



**Kehollisuus ja luovat
menetelmät toivon
taitojen opetuksessa**

Käsitemeri

- luovuus - taide - kulttuuri -
taidelähtöiset menetelmät
- ihmisuus - tunteet - itsetuntemus -
hyvinvointi - toivo -
merkityksellisyys
- kulttuurihyvinvointi - taideterapiat
- osallisuus - vaikuttaminen -
aktiivinen kansalaisuus
- kestävä kehitys - kestävä
tulevaisuus
- tieto – tunteet - toiminta
- kasvatus



Taide maailmaa muuttamassa



Jouni Väänänen teoksessa kysyttiin monia hyviä kysymyksiä
Taiteen kotitalon ulkoseinässä Keravalla kesällä ja syksyllä
2020. Kuva: Pinja Sipari

- Taiteella on aina muutettu maailmaa ja vaikutettu yhteiskunnalliseen keskusteluun.
- Taiteella on lukuisia tärkeitä rooleja kestävyyskriisin sanoittajana, käsittelijänä, ratkaisijana ja uusien kertomusten luoja mm. kuvataiteen, kirjallisuuden, teatterin, musiikin ja tanssin keinoin.
- Yhteiskunnallinen taide, kriittinen taide, kantaaottava taide, poliittinen taide, aktivistinen taide, artivismi...

Kulttuurihyvinvointi ja taidelähtöiset menetelmät, osa 1

- Kun taiteesta puhutaan hyvinvoinnin ulottuvuutena, siirrytään pois taiteen erityisyydestä kohti arkipäivää.
- Kulttuurihyvinvointi on hyvinvointia, joka syntyy kulttuurisessa yhteydessä
- Taidelähtöiset menetelmät, taideperustainen tutkimus, sosiaalisesti osallistava taide, yhteisötaide...
- Kulttuurin ja taiteen hyvinvointiulottuvuus on alettu huomioida enenevässä määrin myös sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita ja koulutusta suunniteltaessa.



Kulttuurihyvinvointi ja taidelähtöiset menetelmät, osa 2

- Taide herkistää uusiin havaintoihin, se taipuu myös välineeksi, mutta ei ole pelkästään sitä.
- Taidetoiminta on osallisuuden ja yhteisöllisyyden ytimessä ja osallisuuden kokemus on keskeinen hyvinvoinnin tekijä.
- Taiteellisen ilmaisun, kuten teatterin, tanssin, musiikin tai kuvataiteiden avulla voi tulla esiin jotain sellaista, jolle on ollut vaikea löytää sanoja tai muotoa.
- Keskeistä on saada esiin sitä, mitä kullekin henkilölle tai ihmisryhmälle on merkityksellistä, itsetuntemusta ja itseilmaisua rikastavaa.



Luova tunnetyöskentely

- Luova tunnetyöskentely ei ole terapiaa, mutta se voi tuntua terapeuttiselta.
- Kaikki mitä luomme, kertoo jotakin itsestämme. Maalaamisen, piirtämisen, saven muotoilun, laulun tai tanssin avulla kehoon varastoituneet tunteet ja ajatukset tulevat näkyviin ja kuulluksi.
- Luova tekeminen tuottaa näkyviin sisintämme ilman sanojakin. Jokin sisällämme oleva pääsee näkyviin käsiemme kautta.
- Luovaa tunnetyöskentelyä voi käyttää niin tunteen purkamisessa ja käsittelyssä kuin eheyttämisesssäkin.



Luovan tunnetyöskentelyn vaiheet

- Hiljentyminen ja kehoyhteys
- Mahdollisesti mielikuvaharjoitus
- Maalaaminen tai muu luova toiminta
- Kirjoittaminen
- Purkukeskustelu

Lähde: Ohjaajan käsikirja
(Tunne & Taida)



Kolmiportainen malli ilmastotunteiden käsittelyyn

Tarjota mahdollisuus syvempään käsittelyyn, jos koet pystyväsi.

Opetuksessa tarjotaan kokonaisvaltaisempia käsittelymahdollisuuksia, kuten osallistavaa draamaa ja erilaisia kehollisuutta sisältäviä metodeja.

