

Ida Kujala

TUNNETAITOJA TANSSIEN

Keholliset kokemukset lapsen tunnetaitojen opettelemisen tukena

TUNNETAITOJA TANSSIEN

Keholliset kokemukset lapsen tunnetaitojen opettelemisen tukena

Ida Kujala
Opinnäytetyö
Kevät 2024
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma

Tekijä: Ida Kujala

Opinnäytetyön nimi: Tunnetaitoja tanssien: Keholliset kokemukset lapsen tunnetaitojen opettamisen tukena

Työn ohjaajat: Petri Hoppu & Anni Heikkinen

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: kevät 2024

Sivumäärä: 46 + 20

Opinnäytetyöni käsittelee tunnetaitoihin tutustumista ja niiden opettelemista tanssin ja kehollisuuden kautta perusopetuksessa. Hain tutkimuksessani vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Millaisin tanssillisin ja kehollisin harjoittein tunnekehoyhteyttä ja tunnetaitoja voidaan vahvistaa perusopetuksessa? Millaisin keinoin ja toimintatavoin opettaja voi tukea tunnetaitojen opettelemista?

Keskeisenä tavoitteenani oli selvittää, voidaanko tanssillisten ja kehollisten harjoitteiden avulla opettaa tunnetaitoja, vahvistaa tunnekehoyhteyttä ja tarjota vaihtehtoinen ja monipuolinen menetelmä tunnetaitojen opettamiseen. Menetelmän keskiössä on keho, sillä kaikki tunteet ovat kehollisia ja niiden aistiminen vaatii yhteyttä omaan kehoon.

Tutkimukseni on laadullinen tapaustutkimus, jonka aikana toteutin pedagogisen projektin. Kävin marraskuussa 2023 lahtelaisessa koulussa pitämässä ensimmäisen luokan oppilaille viisi tunnetanssityöpajatuntia. Tutkimusryhmääni kuului yksitoista lasta. Kehitin ja sovelsin työpajoihin erilaisia harjoitteita, joiden avulla opetellaan tunnetaitoja ja vahvistetaan tunnekehoyhteyttä. Työpajojen pohjalta syntyneet havainnot ja opit toimivat tutkimukseni aineistona. Hyödynsin havainnoinnin tukena opetuskerroilla kuvattua videomateriaalia ja refleктоivaa päiväkirjaa, johon kirjasin ajatuksiani jokaisen tunnetanssityöpajatunnin jälkeen. Lisäksi haastattelin projektin jälkeen tunteja seurannutta luokanopettajaa ja keräsin suunnittelemani tunnemittarilla oppilaiden kokemuksia jokaisen tunnin jälkeen. Loin tunnetanssityöpajatuntien pohjalta materiaalipankin, joka tarjoaa erilaisia kokemuksellisia ja elämyksellisiä harjoitteita. Opinnäytetyöni toimii tieto- ja materiaalipankkina, jonka avulla aikuiset voivat auttaa lapsia opettelemaan erilaisia tunnetaitoja.

Tietoperustan ja pedagogisen projektin perusteella voidaan todeta, että tanssin ja kehon kautta työskenteleminen on erinomainen väylä tunnetaitojen opettelemiseen ja tunnekehoyhteyden vahvistamiseen. Tunnetaitojen oppiminen vaatii uteliasta tutkailua ja kokemista, sillä tunteet ovat omaehtaisia ja kehollisia. Aikuisen rooli nousee vähintään yhtä merkittäväksi kuin toimivat harjoitteetkin. Aikuisen toimintatavat ja pedagogiset periaatteet ovat tukipilareita, joiden varaan lapsen turvan tunne ja sitä kautta tunnetaitojen omaksuminen ja oppimiskyky rakentuvat. Tunnetaitojen opetuksessa pitää huomioida muun muassa lapsentasoisuus, ryhmän tarpeiden ja taitojen pohjalta toimiminen, toistuvat tuntirakenteet ja harjoitteet, kannustaminen sekä onnistumisten huomioiminen ja sanoittaminen. Lähestymistapa soveltuu kaikille lapsille. Se voi auttaa tunnistamaan oppilaiden vahvuuksia kehollisen työskentelyn parissa, mikäli perinteiset oppimisympäristöt eivät sovellu heille parhaiten.

Asiasanat: tunnetaidot, tunnekehoyhteys, tanssi, kehollisuus, tunteet, materiaalipankki

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Dance Teacher Education

Author: Ida Kujala

Title of thesis: Learning emotional skills through dancing

Supervisors: Petri Hoppu & Anni Heikkinen

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2024

Number of pages: 46 + 20

This thesis examines how emotional skills can be developed through dance and embodiment in basic education. The research sought answers to the following questions: What kinds of dance-based and embodied practices can strengthen mind-body connection and emotional skills in basic education? How can teachers support the learning of emotional skills?

The primary aim was to determine whether emotional skills can be learned and mind-body connection strengthened through dancing and embodied exercises. In addition, the aim was to determine whether the method could be providing an alternative and versatile approach to teaching emotional skills. The method's core is the body, as all emotions are bodily, requiring a connection to one's own body.

My research is a qualitative case study. During the research, I conducted a pedagogical project by leading five emotional dance workshops for first-grade pupils in a school in Lahti in November 2023. The research group consisted of eleven children. I developed and applied various exercises aimed at developing emotional skills and strengthening mind-body connection. Observations from the workshops served the material of the research. Observations were supported by video recordings of the teaching sessions and reflective journals. Additionally, I interviewed the class teacher who followed the lessons. The pupils' experience was accounted for using an emotional scale that I designed. Based on workshops, I created a material bank offering various experiential exercises. This thesis serves a knowledge and material bank to help adults assist children in acquiring various emotional skills.

As a conclusion, working through dance and the body provides an excellent pathway for developing emotional skills and strengthening mind-body connection. Learning emotional skills requires curious exploration as emotions are personal and body-based. The role of adults is as significant as exercises. Adult behaviors and pedagogical principles are the pillars upon which a child's sense of security and learning ability are built. When teaching emotional skills, it is important to consider aspects such as child's developmental level, group's needs and abilities, recurring exercises and structure of the workshops, encouragement as well as verbalizing successes. This method is suitable for all children, particularly those who may not thrive in traditional learning environments. It can help identify their strengths in physical work.

Keywords: emotional skills, mind-body connection, dance, embodiment, emotions, material bank

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TUNNETAIDOT.....	7
2.1	Mitä tunnetaidot ovat?	7
2.2	Miten lapsi oppii tunnetaitoja?	10
2.3	Alakouluikäisen tunnetaidot.....	11
3	TUNNEKEHOYHTEYS	13
3.1	Miten aikuinen voi tukea lapsen tunnekehoihteyden rakentumista?.....	13
3.2	Tunnekehoihteyden vahvistaminen	14
3.3	Tunnekehoihteyden vaikutus oppimiseen.....	16
4	PEDAGOGISEN PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT	18
4.1	Tutkimusryhmä	18
4.2	Aineisto	19
4.3	Esivalmistelut ja tunnetanssityöpajan suunnittelu.....	20
5	PEDAGOGISEN PROJEKTIN ANALYSOINTI.....	24
5.1	Harjoitteiden toimivuus ja tarkoituksenmukaisuus	24
5.2	Tunnin rakenne ja toistuvuus.....	28
5.3	Menetelmät.....	29
5.4	Opettajan toiminta.....	31
5.5	Oppilaiden toiminnan kehitys, suhtautuminen ja osallistuminen.....	33
5.6	Tanssinopettajan ja aikuisen tunteet	36
6	YHTEENVETO	38
6.1	Päätelmät.....	39
6.2	Pohdinta.....	40
6.3	Kehittämis ehdotukset	42
	LÄHTEET	44
	LIITTEET	47

1 JOHDANTO

Tutkin opinnäytetyössäni, miten tunnetaitoja voidaan opettaa ja opetella perusopetuksessa tanssin ja kehollisuuden kautta. Tunnekehoihteyden vahvistaminen tarjoaa avaimet tunnetaitojen ja niiden kehittämisen maailmaan, sillä kaikki tunteet syntyvät ja elävät kehossamme ja niiden aistimiseen, havaitsemiseen ja tunnistamiseen vaaditaan yhteyttä omaan kehoon. Tästä syystä huomioin opinnäytetyössäni tunnekehoihteyden käsitteen ja näkökulman. Tutkimuskysymyksiksi ovat muotoutuneet seuraavat: Millaisin tanssillisin ja kehollisin harjoittein tunnekehoihteyttä ja tunnetaitoja voidaan vahvistaa perusopetuksessa? Millaisin keinoin ja toimintatavoin opettaja voi tukea tunnetaitojen opettelemista?

Tunnetaidot ovat ajankohtainen ja pinnalla oleva ilmiö. Niiden opettaminen on kirjattu perusopetuksen opetussuunnitelmaan. Ajattelen, että jokainen lapsi ansaitsee tutustua omiin tunneaistimuksiinsa turvallisen aikuisen kanssa jo varhain ikätasolle sopivalla tavalla. Tällöin tunnetaidot ja tunteet muotoutuvat jokapäiväiseksi osaksi lapsen, nuoren ja aikuisen elämää.

Kipinä opinnäytetyöhöni lähti mielenkiinnostani tutustua siihen, miten lasten tunnetaitoja voitaisiin vahvistaa ja kehittää tanssin avulla. Koska tunteet koskettavat jokaista ja ovat omakohtaisia ja kehollisia, pidän erityisen tärkeänä sitä, että lapsi saa tutustua omiin tunneaistimuksiinsa turvallisesti, kokemuksellisesti, kehollisesti ja osallistavasti. Yhteyttä ja kiinnostusta oman kehon tuntemuksiin ja aistimuksiin ei voida luoda ulkoa käsin. Tanssi tarjoaa mielenkiintoisen ja varteen otettavan lähestymistavan opetella tunnetaitoja kyseiset näkökulmat huomioon ottaen. Näen tanssiin pohjautuvan lähestymistavan yhtenä etuna sen, että se mahdollistaa perusopetuksen arkeen nykyistä enemmän liikettä ja toiminnallista oppimista staattisuuden rinnalle.

Tutkimus on luonteeltaan laadullinen tapaustutkimus, johon sisältyi pedagoginen projekti valikoidun tutkimusryhmän kanssa. Loin tunnetanssityöpajakokonaisuuden, jolle osallistui yksitoista lahtelaisen koulun ensimmäinen luokan oppilasta. Osallistujat toimivat opinnäytetyöni tutkimusryhmänä. Työpajoissa kokeiltiin tunnetaitoihin liittyviä harjoitteita viiden opetuskerran ajan. Analysoin omien päiväkirjamerkintöjeni sekä kuvaamieni videoiden avulla sitä, millaisia huomioita ja ilmiöitä tunnetanssityöpajojen tapahtumien pohjalta nousee. Projektin aikana syntyneet harjoitteet ja oivallukset tarjoavat kaikille lasten parissa toimiville ja työskenteleville työkaluja ja konkreettisia keinoja opettaa tunnetaitoja tanssien lapsia osallistavien harjoitteiden kautta.

2 TUNNETAIDOT

Tunteet ovat kehossa tuntuja aistimuksia (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 12). Ne ohjaavat ihmisen toimintaa (Opetushallitus) ja ovat aina läsnä ollessamme vuorovaikutuksessa toisten kanssa (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 16). Ne tuntuvat mielessä ja kehossa (Matilainen), ja niiden saa antaa tuntua ja näkyä (Mäkelä & Trogen 2022, 82). Heli Mäkelä ja Tiia Trogen kuvailevat tunteita seuraavasti: ”Tunteet voidaan ajatella aaltoina, jotka nousevat, ovat huipussaan ja lähtevät laskemaan. Tunteiden tunteminen on tämän aaltomaisuuden vastaanottamista ja läpielämistä.” (2022, 81.) Mielen ja kehon yhteys on tärkeä, jotta on mahdollista tunnistaa tunteita kehon merkeistä ja säädellä niitä (Matilainen).

Tunteet viestivät meitä toimimaan siten, että pysymme turvassa ja voimme hyvin (Pöyhönen & Livingston 2020, 14). Tunteet kertovatkin aina jostakin tarpeesta. Mitä enemmän pystyy tunnistamaan itsestään tunteita, sitä paremmin pystyy tyydyttämään tarpeitaan. Ilman yhteyttä mikään ei ohjaa tyydyttämään omia tarpeita. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 27; Tunne & Taida 2021.)

Tunteet eli emootiot ja kyky empatiaan rakentuvat askeleittain lapsen ollessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Jo pieni vauva tunnistaa kasvoilta toisten tunteita ja kykenee reagoimaan itkulla toisen vauvan itkuun. (Opetushallitus.) Tunteiden avulla on mahdollista luoda ja kokea sekä vahvistaa yhteyttä muihin (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 19).

2.1 Mitä tunnetaidot ovat?

Tunnetaidot ovat avain tunteiden tulkitsemiseen. Niiden avulla lapsi saa tietoa siitä, mikä tunne hänellä herää ja miksi. (Pöyhönen & Livingston 2020, 14.) Tunnetaitojen kerrotaan tarkoittavan muun muassa sitä, miten ihminen kohtaa sen, mitä hänen sisällään tapahtuu ja mitä hän tekee sille. Esimerkiksi tilanteessa, jossa huomaa itsessään hankalia tunteita, voi miettiä tunnetaitoja hyödyntämällä, mitä tekee silloin ja miten hyväksyy itsensä vaikeissakin tilanteissa. (Tunne & Taida 2021.)

Titta Karanta kuvaa, että tunnetaidot ovat kehon äärellä olemista ja aktiivista toimimista sen äärellä, mitä havaitsee sekä itsessä että muissa tapahtuvan. Tunnetaidoissa on keskeistä, että tunteen ja

reaktion välimatkaa opitaan vähitellen pidentämään. Kun tunnetaidot karttuvat, tunteen huomaamisen ja reagoinnin välistä aikaa voidaan lisätä. (Karanta 2023.)

Kun saa kokemusta tunnetaidoista ja onnistuu huomaamaan, että pystyy käsittelemään hankaliakin tunteita, voi kokea voimaantumista. Yhteys omaan itseen ja omiin tunteisiin saa kokemaan merkityksellisyyttä. (Tunne & Taida 2021.) Toisaalta voimaantuneena ihminen hyväksyy senkin, että silloin tällöin tasapaino järkkyy. Silloinkin voi kuitenkin tukea itseään, olla itsensä puolella ja uskoa siihen, että tasapainon palauttamiseen on keinoja. (Mäkelä & Trogen 2022, 103.)

Tunnetaidot voidaan jakaa seuraaviin osa-alueisiin: tunteen tunnistaminen, tunteen sietäminen, tunteen säätely sekä tunteen purkaminen ja ilmaiseminen. Osa-alueet kulkevat hieman limittäin ja ovat yhteydessä toisiinsa. (Tunne & Taida 2021.)

Tunnetaitojen ensimmäisenä osa-alueena pidetään tunteen tunnistamista. Tunteen tunnistamisella tarkoitetaan sitä, miten ihminen tunnistaa omia tunteitaan ja niiden alla piileviä tarpeita sekä muiden tunteita. Se on pohja, jolle muut tunnetaidot voivat rakentua. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 34, 36.) Tunteen tunnistaminen vaatii kykyä pysähtyä hetkeen, olla yhteydessä omaan kehoon ja aistia, mitä itsessä ja ympäristössä tapahtuu (Mäkelä & Trogen 2022, 83). Tunteen tunnistaminen vaatii siis tunnekehoyhteyttä eli sitä, millainen yhteys ihmisellä on tuntevaan kehoonsa. Kaikki tunteet kulkevat, elävät ja tuntuvat kehossamme erilaisina aistimuksina. (Tunne & Taida 2021.) Tunteen tunnistaminen vaatii myös tunnesanojen ymmärtämistä sekä niiden ja tunneaistimusten yhdistämisen taitoa (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 36).

Tunteiden kohtaamiseen ei aina tarvita sanoja vaan kehon ja tuntemusten kehollista kohtaamista. Tunnetilanteissa kannattaakin sanoittaa kehollisia tuntemuksia, kuten painon tunnetta rintakehässä tai kuumotusta poskilla. (Mäkelä & Trogen 2022, 83.) Toisaalta tunteen tunnistaminen tavallisesti rauhoittaa oloa (Tunne & Taida 2021). Siksi Maria Matilainen ja Marjukka Puustinen pitävät tärkeänä sitä, että tunteita harjoitellaan nimeämään. Tällöin muidenkin on helpompi saada kiinni välittävistä tunteista ja lapsen tunnemöykky alkaa aueta. Tunteiden nimeämiseen vaaditaan tunnesanaston hallitsemista. (2021, 71–72.)

Toinen tunnetaitojen osa-alue, tunteen sietäminen, on kaikkein vaikein tunnetaito (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 39; Tunne & Taida 2021). On tärkeää sietää sitä, mitä omassa kehossa herää ja olla rauhassa näiden tuntemusten kanssa tekemättä niille välittömästi mitään (Tunne & Taida 2021;

Karanta 2023). Tunteen sietäminen on tärkeää, koska silloin ehdimme pidentää tunteen ja siihen reagoimisen välissä olevaa hetkeä. Saamme ikään kuin lisää aikaa ja toimimme tietoisesti valitsemisen, miten aiomme ja haluamme reagoida. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 39–40.)

Sietämisen jälkeen tunnetta voidaan säädellä. Tunteen säateleminen on osa itsesäätelykykyä eli sitä taitoa, minkä ansiosta ihminen kykenee toimimaan tilanteeseen sopivalla tavalla. Mikäli lapsi osaa säädellä omia tunteitaan, vuorovaikutus ympäristön kanssa on joustavampaa. Lapsen on mahdollista välttää sekä itselleen että ympäristölleen vahingollista käyttäytymistä. (Haapsalo ym. 2016, 13.)

Tunteiden säätely on kykyä käsitellä tunteita siten, etteivät ne ole alisäädelyjä eivätkä toisaalta ylisäädelyjä. Alisäätelystä seuraa herkästi hallitsemattomia ja voimakkaita tunnepurkauksia. Ylisäätelyssä tunteet tukahdutetaan ja ohitetaan järkeilyllä tai huomion siirtämisellä muualle. Tasapaino löytyy näiden välistä. On tärkeää antaa tunteelle mahdollisuus nousta pintaan, mutta säädellä sitä siten, ettei se vie hallitsemattomasti mukanaan. Mäkelä ja Trogen muistuttavat, ettei tunteiden säätely ole tunteiden hallintaa, kontrollia ja niihin vaikuttamista vaan sitä, että voimme opetella menemään tunneaaltojen mukana. (Mäkelä & Trogen 2022, 92.)

Jotta tunnetta voi säädellä, se täytyy tunnistaa oman kehon merkeistä. Kun tunnistamme, mitä kehossa tapahtuu esimerkiksi vihan noustessa, pystymme vaikuttamaan tunteeseen nopeimmin kehon kautta. Kehoa rauhoittamalla mielikin rauhoittuu. (Mäkelä & Trogen 2022, 93–94.)

Tunteen purkamisen tarkoittaa sitä, että tunne puretaan pois kehosta. Purkamattomat tunteet vievät paljon energiaa ja siirtävät tunteisiin kertyneen energian kehoomme. (Mäkelä & Trogen 2022, 97–98.) Tunteen purkamisen ja käsittely tapahtuukin tavallisesti kehon kautta (Tunne & Taida 2021). Esimerkiksi tanssi on konkreettinen tapa purkaa tunnetta (Mäkelä & Trogen 2022, 98). Myös Anne-Mari Jääskinen ja Sanna Pelliccioni ovat nimenneet tanssin toiminnaksi, jolla voidaan vaikuttaa omaan oloon. Lisäksi oloon voidaan vaikuttaa muun muassa hengittämällä, hyödyntämällä voima-asentoja, laskemalla hartiat alas ja avaamalla rintakehän sekä rentouttamalla kasvot. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 15.)

