työtä. Palautteen mukaan työskentely oli ollut toisaalta vaikeaa, toisaalta helppoa. Runotehtävä ei palvellut ryhmää kokonaisuudessaan ajattelemani tavalla, sillä kaikki eivät päässeet inspiroitumaan runoista kielisteiden takia. Toisaalta runojen avulla on mahdollista laajentaa sanavarastoaan, joten toisenlaisessa muodossa tehtävä olisi voinut olla mielekkäämpää toteuttaa.

## 7.5 Kolmas tuokio: Musiikkimaalaus

Kolmannella kerralla paikalla oli yhdeksän osallistujaa. Osallistujista kolme oli ollut edellisillä kerroilla, loput olivat uusia kävijöitä. Osallistujamäärä tuli yllätyksenä, sillä kaikki eivät olleet ilmoittautuneet ennakkoon. Kolme osallistujaa saapui paikalle vasta tuokion ollessa jo käynnissä. En kuitenkaan halunnut kääntyä ketään pois, sillä pidän tärkeänä että kenenkään halukkuutta osallistua kuvataidetoimintaan ei torjuta. Aloitimme perinteisellä fiiliskierroksella värikortein, jokainen sai samalla kertoa nimensä. Fiiliskierroksen jälkeen virittäytymis-lämmittelynä piirsimme omakuvat pään päällä, eli paperia pään päällä pitäen, ohjaajan ohjeistuksen mukaan: ”Piirrä ensin silmät, sitten nenä, suu...”. Piirtäminen tapahtui melko nopeasti, jonka jälkeen paperi tuotiin alas pään päältä. Valmiit omakuvat herättivät hilpeyttä: kellä oli nenä poskella, kenen hiukset olivat irti päästä.

Varsinainen työskentelyosuus sisälsi musiikkimaalausta. Olin valinnut neljä erilaista musiikkikappaletta, joista ehdimme kuunnella kolme. Musiikkimaalauksessa jokaisella oli edessään valmiiksi alustaan teipattua paperia ja maalit, ja kutakin kappaletta kuunneltiin noin vartin ajan. Ideana oli maalata musiikin nostattamia tunnelmia ja mielikuvia. Ohjeistin myös, että jos musiikista ei tule mitään mieleen, voi vain maalata vapaasti mitä tahansa. Ahosen (1997, 56) mukaan musiikki stimuloi luovaa ajattelua ja musiikkimaalauksen aikana sisäisestä kokemuksesta tehdään ulkoista, kuvataiteen muodossa. Musiikki tuo ihmisen mieleen erilaisia mielikuvia, esimerkiksi väreistä, muodoista tai tilanteista. (Ahonen 1997, 56.)

Ensimmäisenä maalattiin Erik Satien kappaleeseen, sitten soi Curtis Mayfield ja lopuksi Sigur Ros. Musiikki vaihtui siis klassisesta pianomu-

siikista groovaavan soul-musiikin kautta rauhallisen minimalistiseen post-rockiin. Olin valinnut tarkoituksella hyvin erilaisia musiikkikappaleita, jotta osallistajat saisivat kokea millä tavalla mikäkin musiikkityyli voi inspiroida ja tuoda mielikuvia tai tunnelmia. Tunnelma oli rauhallinen ja keskittynyt koko kuvataidetyöskentelyn ajan.

Lopuksi järjestimme työt musiikkikappaleen mukaan ja keräännymme töiden ympärille. Sama musiikkikappale herättää eri ihmisissä erilaisia mielikuvia ja siksi olikin hienoa että ryhmäläiset pääsivät näkemään toistensa maalaamat työt (Ahonen 1997, 56). Kävimme lopuksi läpi tunnelmat musiikkimaalauksesta. Kommentit olivat positiivisia. Joillekin tämän kaltaisen työskentely oli aivan uutta. Musiikki tuntui inspiroineen maalamaan, ”kuvat syntyivät kuin itsestään”. Osallistajat tuntuivat olevan yllättyneitä kuinka helppoa maalaminen oli ollut. Suurin osa piti eniten viimeisimpänä tehdystä työstä. Vaihtuva musiikkikappale piti tekemisen kiinnostavana. Paperit olivat tarpeeksi pieniä, A5-kokoisia, joten osallistajat ehtivät hyvin saada työt valmiiksi, tai ainakin lähes valmiiksi.

Olin iloinen, että niin moni oli kiinnostunut tulemaan kuvataideryhmään. Runsas osallistujamäärä aiheutti kuitenkin käytännön hankaluuksia, sillä pöytätilaa oli rajallisesti. Siirtymät harjoituksesta toiseen aiheuttivat hälinää, joka onneksi laantui kuvataidetyöskentelyyn ryhdyttäessä. Aluksi materiaalien ottamiseen ja lopussa siivoamiseen kului enemmän aikaa kuin olin oletanut, joten neljäs musiikkimaalauksekappale täytyi jättää pois. Lopussa pyysin uusia osallistujia täyttämään alkukyselyn, jossa kartoitettiin osallistujien toiveita ja odotuksia kuvataideryhmän toiminnalle. Itselläni ohjaajana oli hieman kiireen tuntua, mutta pyrin olemaan välittämättä sitä ulospäin.

## 7.6 Neljäs tuokio: Kollaasi

Neljännellä kerralla paikalla oli viisi osallistujaa, joista kaikki olivat olleet mukana jo aikaisemmin. Aloitimme tuttuun tapaan fiiliskierroksella värikortein ja kävimme vielä osallistujien nimet läpi. Esittelin sen jälkeen kollaasia menetelmänä. Kollaasissa yhdistellään eri materiaaleja, tässä tapauksessa erilaisia värikkäitä papereita ja aikakauslehtileikkeitä liimamalla alustapaperille. Virittäydyimme työskentelyyn tutkimalla materiaaleja eli selaillemalla vanhoja lehtiä. Olin tuonut mukamani 40–50-luvun aikakauslehtiä, joita sai hyödyntää kollaasissa. Myös maaleja, puuvärejä ja vahaliituja sai käyttää. Mukana oli osallistujia joiden kanssa oli haasteita löytää yhteistä kieltä, joten kollaasi-menetelmän selittäminen osoittautui hiukan hankalaksi. Osallistujien olisi ollut helpompaa ymmärtää menetelmä, jos minulla olisi ollut näyttää esimerkki valmiista kollaasista. Yleensä vierastan mallien näyttämistä, sillä ne saattavat olla liian johdattelevia ja rajaavia. Tässä tapauksessa malli olisi kuitenkin ollut paikallaan.

Ohjeistin osallistujia sommittelemaan kollaasinsa huolella ennen liimaamista. Osallistajat käyttivät aikaa vanhojen lehtien selailuun ja tutkimiseen. Vanhoista lehdistä löytyi kiinnostavia ja huvittaviakin jutunaiheita ja erikoisia kuvia, jotka herättivät hilpeitä kommentteja.

Valmiit työt olivat huolellisesti tehtyjä. Loppuringissä töiden äärellä palautteen mukaan inspiraatiota oli saatu vanhoista lehdistä. Jos ohjaisin vastaavalle ryhmälle kollaasin tekoa uudestaan, harkitsisin uudestaan vanhojen suomalaisten lehtien käyttöä, sillä muualta Suomeen hiljattain muuttaneille vanhoissa suomalaisissa lehdissä ei välttämättä ole tarttumapintaa. Toisaalta juuri sen takia lehdet voivat osoittautua kiinnostaviksi ja kieltäkin voi oppia yllättävissä tilanteissa. Mallikappaleen pitäminen varalla mukana voisi olla hyvä idea, jos sanat eivät riitä selittämään menetelmää.



Kuva 1. Kollaasissa materiaaleina käytettiin vanhoja lehtiä, puuvärejä ja vesivärejä.

## 7.7 Viides tuokio: Mustetyöt

Viidennellä kerralla paikalla oli neljä osallistujaa, jotka kaikki olivat jo tuttuja edellisiltä kerroilta. Aloitimme jälleen fiiliskierroksella värikortein. Virittäydyimme päivän kuvataidetyöskentelyyn kokeilemalla materiaalin eli nestemäisen musteen käyttöä sovelletusti. Kastelimme A3-kokoisen akvarellipaperin sienellä. Kastoimme villalankaa musteeseen, jonka jälkeen villalankaa liikuteltiin paperin päällä, langalla paperia kuvioden. Osallistujat saivat nopeasti ideasta kiinni ja vaikuttivat innostuneilta. Villalanka-mustetyö valmistui melko nopeasti. Työt olivat abstrakteja, ja kuvat tuntuivat syntyvän kuin itsestään.

Siirryimme villalankatekniikan jälkeen kokeilemaan perinteistä piirustus-terä ja muste-yhdistelmää. Osalle tekniikka oli jo tuttu ja yritin osallistaa

heitä antamaan vinkkejä musteen käyttöön. Varsinaiset mustetyöt tehtiin valinnaiselle väripaperille. Aihe oli vapaa, ja havaintojeni mukaan osallistujat keksivät nopeasti, mitä alkoivat piirtää.

Tunnelma tuokion aikana oli rauhallinen ja hiljainen. Kokeilin muutaman kerran avata keskustelua, mutta osallistujilla ei tuntunut olevan halua jutustelulle. Ymmärrän sen hyvin, sillä tiedän monien pitävän kuvataide-työskentelystä omassa rauhassa. En halunnut puskea keskustelua väkisin eteenpäin.