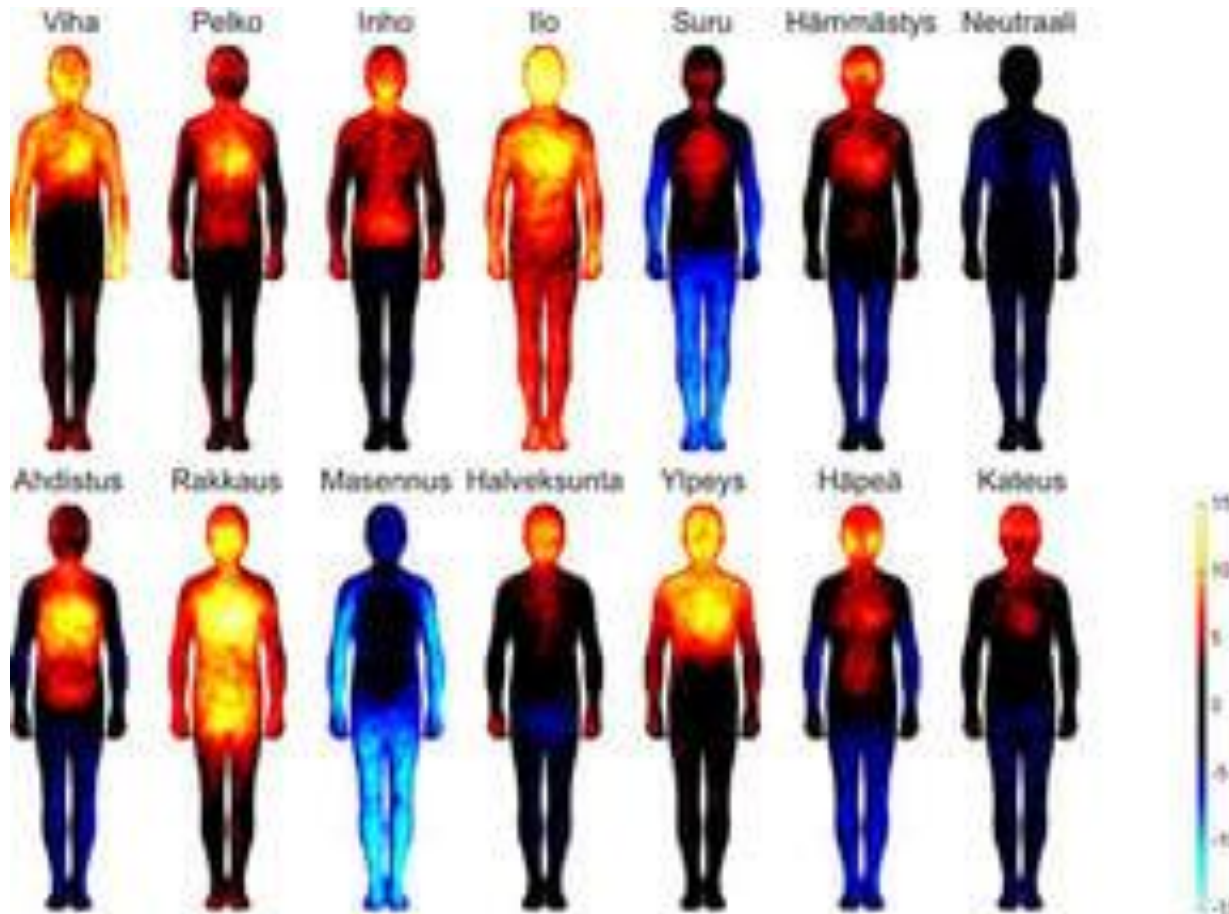
Tarjota turvallinen tila.

Opetuksessa toteutetaan maltillisia luovia menetelmiä, kuten ilmastotunteista keskustelua, kirjoittamista tai niiden ilmaisemista piirtämällä.

Oikeuta ilmastotunteiden olemassaolo.

