

LUOVA, ARVOKAS JA RAKASTETTU

Taidemenetelmien käyttö seurakunnan tyttöjen ja poikien itsetuntoleirillä

Mirikka Hirvikangas ja Miisa Lehtinen
Opinnäytetyö, syksy 2015
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Kristillinen lapsi- ja nuorisotyö
Sosionomi (AMK) + kirkon
nuorisotyönohjaajan virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Hirvikangas, Mirikka & Lehtinen, Miisa. Luova, arvokas ja rakastettu. Taidemenetelmien käyttö seurakunnan tyttöjen ja poikien itsetuntoleirillä. Kauniainen, syksy 2015, 114 s., 2 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Kristillisen lapsi- ja nuorisotyön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + kirkon nuorisotyöntekijän virkakelpoisuus.

Opinnäytetyö on produktio, jonka tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa taidemenetelmin itsetuntoa käsittelevä leiri tytöille ja pojille sekä koota leiristä materiaalipaketti, jonka avulla leirin voi toteuttaa eri seurakunnissa. Materiaalin tavoitteena oli myös auttaa leiriläisiä näkemään itsensä arvokkaina Jumalan luomina yksilöinä ja rohkaista heitä kokeilemaan jotain itselleen uutta uusien näkökulmien ja kokemusten kautta. Materiaalia testattiin kahdella Kemijärven seurakunnan varhaisnuorisotyön leirillä kesällä 2015 Ailangan leirikeskuksessa.

Opinnäytetyön teoriaosassa esitellään työn lähtökohdat ja yhteistyötaho. Lisäksi esitellään aineistoa itsetunnosta, tytöistä ja pojista, taidemenetelmistä kristillisessä toiminnassa ja luovuudesta. Taidemenetelmistä keskitytään kuvataiteeseen, musiikkiin, tanssiin ja valokuvaukseen.

Prosessi alkoi keväällä 2014, kun sovittiin opinnäytetyön aiheesta. Materiaalia testattiin ja kehitettiin palautteen pohjalta. Materiaali sisältää taidemenetelmiä hyödyntävän itsetuntoleirin toteuttamista varten ideoita, joiden pohjalta on mahdollista toteuttaa leiri tytöille ja pojille eri seurakunnissa. Materiaalissa esitellään myös ehdotus leirin aikatauluksi sekä yksityiskohtaisia kuvauksia kunkin taidepajan harjoitteista.

Opinnäytetyön tavoitteet toteutuivat hyvin. Materiaalista oltiin kiinnostuneita ja siitä saatiin leirien perusteella rohkaisevaa ja rakentavaa palautetta. Materiaali vastasi tekijöiden tavoitteita itsetunnon tukemisesta taiteen keinoin. Prosessi tuki ammatillista kasvua ja tuotti tärkeitä oivalluksia leirin vetämisestä, tytöistä ja pojista sekä itsetunnosta.

Asiasanat: itsetunto, taidemenetelmät, luovuus, varhaisnuorisotyö, kristillinen työ, leirityö, tanssi, kuvataide, valokuvaus, musiikki, produktio.

ABSTRACT

Hirvikangas, Mirkka & Lehtinen, Miisa. Creative, Valuable and Loved. Using Arts at a Congregation's Self-esteem Camp for Girls and Boys. 114 pages, 2 appendices. Language: Finnish. Kauniainen, Autumn 2015.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree programme in Social Services, Option in Christian Youth Work. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of this study was to plan and implement a camp for girls and boys. The purpose was to collect a material package that can be used in different congregations. The material was partly tested throughout in co-operation with the Kemijärvi Parish. With the feedback that was given in two camps, the material was developed for the better. The aim of the material is to help children to see themselves as unique and valuable individuals created by God, and also to encourage them to try new activities and gain new experiences and aspects.

The theoretical part of the thesis presents the objectives and the co-operator of the study. In addition, the thesis explains the theoretical bases for self-esteem, girls and boys, using arts as a tool in Christian activities, and creativity. The arts used in the study are visual arts, music, dance and photography.

The thesis process started in spring 2014, when the theme of the thesis was agreed on. The material was collected, tested and developed. The material consist of ideas and guidelines that enable anyone who works with girls and boys in the church to implement a camp about self-esteem. The material also presents a suggestion for the timetable of the camp, and detailed description of the contents of each art workshop.

In general, the aims of the thesis were achieved. The material raised the interest of several people and the feedback was encouraging and constructive. The material corresponded to the aims that the authors had about supporting self-esteem with arts. The thesis process contributed to the authors' professional growth and yielded essential realizations about leading a camp, girls and boys, and self-esteem.

Keywords: self-esteem, art methods, creativity, working with children, Christian work, children's camp, dance, visual arts, photography, music, production.

Sisällys

TIIVISTELMÄ.....	2
ABSTRACT.....	3
1 SINUA VARTEN – TÄSSÄ JA NYT	6
2 TYÖN LÄHTÖKOHDAT JA YHTEISTYÖTAHO.....	7
2.1 Lähtökohdat.....	7
2.2 Kemijärven seurakunta.....	9
3 ITSETUNTO.....	10
3.1 Itsetunnon määritelmä.....	10
3.2 Itsetunnon rakentuminen	12
3.3 Tyttöjen ja poikien itsetunnon tukeminen seurakunnan toiminnassa	14
3.4 Taiteelliset menetelmät ja itsetunto	16
4 TYTÖT JA POJAT	17
4.1 Kehitysvaiheen erityispiirteet.....	17
4.2 Sukupuolisensitiivisyys	19
4.3 Tytöt ja pojat ryhmässä	20
4.4 Leikki ja harrastaminen.....	22
4.5 Arvostus	23
5 TAIDEMENETELMÄT KRISTILLISESSÄ TOIMINNASSA.....	24
5.1 Taiteelliset menetelmät.....	24
5.1.1 Kuvataide.....	25
5.1.2 Musiikki.....	26
5.1.3 Tanssi	28
5.1.4 Valokuvaus	32
5.2 Taiteiden käyttö kristillisessä toiminnassa	35
6 LUOVUUS.....	38
6.1 Luovuuden määritelmä.....	38
6.2 Luovuuden ominaisuuksia	39
6.3 Luovuuden edistäminen	40
6.4 Luovuutta pitkin ikää.....	41
6.5 Flow.....	41
7 TAVOITTEET	43

8 PRODUKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	44
8.1 Suunnittelu	44
8.2 Toteutus	48
8.2.1 Leiri 7–11-vuotiaille	50
8.2.2 Leiri 11–14-vuotiaille	51
9 PALAUTE.....	53
9.1 Ohjaajien palaute	53
9.2 Leiriläisten palaute	54
9.2.1 Leiri 7–11 – vuotiaalle	55
9.2.2 Leiri 11–14 –vuotiaalle	57
10 POHDINTA	59
10.1 Tavoitteiden saavuttaminen.....	59
10.2 Prosessin tulokset ja vaikutukset ammatilliseen kasvuamme.....	62
10.3 Kehittämissideoita mahdollista jatkoa varten.....	65
LÄHTEET	66
LIITE 1 OPINNÄYTETYÖLEIRIN MAINOS KEMIJÄRVEN SEURAKUNNASSA	71
LIITE 2 LEIRIKIRJEEN TEKSTI.....	72
PRODUKTI	75

1 SINUA VARTEN – TÄSSÄ JA NYT

Metsä kukkii ja tuoksuu. On alkukesän pilvinen päivä. Edessäni oleva nuori nauttii ujusti siitä, että keskityn vain häneen. – Ihmeellisyyden tunne on käsillä, sillä tajuamme löytäneemme jotain hyvin tärkeää. Tunnelma on vakava ja keskittynyt, mutta samalla keveä ja leikillinen. (Savolainen 2008, 148.)

Itsetunto on asia, joka koskettaa jokaista ihmistä. Se on palanen, joka joko tukee ihmistä hänen elämässään tai murentaa pohjaa kaiken muun alta. Uskomme, että lasta on tärkeää auttaa käsittelemään ja rakentamaan itsetuntoaan jo elämänsä alkuvaiheilla, jotta hänestä kasvaa ehjempi ja vastuuntuntoisempi aikuinen. Mietittyämme hyvää tapaa tämän toteuttamiseen päädyimme neljään eri taidemenetelmään: kuvataiteeseen, musiikkiin, tanssiin ja valokuvaamiseen. Taiteet ovat kautta aikojen antaneet ihmiselle tavan ilmaista ja tarkastella itseään ainutlaatuisin keinoin. Omaa harrastuneisuuttamme ja mielenkiintoamme hyödyntäen halusimme yhdistää meille tärkeitä asioita: lapset, luovuus ja henkinen hyvinvointi. Olemme myös molemmat olleet mukana omien seurakuntiemme toiminnassa ja tämän kautta leirityö on tullut meille tutuksi, siksi valitsimme opinnäytetyöksemme produktin, jonka lopputuloksena on tuottaa varhaisnuorille leiri, jossa he pääsevät käsiksi itsetuntoon mielenkiintoisella ja innostavalla tavalla. Eräs raamatunkohta Psalmien kirjasta on monille tuttu ja kiteyttää hyvin ajatuksen, jonka haluamme jakaa jokaisen kanssa.

Minä olen ihme, suuri ihme, ja kiitän sinua siitä. Ihmeellisiä ovat sinun tekosi, minä tiedän sen (Psalmi 139:14).

Tässä raportissa esittelemme ensin yhteistyötahomme Kemijärven seurakunnan, sitten teoriaa koskien itsetuntoa, taidemenetelmiä ja tyttöjä ja poikia. Teorian jälkeen käsittelemme opinnäytteen tavoitteita, suunnittelua, toteutusta ja arviointia.

2 TYÖN LÄHTÖKOHDAT JA YHTEISTYÖTAHO

2.1 Lähtökohdat

Työmme lähtökohtana oli tuottaa Kemijärven evankelis-luterilaisen seurakunnan tytöille ja pojille leiri, jossa he voivat tarkastella, käsitellä ja rakentaa itsetuntoa erilaisten taidemenetelmien ja Raamatun avulla. Leirin lisäksi tarkoituksemme oli koota materiaalipaketti, jonka avulla periaatteessa minkä tahansa seurakunnan on mahdollista järjestää kyseinen leiri pienin variaatioin.

Kemijärven seurakunnan nuorisotyöntekijän mukaan aina tarvitaan luotettavaksi ja toimivaksi tiedettyä materiaalia työn avuksi. Varhaisnuorisotyössä ovat hyödyksi kaikenlaiset keinot, jotka oikeasti vaikuttavat tyttöjen ja poikien elämään ja joita työntekijä voi itse soveltaa. Se helpottaa työtä. On helpompaa keksiä toimintaa Raamatun kertomusten pohjalta, joten itsetunto aiheena on mielenkiintoinen ja sen käsittelyyn tarvitaan apukeinoja. (Kulhua 2014.) Kun esittelimme ideamme luovuutta hyödyntävästä itsetuntoleiristä Kemijärven seurakunnan varhaisnuorisotyönohjaaja Annika Kulhualle, innostui hän siitä ja koki sen tärkeäksi niin oman työnsä kuin seurakunnan tyttöjen ja poikien kannalta.

Toiveemme oli, että materiaalipaketti olisi tulevaisuudessa auttamassa lapsia heidän itsetuntonsa kanssa, tarjoamassa vaihtelua seurakunnan poika- ja tyttötyölle ja tukemassa työntekijöitä omassa työssään. Haluamme rohkaista työntekijöitä käyttämään erilaisia menetelmiä evankeliumin ja kristinuskon sisältöjen kertomisessa, sekä näyttää tämän myös lapsille. Olisi myös hienoa, jos pääsisimme itse tulevaisuudessa hyödyntämään ja mahdollisesti myös kehittämään opinnäytetyömme tuotosta.

Etsiessämme tietoa kyseisestä aiheesta tutkimme vanhoja opinnäytetöitä ja kirjallisuutta muun muassa itsetunnosta, lapsista, lapsi- ja varhaisnuorisotyöstä, kasvatuksesta ja uskonnosta. Eräs oman työmme liikkeelle panija oli Tuulia Konttisen ja Anu Melkkalan vuonna 2009 valmistunut Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyö KokoNainen Jumalan kuva: viikonloppuleiri tytöille itsetunnosta, ruumiillisuudesta, tunteista ja kristittynä tyttönä elämisestä. Melkkala oli myös rohkaissut kehittämään kyseistä leiriä, mutta päätimme lopulta järjestää leirin sekä tytöille että pojille.

Ulkonäköpaineet ovat lisääntyneet. Ihmisen täytyy olla tietyn näköinen, osata tiettyjä asioita ja käyttäytyä tietyllä tavalla. Toisaalta taas joissain maissa, esimerkiksi länsimaissa, korostetaan individualistisuutta, jonka mukaan ihminen saa itse päättää, mitä tekee ja mikä on hänelle hyväksi, kunhan ei satuta toisia. Jumala kertoo sanassaan, kuinka jokainen meistä on tärkeä ja arvokas juuri siksi, että hän on meidät luonut omaksi kuvakseen. Tämän vuoksi kenelläkään ihmisellä ei ole valtaa sanoa toiselle, ettei hän ole tarpeeksi hyvä tai minkään arvoinen.

Ja Jumala loi ihmisen omaksi kuvaksensa, Jumalan kuvaksi hän hänet loi; mieheksi ja naiseksi hän loi heidät (1. Moos. 1:27).

Tämä tuo myös tietynlaisen vastuun ihmisen elämään. Hyvä itsetunto auttaa hyväksymään itsensä ja tämän kautta myös muut. Tämän vuoksi itsensä tunteminen on tärkeää, jotta ihminen pystyy olemaan huoletta juuri sellainen, millaiseksi hänet on alun perin luotu.

Leirillä on tarkoitus järjestää jokaiselle valitsemallemme taidemenetelmälle oma opetushetki, joihin liitämme myös Raamatusta teemaan sopivan raamatunkohdan. Tämän lisäksi annamme lapsille myös aikaa keskittyä lepoon ja vapaaseen oleiluun, sillä liian täyteen ahdettu leiri ei palvele tarkoitustaan. Opetushetkien ensisijaisena tarkoituksena ei ole tuottaa taideteoksia tai taiteilijoita. Enemmän pyrimme antamaan leiriläisille onnistumisen kokemuksia ja mahdollisuuden ilmaista itseään uusin tavoin.

2.2 Kemijärven seurakunta

Kaakkois-Lapissa Lapin läänissä sijaitsee kaunis Kemijärven kaupunki, jonka läpi virtaavaa Kemijokea pitkin on vuosisatojen ajan kuljettu sekä Jäämerelle että Vienan merelle. Vuonna 1648 alkoi Kemijärvellä kirkollinen työ ja sen nykyinen kirkko vihittiin käyttöön juhannuksena vuonna 1951. (Kemijärven seurakunta i.a.)

Kemijärven pitäjän ja seurakunnan hengelliseen elämään on voimakkaasti vaikuttanut 1860-luvulla paikkakunnalle saapunut lestadiolainen herätysliike. Kemijärven seurakunnan hengellinen elämä on herätysliikkeiden värittämää luterilaista kirkollisuutta, jolle ominaisia toimintoja ovat seurat, raamattu- ja keskustelupiirit ja tietyt vuosittain toistuvat tapahtumat. Lähetystyötä on seurakunnassa pyritty voimakkaasti tukemaan muun muassa erilaisten tukimuotojen avulla, kuten lähetystapahtumilla, lähetyskahvituksilla, talkoilla, lounailla ja tempauksilla. Seurakunta on harjoittanut vuodesta 1990 lähtien omaa, Inkerin kirkon alaisuudessa tapahtuvaa vapaaehtoista lähetystyötä Venäjällä Murmanskin alueella Kantalahdessa. (Kemijärven seurakunta i.a.)

Kemijärven seurakunnassa on pitkään ollut tiivis seurakuntanuorten joukko, jonka keskuudesta on syntynyt omaa musiikillista toimintaa ja jumalanpalvelusaktiivisuutta. Raamattuopetus on keskeisellä sijalla. Seurakunnan diakoniatyössä on taas jouduttu syventymään väestötappio- ja työttömyysalueen ongelmiin. Seurakunnan väkiluku on nykyisellään jo alle 7000. Väestön muuttuminen yhä enemmän vanhusvoittoiseksi lisää seniorityön tarvetta. Eläkeläiset ovat myös vapaaehtoistoiminnan voimavara. (Kemijärven seurakunta i.a.)

Kirkon ja muiden kiinteistöjen lisäksi Kemijärven seurakunnalla on leirikeskus luonnonkauniilla Ailanganniemellä, jossa järjestetään muun muassa rippileirejä. (Kemijärven seurakunta i.a.) Myös opinnäytetyömme leirit pidettiin kyseisessä Ailangan leirikeskuksessa.

3 ITSETUNTO

3.1 Itsetunnon määritelmä

Itsetunto ei ole vain varmuutta itsestä ja omista kyvyistä. Se on sananmukaisesti itsensä tuntemista, mielikuvia itsestä. Itsetunnosta puhuttaessa on tärkeää tiedostaa sen ero itseluottamukseen. Itseluottamus on vahvaa uskoa, että suoriutuu tietystä tehtävästä, kun taas itsetunto on tietoisuutta yksilön omasta arvosta (Törnblom 2006, 11). Itsetunto on osa ihmisen minäkuva. Minäkuva on käsitys, joka ihmisellä on itsestään, tavoitteistaan ja arvomaailmastaan. Ihmisen itsetunto on hyvä kun hänen minäkäsityksessään positiiviset ominaisuudet ovat voitolla, ja vastaavasti itsetunto on huono, jos negatiiviset ominaisuudet ovat voitolla. Itsetunto on itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuisissa ja riippumattomuutta muiden mielipiteistä. Nämä ominaisuudet antavat mahdollisuuden luovuuteen. (Aukeantaus 2006, 136–137.)

Hyvä itsetunto ei rakennu omien suoritusten tai itsen tai toisten arvostelun vaaraan. Hyvään itsetuntoon kuuluu itseluottamus, itsekunnioitus ja tarkoitukselliseksi koettu elämä. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, hyväksyy omat ja toisten voimavarat, heikkoudet ja erityislahjat. Rakkauden kaksoiskäsky on sosiaalisten taitojen ja itsetunnon perusta: toista ei voi rakastaa ennen kuin rakastaa itseään. (Ahonen 1994, 62–63.) Sielunhoitoterapeutti Päivi Niemen mukaan itsetunnon osa-alueet ovat itsetuntemus, itsearvostus ja itseluottamus. Kaikkiin osa-alueisiin osuvat iskut sattuvat omalla tavallaan, mutta eniten satuttavat omaan arvoon osuvat kolhut. (Niemi 2015b, 34.)

Hyvä itsetunto on tavoiteltava asia jo siitä syystä, että se helpottaa elämää mahdollistamalla kyvyn suhtautua vastoinkäymisiin tasapainoisesti (Törnblom 2006, 23). Itsetunnon voi jakaa sosiaaliseen itsetuntoon ja suoritusitsetuntoon. Ensimmäiseen sisältyy tunne sosiaalisesta selviytymisestä tai suosioista, ja jälkimmäinen näkyy luottamuksena omiin kykyihin, osaamiseen ja selviytymiseen. Jonkin tasoinen suoritusitsetunto on välttämätön luovuuden kannalta. (Aukeantaus 2006, 138.) Terve itsetunto on ihmisellä, joka tuntee omat vahvat ja heikot puolensa. Hän on luova ja rohkea, käyttää omia ideoitaan ja ilmaisee mielipiteensä pelkäämättä. Hän tulee toimeen muiden kanssa ja haluaakin toimia ryhmässä. Hän osaa iloita sekä omasta että toisten onnistumisesta, eikä mässenny epäonnistumisesta. Hän kunnioittaa rajoja ja on optimistinen. (Korpinen 2007, 6.)

Liian alhainen itsetunto on usein yhteydessä ylpeyden tunteeseen. Jos ei tunne kelpaavansa, on vaikeaa suhtautua toisiin hyvin. Heikko itsetunto johtaa usein itsekeskeisyyteen, koska ihminen pelkää arvostelun kohteeksi joutumista. Heikon itsetunnon omaavan suuri pelko on myös, ettei hänestä pidetä, tai että hän jää lopulta yksin. Sen seurauksena hän keskittyy itseensä ja alkaa kuvitella, että kaikki asiat liittyvät häneen. (Törnblom 2006, 13–14, 20.) Huono itsetunto voi näyttäytyä ihmisessä toisten halveksintana ja pahan puhumisena. Henkilö saattaa suorittaa asioita vaikka ei oikeasti tahtoisi, koska haluaa todistaa kykynsä muille. Hän saattaa myös ilman pätevää syytä tuntea itsensä huijariksi joka paljastetaan pian. Huonoon itsetuntoon liittyy ajatus siitä, että henkilö vertailee itseään jatkuvasti toisiin uskoen olevansa hyvä vain jos on paras kaikista ympärillään olevista. Heikon itsetunnon omaava kuvittelee olevansa ruma ja uskoo, että olisi paremman näköisenä onnellisempi. (Törnblom 2006, 51–53.)