Tunteen purkamisen ja käsittely sekä tunnetaitojen viides osa-alue, tunteen ilmaiseminen, liittyvät vahvasti toisiinsa. Tunnetta ilmaistaan monesti samalla, kun sitä käsitellään ja puretaan (Tunne & Taida 2021) ja tunteiden käsittely liittyy tunteen ilmaisemiseen ja purkamiseen (Mäkelä & Trogen

2022, 97). On tärkeää ilmaista tunne rakentavasti. Siksi kannattaa tunnistaa ja hyväksyä tunne sekä sietää ja säädellä sitä ennen kuin sen ilmaisee. Tanssiminen on luova ja kehollinen tapa ilmaista tunteita. Se voi antaa muodon tuntemuksille ja kokemuksille, joille ei löydy sanoja tai joista ei ole edes tietoinen. (Mäkelä & Trogen 2022, 95.)

2.2 Miten lapsi oppii tunnetaitoja?

Turvan tunne ja sen vahvistaminen ovat lähtökohta tuntemiselle ja tunnetaitojen oppimiselle (Mäkelä & Trogen 82). Lapsen turvan kokemus on vahvasti yhteydessä aikuisen toimintatapoihin ja hermoston tilaan. Lapsi voi kokea turvaa, kun hänen tarpeisiinsa ja tunteisiinsa vastataan ja niitä säädellään yhdessä. (Maikku 2023.) Turvan tunne voi muodostua, kun lapsi saa osakseen kunnioitusta ja empatiaa sellaisena kuin hän on (Lahtinen & Rantanen 2019, 114). Lisäksi turvaa voidaan välittää esimerkiksi lempeällä katseella ja olemuksella, aistittuja tunteita sanallistamalla (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 113), äänensävyllä ja myötätunnolla (Maikku 2023) sekä kannustavilla ja kunnioittavilla kosketuksilla ja leikkisillä hetkillä (Lahtinen & Rantanen 2019, 114).

Tunnetaitoja opitaan mallin kautta (Tunne & Taida 2021). Ne rakentuvat jokapäiväisissä vuorovaikutustilanteissa ja seuraamalla elämää ympärillämme (Tunne & Taida). Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä enemmän hän tarvitsee aikuisen tukea tunnetaitojen opettelemiseen (Asikainen & Rask 2020). Vähitellen lapsi oppii tunnistamaan ja ymmärtämään niin omia kuin toistenkin tunteita (Riihonen & Koskinen 2020, 62).

Lapsen tunnetaitojen kehityksen näkökulmasta aikuisen tunnerehellisyys eli aikuisen aito tunneilmaisuus on välttämätöntä. Lapsi hämmentyy, jos aikuinen on kiukkuinen mutta teeskentelee muuta. (Haapsalo ym. 2016, 17.) Lapset ovat hyviä vaistoamaan aikuisten tunnetiloja ja on tärkeää, että aikuinen nimeää omia tunteitaan ääneen (Riihonen & Koskinen 2020, 74). Lapsi tarvitsee tunteensäätelytaitojen kehittymiseksi esimerkkiä siitä, miten aikuinen kohtaa lapsen tunnetilanteessa. Tunnetilanteessa on tärkeää välittää turvan merkkejä. Kun aikuinen ohjaa lasta hengittämään rauhallisesti, hänen tulee toimia itsekin niin. Myös lempeä katse, hyväksyvä ja myönteinen kosketus sekä tilan ja ajan antaminen luovat lapselle turvaa. (Tunne & Taida 2021.)

Tunnetilan vastaanottamisen ja kanssasäätelyn jälkeen aikuinen sanoittaa lapselle, mitä hän ajattelee lapsen kokevan kuulemansa ja näkemänsä perusteella. On tärkeintä osoittaa, että haluaa

kuulla lasta ja ymmärtää häntä ja hänen kokemustaan. (Tunne & Taida 2021.) Inkeri Meriluodon (2018) mukaan Mannila rohkaisee sanoittamaan tunteita ja kehollisia muutoksia rinnakkain.

Tunnetaitojen oppimisen perustana tulisi olla aistilähtöinen ja kokemuksellinen tutkiminen, jossa hyödynnetään eri aisteja ja menetelmiä. Näin tavoitetaan erilaiset oppimistyyliä ja juurrutetaan tunnetaitoja käytettäväksi arjessa. (Tunne & Taida 2019a.) Lasten tunnekasvatuksessa kannattaa hyödyntää myös toiminnallisuutta, monimenetelmällisyyttä ja luovuutta (Mäkelä & Trogen 2022, 27). Tunnetaidot opitaan käytännön harjoittelulla, eikä pelkkä tieto tai tiedon opiskelu riitä (Lahtinen & Rantanen 2019, 15). Aivojen hermoyhteydet vahvistuvat vain niiden käyttämisen myötä, jolloin toiston merkitys korostuu. Mitä vankempi hermoyhteys muodostuu, sitä varmemmin taito kyetään ottamaan käyttöön arjen tilanteissa. (Tunne & Taida.)

2.3 Alakouluikäisen tunnetaidot

Tunteen säätelytaidot kehittyvät 25–30-vuotiaaksi asti (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 84). 7-vuotiaalle ovat kuitenkin jo muotoutuneet tietyt vuorovaikutus- ja ajatusmallit. Tämän vuoksi ikävaiheessa voidaan aikuisen avulla opetella uusia tapoja esimerkiksi tunnekuohuissa toimimiseen. Sen sijaan, että huutavaa lasta pyydetään olemaan hiljaa, aikuisen tulee tukea lasta konkreettisilla ja rakentavilla välineillä, joiden avulla lapsi voi purkaa tunnetta kehostaan. (Mäkelä & Trogen 2022, 139–140, 143.)

Kouluikäinen lapsi alkaa vähitellen saamaan kokemuksia siitä, että tunteita voi opetella sietämään tekemättä niille välittömästi mitään (Karanta 2023). Tunteensäätelytaidot ovat alkaneet kehittyä siten, että lapsen on mahdollista selvittää pienistä kiukuista itsenäisesti. On kuitenkin tärkeää, että aikuinen on tarvittaessa saatavilla. (Riihonen & Koskinen 2020.)

7-vuotiaan kehitysvaiheessa on hyvä muistaa, että lasten tunnetaidoissa voi olla suuria eroja. Tunnetaitoja tulee aina lähteä kehittämään lapsen tasolta. 7-vuotias saattaa myös järkeillä tunteitaan. Siksi on tärkeää pitää huoli lapsen tunnekehoyhteyden säilymisestä vahvana. (Mäkelä & Trogen 2022, 142–143.)

Koska lapset viettävät enemmän aikaa kavereidensa kanssa, on toivottavaa, että heillä on välineitä säädellä toimintaansa ilman aikuisen läsnäoloa. Lapset voivat tukea toisiaan ja vertaisoppia. Yksikin kehotietoinen lapsi voi auttaa muita pysähtymään kehonsa äärelle. Kavereiden kanssa vietetty aika voi aiheuttaa myös haasteita. Paineet kasvavat ja esimerkiksi ”itkeminen on heikkoutta” -kommentti voi vaikuttaa lapsen hyvinvointiin. Aikuisen vastuu on edelleen suuri. (Mäkelä & Trogen 2022, 140.)

Alakouluikäiselle lapselle alkaa kehittyä kyky ymmärtää toisen tunteita. Lapsi alkaa käsittämään, että hänen tapansa ilmaista asioita vaikuttaa toisen tunteisiin ja siihen, onko toisella henkilöllä turvallinen olo olla omassa seurassa. (Karanta 2023.) Tunteiden tunnistaminen laajenee sosiaalisiin tunteisiin, kuten mustasukkaisuuteen, syyllisyyteen ja jännittyneisyyteen (Opetushallitus).

Koulussa kehon kuuntelu voi jäädä toissijaiseksi, sillä lapsen tulee pysyä paikallaan pitkiä aikoja, kuunnella opettajaa, keskittyä tehtäviin ja ajatella. Jos päivä jatkuu koulunkin jälkeen liikkumattomana, kehon tarpeiden ja tunteiden huomioiminen jää vähäiseksi. Tällöin yhteys kehoon heikkenee ja tunteita aletaan helposti järkeistämään. (Mäkelä & Trogen 2022, 140–141.) Tanssinopettaminen ja kehon aktivoiminen tukee oppijoiden luontaista tarvetta liikkua sekä keskittyä omaan kehoon ja pysähtyä sen äärelle. Tehtäväni on taistella staattisuuden ilmiötä vastaan. Koulupäiviin tarvitaan enemmän liikettä ja kehoa. Liikunta kaikissa muodoissaan tukeekin kehon ja mielen yhteyttä, ja tanssi on monipuolinen laji, joka auttaa kiinnittämään huomiota kehoon ja havaitsemaan erilaisia kiputiloja ja jännitteitä ja toisaalta laukaisemaan niitä (Mäkelä & Trogen 2022, 141).

3 TUNNEKEHOYHTEYS

Keho, mieli ja tunteet muodostavat yhteyden ja ovat aina kokonaisuus (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 21; Mäkelä & Trogen 2022, 16). Tunnekehoyhteydellä tarkoitetaan sitä, että olemme tietoisesti yhteydessä sisäisiin tuntemuksiimme sekä tuntevaan ja aistivaan kehoomme, tunnekehoomme. Se on välttämätön perusta tunteiden tunnistamisen opettelulle. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 50.) Kehon ja mielen yhteys mahdollistaa sen, että voimme saada tietoa kehostamme ja tulla tietoisiksi omista tunteistamme. Jos kehon viestejä ei kykene kuuntelemaan ja tunnistamaan, on vaikeaa tunnistaa omia tunteitaan ja tarpeitaan. (Mäkelä & Trogen 2022, 16.) Myös Karanta vahvistaa kehon äärelle pysähtymisen olevan pohja tunnetaidoille. Hän toteaa, että jos yhteyttä kehoon ei ole, esimerkiksi tunteiden sietämistä ei voida harjoittaa, sillä reaktio on jo tapahtunut. (Karanta 2023.)

Mäkelän ja Trogenin mukaan vahva tunnekehoisyhteys auttaa tekemään valintoja itsemme hyväksi, tuntemaan sisäistä turvaa ja säätelemään tunteita. Nopean reagoimisen sijaan on mahdollista havainnoida tunteita ja antaa niille tilaa. Voimme huomata tunteen heräämisen jo varhaisessa vaiheessa, jolloin on mahdollista rauhoittaa oloa ennen kuin tunne on noussut täyteen voimaansa. Sen sijaan silloin, kun tunneyhteys on heikko, läsnäolo ja kehon viestien huomaaminen on vaikeaa. (Mäkelä & Trogen 2022, 16, 32–33.)

3.1 Miten aikuinen voi tukea lapsen tunnekehoisyhteyden rakentumista?

Vaikka tässä opinnäytetyössä ei paneuduta siihen, miten aikuinen voi vahvistaa omaa tunnekehoisyhteyttään, on huomioitava, että aikuisen omat tunnetaidot vaikuttavat ja toimivat pohjana sille, miten hän kykenee kohtaamaan lapsen tunteet ja miten hän reagoi niihin. Aikuisen heikko yhteys omiin tunteisiinsa johtaa usein siihen, että hänen on vaikeaa kohdata lapsen tunteet. Hän pyrkii kohtaamisen sijaan enemmänkin sivuuttamaan ja turruttamaan tunteet. (Mäkelä & Trogen 2022, 24–25.) Täten vanhemman kyvyttömyys säädellä omia tunteitaan vaikuttaa lapsen hermostoon negatiivisesti (Minaya 2023, 48). Kun aikuisen tunnekehoisyhteys on vahva ja hän kykenee aistimaan ja rauhoittamaan omaa kehoaan, se rauhoittaa lapsen kehoa tunnetilanteessa. Lisäksi kehotietoinen aikuinen kykenee huomaamaan lapsen kehosta merkkejä siitä, että tunnesäätely on estynyt ja

siihen kaivataan aikuisen tukea, jotta tunteet eivät räjähdä hallitsemattomasti. (Mäkelä & Trogen 2022, 27–29.)

Lapsi kuuntelee ja luottaa synnynnäisesti omiin tunteisiinsa ja toimii niiden mukaan. Kun aikuinen huomioi ja tyydyttää lapsen tarpeet tunteiden takana, lapsen yhteys omaan itseensä vahvistuu. Lapsi oppii luottamaan kehonsa tuntemuksiin ja tarpeisiin. Keho ja mieli kasvavat kokonaisuudeksi, joiden välillä ei ole jakoa. (Mäkelä & Trogen 2022, 38, 125.) Aikuisen on tärkeää validoida lapsen tunteita, mikä tarkoittaa sitä, että aikuinen osoittaa sanoin ja teon ymmärtävänsä lapsen tunnekokemuksen ja vahvistaa sen (Riihonen & Koskinen 2020, 68). On ehdottoman tärkeää osoittaa lapselle, että jokainen tunne on luvallinen (Haapsalo ym. 2016, 16).

Tunnekehoysteyttä voidaan vahvistaa myös kunnioittamalla lapsen omia rajoja. Lasta ei tulisi pakottaa esimerkiksi halaamaan tai olemaan sylissä ilman hänen suostumustaan. Silloinkin, kun lasta vaaditaan olemaan aina reipas eikä hänelle jätetä tilaa olla ujo ja herkkä, hänen omat luonteenpiirteensä sivuutetaan. Lapsi ei saa kokemusta siitä, että hän saa olla omanlaisensa, arvokas yksilö. (Mäkelä & Trogen 2022, 41.) On merkityksellistä, että aikuinen suhtautuu lapseen arvostaen myös muiden nähden (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 80).

Mikäli kasvatustyyliimme on käskävä ja ohjaava, lapsen huomio siirtyy pois itsestä ja häntä opetaan hiljentämään omat tarpeensa. Jatkuvan komentelun, kieltämisen, kritisoimisen tai äänen korottamisen seurauksena lapsi tuntee turvattomuutta, kun sympaattinen hermosto aktivoituu jatkuvasti. Tämä turvattomuuden ja lapsen tunteiden ja tarpeiden laiminlyöminen johtavat siihen, että lapsi katkaisee jo varhaisessa vaiheessa tunnekehoysteytensä selviytymiskeinona. (Mäkelä & Trogen 2022, 38–40, 71, 117.)

3.2 Tunnekehoysteyden vahvistaminen

Tunnekehoysteyksy syntyy olemisesta ja ajan antamisesta, eikä sitä voi kiirehtiä tai suorittaa (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 58). Tunnekehoysteyden vahvistamisen prosessiin vaaditaan keinoja, joilla voimme palauttaa itsemme juuri tähän hetkeen ja tulla tietoisiksi itsestämme ja tunteistamme. Tällaisia keinoja ovat esimerkiksi oman kehon kuuntelu, hengitykseen tutustuminen ja sisäisen turvan vahvistaminen. Läsnä oleva oman kehon kuuntelu alkaa sillä, että huomio siirretään kehoon, kehon tuntemuksiin ja hengitykseen. (Mäkelä & Trogen 2022, 58–59.)

Tunteita voidaan lähteä tutkimaan kehon skannaamisella eli pohtimalla sitä, että tunteet liikkuvat koko ajan omassa kehossa. Voimme rauhassa seurata, mitä meissä tapahtuu ja esimerkiksi sanoittaa ja tunnistaa, miltä jokin tunne tuntuu kehossa. Jännitys voi tuntua siltä kuin vatsassa olisi kivimöhkäle tai perhoset lentelisivät rintakehässä. (Karanta 2023.)

Hengitykseen tutustuminen auttaa löytämään syvemmän yhteyden itsen ja omiin tunteisiin. Ta-voitetilana on saavuttaa tasapainoinen ja virtaava tapa hengittää. (Mäkelä & Trogen 2022, 62–63.) Usein pelkkä huomion kiinnittäminen hengitykseen saa sen rauhoittumaan. Myös uloshengityksen pidentäminen on keino rauhoittaa hengitystä. (Mäkelä 2023.)

Sisäisen turvan vahvistaminen helpottaa kehon äärelle pysähtymistä ja on avain parempaan yhteyteen itsen ja tunteiden kanssa (Mäkelä & Trogen 2022, 60, 71). Turvan tunne on hermostollinen ja fysiologinen eli kehollinen tila. Tällöin hermoston säätely ja rauhoittaminen ovat keinoja sisäisen turvan vahvistamiseen. Sisäisen turvan tilassa parasympaattinen hermosto aktivoituu. (Mäkelä & Trogen 2022, 71, 75.) Lapsi voi rentoutua ja rauhoittua (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 85). Mikäli lapselle rakentuu turvattomuuden tunne, hänen sympaattinen hermostonsa on jatkuvassa stressi- ja pelkotilassa. Lapsen on haastavaa kohdata tunteitaan aikuisena, ja hän voi tukahduttaa tunteitaan ja tunneilmaisuaan. (Mäkelä & Trogen 2022, 71–72.) Lapsi oppii selviytymään, miellyttämään ja pärjäämään yksin (Maikku 2023).

Edellisten tekijöiden ohella kasvatustyyli vaikuttaa siihen, millainen kehon ja mielen yhteys lapselle muodostuu. Mäkelä ja Trogen ovat nimenneet viisi ohjenuoraa, joilla voidaan tukea kehon ja mielen yhteyttä. Kehon kuunteluun voi ottaa mukaan leikillisyyttä, kuten esimerkiksi omalle vatsalle jutte-lua, sillä lapsi oppii parhaiten leikin kautta. Tällöin huomio viedään kehon tuntemuksiin ja tarpeisiin. Kannattaakin huomioida, että tilanteista ja tunteista keskusteltaessa mukaan otettaisiin aina myös keho ja sen tuntemukset. Tunteiden ääreen kannattaa pysähtyä säännöllisesti, koska ihmisellä on koko ajan jokin tunnetila. Vähitellen tunnepysäytysten ansiosta tunteiden äärelle pysähtymisestä tulee automaatio. Lapsen kokemus hänen tunnetilastaan on aina aito, ja se tulee vahvistaa. Lisäksi kannattaa pyrkiä herättämään lapsen sisäinen motivaatio. Tällainen kasvatustyyli auttaa lasta toimimaan itseään, ajatuksiaan ja tarpeitaan kuunnellen sen sijaan, että käyttäytymistä ja tekoja oh-jaisivat ulkoiset rangaistukset tai palkkiot. (Mäkelä & Trogen 2022, 126–128.)

Kehon asennoilla ja tunteilla on yhteys (Lahtinen & Rantanen 2019, 65). Kehotietoisuutta lisäämällä kehon asentoja voidaan lähteä tutkimaan ja muuttamaan, jolloin tunnetila voi muuttua ja tunteet

pääsevät liikkumaan ja purkautumaan. Esimerkiksi väsymystä ja alakuloisuutta tuntiessa vaivumme alaspäin. Kehon alaspäin vaipuminen vain lisää epävarmuuden tunnetta, alakuloisuutta ja väsymystä. Iloisena ja energisena kaikki ojentautuvat ylöspäin. (Mäkelä & Trogen 2022, 66–67.) Myös Mannila muistuttaa, että tunteen kehollinen olemus ja sen tunnistaminen antavat avaimia tunteen säätelyyn. Hän antaa esimerkin häpeästä, jossa olkapäät kohoavat tavallisesti korviin ja pää menee kumaraan. Mitä, jos silloin laskisikin hartiat alas ja suoristaisi pään ja selkärangan? (Meriluoto 2018.)