Tuokion harjoituksista villalanka-mustetyö tuntui olevan osallistujien suosikki. Loppupiirissä, valmiiden töiden ympärillä, villalankatekniikka sai eniten kiitosta. Se oli kaikille uudenlaista tekemistä. Villalankatekniikalla sai helposti aikaan näyttäviä töitä ilman harjaantuneisuutta materiaalin käyttöön.



Kuva 2. Kasteltua akvarellipaperia kuvioitiin villalangan ja musteen avulla.

## 7.8 Kuudes tuokio: Yhteismaalaus

Kuudennella eli toiseksi viimeisellä kerralla paikalla oli neljä osallistujaa, joista yksi oli uusi. Hän kuitenkin tunsi kaksi muuta osallistujaa jo entuudestaan. Kävimme aluksi nimi- ja fiiliskierroksen värikortein. Tuokion alkupuolella oli hiukan hälinää, joka laantui virittäytymiseen ryhtyessämme.

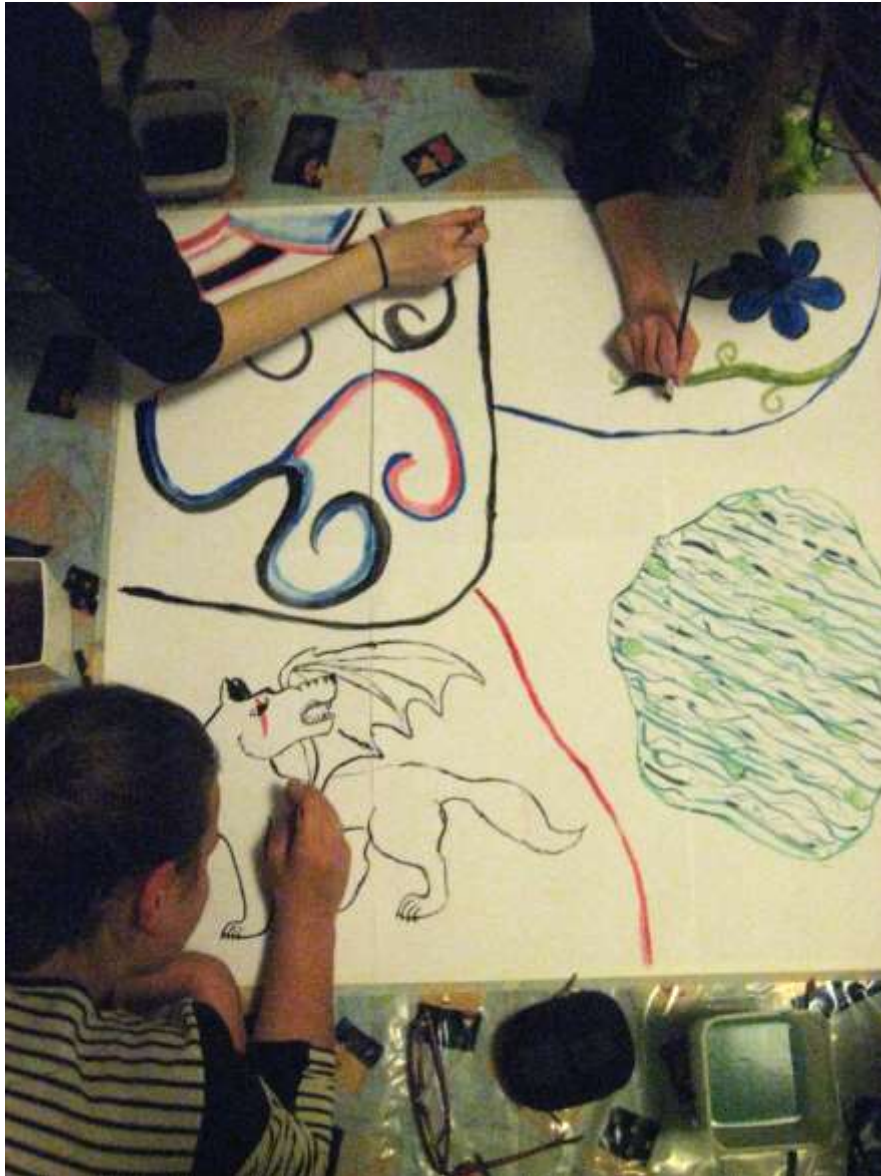
Lämmittelimme ensin keskittymällä tietoisesti kuuntelemaan kehojamme. Kerroin osallistujille, että harjoituksen tarkoituksena on rauhoittua ja keskittyä tähän hetkeen. Ohjeistin osallistujia juurruttamaan jalkapohjansa maahan, seisomaan tukevasti ja sulkemaan silmät tai kohdistamaan katseen lattiaan. Ohjeistin hengittämään syvään, antamaan hartioiden laskeutua rentoina alas, käsien levätessä sivuilla. Hetken aikaa tunnustelimme miltä kehossa tuntuu juuri sillä hetkellä. Hetkeen pysähtymisen ja oman olon tunnustelun tarkoituksena oli tyynnyttää mieltä ja hallita tarkkaavaisuutta. Hetkeen keskittyminen auttaa myös luovuuden lisäämisessä ja sosiaalisten taitojen ja itsetunnon vahvistumisessa (Mitä ovat mindfulness-tietoisuustaidot? 2014).

Vähitellen avasimme silmät. Pyörittelimme ranteita, nilkkoja ja olkapäitä. Alkulämmittelyn jälkeen tunnelma oli lämmin ja rauhoittunut, osallistujat hymyilivät ja tuntuivat rentoutuneen. Kaikki ottivat harjoituksen tosissaan, kukaan ei hihitellyt tai ihmetellyt harjoituksen tarkoitusta.

Kuvataidetyöskentely tapahtui pöydän ympärillä, yhdelle isolle paperille maalaten. Ohjeistin osallistujia työskentelemään seisten, sillä siten he yletyisivät paremmin maalaamaan yhteiselle paperille ja työskentelyasento olisi miellyttävämpi. Jokainen rajasi itselleen alueen jota lähti täyttämään haluamallaan tavalla. Kun oma alue oli valmis, sai alkaa täyttää ”ei kenenkään aluetta”, eli sellaisia kohtia paperista joita kukaan ei ollut rajannut itselleen. Kehotin leikkimään väreillä ja täyttämään paperia siten, että siitä ei jäisi juurikaan valkoista näkyviin. Materiaaleina olivat tutut akryylimaalit ja siveltimet. Työskentelyn aikana osallistujat keskustelivat keskenään, lähinnä juuri taidetyöskentelyyn liittyvistä asioista. Osallistujat saivat oman alueensa valmiiksi eri aikoihin. Muutama sai omansa valmiiksi muuta aiemmin, joten he alkoivat rohkeasti täyttää tyhjää tilaa. Kannustin kokeilemaan maalaamista telalla, joka tekee erilaista, suurpiirteisempää jälkeä siveltimeen verrattuna. Pari osallistujaa innostuikin maalaamaan telalla. Muuten en puuttunut työskentelyyn juuri ollenkaan. Kerroin vain muutamaaan otteeseen kuinka paljon aikaa oli jäljellä.

Loppupiirissä katsoimme yhdessä valmista maalausta. Osallistujat olivat tyytyväisiä. Palautteen mukaan he olivat kokeneet tuokion rauhoittavana. Rauhallinen taustamusiikki ja samalle paperille fyysisesti melko lähekkään maalaaminen toimi rauhoittaen. Yhteismaalaus tähän tapaan oli osallistujille uutta ja idea sai kiitosta. Kaikki olivat kunnioittaneet toisten rajaamia alueita, eikä ”reviirin” ylityksiä tapahtunut. Kysyin, olisiko jotakuta haitannut, jos joku ulkopuolinen olisi tullut omalle ”reviirille”. Joku koki, että tunkeutuminen olisi haitannut, toista taas ei olisi harmittanut yhtään.





Kuva 3. Ryhmäläiset yhteisteosta maalaamassa.

## 7.9 Seitsemäs tuokio: Loppujuhla

Seitsemännellä eli viimeisellä kerralla paikalla oli viisi osallistujaa, kaikki heistä olivat käyneet ennenkin. Juhlistaaksemme viimeistä kertaa ja hyvin sujunutta kuvataideryhmää, aloitimme tuokion kahvilla ja kakulla. Kävimme fiiliskierrosta läpi herkkujen äärellä.

Kahvien jälkeen jokainen sai käteensä palan savea, josta oli tarkoitus muotoilla hahmo, joka kuvaa itseä sillä hetkellä. Hahmon ei tarvinnut olla ihmisen muotoinen, se sai olla mitä vain, esimerkiksi kasvi, eläin tai jokin abstrakti muoto. Veistoksen muotoiluun oli alle puoli tuntia aikaa, sillä viimeiselle kerralle oli paljon eri tehtäviä. Koska hahmojen muotoiluun oli vain vähän aikaa, oli osallistujien tehtävä nopeita päätöksiä. Ideana oli, että hahmot tulisivat esille taidenäyttelyyn, edustamaan osallistujia.

Hahmojen valmistuttua jaoin osallistujille edellisillä kerroilla tehdyt työt, joista he saivat valita mitkä työt menisivät esille Tampereen Tyttöjen Talon ryhmähuoneen taidenäyttelyyn. Kannustin osallistujia valitsemaan rohkeasti useita töitä esille. Näyttelyyn valittiinkin mukavan paljon töitä. Töiden valitsemisen jälkeen ideoimme nimen taidenäyttelylle. Olin valmistautunut käyttämään jotakin luovaa menetelmää nimen keksimiseksi, mutta nimi saatiinkin ideoitua keskustellen. Nimeksi valikoitui Syksyn Teokset.