3.2 Itsetunnon rakentuminen

Itsetunnon varhaisimmat juuret ovat ruumiillisia ja liittyvät siihen, miten hyväksi tai kelvottomaksi oma ruumis koetaan. Alun perin itsetunnon kehitys lähtee siitä, miten vauvan hoivaajat käsittelevät vauvaa. Suomessa askel kohti parempia itsetuntoja voisi olla opettelu luontevampaan fyysisen kontaktin ottoon. (Sinkkonen 2008, 174–175.) Ihminen peilaa omaa arvoaan ympärillä olevien ihmisten käytöksestä. Jos syntyy kokemus, että meitä arvostetaan, opimme myös arvostamaan itseämme. (Niemi 2015b, 34.)

Jos itsetuntemuksessa on vääristymiä, niistä voi päästä eroon tiedostamalla ja vaihtamalla ne. Jokaisen ihmisen persoonallisuudessa on luovuutta, jonka avulla tasapainotellaan itsen ja ympäristön kanssa. Ihmisissä on myös persoonan osia, jotka ovat yleensä hiljaa. Ne voi saada aktivoitua esimerkiksi kirjoittamalla tai piirtämällä ei-dominoivalla kädellään. Näin tehtyjä tuotoksia ihminen ei analysoi. (Ahonen 1994, 22–23, 25.)

Ihmisen keho on peili, joka heijastaa huomioimatta jätettyjä puolia. Psykoterapeutti Terry Huntin mukaan jokaiseen tunteeseen liittyy ajatus ja jokaiseen ajatukseen tunne. Itseään toteuttava hyödyntää luovuutta, sekä ottaa riskin tulla väärinymmärretyksi ja jopa naurunalaiseksi. (Ahonen 1994, 26–33.) Itsetuntoa voi verrata vesisäiliöön, jonka pinta nousee ja laskee sen mukaan, mitä omassa itsessä, ympäristössä, ja niiden välisissä suhteissa tapahtuu (Sinkkonen 2008, 172).

Itsetunnon vihollisia ovat ajatukset siitä, että hyväksyminen pitää ansaita, epäonnistumisesta pitää rangaista ja itseensä ei saa koskaan olla tarpeeksi tyytyväinen. (Ahonen 1994, 64.) Itsetunnon pahin vihollinen on häpeä. Recharttin ja Ikkosen mukaan häpeä on lomaannus-, poistamis- ja pysäyttämisreaktio, joka liittyy hyväksyvää vastavuoroisuutta tavoittelevan pyrkimyksen epäonnistumiseen (Sinkkonen 2008, 184, 189).

Lapsen itsetunto rakentuu kokemukselle, että hän on hyvä ja rakastamisen arvoinen sellaisenaan, ilman tarvetta todistella sitä. Arkisten asioiden hallinta ja osaaminen ovat itsetunnon keskeisiä aineksia. (Sinkkonen 2008, 199, 207.) Felkerin mukaan itsetunto rakentuu yhteenkuuluvaisuuden tunteesta, pätevyyden ja kilpailukykyisyyden tunteesta sekä arvostuksen ja ansiokkuuden tunteesta. Lasta voi ohjata psykologisella askeleella eteenpäin painottamalla sitä, mitä hän osaa. Taiteen avulla oppii kuuntelemaan piiloutunutta "kehonsa kieltä" ja tulkitsemaan mielikuviaan paperilla. Näin sisäisen maailman saa ulkoiseksi ja päinvastoin. Jo Aristoteles sanoi, että taiteen ihmisessä herättämä tunnetila auttaa tunnetta purkautumaan. Näin tunteista voi saada otteen, niitä voi nimetä, ymmärtää, hyväksyä ja työskennellä läpi. (Ahonen 1994, 64–65.)

Ihmisen elämänhallinnan ja hyvinvoinnin tukipylväät ovat minä itse, yhteisöllisyys, ystävyys ja perhe. Jokaisen olisi hyvä toisinaan tarkistaa näiden pylväiden kunto omassa elämässään. Myös tyttöjen ja poikien kohdalla pätee periaate, että ei pidä odottaa oireita vaan huolehtia jatkuvasti, että jalat ovat riittävän vahvat. (Cacciatore 2010, 14–15.)

Itsetunto ja tunteiden käsittely eivät tule saavutetuiksi kerralla, vaan voivat muuttua elämän varrella. Koskaan ei ole myöhäistä vahvistaa itsetuntoa. Heikko itsetunto saa aikaan vertailua ja toisten alaspainamista. Sen sijaan on kateellinen, voisi vaikkapa kääntää ajatukset ihmettelemään eri ihmisten elämän-, ajatus- ja tunnemallien erilaisuutta. (Niemi 2015a, 56-57.)

3.3 Tyttöjen ja poikien itsetunnon tukeminen seurakunnan toiminnassa

Kouluikäisten ja heidän perheidensä parissa tapahtuva toiminta on kirkon piiloon jäänyt aarre. Sen laajuutta ja merkitystä tunnetaan huonosti verraten siihen, kuinka mittavaa se on erityisesti verrattuna siihen kohdistettuun varsin vähäiseen taloudelliseen panostukseen. Seurakuntien työ kouluikäisten lasten parissa on laajaa, laadukasta ja yhteiskunnallisesti merkittävää. Lähtökohtana on, että lapsi olemassaolollaan ja toiminnallaan siunaa seurakunnan ja tuo sinne ilon ilmapiirin. Suurin osa suomalaisista lapsista voi hyvin, mutta lasten vointi on myös polarisoitunut viime vuosikymmeninä. Lapsiperheiden köyhyys lisääntyy, ja moni lapsi joutuu ottamaan liian suuria vastuita liian nuorena. Seurakunnan työn lähtökohtana on tukea pitkää lapsuutta ja kasvurauhaa. (Grönholm ym. 2012, 4, 6, 8.)

Suomen evankelis-luterilaisen kirkon mukaan lapsi- ja nuorisotyön lähtökohtia ovat Jumalan läsnäolo maailmassa sekä Kristuksen läsnäolo sanassa ja sakramenteissa. Kirkon tavoitteena on siis edistää lasten ja heidän perheidensä mahdollisuutta kohdata ilman ehtoja armollinen Jumala. (Porkka 2008, 202.) Lasten itsetunnon kannalta on tärkeää muistaa, että Jumala harvoin parantaa itsetuntoa yliluonnollisesti, vaan sen parantuminen on prosessi. Kristityillä on kuitenkin Raamatun perustalta oikeus tuntea oma arvonsa. (Niemi 2015b, 34.)

Jokainen lapsi on huomioitava ja kohdattava kokonaisvaltaisena ihmisenä, ei vain tapauksena. Aikuisella tulee olla halu tutustua häneen, tietää hänestä enemmän ja nauttia ajasta hänen kanssaan. Aikuisen tulee uskoa ja nähdä, että hän voi oppia jokaiselta lapselta jotain. Tätä voi käytännössä edistää esimerkiksi leikeillä, joissa jokainen on aktiivisessa roolissa, kuten nimileikeillä. (Vehkalahti 2007, 12.) Vetäjän rooliin pätee käsitys siitä, että itsestään on mahdotonta antaa toiselle aidosti sellaista, mitä ei ole. Toista on myös mahdotonta ymmärtää enemmän kuin ymmärtää itseään. (Ahonen 1994, 19.) Näin ollen vetäjän tulee tuntea itsensä hyvin ja olla kiinnostunut lapsesta.

Aikuisen tulee myös uskoa, että lapsella on kiinnostavaa kerrottavaa. Keskustelua lasten kanssa ei kannata liikaa ohjata, vaan kuunnella neutraalisti. Esimerkiksi sadut ja yhteiset tarinat, kuulumiskierrokset ja yhteisten sääntöjen luominen antavat lapsen mielipiteille arvoa. Lapselle tulee antaa mahdollisuuksia kokeilla eri tapoja osallistua toimintaan ja löytää omia vahvuuksiaan sekä osaluokkia, joista nauttii (Vehkalahti 2007, 17-19, 22). Teeman asettaminen lisää lasten motivaatiota ja itsenäistä osallistumista (Vehkalahti 2007, 33), mikä takaa itsetuntoteemakin on merkityksellinen.

Itsetunnon taso vaihtelee kehitysvaiheen mukaan: kehityksellinen myrsky laskee itsetunnon tasoa, kun taas tyvenen tulo nostaa. Itsetunnon kuohuntaa ilmenee eniten uhma- ja murrosiässä. Lapsen kehityksen polun toisella puolella on kannustaminen ja toisella rakentava kritiikki. Vaikka lapsen suoritus ei olisikaan mahtava, häntä voi kannustaa yrittämisestä ja rohkeudesta. Syvästi itsetuntoa rakentaa sen osoittaminen, että lapsi on kehittynyt verraten aikaisempiin suorituksiinsa. (Sinkkonen 2008, 181–182.)

Seurakunnan toiminnassa tehdään joskus asioita, joissa jokainen lapsi on vuorollaan hetken ajan huomion keskipisteenä. Erityisesti taiteisiin painottuvalla leirillämme saattaa tulla tilanteita, joissa leiriläiset kokevat olonsa epämukavaksi heihin kohdistuvan huomion tai kuvitellun huomion vuoksi. Esiintymiskokemuksen täydellinen epäonnistuminen voi olla lähes traumaattinen kokemus. Siksi lasten kanssa työskentelevien tulisi lähteä oletuksesta, että pettymyksiä ja epäonnistumisia tulee. Niiden varalta pitäisi olla takataskussa jokin rauhoittava mielikuva tai oma kuninkaallinen moka kerrottavana. (Sinkkonen 2008, 194–196.)

Vaikka häpeä onkin itsetunnon pahin vihollinen, lapsille on kasvatettaessa josakin määrin pakko tuottaa sitä. Kun lasta torutaan hänen tehdessään väärin, hän oppii käyttäytymään aikuisen toivomalla tavalla. Tämä on tärkeää, koska kasvattaminen ilman häpeää, rajoituksia ja stressiä on mahdotonta ja lapsen edun vastaista. Vastus merkitsee turvallisuutta, mutta houkuttelee lasta protestiin ja rajojensa kokeilemiseen. (Sinkkonen 2008, 186–188.) Lapsen itsetuntoa tuetaan tukemalla ja arvostamalla hänen yksilöllisyyttään. Jos aikuiset haluavat välittää kasvatuksessa hyvän itsetunnon, heidän on ensin vaalittava omaa itsetuntoaan. (Törnblom 2005, 24–25.)

3.4 Taiteelliset menetelmät ja itsetunto

Luovan taiteen terapeuttisessa käytössä taide-välineen avulla aloitetaan ja ylläpidetään itseensä tutustumisprosessia samalla kun tehdään taidetta. Taide on turvallinen tapa purkaa tunteita, sillä siinä ei tarvitse pelätä vahingoittavansa ympäristöä. Se on myös sosiaalisesti hyväksytty tapa tuoda esiin tunteita, joita pidetään yleisesti tabuina. (Ahonen 1994, 69–70.) Vaikka seurakunnan itsetuntoleiri tytöille ja pojille ei varsinaisesti sisällä terapiaa, on taiteen terapeuttinen puoli kuitenkin vahvasti sidoksissa itsetuntemukseen.

Taidekasvatus opastaa ihmistä löytämään maailmaa: sen muotoja, suhteita, varjoja ääniä ja liikkeitä. Lapsi saa näin otteen tunteistaan ja kokemuksistaan ja ymmärtää siten enemmän itsestään. Taidekasvatus tukee itsetuntoa, kehitystä ja oppimista. (Issakainen 2008, 337.) Kun uskonnollisessa kokemuksessa ovat mukana tunne, elämys, mielikuvitus, toiminta ja ymmärrys, lapsi voi oivaltaa kokonaisvaltaisesti jotain omaan elämäänsä liittyvää (Issakainen 2005, 128). Itsetuntoa rakennettaessa on annettava itselle lupa haaveilla, jos haluaa kehittyä ja saavuttaa omat tavoitteensa (Törnblom 2005, 100).

4 TYTÖT JA POJAT

4.1 Kehitysvaiheen erityispiirteet

Opinnäytetyömme kohderyhmä ovat 7–14-vuotiaat. Kohderyhmän voi jakaa karkeasti keskilapsuuteen ja varhaisnuoruuteen. Keskilapsuus sijoittuu suurin piirtein 7–12 ikävuoden välille (Sinkkonen 2010, 31), kun taas varhaisnuoruus ikävuosien 13–14 välille (Ritokoski 2010, 59). Käytämme raportissamme kohderyhmän jäsenistä yhteisnimitystä tytöt ja pojat, kouluikäiset lapset tai lapset. Jälkimmäisen termin käytön perustelemme sillä, että Eero Jokelan ja Heli Pruukin toimittamassa teoksessa *Jo iso, vielä pieni*, joka on keskeinen lähde teoksemme, viitataan usein tyttöihin ja poikiin sanalla lapsi.

Keskilapsuuteen tai varhaisnuoruuteen liittyy välttämättä puberteetti, eli kehon fyysiset muutokset, joiden seurauksena lapsesta tulee fyysisesti aikuinen. Pojilla puberteetti alkaa yleensä 10–14-vuotiaana kun taas tytöillä hieman aiemmin. Puberteetin alkamisaika vaihtelee yksilöiden välillä, ja huomattavan aikainen tai myöhäinen alkamisaika voi olla lapselle psyykinen painolasti. (Sinkkonen 2010, 39.)

Keskilapsuuteen kuuluu entistä vahvempi suuntautuminen ystävyys-suhteisiin ikätovereiden kanssa. Ryhmään kuulumisen on tärkeää, koska siellä lapsi saa kokea, että hänen läsnäolonsa huomataan ja hänen panoksensa on tärkeä. (Ritokoski 2010, 59.) Kouluikäinen lapsi tarvitsee kuitenkin edelleen tasapainoisen kasvunsa tueksi myös perhettään ja mielellään myös muita aikuisia (Grönholm ym. 2012, 4).

Tytöt ja pojat haluavat lähtökohtaisesti miellyttää vanhempiaan. He kaipaavat aikuisten luottamusta vaikka etäännyvätkin vanhemmistaan. Lapsi tarvitsee erilaisia askareita, koska sen sijaan että ne olisivat hänelle taakka, ne tuovat kontrollin tunnetta. Tyttöjen ja poikien elämässä tärkeimpiä tekijöitä ovat perhejuhlat, rituaalit, rutiinit ja perinteet. Ne luovat turvallisuuden ja tuttuuden tunnetta. Siksi on tärkeää antaa lapsen osallistua traditioiden suunnitteluun. (Murphy 2008, 163.) Tytöt ja pojat ovat edelleen sitoutuneita vanhempiinsa, joten on tärkeää, ettei seurakunnan työntekijä kommentoi vanhempia kielteisesti (Cacciatore 2010, 9).

Keskilapsuudessa lapsi kiinnostuu luonnosta ja tieteistä. Siksi hän haluaa ottaa asioista itse selvää. Tämän takia häntä tulee kannustaa haastaviin peleihin tai vaikkapa pienoismalleihin. Häntä tulee myös rohkaista optimistiseen asenteseen. Tämä tarkoittaa sen uskomista, että ongelmien syyt elämässä eivät ole pysyviä, kaikenkattavia eivätkä henkilökohtaisia. Optimistinen asenne voi kehittyä askel kerrallaan onnistumisen kokemusten myötä. (Murphy 2008, 164–169.)

Kouluikään ja varhaisnuoruuteen tullessaan lapsi tarvitsee entistä enemmän itsenäisyyttä. Siksi aikuisten pitäisi antaa tyttöjen ja poikien ratkoa riitansa itse. Esimerkiksi seurakunnan toiminnassa kouluikäisten lasten yhteistyökykyä voivat kehittää pelit, joissa lapset kilpailevat aikuisia vastaan. Lasten itsenäisyyden tukemiseen liittyy myös lasten yksityisyyden kunnioittaminen. Sitä voi edistää esimerkiksi rohkaisemalla lasta kirjoittamaan omaa päiväkirjaa. Lapsi myös mieluummin puhuu omista asioistaan askareiden ja pelien lomassa, joten niitä on hyvä harrastaa lapsen kanssa. (Murphy 2008, 169–171.)

4.2 Sukupuolisensitiivisyys

Sukupuolisensitiivisyydellä tarkoitetaan herkkyyttä huomioida sukupuolen erilaiset vaikutukset lasten ja nuorten kasvamisessa. Sukupuolisensitiivisessä tyttö- ja poikatyössä tunnistetaan erilaisia tyttöinä ja poikana olemisen tapoja, muttei uudisteta niitä ilman kyseenalaistamista. Sukupuolisensitiivisessä työtöteessa pyritään purkamaan, avaamaan ja laajentamaan sukupuolirooleja sekä sukupuoleen sidonnaisiksi tulleita käyttäytymismalleja. (Suomen setlementtiliitto ry 2015.)

Pojat ovat keskilapsuudessa kilpailuhenkisiä, mutta seksuaalisuuden pitäisi heillä pysyä vielä taka-alalla. Freudin mukaan lapsi on 4-5-vuotiaana pettynyt kun ei ole saanut säröä vanhempiensa suhteeseen, minkä takia superego - sisäinen psyykkinen tuomari - syyttää ulkoisesta kontrollista riippumatta. Keskilapsuuden tarkoitus pojalle on rakentaa psyykkistä pohjaa omalle miehisyyden kehitykselle, että poika kestäisi puberteetin tuomat hormonimyrskyt. Poika tarkkailee tuttuja ja tuntemattomia miehiä ympäristössään ja kokeilee erilaisia maskuliinisuuden muotoja. Hänelle tuottaa erityistä mielihyvää rikkoa entisiä saavutuksiaan. (Sinkkonen 2010, 31–34.)

Tytölle puolestaan äitisuhde ja naiseuden arvostus ovat tärkeitä. Suomalaisten äitien ja lasten kiintymyssuhteet ovat keskimääräistä välttelevämpiä, mihin on saattanut olla syynä taannoin vallinnut neljän tunnin syöttövälien imetysoppi. Se on opettanut lapsen kehdestä alkaen siihen, että tunteisiin vetoamalla ei saa tunteitaan tunnistetuksi. Tytön kasvatuksessa onkin tunnetyöllä erityinen merkitys ruumiillisen kehityksen tukemisessa. Tytölle on ensisijaisen tärkeää saada kunnioitusta eikä häpäisyä lähipiiriltään. Tytöt ovat yleisesti kuitenkin sosiaalisesti joustavia ja todellisuudentajuisia. He tasapainoilevat solidaarisuuden ja yksilöllisyyden välillä. Heillä on myös yleensä poikia avoimemmat asenteet. (Näre 2010, 46–47, 54.)

Joskus tytöt ja pojat erotetaan seurakuntatyössä omiksi ryhmikseen. Tällaisessa menettelyssä on hyvät puolensa, koska sukupuolella on väliä. Kuitenkin sukupuolisensitiivistä työtä voi toteuttaa myös sekaryhmissä. Tyttöjä ja poikia tulee vain stereotyyppien sijasta kannustaa toteuttamaan yksilöllisesti ominta tapaansa olla olemassa. (Hakkarainen 2010, 288.) Seurakunnan työntekijöitä ei tule kehottaa huomioimaan poikia ja tyttöjä eri tavalla, mutta sukupuolien erot on hyvä tiedostaa. Siitä huolimatta tärkeintä on kohdata jokainen ainutlaatuisena yksilönä. Naisten ja miesten tunteet eroavat toisistaan yhtä paljon kuin keiden tahansa henkilöiden; sielulla ei ole sukupuolta. Sielu on käsitteenä hyvin lähellä käsitteitä mieli tai psyyke. (Mattila 2004, 45, 338-339.)

4.3 Tytöt ja pojat ryhmässä

Leirillä lapset toimivat keskenään vertaisryhmässä. Vertaisryhmällä tarkoitetaan ryhmää, jonka henkilöt ovat samalla tasolla emotionaalisessa, sosiaalisessa ja tiedollisessa kehityksessä. Vertaissuhde on tytöille ja pojille kehityksellinen haaste, koska vertaissuhteessa toisen kiintymys pitää ansaita, mikä tekee siitä vaativamman kuin esimerkiksi kanssakäyminen vanhemman tai hoitajan kanssa. (Ritokoski 2010, 60.)

Kiusaamista ryhmässä voidaan ehkäistä tai siihen voidaan puuttua työskennellen koko yhteisön kanssa esimerkiksi luomalla yhteiset säännöt, harjoittamalla roolileikkejä tai draamaa tai perustamalla oppilaista kiusaamisen vastaisia työryhmiä. Tavoite on luonnollisesti luoda turvallinen ryhmä, jossa jokaisella on tilaa kasvaa ja olla oma itsensä. Turvallisessa ryhmässä ei ole paineita käyttäytyä itselle vieraalla tavalla, ja on tilaa ilmaista oman persoonan ulottuvuuksia. (Ritokoski 2010, 69–70.)