3.3 Tunnekehoyhteyden vaikutus oppimiseen

Tunteet ohjaavat oppimistamme. Kun koemme myönteisiä tunteita, tarkkaavaisuus ja kiinnostus heräävät. Aivot merkkäavat tunteiden pohjalta sen, mitä meidän on tärkeää oppia ja muistaa pitkään. Puhutaan oppimisen emotionaalisesta tasosta. Turvallinen olo on käytännössä ainoa lähtökohta sille, että jokin voi kiinnostaa ja herättää mielenkiinnon. (Tunne & Taida 2020.) Ihminen ei voi oppia säätelemättömän stressin tai voimakkaan yli- tai alivireyden tilassa. On lähtökohtaisesti opettajan vastuulla luoda oppilaalle olo, että hän saa rauhoittua kyseiseen hetkeen eikä hänen tarvitse kokea esimerkiksi uhkaa tai turvattomuutta. (Tunne & Taida 2019b.) Koulussa turvan ja luottamuksen ilmapiiri rakentuu muun muassa siitä, että oppilas kohdataan ja häntä kuunnellaan ja arvostetaan (Lahtinen & Rantanen 2019, 14).

Vireystila kuvaa kehon ja mielen tilaa, aktiiviatitasoa ja toimintavalmiutta. Vireystilan säätelyllä taas tarkoitetaan henkiseen ja fyysiseen vireyteen vaikuttamista. (Mäkelä & Trogen 2022, 50, 179.) Vireystilaa voidaan ylläpitää tai muuttaa tehtävää tai tilannetta varten. Säätely tapahtuu aistien ja liikkeen kautta. (Tompuri 2016, 24, 26.)

Ylivireystilassa keho on taistele tai pakene -tilassa (Minaya 2023, 52) ja tuntemuksia on liikaa (Mäkelä & Trogen 2022, 51). Oppiminen on vaikeaa, kun keho haluaa pysyä liikkeessä (Tompuri 2016, 24). Lapsi etäännyy itsestään, jolloin hänen on haastavaa tunnistaa tuntemuksiaan ja tarpeitaan. Tällöin myös tunnesäätely on haastavaa ja lapsi voi hermostua helposti. Koska rauhoittuminen on vaikeaa, lapsi saattaa olla hepulissa. (Mäkelä & Trogen 2022, 51–52, 180.)

Alivireänä keho lamaanuu tai jähmettyy ja olo voi olla voimaton tai väsynyt (Minaya 2023, 52). Toimintakyky voi laskea. Lapsi saattaa huokailla tai haukotella, olla poissaoleva, puhumaton ja

vältellä katsekontaktia. Ohjeiden ymmärtäminen tuntuu haastavalta, ja lapsi voi olla kyvytön vastaanottamaan tietoa eli oppimaan. Alivireystila voi näkyä lapsessa myös hermostuneisuutena, hius-ten näpräyksenä tai jatkuvana liikkeenä. (Mäkelä & Trogen 2022, 52, 180.) Hän pyrkii nostamaan vireystilaansa liikkeen avulla (Tompuri 2016, 25).

Optimaalinen vireystila on ihmisen turva-alueella. Silloin olo on rento ja turvallinen. (Minaya 2023, 51–52.) Matilaisen ja Puustisen mukaan oppimisen kannalta ihanteellisessa vireystilassa lapsi on rauhallinen mutta aktiivinen ja osallistuva toimija, joka kykenee suuntaamaan huomionsa tehtävään (2021, 40). Optimaalisessa vireystilassa aikaansaaminen on helppoa, hengitys pääsee virtaamaan ja mieli ja keho ovat levollisia. Optimaalinen vireystila mahdollistaa esimerkiksi ihmettelyn, uteliaisuuden, myötätunnon ja läsnäolon tunteiden kokemisen. (Mäkelä & Trogen 2022, 51.)

Kun tunnetaitoja ja itsetuntemusta karttuu, on mahdollista pysyä hermostollisesti säädelyssä tilassa, jossa voi oppia. On tärkeää opetella tunnistamaan kehon viestejä ja esimerkiksi sitä, milloin tarvitaan lepoa, milloin liikettä ja milloin esimerkiksi aistiärsykkeiden rajaamista pois. (Karanta 2023.) Tanssin avulla voidaan auttaa lasta saavuttamaan optimaalinen vireystila (Matilainen & Puustinen 2021, 40).

Oppimisen sensorista tasoa kannattaisi vaalia kaikissa ikävaiheissa, sillä jos kehon toiminnan kautta voidaan löytää turvallinen etsimisen, kokeilemisen ja luovuuden tila, mielikin avautuu. Sensorinen taso on perustavanlaatuinen tapa oppia, sillä se alkaa kehittyä jo kohdussa, kun tietoa etsitään erityisesti aistien avulla. (Tunne & Taida 2020.)

4 PEDAGOGISEN PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT

Tässä luvussa kuvailen tutkimukseni toteutustapaa ja tutkimusmenetelmää. Lisäksi kerron tutkimusryhmästä ja aineistosta. Luvun lopuksi kerron, millaisia esivalmisteluja tein tunnetanssityöpajoja varten sekä miten ja millaisten ajatusten ja prosessien pohjalta työpajakokonaisuus lähti rakentumaan.

Toteutin tutkimukseni suunnittelemaan lahtelaisen koulun ensimmäisen luokan oppilaille viiden opetuskerran mittaisen tunnetanssityöpajakokonaisuuden. Työpajojen tavoitteena oli kehittää lasten tunteita ja vahvistaa tunnekehoyhteyttä tanssillisin ja kehollisin harjoittein. Tunnit pidettiin 1.-29.11.2023 keskiviikkoamuisin koulun liikuntasalissa. Yksi opetuskerta kesti 45 minuuttia.

Tutkimusmenetelmäni on laadullinen tapaustutkimus. Tutkimuksen kohteena on yksi tutkittavaa ilmiötä edustava tapaus, mikä on tyypillistä tapaustutkimukselle (Vuori). Seurasin tutkimuksessani yksittäisen ryhmän eli luokan prosessia. Tapaustutkimuksen voidaan sanoa olevan empiirinen tutkimus, jossa tarkastellaan ajankohtaista ilmiötä todellisessa kontekstissa. Apuna käytetään useita tietolähteitä, ja tavoitteena on yhdistää teoriaa empiirisen maailman kokemuksiin. (Piekkari & Welch 2020, 209–210.) Suunnittelin tuntien sisällöt erilaisia tietolähteitä sekä aiempaa tanssinopetuskokemustani ja pedagogista osaamistani hyödyntäen.

4.1 Tutkimusryhmä

Tutkimusryhmääni kuului yksitoista lahtelaisen koulun ensimmäisen luokan oppilasta. Tutkimukseen osallistuivat luokan oppilaista he, joiden huoltajat allekirjoittivat tutkimusluvan ja antoivat huollettavalleen luvan osallistua tutkimukseen. Lähetin tutkimuslupapohjan luokan opettajalle, joka toimitti lomakkeet oppilaille ja tätä kautta heidän huoltajilleen. Kirjoitin oheen lyhyen saateen tutkimuksesta ja sen tavoitteista.

Halusin toteuttaa tutkimukseni tunteita opettelemisesta tanssin keinoin nimenomaan perusopetuksessa. Tiesin, että peruskoulussa tulee harjoitella tunteita ja ajattelin, että joku luokanopettaja voisi kiinnostua opinnäytetyöni aiheesta ja kehollisesta lähestymistavasta tunteita opettamiseen. Otin yhteyttä tuttuun luokanopettajaan, joka kiinnostui aiheestani ja välitti viestini

eteenpäin toiselle luokanopettajalle, joka tulisi syksyllä opettamaan 1. luokkaa. Hän tarttui mahdollisuuteen, ja aloitimme yhteistyön.

Pohdin tutkimuksen toteuttamista tanssin harrastajien keskuudessa esimerkiksi minulle tutussa työskentely-ympäristössä nuorisoseurassa. Valitsin tutkimusryhmäksi kuitenkin koululuokan, sillä oppilaat opettelisivat tunnetaitoja koulussa joka tapauksessa. Nyt he vain saisivat siihen uuden menetelmän ja vetäjän, joka tulee paikalle sovittuina ajankohtina. Nuorisoseurassa olisi voinut olla työläämpää saada kokoon vapaaehtoisista lapsista ryhmä, joka saapuu tiettyinä iltoina tanssitunneille harjoittelemaan tunnetaitoja oman harrastuksensa ohella.

Koin perusopetuksen ympäristön hedelmällisenä maaperänä myös tutkimusryhmän näkökulmasta. Perusopetuksen kontekstista valitut tutkittavat tarjosivat mahdollisesti monipuolisemman otannan. Kaikki osallistujat eivät välttämättä olleet liikunnan harrastajia tai tehneet paljon kehollisia ja tanssillisia asioita. Näin ollen pystyin havainnoimaan sitä, toimiiko menetelmä sellaisille, jotka eivät välttämättä ole tanssiorientoituneita tai harrastaneet tanssia vapaa-ajallaan. Lisäksi menetelmä mahdollisti kouluarkeen lisää liikettä ja toiminnallisuutta staattisuuden rinnalle.

Tutkimusryhmän valitsemisen jälkeen olin sähköpostitse ja puhelimitse yhteydessä luokan opettajaan. Sovimme erilaisista käytännön asioista, kuten siitä, minä viikonpäivinä opetus tapahtuu ja millä aikavälillä. Keskustelimme myös siitä, onko minulla käytössäni liikuntasali ja miten tutkimuslupien toimittaminen tapahtuu.

4.2 Aineisto

Keräsin aineistoa havainnoimalla oppilaita työpajatunneilla. Havainnointia tuki opetuskerroilla kuvattu videomateriaali, jonka kuvaamiseen huoltajat antoivat suostumuksen tutkimusluvan yhteydessä. Havainnoin videoista sitä, miten oppilaat ymmärtävät harjoitteet ja niiden ydinajatuksen, kehittyvätkö oppilaiden tunnetaidot ja toiminta kertojen edetessä ja millä tavalla oppilaat osoittavat tai vastaavasti eivät osoita kiinnostusta teemoihin ja harjoitteisiin. Lisäksi tutkin tuntirakenteiden ja rutiinien merkitystä, opetusmenetelmien tarkoituksenmukaisuutta ja omaa toimintaani tunnetaitoihin johdattelijana. Kiinnitin huomiota myös siihen, voiko tanssilla rakentaa väylän tunnetaitojen ke-

hittymiselle ja ennen kaikkea omien tunteiden kanssa olemiselle, tunteiden heräämiselle ja tunnekehoyhteyden luomiselle. Videoaineiston lisäksi reflektoin ajatuksiani ja kokemuksiani päiväkirjaani jokaisen pidetyn tunnetanssityöpajatunnin jälkeen. Päiväkirjamerkinnot tukivat analysointiani.

Haastattelin projektin päätteeksi luokanopettajaa, joka seurasi tanssitunteja viikoittain. Halusin kuulla myös oppilaita ja osallistaa heitä heidän ikäänsä sopivalla tavalla. Oppilaiden kokemukset otettiin huomioon tunnemittarin avulla. Tunnemittari on suunnittelemani väline, jolla voidaan arvioida oppilaiden tuntemuksia ja kokemuksia kunkin työpajan loppuun. Tulostin ja laminoitin tunnemittarin A3-kokoiseksi. Siinä on erilaisia emoji- eli hymiösymboleita, jotka on asetettu allekkain vertikaalisen janan viereen. Jokainen oppilas laitto vuorollaan tunnin loppupuolella ennen yhteistä loppulaulua yhden taskukoiran sen hymiösymbolin viereen, millainen olo- ja tunnetila hänellä oli juuri ennen kuin tunti päättyi. Tunnemittari on esitelty liitteessä 1.

4.3 Esivalmistelut ja tunnetanssityöpajan suunnittelu

Kun aloitin luomaan ja työstämään tunnetanssityöpajojen kokonaisuutta, lähdin liikkeelle pohtimalla kokonaisuuden tavoitteita ja sitä kautta yksittäisten tuntien tavoitteita. Käytin suunnitteluvaiheessa paljon aikaa siihen, mitä minun olisi tärkein opettaa ja millaisia sisältöjä luon tunneille tavoitteiden pohjalta. Lähestyin aihetta punnitsemalla esimerkiksi sitä, tutustumeko joka tunnilla yhteen tunteeseen vai tiettyyn teemaan tai tunnetaitojen osa-alueeseen. Koin, että on tärkeää tutustua siihen, mitä tunteet ja tunnetaidot ylipäättään ovat. Niinpä päädyin siihen, että käsittelemme tunnetaitojen kokonaisuutta monipuolisesti tunnetaitojen osa-alueiden kautta ja tutustumme eri osa-alueisiin niitä vahvistaen. On tärkeää, että lapset pääsevät tutustumaan tunteisiin ja harjoittelemaan tunnetaitoja. Tällöin niistä tulee jokapäiväinen ja turvallinen asia.

Harkitsin, onko mukana konkreettisia käytännön vinkkejä ja keinoja, jotka tukevat lasta kehollisesti jonkin tunnereaktion aikana esimerkiksi luokkatilanteessa. Tunteiden säätelykeinoista on tehty erilaisia tunnesäätelyyn tarkoitettuja kortteja. En nähnyt tämän verrattain lyhyen aikavälin kokeilun ja tutkimuksen puitteissa lisäarvoa sille, että muuttaisimme valmiita tunteensäätelykeinoja tanssiksi. Toki esimerkiksi tanssi ja liike itsessään ovat keinoja säädellä tunteita. Niinpä tanssimmekin työpajassa tanssia, jonka tavoitteena oli säädellä ja purkaa tunteita. Harjoittelimme myös syviä hengityksiä, joiden avulla voidaan säädellä tunteita ja rauhoittaa hermostoa tunnetilanteissa.

Koska kokeilu oli verrattain lyhyt, päätin keskittyä tutkimuksessani harjoitteiden ja yksittäisten tuntikokonaisuuksien luomiseen. Olisi mielekästä luoda tulevaisuudessa pidemmälle aikavälille suunniteltu tunnetaitojen opettelemiseen tähtäävä tunnetanssikokonaisuus, jota kasvattajat voisivat hyödyntää sellaisenaan. Toki tämänkin tutkielman puitteissa syntyneet harjoitteet luovat tuntikokonaisuuksia, joita voi halutessaan hyödyntää.

Kun olin rajannut sitä, mikä kokonaisuuden ja sitä kautta kunkin tunnin tavoite on, ryhdyin luomaan tunneille sisältöjä, jotka auttavat pääsemään haluttuun lopputulokseen. Tuntien tavoitteiden ja sisältöjen luominen oli työlästä mutta lopulta palkitsevaa. Huomasin jossakin vaiheessa ajatelleeni, onko tanssi turha ja ulkokohtainen elementti tunnetaitojen opettelussa. Kyseenalaistin tanssin merkityksen projektin aluksi. On todettu, että keinuminen päkiöiltä varpaille on hyvä keino säädellä tunnetta lapsen kiukustuessa. Jäin pohtimaan, mitä lisäarvoa se tuo, että keinuminen on opeteltu esimerkiksi jonkin tanssin yhteydessä ja se otetaan tanssista irrallisena keinona käyttöön kiukkutilanteessa. Päätin, että pohdin projektin aikana sitä, mitä lisäarvoa tanssi tuo tunnetaitojen opettelemiseen. Pyrin säilyttämään tanssin todellisena keinona tunteisiin tutustumisessa.

Tanssi on itsessään elämyksellistä ja kokemuksellista toimintaa. Näiden lähtökohtien on todettu olevan merkityksellisiä tunnetaitoja opeteltaessa. Lisäksi tanssi tarjoaa mahdollisuuksia ihmisten kohtaamiseen, kuulemiseen ja näkemiseen, yhteiseen liikkeeseen ja vireystilojen säätelyyn. Se tarjoaa tavan olla oman kehon kanssa, luoda kehoyhteyttä sekä purkaa ja ilmaista tunteita. Tärkeintä olisikin päästä yhteyteen oman kehon kanssa, jotta tunnetaitojen opettelu on ylipäätään mahdollista. Tunnetaidot eivät saa jäädä vain ajatuksen tasolle. Siksi pyrin säilyttämään työpaikoissa tunnekehoyhteyden näkökulman. Tunnekehoyhteyden ja kehollisuuden näkökulma toteutuikin luontevasti, sillä tanssi on kehollista toimintaa, joka keskittyy sekä kehoon että kognitiiviseen ajatteluun yhdistäen ne kokonaisuudeksi. Kaiken liikunnan on todettu vahvistavan tunnekehoyhteyttä.

Harjoitteita suunnitellessani pohdin niiden monipuolisuutta. Pidin tärkeänä, että tunneilla on monenlaisia harjoitteita erityisesti niiden tilaorientaation näkökulmasta. Kun orientaatio vaihtuu, tarkkaavaisuus ja mielenkiinto heräävät uudella tavalla. Toiseen kuvioon siirtyminen siirtää lapsen ajatuksen ja keskittymisen uuden asian alkamiseen. Joissakin harjoitteissa voidaan liikkua vapaasti tilassa ja joissakin voidaan olla esimerkiksi piirissä tai rivissä. Lisäksi kohtasin lasten opetukseen

liittyen häilyvän rajan siitä, mikä oikeastaan on tanssia ja mikä leikkiä. Käsitteen määrittely ei kuitenkaan ole kovin olennaista. Voidaan puhua yleisemmin tunnetaitojen kehittämisestä kehollisesti liikkeen kautta.

Työpajakokonaisuutta suunnitellessani minulle selkeni, että voin hyödyntää samankaltaista tuntirakennetta kuin tanssitunneilla on tavallisesti. Tunti alkoi aina kohtaamisella yhteisessä alkupiirissä, jossa käytiin läpi tutut alkurutiinit. Ensin rytmiteltiin Kerro, kerro ystävä -alkuloru, jossa muisteltiin kaikkien nimet. Tämän jälkeen oppilaat valitsivat lattialle levitetyistä tunnekorteista sellaisen tunteen, jota he olivat kokeneet sinä päivänä. Kun kortit oli valittu, laulettiin "Kiva, kun oot täällä" -alkulaulu, jonka aikana jokainen sai mennä piiriin ympäri valitsemallaan tunnetilalla. Sitten lämmiteltiin ja heräteltiin kehoa lisää Leipuri Hiiva -lastenlaululla, jossa leivottiin pullaa erilaisin tunnetiloin. Tämän jälkeen käsiteltiin aina jotakin uutta tunnetaitojen osa-aluetta. Sitten alkoivat loppurutiinit. Ensin hypättiin unijunaan, jonka kyydistä jokainen junan vaunu eli oppilas jäi vuorotellen varikolle lepäämään veturin kuljettajan soittaessa pilliä. Kun kaikki oppilaat olivat jääneet eri puolille tilaa, tehtiin hengitysharjoitus, jossa tutustuttiin omaan hengitykseen ja tasattiin vireystilaa erilaisilla eläinteemoilla ja -mielikuvilla. Hengitysharjoituksen päätyttyä jokainen oppilas jäi rauhallisesti rentoutumaan haluamaansa asentoon. Kun oppilas kuuli oman nimensä, hän sai tulla laittamaan valitsemansa taskukoiran juuri sillä hetkellä päällimmäisenä vallitsevan tunne- ja olotilan kohdalle tunnemittariin. Tämän jälkeen hän siirtyi loppupiiriin, jonne kaikki oppilaat vähitellen kasaantuivat taskukoiran laittamisen jälkeen. Loppulaulu kokosi tunnin yhteen johdattamalla oppilaat alkutunnilta tuttuun piiriin kohtaamaan toiset ja laulamaan yhteisen loppulaulun. Loppupiirissä kohdattiin toiset myös fyysisesti ottamalla käsistä kiinni. Tunti päättyi tähän. Kaikki viiden kerran tunnetanssityöpajakokonaisuuden aikana ohjaamani harjoitteet, niiden tavoitteet, sisällöt ja tarvittavat materiaalit ovat eritelty luomassani Tunnetaitoja tanssien -materiaalipankissa, joka löytyy liitteestä 2.