Ensimmäisellä kerralla oli kirjoitettu paperille toiveita ja odotuksia kuvataideryhmälle ja tarkoituksena oli jakaa paperit takaisin osallistujille viimeisellä kerralla, jolloin he olisivat saaneet apua loppukyselyn täyttämiseen. Paikalla oli kuitenkin vain yksi ensimmäisellä kerralla paikalla ollut osallistuja.

Lopuksi pyysin osallistujia täyttämään loppukyselylomakkeet huolellisesti. Viimeisellä kerralla oli niin runsaasti erilaista tekemistä, että tuokio tuntui hieman hajanaiselta. Toisaalta kaikki tehtävät olivat tärkeitä saada tehtyä.

#### 7.10 Taidenäyttely Syksyn Teokset

”Taiteen luonteeseen kuuluu, että sillä on yleisönsä.”  
(Hentinen 2009c, 179)

Kuvataideryhmän tuokioiden aikana tehdyistä teoksista järjestettiin taidenäyttely Tyttöjen Talon ryhmähuoneessa. Taidenäyttelyn avajaiset pidettiin Tyttöjen Talon Joulujuhlan yhteydessä. Näyttelyyn saatiin töitä kuudelta eri osallistujalta.

Taidenäyttely oli ryhmälle hieno tilaisuus saada töitään esille. Vaikka omien töiden esille asettaminen voi tuntua jännittävältä, antaa se mielestäni lopulta kokemuksen omasta rohkeudesta ja onnistumisesta. Taidenäyttelyn avajaisissa tunnelma oli myönteinen ja teokset saivat ihastelua ja positiivista palautetta osakseen.

”Yllätyin, miten helppoa se oli” – Luovaan itseilmaisuun rohkaisevan kuvataideryhmän kehittäminen Tampereen Tyttöjen Talolla



Kuva 4. Taidenäyttelyn ripustus toteutettiin narun ja pyykkipoikien avulla.



Kuva 5. Mustetyöt esillä näyttelyssä.



Kuva 6. Erik Satien kappaleeseen musiikkimaalautut teokset näyttelyssä.



Kuva 7. Kollaasitekniikalla tehtyjä töitä.

## 7.11 Loppukyselyn tuloksia

Viimeisellä kerralla keräsin osallistujilta palautetta kyselylomakkeella, joka täytettiin nimettömänä. Loppukyselyyn vastasi viisi osallistujaa, joista vain yksi oli ollut mukana joka kerralla. Suurin osa kyselyyn vastaajista oli tullut mukaan vasta ryhmän kokoontumiskertojen ollessa puolessavälissä. Loppukyselyn tuloksia voidaankin ainakin ensimmäisen kysymyksen osalta pitää lähinnä suuntaa antavina ja havaintojani tukevina.

Kyselyn ensimmäisessä kohdassa pyydettiin osallistujia valitsemaan kolme mieleisintä kuvataideryhmän tuokiota. Suosituimmiksi tuokioiksi valikoituivat yhteisteos maalaten, mustetyö, musiikkimaalaus sekä kollaasi vanhoista lehdistä. Tuokioista pidettiin, sillä ne olivat rauhallisia, mielenkiintoisia ja harvemmin muualla toteutettuja. Luovuuden ja mielikuvituksen käyttö oli ollut osallistujille mieleen. Uusien asioiden kokeilusta pidettiin.

Kyselyssä kysyttiin myös, miten osallistujat olivat rohkaistuneet kuvataidetyöskentelyyn, jos he olivat tunteneet epävarmuutta. Mahdolliseen arkuuteen ryhtyä kuvataidetyöskentelyyn auttoi ryhmässä oleminen, mukava ilmapiiri ja rauhallinen taustamusiikki. Kaikki eivät olleet tunteneet arkuutta kuvataidetyöskentelyyn ryhtymisen suhteen.

Materiaalien vaihtelusta ja monipuolisuudesta pidettiin. Kiitosta saivat inspiraatiota herättävät aiheet, mukavat osallistujat ja ohjaaja. Yksi osallistuja olisi toivonut enemmän ohjausta tekniikassa ja materiaalien käytössä.

## 8 LUOVAAN ITSEILMAISUUN ROHKAIKU

Tässä luvussa kerrotaan, mitkä asiat vaikuttavat havaintojeni, kuvataideryhmän palautteen sekä teorian tiedon mukaan kuvataideryhmän kehittymiseen luovuuteen rohkaisevaksi ja itseilmaisuun innostavaksi. Luku on jaettu alalukuihin eri teemojen mukaan.

### 8.1 Vapauttava virittäytyminen

Kuvataideryhmässä käytettiin virittäytymiseen erilaisia ”jäänmurtaja-harjoituksia”, eli harjoituksia jotka saavat osallistujat nauramaan yhdessä. Muutaman kerran virittäydettiin piirtämällä, parin kanssa tai vasemmalla kädellä. Kehollista virittäytymistä kokeiltiin myös. Joskus virittäytymisenä toimi taidemateriaalin kokeilu.

Noin kolmasosa kuvataideryhmän alkukyselyyn vastanneista kertoi kokevansa jonkinlaista arkuutta ryhtyä kuvataidetyöskentelyyn. Rohkaistumaan helpottaviksi asioiksi mainittiin mukava ilmapiiri ja tutut ihmiset, kannustaminen ja alkuun auttavat tehtävänannot. Havaintojeni mukaan lämmittely-virittäytymisellä oli tärkeä rooli ryhmän tunnelman rentouttajana ja turvallisen ilmapiirin luojana. Harjoituksissa, joissa piirrettiin vasemmalla kädellä tai paperi pään päällä, oli mahdotonta täysin kontrolloida työtään.

Tällaiset harjoitukset osoittivat osallistujille että kuvataidetta ja itseään ei tarvitse ottaa kovin vakavasti. Uusikylän (1999, 35) mukaan luovassa toiminnassa on sallittua hassutella ja kokeilla uutta, ottaa riskejä. Kyky leikkiä edistää luovuutta. Tärkeää on uskaltaa ”kääntää asiat päällelleen”. (Uusikylä 1999, 35).

Luovassa toiminnassa ei tarvitse olla järkevä, ja hassuttelevat virittäytymisharjoitukset auttavat parhaimmillaan osallistujaa pois järkevyyden ja kontrolloinnin alueelta. Ei-dominoivalla kädellä piirtäminen aktivoi oikeaa aivopuoliskoa, joka kontrolloi ei-sanallisia toimintoja ja mielikuvitusta (Ahonen 1994, 25). Ryhmän turvallisuuden lisääntymisen kannalta virittäytymisessä tärkeää oli hyvä tunnelma. Yhdessä nauraminen rikkoi jätää ja sai osallistujat rentoutumaan.

Erään tuokion alussa kokeilimme keskittyä silmät kiinni kehon tuntemuksiin ennen kuvataidetyöskentelyyn ryhtymistä. Kehoon keskittyminen ryhmässä tuntui olevan uutta suurelle osalle osallistujia. Keskittyminen kehon tuntemuksiin ja hengitykseen tuntui auttavan osallistujia keskittymään hetkeen. Kehoon keskittyminen sopii virittäytymiseksi hyvin, sillä kuvallinen ilmaisu on kehollista toimintaa ja kehollisuus yhdistettynä kuvataidetyöskentelyyn on hyvä keino lisätä osallistujan kehotietoisuutta. (Hentinen 2009c, 152). Hentisen (2009d, 108) mukaan virittäytymisessä voitaisiin käyttää myös liikettä. Liike auttaa päästämään irti estoista ja liiasta kontrolloinnista. Liikkeen avulla voidaan myös purkaa energiaa ja auttaa sitä kautta osallistujia keskittymään taidetyöskentelyyn.

Virittäytymistä tehtiin myös materiaalikokeiluin. Mustetyö-tuokion alussa lämmiteltiin kuvioimalla musteeseen kastetulla villalangalla isolle märälle paperille. Villalangalla ja musteella kuvioidessa muste leviää märälle paperille tuottaen yllätyksellisiä kuvioita. Lopputulos on näyttävä, vaikka työn tekemiseen menee vain vähän aikaa. Villalanka-muste-työn jälkeen eräs osallistujista sanoi työn syntyneen ”kuin itsestään”. Havaintojeni mukaan tämän kaltaiset, ”kuin itsestään” syntyvät työt antavat osallistujille luottamusta omaan kykyihinsä olla luova ja saada aikaan kiinnostavaa jälkeä. Tällaisten töiden tekeminen voi olla hauskaa ja nautinnollista, terapeutistakin, kun osallistuja nauttii väreistä, muodoista ja tekemisestä.

Rankanen (2009d, 94) viittaa Paolo Knilliin (2005), jonka mukaan taiteellisesti harjaantumattoman henkilön taideprosessissa tärkeintä on uppoutuminen luovaan prosessiin, joka on mahdollista materiaalien ja luomista-pahtuman herkän aistimisen kautta. Periaatetta nimitetään sanoilla ”low skill-high sensitivity”. Taitojen täydellisyys ei siis ole oleellista. Myös taitoiltaan harjaantuneet kuvan tekijät hyötyvät herkistymisestä, sillä hekin voivat tuntea epäonnistumisen pelkoa ja lamauttavaa itsekritiikkiä. (Rankanen 2009d, 94.)

## 8.2 Luovuutta herättävät harjoitukset

Osallistujilta kerätyn palautteen mukaan suosituimpia tuokioita olivat olleet musiikkimaalaus, yhteisteos maalaten, kollaasi sekä mustetyö. Kyseeseen vastaajat eivät kaikki olleet paikalla jokaisella kerralla, joten vastauksia voidaan ajatella lähinnä suuntaa antavina ja havaintoja tukevinä.