Turvallisuudentunne ryhmässä kasvaa, kun keskinäinen luottamus lisääntyy. Luottamus lisääntyy, kun ihmiset oppivat tuntemaan itseään, toisiaan ja keskinäisiä reaktioitaan. Turvallisuudentunne kasvaa myös sen myötä, kun ihmisille kertyy yhteisiä hyviä kokemuksia, joita he voivat jakaa keskenään. Ryhmän turvallisuuden voi sanoa olevan korkealla ainakin silloin, kun ryhmä uskaltaa hullutella yhdessä, tai kun he joutuvat ja pystyvät luottamaan toisiinsa fyysisen turvallisuuden alueella. Se, missä määrin ryhmässä kyetään antamaan tilaa toisten itseilmaisulle, on suoraan verrannollinen ryhmän turvallisuuden tunteeseen. (Aalto 2000, 71, 73.)

Ryhmässä olisi tärkeää antaa positiivista palautetta toisille ja itselle. Myönteisen palautteen antaminen voi olla vaikeaa, koska sitä ei osata antaa, pelätään kehumisen kohteen ylpistyvän, ei ole totuttu antamaan sitä tai ei ymmärretä sen tärkeyttä. Myönteinen palaute on kuitenkin oleellista ryhmän turvallisuuden ja hyvän muodostumisen kannalta, koska se vahvistaa itsetuntoa, lisää ryhmän luovuutta ja parantaa ilmapiiriä. (Aalto 2000, 65.)

Asioiden tekeminen pienryhmissä edistää yhteistyökykyä ja toisten huomioon ottamista. Pienryhmien kokoa on vaihdeltava, ettei synny klikkejä. Kuitenkin ryhmien on oltava sen kokoisia, että jokaista niiden jäsentä tarvitaan päätöksentekoon. Yksilöiden itsetunto kohenee, kun he kokevat olevansa tarpeellisia. Esimerkiksi tehtävien suorittaminen ja yhteisen asian tuottaminen ovat hauskoja pienryhmissä suoritettavia aktiviteetteja. On myös huomattu, että rastiradoissa tai -peleissä lapset useimmin hyväksyvät omaksi ryhmäkseen sattumanvaraisen porukan. (Vehkalahti 2007, 28.) Pienryhmässä on mahdollisuus aktiiviseen keskinäiseen vuorovaikutukseen, jolloin työskentely tuottaa yleensä hedelmällisiä tuloksia. Pienryhmätyöskentely myös edistää vastuuntuntoa omasta oppimisesta. (Pruuki 2010, 155.)

4.4 Leikki ja harrastaminen

Roger Caillois määrittelee leikin seuraavasti: se on vapaaehtoista, muusta toiminnasta erillistä, ennakoimatonta, tuottamatonta, säännönmukaista ja kuvitteellista toimintaa. Leikki voi parhaimmillaan johtaa Flow-tilaan, josta kerrottiin luovuus -teoriaosassa. Leikin perusteemoja ovat kilpailu, sattuma, kuvittelu ja huimaus. (Kalliala 2010, 117.) Leikillä on pedagogisesti useita eri funktioita, koska se antaa tilaa luovuudelle ja uusille mahdollisuuksille, vapauttaa energiaa, purkaa jännitystä ja edistää sosiaalista vuorovaikutusta (Pruuki 2010, 151).

Tyttöjen leikeissä sosiaaliset suhteet ovat enemmän esillä, poikien leikit puolestaan ovat fyysisempiä ja sisältävät enemmän kilpailua. Tyttöjen ja poikien leikkeihin on suhtauduttava sukupuolisensitiivisesti, ja otettava huomioon se, että lapset luovat leikkinsä tavallisesti hyvästä syystä. (Sinkkonen 2008, 246.)

Urheilu kehittää motoriikkaa ja koordinaatiota, kun taas taide kehittää itseilmaisua. Harrastukset irrottavat arjesta, rentouttavat ja voimaannuttavat. Leikki on kuolemattoman lausahduksen mukaan lapsen tärkein harrastus. Nykyään harrastukset korvaavat leikkiä, minkä takia harrastusten tulisi pohjautua leikkiin. Ero esimerkiksi leikin ja pelaamisen välillä on se, että peleihin pääsee mukaan karsinnan kautta, mutta leikkiin otetaan kaikki. (Kukkasniemi & Kukkasniemi 2010, 164–165.)

4.5 Arvostus

Aikuinen voi osoittaa arvostavansa tyttöjä ja poikia yksilöinä monella tavalla, esimerkiksi ottamalla heidän tunteensa vakavasti, arvostamalla heidän ajatuksiin ja mielipiteitään, tarjoamalla oikeita mahdollisuuksia vaikuttaa itseään koskeviin asioihin sekä arvostamalla heidän antamiaan lupauksia ja ikäneutraaleja taitoja, arvostelukykyä ja makua. On myös tärkeää, että aikuinen ymmärtää oman arvonsa ja luottaa itseensä. Aikuisen auktoriteetin tulee perustua asiantuntijuuteen ja positiivisiin ominaisuuksiin. Auktoriteettia kantavan henkilön on myös kestävä kritiikkiä. (Vehkalahti 2007, 35–38, 40.)

Aikuinen osoittaa arvostusta antamalla lapsen osallistua päätöksentekoon. Käytännön esimerkki voi olla aikatauluista sopiminen yhdessä. Aikataulujen ei kuitenkaan tarvitse olla minuutintarkkoja, kunhan lapsia varoitetaan etukäteen aina ennen seuraavan tekemisen alkua. Lapsille voi antaa myös luottamustehtäviä. Aikuisen pitää olettaa, että lapset ovat luotettavia, ja he todennäköisesti myös ovat sitä. Auktoriteettihenkilö ei saa asettua lasten viholliseksi. Hänen tulee pitää lupauksensa, kunnioittaa lapsen oikeudentajua ja myöntää virheensä. Aikuinen voi ja saa ystävystyä lapsen persoonaan. Ystävyys ei nimittäin vaadi osapuolilta tasavertaisuutta, vain tasa-arvoisuutta. (Vehkalahti 2007, 44, 57, 63–65, 100.)

Lasten kuuleminen heitä koskevissa asioissa lisää heidän osallisuuttaan. Aikuisella on mahdollisuus tuoda esille lapsen pätevyyttä ilmaista itseään ja omia näkemyksiään sekä tiedon luotettavuutta sellaisenaan. Lapsen tulkinnat voivat olla erilaisia kuin aikuisten, mutta ne ovat silti yhtä tosia ja arvokkaita. Tavoitukseen lapsen näkemykset aikuisen olisi hyvä päästä samalle aaltopituudelle. (Turja 2004, 9–11.)

5 TAIDEMENETELMÄT KRISTILLISESSÄ TOIMINNASSA

5.1 Taiteelliset menetelmät

Taiteen alkuperää ei tiedetä. Siihen on liitetty uskonto, yhteisön sosiaaliset tarpeet, yksilön ilmaisun tarve, tiedon välittäminen tai huvi. Historianfilosofi Johan Huizingan mukaan taiteen alkulähteenä olivat leikki ja myytti, koska molemmissa kaikki on mahdollista. (Issakainen 2008, 324.) Taiteessa ei ole lopullista merkitystä, vaan merkitys muotoillaan taideteoksen ja yhteisön välisessä vuorovaikutuksessa. Taiteen merkitys on siis ainutkertainen ja riippuvainen taiteen kokemisen tilanteesta ja ympäristöstä. (Lehtonen 2007, 15.)

Taide on hoitavaa. Se voi toimia paitsi itsehoidon muotona, myös kommunikatiokeinona ja tunteiden tulkkina. Taiteen kautta ahdistavaa asiaa voi käsitellä symbolisen etäisyyden päästä. Taide voi olla transitionaaliobjekti, eli tuoda turvallisuutta outoon tilanteeseen. Taidetta voisi verrata myös leikkiin: mikään ei ole taiteessa järjetöntä, taide ei tunne kipua, taiteen vuoksi ei tarvitse kokea syyllisyyden tunteita eikä taidetta tarvitse suojella. Symbolinen etäisyys, jonka taiteessa voi saavuttaa tunteisiin ja kokemuksiin, nopeuttaa ahdistavien tunteiden käsittelyä. On kuitenkin muistettava, ettei taide aina heti avaudu vaan voi jäädä mieleen odottamaan, että ihminen on valmis kohtaamaan kyseessä olevat tunteet tai asiat itsessään. (Ahonen 1994, 13-16, 84–85.)

Läsnäolo on terapeutista, ja se voi tapahtua esimerkiksi liikunnan, harrastusten tai aistiharjoitusten kautta. Stressi syntyy siitä, ettei ihminen ole henkisesti läsnä siinä, missä on fyysisesti. Hän ei käytä aistejaan. (Moisio 2015.) Leirillä ihmiset elävät tietyn aikataulun mukaan ja toiminta on pitkälti ohjattua. Jos leiriläiset ovat henkisesti läsnä pajoissa ja muussa toiminnassa, leiri voi myös opettaa heitä rentoutumaan, mikä on itsetunnon kannalta tärkeää. Luova toiminta vaatii luonnostaan tekijältään läsnäoloa.

5.1.1 Kuvataide

Taidetta on hyvin monenlaista ja kuvataide on vain eräs taiteen muoto. Opetushallituksen (i.a.) sivuilla sanotaan, että kuvataiteen perusopetuksessa on keskeistä visuaalisen yleissivistyksen, ajatteluvalmiuksien, havaintokyvyn ja luovuuden vahvistaminen. Taidetta voidaan verrata leikkiin, johon on helppo sijoittaa tunteita symbolisella tasolla. Ihminen voi esimerkiksi piirtää kuvan, joka on vihainen ja hämmentynyt, mutta hänen ei tarvitse kertoa olevansa niitä. Tällä tavoin vaikeidenkin tunteiden kohtaaminen ja läpityöskentely on helpompaa. (Ahonen-Eerikäinen 1994, 158.) Kuvataiteen yhtenä tehtävänä on tulkita tunteita, joita on vaikea ilmaista muulla tavoin.

Kuvataiteen yhtenä osana on kuvallinen ajattelu. Se tarkoittaa ajattelua mielikuvien avulla. Se on muistamista, asioiden yhdistelyä, suunnittelua ja kuvittelua. Kuvallisen ajattelun avulla tarkoitetaan myös näkemistä ja ymmärtämistä, kuten ympäristön ja sen kuvien havainnointia, analysointia ja tulkintaa. (Edu 2009.) Kuvataiteessa ihmisellä on mahdollisuus kuvittaa omia ajatuksia ja tuntemuksia konkreettiseksi ja visuaaliseksi kokonaisuudeksi. Sanotaan, että kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa. Kuvataiteen hienous piilee myös siinä, että sama kuva ei välttämättä kerro samaa asiaa kaikille ihmisille. Ihmisen käyttäessä luovuttaan tai katsellessaan kuvaa vaikuttavat taustalla hänen elämänsä kokemukset, ajatukset ja tuntemukset. Mielenpitoja on yhtä monta kuin on ihmisiä.

Ihmisellä on halutessaan käytössään kaikenlaisia välineitä. Ihminen voi yhdistellä muotoja, ulottuvuuksia, valoja ja värejä. Teosten ei tarvitse olla vain kaksiulotteisia, vaan myös kolmiulotteiset teokset ovat mahdollisia. Tämän vuoksi kuvataiteessa on tavallisen kuvan lisäksi mahdollista käyttää esimerkiksi muovailuvahaa, kierrätysmateriaaleja tai puuta.

5.1.2 Musiikki

Musiikki on ihmisen järjestämää ääntä, jonka järjestäytymisaste vaihtelee (Lehtonen 2007, 15). Se on auditiivinen mielikuva. Sen pukeminen sanoiksi ei tee siitä yhtään parempaa. Mielikuva kehittyy, kasvaa ja rikastuu, kun sitä käsitellään tietoisesti. Musiikin herättämät mielikuvat voivat liittyä elämän ongelmiin. (Ahonen 1994, 82–83.) Musiikki on Jumalan lahja. Se tavoittaa ihmismielen syvyyksiä, joihin sanat eivät yllä. Hengellisen musiikin sävelkieli viestii salatusta Jumalasta, joka on seurakunnassaan läsnä. (Issakainen 2005, 117.) Musiikilla on ollut halki aikojen monissa kulttuureissa keskeinen asema ihmisen ja pyhän välisissä suhteissa (Lehtonen 2007, 36).

Musiikki on myös fysikaalinen ja psykofysiologinen ilmiö, mihin perustuu musiikin terapeutin käyttö (Ahonen-Eerikäinen 2000, 97). Musiikilla on mahdollista eheyttää tai repiä, kyseenalaistaa tai paljastaa. Musiikki alkaa hiljaisuudesta ja päättyy hiljaisuuteen. Hiljaisuus vaatii kykyä keskittyä ja kuunnella. Kirkossa musiikin avulla pyritään välittämään kosketus Pyhään. (Issakainen 2005, 119.) Musiikki luo kuulijassaan tiettyjä mielikuvia ja tunteita, joten musiikilla voidaan vaikuttaa vaikkapa opiskelutilanteen tunnelmaan ja ilmapiiriin merkittävästi. Esimerkiksi rippikoulussa musiikin käyttämisellä on selvä liittymäkohta yleistavoitteeseen, uskon vahvistumiseen. Nuori voi kokea musiikin kautta pyhyyttä, iloa ja Jumalan läsnäoloa. Se liittyy myös ilmapiirin rakentamiseen ja hoitamiseen ja voi edistää turvallista ilmapiiriä ja vuorovaikutusta. (Pruuki 2010, 105, 141.)

Musiikin elementit ovat rytmi, melodia ja harmonia. Rytmii vaikuttaa kehon rytmisiin systeemeihin. Se voi esimerkiksi lisätä rohkeutta, kuten sotarummuilla tehdään. (Ahonen 1994, 83.) Rytmii voi myös luoda turvallisuutta ja järjestää kaaottisen äänimateriaalin myötä kaaottista sisäistä maailmaa. Harmonia on musiikin sydän, joka aktivoi tunteet. Melodia puolestaan aktivoi mielen prosessit, kuten elämyksellisyyden ja turvallisuuden tunteen. (Ahonen-Eerikäinen 2000, 98.) Melodia on ikään kuin musiikin perusta. Näiden elementtien yhdistyessä musiikki järjestyy kokonaisuudeksi. (Lehtonen 2007, 15.)

Musiikki on leikin korkein muoto; se ankkuroituu ihmisen peruskokemuksiin kuten pulssiin, hengitykseen, jännitykseen, levon ja liikkeen vaihteluun sekä tyhjenemiseen ja täyttymiseen. Nämä kokemukset tunnetaan myös nimellä vitaliteetitunteet, ja ne ovat elimistön aiheuttamia psykofysiologisia tuntemuksia, jotka muodostavat itsen ja olemassaolon tunteen ytimen. Musiikki välittää vitaliteettitunteiden olemuksen tarkasti ja luotettavasti. Musiikki on syntynyt ennen puhuttua kieltä, ja edelleen se ylittää kieli- ja kulttuurimuureja. (Sinkkonen 2008, 258.)

Musiikki on tunteiden kieli. Väristyksiä aiheuttava musiikki tavoittaa ne aivojen syvät alueet, joista perustunteet lähtevät. Musiikki on yhteyttä todelliseen itseyteen. Se parantaa tunnetta sisäisestä autonomiasta, liittää ihmisiä toisten yhteyteen, liikuttaa ja lohduttaa. Sillä on myös tärkeä merkitys mielenterveyden häiriöiden hoidossa. Musiikki tekee meistä enemmän ihmisiä. (Sinkkonen 2008, 260, 263–264.) Musiikki mahdollistaa itsensä toteuttamisen ja luovuuden ja sitä kautta vetoaa niihin alueisiin ihmisessä, jotka psyykkisistä ongelmista kärsivilläkin ovat usein säilyneet lähes terveinä (Ahonen-Eerikäinen 2000, 97).

Oikein käytettynä musiikki rakentaa itsetuntoa ja avaa uusia mahdollisuuksia, mutta väärin käytettynä voi tuhota sen häpeällä ja nöyryytyksellä. Musiikin tunnekokemuksissa liikkuminen edellyttää kasvattajalta hienotunteisuutta. Musiikkiharrastuksen tuottamat myönteiset tunteet vahvistavat olemassaoloa ja kehittävät persoonallisuutta. Näin ollen musiikin harrastaminen voi tukea ja tasapainottaa kasvua ja kehitystä, sekä kehittää kykyä ilmaista ja hallita tunteita. (Lehtonen 2007, 19, 23.)

5.1.3 Tanssi

Tanssi eroaa pelkästä fyysisestä liikunnasta siten, että tanssi on hyvin kokonaisvaltaista. Siinä yhdistyvät keho, sielu ja henki, ja se sisältää vuorovaikutusta ja ilmaisua. Tanssilla on myös esteettinen ja visuaalinen puoli, ja musiikilla on siinä merkittävä osuus. Tanssi voi vapauttaa monenlaisista lukoista ja luoda yhteyksiä. (Vilmi 2015, 15.)

Tanssi on ainoa taiteen laji, jossa taide ja aktiviteetti välittömästi ovat läsnä koko ihmisessä ja kehittävät koko persoonallisuutta. Se on sensoris-motoris-emotionaalinen itseilmaisun väline. Tanssija on yhtä tanssinsa kanssa, heitä ei voi erottaa. Tanssiminen on taidetta, mikäli se on tekijänsä tai katselijansa luovuuden lähde tai sen innoittama. (Ahonen 1994, 72–73.) Vaikkei tanssilla olisi selkeää sisältöä, se herättää tunteita ja mielikuvia sekä tanssijassa että katsojissa. Tanssi ei pyri hetken ulkopuolisiin tavoitteisiin, vaan tanssin tavoite on tanssi itse ja sen tuottama kokemus. (Anttila & Jalkanen 2003, 118.)

Rudolf von Laban kehitti tanssiterapiassa apuvälineenä käytettävän liikeanalyysin, jossa kerrotaan, mitä elementtejä liikkeellä on. Tila-elementti kertoo, liikutaanko suoraan vai kiemurrellen. Aika kertoo, kuinka hitaasti tai nopeasti liike tapahtuu. Liike voi olla sujuvuudeltaan rento tai jäykkä, eli vapaa tai sidottu. Liikkeen paino kertoo, onko se painava, vahva vai kevyt liike. Muoto-elementti kertoo, onko liike aaltoileva, kulmikas vai suoraviivainen. (Bertrand 2000, 95.) Näiden elementtien pohjalta voi kokeilla erilaisia liikeratoja ja löytää itselleen mieluisimman sisäisen rytmin. Myös itselle mieluisen tyylin vastakohtaa on hyvä kokeilla. (Ahonen 1994, 76.) Kaikki liikkeet koostuvat perusliikkeistä, joita ovat koukistus ja ojennus, kierto sekä jäsenten loitonnuksen ja lähennys suhteessa kehon keskilinjaan (Anttila & Jalkanen 2003, 125). Liikkumiseen kuuluu olennaisena osana myös kehon hoitaminen rentouttamalla ja lepäämällä. Rentoutuksen lähtökohtana on halu rentoutua, ja tarkoituksena on edistää mielen ja kehon rauhoittumista ja voimien keräämistä (Pruuki 2010, 152).

Tanssi edustaa taiteen liikunnallista ja fyysistä puolta. Tanssin erottaa pelkästä liikkeestä se, että tanssija syventyy juuri kokemaansa hetkeen (Anttila & Jalkanen 2003, 117). Kristillisessä teologiassa henkeä ja sielua on usein korostettu, kun taas ruumiillisuuteen liittyvät asiat on haluttu kuolettaa. Viime vuosikymmeninä on kuitenkin noussut esille suuntauksia, joissa ihmistä on lähestytty keholisena olentona. Tällaisia ovat esimerkiksi ekoteologia ja vapautuksen teologia. Suuntausten myötä on alettu oivaltaa, että ihmisyyteen kuuluu myös fyysinen ulottuvuus. Liikunnan myönteinen vaikutus näkyy parhaimmillaan myös sosiaalisena ja henkisenä hyvinvointina. Näin ollen liikunnan merkitys ei ole ainakaan ristiriidassa seurakunnan perustehtävän kanssa. Liikunnallisuudella voi vaikuttaa ihmiseen, joten liikunta on hyvä työväline seurakunnassa. (Helle-Lahti 2014, 13–14.)

Kirkossa onkin alettu kiinnittää huomiota liikuntaan. Liikkuva seurakunta -toimintamallin tavoite on liikunnallistaa seurakuntia. Malli perustuu samannimiiseen hankkeeseen, joka ajoitettiin vuosille 2014–2016. Hankkeen tarkoitus on lisätä liikuntaa seurakunnissa ja tehdä sitä näkyväksi. Kirkossa vaikuttaa myös kirkkohallituksen valitsema Kirkon liikunta- ja urheiluneuvottelukunta, jonka tehtävänä on muun muassa arvioida kirkon roolia ja tehtävää urheilun ja liikunnan alueella, sekä edistää siellä tasa-arvoista osallistumista ja yhteiskunnallisen oikeudenmukaisuuden toteutumista (Helle-Lahti 2014, 20, 22.)