Osa hyödyntämistäni harjoitteista oli sellaisia, joihin olen tutustunut vuosien varrella tanssinopettajakoulutuksessa tai tanssin harrastajana. Osa harjoitteista oli itse luomiani. Lisäksi hyödynsin valmiita harjoitteita, joita sovelsin tunnetanssityöpajojen viitekehukseen sekä kyseiselle kohderyhmälle sopivaksi. Harjoitekohtaiset lähteet löytyvät liitteenä olevasta materiaalipankista.

Valmistelin tunneille etukäteen joitakin materiaaleja. Tulostin ja laminoin MAHTI-tunnekortit (Kehitysvammaisten Tukiliitto) ja suunnittelin, tulostin ja laminoin tunnemittarin sekä perustunteisiin pohjautuvat tunnejulisteet. Löysin lapsuudenkotini kaapista taskukoiria, joilla olen leikkinyt pienenä. Sain idean, että niitä voidaan hyödyntää tunnemittaria käytettäessä.

Projektissa korostamiani arvoja ovat dialogisuus, osallistavuus, hyvän huomaaminen ja oppijaläh-
töisyys. Lisäksi toteutan opetustani kehollisesti, kokemuksellisesti ja osallistavasti huomioon ottaen
sisäisen turvan.

Viiden työpajakerran tavoitteissa ja tuntirakenteissa näkyi ja huomioin, että menetelmän kokeilu-
aika on verrattain lyhyt. Mikäli tunnetanssityöpajoista rakentuisi pidempi kokonaisuus, jolle sama
luokka osallistuisi vaikkapa koko vuoden, tuntien suunnittelu ja tavoitteiden asettaminen muuttuisi-
vat. Yhtä teemaa olisi mahdollista käsitellä ja syventää useamman tunnin ajan ja harjoitteita toistaa.
Yksittäisiä tunteita voitaisiin ottaa syvempään tarkasteluun esimerkiksi perustunne kerrallaan. No-
peasti etenevässä kokeilussa oppiminen ei ehdi olla niin syvällistä, mutta siitä huolimatta se voi
jättää vahvojakin muistijälkiä ja tuoda esiin menetelmän potentiaalin, mahdollisuudet ja toisaalta
haasteet.

Ajattelin alun perin luovani harjoitteita luokanopettajille, sillä tutkimusympäristönäni oli perusope-
tus. Uskon kuitenkin, että harjoitteet sopivat kaikille lasten parissa työskenteleville. Harjoitteet so-
pivat esimerkiksi tanssinopettajalle, joka haluaa käsitellä ja opettaa tunnetaitoja tanssitunneillaan.
Harjoitteet sopivat myös varhaiskasvatukseen, esiopetukseen ja tietysti alakouluun. Projektin ai-
kana muovautuneet harjoitteet ja oivallukset tarjoavat kaikille lasten parissa toimiville ja työskente-
leville työkaluja ja konkreettisia harjoitteita opettaa tunnetaitoja lapsille ja tutustua tunteisiin yh-
dessä lapsen kanssa.

5 PEDAGOGISEN PROJEKTIN ANALYSOINTI

Tässä luvussa käydään läpi videotallenteista, päiväkirjamerkinnöistä, oppilaiden kokemuksista, luokanopettajan haastattelusta ja tanssinopettajan kokemuksista saadut tulokset. Olen jakanut projektin aikana ja sen päätyttyä syntyneet kokemukset ja havainnot seuraaviin teemoihin: harjoitteiden toimivuus ja tarkoituksenmukaisuus, tunnin rakenne ja toistuvuus, menetelmät, opettajan toiminta, oppilaiden toiminnan kehitys, suhtautuminen ja osallistuminen sekä tanssinopettajan ja aikuisen tunteet. Analysoitavat teemat muotoutuivat vähitellen tunnetanssityöpajakertojen edetessä. Työpajojen pohjalta alkoi nousta tiettyjä toistuvia ilmiöitä, huomioita ja ydinasioita, jotka koin tärkeäksi nostaa tarkempaan tarkkailuun. Tuloksissa on huomioitu sekä tanssinopettajan, luokanopettajan että oppilaiden kokemukset.

5.1 Harjoitteiden toimivuus ja tarkoituksenmukaisuus

Minä ja luokanopettaja koimme, että tanssillinen ja kehollinen lähestymistapa oli pätevä menetelmä tunnetaitojen opettamiseen. Opinnäytetyöhön liittyvästä kokeilusta oli ja tulee olemaan hyötyä. Luokanopettaja näki tanssillisen lähestymistavan etuna sen, että siinä liikutaan ja tehdään paljon keholla. Hän on opiskellut tunnetaitoja, jolloin hän pystyi vertaamaan aiempaa kokemustaan tähän kokeiluun. Hänen oppimisensa harjoitteissa ollaan monesti paikallaan. Näen, että paikallaan ololle ja keskustelullekin on paikkansa, mutta on tärkeää, että sanallisen harjoittelun rinnalle mahdollistetaan kehollista kokemista ja tutkimista.

Luokanopettajan mielestä osuvin kohderyhmä menetelmälle ovat 5–8-vuotiaat. Hänen mielestään lähestymistapa ja harjoitteet toimivat ja sopivat loistavasti nimenomaan 7-vuotiaille lapsille. Perusopetuksen kontekstissa yli 8-vuotiaat ovat valitettavasti jo hieman pois leikillisyydestä. Kehollinen tapa on kaiken ikäisille ehdottoman hyvä, mutta joitakin näkökulmia ja sisältöjä tulee tarkastella hieman uudelleen eri-ikäisten kanssa työskennellessä. Esimerkiksi alun Leipuri Hiivalle tulisi miettiä jotakin korvaavaa tanssia.

Kaikki harjoitteet olivat toimivia ja selkeitä. Sekä minä että luokanopettaja koimme, että oppilaat ymmärsivät, mitä harjoitteissa tehdään. Luokanopettaja nosti esiin tärkeän ajatuksen siitä, että jos

harjoitteiden ymmärtämisessä tai toteuttamisessa on haasteita, se liittyy enemmänkin taitoon kuunnella tai keskittyä. Kyseessä voi olla oppilaan oma henkilökohtainen haaste, kuten tunnelukko jonkin asian suhteen. Uskon, että oppilaat ymmärsivät harjoitteiden sisällön, sillä kysymyksiä ei oikeastaan tullut. Tietysti kyse saattoi olla vaikkapa siitä, etteivät oppilaat uskaltaneet kysyä mutta toisaalta he olivat muuten aktiivisia keskustelijoita etenkin kertojen edetessä.

Harjoitteiden voisi sanoa olleen oppilaille sopivan tasoisia myös sillä perusteella, että heidän oli mahdollista oppia ja kehittää niissä harjoiteltuja asioita. Havaitsimme, että harjoitteet yhdessä tanssinopettajan toiminnan ja pedagogisten valintojen kanssa mahdollistivat oppilaiden taitojen kehittymisen jo viiden opetuskerran aikana. Ensimmäisellä tunnilla tunnetilan nimeäminen tunnekorttien avulla tai piirin ympäri liikkuminen tunnetilaa ilmaisevalla tyyllillä ei onnistunut tunnekierron-harjoitteessa. Oppilas saattoi kävellä piirin ympäri tai kuvata tunnetta sanoilla ”hyvä tunne”. Myös Leipuri Hiivan tanssiminen erilaisia tunnetiloja ilmaisten näyttäytyi pidättyväisenä ja haasteellisena.

Leipuri Hiiva -tanssi tanssittiin jokaisessa tunnetanssityöpajassa. Leipuri Hiiva ei tosin olekaan aivan tavallinen leipuri, vaan hän leipoo pullaa erilaisilla tunnetiloilla: iloisesti, surullisesti, vihaisesti ja pelokkaasti. Harjoite vahvisti oppilaiden taitoa ilmaista edellä lueteltuja perustunteita kehollisesti. On hyvä muistaa, että oppilaiden toiminta ja haasteet siinä eivät aina kerro puutteellisista taidoista. Kyse voi olla esimerkiksi jännityksestä tai kiinnostuksen puutteesta. Olimme luokanopettajan kanssa molemmat sitä mieltä, että työpajojen tultua päätökseensä oppilaat kykenivät nimeämään tunteitaan tunnekorttien pohjalta ja liikkumaan piirin ympäri siten, miltä valittu tunnetila tuntuu ja näyttää kehossa. On vaikeaa sanoa, onko kehitystä tapahtunut nimenomaan tunteiden nimeämisessä ja ilmaisemisessa vai esimerkiksi keholliseen ilmaisuun rohkaistumisessa. Todennäköisesti ja toivottavasti molemmissa on tapahtunut kehitystä.

Oppilaille kertyi harjoitteiden myötä lisää tunnesanastoa. Alkupiirin tunnekierroksessa oppilaat vähitellen nimesivät tunnetilojaan ensimmäisiä tunteja rohkeammin ja monipuolisemmin. Leipuri Hiivassa oppilaat oppivat nimeämään tunnetilat, joilla tanssimme. Kun tunnesanastoa kertyy, on mahdollista nimetä ja sanallistaa omia tunteita. Uskon, että teemojen käsitteleminen kehollisesti vahvisti kokijoiden muistijälkeä ja teki tunteista omakohtaisia.

Tärkeä viikoittain toistuva harjoite oli eläinteomainen hengitysharjoitus. Muutamakin syvä hengitys auttaa kiinnittämään huomion itsen ja omaan kehoon. Sen on todettu olevan toimiva keino tunne-

kehoyhteyden vahvistamiseen. Harjoite saa aikaan levollisen ja läsnä olevan olon, kun parasympaattinen hermosto aktivoituu syvien hengitysten kautta. Parasympaattisen hermoston aktivoituminen antaa mahdollisuuden keskittyä ja rauhoittua, olla turvassa. Harjoituksen jälkeen loppupiiri oli usein hiljainen ja rauhallinen. Oppilaiden kehot näyttivät levollisilta, ja he saattoivat odottaa loppupiirin alkamista vierekkäin aivan hiljaa ilman aikuisen välitöntä läsnäoloa tilanteessa. Loppupiirin rauhallisuuteen vaikutti luultavasti myös se, että rentoutumisosio oli kokonaisuudessaan melko pitkä. Sen kesto oli vähintään 10 minuuttia 45 minuutin tunnista. Havaittiin, että rentoutusosio rauhoitti kaikkia oppilaita. Oppilaat, joiden voi olla vaikeaa keskittyä, kuunnella tai odottaa, rauhoittivat rentoutukseen ja vaikuttivat keskittyneiltä. Eräällä tunnilla energinen ja vilkas oppilas tuli laittamaan taskukoiraansa todeten, että olipas makoisat unet. Tämä osoitti sen, että oppilaat nauttivat siitä, kun saivat hetken hengähdyksen ja maata hiljaa hektisen ja ajoittain meluisankin koulupäivän keskellä. Rentoutus tasaa vireystilaa ja tarjoaa hetken, jonka aikana voi keskittyä vain itseensä ja olemiseen. Vaikka kaikki menetelmän harjoitteet ovat yhteydessä tunnekehoyhteyden vahvistamiseen, hengitysharjoitus on konkreettinen tunnekehoyhteyden vahvistamisen tapa.

Minulle tarjoutui myöhemmin mahdollisuus kokeilla kyseistä hengitysharjoitusta 4–6-vuotiaiden lasten kanssa. Osoittautui, että myös nuoremmat lapset innostuivat harjoitteesta ja tekivät sitä mielellään ja keskittyneesti. Harjoitteita voi siis rohkeasti kokeilla hieman nuorempienkin lasten kanssa.

Loppurentoutuminen alkoi jo unijuna-harjoitteesta, joka tuntui olevan oppilaiden suosikki reaktioiden perusteella. Harjoitteessa nähtiin usein onnistumisia. Luokanopettaja koki unijunan olevan niin hyvä harjoite ja tapa rauhoittua, että hän aikoo käyttää sitä jatkossa esimerkiksi liikuntatuntien päättyessä. Harjoite tasaa energiaa, jotta koulupäivä ei jatku liikuntatunnin jälkihuruissa vaan vireystila ja hermosto pääsevät tasaantumaan. Unijunassa toteutuu myös hieno pedagoginen näkökulma siitä, että jokainen saa oman vuoronsa ja hetkensä jäädä junan kyydistä. Henkilökohtaisen näkemisen ja huomioimisen hetki on tärkeä ja merkityksellinen.

Tunteiden sietämisen prosessia konkretisoiva avaruusraketti-harjoitus on käyttökelpoinen (liite 2). Sitä pitäisi toistaa oppilaiden kanssa useiden työpajakertojen ajan. Joidenkin oppilaiden oli haastavaa mennä ensimmäisellä kerralla alas hitaasti. Osa onnistui menemään alas rauhallisesti, mikä osoittaa, että harjoite on mahdollinen. Harjoitteen tavoitteena on vahvistaa ja konkretisoida lapsen kokemusta siitä, että hän pystyy sietämään tunteitaan hetken tekemättä niille välittömästi mitään. Harjoite herätti oppilaissa ajatuksia ja ajoi heitä pohtimaan asiaa omakohtaisesti. Yksi oppilaista halusi kertoa harjoitteen jälkeen, kuinka hän oli kerran suutuspäissään heittänyt äitinsä kengän.

Totesin hänelle, että ehkä tulevaisuudessa hän muistaakin, ettei tunteen mukana ole pakko lähteä välittömästi toimimaan sen antaman impulssin mukaisesti.

Tunnenurkat-niminen harjoite tuntui olevan oppilaille erityisen mieluinen (liite 2). He kyselivät lähes joka tunti, voisimmeko tehdä sen uudestaan. En kuitenkaan teettänyt harjoitetta uudestaan, ja luokanopettaja kysyi työpajakertojen päätyttyä, miksen tarttunut oppilaiden toiveeseen. Koska kokeilukertojen määrä oli rajallinen, halusin ehtiä kokeilemaan mahdollisimman monia eri harjoitteita toiston sijaan. Mikäli kyseessä olisi ryhmä, joka kävisi tunnetanssityöpajoissa läpi vuoden, suunnitelmassa olisi enemmän tilaa toistolle ja lasten mielipiteiden kuulemiselle. Näin lasten vaikutusmahdollisuudet ja sitä kautta motivaatio voisivat lisääntyä.

Näen voimatanssin toimivana harjoitteena, ja luokanopettaja kertoi hyödyntävänsä sitä mielellään jatkossakin ennen jännittäviä tilanteita (liite 2). Huomasin harjoitteen yhteydessä, että musiikit auttoivat oppilaita muistamaan käsiteltyjä aiheita ja teemoja. Voimatanssi jammailtiin Risto Räppääjän tahtiin, ja vielä viikon päästä joku oppilaista kysyi, tanssimmeko taas Risto Räppääjää. Tämä osoittaa, että musiikin käyttäminen ja kehollinen kokeminen yhdessä vahvistavat muistijälkeä.

Oppilaat pitivät kovasti myös vireystilaharjoitteesta (liite 2). Kun kerroin harjoituksen yhteydessä erilaisista vireystiloista, jotkut oppilaista tunnistivat, että heillä oli ollut sellainen olo joskus. Kun kysyin, kenellä oli joskus ollut kilpikonna alivireinen tai villikissan ylivireinen olo, lähes jokainen nosti kätensä ylös. Vain yksi oppilas ei nostanut kättään ylös ja perusteli asian sillä, ettei hän ole kokenut ali- tai ylivireyden kokemuksia koulussa. Oppilaat tunnistivat hienosti musiikit eri vireystiloille. Ne auttoivat varmasti konkretisoimaan erilaisten vireystilojen kehollista tuntua. Vireystilaharjoite on tärkeä, koska siinä opitaan tunnistamaan omia vireystiloja ja tutkitaan keinoja, joilla vireystilaa voi tasata: mitä voi tehdä, jos on kilpikonnaolo? Entä villikissaolo? Keinoja voisi keksiä ja opettaa paljon enemmän. Nyt ehdimme harjoitella yhden oppivan koiran jumpan vireystilan optimoimiseksi (liite 2).

Harjoitteet olivat 7-vuotiaille lapsille sopivantasoisia, selkeitä ja toimivia. Niiden vahvuutena oli liikuminen ja kehon käyttö. Harjoitteiden optimaalisimman ikäryhmän voidaan sanoa olevan 5–8-vuotiaat. Oppilaiden tunnetaidot ja kehollisen ilmaisun rohkeus näyttivät lisääntyneen jo viiden tunnetanssityöpajakerran aikana. Esimerkiksi tunteiden ilmaisemisen ja nimeämisen kyky kehittyi. Loppurentoutuksen osuus tunnista oli oikeastaan aika tärkeä. Sille pitää varata tarpeeksi aikaa ja rauhaa.

5.2 Tunnin rakenne ja toistuvuus

Tuntirakenteet tuntuivat sopivilta ja aikataulutukset onnistuneelta. Luokanopettaja kehui, että tuntien suunnitelmallisuus oli joka tunti kiitettävää ja jokaisella tunnilla oli aina hyvä ja selkeä runko. Toistuvuuden merkitys oli suuri. Toistuvuudella tarkoitan sitä, että tunneilla toistuivat aina samat alku- ja loppurutiinit. Niiden väliin mahtui yksi tai kaksi uutta harjoitusta niiden sisällöstä ja kestosta riippuen. Tällöin kaikki sisällöt eivät olleet aina uusia, jännittäviä ja runsaasti keskittymistä vaativia. Joka tapauksessa alku- ja loppurutiinien välinen aika oli hieman levottomampaa, sillä tällöin kokeiltiin uusia harjoitteita. Tutut harjoitteet rauhoittivat oppilaita ja tarjosivat turvan tunnetta.

Myös luokanopettajan näkökulmasta tietty toistuvuus toimi tunneissa hienosti. Hän nosti esiin tärkeän havainnon lasten toiminnanohjauksesta. Kun on kyse 7-vuotiaista lapsista, aikuinen ohjaa lapsen toimintaa ja huolehtii pitkälti hänen toiminnanohjauksestaan. Jos ryhmässä on lapsi tai lapsia, joilla on toiminnanohjauksen haasteita, tunnin kulun selkeyttäminen voi helpottaa erityisesti heidän olemistaan. Turvallinen rutiini ja toistuvat asiat auttoivat ja hyödyttivät kuitenkin jokaista. Näin lapset voivat ennakoita, mitä tulevan tunnin aikana tapahtuu ja mitä kaikkea on vielä jäljellä. Lisäksi toistuva rutiini tarjosi lapsille turvallisen tilan olla uuden äärellä ja auttoi keskittymään. Rutiinit mahdollistivat sen, että oppilaat oppivat koko ajan ja kehitystä voitiin nähdä. Jos kaikki harjoitteet ovat koko ajan uusia ja pitää vastaanottaa uusia ohjeita ja sisältöjä, lapset eivät välttämättä ehdi ymmärtää, mistä harjoitteissa on kyse. Tällöin he eivät pääse keskittymään olennaiseen eli taitojen opettelemiseen. Nyt oppilailla oli mahdollisuus syventää jo olemassa olevaa osaamista toistuvien harjoitteiden parissa. Mitä pidemmälle oppimiskyky kehittyy, sitä enemmän tunneille voi ottaa uusia harjoitteita.