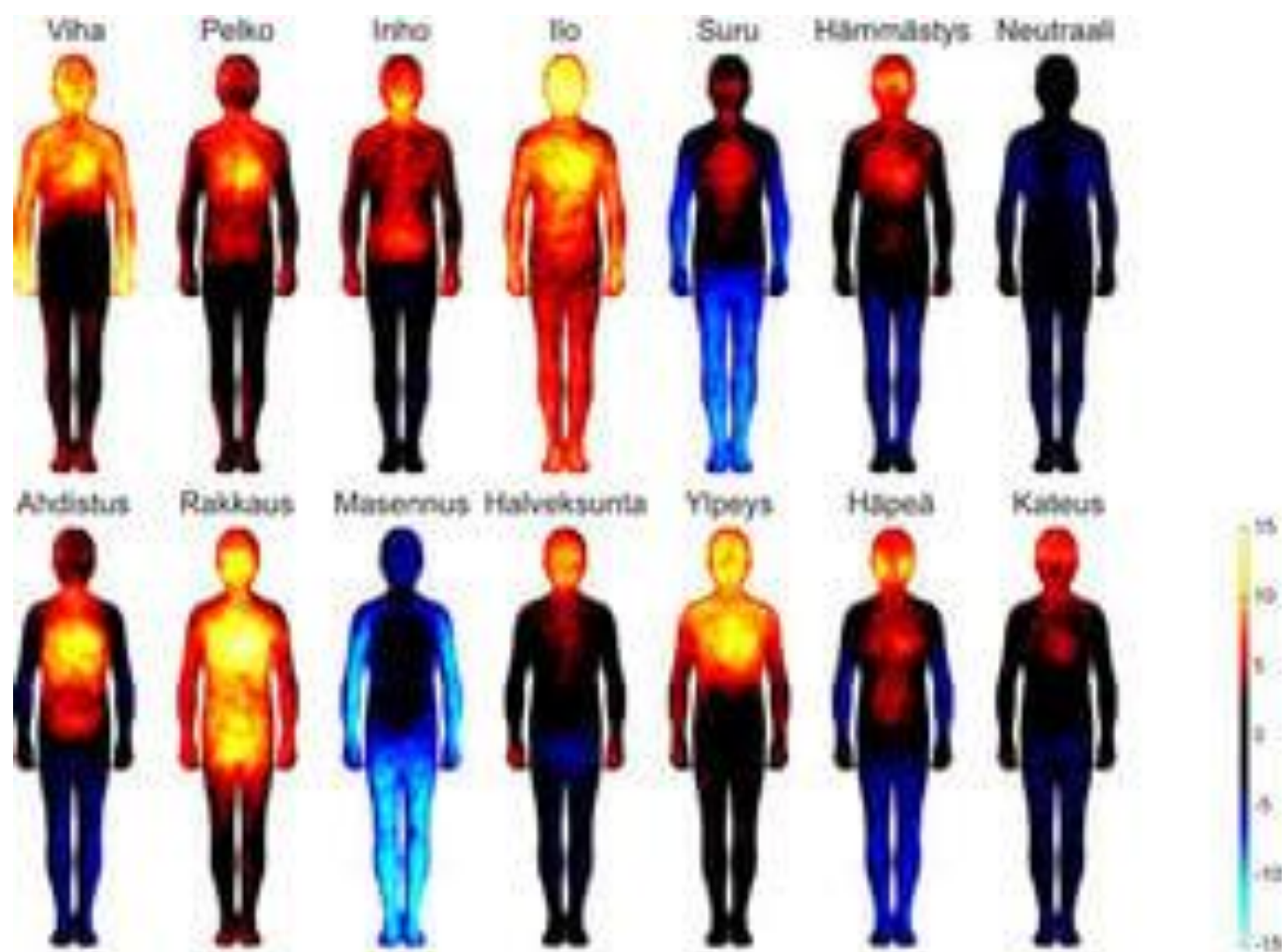
Opetuksessa sanoitetaan ääneen ilmastonmuutokseen liittyviä tunteita.