Hengellinen tanssi ei ole oma liikemuotonsa. Se ei ole viihdyttävää tanssia, vaan siinä kyse on sydämen asenteesta ja rukoilevasta mielestä. (Vilmi 2015, 15.) Kirkossa on tiedettävästi olemassa ainakin gospelsaerobic-, gossellattari-, gosselspinning- ja gosselvesijumpparyhmiä. Lisäksi liikunnallisuuden tueksi on kehitetty Liikuntakirkon kaava, johon kuuluu Kristillinen alkuverryttely ja Kristillinen loppuverryttely. Kirkon kymmenen teesiä liikunnasta ja urheilusta sisältää muun muassa ajatuksen siitä, että liikunnasta ja terveydestä huolehtimalla hoidamme Jumalan hyviä luomislahjoja. Liikunta on hengellisten ja henkisten harjoitusten ohella luonteva kasvun väline. Jumalan luoma ihminen on leikkivä ihminen, joka tarvitsee yhteyttä toiseen. Liikunta tuo parhaillaan iloa ja yhteenkuuluvuutta elämään. (Helle-Lahti 2014, 46–49, 73, 79.) Suomen evankelis-luterilaisessa kirkossa liikunnallisuus nähdään tärkeänä ja sitä pyritään lisäämään kirkon toiminnassa.

Liikkuminen on lapselle luontaista; sen avulla hän tutkii maailmaa ja ottaa sen haltuunsa. Liike on oleellinen osa lapsen hengellistä kokemusta. Liikkuminen vaikuttaa tunteisiin ja ilmentää niitä. Tunnetilat tulevat liikkeen kautta tutuiksi. (Issakainen 2005, 124–125.) Liike ja kosketus ovat ihmisen ensimmäinen äidinkieli. Siksi jopa tanssin katsominen voi koskettaa tunteita suoraan, ohi älyn. (Vilmi 2015, 15.) Lapsuuden kokemukset liikunnan tuomasta ilosta ovat merkittäviä. Lapsi ei osaa motivoida itseään liikkumaan kuten aikuinen, vaan tarvitsee tuekseen virikkeitä ja mahdollisuuksia. Häntä tulee rohkaista liikkumiseen. (Helle-Lahti 2014, 31.)

Taiteen terapeuttisessa käytössä voi hyödyntää luovaa tanssia. Luova tanssi on ikään kuin taikaliikettä, joka tulee syvältä ihmisen sisimmästä. Siinä ei ole väärää tai oikeaa, ei rutiineja eikä askeleita. Luovaa tanssia ei esitetä vaan se luodaan. Prosessi alkaa siitä, että löydetään aloituspiste ja kokeillaan mitä tanssi puhuu. Liikkeisiin kiinnitetään kokonaisvaltaista huomiota ja ollaan tietoisia jokaisesta omasta ruumiinjäsenestä. Luova tanssi keskittyy tähän hetkeen, ei tavoitteisiin tai tekniikkaan. Ihmisen on siinä tärkeää mieltää itsensä kasvavana, muuttavana ja kehittyvänä. Jokaisella ihmisellä on oma koreografia esimerkiksi omassa tyylissään pestä hampaat tai seistä. Nuo koreografiat kertovat ihmisestä enemmän kuin se, mitä hän sanoo. (Ahonen 1994, 72–75.) Tanssin avulla ihminen pystyy tuntemaan millaista on olla elossa. Tanssi on tässä mielessä ylistystä, koska se tekee elämästä jotakin erityistä. Ihminen on itse osa tanssiaan, joten tanssi paljastaa ihmisen minuuden. (Bertrand 2000, 92.) Tanssin terapeuttisessa käytössä painotetaan kokonaisilmaisua ja sitä, että ihminen kokonaisuudessaan – sekä tunteet että niiden tukahduttaminen – näkyvät liikkeissä (Ihanus & Vuorinen 2000, 82).

Ihmisen tunteista ja ajatuksista ne, jotka liittyvät fyysisyyteen ja uskonnollisuuteen ovat usein herkimpiä aiheita puhuttaviksi. Oma ulkonäkö on samalla sekä intiimeintä että näkyvintä. Tässä rajapinnassa sisäinen maailma kohtaa ulkoisen. (Mattila 2004, 324–325.) Tämä on hyvä pitää mielessä tyttöjen ja poikien kanssa työtä tehdessä, eikä painostaa heitä kertomaan omasta hengellisyydestään enempää kuin sen, mikä tuntuu turvalliselta. Erityisesti tanssipajassa ollaan fyysisesti läsnä ja tiedostetaan, että muut näkevät joka liikkeen. Tämän takia aremmille ihmisille tanssipajaan osallistuminen voi tuntua epämukavalta. Jokaista leiriläistä pitäisi kuitenkin rohkaista kokeilemaan, koska epämukavuusalueellahan kasvu ja parhaat onnistumisen kokemukset tapahtuvat. Yksi Mattilan mainitsema käytännön keino häpeän ja ujouden tunteiden vähentämiseksi on pimeys – pimeydessä myös positiivisten tunteiden kokeminen helpottuu (Mattila 2004, 329).

5.1.4 Valokuvaus

Susan Sontag (1977, 83–84) väittää, että valokuvien kautta nähdään maailman kauneus, ei rumuutta. Hänen mukaansa asioista otetaan kuvia, koska ne nähdään kauniina ja ikuistettavan arvoisina. Opimme näkemään itsemme valokuvan ehdoin. Itseään pitää viehättävänä, jos näyttää hyvältä valokuvassa. Monet kiusaantuvat heistä otettaessa valokuvaa, koska pelkäävät kuvan paljastavan heistä jotain epähyväksyttävää. Useimmat valokuvat eivät kuitenkaan ole vilpittömiä, sillä valokuvia on voinut muokata jo 1850-luvulta lähtien.

Valokuvaus on monella tavalla tärkeä itsensä ilmaisun väline ja sitä voidaan hyödyntää ihmisten kanssa tehtävässä työssä. Miina Savolainen on kehittänyt terapeuttisesti suuntautuneen pedagogisen menetelmän nimeltä voimauttava valokuvaus. Menetelmässä valokuvia ja valokuvaamista käytetään välineinä vuorovaikutussuhteiden parantamiseen, hajanaisten tunneasioiden selkeyttämiseen, voimavarojen vahvistamiseen sekä oman minän tai yhteisön toiminnan pohtimiseen ja kehittämiseen. Menetelmä eroaa valokuvaterapiasta siten, että voimauttava valokuva perustuu puhtaammin visuaalisuuteen ja valokuvan keholliseen voimaan. (Savolainen 2009, 211, 227.)

Valokuvaus ei ole sinänsä voimauttavaa. Jotta valokuvauksen käyttö voisi tätä olla, täytyy valokuvaustilanne tietoisesti purkaa valta-asetelmista. (Savolainen 2009, 211.) Tämä edellyttää, että kuvaaja on käynyt prosessin ensin itse läpi (Savolainen 2008, 197). Kuvattava ja kuvaaja ovat tasavertaisia ja kuvattavalla on oikeus itsemäärättelyyn. Nimenomaan voimautumisen käsite korostaa yksilön valtaa omaan elämäänsä, mikä poistaa valta-asetelmia. Käytännössä tämä merkitsee valokuvaan liitetyn myytin purkamista. Valokuva ei ole todellisuuden kopio, vaan kuvaajansa rakentama, osittain sattumanvarainen näkymä. Se ei voi olla objektiivisesti totta, mutta subjektiivisesti voi, jos yksilö antaa sille henkilökohtaisen painoarvon. (Savolainen 2009, 211–212.)

Voimautumisen lähtökohta on, että toista ihmistä ei voi voimauttaa, vaan voimautuminen lähtee aina ihmisestä itsestään (Savolainen 2009, 212). Voimautumisella tarkoitetaan itsestään lähtöisin olevan sisäisen voimantunteen kasvamista. Voimauttavan valokuvausprosessin toimivuus perustuu vastavuoroisuuteen ja toisen ihmisen katseeseen luottamiseen, kokemukseen kuulluksi tulemisestä, sekä kuvista saatuun kannattelevaan palautteeseen. Prosessista tulee dialoginen, kun valokuvien merkityksiä määritellään perheen tai työyhteisön sisällä eri tavoin. Ammatillisessa käytössä voimauttava valokuvaus keskittyy aina ensin työyhteisön ja työntekijöiden voimautumiseen, vasta sitten asiakkaan tarpeisiin. (Savolainen 2008, 169, 197–198.)

Voimauttavassa valokuvauksessa otetaan muotokuvia. Muotokuvauksessa on tärkeää valita tausta huolellisesti. Taustassa ei saa olla liikaa häiritseviä tekijöitä, mutta ympäristöä on hyödynnettävä. Kuva voi kertoa kuvattavasta henkilöstä paljon. Henkilön tulisi olla muotokuvan ensiarvoinen kohde. On kiinnitettävä huomiota hänen sijaintiinsa ja asentoonsa, sekä kameran sijaintiin henkilöön ja taustaan nähden. Muotokuvissa voi käyttää myös rekvisiittaa. Oikein käytettynä rekvisiitta tehostaa kuvaa viemättä silti huomiota päähenkilöstä. Rekvisiitta voi yksinkertaisimmillaan olla vaikka hattu tai kukka. (Freeman 1993, 130, 132.)

Kuvakulmaan liittyen kuvaajan on hyvä pitää mielessä periaate, että jos henkilöä kuvataan ylhäältäpäin, hän näyttää lyhentyvän. Jos taas alhaalta päin, hänen pituutensa näyttää liioitellulta. Läheltä kuvattaessa on hyvä korostaa ihmisten ilmeitä. Ihmisjoukkoja kuvattaessa on parasta siirtyä pois joukon keskeltä ja kuvata tietyltä etäisyydeltä tai ylhäältäpäin. (Freeman 1993, 134.) Jos valokuvaa käytetään terapeuttisessa merkityksessä, kuvan tekninen laatu ei kuitenkaan ole ensiarvoisen tärkeää. Jotkut terapeutit ovat sitä mieltä, että valokuva-taiteellinen koulutus jopa haittaa terapiatyöskentelyä. (Mannermaa 2000, 69–70.)

Valokuvissa on pintaa syvempi taso, joka vaikuttaa elämäämme syvästi. Valokuvan katseleminen on kehollista: sitä ei vain katsota, vaan se koetaan tunnetasolla ja useilla aisteilla (Savolainen 2009, 216). Valokuva on arkipäiväinen ja tuttu minäkuvan ja maailmankuvan luoja. Valokuvauksessa ja valokuvamateriaaleissa voi olla terapeuttinen ulottuvuus, joka toimii psykoterapian tavoin helpottamalla asiakkaan psyykkisiä oireita ja saamalla aikaan muutoksia ajatuksissa, käyttäytymisessä ja tunteissa. Terapiassa voi sekä valokuvata että keskustella valokuvista. Tärkeintä on, että kuvat esittävät asioita, esineitä ja ihmisiä, eli tilanteen. Kuvissa on kuitenkin silmille havaitsemattomia ominaisuuksia, kuten muistoja ja ajatuksia herättävä tunnelma, yksityiskohdat, mielikuvat ja ajatukset. Valokuvaterapiassa itsestään selvät asiat pyritään näkemään uudesta näkökulmasta. Ihmisen kokema todellisuus on hänen tulkintansa. Valokuvaaminen on luovaa toimintaa, koska siinä tehdään tulkintoja ympäröivästä maailmasta. (Mannermaa 2000, 61–63.)

Valokuvaterapian tekniikoiden perustana on ihmisen suhde kameraan tai valokuvaan. Terapian viisi yleistä, osin päällekkäistä luokkaa ovat asiakkaan ottamat kuvat, asiakkaasta otetut kuvat, perhealbumityöskentely, projektiiviset kuvat ja omakuvat. Kuudenneksi luokaksi voi lisätä uudelleenkuvaamisen. Projektiivinen prosessi voi alkaa esimerkiksi tarkastelemalla asiakkaan kotinsa seinille ripustamia kuvia. Terapian eri menetelmät tuovat esille eri puolia asiakkaan suhteista itseensä ja toisiin, sekä ympäristöön. (Mannermaa 2000, 68–69.)

5.2 Taiteiden käyttö kristillisessä toiminnassa

Taiteen leikkikentällä ihminen voi toteuttaa Jumalan hänelle antamaa ominaisuutta, esteettisyyden ja ilmaisun tarvetta (Issakainen 2008, 337). Taiteita voi hyödyntää myös kristinuskon opettamisessa ja evankeliumin välittämisessä. Jeesus esimerkillään osoitti, että ihmiset ovat erilaisia ja jokaisessa kohtaamisessa käytettävät menetelmät voivat vaihdella. Toiminnassaan ja opetuksissaan hän yhdisti muun muassa retoriikkaa, vertauksia ja ihmetekoja. Taidetta ei kuitenkaan voi määritellä kristilliseksi tai ei-kristilliseksi; kristityt ovat halki aikojen omaksuneet oman aikansa taidemuodot ja tyylikeinot (Issakainen 2008, 334).

Taiteen ja uskon yhdistäminen ei ole aina ollut helppoa. Kristittyjenkin tekemää taidetta on kritisoitu, siihen on loukkaannuttu ja väitetty, että se vie ajatukset pois Jumalasta. Historiasta tunnetaan kuitenkin myös esimerkkejä maallisen taiteen käytöstä hengellisiin merkityksiin. Esimerkiksi Martti Luther loi virsitaidetta käyttäen kansanlaulujen sävelmiä. (Issakainen 2008, 332.) Lutherin teologiiaan kuului ajatus siitä, että musiikki heijastaa ihmisen suhdetta Jumalaan. Musiikki merkitsee ”resonointia” luomishetken kanssa. Luther näki musiikin hengellisen kasvun välineenä, jolla voidaan taistella surumielisyyttä, masennusta ja pimeyden voimia vastaan. (Lehtonen 2007, 75.)

Pekka Simojoen mukaan luovuus on olennainen osa ihmisyyttä ja Jumalan luomistyötä. Ihminen on kokonaisuus ja kokonaan lunastettu, ja tämän kokonaisuuden Herra on Jeesus Kristus. Siksi ruumiin ja sielun välillä ei ole kahtiajakoa tai arvojärjestystä. Raamatusta löydämme ihmiskuvan, jonka mukaan luovuus on Jumalan lahja ihmiselle ja lähtöisin jo luomiskertomuksesta. Kristinuskon ei ole totta vain opillisesti, vaan kaikessa olemassa olevassa, ihmisen koko elämässä. (Schaeffer 2013, 9, 14, 16.)

Kristityn pitäisi käyttää taiteita kauneuden ilmaisuna Jumalan ylistykseksi. Raamatussa, esimerkiksi 3. Mooseksen kirjan luvun 26 jakeessa 1 ei tuomita taiteen luomista, vaan sen palvonta: ”[Ä]lkää myöskään asettako maahanne kiviä, joissa on kuvia, kumartaaksenne niitä, sillä minä olen Herra, teidän Jumalanne.” 4. Mooseksen kirjan luvussa 21 kerrotaan jopa Jumalan käskeneen Mooseksen tehdä käärmeen näköisen patsaan, johon on verrattu Jeesusta: ”Niin Mooses teki vaskikäärmeen ja pani sen tangon päähän; jos ketä käärmeet sitten purivat ja tämä katsoi vaskikäärmeeseen, niin hän jäi eloon.” (Schaeffer 2013, 16, 20, 32.)

Raamatusta löytyy muutakin suoraan taiteeseen liittyvää. Esimerkiksi kuningas Daavidin runous voidaan nähdä yhtä lailla hengen inspiroimana kuin hänen profeetallinen kerrontansakin. Mooseksen ja Aaronin sisar Mirjam puolestaan viritti ylistyslaulun, johon kansan naiset yhtyivät. Ensimmäisessä aikakirjassa kerrotaan, että temppeliin määrättiin 4000 ihmistä ylistämään varta vasten tehdyillä soittimilla. Ilmestyskirjassakin kerrotaan, että ylönousseet soittavat harppua ja laulavat. (Schaeffer 2013, 34, 41, 46.)

Raamatussa on lukematon määrä viittauksia taiteen käyttöön Jumalan kunniaksi. Koko kristityn elämän pitäisi olla suurin taideteoksemme. Francis Schaeffer on määritellyt yksitoista periaatetta taiteen tulkintaan ja luomiseen. Ensinnäkin taideteos on arvokas itsessään. Toiseksi taidemuodot vahvistavat taiteesta läpi näkyvää maailmankatsomusta. Kolmanneksi kirjoituksen vaikutus riippuu siitä, sopeutuuko teksti sanojen normaaleihin merkityksiin ja lauserakenteisiin. Neljänneksi on huomioitava, että se, että jokin on taideteos, ei tee siitä pyhää. Viidenneksi tekninen taso, totuudenmukaisuus, älyllinen sisältö ja sisällön ja muodon yhtenäisyys on pohjimmiltaan arvioitava Jumalan sanan valossa. Kuudenneksi taidemuotoja voi käyttää minkä tahansa viestin välittämiseen. (Schaeffer 2013, 53–76.)

Seitsemänneksi taidemuotojen tyylien vaihtelu ei ole väärää. Kahdeksanneksi ei ole hurskasta tai jumalatonta tyyliä. Yhdeksänneksi kristillinen maailmankatso-
mus jakautuu suureen ja pieneen teemaan. Pienen mukaan elämä on merkityk-
setöntä, suuren teeman mukaan elämällä on merkitys. Näiden tulisi olla tasa-
painossa keskenään, vaikka usein kristillisessä taiteessa painottuu suuri teema
ja modernissa taiteessa pieni. Kymmenenneksi Schaeffer kuitenkin huomaut-
taa, että kristillinen taide ei aina käsittele uskonnollisia aiheita, esimerkiksi Lau-
lujen laulu. Tämä periaate perustuu oivallukseen, ettei kristinusko koske vain
pelastusta vaan koko ihmistä kokonaisessa maailmassa. Viimeinen periaate on,
että joka taiteilijan tehtävä on sekä yksittäisen teoksen että kokonaistuotannon
luominen; eihän Raamatussakaan yksi kirja sisällä kaikkea. (Schaeffer 2013,
77–99.)

Taiteen ja luovuuden merkitys ihmiselle nähdään Raamatussa. Ne ovat olen-
nainen osa elämää, ja niitä voi käyttää monella tavalla. Meidät kristityt on kut-
suttu tekemään koko elämästämme totuudellinen ja kaunis taideteos keskelle
kadotettua ja epätoivoista maailmaa (Schaeffer 2013, 99). Esimerkiksi seura-
kunnan liikunta- ja harrastekerhot ovat perinteisesti olleet tarpeellinen täydentä-
jä urheiluseurojen toiminnalle, koska seurakunnassa on kilpailutoiminnan sijaan
yhdessä tekemisen synnyttämästä ilosta (Porkka 2008, 213).

6 LUOVUUS

6.1 Luovuuden määritelmä

Luovuutta tarkastellaan tässä alaluvussa välineenä terveen itsetunnon tukemiseen. Luova toiminta voidaan määritellä seuraavasti: ajattelijalla saavuttaa sitä tehdessään ratkaisun, joka sisältää hänelle uusia elementtejä (Uusikylä 2012, 49). Näin ollen luovan ajattelun tuotoksen ei tarvitse olla ainutlaatuinen, kunhan se on ajattelijalle ennen kokematon. Luovuuteen liittyvät aina henkilö, prosessi, tuote ja ympäristön paine (Aukeantaus 2006, 15). Luovuudessa ovat olennaisena osana riski sekä hauskuuden ja mielihyvän elementit (Uusikylä 2012, 53). Luovuus on voimavara, jonka avulla on mahdollista ymmärtää ja rakentaa ympäröivää ja sisäistä maailmaansa. Luovuuden käyttäminen voi oppia aina lisää. (Ahonen 1994, 18.) Luovuus on hulluutta, rakkautta johonkin (Korpinen 2007, 5). Luovuus ei ole piirre – se on elämäntapa. Luovuus ei sinänsä ole taiteellisuutta eikä sen tarvitse liittyä mitenkään taiteeseen, mutta usein uusista ja odottamattomista ratkaisuista syntyy taidetta. (Kauppinen 2007, 33-34.)