Kokeilin erilaisia tapoja rajata kuvataideharjoituksia. Esimerkiksi ensimmäisellä kerralla työn aihe oli valmiiksi määritelty, kun tehtiin kasvi-aiheiset työt öljyvahaliiduin ja vesivärein. Mustetöitä tehdessä ainoa rajaus oli materiaalivalinta, sillä töiden aiheet osallistujat päättivät itse. Musiikkimaalauksessa ohjaaja oli päättänyt mitä materiaaleja käytetään. Inspiraatiota haettiin musiikista, ja kaikkien työt olivat eriaiheisia ja -näköisiä.

Pidän musiikkimaalaustuokiota esimerkkinä onnistuneesta tuokiosta, joka rohkaisee luovaan itseilmaisuun. Työskentelyn rajaus tuntui onnistuneen, ja osallistujien oli helppo ryhtyä taidetyöskentelyyn. Musiikki antoi rajat toiminnalle, samalla inspiroiden ja ideoita antaen. Musiikkimaalauksen aikana osallistujat olivat hiljaa, omien töidensä äärellä, musiikin soidessa taustalla. Samaan aikaan he olivat yhdessä toisten kanssa, samassa tilassa, saman tehtävän äärellä. Tuokion aikana kukin teki valmiiksi kolme työtä, jotka kaikki olivat erilaisia. Aikaa yhden työn tekemiseen oli rajallisesti, ja osallistujat joutuivat tekemään nopeita valintoja. Mielestäni tämänkaltaisen työskentely voi auttaa sellaista kuvantekijää, joka on ”jumissa” oman tekemisensä kanssa. Musiikin antamat ideat ja mielikuvat sekä rajallinen aika sysäävät osallistujan liikkeelle ja tuokion loppuksi hän huomaa saaneensa aikaan useita eri kuvia.

Tuokioiden aikana tehtiin sekä nopeasti syntyviä että hitaammin valmistuvia töitä. Nopeasti syntyvä työ oli esimerkiksi yhteispiirros parin kanssa sekä veistos savesta. Kun työn tekemiseen on varattu vain vähän aikaa, on tekijän tehtävä nopeita päätöksiä, jolloin aikaa ei jää itsekriittiselle pohdinnalle. Nopeiden töiden tekeminen voi toimia esimerkiksi alkulämmittelyinä. Havaintojeni mukaan nopeiden töiden tekeminen aiheutti usein hilpeyttä ryhmässä, kun työn ulkonäköön ei ollut aikaa panostaa. Mielestäni nopeiden töiden tekeminen osoittaa tekijöilleen, että taiteen tekemisen ei tarvitse olla loppuun asti mietittyä ja harkiten toteutettua. Luovassa toiminnassa voi irrotella ja ottaa riskejä.

Hitaiden töiden tekemiseen oli usein koko tuokio aikaa, joten osallistujien oli mahdollista uppoutua tekemiseen. En ohjaajana puuttunut useinkaan työskentelyyn, ellei joku varsinaisesti kysynyt minulta apua. Halusin antaa osallistujille rauhan pohtia ja tehdä omat ratkaisunsa. Kuvataideprosessiin kuuluu näennäinen tapahtumattomuus, jonka aikana osallistujan sisällä kuitenkin tapahtuu (Rankanen 2009d, 94). Ihmiset tekevät kuvataidetta eri tahtiin, jotkut saavat työnsä valmiiksi nopeammin, toiset hitaammin. Kuvataidetuokion kesto, puolitoista tuntia, asetti omat haasteensa sille kuinka hitaita töitä pystyttiin tekemään. Havaitsin, että esimerkiksi yhteismaalaukseen toiset olisivat tarvinneet enemmän aikaa kuin oli mahdollista antaa. Jatkossa olisi kiinnostavaa kokeilla tehdä jotakin työtä useamman

tuokion ajan. Tämä toimii tietenkin vain jos osallistujat käyvät ryhmässä säännöllisesti.

### 8.3 Materiaalien monipuolinen käyttö

Tuokioiden aikana kokeiltiin erilaisia materiaaleja, joista osa oli osallistujille uusia tai vain vähän tuttuja. Osallistujat saivat uusia kokemuksia, ja palautteen mukaan jotkut heistä innostuivat kokeilemaan eri materiaaleja jatkossakin. Uudella materiaalilla tekeminen voi tuottaa uudenlaisia mielikuvia ja ideoita. Ryhtyminen taidetyöskentelyyn, etenkin jos tekijä ei ole harjaantunut käyttämään tiettyä taidemateriaalia, on aina pieni riski. Riskien ottaminen taas on yksi luovan toiminnan edellytyksistä (Ahonen 1994, 20).

Eri materiaalit ovat luonteeltaan erilaisia, esimerkiksi akryylimaalit ja vesivärit ovat juoksevia materiaaleja, puuvärit taas kovia ja vastustavia materiaaleja. Joillakin voi olla suosikki- ja inhokkimateriaalit, ja omalla inhokkimateriaalilla kuvan tekeminen voi olla mielenkiintoista ja avata uusia mahdollisuuksia. Tuokioiden aikana käytettiin sekä juoksevia että kovia materiaaleja. Havaittiin, että kovat materiaalit, kuten puuvärit, eivät tunteet innostavan osallistujia samalla lailla kuin esimerkiksi maalit. Toisaalta tämän perusteella puuvärejä ei kannata kokonaan jättää pois materiaalivaihtoehtoista, sillä puuvärien laaduissa on eroja.

### 8.4 Inspiroiva musiikki

Musiikki soi jokaisen tuokion aikana, aina kuvataidetyöskentelyn ollessa käynnissä. Rauhallinen musiikki luo keskittyneen ja seesteisen tunnelman. Joku voi kokea hiljaisuuden kiusallisena, joten musiikin käyttö voi olla myös tältä kannalta perusteltua. Taidetyöskentelyn taustamusiikiksi suositellaan yleensä instrumentaalimusiikkia (Hentinen 2009c, 152), mutta kuvataideryhmän tuokioiden aikana taustalla soi joskus myös musiikkia jossa oli laulua. Osallistujien palautteen mukaan musiikki rauhoitti, mutta toisaalta se antoi myös inspiraatiota. Musiikin kuunteleminen taustalla rajaa tilan ja ajan, joka on tarkoitettu taidetoiminnalle. Tämä toimii omalta osaltaan rauhoittavana ja keskittymistä edistävänä elementtinä kuvataideryhmässä. Tuokioiden taustamusiikiksi valikoitui soljuvaa, virtaavaa ja melko hidastempoista musiikkia.

Kuvataideryhmän kolmannen tuokion aikana tehtiin musiikkimaalausta kolmeen erilaiseen kappaleeseen. Musiikkimaalauksesta pidettiin ja kyseinen tuokio sujui innostuneissa tunnelmissa. Musiikki antaa mielihyvää ja ruokkii erilaisia mielikuvia. Musiikkimaalaukset olivat luonteeltaan erilaisia kuin tuokioiden taustamusiikki. Kaikki kolme kappaletta olivat keskenään hyvin erilaisia. Kukin kappale herätti osallistujissa erilaisia mielikuvia, joten vaikka tehtävänanto oli kaikille sama, kuvat olivat erinäköisiä. Musiikin merkitystä ja sen antamia mielikuvia ihmisen henkilökohtaisella tasolla on mahdotonta ennustaa, mutta musiikin merkityksiä yleisellä tasolla voidaan kyllä selittää, esimerkiksi joku musiikkikappale



on selkeästi iloinen, toinen taas surullinen. (Ahonen 1997, 57). Kappaleiksi valittiin yleisellä tasolla turvallisiksi koettuja kappaleita, ei siis mitään synkkää tai raskasta musiikkia. Sopivaa musiikkimaalausmusiikkia on esimerkiksi klassinen musiikki sekä tunnelmia luova ambient-musiikki.

## 8.5 Ryhmän ilmapiiri

Ryhmän piti alun perin olla suljettu ryhmä, johon otettaisiin tietty määrä ihmisiä vain ennakkoilmoittautumisen perusteella. Etenkin aluksi vaikutti siltä, että ryhmä ei muodostu tiiviiksi osallistujien vaihtuvuuden takia. Lopulta ryhmä muistutti avointa ryhmää, kun lähes joka kerta mukaan tuli uusia ihmisiä. Muutama osallistuja tosin kävi tunnollisesti joka kerralla. En halunnut käännättää ketään pois, sillä kuvataideryhmän ideana oli innostaa ja rohkaista kuvataidetyöskentelyyn. Mielestäni olisi ollut lannistavaa, jos joku olisi tullut paikalle kuvataideryhmää varten eikä sitten olisi-kaan päässyt osallistumaan. Mielestäni olisi ollut myös epäreilua käännättää halukkaita pois, sillä ryhmässä oli useimmiten tilaa ja pidin tärkeänä että kaikki kiinnostuneet pääsivät kokeilemaan kuvataidetyöskentelyä. Toisaalta taas ryhmän ydinkävijäjoukko muotoutui vasta viimeisien kertojen aikana, joten ryhmän jatkuminen olisi ollut paikallaan. Jos ryhmä olisi suljettu uusilta osallistujilta esimerkiksi kahden ensimmäisen kerran jälkeen, olisi ryhmäytyminen ollut syvempää.