Luokanopettaja nosti esiin viimeisellä tunnilla käytetyn oppilaille tutun maa-meri-laiva-harjoitteen, joka toteutettiin ilmaisullisin keinoin. Sen tavoitteena oli harjoitella vireystilojen tunnistamista. Joskus tuttujen tuntirakenteiden lisäksi entuudestaan tuttu harjoite toimii turvaa tuovana ja rauhoittavana elementtinä. Harjoitteen tuttu runko mahdollisti lapsille sen, että he pystyivät keskittymään sisältöön eikä ajattelu mennyt harjoitteen ohjeiden sisäistämiseen ja toteuttamiseen. Oppilaat inostuivat harjoitteesta.

Toistuvuus ja tuttuus luovat lapselle turvaa ja ovat 7-vuotiaalle lapselle jopa edellytys oppimisen mahdollistumiselle ja sisältöjen syventämiselle. Rutiinit vähentävät kysymyksiä ja auttavat jaksamaan tunnin loppuun asti. Tuttujen tuntirakenteiden lisäksi tuttuutta voi toteuttaa harjoitteiden osalta. Harjoitteita kannattaa muokata erilaisiin käyttötarkoituksiin.

5.3 Menetelmät

Pyrin löytämään suunnitteluvaiheessa tasapainon sille, mitkä harjoitteet ovat strukturoidumpia, määritellyissä opetuskuvioissa tapahtuvia ja mitkä vapaammin tilassa liikkuvia. Loppujen lopuksi strukturoitujen harjoitteiden määrä oli suurempi kuin vapaamman, niin sanotun luovemman tanssin määrä. Ensimmäisellä tunnilla harjoitteet olivat pitkälti vapaita ja oppilaat pääsivät ilmaisemaan tunnetiloja melko itsenäisesti. Havaitsin, että vapaan ja täysin oman liikkeen tuottaminen oli haastavaa. Tilassa liikkuminen meni juoksemiseksi. Tilanne oli vaikea hallita, ja kontrolli oppilaista pieneni merkittävästi. Halusin strukturoituja harjoitteita, jotta voisin tukea oppilaita enemmän taitojen opettelemisessa. Vapaamat harjoitteet ovat potentiaalisia, mutta ne olisi kannattanut sijoittaa myöhemmille tunnetanssityöpajatunneille ensimmäisen sijaan.

Kuvioita voisi hyödyntää jatkossa monipuolisemmin, sillä moni harjoite tapahtui piirin kehällä. Piirissä on sekä hyvät että huonot puolensa. Luokanopettaja kuvasi sitä, miten oppilaiden voi olla vaikeaa olla piirissä ja jaksaa odottaa ja kuunnella siinä. On totta, että vieruskavereiden kanssa on helppo lähteä juttelemaan. Toisaalta ajattelen asiaa kohtaamisen näkökulmasta. Piirissä kaikki kohtaavat toisensa ja luodaan katsekontakteja ja yhteyttä. Lisäksi oppilaat ja opettaja ovat samassa kuviossa. Esimerkiksi rivissä oppilaat ovat vierekkäin ja opettaja yksin heidän edessään. Jatkossa pohdin entistä tarkemmin, missä harjoitteissa kannattaa olla piiri ja voisiko osan harjoitteista toteuttaa toisenlaisessa kuviossa. On huomionarvoista, että kuvioiden ja sitä kautta orientaatioiden vaihdokset luovat jo itsessään tunnille dynamiikkaa ja rakennetta. Uusi kuvio kiinnittää huomion aina uudella tavalla ja auttaa jaksamaan.

Paikallaan olemisessa haastoi osaltaan ympäristö, tässä tapauksessa liikuntasali. Oppilailla oli mielikuva, että liikuntasalissa juostaan ja liikutaan laajasti. Nyt liikuntasalissa tehtiinkin ilmaisu- ja tanssiharjoitteita. On tärkeää muistaa sanoittamisen tärkeys. Kun asia sanoitetaan ja selitetään,

ymmärrys lisääntyy. Pidän sanoittamista tärkeänä, sillä tällöin lapsen oman ajattelun on mahdollista kehittyä. Ajattelu ja syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen eivät kehity, jos lapsi noudattaa ohjeita vain esimerkiksi rangaistuksen pelossa.

Luokanopettaja antoi positiivista palautetta tuntien konkreettisuudesta. Konkretia tuki lasten oppimista merkittävästi, sillä 7-vuotiaat ovat konkreettisen ajattelun vaiheessa. Keskustelimme tunneilla tunteista ja tanssimme ja liikuimme niiden innoittamana. Keskustelua ja tanssia tuettiin tekemillämme A3-kokoisilla laminoiduilla tunnejulisteilla (liite 3). Samoja julisteita pystyttiin hyödyntämään useassa eri harjoitteessa. Julisteessa lukee tunteen nimi ja siinä on kaksi kuvaa siitä, miltä tunne voi näyttää. Toinen kuva on hymiösymboli ja toinen MAHTI-tunnekorttien susihahmo samassa tunnetilassa. Tunnin lopussa käytetyt taskukoirat ovat toinen esimerkki konkretiasta. Luokanopettaja kuvasi, kuinka lapsen on mielekkäämpää laittaa pieni taskukoira tunnetilan kohdalle kuin vain sanoa ääneen, miltä hänestä tällä hetkellä tuntuu. Huomasin itsekkin, että koiran laittaminen oli oppilaille tärkeä hetki tunnista ja sen valintaan käytettiin aikaa. Kun koira oli valittu, pohdittiin tarkoin, minkä tunnetilan kohdalle se halutaan asettaa.

Kehitin omaa toimintaani pohtimalla, miten voin auttaa oppilaita ymmärtämään asioita paremmin. Päätin hyödyntää alun perin tunnenurkat-harjoitetta varten tehtyjä tunnejulisteita muissakin harjoitteissa. Hyödynsin julisteita toisella työpajakerralla Leipuri Hiiva -tanssin tunnetilojen tukena. Näytin ensin iloista tunnetilaa ilmentävän julisteen, minkä jälkeen muodostimme kaikki kehoillamme iloisen tunteen olemuksen. Kun otin esille surua ilmentävän julisteen, suuri osa oppilaista meni omaaloitteisesti surua kuvaavaan asentoon. Viimeinen tunnetila oli viha. Senkin kohdalla oppilaat halusivat heti kertoa, mikä tunne on kyseessä.

Tunnesanaston karttumista voisi tukea listalla, josta lapsi voisi lukea erilaisia tunnesanoja. Mikäli tunnesanojen varasto on niukka, niiden keksiminen voi olla haastavaa tai jopa mahdotonta. Vaikka oppilas ei osannut nimetä valitsemaansa MAHTI-tunnekortin sanaa, hänellä saattoi olla selkeä kokemus tunteesta omassa elämässään ja kehossaan. Hän ei vain löytänyt sille sanaa. Tunnesanasto tukisi tunnetaitojen opettelua ja tunteiden sanoittamista. Vaihtoehtoisesti tunnesanat voisivat olla jokaisen tunnekortin kääntöpuolella.

Tunnetaitojen kehollisessa ja tanssillisessa lähestymistavassa pyritään löytämään tasapaino strukturoiduille ja vapaille harjoitteille ryhmän tarpeet ja taidot huomioon ottaen. Opettajan kannattaa analysoida opetuskuvioiden tarkoituksenmukaisuutta ja mahdollistaa vaihtelu. Tärkeintä on, että

valittu kuvio tukee oppimista. Konkreettisuus tukee oppimista huomattavasti ja rutiinien lisäksi toistuvat elementit, kuten tunnejulisteet tai taskukoirat, tuovat turvaa, iloa ja mielenkiintoa.

5.4 Opettajan toiminta

Opettajan toiminnan keskiössä ja opetuksen pohjana ovat vuorovaikutuksen tapa ja arvot. Minulle erityisen tärkeitä pedagogisia arvoja ja toimintatapoja ovat dialogisuus, osallistavuus, hyvän huomaaminen ja oppijalähtöisyys. Lisäksi toteutan opetustani kehollisesti, kokemuksellisesti ja osallistavasti sisäisen turvan mahdollistumisen huomioiden. Opettajan luomalla ilmapiirillä ja oppimisymppäristöllä on valtava merkitys oppimisen kannalta.

Olen ylpeä, että pedagogiset arvoni näkyvät toiminnassani. Luokanopettaja havaitsi ohjaamiseni tavasta sen, miten myönteinen, kohtaava ja kannustava ote minulla on. Häinkin kokee sen ensiarvoisen tärkeänä. Vahvuuksien ja hyvän huomaaminen näkyivät hänen mielestään esimerkiksi vireystilat-harjoitteessa. Huomasin, kun yksi oppilaista mateli viivalta toiselle mahdollisesti huomion saaminen mielessään. Nostin toiminnan kaikkien katsottavaksi ja kehuin oppilasta siitä, miten hienosti hän ilmentää sitä, että olo voi toisinaan olla alivireinen ja tekisi mieli vain lyyhistyä kasaan.

Positiivinen toimintatapani näkyi luokanopettajan mielestä myös ohjeistamisessani. Kun yksi oppilaista ei oma-aloitteisesti noussut ylös, ohjeistin häntä nousemaan, jotta hänen on helpompi tehdä seuraava harjoite. En pidä tavasta, että lapsia käsketään usein ikävällä tavalla ja vuorovaikutus on negatiivissävytteistä. Siksi haluan toimia toisin.

Luokanopettaja kehuu vireystilaharjoituksen yhteydessä myös sitä, miten osasin luoda tunneille turvallisen ympäristön. Turvallinen tila ja kannustava palaute rohkaisivat muitakin oppilaita kokeilemaan rajojaan. Yksi oppilas uskalsi liikkua hitaasti viivalta toiselle. Aiheellinen kannustaminen ja lapsen tulkinnan vahvistaminen vahvistavat lapsen tunnekehoyhteyttä ja pystyvyyden kokemusta. Aikuinen vahvistaa lapsen kokemuksen, jolloin lapsi oppii luottamaan siihen, että hän teki oikein ja hänen kehonsa tietää. Aikuinen voi siis vaikuttaa kannustamisen kautta lapsen tunnekehoyhteyden vahvistamiseen.

Ohjeistamiseen on hyvä kiinnittää huomiota. On tärkeää kuvata mahdollisimman selkeästi ja lyhyesti, mitä seuraavaksi tapahtuu ja millaiseen tunnetaitoon se liittyy. Ohjeiden tulee kohdentaa lasten huomio opettelemaan juuri sitä asiaa, mitä milloinkin harjoitellaan. Koin hyödylliseksi, että harjoitteen alussa tulee pieni lapsentasoinen teoreettinen tietoisuus. Tämän jälkeen lähdettiin heti kehittämään teoreettista tietoa.

Olin suunnitellut työpajoihin tietyt kokonaisuudet ja sisällöt. Pohdin kuitenkin tuntien edetessä koko ajan sitä, miten paljon sulautan suunnitelmaani nimenomaan tämän ryhmän taitoihin ja ominaisuuksiin nähden ja miten paljon pitäydyn alkuperäisessä suunnitelmassani. Päädyin mukauttamaan toimintaani kyseiseen ryhmään. Tanssinopettajana tulee olla läsnä ja valmis muokkaamaan sisältöjä ja miettimään asioita oppijälähtöisesti. Havaitsin ensimmäisellä tunnilla, että tunnetaidot ovat oppilaille uudempi ja vieraampi asia kuin oletin, joten emme ehtineet toteuttaa kaikkea suunnittelemaani. Tunnetaitoja opetetaan kuitenkin aina lapsen ehdoin ja lapsen hyväksi. Totesinkin, että minun tulee tarjota oppilaille tukea heidän jännityksessään, epävarmuudessaan sekä ”en osaa” -asenteessaan. Pohdin myös sitä, mikä auttaisi kyseisessä kehitysvaiheessa olevia lapsia eniten ja mikä heille olisi olennaista ymmärtää ja kokea. Mieleeni nousi esimerkiksi konkreettinen tunnenurkat-harjoitus. Sen avulla autetaan lapsia ymmärtämään tilanteiden ja tunteiden yhteyttä. Tähän yhdistetään kehon taso ja keholliset tuntemukset siten, että nurkkaan liikutaan tunteeseen sopivalla tavalla. Näin lapsi oppii yhdistämään kehon reaktioita ja asentoja tunteisiin. Harjoitus oli hitti oppilaiden keskuudessa.

Aikuisen on hyvä olla lapselle tunnerehellinen. Voin jatkossa entistä rohkeammin ja rehellisemmin osoittaa lapsille sen, että minua esimerkiksi suututtaa, kun ohjeitani ei kuunnella tai tunnen turhautumista ja epäkunnioitusta, kun toisten päälle puhutaan. Oma reaktiota pitää tietysti säädellä ensin, mutta voi silti olla rehellinen.

Jokaisen opettajan täytyy miettiä pedagogisia arvojaan ja lähtökohtiaan opettamiseen. Dialogisuus, osallistavuus, hyvän huomaaminen ja oppijälähtöisyys ovat minulle tärkeitä arvoja turvallista tilaa ja kannustamista unohtamatta. Pedagogiset arvot näkyvät opettajan toiminnassa ja näistä toimintatavoista on ollut hyötyä projektin aikana. Ohjeistaminen on osa ryhmänhallintaa, ja sen on hyvä olla lapsentasoista, lyhyttä ja selkeää. Opettajan tärkeimpiin tehtäviin lukeutuu ryhmän aistiminen ja seuraaminen, sillä opettaja on oppilaita varten. Tällöin opettajan on mahdollista viedä omaa toimintaansa ja esimerkiksi tuntuksisältöjä haluttuun ja tarpeelliseen suuntaan.

5.5 Oppilaiden toiminnan kehitys, suhtautuminen ja osallistuminen

Tutkimuksen lähtökohta oli hedelmällinen, sillä lapset eivät osallistuneet tunneille vapaaehtoisesti vaan heidän huoltajansa päättivät heidän osallistumisestaan. Näin ollen osallistujilla oli erilaisia kielteisiäkin ennakoasenteita tunnetanssityöpajoja kohtaan. Koska tulkitsin useiden lasten tunnetaidot lähtötasoltaan heikoiksi ja niissä tapahtui lyhyessä ajassa kehitystä, kokemus vahvisti ajatusta siitä, että tunnetaitoja pitää opetella aina varhaiskasvatuksesta työelämään asti. Tuntuu merkitykselliseltä, että olen voinut mahdollistaa kokemuksen jo yhdelle luokalle. On hyvä pitää mielessä, ettei tunnetanssityöpajojen tavoitteena tarvitse olla se, että lapset osaavat opetetut sisällöt täydellisesti. Tunnetaidot kehittyvät ja muuttuvat läpi elämän. On tärkeintä, että lapset saavat kokemuksia tunteista ja pääsevät työskentelemään niiden parissa elämyksellisesti, kehollisesti ja kokemuksellisesti. Aistin, että tunnetaitojen ja kehon parissa työskenteleminen tuntui oppilaista ajoittain vaikealta ja ehkä epämiellyttävältäkin. Toisaalta näen, että oppilaat ovat saaneet tärkeitä onnistumisen ja pystyvyyden kokemuksia. Kenties jo muutaman tunnetanssityöpajatunnin jälkeen oma keho voi tuntua hieman tutummalta ja enemmän omalta.

Oppilaiden suhtautuminen toimintaan muuttui. Ensimmäisellä tunnilla joku sai oppilaat toimimaan tavalla, jollaista en osannut odottaa. Jo ennen kuin aloitimme, yksi oppilas totesi, ettei hän osaa tanssia. Muutkin yhtyivät tähän ja totesivat, etteivät he edes halua tanssia. Yksi ilmoitti vihaavansa musiikkia. Yksi kertoi, ettei pidä tunteista. Yksi oppilaista ei yhtäkkiä muistanutkaan omaa nimeään. Oli mielenkiintoista havaita, että 7-vuotiailla lapsilla oli ennakoajatuksia tanssiin liittyen.

Ensimmäinen tunti todisti sen, että jo 7-vuotias osaa vältellä tunteitaan ja sivuuttaa ne. Ekaluokkainen löysi keinon, jolla hänen ei tarvinnut kohdata vaikeaa tunnettaan. Alkupiirissä yhtä oppilasta jännitti kertoa, mitä tunnetta hän on kokenut tänään. Hän keksi pakokeinon ja pyysi päästä vessaan.

Minulle tuli ensimmäisen tunnin aikana olo, että oppilaat ovat epäkunnioittavia. Ymmärsin kuitenkin nopeasti, että käytös kertoo jostain muusta kuin epäkohteliaisuudesta. Uskon, että nimenomaan jokin haastava tunnereaktio sai oppilaan toimimaan noin. Oppilaalle heräsi tunne, että hän on huono, koska ei osaa tanssia. Hänellä ei kuitenkaan ollut kykyä käsitellä, sietää tai säädellä heräviä tunteita. Se heijastui käytökseen, sillä tunteet ja käytös ovat aina yhteydessä. Epävarmuus ja jännitys purkautuivat levottomuutena ja opettajan haastamisena.

Toisella tunnilla alkujännitys oli poistunut ja havaitsin aktiivisempaa osallistumista. Alkupiirissä lähes kaikki kulkivat piirin ympäri ja pyrkivät samalla ilmaisemaan valitsemaansa tunnetilaa. Tunnenurkat-harjoitteessa oppilaat osasivat ja uskalsivat ehdottaa erilaisia liikkumistapoja kuhunkin tunnenurkkaan. Pelossa kädet menivät lähelle suuta. Vihassa liikuttiin jalkaa polkien. Illossa näkyi hypähtelyä. Surussa ryhti painui kasaan ja katse oli suunnattu maahan. Harjoite oli muutenkin onnistunut ja sai oppilaat selvästi pohtimaan väittämiin liittyviä tunteita omakohtaisesti oman elämänsä ja kokemusmaailmansa kautta. Yksi oppilaista kertoi unohtaneensa lukukirjan eilen kotiin ja mietti, miltä se tuntui. Uskon harjoitteen konkretisoineen sitä, että tunteilla ja tapahtumilla on yhteys.

Kolmannella kerralla samanlainen omien tunteiden pohtiminen jatkui. Keskustelimme oppilaiden kanssa avaruusraketti-harjoituksen jälkeen siitä, miten he ovat joskus toimineet äkkipikaisesti suutuspäissään. Muutkin olisivat halunneet jakaa ajatuksiaan aiheeseen liittyen. Jossakin vaiheessa jouduin kiittämään heitä siitä, että he jakavat ajatuksiaan ja samalla toteamaan, ettemme valitettavasti voi käyttää enempää aikaa keskustelemiseen. Oli kuitenkin hienoa huomata, että he halusivat keskustella ja olisi ollut tärkeää keskustella lisää. Oli tärkeä palaute, että oppilaat oikeasti halusivat jutella siitä, mitä juuri teimme ja koimme.