Sawyer ja DeZutter ovat listanneet vaatimuksia, jotka määrittelevät, miten vapaasti ryhmän toiminta synnyttää luovuutta. Jotta toiminta synnyttäisi paljon luovuutta, sen tulee johtaa arvaamattomaan tulokseen. Ryhmän kunkin henkilön toiminnan tulee riippua edellisen henkilön toiminnasta. Ryhmätilanteessa minkä tahansa toiminnan vaikutus vuorovaikutukseen voi muuttua muiden osallistujien seuraavan toiminnan mukaan. Viimeinen vaatimus on, että kaikki osallistujat osallistuvat ryhmän toimintaan tasavertaisesti. (Collin, Paloniemi, Rasku-Puttonen & Tynjälä 2010, 229.)

6.2 Luovuuden ominaisuuksia

Luovuus yhdistetään usein älykkyyssosamäärään. Jotkut tutkijat ovat kuitenkin sitä mieltä, että luova ajattelu on divergenttiä eli monta oikeaa vastausta tuottavaa. Siihen kuuluvat sujuvuus, joustavuus, ideoiden kehittäminen ja omaperäisyys. Divergentti on konvergentin vastakohta, joka tarkoittaisi ajattelua, jossa tuotetaan yksi oikea vastaus. (Uusikylä 2012, 20–21.)

Abraham Maslow'n mukaan luoville henkilöille on olennaista, että he hyväksyvät itsensä ja vapautuvat havainnoimaan ja toimimaan vapaasti. Luova henkilö ei pelkää pilkkaa ja epäilyä, toisin kuin neuroottinen henkilö. Luovuuden edellytykset ovat rohkeus, vapaus, spontaanius ja itsensä hyväksyminen. (Uusikylä 2012, 42.) Luovuus on terveyttä; se on jokaisen sisään rakennettu voimavara (Ahonen 1994, 13).

Gardnerin mukaan luovia toimintatapoja ovat ongelmanratkaisu, teorianmuodostus, erityisalan – esimerkiksi taiteilijan – luova työ, julkiset ennakolta harjoitetut esitykset ja tilannekohtaiset improvisointia vaativat esitykset kuten puheet tai kampanjat. Luovuuden taso myös vaihtelee - ammattilaiselle tuotoksen laatu on tärkeää, kun taas lapselle tai harrastelijalle tärkeintä on itsensä toteuttaminen tai luomisen ilo, jotka lisäävät onnellisuutta (Uusikylä 2012, 50–52, 57). Luovuutta kehittämällä ja vahvistamalla voidaan ajan kanssa päästä käsiksi persoonallisuuden eheytymiseen ja totuudelliseen minäkäsitykseen (Ahonen-Eerikäinen 2000, 97).

6.3 Luovuuden edistäminen

Luovuutta yleisesti voi edistää rohkaisemalla uuden kokeiluun, kehumalla itsenäistä yrittämistä, luomalla avoimen ilmapiirin, sekä antamalla itsenäistä päätösvaltaa ja tarpeeksi aikaa. Tulee luoda turvallisuutta pelottelun sijaan. Tavoitteena on löytää kätkeyty luovuus ja kunnioittaa ihmisten erilaisuutta. Ihmiset voi jättää rauhaan ja luottaa heihin. (Uusikylä 2012, 191.) Luovuuden edistäminen erityisesti tytöillä ja pojilla keskittyy terveen itsetunnon kehityksen tukemiseen ja turvallisen ryhmähengen luomiseen. Lapsilla on ikäneutraaleja taitoja, joita tulee kannustaa käyttämään (Vehkalahti 2007, 38).

Luovuuden vihollinen on itsekritiikki. Se voi tuhota luovuudesta syntyvän nautinnon ja sen myötä luovuuden. Se voi saada itsensä toteuttamisen tuntumaan lapselliselta. Kuitenkin jokaisella ihmisellä on kykyjä käyttää sisäisiä voimavarojaan itselleen merkityksellisen taiteen tekemiseen, eikä luovuutta voi arvostella tai asettaa paremmuusjärjestykseen. (Ahonen 1994, 18–19.)

Bitcon on ehdottanut keinoja, joilla luovuus voi avautua. Haastavia kysymyksiä pohtimalla päästään itsestänselvyyksien ulkopuolelle. Voidaan opetella katsomaan tuttuja tapahtumia vieraan silmin, mikä avaa näkemään niitä uudella tavalla. Voidaan etsiä yhteyksiä ideoista, objekteista ja tapahtumista. Kannattaa ottaa riskejä pelkäämättä seurauksia, ja hyödyntää eteen tulevia mahdollisuuksia. (Ahonen 1994, 20.)

6.4 Luovuutta pitkin ikää

Luovuus ei ole sidoksissa koulutukseen tai asemaan, mutta sen merkitys esimerkiksi työelämässä on suuri. Luovuus on voimavara, joka auttaa yksilöä, työyhteisöä ja verkostoa uudistamaan työtapoja ja työn lopputulosta. (Aho 2007, 37.) Siksi tyttöjä ja poikia tulee kannustaa luovuuteen aina lapsuudesta asti, että he voisivat siirtää oppimansa luovuuden keinot tulevaisuudessa avukseen työelämään. Suomen työelämässä halutaan panostaa erityisesti innovaatiotoiminnan edistämiseen, mikä viittaa uutuuteen tai uusien esineiden tai metodien syntymisprosessiin (Collin ym. 2010, 193).

Ammatillinen taito ja kyvykkyys ovat inhimillisen luovuuden perusta. Sen avulla yhteiskuntamme on luonut turvallisuutta ylläpitävät hyvinvointi- ja koulutusraenteet. Työelämässä luovuus on jaettua ja yhteistä tiimin tai työyhteisön toimintaa. Se ei siis ole yleispätevä tapahtumasarja, vaan konteksti- ja tilansidonnainen ilmiö. Ammattiin koulutettaessa onkin korostettava sitä, ettei työelämässä tule toistaa ennalta tiedettyjä asioita, vaan soveltaa menneisyydestä opittua tietoa (Collin ym. 2010, 212, 218, 221). Luovuus on toisin sanoen edellytys työn tekemiselle ja hyvinvointiyhteiskunnalle.

6.5 Flow

Flow on luovuuden ominaisuus. Kaikki luova toiminta ei suinkaan johda siihen, eikä se ole aina realistinen tavoitekaan. Flow-tila kuvastaa sitä, mitä luovuus voi parhaillaan olla. Tilaa ei voi aina tunnistaa tai tiedostaa, mutta se vaikuttaa kokiensa tunteen tasolla positiivisesti.

Mihály Csikszentmihályi esitti luovuuteen liittyvän teorian flow:sta. Termillä viitataan syvän mielihyvän ja psyykkisen eheyden tunteeseen. Flow'hun liittyy täydellinen keskittyminen, toiminnan tavoitteellisuus ja palautteen saaminen. Toiminta suoritetaan alusta loppuun ja sitä suoritettaessa kaikki käy kuin itsestään, murehtimatta, mutta sitä hallitsee kuitenkin kontrollin tunne. Flow-tilassa tietoisuus itsestä häviää, mutta selkiytyy entisestään prosessin jälkeen. Myös ajan käsite häipyä. Flow-tilassa on tärkeää, että tehtävän vaikeustaso on oikea suhteessa yksilön taitoihin. (Uusikylä 2012, 127.)

Flow:ta voi lisätä nauttimalla siitä, minkä osaa. Tulee varata aikaa lepoon ja ajatteluun, valita itselleen paras ympäristö, ja löytää tapoja ilmaista tunteitaan. On tärkeää miettiä mistä pitää, mitä haluaa elämältä, ja mitä vihaa. Tulee pyrkiä monipuolisuuteen ja vapautua stereotyyppioista. (Uusikylä 2012, 135.)

7 TAVOITTEET

Leirimateriaalin tavoitteina oli

1. auttaa leiriläisiä käsittelemään itsetuntoaan luovien keinojen avulla,
2. auttaa heitä näkemään itsensä arvokkaana Jumalan luomana yksilönä ja
3. rohkaista heitä kokeilemaan jotain itselleen uutta uusien näkökulmien ja kokemusten kautta.

Opinnäytetyön tavoitteina oli

1. kehittää leirimateriaali, jonka pohjalta leirin voi toteuttaa myöhemminkin
2. kehittää siten seurakunnan varhaisnuorisotyötä tarjoamalla pohja uusien ideoiden ja keinojen toteuttamiselle ja kehittämiseksi.

Koimme nämä tavoitteet tärkeiksi, koska itsetuntoa on hyvä käsitellä ja tukea jo lapsuudesta asti. Se rakentuu pitkin ikää tapahtuvien kokemusten pohjalta. Halusimme kertoa ja muistuttaa tyttöjä ja poikia siitä, kuinka he ovat arvokkaita Jumalan lapsia juuri sellaisina kuin he ovat. Koimme myös tärkeäksi kehittää materiaalia seurakunnan varhaisnuorisotyöhön työntekijöiden avuksi ja madaltamaan kynnystä käsitellä arvokasta aihetta. Toivomme myös, että pääsemme itse joskus hyödyntämään tekemäämme materiaalipakettia ja kehittämään sitä entisestään.

Tavoitteisiin pyrittiin materiaalissa harjoitteiden monipuolisuudella. Pidimme mielessä sen, että itsetunto voi olla tytöille ja pojille vielä sen verran abstrakti, ettei sen tarvitse olla tarkoin määriteltyä, koska sen rakentuminen on vasta alullaan.

8 PRODUKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

8.1 Suunnittelu

Opinnäytetyöprosessin alkaessa meille ei ollut vielä selvää, minkälainen leiritämme ja materiaalipaketistamme muodostuisi. Tiesimme kuitenkin, että halusimme toteuttaa materiaalia, josta on hyötyä seurakunnan tyttö- ja poikatyössä. Leirin ohjelma ja tarpeellisen materiaalin sisällöt hahmottuivat seminaarien, palautteen, keskinäisen kommunikaation, teorian ja työelämätahon kanssa käytyjen keskustelujen myötä.

Eräs tärkeä tekijä aiheen ja kohderyhmän valinnassa oli huoli nykyajan lapsista ja nuorista. Paineita on paljon. Esimerkiksi mainonnassa nähtävä ilmiö seksuaalisoituminen tarkoittaa sitä, että tyttöjä kannustetaan ajattelemaan, että vain puoleensavetävyydellä on merkitystä. Ilmiö saavuttaa tyttöjen ja poikien keskuudessa epidemiankaltaisia mittasuhteita. Siksi on ensisijaisen tärkeää tarjota varsinkin tytöille terveitä roolimalleja. Kaveriporukan vaikutus on suuri siinä mielessä, mihin asioihin porukan keskusteluissa keskitytään. (Murphy 2008, 173.) Emme kuitenkaan halua leirillämme tuottaa vain toinen toistaan itsevarmempia yksilöitä, vaan rohkaista tyttöjä ja poikia tutustumaan siihen, millaisia he ovat, ja arvostamaan niitäkin puolia itsestään, joista eivät ehkä ole niin ylpeitä.

Nykyään 50–70% oppimisesta tapahtuu perinteisten instituutioiden ulkopuolella (Hoikkala & Salasuo 2010, 154), mikä kertoo perinteisen koulunkäynnin ulkopuolisten aktiviteettien merkityksestä lapsen kehitykselle. Tämän takia on perusteltua yhdistää itsetuntoa käsittelevän leirin erityispiirteeksi luova toiminta. Lapsi oppii kokemuksellisuuden kautta ja luova toiminta tarjoaa mahdollisuuksia oivaltaa asioita tavoilla, joilla perinteisen opiskelun kautta niitä ei sisäistettäisi yhtä hyvin. Kirkko pyrkii miettimään erilaisia oppijoita, kirkon käyttämää kieltä ja yksilöllisten oppimis- ja osaamisedellytysten huomioon ottamisen tarvetta (Porkka 2008, 208). Esimerkiksi rippikoulutyöskentelyn edellytetään olevan menetelmällisesti vaihtelevaa. Ryhmän koostumus, tavoitteet, sisältö ja opetuksessa toteutettava tehtävä on suhteutettava toisiinsa. Työskentelyssä suositellaan käytettäväksi useita eri työtapoja. (Pruuki 2010, 111.)

Lapsi oppii myös leikin kautta. Siksi halusimme materiaalimme pajoissa ja vapaa-ajalla ottaa huomioon leikin ja toiminnallisuuden. Materiaalissamme käytämme lähinnä ideoita ohjattuun ja ryhmäyttävään leikkiin. Emme kuitenkaan väheksy vapaan ja spontaanin leikin merkitystä; haluamme rohkaista leiriläisiä sen harjoittamiseen leirin vapaa-aikana. Luova toiminta tarjoaa ihmiselle rajatilan, jossa voi kokea yhteenkuuluvuutta oman itsen ja ympäristön kanssa. Luovuus tai luovuusterapia voi saada ihmisen häiriintyneet suhteet itsen tai muihin jälleen hallintaan. (Mannermaa 2000, 63–64.)

Valitsimme leirimateriaalimme menetelmiksi luovat menetelmät siitä syystä, että halusimme korostaa toiminnallista opetusta ja ottaa näin huomioon erilaiset oppijat. Visuaalinen oppija oppii näkemällä, auditiivinen oppija oppii kuulemalla, kinesteettinen oppija oppii liikkeen ja tekemisen kautta ja taktiilinen oppija oppii käsin tekemisen ja koskemisen kautta (Erialaisten oppijoiden liitto ry 2015). Sekä visuaaliset, kinesteettiset, auditiiviset että taktiiliset oppijat on huomioitu menetelmissämme. Musiikkiin liittyy kuuleminen ja koskettaminen, valokuvaus on visuaalista ja siinä liikutaan, kuvataiteeseen liittyy visuaalisuuden lisäksi kosketus, ja tanssi on sekä kinesteettistä, taktiilista että visuaalista. Pyrimme monesta näkökulmasta opettamaan leiriläisiä tutustumaan itseensä ja näkemään itsensä arvokkaina.

Kokemuksellisessa oppimisessa saadaan elämyksiä, jotka vaikuttavat suoraan ihmisen tunne-, asenne-, arvo-, ajattelun rakenteen ja käyttäytymisen tasoille. Vasta kokemuksen pohjalta miettiessään ihminen ymmärtää, mitä kokemuksesta voi oppia. (Aalto 2000, 149.) Tämän takia pajoissa varsinaisten harjoitusten jälkeen on tärkeää käydä läpi osallistujien päällimmäisiä tuntemuksia esimerkiksi muistolauseen kirjoittamisen yhteydessä. Annamme heille näin mahdollisuuden jäsentää omat ajatuksensa ja oppimisensa.

Kokemuksellisuuden muotona toimivat materiaalissamme taidemenetelmät. Taiteen maailmanlaajuinen päämäärä on tunne-elämän ja elämänlaadun parantaminen, ei suorittaminen tai ulkopuolelta asetettuihin paineisiin vastaaminen (Lehtonen 2007, 21). Sanalla "taide" voi olla korkealentoinen kaiku monen korvaan. Haluamme pyrkiä madaltamaan kynnystä taiteen tekemiseen ja itsen ilmaisuun. Ihmisen sisäiset jännitteet purkautuvat liikkeeseen, kun taas musiikki liikuttaa kaikkia olemuksemme puolia, koska musiikin rytmiset muodot kehittyvät ihmisessä jo ennen syntymää (Lehtonen 2007, 53). Taide on syvällä ihmisen olemuksessa, ja jokainen ihminen on taiteellinen.

Juuri musiikin, tanssin, kuvataiteen ja valokuvauksen päädyimme valitsemaan, koska ne ovat niin sanotusti perustaiteita, eli useimmat ihmiset ovat niiden tai niiden tuotosten kanssa tekemisissä lähes päivittäin. Näin ollen ne eivät tunnu täysin vierailta leiriläisille, mutta eivät kuitenkaan liian tutuiltakaan. Musiikki liittyy kuulemiseen, ja kuulemme koko ajan jotain. Valokuvaus on tapa ilmaista ja välittää muille, miten näkee maailman omilla silmillään. Valokuvaus on helppoa ja kaikilla on siitä kokemusta (Mannermaa 2000, 71). Tanssi ja liike ovat kaikille arkipäiväisiä; jokaisella on oma tapansa kävellä tai pukea vaatteet ylleen (Ahonen 1994, 72–75). Se on arkipäivän koreografiaa. Kuvataide on tapa toteuttaa itseä vapaammin ja abstraktimmin kuin valokuvauksessa. Pyrimme antamaan jokaiselle leiriläiselle mahdollisuuden kokeilla jotain itselle ennen kokematonta luovuuden muotoa, harrastusta tai harjoitusta, koska epämukavuusalueella tapahtuu henkinen kasvaminen. Gary Ryan Blair on sanonut: You must get comfortable being uncomfortable. Vapaasti suomennettuna tämä tarkoittaa, että ihmisen tulee oppia tuntemaan olonsa mukavaksi epämukavuusalueellaan.

Toiminnallisuuteen liittyen seikkailu on tärkeä sana tyttöjen ja poikien elämässä. Sillä tarkoitetaan arkikokemuksen ylittävää mielikuvituspainotteista toimintaa. Seikkailu on tärkeää siksi, että sen kautta voi saavuttaa tunteen oman elämän hallinnan taidoista, mikä on kouluikäiselle syvällistä ja merkityksellistä. (Kallioniemi 2010, 134–135.) Meidän mielestämme seikkailu voi myös olla asennekysymys. Haluamme leirimateriaalillamme kannustaa niin ohjaajia kuin leiriläisiä lähtemään seikkailumielellä luovuuden uusin haasteisiin ja tutkimusmatkalle itseensä. Todennäköisesti jokainen pääsee kuitenkin kokeilemaan jotain aktiiviteettia, josta ei ole vielä paljoa kokemusta.

Muotoilimme materiaalin leirille sopivaksi, koska leirimuotoisessa toiminnassa on mahdollisuus syventyä itsetuntoteeman ympärille intiimisti ja vähemmällä häiriötekijöillä kuin esimerkiksi kaupunkiympäristössä. Koska koko leiri elää jatkuvassa vuorovaikutussuhteessa keskenään leirin ajan, leirillä saavutetaan ainutlaatuinen osallistumistiheys, mikä edistää leirin tavoitteiden saavuttamista (Pietilä 1997, 174). Esimerkiksi rippikoulutyössä leirimuotoisen rippikoulun yleistymisen 1960- ja 1970-luvuilla mahdollisti vähemmän opettajakeskeisen opetusmallin sekä isosten myötä rippikoululaisten ja opettajien välinen yhteys läheni verrattuna ”perinteiseen” rippikoulumalliin. Leireillä opitaan pohjimmiltaan elämään ryhmän jäsenenä ja ollaan turvallisesti yhdessä. (Porkka 2008, 177, 213.) Myös Kemijärven seurakunnan varhaisnuoriso- ja nuorisotyössä niin työntekijät kuin leiriläisetkin ovat todenneet leirit tärkeäksi toiminnan muodoksi.

8.2 Toteutus

Testasimme leirimateriaaliamme Kemijärven seurakunnan kahdella lastenleirillä kesällä 2015. Molemmat leirit kestivät kaksi yötä. Ensimmäinen oli suunnattu 7–11-vuotiaille ja jälkimmäinen 11–14-vuotiaille. Ensimmäisellä oli 27 leiriläistä ja jälkimmäisellä 6. Leirit pidettiin suoraan peräkkäin, 22.–24.6. ja 24.–26.6.2015. Jälkimmäisen leirin osallistujat tulivat leirikeskukseen bussilla, joka otti siitä suoraan ensimmäisen leirin osallistujat mukaansa kotimatalle.

Leireille piti meidän lisäksi tulla työntekijäksi ja työyhteisön edustajaksi Annika Kulhua, joka sairastui yllättäen juuri ennen ensimmäistä leiriä. Onneksenne häntä pääsi tuuraamaan ensimmäisen leirin ajaksi seurakunnan nuorisotyönohjaaja Juha Santala. Kulhua pääsi tervehtyttyään osallistumaan jälkimmäiselle leirille. Ensimmäisen leirin ohjelmaan tämä ei muuten vaikuttanut, mutta lapsille saattoi aiheutua enemmän stressiä, kun tutun työntekijän puuttumisen myötä leirien tavalliset perinteet olivat suurimmaksi osaksi poissa.

Meidän ja viranhaltijan lisäksi molempien leirien vetotiimiin kuului kesäisäntä, kesäteologi ja yksi isonen. Leireillä oli osallistujien määrän vaihtelun vuoksi varsin erilainen tunnelma, mutta se mahdollisti toimintaideoiden soveltamisen. Saimme kokea käytännössä, että on hyvä, jos materiaalissa on erilaisille ryhmille sopivia harjoitteita, joista voi valita ryhmän koostumuksen mukaan parhaat.

Molempien leirien aikatauluja hallinnoivat luonnollisesti ruokailut. Niiden ympärille rakensimme kokonaisuuden, johon kuului neljä taidepajaa, aamu- ja iltaharjaukset, aamurutiinit, iltaohjelma, uimista, vapaa-aikaa ja yhdessäoloa. Aamurutiinien tarkoitus oli ottaa tietty aika, jolloin pohdimme itsetuntoa koko porukan voimalla. Käytimme muun muassa janatyöskentelyä, jossa luimme leiriläisille erilaisia väitteitä itsetuntoon liittyen, minkä jälkeen he asettautuivat seisomaan janelle siihen kohtaan, mikä kuvasi heidän mielipidettään. Jokaiselle päivälle olimme jakaneet vastuuhenkilön vetotiimistä, jonka tehtävänä oli vastata aikataulujen noudattamisesta ja infoista. Tarvittaessa muut autoivat.