Ryhmässä kävi paljon eri ihmisiä eri kerroilla, siihen nähden, että se koontui vain seitsemän kertaa. Tampereen Tyttöjen Talolla haasteeksi on koettu osallistujien sitouttamien ryhmätoimintaan (T. Karman-Mäkinieniemi, haastattelu 13.11.2014). Tieto ryhmän olemassaolosta saavutti tietyt ryhmäläiset vasta, kun ryhmä oli jo kokoontunut useita kertoja. Ihmiset ovat eri elämäntilanteissa, eikä voida olettaa jokaisen laittavan kuvataideryhmän etusijalle menoissaan. On täysin ymmärrettävää, että tilanteet vaihtuvat, ja vaikka joku olisikin innokkaasti mukana alussa, saattaa hänelle ilmaantua jotakin tärkeämpää juuri sille ajalle, kun kuvataideryhmä koontuu. Loppupalautteessa ilmeni, että muutamat osallistujat olisivat halunneet ehtiä ryhmään mukaan useammalla kerralla.

Yleensä ryhmässä oli paikalla kolmesta kuuteen osallistujaa, lukuun ottamatta kolmatta tuokioita, jolloin paikalla oli yhdeksän osallistujaa. Ryhmä oli siis pieni, minkä voi ajatella positiivisena asiana. Luulen, että ihmisille tarjoutuu vain harvoin mahdollisuus saada olla osallisena pienessä ryhmässä. Pienen ryhmän etuina voidaan pitää keskittyntä tunnelmaa ja sitä, että kaikki saavat helposti työrauhan. Pidän pientä ryhmäkokoja sopivana terapeutiseen taidetyöskentelyyn. Pienessä ryhmässä ohjaajalla on aikaa huomioida jokaista osallistujaa. Tampereen Tyttöjen Talon ryhmätilat olivat kooltaan rajalliset, joten työskentelymukavuuden vuoksi oli hyvä että ryhmä oli pieni, jolloin kaikille riitti tilaa.

Tunnelma ryhmässä oli yleensä rauhallinen ja keskittynyt. Usein kuvataidetyöskentelyyn voidaan haluta keskittyä hiljaa omassa rauhassa (Mantere 2009b, 179). Vaikka jokainen on hiljaa oman työnsä äärellä, ollaan silti ryhmässä, ihmisten keskellä. Pelkkä ryhmän läsnäolo voi auttaa osallistu-

jaa keskittymään omaan työhön. Osallistujien palautteen mukaan ryhmässä on helpompi ryhtyä taidetyöskentelyyn ja keskittyä siihen, kuin yksin kotona. Ryhmässä on ”tekemisen meininkiä”. Moni ei tulisi kotona kokeilleeksi niin monia erilaisia materiaaleja ja harjoituksia kuin ryhmässä. Kuvataiteen tekeminen on toimintaa, jossa ihminen tuo jotain sisäistään ulkoiseksi, näkyväksi. Toiminnan kautta on mahdollista ilmaista eri asioita, esimerkiksi tunteita ja mielikuvia. Tampereen Tyttöjen Talolla kuvataidetoiminta on tärkeää, sillä se antaa mahdollisuuden ilmaista itseään muuten kuin sanoin (T. Karman-Mäkinieniemi, haastattelu 13.11.2014).

Tuokioiden etenivät ensimmäisen kerran yksilötyöskentelystä toiseksi viimeisen kerran yhteisteokseen. Voidaan ajatella ryhmän kehittyneen yksilötyöstä yhteisöllisempään suuntaan. Toki useilla kerroilla ryhmän alussa tehtiin esimerkiksi virittäytymisharjoituksia pareittain, joten yhteinen toiminta oli mukana alusta alkaen. Ryhmän päätavoitteena ei ollut tutustuttaa osallistujia toisiinsa, vaan antaa mahdollisuus löytää kuvataidetyöskentelyn ilo. Tutustuminen seurasi taidetyöskentelyn myötä ja toivottavasti jatkui kuvataideryhmän ulkopuolellakin. Yhteisölliseen toimintaan ei pakotettu, vaan hiljaa sai olla niin halutessaan. Toisaalta myös hiljaiset jäsenet kuuluvat yhteisöön ja onkin tärkeää että he tulevat hyväksytyksi sellaisenaan. Kenenkään ei tarvitse ahtaa itseään sosiaalisen ihmisen muottiin, ellei se tunnu oikealta.

Pohdin usein ryhmän aikana, tulisiko ryhmässä olla enemmän keskustelua. Muutaman kerran kokeilin aloittaa keskustelun, joka usein ei kuitenkaan ottanut tuulta alleen. Joskus osallistujat saattoivat keskustella keskenään vähän aikaa jostakin, lähinnä kuvataidetyöskentelyyn liittyvästä asiasta. Keskustelu laantui kuitenkin kun osallistujat alkoivat keskittyä omaan työskentelyynsä. Mielestäni on tärkeää, että ryhmässä sai olla myös hiljaa. Jotkut ihmiset voivat kokea kovia paineita olla sosiaalinen ja ulospäin suuntautunut. Kuvataideryhmässä hiljaa oleminen oli hyväksyttyä ja turvallista. Toiseksi viimeisellä kerralla tuokion aikana maalattiin yhteisteos, johon kaikki maalasivat omalle alueelleen, yhteiselle paperille. Yhteisteoksen aikana korostui mielestäni ajatus työskentelystä yksilöinä ryhmässä. Osallistujat olivat fyysisesti lähellä toisiaan, silti jokainen keskittyi omaan työhönsä.

Kuvataideryhmän tuokion pituus oli 1,5 tuntia kerralla, mikä tuntui ajoittain liian lyhyeltä ajalta. Osallistujat saivat työnsä eri tahtiin valmiiksi. Tuokion tärkeät alku- ja loppurutiinit veivät aikaa taidetyöskentelyltä, joten esimerkiksi 15 minuutin lisäys aikaan olisi voinut jo tuoda kaivattua väljyyttä työskentelyyn. Vaikka tuokioiden lopussa osallistujille saattoi tulla kiire saattaa työnsä päätökseen, oli yleistunnelma mielestäni kiireetön ja rauhallinen.

## 8.6 Rauhallinen ohjaaja

Kuvataideryhmä oli luonteeltaan terapeutin, sillä tavoitteena oli auttaa osallistujia rohkaistumaan kuvataidetyöskentelyyn, sekä löytämään iloa ja inspiraatiota taiteiluun. Ohjaajan rooli on tällaisissa ryhmissä usein rinnal-

la kulkija ja mahdollistaja, joka ei yleensä puutu tekemiseen taidetyöskentelyn aikana, ellei osallistuja sitä varsinaisesti pyydä. Havaintojeni mukaan ohjaajan on kuitenkin oltava vahvasti läsnä hetkessä ja herkkänä kuulemaan osallistujien tarpeita. Monille terapeutin, ”fiilistelevä” työskentely ei ole tuttua, sen sijaan on totuttu taidetyöskentelyyn, jossa lopputuloksen hienous ja tekniikan hallitseminen ovat pääasioita. Läpi ryhmän tuokioiden pyrin korostamaan prosessin ja tekemisen ilon tärkeyttä, mutta näin jälkeen päin ajatellen olisin voinut ottaa tavaksi vielä useammin muistuttaa ryhmän luonteesta, esimerkiksi jokaisen tuokion alussa. Uusille osallistujille ryhmän luonne ei välttämättä ollut selvillä, vaikka ryhmän mainoksessa kuvailtiin ryhmän toimintaideaa.

Ensimmäisten tuokioiden aikana havaitsin, että ohjaajan poistuminen yhteisen pöydän äärestä, esimerkiksi materiaaleja hakemaan, saattoi innostaa osallistujia juttelemaan keskenään. Arvelen, että osallistujat ovat esimerkiksi koulussa tottuneet siihen, että ohjaajat ja opettajat ovat auktoriteetteja, jotka usein johtavat keskustelua ja hallitsevat tilannetta. Kuvataideryhmässä pyrin kuitenkin olemaan ja ilmaisemaan itseäni tasavertaisena osallistujien kanssa. Kun aikaa oli, saatoin maalata tai piirtää osallistujien seurassa pöydän ääressä. Olen kirjoittanut erään tuokion jälkeen aiheesta tutkimuspäiväkirjaani:

Huomioin, että osallistujat juttelivat tällä kertaa enemmän keskenään kun minä en ollut pöydän ääressä. Olenko auktoriteetti? Ehkä pöydän ääressä istuessani minulta odotetaan ohjeistuksia tai että johtaisin keskustelua. Meninkin siksi tietoisesti välillä pois pöydän äärestä.

(Montonen 2014a)

Havaitsin myös, miten ohjaajan mieliala vaikutti osallistujiin. Rauhallinen tahti puheessa rauhoitti myös osallistujia. Olen kirjoittanut ensimmäisen tuokion jälkeen tutkimuspäiväkirjaani seuraavaa:

Tunnelma oli aluksi jännittynyt, mutta jana-harjoituksen myötä jännitys väheni. Ohjaajan vitsailu ja hilpeys rentoutti tunnelmaa. Kun ohjaaja oli vapautunut, tuntuivat osallistujatkin vapautuneen.

(Montonen 2014a)

Kiinnitin tietoisesti huomiota myös kehonkieleeni: en pitänyt käsiä ristissä rinnallani, vaan rentoina sylissäni tai pöydällä. Katsoin vuorotellen silmiin jokaista osallistujaa, kun puhuin heille yhteisesti, ja esimerkiksi alkukierroksella annoin täyden huomioni sillä hetkellä äänessä olevalle osallistujalle. Halusin viestittää osallistujille, että kuuntelen heitä ja olen kiinnostunut olemaan heidän kanssaan juuri siinä hetkessä. Kysyin osallistujien mielipidettä moneen asiaan, ja esimerkiksi alkukyselyn tarkoituksena oli kehittää ryhmää osallistujien toiveiden mukaan.