Keskustelua ei kannata jättää kokonaan pois. On hyvä, että tunnetanssityöpajan aikana tehdään ja koetaan asioita enimmäkseen kehollisesti. Kehollisen keskustelun ja vuorovaikutuksen rinnalle tarvitaan myös sanallista keskustelua. Pidän tärkeänä, että havainnoista ja asioista juteltaisiin jälkeenpäin. Myös monimenetelmällisyys on tärkeää. Tanssitunnin sisältöjä ja tavoitteita voidaan yhdistää vaikkapa musiikkiin tai kuvataiteeseen. Kuvataiteessa voidaan esimerkiksi piirtää sama tunne, millä tanssittiin tai maalata, miltä kiitollisuus tuntuu. Musiikissa olisi mahdollista tuottaa soittimilla erilaisia tunnetiloja kuvaavia ääniä. Mahdollisuudet ovat laajat.

Tulkitsin oppilaiden olemuksesta, etteivät he aina osoittaneet kiinnostusta harjoitteisiin. Tulkinta ei välttämättä ollut aina oikea. Olemuksesta huolimatta huomasin oppilaiden keskittyvän siihen, mitä sanoin. Puhuin tunteensäätelytanssin yhteydessä siitä, että tunteet voivat jäädä jumiin kehoon ja ne on hyvä saada sieltä pois. Yksi oppilaista totesi, että haluaa niiden jäävän jumiin. Onkin hyvä muistaa, että vaikka lapsi katselee muualle tai liikkuu ohjeita kuunnellessaan, se ei automaattisesti tarkoita sitä, että hän on poissa oleva eikä häntä kiinnosta.

Harjoittelimme jokaisessa alkupiirissä tunteiden tunnistamista, nimeämistä ja sanoittamista tunnekierroksen puitteissa. Neljännellä kerralla yksi oppilas alkoi oma-aloitteisesti perustelemaan, miksi

hän oli kokenut kyseistä tunnetta. Se oli suuri onnistuminen minulle mutta ennen kaikkea oppilaalle. Voi olla, että hän oli jo tunnetilanteen aikana havainnut, että hänellä on tunnereaktio päällä. Oppilas kertoi, että hän oli vahingossa tiputtanut reppunsa koulumatkalla, jolloin hänelle oli herännyt kylästynyt tunne. Hän aktivoi muutkin oppilaat kuvailemaan sitä, miksi heillä oli herännyt jokin tunne. Yksi kertoi olevansa ylpeä, kun teki aamupalaa äidilleen, sillä pikkuveli oli kipeä. Toinen oli ylpeä, kun paistoi itse kananmunaa.

On huomionarvoista, että oppilas, jolla on opettajan mukaan vaikeuksia tunnesäätelyssä ja hänelle on haastavaa olla paikallaan ja ryhmätilanteissa, oli kiinnostunut tuntien sisällöistä ja harjoitteista. Hän myös analysoi omaa tunnetilaansa hienosti laittaessaan taskukoiraa tunnejanalle. Ensin hän mietti, että valitsisi vallitsevaksi tunnetilakseen väsymyksen. Hän kuitenkin ymmärsi, että toisaalta olo tuntuu iloiselta ja päätyi pitkän pohdinnan päätteeksi laittamaan koiransa leveästi hymyilevän hymiösymbolin viereen. Oppilas tunnisti sen, että samaan aikaan voi tuntea useampaa tunnetta: väsymystä ja iloa. Vaikka lapsella on haasteita tunnesäätelyssä tai ryhmätilanteissa, hän voi oppia. Monesti kyse on harjoittelun puutteesta. Tällaisen lapsen vahvuudet voivat olla nimenomaan kehollisessa toiminnassa, jos luokassa istuminen ei ole suurin vahvuus.

Oppilaiden kokemukset otettiin huomioon tunnemittarilla. Tunnetilavaihtoehtoja oli seitsemän. Ensimmäinen kerta oli oppilaille selvästi haastava ja sai heidät kokemaan runsaasti epämiellyttäviä tunteita. Yhdestätoista osallistujasta seitsemän laittoi taskukoiransa kahteen alimpaan eli kaikkein ikävimpään tunteeseen. Neljä oppilasta laittoi koiransa kolmen ylimmän eli myönteisimmän tunnetilan kohdalle. Toiselle työpajakerralle osallistui yhdeksän lasta. Heistä kuusi asetti koiransa kolmen myönteisimmän tunnetilan kohdalle. Vain kolme oppilasta asetti koiransa kahden ikävimmän tunteen kohdalle. Myönteisten koirien määrä kasvoi tunti tunnilta. Kolmannella tunnilla kymmenen oppilaan koirat oli sijoitettu kolmen myönteisimmän tunteen kohdalle, kun vain yksi koira oli kaikkein ikävimmässä tunteessa. Yksi oppilaista laittoi taskukoiransa jokaisella kerralla kaikkein kurjimman tunteen kohdalle. Oppilaiden kokemukset eivät siis välttämättä aina liittyneet edeltäneeseen tuntiin vaan heijastelivat muista haasteista heidän henkilökohtaisessa elämässään. Taskukoiran laittaminen ja tunnekortin valitseminen välittävät aikuiselle tärkeää tietoa siitä, miten kukin oppilas voi. Tällöin hänelle voidaan tarvittaessa tarjota tukea esimerkiksi haastaviin tunnekokemuksiin.

Tutkimuksen lähtökohta oli hedelmällinen. Se tarjosi mahdollisuudet seurata sitä, miten oppilaiden suhtautuminen tuntisisältöihin mahdollisesti muuttuu. Kehitystä tapahtui, kun oppilaat pääsivät tut-

kailemaan omia tuntemuksiaan viiden kerran ajan. Oppilaat intoutuivat pohtimaan omia tunnekokemuksiaan tuntien edetessä ja sanallistivat niitä mielellään muille. Pidän tärkeänä, että tunteita käsiteltäessä hyödynnetään monenlaisia keinoja. Olisi upeaa, jos jokainen voisi kokea jonkin tavan omakseen ja saada onnistumisen kokemuksia. On hyvä pitää mielessä, ettei lapsen kiinnostusta tai kuuntelemista voi aina havainnoida ulkoisen olemuksen perusteella. Tunnit sopivat kaikille lapsille, ja nimenomaan sellaiset lapset, joilla on tunnesäätelyn ja keskittymisen haasteita, voivat hyötyä kehollisesta yhdessä tekemisestä ja löytää sitä kautta omia vahvuuksiaan.

5.6 Tanssinopettajan ja aikuisen tunteet

Vaikka tässä opinnäytetyössä on kyse lasten tunnetaitojen vahvistamisesta, aikuisen tunteita ei voida sivuuttaa. Koin itsekkin projektin aikana erilaisia tunteita. Se vahvisti ajatustani sekä teoriaa siitä, miten aikuisen omat tunnetaidot ja tunteiden käsitteleminen korostuvat lasten tunnetaitojen vahvistamisessa. Opettaja, kasvattaja, vanhempi ja jokainen lasten parissa toimiva kohtaa työssään monenlaisia tilanteita ja tunteita. Aikuisen on tärkeää pystyä tunnistamaan ja säätämään sitä, miten itse käyttäytyy ja toimii tunnetilanteiden ollessa päällä.

Omat tunnetaidot auttavat tunnistamaan ja havainnoimaan lapsen tunteita. Jos lapsi käyttäytyy ei-toivotulla tavalla, se herättää aikuisessa usein monenlaisia tunteita pettymyksestä turhautumiseen ja jopa vihaan. Jos aikuinen pystyy yhdistämään tunteet ja tarpeet käytöksen takana, hän voi sitä kautta puuttua ei-toivottuun käyttäytymiseenkin.

Koin ensimmäisen ohjaamani tanssityöpajatunnin aikana monenlaisia tunteita. Oppilaiden käytös herätti minussa ärtymystä, epätoivoa ja hämmennystä. Tunsin ankaruutta ja pettymystä itseäni ja kyseenalaistin valintojani. Olenko epäonnistunut ottamaan auktoriteetin? Ovatko tuntisisällöt huo-noja? Reflektoimisen jälkeen ajatus muuttui vähitellen pois omasta epäonnistumisestani. Pystyin tarkastelemaan tilannetta ulkoapäin ja pohtimaan, mikä tapahtuneen aiheutti syyttelemättä itseäni tai oppilaita.

Ennen toista tuntia minua jännitti mutta olo oli kuitenkin luottavainen. Tiesin, että selviän. Tunnin aikana koin ylpeyttä oppilaiden onnistumisista ja rohkeudesta. Olin ylpeä myös itsestäni, sillä koin, että pystyin tukemaan oppilaita paremmin kuin ensimmäisellä tunnilla. Tartuin oppilaiden ehdotuk-

siin runsailla kehuilla. Välillä minua ärsytti, että ohjeitani ei kuunneltu. Toisaalta tunsin iloa ja onnistumista siitä, että oppilaat kuitenkin keskustelivat aiheesta ja halusivat kommentoida sitä. Tunnin jälkeen koin riemua onnistumisista ja edistyksestä. Olin toiveikas.

Mitä pidemmälle tunnit etenivät, sitä vähemmän minua jännitti. Varmuus omista kyvyistä lisääntyi koko ajan. Jännityksen pienenemiseen vaikutti osaltaan ryhmään tutustuminen. Voi olla, että aluksi oppilaiden jännitys tarttui minuun ja toisinpäin.

Tunnit herättivät minussa monesti ylpeyttä silloin, kun oppilaat onnistuivat ja yrittivät sinnikkäästi. Tunsin onnistumisen kokemuksia myös omasta toiminnastani. Onnistuin tekemään tunneille toistuvat rakenteet, jotka toivat oppilaille turvaa. Tunsin ylpeyttä siitä, että onnistuin luomaan tunneille turvallisen ilmapiirin, jossa oppilaat uskalsivat jakaa minulle paljonkin asioita.

Opettajana toimiminen on tunnerikasta, ja on tärkeää, että opettajalla, kasvattajalla ja jokaisella aikuisella on työkaluja toimia omien tunteidensa kanssa. Silloin hän voi tukea lapsen tunnetaitojen kehitystä.

6 YHTEENVETO

Tässä opinnäytetyössä tutkin, miten tunnetaitoja voidaan opettaa ja opetella perusopetuksessa tanssin ja kehollisuuden kautta. Tutkimuksessani haettiin vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Millaisin tanssillisin ja kehollisin harjoittein tunnekehoyhteyttä ja tunnetaitoja voidaan vahvistaa perusopetuksessa? Millaisin keinoin ja toimintatavoin opettaja voi tukea tunnetaitojen opettelemista?

Olen tyytyväinen opinnäytetyöni kokonaisuuteen. Opinnäytetyöprosessi oli antoisa, ja sain vastauksia tutkimuskysymyksiini. Aiheen rajaus onnistui, sillä valitsemani tutkimusaihe kiinnosti minua läpi prosessin. Uskon, että motivaationi tutkimusta kohtaan heijastuu tutkimuksen laatuun, luotettavuuteen ja monipuolisiin tuloksiin. Panostin pedagogiseen projektiin ja analysoin tunnetanssityöpajatunteja välittömästi jokaisen tunnin päätteeksi. Tämä lisää tutkimukseni luotettavuutta, sillä tunnin tapahtumat olivat vielä tuoreessa muistissa. Spontaanien ajatusten ja tuntemusten lisäksi analysoin kokonaisuutta kuvattujen videoiden avulla sen jälkeen, kun pedagoginen projekti oli tullut päätökseensä. Pyrin analysoimaan aineistoani monipuolisesti ja todenmukaisesti. Lisäksi kehitin toimintaani projektin aikana havaintojeni pohjalta. Jos huomasin, ettei jokin toimi halutulla tavalla, kehitin asiaan toimivampia lähestymistapoja. Tämä toimi myös päinvastoin. Jos jokin toimi erityisen hyvin, pyrin lisäämään sen kaltaista toimintaa.

Koska tutkimus on tapaustutkimus, on otettava huomioon, etteivät tulokset ole suoraan yleistettävissä kaikkiin lapsiin. Jokainen lapsi ja lapsiryhmä on aina uniikki kokonaisuutensa. Opettajan tulee olla valmis antautumaan ryhmän tarpeille ja ainutlaatuisuudelle. Tutkimuksen tulokset ovat oma tulkintani ja kokemukseni tutkimuksesta. Tulkitsin tutkimusryhmäni lapsia ja tilanteita omalla tavallani. Joku muu saattaa tehdä erilaisen tulkinnan. Tutkimuksen tuloksissa tulee huomioida myös se, että tunnetanssityöpajatunteja oli vain viisi eli kokeilu oli lyhyt. Menetelmän kaikki puolet eivät välttämättä nousseet esiin, eikä lasten kehitystä voitu seurata pitkällä aikavälillä. Kokeilu kuitenkin osoitti menetelmän potentiaalin.

Olin varannut opinnäytetyöprosessiin riittävästi aikaa, jolloin minulle jäi aikaa harkita tekemiäni valintoja ja työstää opinnäytetyötä vähitellen. Ehdin suunnitella pedagogisen projektin huolella ja tustuin monenlaiseen lähdemateriaaliin ennen tutkimuksen toteuttamista. Toki tietoperustani laajeni vielä pedagogisen projektin toteuttamisen jälkeen ja tarjosi uusia ajatuksia, joita olisi voinut hyödyntää. Myös pedagogisen projektin analysointivaiheeseen jäi riittävästi aikaa.

Yhteistyö koulun kanssa sujui joustavasti. Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että luokanopettaja antoi oman näkemyksensä pedagogisesta projektista. Tällöin sain vahvistusta omille ajatuksilleni ja toisaalta luokanopettaja pystyi tuomaan esiin näkökulmia, joita en itse ollut ajatellut. Lasten kokemuksia olisi voinut huomioida enemmän kysymällä heidän ajatuksiaan ja kokemuksiaan pide-tyistä tunteista muutenkin kuin tunnemittarin keinoin.

Työ vahvisti ammatillista osaamistani. Minulla on paljon uudenlaisia keinoja tunnetaitojen opetta-miseen. Opinnäytetyön aikana syntyneet oivallukset toimivat tukenani missä tahansa opetus-työssä. Esimerkiksi oppi turvallisesta oppimisympäristöstä ja rutiinien merkityksestä oppimisen tu-kena tukevat työtäni opettajana ja kasvattajana.

6.1 Päätelmät

Tutkimuksesta voidaan nostaa tulosten ja analysoinnin pohjalta tiettyjä päätelmiä ja huomioita. Las-ten tunnetaitoja tulee lähteä kehittämään aikuisen johdolla, sillä lapsi ei tule tietoiseksi tunteistaan ja opi erilaisia tunnetaitoja ilman aikuisen tukea ja mallia. Tunnetaitojen opettelussa tulisi huomioida kokemuksellinen tutkiminen ja elämyksellisyys. Tunnetaidot ovat omakohtaisia ja kehollisia, jolloin niitä ei voida opettaa vain ulkoapäin. Kehittämässäni lähestymistavassa toteutuvat sekä aikuisen tuki ja malli että lapsen oma kokeminen ja tutkiminen. Voidaan todeta, että tanssillinen ja kehollinen lähestymistapa mahdollistaa lasten kehityksen niin tunnetaitojen kuin kehollisen ilmaisunkin näkö-kulmasta. Lähestymistavalla on useita etuja tunnetaitojen vahvistamisen näkökulmasta. Tanssi on kehollista toimintaa, joka kiinnittää huomion omaan kehoon, vahvistaa yhteyttä itseän ja kasvattaa kehotuntemusta. Huomion siirtäminen kehoon taas toimii pohjana tunnekeho-yhteyden vahvistami-selle, mikä on välttämätön pohja tunnetaitojen opettelulle. On hyvä huomioida, ettei tuloksista voida täysin erotella, mitkä ovat tanssin tuomia hyötyjä ja mitkä nimenomaan tunnetaitoharjoitteiden.

Aion hyödyntää harjoitteita jatkossakin. Toivon, että myös muut aikuiset kokeilevat harjoitteita roh-keasti lasten kanssa. Koska tutkimus osoittaa, että parhaat oppimistulokset syntyvät, kun samoja harjoitteita toistetaan useamman kerran, on tärkeää luoda tunneille toistuvia tuntirakenteita. Tällöin lapset saavat syventää osaamistaan samojen harjoitteiden parissa. Toistuvuus ja rutiinit luovat osaltaan turvallista oppimisympäristöä. Turvan tunne on edellytys oppimiselle ja oman kehon ja tunteiden uteliaalle tutkailulle. Pelkät toimivat ja toistuvat harjoitteet eivät kuitenkaan takaa oppi-mista.

Opettajan toiminta ja pedagogiset valinnat korostuvat. Opettajan toiminnalla on suuri vaikutus siihen, miten lapset suhtautuvat tunnetaitoihin ja kehittyvät niissä. Tunnetaitoja tulee lähteä kehittämään lapsen sen hetkisten taitojen tasolta. Siksi on olennaista, että opettaja kehittää kykyään olla läsnä ja aistia kutakin ryhmää. Opettajan toiminta vaikuttaa myös siihen, millaisia elämyksiä lapset saavat tunnetaitojen parissa. Kehollinen ilmaisu ja tunteiden parissa työskentely voivat tuntua lapsista haastavalta ja jännittävältä. Aikuisen tarjoama tuki, kannustus ja turvallinen ympäristö vaikuttavat siihen, millainen suhde lapselle muodostuu esimerkiksi omaan kehoonsa ja tunteisiinsa. On tärkeää tarjota lapselle onnistumisen kokemuksia sanallistamalla niitä.

Kannustamisen merkitys on suuri myös tunnekehoyhteyden vahvistumisen kannalta. Koska oppimisen väline on tunnetanssityöpajoissa keho, on tärkeää, että lapsi saa kannustusta ja vahvistusta kehollisille valinnoilleen ja taidoilleen. Kun opettaja antaa myönteistä palautetta ja vahvistaa lapsen kokemuksen ja tulkinnan, lapsen tunnekehoyhteys ja pystyvyyden kokemus vahvistuvat.

On tärkeää, että tunnetanssityöpajatunneilla mahdollistetaan paljon kehollista kokemista ja ohjeet ovat tarpeeksi lyhyitä. Harjoituksen alkuun sopii pieni lapsentasoinen tietoisuus ja huomion kohdentaminen harjoiteltavaan asiaan, minkä jälkeen asiaa tutkitaan kehon kautta.

Tutkimusryhmän tunnetaidot osoittautuivat ajateltua heikommiksi mutta vahvistuivat jo viiden opetuskerran aikana. Tämä vahvistaa ajatusta siitä, että tunnetaitojen opetteleminen on hyödyllistä ja sitä pitää toteuttaa jatkossakin. Tunnetaitojen opetteleminen tanssien voi auttaa luomaan aiempaa myönteisempää suhdetta tanssiin ja tunteisiin. Oppilaat tutkailivat menetelmän edetessä tunteitaan mielenkiinnolla, ja innokkuus niitä kohtaan lisääntyi. Toivon, että he saivat työpajojen aikana kokemuksia siitä, ettei tunteita tarvitse paeta vaan niitä voi tutkailla rohkeasti, avoimesti ja uteliaasti. Tunteilla on aina tärkeä viesti kerrottavanaan.