Leireiltä kerätyn palautteen pohjalta muokkasimme pajojen ja muiden harjoitteiden sisältöä ja kirjoitimme varsinaisen produktimme, leirimateriaalin. Materiaali tehtiin niin, että kuka tahansa seurakunnan varhaisnuorisotyötä tekevä voi siihen tarttua ja siitä hyötyä. Kaikkia mainittuja harjoitteita emme ehtineet testamaan, mutta uskomme, että jokaiselle varhaisnuorisotyön leiriryhmälle voi valikoida materiaalin harjoitteista toimivia kokonaisuuksia ja muokata harjoitteita sopiviksi omien kokemustensa pohjalta. Teimme myös tanssipajan koreografi-
aan ohjausvideon, joka on löydettävissä Youtubessa.

8.2.1 Leiri 7–11-vuotiaille

Viimeinkin kauan odotettu maanantai koitti, ja ensimmäinen leirimme saattoi alkaa pienistä vastoinkäymisistä huolimatta. Leirikeskukseen päästyämme veimme tavaramme huoneisiimme ja yhdessä ihmettelimme toisiamme ja leirikeskusta. *”Kuka tarvitsee apua petivaatteiden kanssa? Onko kaikilla asiat hyvin? Tarvitsetteko jotain? Kohta kokoonnutaan tuonne alas, mutta me kerromme kyllä koska.”* Ilmassa oli pientä leirijännitystä itse kullakin, mutta myös uteliasta odotusta. *Tästä se lähtee*, sanoimme toisillemme.

Ensimmäisellä leirillä sovelsimme yksinkertaisempia harjoitteita ja toteutimme pajat kahdessa ryhmässä siten, että puolet leiriläisistä oli ulkona pelaamassa sillä aikaa, kun toiset olivat pajassa. Tällä tavalla halusimme varmistaa paremman keskittymisen ja pienemmän äänimaailman, jottei se veisi liikaa tilaa itse asialta. Myös opetustilan rajallisuus kannusti joukon jakamiseen. Vapaa-ajalla leiriläiset olivat valmiita menemään uimaan, satoi tai paistoi. Edes viileä vesi ei heitä pysäyttänyt.

Aamurutiinien ja pajojen lisäksi suunnittelimme iltaohjelmat osallistaviksi siten, että lapset jaettiin ryhmiin, joista jokainen harjoitteli ennalta valitun sketsin. Olimme valinneet sketsit etukäteen, jotta jokaisen ryhmän ohjaaja osasi varautua siihen ennalta ja näin paremmin ohjata leiriläisiä esiintymisessä. Koska leirillä oli vain yksi isonen, nappasimme me muut vetäjät myös kopin isosen roolista ja otimme kukin yhden sketsiryhmän vastuullemme. Tässä mielessä hyödynsimme leirillä myös näyttelemistä yhtenä taiteenmuotona.

Pienempien osallistujien leirillä iltatoimilla oli suurempi merkitys kuin isompien leirillä. Perinteisiin kuului, että tytöille ja pojille luettiin iltasatu nukkumaanmenon yhteydessä. Majoitushuoneissa oli nukkumassa joku vetotiimin jäsenistä, joka pääsi tarinoimaan leiriläisille. Leirikeskuksen toimistoon oli kerääntynyt varastoon monia kirjoja, joita sai hyödyntää. Ensimmäinen yö meni vähän levottomammin kuin toinen, mutta lopulta uteliainkin silmäpari vaipui kaivattuun uneen.

8.2.2 Leiri 11–14-vuotiaille

Leirien vaihtuessa olo oli melkein koominen, kun yhtäkkiä joka puolella ei juoksentellutkaan lapsia, joista pitäisi pitää huolta. Sen sijaan edessämme seisoivat juuri bussista noussut pieni joukko varhaisteinipoikia, jotka näyttivät yhtä hämmentyneiltä kuin mekin. Leiri saatiin kuitenkin Kulhuan ammattitaidolla ja vetotiimin rennolla asenteella pyöräytettyä käyntiin, ja pian istuimme sulassa sovussa yhteisen ruokapöydän äärellä. Osalle vetotiimiä pojat olivat entuudestaan tuttuja, mutta me jotka emme heitä niin hyvin tienneet, tutustuimme heihin muun muassa erilaisten kysymysten ja keskustelun avulla. Leiriläisten joukossamme osa harrasti jalkapalloa ja tunsivat toisensa, mutta osa taas ei.

Jälkimmäisellä leirillä oli ensimmäistä enemmän vapaa-aikaa, koska pajaan mahtuivat kaikki samaan aikaan. Ehdimmekin tehdä reissun läheiselle kodalle makkaraa paistamaan ja katsella yhdessä paljon videoita Youtube-palvelusta. Toisiin ihmisiin tutustumisessa on mielenkiintoista huomata, kuinka paljon erilaisia tapoja voikaan olla, kun haluaa oppia tuntemaan toista paremmin.

Pajojen harjoitteet valittiin vähän haastavammasta päästä, esimerkiksi musiikkipajassa rummutettiin kuppeja tutun englanninkielisen laulun tahtiin. Iltaohjelmat päädyimme toteuttamaan suurimmaksi osaksi vetäjäporukan voimin, koska leiriläisistä ei löytynyt siihen ulospäin näkyvää intoa. Pojat saivat kuitenkin esiintyä toisilleen muutaman sketsin kautta, mikä toi heissä esiin yllättäviä piirteitä ja taitoja. Olimme iloisia parin pojan kohdalla siitä, että he uskalsivat heittäytyä tilanteisiin.

Koimme, että leiriläisiä oli toisinaan vähän haastavaa pitää kurissa, muttemme pitäneet sitä mitenkään tavattomana ottaen huomioon muun muassa osan liikuntataustan. Pojat olisivat halunneet enemmän toimintaa ja ulkona olemista, mikä ei valitettavasti onnistunut niin suurelta osin kuin olisi ollut hyvä. Meillä oli levottomista hetkistä huolimatta, ja ehkä toisaalta juuri niiden ansiosta, monta hyvää ja opettavaista hetkeä. Heidän kanssaan huomasimme, että huumorintajulla ja rentoudella pääsi jo pitkälle. Poikaporukan ohjaaminen oli monella tavalla erilaista verrattuna edelliseen leiriin, mutta myös arvokasta ja antoisaa. Uskomme, että heille jäi leiristä loppujen lopuksi ihan positiivinen olo.

9 PALAUTE

9.1 Ohjaajien palaute

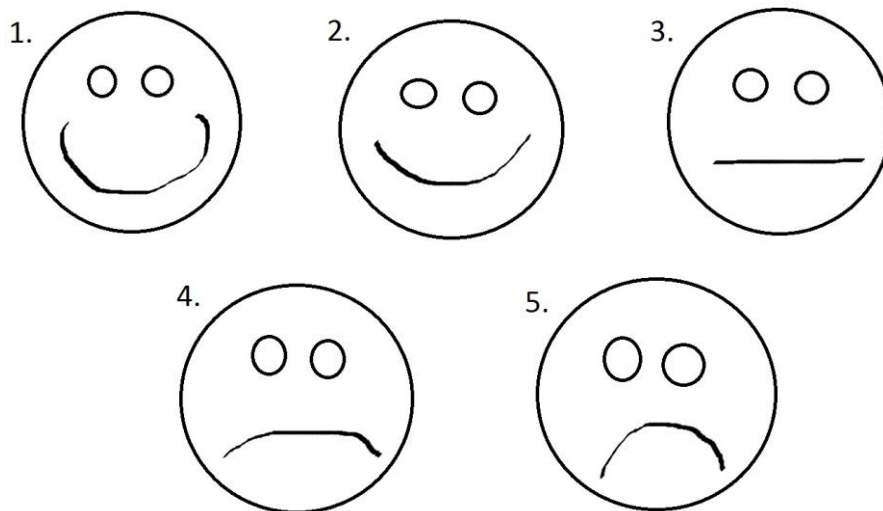
Kulhuan mukaan olisimme leirillä voineet painottaa enemmän sitä näkökulmaa, mistä ihmisarvomme nousee. Olemme luotuja, mikä tarkoittaa että ihmisarvomme nousee Luojustamme. Joudumme kuitenkin elämään sen kanssa, että peilikuvamme ei aina näytä mielestämme hyvältä, koska olemme langenneita. Kulhua näki kuitenkin hyvänä että keskityimme pajoissa luovuuteen. Hän uskoo, että leiriläisille jäi leiriltä turvallinen ja rakastettu olo. Kulhua antoi myös jälkimmäisellä leirillä palautetta käyttämästämme janatyöskentelymenetelmästä. Tyttöille ja pojille teoreettiset kysymykset on hänen mukaansa helpompi sisäistää, jos ne esitetään tarinan muodossa. (Kulhua 2015.) Muokkasimme janatyöskentelyn väitteitä tämän palautteen mukaisesti ja huomasimme niitä testatessamme samalla leirillä, että tarinamuodossa leiriläiset vaikuttivat motivoituneemmilta janatyöskentelyyn.

Muilta ohjaajilta saimme kannustavaa ja positiivista kommenttia leirin aikana, mutta varsinaista palautteen keräystä emme valitettavasti ehtineet järjestämään. Kysyimme heiltä sähköisesti parin kuukauden jälkeen vapaamuotoista palautetta, mutta kukaan ei enää tarkkaan muistanut leirin sisällöistä tarpeeksi, jotta olisi voinut ehdottaa kehitysideoita. Oli kuitenkin positiivista, että saimme kaikilta palautetta ja jokaiselle oli jäänyt päällisin puolin positiivinen muistikuva leiristä sekä sen sisällöistä siltä osin kuin he olivat ehtineet ohjelmaan osallistua.

9.2 Leiriläisten palaute

Valitsimme palautteenkeräämistavaksemme hymynaamojen käytön, koska koimme sen olevan konkreettinen, tarpeeksi nopea ja yksinkertainen käytettäväksi tyttöjen ja poikien kanssa. Hymynaamat toimivat vastausvaihtoehtoina yhteen ytimekkääseen kysymykseen: mikä fiilis on jäänyt leiristä? Ajattelimme, että leiriläisten on helpompi löytää paikka palautteelleen nähdessään erilaisia vaihtoehtoja. Jokainen naama oli erillisellä paperilla omalla pöydällään. Pöydän ääressä istui ohjaaja tai isonen, joka kirjasi ylös hymynaaman luokse tulleiden lasten kommentteja ja kyseli tarkentavia kysymyksiä. Keräsimme palautteet samalla menetelmällä molemmilta leireiltä. Moni eri naaman kohdalla oleva perusteli valintaansa samoilla argumenteilla kuin täysin päinvastaisilla naamoilla olevat, joten sanallisella palautteella oli meille lopulta suurempi merkitys.

Kuva 1



9.2.1 Leiri 7–11 – vuotiaille

Iloisimman naaman (naama 1) kohdalle siirtyi suurin osa leiristä, ja toiseksi iloisimman (naama 2) luokse toiseksi eniten lapsia. Naamojen 3, 4 ja 5 luokse siirtyi pieni määrä lapsia. Papereihin kerääntyi paljon positiivista palautetta muun muassa leirin käytännöistä:

”Nukkuminen kivaa”

”Sai herätä klo 8 – tukee unirytmää.”

”Sai käydä uimassa.”

”Sääskien metsästys oli kivaa.”

”Paljon vapaa-aikaa.”

”Olla kavereiden kanssa.”

”Karkkioskki.”

”Ystäviä / uusia kavereita.”

”Kaikki oli ihan kivaa :D”

”Hyvä seura.”

”Maja kiva (tyynyistä tehty portaiden alla).”

”Sketsijuttu kiva (harjoiteltiin ryhmissä sketsi, joka esitettiin muille.)”

”Ruoat oli hyviä.”

”Uiminen oli kuitenkin kivaa.”

Negatiivistakin kommenttia tuli:

”Oli tylsää :D”

”Sääsket söi.”

”Vesi oli niin kylmää.”

”Annika poissa.”

”Liian lyhyt leiri.”

”Unirauhaa ei ollut, väsytti.”

”Liian lyhyt vapaa-aika.”

”Uitiin huonoon aikaan, enemmän uintia.”

”Tuli haava.”

”Sääsket valvotti.”

”Huono yö.”

”Ollaan aina sisällä (säätkin vaikuttivat).”

”Linna (eli maja) hajotettiin ja siitä kinasteltiin.”

”Kotona on kivempaa.”

”Sääsket on inhottavia.”

Myös pajojen sisällöstä löydettiin sanottavaa:

”Valokuvausleikki (oli kiva)!”

”Tanssipaja (oli kiva)”

”Muutkin pajat ihan kivoja.”

”Parhaat pajat”

”Ihan mukavaa, mutta pajat vähän häiritsi.”

”Vähän outoja pajoja.”

”Valokuvauspaja oli kiva.”

”Opetukset lyhyitä (hyvä/huono juttu?).”

”Pajat ei edes tuntuneet pajoilta.”

Päätelimme palautteen pohjalta, että on todellakin totta kun sanotaan, ettei kaikkia leiriläisiä voi miellyttää. Lapsia kiinnostavat eri asiat, ja jokainen kokee asiat omalla tavallaan. Lapsi ei välttämättä kykene syvälliseen sisällönanalyysiin leirin opetusten ja teoreettisten sisältöjen kannalta, eikä hänen tarvitsekaan. Lapsi muistaa leiristä yleisen tunnelman ja kaverit, ja ne pitkälti ratkaisevat, tuleeko hän leirille uudestaan.

Palautteenkeräystavassa ei välttämättä saatu kovin yksilöllisiä mielipiteitä ainaakaan ryhmän hiljaisimmilta, mutta yhteinen palautteenantoprosessi voi itsessään toimia voimauttavana. Kun kuulee, että toisilla on ollut kivaa ja negatiivisetkin kokemukset tulevat kuulluiksi, voi sekin tuottaa onnistumisen kokemuksia ja positiivista tunnelmaa. Tyttö tai poika voi myös huomata, ettei ole yksin ajatustensa kanssa ja saada erilaisia näkökulmia omien mielipiteidensä lisäksi. On myös tärkeää kun aikuinen osoittaa arvostusta lapsen mielipiteitä kohtaan, sillä silloin lapsi voi oppia arvostamaan ajatuksiaan. Tämä taas vahvistaa omalta osaltaan itsetuntoa.

9.2.2 Leiri 11–14 –vuotiaille

Jälkimmäisen leirin kuusi osallistujaa, kaikki poikia, jakautuivat melko tasaisesti naamojen 2, 3 ja 4 kohdalle. Kommenteissa päti heilläkin periaate, että naaman valinta ei kertonut siitä, kuinka paljon negatiivista ja positiivista he leiristä löysivät. Palautteen keruutilanne oli edellistä leiriä hektisempi, mutta saimme kuin saimmekin järkevää palautetta yleistunnelmista:

”Tää oli kiva leiri.”

”Täällä oli mukavaa.”

”Iltaohjelmat oli kivoja.”

”Sketsit jee.”

”Sketsit oli kivoja.”

”Quackle (lautapeli) oli kiva.”

”Ohjaajat olivat kivoja.”

”Koppipallo oli kivaa.”

”Tee oli hyvää.”

”Ruoka oli parempaa ku koulussa.”

Saimme myös käytännönläheisiä kehitysideoita:

”Ei vihkoa.”

”(Leirikeskuksen) netti paremmaksi.”

”Halvempia karkkeja.”

”Enemmän vapaa-aikaa.”

”Pizzaa olis voinu olla ruoaksi.”

Pajojen sisällöistä ei herunut kovin runsaasti palautetta:

”Videoprojekti oli kiva.”

”Tanssi ja laulu eivät olleet omia juttuja.”

”Tanssivideo oli hyvä.”

Saimme myös palautetta aiheista, joihin emme suoraan voineet vaikuttaa:

”Olispa ollu parempi sää.”

”Vähemmän hyttysiä.”

Palautteen keräämiseen olisi voinut jälkimmäisellä leirillä soveltaa mahdollisesti menestyksekkäämmiin jotain toista menetelmää. Tilanteessa jokainen osanottaja saattoi helposti nähdä minne muut menivät ja kuulla mitä he sanoivat. Näin ollen joitain ajatuksia jäi mahdollisesti sanomatta ja oli paineita olla samaa mieltä muiden kanssa. On kuitenkin otettava huomioon, että leirin dynamiikka oli osallistujien määrän ja sukupuolijakauman vuoksi hieman tavallisuudesta poikkeava, mikä saattoi vaikuttaa ryhmäpaineeseen ja osallistumismotivaatioon.

10 POHDINTA

10.1 Tavoitteiden saavuttaminen

Pääasiassa leirit onnistuivat hyvin ja niiden toteuttamisesta oli paljon hyötyä materiaalin kehittämisen kannalta. Näimme käytännössä, miten harjoitteet toimivat kahdessa erilaisessa ryhmässä. Käytännön haasteita materiaalin tuottamisessa oli uusien ideoiden saaminen – aiheesta on kuitenkin olemassa jo monta enemmän tai vähemmän toimivaa harjoitetta. Koimme, että usein ilmevä riski ääripäistä oli olemassa. Leirimateriaalimme kohdalla tarkoitamme ääripäillä toisaalta vain niiden palvelemista, joita kiinnostaa taiteellisuus ja toisaalta harjoitteiden tekemistä liian avariksi ja abstrakteiksi, jolloin ne eivät pahimmassa tapauksessa palvele enää ketään osallistujaa.

Tähtäsimme siihen, että materiaalissa mainitut harjoitteet ovat mahdollisia toteuttaa ilman pelkoa ulkopuolelta tulevasta arvostelusta. Koska taiteen tuote yleensä on kuitenkin enemmän tai vähemmän muiden ihmisten koettavissa, pyrimme ennemminkin luomaan harjoitteita, joissa jokainen osallistuja saisi onnistumisen kokemuksia eikä kokisi, että joutuu näyttämään omasta sisäisestä maailmastaan liikaa toisille. Onnistuimme tässä kohtalaisen hyvin, koska harjoitteita on laidasta laitaan erilaisille ryhmille sopivia. Jokainen leiri on ainutlaatuinen, ja ryhmädynamiikkaa on lopulta mahdotonta suunnitella tai ennustaa täysin etukäteen. Kokemuksemme mukaan lapselle jää kuitenkin päällimmäisenä leiristä mieleen se, oliko siellä kivaa vai ei. Yleensä tuo kokemus vaikuttaa vahvasti valintaan lähteä tai olla lähtemättä seuraavalle leirille. Sillä voi olla vaikutusta myös niiden asioiden käsittelyssä, joihin kyseinen kokemus on liittynyt.

Leirimateriaalin tavoite auttaa leiriläisiä käsittelemään itsetuntoaan luovien keinojen avulla toteutui eri pajojen monipuolisten harjoitteiden kautta. Vaikka kaikki harjoitteet eivät suoraan käsittele itsetuntoa tai kehota pohtimaan sitä, itsetunnon käsittely voi mielestämme tarkoittaa myös itsetuntoa tukevien asioiden tekemistä ja onnistumisen kokemuksia. Joskus se voi olla vain hauskanpitoa yhdessä. Lähtökohta leirin harjoitteissa on kuitenkin vapaaehtoisuus; ketään ei pakoteta. Myöskään itsetuntoon liittyvien asioiden sanoittaminen ei ollut tavoitteemme, joten materiaalin aktiviteettien vaikutus oli tärkeämpää kuin niiden verbaalinen sisältö.

Tavoite auttaa leiriläisiä näkemään itsensä arvokkaana Jumalan luomana yksilönä olisi voinut toteutua paremmin. Sen ei välttämättä ole edes mahdollista toteutua yhden leirin aikana. Leirin alussa tehdystä leirivihkosta ja sinne lisätystä muistolauseista ja pajoissa syntyneistä materiaaleista jää kuitenkin muisto, johon voi myöhemmin palata ja muistella leirillä käytyjä asioita sisäistäen ja pohtien niitä pidemmälle mielessään. Prosessi itsensä näkemisestä Jumalan luomana yksilönä ei välttämättä koskaan tule valmiiksi, mutta auttamisella tarkoitamme tässä yhteydessä prosessissa yhdessä lapsen vierellä kulkemista ainakin sen yhden leirin ajan. Puhuimme leirillä kyllä Jumalasta ja siitä, että olemme Hänen luomiaan, mutta sitä olisi voinut käsitellä käytännönläheisemmästä tai henkilökohtaisemmasta näkökulmasta. On kuitenkin pidettävä mielessä, ettei kukaan voi saada toista uskomaan olevansa Jumalan silmissä arvokas. Voi vain kertoa sen toiselle henkilölle ja toivoa, että hän uskoo sen.