## 9 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää luovaan itseilmaisuun rohkaiseva kuvataideryhmä Tampereen Tyttöjen Talolla. Tarkoituksena oli tutkia, millainen kuvataidetuokio toimii vapauttavasti ja itsekritiikkiä vähentäen. Yhdistelemällä taustateoriaa sekä havaintojani ja kokemuksiani ryhmässä, pystyin tekemään päätelmiä siitä, mitkä seikat vaikuttavat itseilmaisuun rohkaisevasti kuvataidetuokioiden aikana.

Opinnäytetyön tuloksena saatiin tietoa luovaan itseilmaisuun rohkaisevan kuvataideryhmän suunnittelun ja ohjaamisen käytännön seikoista. Kuvataideryhmän tuokioita väritti osallistujien vaihtuvuus etenkin ryhmän alkupuolella.

Tuokion perusrakenne todettiin toimivaksi: Ensin hetkeen keskittyminen fiiliskierroksen avulla, sitten lämmittely-virittäytyminen, jonka jälkeen seuraa itse taidetyöskentely. Kuvataideryhmän tuokion keskipisteenä voidaan pitää varsinaista taidetyöskentelyä. Osallistujat ovat tulleet paikalle saadakseen piirtää, maalata tai vaikkapa muotoilla savesta. Vaikka taide-työskentely on tuokion pääasiallista toimintaa, yhtä tärkeitä tuokion onnistumisen kannalta ovat kuitenkin myös tuokion aloitus ja lopetus.

Tuokion alussa valmistaudutaan toimintaan keskittymällä, virittäytymällä ja lämmittelemällä. Ryhmän osallistujien vaihtuvuus aiheuttaa omat vaatimuksensa tuokion aloitukselle. Jokaisen tuokion alussa kannattaa kerrata, mikä on ryhmän idea ja toiminnan tavoite, jotta uudet ja vanhatkin osallistujat ovat kartalla. Voi olla hyödyllistä muistuttaa osallistujia siitä, että ryhmässä ei tarvitse suorittaa tai ottaa paineita onnistumisesta. Tärkeää on nauttia tekemisen ilosta ja uusista kokemuksista. Värikortein toteutettu ”fiiliskierros” voidaan tietenkin toteuttaa myös jollakin toisella tavalla. Olennaista fiiliskierroksessa on rauhoittua tuokion alussa, kuulostella omaa tunnetilaansa ja keskittyä hetkeen. Kierroksen aikana jokainen saa sanoa sen verran kuin tahtoo.

Fiiliskierrosta seuraava virittäytymisharjoitus voi olla joka kerralla erilainen. Virittäytymis-lämmittelyyn voi yhdistää tutustumista toisiin ryhmäläisiin erilaisin rentouttavain yhteistoimintaa sisältävin harjoituksin. Lämmittelyssä voidaan myös hyödyntää taidemateriaaleja, jolloin virittäytyminen toimii myös materiaalikokeiluna. Lämmittelynä voidaan tehdä myös kehontuntemusta ja liikettä sisältäviä harjoituksia. Helposti lähestyttävä kehontuntemusta lisäävä harjoitus voi olla vaikkapa oman kehon olotilan tunnustelu silmät kiinni, seisaaltaan tai istuen. Onnistuneen virittäytymisen jälkeen on mukava siirtyä taidetyöskentelyyn.

Taidetyöskentelyä voidaan rajata eri tavoin. Joskus ohjaaja on päättänyt, mitä taidemateriaaleja käytetään, mutta työn aihe on jätetty osallistujien päätettäväksi. Joskus taas aihe on määritelty etukäteen, mutta materiaalit valitaan itse. Esimerkiksi musiikkimaalauksessa materiaaleina toimivat akryylimaalit, ja inspiraationa musiikki. Musiikki antaa ihmisille erilaisia mielikuvia, joten samoista lähtökohdista syntyy hyvin erilaisia töitä. On-

nistunut rajausta innostaa osallistujia ja auttaa heitä nauttimaan taidetyöskentelystä. Toiminnan rajaaminen auttaa pääsemään flow-tilaan. Flow-tilan saavuttamiseksi toiminnan tulee olla sopivan haastavaa, mutta ei liian vaikeaa.

Kuvataideryhmässä, jossa osallistujien harjaantuneisuus ja kokemus taidetyöskentelystä vaihtelee, on tärkeää että tehtävänannot ovat sopivia sekä kokeneille että kokemattomille kuvan tekijöille. Ohjaajan kannalta on haastavaa, kun ryhmässä on eri lähtökohdista kuvataidetta tekeviä osallistujia. Ryhmän alkupuolella toteutettu kysely osallistujien toiveista ja odotuksista auttaa ohjaajaa suunnittelemaan tuokioita, joihin mahdollisimman monen ryhmäläisen on mielekästä osallistua. Tässä kuvataideryhmässä työt tehtiin valmiiksi yhden tuokion aikana. Jatkossa voisi olla kiinnostavaa kokeilla, auttaako pidempi, esimerkiksi kaksi tuokiota kestävä saman teoksen työstäminen osallistujia sitoutumaan ryhmään pitkäjänteisesti. Mikäli ryhmään ei otettaisi uusia osallistujia kesken kauden, saattaisi pitkäjänteinen, useille kerroille jakautuva työskentely toimia.

Taidetyöskentelyn jälkeen voidaan vielä kokoontua yhteen, katsoa tehtyjä töitä ja jakaa tunnelmia tuokion lopussa. Yhteinen kokoontuminen töiden äärelle tuokion lopussa on hyvä ottaa tavaksi, sillä sen avulla osallistujat voivat oppia toisistaan ja toisiltaan. Toisten töiden katsominen antaa ideoita materiaalien erilaisista käyttötavoista, sekä esimerkkejä siitä millaisia töitä voi tehdä. Kun kaikkien työt saavat positiivista huomiota, osallistujat rohkaistuvat ja ryhmän yhteishenki kasvaa. Samalla osallistujat tulevat tuetuiksi toistensa kanssa. (Mantere 2009b, 179.)

Sopiva pituus tuokiolle voisi olla pidempi kuin tämän opinnäytetyön osana ohjatussa kuvataideryhmässä, esimerkiksi kaksi tuntia antaisi joustavuutta ja väljyyttä toimintaan. Kiire aiheuttaa helposti suorittamista, joka estää luovien oivallusten syntyminen. Kiireettömyys on tärkeää turvallisen ja rennon tunnelman saavuttamiseksi ryhmässä. (Mantere 2009b, 179.)

Ryhmää suunniteltaessa tarkoituksena oli, että ryhmään otettaisiin kahdeksan osallistujaa ennakkoilmoittautumisen perusteella. Uusia osallistujia tuli mukaan ripotellen pitkin syksyä, enkä halunnut kääntyä ketään pois, vaikka he eivät olisikaan ilmoittautuneet ennakkoon ja vaikka ryhmä oli kokoontunut jo useita kertoja. Ihannelanteessa ryhmään osallistujat olisivat pysyneet koko ajan samoina, jolloin ryhmäytymisprosessi olisi ollut syvempi. Ryhmäytyminen on yksi turvallisen ryhmän edellytyksiä ja turvallisen ryhmässä osallistujat uskaltavat olla luovia, toteuttaa itseään ja kasvaa sitä kautta enemmän omaksi itsekseen (Aalto 2000, 15). Ryhmän vakikävijäjoukko alkoi muodostua vasta viimeisten kolmen tuokion aikana, joten tässä tapauksessa ryhmän jatkaminen olisi auttanut ryhmän kasvua yhtenäisemmäksi. Tutkimus olisi ollut kattavampi, mikäli kuvataideryhmää olisi ehditty jatkaa esimerkiksi kevätlukukaudelle saakka. Olen kirjoittanut tutkimuspäiväkirjaani seuraavaa:

On eri asia kehittää ryhmää näin ”tuulisessa” paikassa, verrattuna siihen jos osallistujat olisivat joka kerta samat. Oh-

jausten tulee olla toimivia sinällään, vaikka osallistuja olisi mukana vain kerran. Miten suunnitella tuokio, joka palvelee samalla vanhoja konkareita ja uusia tyyppejä?

(Montonen 2014b)

Aineistoa kerättiin osallistuvan havainnoinnin keinoin. Ohjaajan toimiminen havainnoijana on hieman ongelmallista, sillä ohjaajan tulee huomioida paljon muutakin kuin havainnoitaviksi luokittelemiaan asioita. Esimerkiksi kiireisessä tilanteessa ohjaajan keskittyminen on käytännön asioissa ja järjestelyissä, jolloin hienovaraisia havaintoja on vaikea tehdä. On myös mahdotonta havaita mitä kaikkea ryhmässä on meneillään tai mitä yksittäisen ryhmäläisen ajatuksissa todella liikkuu (Mantere 2009b, 180). Tuokioiden aikana ei ehdi kirjata kaikkea havaitsemaansa muistiin, joten jotkut havaitut asiat saattavat unohtua. Aineiston hankinnan kannalta olisi voinut olla hyödyllistä, jos jonkun tuokion aikana paikalla olisi ollut ulkopuolinen havainnoitsija. Toisaalta ryhmä oli osallistujalukumäärältään niin pieni, että ulkopuolisen havainnoitsijan läsnäolo olisi saattanut vaikuttaa osallistujiin jännitystä lisäten. Vaikka tavoitteenani oli ryhmää ohjatesani kerätä aineistoa opinnäytetyötäni varten, pidin tärkeänä että kuvataideryhmään osallistujat saisivat osallistumisestaan mahdollisimman eheän kokemuksen. Aineiston keruu ei saanut tapahtua ryhmän kustannuksella. Siksi pyrin pitämään alku- ja loppukyselyt mahdollisimman lyhyinä ja vaivattomina. Kaikenlaisen palautteen keruu vei aikaa itse taidetyöskentelyltä, joka oli kuitenkin ryhmän päätarkoitus.