6.2 Pohdinta

Tutkimuksen tulokset tarjoavat mahdollisuuden viedä huomioita vieläkin pidemmälle. Eläinteemoin toteutettu hengitysharjoitus on tärkeä, koska se vahvistaa tunnekehoyhteyttä ja aktivoi parasympaattista hermostoa. Kun parasympaattista hermostoa aktivoidaan sopivasti, vireystilasta tulee optimaalinen. Oppiminen taas vaatii vireystilan optimaalisuutta, joten voidaan sanoa, että harjoitteella on myönteistä vaikutusta oppimiseen. Puhutaan paljon siitä, että oppimistulokset ovat laskeneet ja

lapset eivät enää opi yhtä hyvin kuin aiemmin. Uskon, että kehollisuuden lisäämisellä ja tunnekehoyhteyden ja tunnetaitojen vahvistamisella voidaan lisätä oppimiskykyä. Oppiaines sisältöjen viikotuntien lisäämisen sijaan voitaisiin kokeilla oppimisympäristön rauhoittamista, parasympaattisen hermoston aktivoimista sekä vireystiloihin tutustumista ja niiden tunnistamista. Opettajakin voi osaltaan luoda kiireen tuntua olemuksellaan ja toiminnallaan. Jos opettajalla ei ole riittävästi tunnetaitoja eikä hän tunnista, että hänen oma hermostonsa on ylivirittynyt, opettaminen voi olla kiireistä. Tällöin oppilaallekin voi tulla kiireinen olo. On hyödyllistä, että opettaja tietää, miten vireystilaa tasataan ja miten tasapainoinen hermoston tila myötävaikuttaa kanssaihminen hermoston tasapainoisuuteen. Silloin opettaja voi olemuksellaan rauhoittaa lapsia ja opetustaan, jolloin oppiminen mahdollistuu.

Tanssin ja kehollisten harjoitteiden avulla voidaan auttaa oppilaita tunnistamaan omia vireystiloja. Niiden merkitys on suuri, joten on tärkeää, että vireystilojen olemassaoloa ja ilmenemistapaa sanoitetaan lapsille ja he pääsevät kokeilemaan niiden kehollista tuntua. Kun vireystilojen tunnistamista harjoitellaan, lapselle kehittyy taito tarkkailla omaa vireystilaansa ja tehdä tarvittaessa toimia, joilla sitä saadaan tasattua. Tunnekehoyhteys mahdollistaa vireystilojen tunnistamisen. Vähitellen lapsen on mahdollista siirtyä oppimisen mahdollistavaan optimaaliseen vireystilaan. Sen lisäksi, että tanssin kautta voidaan tunnistaa vireystiloja, niitä voidaan tasata tanssien.

Hermoston tilan vaikutus oppimiseen herättää kysymyksen avoimista oppimisympäristöistä. Avoimet oppimisympäristöt voivat nostaa vireystilaa liian korkealle, kun luokissa ei ole seinä ja jostain kuuluu koko ajan ääntä. Myös turvan tunne voi heiketä, sillä lapsella ei välttämättä ole toistuvia sisäistä turvaa tuovia elementtejä, kuten omaa pulpettia. Ketä avoimet oppimisympäristöt hyödyttävät? Toki oppilaitoksissa tulee olla yhteisiä toiminnallisia tiloja, mutta olisi tärkeää, että jokaisella ryhmällä on oma luokkatila yhteisten tilojen lisäksi.

Menetelmän eduksi voidaan nostaa oppilashuollollinen näkökulma. Erityisesti tunnekorttien valitseminen antaa tärkeää tietoa luokanopettajalle. Jotkut oppilaat valitsivat työpajoissa tunnekorttiin usein esimerkiksi vihan, surun tai väsymyksen. Yksi oppilas kertoi minulle, että hän kokee aina vihaa ja antoi esimerkin vihaa herättävästä tilanteesta. Tavallisesti tällaisen tilanteen tulisi tuottaa iloa. Jos opettaja huomaa, että oppilas valitsee usein jonkin vaikean tunteen, se antaa hänelle tärkeää tietoa siitä, että oppilas voi tarvita tukea tunnekokemustensa kanssa. Tällöin luokan-

opettaja voi nostaa esiin huolen oppilaan hyvinvoinnista ja ottaa asian puheeksi huoltajien tai koulun muun henkilöstön kanssa. Tunnetanssitunnit ovat tapa selvittää, mitä oppilaille kuuluu ja kuulla heitä. Tällöin heidän avun tarpeensakin voidaan nähdä.

Tunnit sopivat kaikille lapsille. Nimenomaan sellaiset lapset, joilla on tunnesäätelyn tai paikallaan olemisen kanssa haasteita, voivat hyötyä kehollisesta yhdessä tekemisestä ja löytää sitä kautta omia vahvuuksiaan. Lapsen vahvuudet voivat olla nimenomaan kehollisessa toiminnassa. Työpajoihin osallistui lapsi, jolla on vaikeuksia tunnesäätelyssä ja hänen on haastavaa olla paikallaan ja ryhmätilanteissa. Hänestä välittyi into ja kiinnostus työskennellä tanssin kautta ja tutustua tunteisiinsa.

Toivon, että jokainen aikuinen uskaltaa rohkeasti lähteä tutkiskelemaan tunneaistimuksiaan. Omien taitojen kehittyessä aikuinen oppii näkemään tunteiden ja käytöksen yhteyden toisiinsa. Kun aikuinen oppii näkemään tarpeet käytöksen takana, hän voi tukea lasta enemmän ja muodostaa häneen aiempaa voimakkaamman tunnetason yhteyden.

6.3 Kehittämissuhteet

Tutkimuksesta avautuu mielenkiintoisia jatkotutkimuskohteita. Kyseinen menetelmä ja erityisesti harjoitteet todettiin toimiviksi noin 5–8-vuotiaille lapsille. Menetelmän soveltaminen eri ikäryhmille tarjoaisi paljon uutta tutkittavaa. Olisi mielenkiintoista tutkia, miten menetelmää voisi soveltaa esimerkiksi 10-vuotiaille tai 15-vuotiaille lapsille ja nuorille.

Tämä tutkimus keskittyy lapsen omien tunnetaitojen vahvistamiseen, mutta tunnetaidot heijastuvat ja liittyvät myös muihin ihmisiin. Tanssi mahdollistaa esimerkiksi yhteisen kehollisen rytmin, sykkeen ja liikkeen löytämisen. Nämä vahvistavat kehollista empatiaa ja sitä kautta empatia voi lisääntyä kaikessa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Jatkotutkimuksena olisikin kiinnostavaa selvittää, miten tanssin avulla voitaisiin vahvistaa nimenomaan empatian lisääntymistä ja muiden tunteiden tunnistamista ja ymmärtämistä.

Tanssiharjoitteita tulisi kehittää määrällisesti lisää, jotta menetelmää voisi hyödyntää pidemmälläkin aikavälillä. Pidempi kokeilu mahdollistaisi myös tiettyihin tunnetiloihin paneutumisen. Olisi mie-

lekästä luoda sellaisia harjoitteita ja tuntikokonaisuuksia, jotka tähtäisivät yksittäisten tunteiden tutkailuun ja syventämiseen. Aiheen tiimoilta voitaisiin toteuttaa pidemmän aikavälin kokeilu ja tutkia, millaisia tuloksia esimerkiksi monimenetelmällisyys tuottaisi. Olisi kiinnostavaa tutkia, millaisia tuloksia saataisiin, jos tanssituntien lisäksi aiheita käsiteltäisiin myös esimerkiksi kuvataiteessa, sanataiteessa tai musiikissa.

Olen lähestynyt tunnetaitoja tunnetanssityöpajatunneilla eritoten kehon kautta. Näen kuitenkin eduksi, että tekemisen rinnalla hyödynnetään sanallista vuorovaikutusta sekä ajatusten ja kokemusten jakamista. Uskonkin, että monimenetelmällisyys on avain tunnetaitojen vahvistamiseen. Eri taiteenlajeja kannattaa hyödyntää niiden vahvuuksien, mahdollisuuksien ja soveltuvuuden näkökulmasta. Mikäli tuntuu, että jonkin tunnetaitoihin liittyvän ilmiön opettaminen ei istu luontevasti tanssin viitekehykseen, kannattaa pohtia, toimisiko jokin muu taiteenlaji tai keino paremmin sen kehittämiseen. Tanssin ei tarvitse menetelmänä ratkaista kaikkea ja toimia kaikkeen. Se tarjoaa tunnetaitojen opettelemiseen ja tunnekehyksien vahvistamiseen yhden erinomaisen kehollisen näkökulman.

LÄHTEET

Asikainen, Jaana & Rask, Mari 2020. Lapsen tunnekasvatustaitojen kehittäminen varhaiskasvatuksessa. LAB Pro. Hakupäivä 8.4.2023. <https://www.labopen.fi/lab-pro/lapsen-tunnekasvatustaitojen-kehittaminen-varhaiskasvatuksessa/>

Haapsalo, Tiina, Kirkkopelto, Katri & Repo, Laura 2016. Mun ja Sun juttu! Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja.

Jääskinen, Anne-Mari & Pelliccioni, Sanna 2017a. Mitä sä rageet? #tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja.

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

Karanta, Titta 2023. Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaaja. Haastattelu 27.3.2023.

Kehitysvammaisten Tukiliitto. MAHTI-tunnekortit. Hakupäivä 30.10.2023. <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>

Mäkelä, Heli 2023. Miten omaa tunnekehyhteyttä voi vahvistaa? Hakupäivä 24.3.2024. <https://kasvuntaika.fi/blog/2023/03/04/oman-tunnekehyhteyden-vahvistaminen/>

Lahtinen, Anuliisa & Rantanen, Jarkko 2019. Tunnetaidot opetustyössä. Opas haastaviin tilanteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Maikku, Henrika 2023. Psykologinen turvallisuus on hermoston asia. Hakupäivä 26.3.2024. <https://www.juura.fi/blogi/psykologinen-turvallisuus-on-hermoston-asia/>

Matilainen, Maria. Tunteet kehossa. Ellipsi. Hakupäivä 8.4.2023. <https://ellipsi.me/tunteet-kehossa/>.

Matilainen, Maria & Puustinen, Marjukka 2021. Malti ja Sinni. Harjoitteita itsesäätelytaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Meriluoto, Inkeri 2018. Mitä minussa tapahtuu juuri nyt? Keho kertoo tunteen ja antaa avaimia sen säätelyyn. Hakupäivä 8.4.2023. <https://www.tunnejataida.fi/mita-minussa-tapahtuu-juuri-nyt-keho-kertoo-tunteen-ja-antaa-avaimia-sen-saatelyyn>.

Minaya, Tiia 2023. Vapaudu sosiaalisesta jännittämisestä. Käytä kehosi viisautta. Helsinki: Viisas Elämä.

Mäkelä, Heli & Trogen, Tiia 2022. Tunteita päästä varpasiin. Kehotietoisuus lapsen ja aikuisen tunnetaitojen tukena. Helsinki: Kirjapaja.

Opetushallitus. 1. Tunteet – mitä ne ovat? Hakupäivä 8.4.2023. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat>.

Piekkari, Rebecca & Welch, Catherine 2020. Oodi yksittäistapaustutkimukselle ja vertailun moninaiset mahdollisuudet. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät (toim. Anu Puusa ja Pauli Juuti). Helsinki: Gaudeamus, 207–215.

Pöyhönen, Julia & Livingston, Heidi 2020. Tunnetaitojen käsikirja. Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle. Karkkila: Kustannus-Mäkelä.

Riihonen, Riikka & Koskinen, Minna 2020. Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sainio, Taina, Pajulahti, Riikka & Sajaniemi Nina 2021. Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: Santalahti-kustannus.

Salmela, Maija, Kattilakoski, Elina, Paani, Anita, Aitto-oja, Merja & Kolehmainen, Pasi. Tunnetaito-harjoitukset, luokat 0–2. Hakupäivä 12.10.2023. <https://drive.google.com/file/d/1X8obMbeGvIGto77NZx0nOHfCnUfp8213/view>

Suomen 4H-liitto. Leikitään yhdessä. Hakupäivä 13.10.2023. <https://bin.yhdistys-avain.fi/1569032/yYFa00ZK1yyfL1T9hPpe0Wylss/Leikitään%20yhdessä%20-opas.pdf>

Tompuri, Merja 2016. Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätämään vireyttä ja kuormitusta. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tunne & Taida 2019a. Mitä on tehokas oppiminen? Näin aivotutkija sen näkee – ja näin sitä hyödynnetään tunnetaitojen oppimisessa. Hakupäivä 8.4.2023. <https://www.tunnejataida.fi/mita-on-tehokas-oppiminen-nain-aivotutkija-sen-nakee-ja-nain-sita-hyodynnetaan-tunnetaitojen-oppimisessa>.

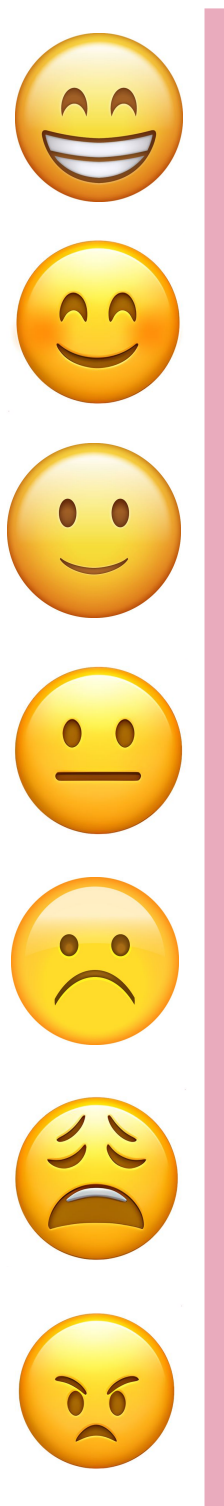
Tunne & Taida 2019b. Tunnetaidot opetustyössä – aivotutkija kertoo, miksi opettajan tunnetaidoilla on väliä. Hakupäivä 8.4.2023. <https://www.tunnejataida.fi/tunnetaidot-opetustyossa-aivotutkija-kerto-miksi-opettajan-tunnetaidoilla-on-valia>.

Tunne & Taida 2020. Tunteet, aivot ja oppiminen – miksi tunteita tarvitaan oppimisessa? Hakupäivä 8.4.2023. <https://www.youtube.com/watch?v=SScNEN4ttk0&t=1s>.

Tunne & Taida 2021. Tunnetaidot – mitä ne ovat? Hakupäivä 8.4.2023. <https://www.youtube.com/watch?v=kS8rNcstcE4&t=50s>.

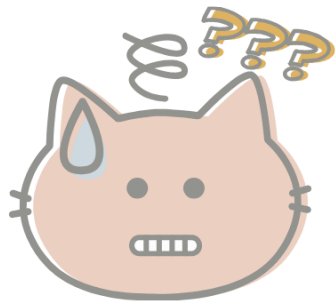
Tunne & Taida. Tunnetaitojen opettaminen. Hakupäivä 8.4.2023. <https://www.tunnejataida.fi/tunnetaitojen-oppiminen>.

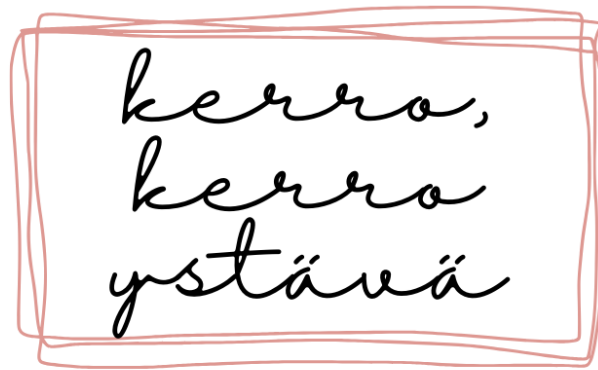
Vuori, Jaana. Tapaustutkimus. Hakupäivä 29.9.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusasetelma/tapaustutkimus/>.



Tunnetaitoja tanssien

Materiaalipankki
tunnetaitojen
vahvistamiseen





Alkurutiinin harjoite numero 1 - alkuloru

Kuvio: piiri

Tavoitteet: kehon ja kehoyhteyden herättely, yhteisen rytmin saavuttaminen ryhmän kesken ja samalle taajuudelle asettuminen yhteisen loruttelun ja rytmittelyn kautta.

Harjoitteen kulku ja sisältö: Taputetaan vuorotellen omiin reisiin ja käsiin. Samalla lorutellaan seuraavasti: "Kerro, kerro ystävä oi, mikä on sun nimesi ja kuinka se soi." Kun loru päättyy, yksi lapsista tavuttaa oman nimensä tehden samalla jonkin liikkeen tai rytmin. Kaikki toistavat nimen ja rytmin. Ensimmäisillä kerroilla rytmi tai liike voi olla kaikilla sama ja ennalta määritelty. Rohkeuden karttuessa lapset saavat keksiä omia rytmejä ja liikkeitä. Kannattaa määritellä joka kerta yhteinen rytmi tai liike, johon voi tarvittaessa turvautua. Toistetaan loru niin monta kertaa kuin lapsia on.

Opittu suullisena perimätietona kansantanssiharrastuksessa



Alkurutiinin harjoite numero 2

Kuvio: piiri

Materiaalit: MAHTI-tunnekortit. Kaikkia tunnekorttia ei kannata käyttää vaan niiden määrää on syytä rajata.

Tavoitteet: omien tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja sanoittaminen, tunnesanaston kartuttaminen ja tunteen kehollinen ilmaiseminen

Harjoitteen kulku ja sisältö: Laitetaan tunnekortit piiriksi. Ohjeistetaan lapsia menemään istumaan tai seisomaan sellaisen tunteen taakse, mitä hän on kokenut aamun/päivän aikana. Kun valinta on tehty, jokainen lapsi kulkee piirin ympäri ilmaisten samalla valitsemaansa tunnetilaa. Piirin ympäri mennessä lauletaan seuraava laulu lapsen nimellä: "Kuura-kaveri, Kuura-kaveri. Kiva, kun oot täällä. Ai, ai. Aiaiai. Kiva, kun oot täällä." Laulu voidaan laulaa ilmaisten tunnetilaa, jolloin tulee harjoiteltua myös tunteiden äänensävyä. Mikäli useampi lapsi on valinnut saman tunteen, he menevät piirin ympäri yhdessä. Tuntien edetessä ja taitojen karttuessa lapset voivat perustella, missä tilanteessa tai miksi he ovat kokeneet kyseistä tunnetilaa.

Alkuperäinen lähde: Kehitysvammaisten Tukiliitto,
MAHTI-tunnekortit.
Soveltanut: Ida Kujala



Tunnin harjoite numero 3 - alkutanssi/lämmittely

Kuvio: piiri

Materiaalit: Laminoidut tunnejulisteet ilosta, surusta, pelosta ja vihasta A3-kokoisena. Tunnetiloja voi vähitellen lisätä. Ensimmäisellä kerralla voidaan tanssia iloisesti. Seuraavalla kerralla voidaan tanssia esimerkiksi iloisesti ja surullisesti.

Musiikki: Satu Sopenen & Tuttiorkesteri - Leipuri Hiiva

Tavoitteet: tunnekehoyhteyden vahvistaminen, energian purkaminen tai toisaalta vireystilan nostaminen sekä perustunteiden nimeäminen ja kehollinen ilmaiseminen.