Tavoite rohkaista leiriläisiä kokeilemaan jotain itselleen uutta uusien näkökulmien ja kokemusten kautta toteutui pitämillämme leireillä hyvin. Kaikki ottivat askeleen omalle epämukavuusalueelleen, mutta harjoitteet olivat kuitenkin suhteellisen helppoja ja saamamme palautteen mukaan kukaan ei niistä ahdistunut. Uskomme, että leirimateriaali toimii myös tulevaisuudessa eri ryhmille samalla tavoin, ainakin jos leiriläiset saadaan innostumaan uusien taidemuotojen kokeilemisestä.

Opinnäytetyön tavoite kehittää leirimateriaali, jonka pohjalta leirin voi toteuttaa myöhemminkin, on toteutunut. Materiaali löytyy liitteenä opinnäyteraportistamme. Jatkotavoite kehittää materiaalin avulla seurakunnan varhaisnuorisotyötä tarjoamalla pohja uusien ideoiden ja keinojen toteuttamiselle ja kehittämiselle on siten myös toteutunut. Materiaali on muotoiltu ja sen selkeydestä on vapaa-muotoisesti kysely eri tahoilta. Haasteita on tuottanut pajojen sisältöjen selittäminen ymmärrettävästi kirjallisessa muodossa. On niin paljon kerrottavaa, että tekstit tuntuivat venyvän. Koemme kuitenkin tehneemme parhaamme. Toivomme, että materiaalimme leviäisi myös muihin seurakuntiin ja tukisi tyttöjen ja poikien parissa tehtävän työn tavoitteita muuallakin. Jos mahdollista, materiaalia voisi myös vielä kehittää selkeämmäksi. Materiaalin nykyisen muodon huono puoli voi olla liian pitkät ohjeistukset. Arkipäivän töiden keskellä seurakunnan työntekijöillä harvoin on aikaa perehtyä materiaaleihin kaikessa rauhassa ajan kanssa. Materiaalimme käytettävyyttä saattaa vähentää se, että harjoitteista pitää itse valikoida sopivat tutustuttuaan ensin koko materiaaliin.

10.2 Prosessin tulokset ja vaikutukset ammatilliseen kasvuunne

Opinnäytteen tulokset olivat oma ammatillinen kasvunne ja valmis varhaisnuorisotyötä kehittävä materiaalipaketti. Leireillä opimme, että lapsen uskon harjoittaminen ei ole aina sanallista, eikä häntä tule painostaa sanoittamaan ajatuksiinsa tai tunteitaan liiaksi. Lapsuudessa on jotain viatonta, rehellistä ja kaunista. Näitä ominaisuuksia pitää ja on tärkeää vaalia. Tytöt ja pojat tarvitsevat kasvunsa tueksi turvallista ja vastuuntuntoista aikuista. Varsinkin vastuuntunnosta opimme paljon ensimmäisellä leirilläämme, kun kanssamme leiriä vetämään valmistautunut viranhaltija ja opinnäytetyön työelämän ohjaajamme Annika Kulhua sairastui yllättävästi. Saimme kuitenkin tukea toisistamme ja leirin muusta vetotiimistä. Reflektoimme ensimmäisen leirin aikana keskenämme ja huomasimme eräässä vaiheessa, että olemme oppineet saattamaan asiat ja hankalat tilanteet aiempaa itsenäisemmin loppuun asti, koska meiltä odotettiin suurinta vastuuta ja meille oikeasti annettiin tilaa kantaa tuo vastuu. Leiriläisten läsnäolo ja luottamus rohkaisivat omalta osaltaan vetämään leiriä leiriläisiä kuunnellen ja arvostaen. Heitä kohtaan on osoitettava luottamusta. Tyttöjen ja poikien kanssa töitä tehdessä tarvitaan joustavuutta ja on tärkeää olla henkisesti läsnä ja kyetä myös spontaaniuteen. Sen vuoksi oli hyvä, että leirin aikataulutus ei ollut minuutintarkka, vaan joustamisen varaa oli.

Leiriläisten kuuntelemiseen liittyen jälkimmäiseltä leiriltä jäi erityisesti mieleen eräs video, jonka yksi leiriläisistä näytti muiden mielenkiintoisten videoiden lomassa vapaa-ajalla meille videotykin kautta. Videossa näytettiin, miten solmitaan kengännauhat rusetille parissa sekunnissa. Muutama kuukausi leirin jälkeen huomasimme, että olemme molemmat tottuneet solmimaan kengännauhamme tuolla tavalla. Uusi taito on helpottanut elämää. Meille asian oivaltaminen oli todiste siitä, että kun on kiinnostunut lasten asioista ja tukee heidän mielenkiinnon kohteitaan, voi itsekin oivaltaa yllättävällä tavalla hyödyllisiä asioita. Leiri kasvatti ammattitaitoamme omalla tavallaan myös ryhmäytymisen osalta, koska halusimme poikien tutustuvan toisiinsa erilaisuuksista huolimatta.

Opinnäyteprosessi on kasvattanut tietouttamme itsetunnosta, opettanut lähdekriittisyyttä ja rakentanut tietojenkeräämistaitoja. Teoreettisiin lähtökohtiin perehtyminen on tuonut paljon hyödyllistä faktatietoa ja avannut uusia näkökulmia, mistä on varmasti hyötyä tulevaisuuden töissämme. Teorian pohtiminen on myös auttanut tutkimaan omaa itsetuntoa ja kasvamaan ihmisenä.

Palautteen kerääminen jälkimmäisen leirin leiriläisiltä oli haastavaa, koska he olivat vähän levottomalla päällä. Edellisellä leirillä paremmin toiminut palautteen keräämistapa ei toiminut kuudelle pojalle. Siksi mietimmekin jälkeinpäin, että lyhyempi ja toiminnallisempi palautteenkeruutapa olisi voinut toimia paremmin. Vaihtoehtoisesti palautetta olisi voinut molemmilla leireillä kerätä jokaiselta leiriläiseltä henkilökohtaisesti keskustellen tai antanut heille mahdollisuuden kirjoittaa ja piirtää kommenttejaan isolle paperille koko leirin ajan. Tämä oli mielesämme leirien alussa, mutta jostain syystä se jäi muun ohjelman jalkoihin. Eräs tapa olisi voinut myös olla käyttää leikkiä palautteenkeruussa. Tällä tarkoitamme leikkejä, joiden avulla tytöt ja pojat saavat käyttää muun muassa sanoja, olemustaan ja liikkeitään mielipiteidensä kertomisessa.

Kaikesta huolimatta koemme, että saimme jälkimmäisellä leirillä lievän epäonnistumisen kautta arvokasta kokemusta siitä, mikä toimii ja mikä ei. Opimme hahmottamaan kokonaisuuksia. Koko leiri oli mielestämme käytännöiltään haasteellisempi kuin edellinen leiri, mihin vaikutti muun muassa vetotiimin naisvaltaisuus kuuden pojan leirillä.

Opimme leirien myötä myös, ettei kaikkia asioita tarvitse ottaa henkilökohtaisesti ja ettei kaikkia valitettavasti voi miellyttää. Joillekin lapsille mielen osoittaminen on tapa testata rajojaan varmistuakseen, että aikuiset ovat turvallisia. Oma haasteensa on se, miten kyseisissä tilanteissa tulisi toimia. Palautteen kerääminen meitä hyödyttävällä, tavoitteitamme tukevalla tavalla ei välttämättä olisi ollut edes mahdollista. Ymmärrämme kuitenkin, että tytöt ja pojat eivät välttämättä osaa täysin tunnistaa ja sanoittaa itsetuntoon liittyviä tunteita ja kokemuksia niin syvällisesti, kuin olisimme tarvinneet. Lisäksi jos olisimme halunneet enemmän tietoa materiaalimme käytettävyydestä, olisi meidän pitänyt laittaa joku toinen vetämään pajoja sen pohjalta, mutta sellaiseen meillä ei valitettavasti ollut aikaa.

Eräs tärkeä näkökulma nousi esiin keskustellessamme leirin kesäisännän kanssa eräänä iltana leiriläisten unten valvomisen lomassa. Hän sanoi, että me tunnuimme ottavan niin paljon vastuuta leiristä, että siitä olisi voinut antaa enemmänkin eteenpäin toisille. Luulemme tämän johtuneen osaksi siitä, että kyseessä oli pitkään valmisteltu ja odotettu opinnäytetyöhön liittyvä leiri, minkä vuoksi halusimme tehdä parhaamme ja näyttää mihin kykenemme. Ymmärsimme kuitenkin nyt paremmin, kuinka tärkeää vastuun jakaminen ja töiden delegointi on. Hyvä työtiimi on kultaakin kalliimpaa. Työtä ei tarvitse tehdä yksin, vaan nimenomaan yhdessä muiden kanssa, jokaisen taitoja ja lahjoja hyödyntäen.

10.3 Kehittämisideoita mahdollista jatkoa varten

Aikaisemmista itsetuntoon liittyvistä kehittämishankkeista mainitsimme Konttisen ja Melkkalan opinnäytteen “KokoNainen Jumalan kuva”. Voi sanoa, että meidän opinnäytteessämme kehitettiin heidän työtään ottamalla erilainen lähestymistapa. Painotimme taidemenetelmiä ja kohderyhmä vaihdettiin nuorista naisista tyttöihin ja poikiin. Varsinainen opinnäytteemme oli materiaalipaketti, heillä se taas oli ennemminkin leirin toteuttaminen. Opinnäytteemme ei ollut ristiriidassa Melkkalan ja Konttisen työn kanssa. Työt pikemminkin täydentävät toisiaan. Mielestämme molempien töiden näkökulmia tarvitaan seurakuntien työssä.

Itsetunto-teeman käsittelyä on mahdollista kehittää miettimällä muiden taide-
muotojen käyttämistä. Erilaisista taidemuodoista voidaan esimerkiksi kehittää draama-, kirjoitus-, runo- tai askartelupaja. Taidepainotteisen itsetuntoleirin voisi suunnata muille ikäryhmille, kuten esimerkiksi rippikoulun jälkeiseen nuorisotyöhön. Tanssipajastamme, tai muistakin pajoista, voi tehdä havainnollistavia multimediaohjeita esimerkiksi opetusvideoina. Taidemenetelmillä voi käsitellä muitakin teemoja, kuten Raamatun henkilöitä tai tarinoita, kaverisuhteita tai kommunikaatiotaitoja. Kuten huomataan, vain taivas on rajana. Aiheesta tehtävän tutkimuksen aiheena voisi olla, miten taiteiden käyttäminen opetuksessa vaikuttaa tyttöjen ja poikien itsetunnon kehitykseen, oppimiseen tai luovuuteen.

Halutessaan tällaisen leirin voi kehittää järjestettäväksi joko vain tytöille tai pojille. Ikäryhmän voi myös valita tarpeiden mukaan. Itsetuntoa voi tietysti käsitellä muillakin tavoilla kuin taidemenetelmien kanssa. Uskomme, että on hedelmällistä kehittää monia eri lähestymistapoja, jotta mahdollisimman moni ihminen voisi löytää tarvittavat eväät itsetuntonsa rakentamiseen ja vahvistamiseen.

Eräänä kehittämisideana voisi olla kerätä ja kehittää palautteenkeruun avuksi erilaisia tapoja. Olivat kyseessä sitten lapset, varhaisnuoret tai nuoret, palautteenkeruu ei aina ole kaikista miellyttävin hetki. Siksi olisi hyvä, jos työntekijöillä olisi valmiina joitain keinoja esimerkiksi leiritilanteisiin.

LÄHTEET

- Aalto, Mikko 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Tampere: My Generation Oy.
- Aho, Marita 2007. Luoville osajille on tilausta työelämässä. Teoksessa Bäckman, Pia; Järnefelt, Heljä & Visanti, Marja-Liisa (toim.) 2007. Luovuuspedagogiikka – Skapande Pedagogik. Helsinki: Opetushallitus, 37–41. http://www.oph.fi/download/46875_luovuuspedagogiikka.pdf
- Ahonen, Heidi 1994. Löytöretki itseen. Musiikki, kuva ja liike itseilmaisuuden välineenä ja itsetuntemuksen lisääjänä. Tampere: Kirjayhtymä Oy.
- Ahonen-Eerikäinen Heidi 2000. Musiikki – sisäisen maailman symboli. Teoksessa Heikkilä, Tuula; Paloheimo, Leena & Taipale, Ilkka (toim.) Mieli ja taide. Vantaa: Printway Oy. 97–100.
- Ahonen-Eerikäinen, Heidi (toim.) 1994. Taide psykososiaalisen työn välineenä. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisuja. B: Selosteita ja opetusmateriaalia. Pieksämäki: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.
- Anttila, Eeva & Jalkanen, Tiina 2003. Tanssin tuntemus. Teoksessa Ahonen, Jarmo; Anttila, Eeva; Jalkanen, Tiina; Jouhinen, Anne; Kontunen, Kaija; Renvall, Hanna; Suhonen, Tiina & Vainio, Laura 2003. Tanssioppilaan kirja. Helsinki: Opetushallitus. 117–132.
- Aukeantaus, Peik 2006. Olenko luova? Helsinki: P-O-A Books.
- Bertrand, Raymond 2000. Tanssiterapia, sen menetelmät ja apuvälineet. Suomen Riiikka Taipale. Teoksessa Heikkilä, Tuula; Paloheimo, Leena & Taipale, Ilkka (toim.) Mieli ja taide. Vantaa: Printway Oy. 91–96.
- Cacciatore, Raisa 2010. Lapsi ja perhe. Teoksessa Eero Jokela & Heli Pruuki (toim.) Jo iso, vielä pieni. Jyväskylä: LK-Kirjat, 7–30.
- Collins, Kaija; Paloniemi, Susanna; Rasku-Puttonen, Helena & Tynjälä, Päivi (toim.) 2010. Luovuus, oppiminen ja asiantuntijuus. Helsinki: WSOYpro.

- Edu 2009. Yleissivistävä koulutus. Esi- ja perusopetus. Kuvataide. Kuvallinen ajattelu. Viitattu 26.10.2015.
http://www.edu.fi/perusopetus/kuvataide/kuvallinen_ajattelu
- Erilaisten oppijoiden liitto ry 2015. Mikä on omin tapasi oppia? Viitattu 16.9. 2015. http://www.erilaistenoppijoidenliitto.fi/?page_id=158
- Freeman, John 1993. Käytännön valokuvaus. Kuinka valokuvat onnistuvat aina. Helsinki: Gummerus. Suomennos Erni Paulig.
- Grönholm, Niklas; Holländer, Ann-Mari; Jokela, Eero; Kähkönen, Noora; Takamaa, Reijo; Vappula, Katri & Vinko, Tuula 2012. Tytöt & pojat seurakuntalaisina. Suomen ev.lut. kirkon kirkkohallituksen julkaisuja 2012:5. Helsinki: Kirkkohallitus.
- Hakkarainen, Kaarina 2010. Varhaisnuorisotyöntekijän kymmenen teesiä. Teoksessa Eero Jokela & Heli Pruuki (toim.) Jo iso, vielä pieni. Jyväskylä: LK-Kirjat, 284–300.
- Helle-Lahti, Eeva-Liisa 2014. Liikuttava seurakunta. Helsinki: PTK – Poikien ja tyttöjen keskus.
- Hoikkala, Tommi & Salasuo, Mikko 2010. Lapsi, nuori ja mediayhteiskunta. Teoksessa Eero Jokela & Heli Pruuki (toim.) Jo iso, vielä pieni. Jyväskylä: LK-Kirjat, 146–162.
- Ihanus, Juhani & Vuorinen, Virva 2000. Tanssiterapia. Teoksessa Heikkilä, Tuula; Paloheimo, Leena & Taipale, Ilkka (toim.) Mieli ja taide. Vantaa: Printway Oy. 79–90.
- Issakainen, Tytti (toim.) 2005. Kotikirkko tutuksi viidellä aistilla. Kirkkopedagogiikan opas. Helsinki: Lasten Keskus.
- Issakainen, Tytti 2008. Paratiisin tuoksu kutsuu yhä. Teoksessa Porkka, Jouko (toim.) Johdatus kristilliseen kasvatukseen. Helsinki: Lasten Keskus, 321–338.
- Kalliala, Marjatta 2010. Leikkivä lapsi. Teoksessa Eero Jokela & Heli Pruuki (toim.) Jo iso, vielä pieni. Jyväskylä: LK-Kirjat, 113–129.
- Kallioniemi, Arto 2010. Kokonaisvaltaisesti oppiva lapsi. Teoksessa Eero Jokela & Heli Pruuki (toim.) Jo iso, vielä pieni. Jyväskylä: LK-Kirjat, 130–145.

- Kauppinen, Eija 2007. Vuorovaikutuksesta voimaa. Teoksessa Bäckman, Pia; Järnefelt, Heljä & Visanti, Marja-Liisa (toim.) 2007. Luovuuspedagogiikka – Skapande Pedagogik. Helsinki: Opetushallitus, 32–37. http://www.oph.fi/download/46875_luovuuspedagogiikka.pdf
- Kemijärven seurakunta i.a. Kemijärven seurakunnan vaiheita. Viitattu 21.2.2015. <http://www.kemijarvi.seurakunta.net/?sid=11>
- Korpinen, Eira 2007. Ilon pedagogiikkaa etsimässä. Teoksessa Bäckman, Pia; Järnefelt, Heljä & Visanti, Marja-Liisa (toim.) 2007. Luovuuspedagogiikka – Skapande Pedagogik. Helsinki: Opetushallitus, 5-15. http://www.oph.fi/download/46875_luovuuspedagogiikka.pdf
- Kukkasniemi, Esa & Kukkasniemi, Mirca 2010. Harrastava lapsi. Teoksessa Eero Jokela & Heli Pruuki (toim.) Jo iso, vielä pieni. Jyväskylä: LK-Kirjat, 163–175.
- Kulhua, Annika 2014. Kemijärven seurakunnan varhaisnuorisotyönohjaaja ja lähetyssihteeri. Kauniainen. Henkilökohtainen tiedonanto 30.8. Muistiinpanot tekijöiden hallussa.
- Kulhua, Annika 2015. Kemijärven seurakunnan varhaisnuorisotyönohjaaja ja lähetyssihteeri. Kemijärvi. Henkilökohtainen tiedonanto 26.6. Muistiinpanot tekijöiden hallussa.
- Lehtonen, Kimmo 2007. Musiikin symboliset ulottuvuudet. Vihtavuori: Suomen musiikkiterapiayhdistys.
- Luumi, Pertti 2010. Lapsuuden teologiaa. Teoksessa Eero Jokela & Heli Pruuki (toim.) Jo iso, vielä pieni. Jyväskylä: LK-Kirjat, 207–221.
- Mannermaa, Lauri 2000. Uusia tapoja katsoa ja tuntea, nähdä ja oivaltaa. Teoksessa Heikkilä, Tuula; Paloheimo, Leena & Taipale, Ilkka (toim.) Mieli ja taide. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto ry, 61–74.
- Mattila, Juhani 2004. Ujoudesta, yksinäisyydestä. Helsinki: WSOY.
- Moisio, Miia 2015. Kauniainen. Henkilökohtainen tiedonanto luennolla 2.9. Muistiinpanot tekijöiden hallussa.
- Murphy, Ann Pleshette 2008. Lastenleikkiä. Kuinka kasvatat fiksuja, terveitä ja huomaavaisia lapsia syntymästä 12-vuotiaiksi. Helsinki: Schildts Kustannus Oy.

- Niemi, Päivi 2015a. Minä olen ihme, kukas sinä olet? Nuotta 11/2015, 56–57.
- Niemi, Päivi 2015b. Tunne oma arvos. Nuotta 3/2015, 34.
- Näre, Sari 2010. Kouluikäinen tyttö. Teoksessa Eero Jokela & Heli Pruuki (toim.) Jo iso, vielä pieni. Jyväskylä: LK-Kirjat, 43–58.
- Opetushallitus i.a. Kasvatus, koulutus ja tutkinnot. Taiteen perusopetus. Kuva-
taide. Viitattu 26.10.2015.
http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/taiteen_perusopetus/kuvataide
- Pehunen, Pirkko 2009. Omakuvat ja perhevalokuvat psykoterapiassa. Teoksessa Halkola, Ulla; Mannermaa, Lauri; Koffert, Tarja & Koulu, Leena (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim. 75–92.
- Pietilä, Heikki 1997. Varhaisnuorisotyön erityispiirteitä. Teoksessa Luukkonen, Liisa (toim.) Nollasta neljääntoista. Käsikirja seurakuntien lapsi- ja varhaisnuorisotyöhön. Helsinki: Lasten Keskus. 170–178.
- Porkka, Jouko 2008. Kirkon kasvatustoiminta yhtenäiskulttuurista postmodernismiin. Teoksessa Porkka, Jouko (toim.) 2008. Johdatus kristilliseen kasvatukseen. Helsinki: Lasten Keskus, 153–220.
- Pruuki, Lassi 2010. Rippikoulun pikkujättiläinen. Helsinki: LK-Kirjat / Lasten Keskus Oy.
- Ritokoski, Sami 2010. Lapsi ja kaverit. Teoksessa Eero Jokela & Heli Pruuki (toim.) Jo iso, vielä pieni. Jyväskylä: LK-Kirjat, 59–78.
- Ritokoski, Sami 2015. Lehtori Diakonia-ammattikorkeakoulussa. Kauniainen. Henkilökohtainen tiedonanto 11.9. Muistiinpanot tekijöiden hallussa.
- Savolainen, Miina 2008. Maailman ihanin tyttö. Helsinki: Blink Entertainment Oy.
- Savolainen, Miina 2009. Voimauttava valokuva. Teoksessa Halkola, Ulla; Mannermaa, Lauri; Koffert, Tarja & Koulu, Leena (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim. 211–228.
- Schaeffer, Francis 2013. Taide ja Raamattu. EU: Perussanoma Oy.
- Sinkkonen, Jari 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Juva: WSOY.