Opinnäytetyön aineistonkeruulle haasteita asetti ryhmäläisten vaihtuvuus. Mikäli ryhmä olisi pysynyt alusta loppuun samana, olisi esimerkiksi alku- ja loppukyselyiden vastauksia voinut pitää luotettavampina kuin nyt. Toisaalta, Taina Karman-Mäkinien (Haastattelu 13.11.2014) mukaan Tampereen Tyttöjen Talon ryhmätoiminnan haasteena on tyypillisesti ollut osallistujien sitouttaminen mukaan. Voidaankin siis ajatella, että opinnäytetyön osana toteutettu kuvataideryhmä antoi todenmukaisen esimerkin siitä, millaista on toteuttaa kuvataideryhmätoimintaa Tampereen Tyttöjen Talolla. Ryhmän ohjaajalle vaihtuvuus ryhmän osallistujissa aiheuttaa haasteita tuokioiden suunnittelun kannalta. Ohjaajalla tulee olla takataskussaan esimerkiksi erilaisia tutustumisharjoituksia sen varalta, että ryhmään tulee mukaan uusia osallistujia kesken kauden. Tuokioiden huolellinen suunnittelu kannattaa, mutta myös joustavuus ja tehtävänantojen muokkaaminen lennossa ovat tärkeitä taitoja.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus, kuvataideryhmän toteuttaminen, onnistui resursseihin nähden hyvin. Ryhmässä kokeiltiin monenlaisia harjoituksia ja kuvataidemenetelmiä ja osallistujat saivat palautteen mukaan uusia kokemuksia, innostusta ja inspiraatiota. Kuvataideryhmässä kävi joka kerralla osallistujia, osallistujamäärä vaihteli kolmesta yhdeksään. Vaikka osallistujien vaihtuvuus ja vakikävijäjoukon muotoutuminen vasta ryhmän loppuvaiheessa aiheutti haasteita ryhmäytymisen kannalta, voidaan ajatella että ryhmä onnistui herättämään kiinnostusta ja että kuvataidetoiminnalle todella on kysyntää Tampereen Tyttöjen Talolla.

Ohjaajan rooli kuvataideryhmässä oli oleellinen. Ilman ohjaajaa ryhmä ei olisi toteutunut. Ohjaaja suunnitteli toiminnan, huolehti materiaaleista ja ohjasi kuvataidetyöskentelyä. Osallistujat saattoivat tukeutua ohjaajaan ja pyytää neuvoja tarvittaessa, joten ohjaajan läsnäolo toi tukea ja turvallista ilmapiiriä ryhmään. Ohjaajan rooli ryhmässä oli rinnalla kulkija ja mahdollistaja.

Ohjaaja toi ryhmään paljon uutta. Esimerkiksi kuudennella kerralla, kun virittäytyttiin keskittymällä kehon tuntemuksiin, osallistujat sanoivat, että he eivät olleet kokeilleet vastaavaa ennen. Kehontuntemus- ja liikeharjoitukset sopivat kuitenkin hyvin lämmittelyksi ennen kuvataidetyöskentelyyn ryhtymistä, sillä kuvataide on myös fyysistä tekemistä. Oman fyysisen olotilan tunnustelu auttaa keskittymään hetkeen. Pienikin liikettä sisältävä harjoitus, esimerkiksi hartioiden pyörittely ja niskan venyttely, lämmittää kehoa ja rentouttaa ennen kuvataidetyöskentelyyn ryhtymistä. (Hentinen 2009b, 152.)

Muutamalla kerralla mukana oli osallistujia, joiden suomen- tai englanninkielen taito ei ollut vielä kovin hyvä, jolloin tehtävänannon ymmärtämisessä oli ongelmia. Esimerkiksi kollaasi-tuokion aikana ymmärtämistä olisi helpottanut, jos ohjaajalla olisi ollut näyttää malli kollaasista. Toisaalta mallikappaleen näyttäminen saattaa rajoittaa osallistujien luovuutta, jos he ajattelevat että heidän tulee tehdä juuri mallin näköinen työ. Tässä tilanteessa oltaisiin voitu hyötyä tietokoneen käytöstä, sillä internetistä olisi voinut katsoa kuvia siitä mitä kaikkea kollaasitekniikalla tehty työ voi olla.

On tärkeää, että myös suomen kielen oppimista aloittelevat pääsevät mukaan ryhmiin. Yhteisen kielen puuttuminen tai vähäisyys aiheuttaa kuitenkin ohjaajalle haasteita, joihin hänen tulee olla varautunut. Mielessä kannattaa pitää sovelluksia tehtävistä. Piirros runosta-tuokion aikana poimimme yhdessä osallistujille tuttuja sanoja runoista. Vaikka osallistuja ei ymmärtäisikään koko runoa, voi hän silti saada innoitusta tutuista sanoista, esimerkiksi ”sade” ja ”lämmin” voivat olla sinälläänkin hyvin inspiroivia sanoja.

Olin hieman yllätynyt siitä, miten suuressa roolissa musiikki oli loppujen lopuksi kuvataidetuokioiden toteutuksessa. Osallistujien palautteen mukaan heille oli jäänyt positiivisena mieleen se, että musiikki soi aina kuvataidetyöskentelyn taustalla. Mielestäni kaikkien ohjaajien kannattaa hyödyntää musiikin rauhoittavaa ja inspiroivaa voimaa. Musiikkia oppii käyttämään ohjausten tukena tutustumalla erilaisiin musiikkityyleihin. Kannattaa huomioida osallistujien mielipiteet musiikin käytöstä. Itse varmistin joka tuokion aikana, että musiikin kuuntelu sopi kaikille ja että sitä kuunneltiin sopivalla äänenvoimakkuudella.

Uskon, että tästä opinnäytetyöstä on apua luovan itseilmaisun vapauttamiseen tähtääviä taideryhmiä suunniteltaessa. Mielestäni Tampereen Tyttöjen Talolla toteutetun kuvataideryhmän antia voidaan soveltaa myös muille asiakasryhmille. Kuvataideryhmää ohjatessani huomioin luonnollisesti

asiakasryhmän ominaispiirteitä, mutta mielestäni tämänkaltaista kuvataidetoimintaa voisi toteuttaa hyvin myös esimerkiksi ikäihmisille. Tämän opinnäytetyön kuvataideharjoituksissa ei ole mitään varsinaisesti tytöille ja nuorille naisille suunnattua. Mielestäni tärkeintä on ottaa huomioon ryhmän jäsenet yksilöinä, ja kuulla mitä he toivovat ja odottavat toiminnalta. Kannattaa kokeilla erilaisia kuvataideharjoituksia, sillä eri ihmisille iästä tai sukupuolesta riippumatta, toimivat erilaiset harjoitukset. Tärkeää on luoda ryhmään turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri, joka auttaa osallistujia vapautumaan ja oppimaan uutta itsestään ja muista.

Opinnäytetyöprosessini alkoi elo-syyskuussa 2014 ja päättyi maaliskuussa 2015. Prosessi alkoi toiminnan suunnittelulla ja neuvotteluilla Tyttöjen Talon henkilökunnan kanssa. Koska toimintaympäristö oli minulle tuttu ja olin myös pitänyt vastaavaa kuvataideryhmää Tyttöjen Talolla edellisenä keväänä harjoitteluni aikana, oli melko vaivatonta keksiä millaista kuvataideryhmää haluan alkaa kehittää. Käytin paljon aikaa kuvataideryhmän tuokioiden huolelliseen suunnitteluun, miettiessäni millaiset kokonaisuudet toimisivat tavoitteiden saavuttamiseksi. Hain tietoa esimerkiksi taide-terapiasta ja ryhmän muodostumisesta. Pystyin hyödyntämään ohjaustoiminnan opinnoissani kokemaani ja oppimaani, esimerkiksi tietoa ryhmädynamiikasta sekä erilaisia harjoituksia ja menetelmiä.

Tuokioiden toteuttaminen oli antoisaa, sillä sain arvokasta ohjauskokemusta ja opin itsekkin ohjaajana uutta. Oli mielenkiintoista tutustua ryhmäläisiin ja kokeilla erilaisten harjoitusten ohjaamista heille. Huomasin jälleen, että vaikka tuokion olisi suunnitellut todella hyvin, saattaa suunnitelmaa joutua muuttamaan tuokion edetessä. Suunnitteluvaiheessa loistavilta tuntuneet ideat voivat käytännössä osoittautua toimimattomiksi. Suunnitelmien muuttuminen opetti minulle joustavuutta ja spontaanisuutta. Kuvataideryhmän ohjaajana sain ratkoa ongelmia ja keksiä uusia keinoja hoitaa tilanteita. Sain käyttää luovuuttani ja samalla kehittää itseäni ohjaajana.