Harjoitteen kulku ja sisältö: Käydään tunnejulisteiden avulla läpi, miltä ilo, suru, viha ja pelko näyttävät ja tuntuvat. Näytetään kaikki tunteet keholla. Tanssitaan Leipuri Hiivan liikkeitä, kuten tavallisesti. Leipominen tapahtuukin edellä mainituilla tunnetiloilla. Seuraavan säkeistön liikkeet menevät näin:

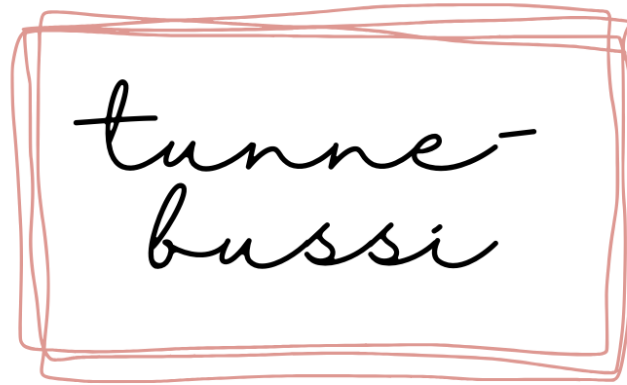
“Leivon, leivon pullaa” x2: marssitaan omalla paikalla ikään kuin vaivattaisiin jaloilla taikinaa.

“Sitten letitän” x2: hypitään tasahyppyjä hypäten vuoron perään jalat ristiin ja auki.

“Voidellaan ja voidellaan” x2: voidellaan vuorojaloin lattiaa suoristaen jalkoja vuorotellen oman vartalon etupuolelle.

“Päälle paljon sokeria. Oikein paljon sokeria”: ravistellaan koko kehoa.

Harjoite: Ida Kujala ja Sini-Vuokko Ristolainen, 2022



Kuvio: pariiono ja vapaasti tilassa

Esimerkkimusiikit: Kiukkula – Kuningas ei, Ilola –
Muumimusiikkia19, Vihainen laukkala –
Robottiroinaa, Surullinen pupula – Arabisk Pols,
Jännittävä hyppylä – Muumimusiikkia07, Naurula –
Kanaparvi

Tavoitteet: tunteen ilmaiseminen

Harjoitteen kulku ja sisältö: muodostetaan pariiono. Otetaan vieruskaverin kanssa käsistä kiinni muodostaen niistä kuvitteellinen turvavyö. Lähdetään liikkumaan tilassa bussikuskin johdolla. Bussi lähtee liikkeelle ja pysähtyy, kun kuljettaja sanoo "tööt, tööt". Saavutaan johonkin kaupunkiin, jossa vallitsee jokin tunnetila. Esimerkkitunnetiloja on lueteltu yllä. Voidaan yhdessä pohtia, miten missäkin kaupungissa liikutaan. Vähitellen lapset voivat myös itse keksiä omia tapoja toteuttaa tunnetilaa. Tunnetiloja ja liikkumistapoja voi keksiä itse lisää ja niitä voi kysyä myös lapsilta.

Alkuperäinen lähde: Suomen 4H-liitto. Leikitään yhdessä -
leikkiopas.

Soveltanut: Ida Kujala

tunne- nurkat

Materiaalit: Laminoidut tunnejulisteet A3-kokoisena. Tunnetilat ovat ilo, suru, viha ja pelko. Tunnejulisteet kiinnitetään sinitarralla tai teipillä seinään tilan eri nurkkiin.

Tavoitteet: tunteiden tunnistaminen ja yhteyden muodostaminen tilanteiden ja tunteiden välille. Lapsi havaitsee, että tunteita herää ja koetaan eri tilanteissa. Tunteen ilmaiseminen kehollisesti.

Harjoitteen kulku ja sisältö: Keräännytään tilan keskelle. Pohditaan yhdessä, miten mihinkin tunnenurkkaan liikutaan. Aikuinen sanoo väittämän. Lapset liikkuvat siihen nurkkaan, mitä tunnetta uskovat kokevansa tai ovat kokeneet kyseisessä tilanteessa. Ilon nurkkaan voidaan mennä esimerkiksi hypähdellen. Surun nurkkaan mennään katsellen maahan ja kädet lähellä kehoa. Vihan nurkkaan liikutaan kädet nyrkissä jalkaa polkien. Pelon nurkkaan mennään kädet hieman suun edessä/naaman lähellä. Alla on esitetty esimerkkiväittämiä. Niitä voi keksiä itse lisää. Myös lapsia voi osallistuttaa keksimiseen.

1. Kaadut koulun pihassa
2. Saat kutsun kaverin syntymäpäiville
3. Olet unohtanut tehdä läksyt
4. Olet nähnyt pahaa unta
5. Autat ystävää
6. Näet vihaisen koiran
7. Kaveri kehuu silmiäsi
8. Toinen joukkue voittaa jalkapallopelin
9. Halaat kaverin kanssa

Alkuperäinen lähde: Maija Salmelan kokoamat tunnetaitoharjoitukset.
Luokat 0-2.

Soveltanut: Ida Kujala



Kuvio: piiri, rivi tai sekaisin tilassa

Tavoitteet: tunteen sietämisen konkretisoiminen: joskus tunteet voivat tuntua epämukavilta, mutta niitä ja tunneimpulsseja voi oppia sietämään tekemättä niille välittömästi mitään.

Harjoitteen kulku ja sisältö: Lähdetään avaruusmatkalle. Mennään kyykkyyyn ja lasketaan yhdessä viidestä nollaan. Nollalla lähdetään täysillä painottomaan avaruuteen. Kun on päästy avaruuteen, lähdetään leijailemaan hitaasti alaspäin eli mennään kohti kyykkyä katsellen samalla taivaankappaleita. Millaisia tähtiä ja planeettoja näkyy? Harjoitteen jälkeen keskustellaan siitä, miten voimme itse säädellä omaa vauhtiamme, vaikka jalat antavat impulsseja romahtaa äkkiä alas. Pystymme silti leijailla rauhallisella vauhdilla. Puretaan harjoite tekemisen jälkeen: joskus tunne voi tuntua kehossa ja mielessä epämukavalta ja keho voi antaa viestejä, että nyt täytyy toimia tunneimpulssin mukaan. Meidän on kuitenkin mahdollista olla itse ohjaksissa ja säädellä toimintaamme.

Opittu suullisena perimätietona lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaaja Titta Karannalta vuonna 2023.



Kuvio: piiri, rivi tai avorivi

Esimerkkimusiikki: Risto Räppääjä - Ei hassumpaa (Tässä tulee Risto Räppääjä) tai jokin muu tunnelmaltaan myönteinen kappale

Tavoitteet: oman olon helpottaminen kehon kautta kehon asentoja hyödyntäen

Harjoitteen kulku ja sisältö: Sanoitetaan lyhyesti, että omaa oloa ja tunnetta on mahdollista sietää ja vapauttaa erilaisten kehon asentojen kautta. Jos vaikkapa jännittää, voi tehdä voimatanssin liikkeitä ja auttaa itseä rentoutumaan.

1. Otetaan sisäänpäin kääntyvä suppuasento ikään kuin meitä hävettäisi. Aletaan kääntämään jalkoja hitaasti eteenpäin ja leveämmälle. Kohotetaan katse ylös, suoritetaan ryhti, avataan rintakehä ja laitetaan kädet vyötärölle.
2. Tehdään hartioilla isoja ympyröitä edestä taakse.
3. Tehdään käsillä isoja ympyröitä edestä taakse.
4. Nyökytetään päätä isosti (leuka rintaan ja hieman yläviistoon kohti kattoa).
5. Marssitaan jaloilla. Suoritetaan samalla molemmat kädet vuorotellen kohti kattoa. Tämän jälkeen tuodaan kädet samassa järjestyksessä vartalon viereen. Myös jalat voivat avautua isoon haara-asentoon ja lähelle tosiaan käsien liikkeen mukana. Toistetaan tätä kurotusliikettä.
6. Hypätään vuorotellen x-asentoon, i-asentoon ja haara-asentoon, jossa kädet ovat vyötäröllä.
7. Koukistetaan ja suoritetaan polvia reteesti haara-asennossa kädet vyötäröllä.

Alkuperäinen lähde: Mitä sä rageet? #tunteita sikanolosta sairaan siistiin s. 148 ja Tunteita päästä varpaisiin. Kehotietoisuus lapsen ja aikuisen tunnetaitojen tukena s. 234-235.

Soveltanut: Ida Kujala



Kuvio: piiri tai rivi

Esimerkkimusiikki: Mimmit - Ystävyys

Tavoitteet: tunteen säateleminen ja purkaminen

Harjoitteen kulku ja sisältö: Kaikki tunteet tuntuvat kehossamme. Joskus ne voivat jäädä sinne jumiin. Silloin ne on hyvä saada sieltä ulos. Tunteenpurkujumppa auttaa myös säatelemään omia tunteita.

Alkusoitto 2x8 ja säkeistö 4x8: käsien avaus isoksi ja halaus itselle

Välisoitto 2x8: kyykkyy ja kurotus kohti kattoa

Säkeistö 4x8: toistetaan äskeinen hypähtäen kurotusvaiheessa (=kyykkyhyppy)

Kertosäkeistö 4x8: paripyörintä

Välisoitto 2x8: 8 hidasta tömistystä

Säkeistö 4x8: 16 nopeaa tömistystä ja 32 supernopeaa tömistystä

Kertosäkeistö 4x8: paripyörintä

C-osa 4x8: hypyt (esimerkiksi tasahypyt tai varvashypyt)

Instrumental/rytmikäs osio 4x8: ravistelut (pää, kädet, jalat, koko keho)

Säkeistö 5x8: keinuminen puolelta toiselle ja edestä taakse

Kertosäkeistö 4x8 x2: paripyörintä

Loppusoitto 4x8: keinuminen

Puhalletaan tunne yhdessä kauas pois!

Alkuperäinen lähde: Tunteita päästä varpaisiin. Kehotietoisuus lapsen ja aikuisen tunnetaitojen tukena s. 218-219.

Soveltanut: Ida Kujala



Esimerkkimusiikit:

Kilpikonnien vireystila eli alivireisyys: Max Richter, Louisa Fuller, Natalia Bonner, John Metcalfe, Philip Sheppard, Chris Worsley - On The Nature Of Daylight

Oppivan koiran vireystila eli optimaalinen vireystila: Matoma – Wonderful Life (Mi Oh My) – From the Angry Birds Movie Original Motion Picture Soundtrack

Villikissan vireystila eli ylivireisyys: Kari Mäkiranta – Kanaparvi

Tavoitteet: vireystiloihin tutustuminen ja niiden tutkiminen ja vaikutus omassa elämässä. Tavoitteena on myös tutustua tapaan, jolla voi päästä kilpikonnien alivireisestä vireystilasta oppivan koiran optimaaliseen vireystilaan.

Villikissan vireystila sijaitsee ylimmällä viivalla. Keskustellaan siitä, miltä ylivireinen olo voi tuntua. Ylivireisessä olossa meno on villiä. Vauhtia riittää ja on vaikeaa olla paikoillaan. Oppiminen on vaikeaa, koska kiire ja vauhti estävät keskittymisen. Liikutaan villikissan musiikin mukana villikissan viivalle.

Kilpikonnän vireystila sijaitsee alimmalla viivalla. Tässä vireystilassa olo voi olla väsynyt ja vetäytynyt. Mikään ei innosta. Tekisi mieli vaappua kilpikonnän kuoren alle suojaan. Oppiminen on vaikeaa, koska aivojen käyttö on hidasta ja työlästä. Liikutaan kilpikonnän musiikin mukana kilpikonnän viivalle.

Oppivan koiran vireystila sijaitsee keskimmaisella viivalla. Se on optimaalinen vireystila, johon halutaan päästä. Silloin on virkeä olo ja oppiminen on helppoa, koska aivot ovat hereillä ja valmiit vastaanottamaan tietoa ja työskentelemään keskittyneesti. Tähän tilaan halutaan päästä. Se on luokan yhteinen tavoite. Liikutaan oppivan koiran musiikin mukana oppivan koiran viivalle.

Aikuinen laittaa aina jonkun musiikeista soimaan, jolloin lapset tunnistavat, mistä vireystilasta on kyse ja liikkuvat kyseisellä vireystilalla oikealle viivalle. Päädytään harjoitteen loppupuolella kilpikonnän viivalle. Kun olo on tällainen, voidaan tehdä oppivan koiran virkistysjumppa vireystilan tasaamiseksi. Harjoitellaan virkistysjumppa.

Alkuperäinen lähde: Maltti ja Sinni. Harjoitteita itsesäätelytaitojen oppimiseen s. 193-195.
Soveltanut: Ida Kujala

oppivan koiran virkistys- jumppa

Esimerkkimusiikki: Risto Rappääjä - Ei hassumpaa (Tässä tulee Risto Rappääjä)

Tavoitteet: päästä alivireystilasta optimaaliseen vireystilaan, herätellä aivot ja keho oppimisen tilaan

1. Koukistellaan varpaita
2. Keinutaan varpaiden ja kantapäiden välillä
3. Pyöritellään nilkkoja
4. Laitetaan polvet koukkuun ja tehdään ympyrää
5. Nostetaan toinen jalka maasta ja pyöritetään jalkaa ilmassa
6. Pyöritetään lantiota molempiin suuntiin
7. Jos edessäsi olisi paperi ja navasta tulisi kynä, kynä piirtäisi paperiin ympyröitä
8. Tehdään ympyröitä olkapäillä
9. Tehdään ympyröitä kyynärpäillä
10. Pyöritetään ranteita
11. Liikutellaan sormia
12. Jos edessäsi olisi paperi ja nenästä tulisi kynä, kynä piirtäisi paperiin ympyröitä
13. Tehdään rusinanaama ja aurinkonaama
14. Herätellään korvat puristelemalla korvanlehtiä
15. Painetaan otsasta keskittymisnappia

Villikissaolosta voi päästä oppivan koiran oloon tekemällä esimerkiksi tuttuja eläinhengityksiä.

Lähde: Maltti ja Sinni. Harjoitteita itsesäätelytaitojen oppimiseen s. 196.
Soveltanut: Ida Kujala



Loppurentoutuksen harjoite numero 1

Kuvio: liikutaan jonossa/junassa ympäri tilaa

Esimerkkimusiikki: Johanna Kurkela –
Nuuskamuikkusen pilli

Tavoitteet: parasympaattisen hermoston aktivoiminen, rentoutumisen aloittaminen ja henkilökohtaisen huomioinnin hetki

Harjoitteen kulku ja sisältö: Muodostetaan jono, jossa otetaan edessä olevan kaverin olkapäältä kiinni. Näin muodostuu unijuna. Aikuinen on junan ensimmäinen eli veturin kuljettaja. Kun veturin kuljettaja soittaa pilliä eli sanoo "tsuu, tsuu", junan viimeinen vaunu eli lapsi jää lepäämään kyseiseen kohtaan tilassa. Harjoite päättyy, kun kaikki junan vaunut ovat jääneet junan kyydistä varikolle.

Opittu suullisena perimätietona kansantanssiharrastuksessa



Loppurentoutuksen harjoite numero 2 - hengitysharjoitus

Kuvio: vapaasti tilassa

Esimerkkimusiikit: Nils Frahm – Todo Nada, Nils Frahm – Do, Hanna Ryyänen – Muisto, Tiar – Arabisk Pols tai mikä tahansa rauhallinen musiikkikappale

Tavoitteet: tunnekehoyhteyden vahvistaminen, omaan hengitykseen tutustuminen ja hermoston rentouttaminen

Harjoitteen kulku ja sisältö: Tutustutaan omaan hengitykseen ja kehoon erilaisilla eläinteemoilla ja -mielikuvilla. Otetaan mukava asento. Se voi olla esimerkiksi risti-istunta tai polvi-istunta. Hengitysharjoitukseen voidaan ottaa aina jotkut seuraavista eläinhengityksistä.

Sisu-kettu: Laitetaan toinen käsi eli ketun kypälä vatsan päälle. Toisella kypälällä otetaan saippuakuplahaltamisesta kiinni. Hengitetään syvään sisään siten, että maha pyöristyy. Hengitetään hitaasti ulos ikään kuin puhaltaen hitaasti valtavia mielikuvitussaippuakuplia. Voidaan samalla katsella ja mielikuvitella, millaisia saippuakuplia taivaalle kohoaa.

Räyhä-rapu: Kuvitellaan, että kädet ovat ravun sakset. Suoritetaan kädet ja laitetaan ne yhteen vaakatasoon vartalon etupuolelle. Kun hengitetään sisään, avataan ravun sakset isoksi auki. Kun hengitetään ulos, suljetaan ravun sakset.

Fiksu-fantti: Tehdään toisesta kädestä elefantin kärsä. Toinen käsi voi tukea kärsää. Kun hengitetään sisään, kärsä kohoaa kohti taivasta. Kun hengitetään ulos, kärsä laskeutuu alas.

Professori Pöllö: Kuvitellaan, että kädet ovat pöllön isot ja kauniit siivet. Suljetaan pöllön siivet laittamalla ne kiinni vartalon sivuille. Kun hengitetään sisään, avataan pöllön siivet hitaasti suorin käsin kohti yläviistoa. Kun hengitään ulos, suljetaan pöllön siivet takaisin vartalon lähelle. Uloshengitykseen voi lisätä äänen. Kun hengitetään ulos, tuotetaan pitkä "huuuuu"-ääni samalla tavalla kuin pöllö huhuilisi yössä.

Lähde: Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa s. 70-71 ja Tunnetaitojen käsikirja. Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle s. 84-85.

Soveltanut: Ida Kujala



Loppurentoutuksen harjoite numero 3

Materiaalit: tunnemittari eli hymiöjana laminoituna A3-kokoiseksi sekä taskukoiria tai muita pieniä eläimiä oppilaiden määrän verran

Esimerkkimusiikit: Karuna – Maaliskuun aurinko, Talisk – Liddesale, Maija Kauhanen – Yötaivas tai mikä tahansa rauhallinen musiikkikappale

Tavoitteet: oman tunteen sanoittaminen ja vallitsevan tunnekokemuksen äärelle pysähtyminen

Harjoitteen kulku ja sisältö: Jokainen lapsi jää eläinhengityspaikalleen makoilemaan ja rentoutumaan valitsemaansa asentoon. Kun lapsi kuulee oman nimensä, hän saa tulla aikuisen luokse. Lapsi valitsee haluamansa taskukoiran ja laittaa sen sen symbolin kohdalle, joka kuvaa parhaiten hänen tämänhetkistä tunnetilaansa. Tämän jälkeen hän siirtyy muodostamaan loppupiiriä.

Inspiraatio harjoitteeseen: Tunteita päästä varpaisiin. Kehotietoisuus lapsen ja aikuisen tunnetaitojen tukena s. 126.



Kuvio: piiri

Tavoitteet: kohdataan toiset ja lauletaan yhteinen loppulaulu, päätetään tunti tutulla tavalla

Harjoitteen kulku ja sisältö: Lauletaan seuraava laulu, jonka aikana toistetaan liikkeit.

“Saapi kuulla”: laitetaan kädet korvien taakse kuunnellen

“Mi nähty on”: laitetaan kädet ”lipaksi” silmien yläpuolelle tai peitetään silmät käsillä

“Sydän tuntee”: laitetaan kädet sydämen päälle

“Kuiskeen sen”: laitetaan kädet korvien taakse kuunnellen

“Tartu käteen ystävän”: otetaan viereisten kavereiden käsistä kiinni

“Niin on lähempänä hän”: otetaan iso askel kohti piirin keskustaa

Lauletaan laulu uudestaan. Kun otetaan uudelleen askel keskelle, on päädytty kiinni kavereihin yhdeksi kasaksi. Tunti päättyy tähän.

Opittu suullisena perimätietona kansantanssiharrastuksessa

ILO



SURU



VIHA



PELKO