Aalto-yliopiston tutkijat paljastivat tunteiden kartat kehossa



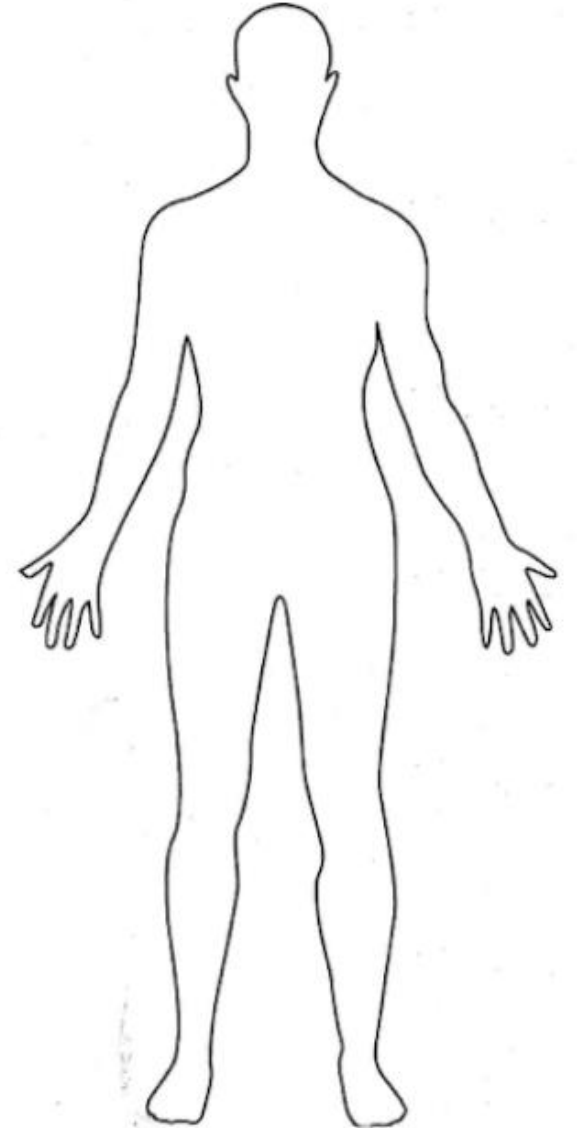
Tunteet koetaan kehon välityksellä

- Aalto-yliopiston tutkimuksessa havaittiin, että kaikki yleisimmät tunteet aiheuttavat voimakkaita tuntemuksia kehossa, ja että eri tunteet aiheuttavat keskenään erilaisia kehollisia tuntemuksia.
- Tunteisiin liittyvät keholliset tuntemukset ovat samanlaisia eri kulttuureissa (esimerkiksi Suomessa ja Taiwanissa), mikä osoittaa että tunteet ovat biologisesti määräytyneitä, lajinkehityksessä syntyneitä selviytymismekanismeja.
- Tutkimus toteutettiin Internet-pohjaisena kyselytutkimuksena, johon osallistui yli 700 henkilöä Suomesta, Ruotsista ja Taiwanista.
- Osallistujille tuotettiin erilaisia tunnetiloja, jonka jälkeen heitä pyydettiin värittämään tietokoneella esitetyistä ihmiskehoista alueet, joiden toiminnan he kokivat heikkenevän tai voimistuvan.
- Lähde: <https://www.aalto.fi/fi/uutiset/aalto-yliopiston-tutkijat-paljastavat-tunteiden-kartat-kehossa>



Ympäristötunteet minussa

- Mieti mitä tunteita kestävän kehityksen kysymykset ovat sinussa herättäneet.
- Käy läpi tunnesanojen listoja ja pohdi, mitkä tunteet ovat sinulle tuttuja. *Jos olet tehnyt harjoituksen aiemmin, kiinnitä huomiota erityisesti viime aikoina tuntemiisi tunteisiin.*
- Kirjoita itsellesi tutut tunteet paperiin ihmishahmon ympärille.



Ympäristötunteet minussa -jatko tehtävä

- Pohdi sitten ylös kirjaamisia tunteita tarkemmin.
 - Missä kestävän kehityksen haasteet ja ratkaisut tuntuvat kehossasi?
 - Voitko tuntea tietyn tunteen koko kehossasi tai jossain kehon osassa? Miltä se tuntuu?
 - Miltä tunne tuntuu tai näyttää? Miten tunne liikkuu kehossasi tai näetkö sen tiettyinä värinä?
 - Vaihteleeko se, missä kohtaa kehoa tunne tuntuu?
 - Onko jokin tunne niin voimakas, että se tuntuu läikkyvän kehon rajojen yli?
- Väritä tai piirrä tunteet kehoasi kuvaavaan monisteeseen. Voit valita käyttämäsi välineet sekä värisävyt ja muodot vapaasti. Oikeita tai vääriä vastauksia ei ole!

Ympäristötunteet minussa -purku

- Millainen värittämästäsi kuvasta tuli? Miltä värittäminen tuntui? Avasiko se uusia näkökulmia kirjoittamiisi tunnesanoihin?
- Oliko tunteiden paikantaminen kehoon helppoa tai vaikeaa?