Opinnäytetyön tekeminen tuki ammatillisen identiteettini kehittymistä, sillä pääsin perehtymään tarkemmin terapeutin kuvataidetoimintaan ja soveltamaan oppimaani käytännön ohjaustyöhön. Opinnäytetyötä tehdessäni minulle vahvistui ajatus luovaan itseilmaisuun rohkaisevan kuvataidetoiminnan tärkeydestä. Kaikki saavat nauttia kuvataiteen tekemisestä, taiteellisesta harjaantuneisuudestaan riippumatta. Työn aihe on kiinnostanut minua koko prosessin ajan, eikä suuria turhautumisia ole tullut. Opinnäytetyön valmiiksi saattaminen on tuntunut hieman hankalalta. Tuntuu vaikealta päästää työ käsistään. Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen prosessiin, sillä se on opettanut minulle paljon, käytännön ohjaustyöstä pitkäjänteiseen kirjoittamiseen.

Kuvataidetoiminta saa onneksi jatkoa Tampereen Tyttöjen Talolla kun alan itse ohjaamaan ryhmää keväällä 2015. Opinnäytetyön tuloksia päästään siis soveltamaan käytäntöön hyvin pian työn valmistumisen jälkeen.



## LÄHTEET

- Aalto, M. 2000. Ryppäästä Ryhmäksi. Tampere: My Generation Oy.
- Aaltonen, M., Ojanen T., Vihunen R., Vilén M. 1999. Nuoren aika. Nuoren elämänhallinta ja hyvinvointi. Helsinki: WSOY.
- Ahonen, H. 1997. Musiikki – Sanaton kieli. Helsinki: Finn Lectura.
- Ahonen, H. 1994. Löytöretki itseen. Tampere: Kirjayhtymä.
- M, Csikszentmihalyi. 1990. Flow – Elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Helsinki: Rasalas kustannus.
- Girard, L. Laine, R. Kuvallinen luomisprosessi ja terapia. Teoksessa Girard, L., Ihanus, J., Laine, R., Ropponen, M. 2008. Suhteessa kuvaan - kuvataideterapian teoriaa ja käytäntöä. Espoo: Artteli, 68-86.
- Hentinen, H. Ekspressiivinen taideterapia. 2009a. Teoksessa Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 31-33.
- Hentinen, H. 2009b. Monitasoinen merkitysten muotoutuminen. Teoksessa Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 129-154.
- Hentinen, H. 2009c. Taideterapia ja ryhmät. Teoksessa Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 177-183.
- Hentinen, H. 2009d. Virittäytyminen taidetyöskentelyyn. Teoksessa Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 105-111.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Honkasalo, V. Pois lokeroista – Katsaus monikulttuurisuuden huomioimiseen tyttötutkimuksessa ja tyttötyössä. 2011. Teoksessa Aaltonen, S., Mulari, H., Ojanen, K. Entäs tytöt? Johdatus tyttötutkimukseen. Tampere: Osuuskunta Vastapaino, 249-268.
- Karman-Mäkiniemi, T. Tampereen Tyttöjen Talon Johtaja. 2014. Haastattelu 13.11.2014. Haastattelijana Salla Montonen.

Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi – Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.

Kotilainen, S., Siivonen, K. & Suoninen, A. 2011. Iloa ja voimaa elämään. Nuorten taiteen tekemisen merkitykset Myrsky-hankkeessa. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.

Lankinen, M. 2011. Kalliolan nuoret ry ja Suomen Settlementinuorten liitto ry. Voimaneidot - Opas tyttöjen oman voiman haltuunoton ja aggression hallinnan tukemiseen. Viitattu 5.1.2015.

<http://setlementti-fi-bin.directo.fi/@Bin/78e7afef91469287956e6fc2aca5414f/1420454549/application/pdf/29698/Voimaneidot,%20nettiin.pdf>

Liikanen, H-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia - Ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014. Opetusministeriön julkaisuja. Viitattu 28.1.2015.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf?lang=fi>

Mantere, M-H. 2009a. Luovuuden ulottuvuuksia taideterapiassa. Teoksessa Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 190-199

Mantere, M-H. 2009b. Taideterapia ja ryhmät. Teoksessa Hentinen, H., Mantere, M-H. & Rankanen, M. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 177-183.

Mantere, M-H. 2009c. Taiteen ja terapian yhteinen kuva. Teoksessa Hentinen, H., Mantere, M-H. & Rankanen, M. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 11-19.

Mitä ovat mindfulness-tietoisuustaidot? 2014. Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 15.12.2014.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mindfulness-tietoisuustaidot/mit%C3%A4-ovat-tietoisuustaidot>

Montonen, S. 2014a. Opinnäytetyön tutkimuspäiväkirja. Ohjaustoiminnan koulutusohjelma. Hämeen ammattikorkeakoulu.

Montonen, S. 2014b. Syventävä harjoittelu Tampereen Tyttöjen Talolla - raportti. Ohjaustoiminnan koulutusohjelma. Hämeen ammattikorkeakoulu.

Punnonen, V. 2007. Sukupuolisensitiivinen sosiaalinen nuorisotyö. Teoksessa Hoikkala, T., Sell, A (toim.). Nuorisotyötä on tehtävä – Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 521-539.

Rankanen, M. 2009a. Kuvataiteen erityispiirteet terapian jäsentäjinä. Teoksessa Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 65-89.

Rankanen, M. 2009b. Taideterapiassa vaikuttavia ydinprosesseja. Teoksessa Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 35-49.

Rankanen, M. 2009c. Taidetyöskentely. Teoksessa Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 113-126.

Rankanen, M. 2009d. Työskentelyn eteneminen taideterapiassa. Teoksessa Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. 2009. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 91-102.

Ruotsalainen, L. 2007. Kulttuurinen nuorisotyö on kamppailulaji. Teoksessa Hoikkala, T., Sell, A. (toim.). Nuorisotyötä on tehtävä. Helsinki, Nuorisotutkimusverkosto, 168-184.

Setlementtiyhdistys Naapuri ry. 2015. Tampereen Tyttöjen Talo. Viitattu 17.1.2014.

<http://www.tytto.fi/toiminta/>

Tyttötyön verkosto –hanke. 2011-2013. Suomen Setlementtiliitto ry. Viitattu 15.12.2014.

<http://www.setlementti.fi/tyttotyö/tyttöjen-talo/tyttöjen-talo-konsepti/>

Uusikylä, K., Piirto, J. 1999. Luovuus – Taito löytää, rohkeus toteuttaa. Juva: Atena kustannus.

Virtuaaliammattikorkeakoulu 2007. Case-tutkimus. Viitattu 9.1.2015.  
<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464144782/1194348546586/1194356433452.html>

## **En osaa piirtää, enkä keksi mitään -kuvisryhmä**

Keskiviikkoisin klo 18-19.30 17.9-12.11.2014.

Ryhmässä taiteillaan rennolla otteella, tekemisen ilosta nauttien. Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta tai taitoa, ryhmässä kokeillaan yhdessä eri materiaaleja maalista musteeseen.

Ryhmä on tarkoitettu yli 15-vuotiaille ja siihen mahtuu 8 osallistujaa. Ilmoittaudu ryhmään etukäteen Tyttöjen Talolla työntekijöille tai sähköpostilla osoitteeseen maria.vihlman@naapuri.fi. Ryhmän ohjaaminen on osa opinnäytetyötäni.

Lämpimästi tervetuloa! :-)

Terveisin Salla

Tyttöjen Talon kuvataideryhmä: Alkukysely

Alkukyselyn tarkoituksena on auttaa ohjaajaa suunnittelemaan kuvataideryhmän tuokioita. Kyselyt täytetään nimettöminä.

Toiveet ja odotukset

1. Mitä toivot ja odostat kuvataideryhmältä?

2. Mitä et toivo?

Kuvataidetyöskentely

1. Onko sinulla aikaisempaa kokemusta kuvataidetyöskentelystä? Jos on, niin millaista? Kuvataidetyöskentelyllä tarkoitetaan tässä esimerkiksi piirtämistä tai maalaamista.

2. Miten helppoa kuvataidetyöskentelyyn ryhtyminen on sinulle? Ympyröi vaihtoehto.

Vapaa-ajalla?

Ei lainkaan helppoa 1 2 3 4 5 Erittäin helppoa

Kuvataideryhmässä?

Ei lainkaan helppoa 1 2 3 4 5 Erittäin helppoa

3. Jos koet arkuutta tai epäröintiä kuvataidetyöskentelyyn ryhtymiselle, mitkä asiat auttavat sinua rohkaistumaan?

Kiitos vastauksistasi! :-)

Tampereen Tyttöjen Talon kuvisryhmän palautekysely. Palautekyselyn tarkoituksena on kehittää kuvisryhmätoimintaa Tyttöjen Talolla. Täytä kysely nimettömänä.

1. a.) Ympyröi kolme sinulle mieleisintä kuvisryhmän tuokiota.

1. Kasvi vahaliiduin ja vesivärein
2. Piirros runosta puuvärein
3. Musiikkimaalaus
4. Kollaasi vanhoista lehdistä
5. Mustetyö
6. Yhteisteos maalaten

b.) Miksi valitsit juuri nämä kolme? Mikä oli toimivaa valitsemisissä tuokioissa?

2. Jos koit arkuutta tai epäröintiä kuvataidetyöskentelyyn ryhtyessä, mitkä asiat auttoivat sinua rohkaistumaan?

3. Mihin olet tyytyväinen kuvisryhmässä?

4. Mitä kehittäisit kuvisryhmässä?

5. Tähän voit kirjoittaa vapaasti ajatuksiasi kuvisryhmästä:

Lämmin kiitos vastauksistasi! :-)