- Sinkkonen, Jari 2010. Kouluikäinen poika. Teoksessa Eero Jokela & Heli Pruuki (toim.) Jo iso, vielä pieni. Jyväskylä: LK-Kirjat, 31–42.
- Sontag, Susan 1977. Valokuvauksesta. Hämeenlinna: Love kirjat. Suomennos Kanerva Cederström ja Pekka Virtanen.
- Suomen setlementtiliitto ry 2015. Tyttötyön verkosto –hanke (2011–2013). Sukupuolisensitiivisyys. Viitattu 14.9.2015.
<http://www.setlementti.fi/tyttotyö/sukupuolisensitiivisyys/>
- Turja, Leena 2004. Lapset laadun määrittäjinä. Teoksessa Kupila, Päivi (toim.) Arvioidaan yhdessä. Näkökulmia arviointiin varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Tammi, 9-29.
- Törnblom, Mia 2006. Itsetunto nyt! Helmi Kustannus.
- Uusikylä, Kari 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vehkalahti, Reetta 2007. Kehu lapsi päivässä. Helsinki: Lasten Keskus.
- Vilmi, Ulla-Maija 2015. Vieraana tanssipedagogi Sari Perttu. Vantaan Lauri 26.2., 15.

LIITE 1 OPINNÄYTETYÖLEIRIN MAINOS KEMIJÄRVEN SEURAKUNNASSA



24.-26.6.2015 LEIRI 11-14 -VUOTIAILLE

Kesäleiri Ailangan leirikeskuksesta

Oletko koskaan halunnut oppia tuntemaan itseäsi paremmin? Mitä tahansa vastaatkin, olet kesäkuussa lämpimästi tervetullut Kemijärven seurakunnan lastenleirille! Tarkoituksemme on käsitellä tärkeitä kysymyksiä erilaisten taidemuotojen ja Raamatun avulla. Mottomme on: sinä olet arvokas juuri tuollaisena!

Leirillä toimii vetäjätii missä kaksi Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijaa, jotka suunnittelevat ja toteuttavat leirin opinnäytetyönään.

ILMOITTAUTUMISET

Kirkkoherranvirastoon 0400 802 270

Leirin hinta 15€, sisaralennuksella 11€



**Tärkeiden
kysymysten
äärellä**

**Millaisena näet
itsesi?**

**Millaisena
haluaisit nähdä
itsesi?**

**Tule ottamaan
selvää!**

**Käytössä
musiikkia, tanssia,
kuvataidetta &
valokuvausta**

LISÄTIETOA

Annika Kulhua (srk:n
varhaisnuorisotyöntekijä)

Mirkka Hirvikangas

Miisa Lehtinen

LIITE 2 LEIRIKIRJEEN TEKSTI

Hei!

Leirillä on vetäjinä kaksi Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijaa, jotka suunnittelevat ja toteuttavat leirin opinnäytetyönään. Leirin opetuksissa käsitellään erityisesti toiminnallisin tavoin sitä, millaisena näemme ja haluaisimme nähdä itsemme. Tarjoamme mahdollisuuksia kokeilla erilaisia tapoja tutustua itseensä. Ota mukaan reipas ja avoin mieli!

Lämpimin terveisin,

Leirin vetotiimi

PRODUKTI



TAIDEMENETELMIEN KÄYTTÖ SEURAKUNNAN
TYTTÖJEN JA POIKIEN ITSETUNTOLEIRILLÄ

Mirikka Hirvikangas ja Miisa Lehtinen
Opinnäytetyö 2015, DIAK Kauniainen

Sisällys

HEIPPA JUURI SINULLE!	3
MITÄ ON ITSETUNTO?	4
LEIRIN ALKUSESSIO	6
AAMUHETKET	8
Erlaisia harjoitteita.....	8
MUSIIKKIPAJA	11
KUVATAIDEPAJA	14
VALOKUVAPAJA	17
TANSSIPAJA	21
HARTAUSIDEOITA	31
Hartaus 1: Hiljaisuus	31
Hartaus 2: Ihmiselämä	31
Hartaus 3: Peili.....	32
Hartaus 4: Aasi.....	33
Hartaus 5: Kirje itselle.....	34
Hartaus 6: Rukoushempipolku.....	34
LEIKKI-IDEOITA	36
ESIMERKKI LEIRIN OHJELMASTA	38
Ensimmäinen päivä.....	38
Toinen päivä	39
Kolmas päivä.....	40
PRODUKTION MATERIAALIA	41

Heippa juuri sinulle!

Arvoisa lukija, pidät juuri käsissäsi tyttöjen ja poikien itsetuntoleirin materiaalipakettia. Materiaalissa hyödynnetään taidemenetelmiä sillä tavoitteella, että leiriläiset voivat taidepajojen kautta saada onnistumisen kokemuksia ja siten käsitellä itsetuntoaan. Olemme muotoilleet materiaalin sellaiseksi, että voit pitää sen pohjalta leirin, vaikkei sinulla olisi aiempaa kokemusta pajoissa käytettävistä taidemenetelmistä. Luet vain ohjeet tarkkaan ja valikoit etukäteen sopivat harjoitteet sekä halutessasi voit muokata niitä ryhmälle sopiviksi.

Meitä on monia erilaisia oppijoita, joille toimivat erilaiset keinot. Oppimistyylejä on neljää erilaista:

- *Visuaalinen oppija* = oppii näkemällä
- *Auditiivinen oppija* = oppii kuulemalla
- *Kinesteettinen oppija* = oppii liikkeen ja tekemisen kautta
- *Taktilinen oppija* = oppii käsin tekemisen ja koskemisen kautta

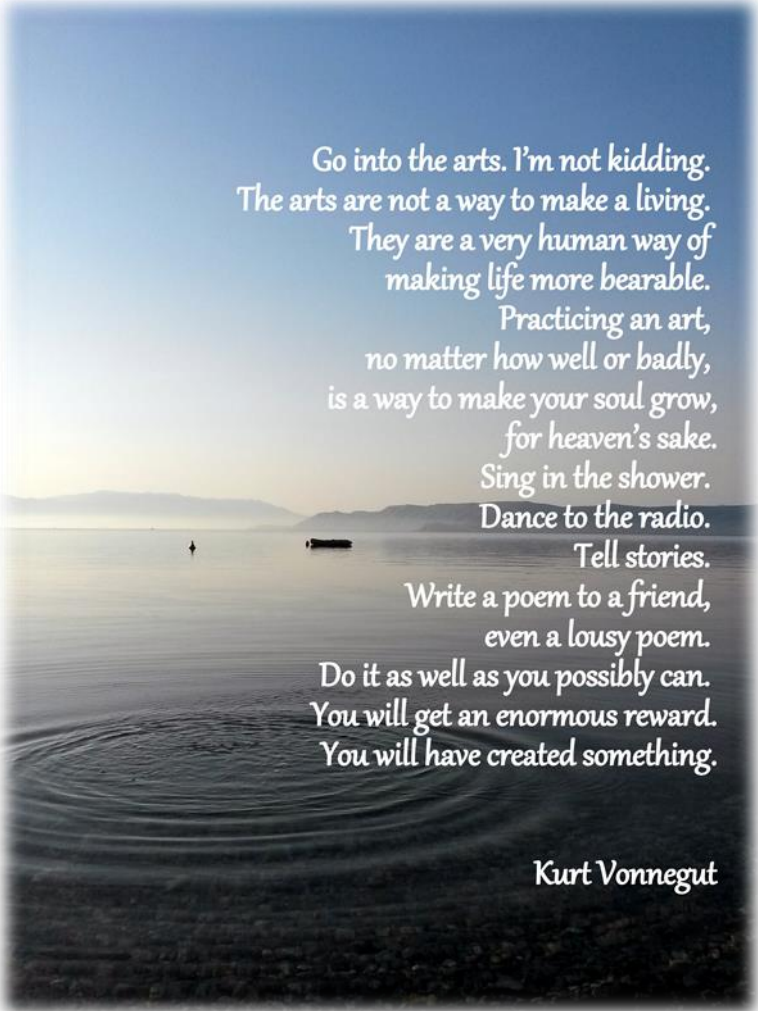
Olemme pyrkineet tässä materiaalipaketissamme huomioimaan jokaisen oppimistyylin. On tärkeää muistaa, että yksi ihminen ei välttämättä ole vain yhtä näistä, vaan oppimistyylejä voi olla monia samaan aikaan.

Pajojen esittelyissä on mainittu ideoita, joista on mahdollista valikoida mieleisensä sopivan mittaiseksi kokonaisuudeksi.

Antoisaa leiriä sekä siunausta ja johdatusta työhösi! Kiitos omasta panoksestasi tärkeässä työssä! ☺

Ystävällisin terveisin tekijät,

Mirkka ja Miisa



Go into the arts. I'm not kidding.
The arts are not a way to make a living.
They are a very human way of
making life more bearable.
Practicing an art,
no matter how well or badly,
is a way to make your soul grow,
for heaven's sake.
Sing in the shower.
Dance to the radio.
Tell stories.
Write a poem to a friend,
even a lousy poem.
Do it as well as you possibly can.
You will get an enormous reward.
You will have created something.

Kurt Vonnegut

Mitä on itsetunto?

Itsetunto ei ole vain varmuutta itsestä ja omista kyvyistä. Se on sananmukaisesti itsensä tuntemista, mielikuvia itsestä. Itsetunnosta puhuttaessa on tärkeää tiedostaa sen ero itseluottamukseen. Itseluottamus on vahvaa uskoa, että suoriutuu tietystä tehtävästä, kun taas itsetunto on tietoisuutta yksilön omasta arvosta.

Hyvä itsetunto ei rakennu omien suoritusten tai omien tai toisten arvostelun varaan, vaan siihen kuuluu itseluottamus, itsekunnioitus ja tarkoitukselliseksi koettu elämä. Se helpottaa elämää mahdollistamalla kyvyn suhtautua vastoinkäymisiin tasapainoisesti ja auttaa ihmistä hyväksymään omat ja toisten voimavarat, heikkoudet ja erityislahjat.

Huonosta itsetunnosta voi puolestaan seurata mm.

- pelkoa yksinjäamisestä tai siitä, ettei ole pidetty,
- vääränlaista vaikutusta siihen, kuinka ihminen suhtautuu toisiin ihmisiin,
- itsekeskeisyyttä ihmisen pelätessä arvostelun kohteeksi joutumista,
- itsensä vertailemista toisiin sekä
- tyytymättömyyttä omaan itseensä niin ulkoisesti kuin sisäisesti.

Mielikuva itsestä syntyy peilaamalla toisten käsityksiä.

Jos itsetuntemuksessa on vääristymiä, niistä voi päästä eroon tiedostamalla ja vaihtamalla ne. Jokaisen ihmisen

persoonallisuudessa on luovuutta, jonka avulla tasapainotellaan itsen ja ympäristön kanssa.

Itsetunnon vihollisia ovat ajatukset siitä, että

- hyväksyminen pitää ansaita,
- epäonnistumisesta pitää rangaista ja
- itseensä ei saa koskaan olla tarpeeksi tyytyväinen.

Itsetunnon pahin vihollinen kuitenkin on häpeä. Häpeän voi määritellä lamaannus-, poistamis- ja pysäyttämismiksi, joka liittyy hyväksyvää vastavuoroisuutta tavoittelevan pyrkimyksen epäonnistumiseen.

RAKKAUDEN KAKSOISKÄSKY

Sitten yksi heistä, joka oli lainopettaja, kysyi Jeesukselta pannakseen hänet koetukselle: "Opettaja, mikä on lain suurin käsky?" Jeesus vastasi: "Rakasta Herraa, Jumalaksi, koko sydämeäsi, koko sielustasi ja mielestäsi. Tämä on käskyistä suurin ja tärkein. Toinen yhtä tärkeä on tämä: Rakasta lähimmäistäsi niin kuin itseäsi. Näiden kahden käskyn varassa ovat laki ja profeetat."

Matt. 22:35-40



Missä kasvu tapahtuu

Mukavuusalue

Leirin alkusessio

Alkusessiossa toivotetaan kaikki tervetulleiksi ja tutustutaan vähän toisiin. Keitä tällä leirillä oikein on ja miksi me olemme täällä? Seuraavaksi kerrotaan innostavasti, että tällä leirillä on erilaisia pajoja, joissa on mahdollisuus päästä kokeilemaan uusia itselle mahdollisesti ennen kokemattomia juttuja. Leirillä pohditaan itsetuntoa ja sen vaikutusta elämään. Ohjaajat toivovat, että leiriltä jokainen voisi lähteä rohkaistuneena ja jokainen voisi saada kokemuksen siitä, että on arvokas sellaisena kuin on.

Alkututustumisessa voi esimerkiksi opettaa leiriläisiä huomioimaan toisensa jakamalla heidät pareihin. Vuorollaan kumpikin pareista puhuu puolitoista minuuttia vain itsestään, ja toinen kuuntelee aktiivisesti. Itsestään kertomisessa voi apuna käyttää esimerkiksi seuraavia apulauseita:

- minä olen...
- olen... vuotta vanha
- olen kotoisin...
- minä pidän...
- mielestäni kivointa kesässä/syksyssä/talvessa/keväässä on...
- lempiruokani on...
- en tykkää jos...
- tykkään kuunnella...
- lempisarjani televisiossa on...
- tykkään lukea...

Tämän jälkeen tehdään omat vihkot, joita hyödynnetään opetuksissa ja vapaa-ajalla. Vihkon tekemisen ohjeistus näkyy alla olevassa laatikossa. Vihkoon kirjoitetaan pajojen muistolauseet ja siihen voi kirjoittaa vaikka luovaa oppimispäiväkirjaa. Oppimispäiväkirjaksi voidaan myös kiinnittää seinälle monta isoa paperia, jolle saa taukojen aikana vapaasti käydä kirjoittelemassa ja piirtelemässä.

Tarvikkeet yhteen vihkoon:

- 1 A4-kokoinen kartonki kanneksi
- 4 A4-kokoista paperia
- 2 n. 15cm mittaista narua ja rei'itin, tai nitoja

Paperit ja kartonki taitetaan lyhyemmän sivun suuntaisesti kahtia. Taitoksen keskikohta joko niitataan tai rei'itetään ja solmitaan vihko yhteen rei'istä. Syntyy kahdeksansivuinen kartonkikannella varustettu A5-kokoinen vihko.

Oppimispäiväkirjaan voidaan kirjoittaa näin aluksi leirin pajojen säännöt:

1. Unohda itsesi arvosteleminen/mollaaminen/haukkuminen.
2. Ajattele, että olet luova ja sinulla on lahjoja.
3. Taiteen tarkoitus on tuoda esille omia ajatuksia ja tuntemuksia, eli teet sitä vain itseäsi varten.
4. Rentoudu.
5. Etene omaan tahtiisi ja niin kuin sinusta tuntuu hyvältä.
6. Tulos ei ole tärkeä, vaan koko aika kun teet jotain.
7. Toisen tekemää harjoitusta ei voi arvioida, koska jokainen tekee asioita omalla tavallaan.
8. Kunnioita jokaista, etene hänen ehdoillaan.



Aamuhetket

Aamuhetki on noin 30 minuutin mittainen aika, jolla orientoidutaan päivään. Aamuhetket voi toteuttaa hyvin vapaalla tavalla. Idea on kuitenkin se, että niissä toistetaan jokin kiva rutiini, joka liittyy leirin teemaan. Aamuhetkissä otetaan rennosti, mutta niissä on myös mahdollisuus pureutua itsetuntoon syvemmin kuin pajoissa. Tämä voidaan tehdä käytännönläheisesti huomioimisleikeillä, tai erilaisilla harjoitteilla. Tässä on muutamia ideoita aamuhetkeen tai muihin yhteisiin hetkiin.

Erilaisia harjoitteita

Nimi-rytmi

Jokainen lapsi kertoo vuorollaan oman nimensä ja taputtaa käsillään tai muilla ruumiinosillaan rytmin, jonka muut toistavat. Nimen sijasta voidaan käyttää ominaisuuksia.

Hyvän puhuminen ”selän takana”

Jokainen lapsi kääntyy vuorollaan selkä muihin päin ja muut puhuvat hänestä hyviä asioita hetken ajan. Voidaan toteuttaa myös siten, että jokainen menee vuorollaan piirin keskelle. Vaatii melko turvallisen ryhmän.

Mitä tiedämme hänestä?

Kaksi joukkuetta sanoo vuorollaan jostain lapsesta asioita ja kilpailee, kumpi tietää enemmän. Oikeasta tiedosta saa pisteen, väärästä miinuksen.

Huonousrinki

Jokainen kertoo ringissä, missä on aivan surkea. Suomalaisille (mahdollisesti) luonteva leikki.

Oma utopia

Rakennetaan yhdessä tai yksin oma mielikuvitusvaltio: karttoja, kuvia, kaavioita, luonto, eläimet, elämä? Tyyli vapaa.

Ympäristön tutkiminen

Tutkiessaan ympäristöä lapsi tekee siitä omansa. Tutkimista voi tehdä monilla eri tavoilla, esimerkiksi kuvaamalla, piirtämällä, kirjoittamalla tai piirtämällä karttoja. Yksi lapsi voi viedä muut tutustumiskierrokselle hänelle itselleen merkitykselliseen paikkaan. Paikan oppii myös tuntemaan eri tavalla, jos kulkee siellä silmät kiinni.

Hidastettu toiminta

Aamuisin itse kukin voi käydä vähän hitaammalla. Ollaan siis yhdessä mahdollisimman hitaita, pidetään vaikka hidastettu juoksukilpailu tai syödään aamupala hidastetusti tai pelataan lentopalloa ilmapallolla. Voidaan myös tervehtiä toista hitaasti tai sanoa jokin lause mahdollisimman hitaasti. Hidastus tukee kiireettömyyttä ja laiskottelua, jotka itse kullekin meistä ovat tärkeitä toisinaan.

Rentoutustarina

Ohjaaja kertoo tai lukee lapsille tarinan. Jos he tuntuvat levottomilta, heidät voi laittaa esittämään sen pantomiimina.

Janatyöskentely

Klassisesti huoneen toisessa päässä on ”kyllä” ja toisessa päässä ”ei” tai muut väitteeseen sopivat vastakohtat, esimerkiksi ”oikein” ja ”väärin”. Alla mainittujen väitteiden on tarkoitus herättää keskustelua ja saada lapset miettimään, mitä hyvä itsetunto tarkoittaa. Väitteet on esitetty esimerkkihenkilö Vienon kautta, koska tytöille ja pojille voi olla vaikea hahmottaa teoreettisia väitteitä. Janan ensisijaisena tarkoituksena ei ole opettaa leiriläisiä sanoittamaan itsetuntoon liittyviä asioita, vaan pikemminkin herättää näkemään arjen tilanteita uusista näkökulmista. Leiriläisille selitetään aluksi, että Vienolla on hyvä itsetunto ja hän on hyvä tyyppi.

- Rinnakkaisluokan poika juoksee välitunnilla Vienon ohi ja tönäisee häntä. Vienon pitäisi tönäistä takaisin.
- Rinnakkaisluokan poika tönäisee Vienoa ja Vieno tönäisee takaisin. Opettaja moittii Vienoa mutta Vieno sanoo, että poika ansaitsi tönäisyn. Tekeekö Vieno oikein?
- Vieno tykkää pelata jalkapalloa. Hänen kaverinsa Tuisku on parempi kuin hän. Vieno haluaisi kertoa muille kavereilleen Tuiskusta ikäviä asioita. Onko se oikein?
- Vieno häviää juoksukilpailun. Hänen pitäisi jäädä mököttämään yksinään eikä onnitella voittajia.
- Vieno katsoo itseään peilistä ja ajattelee, että on oikeastaan ihan kivan näköinen. Onko hän nössö?
- Vienon muut kaverit eivät halua ottaa Tuiskua mukaan peliin. Pitäisikö Vienon pyytää Tuisku mukaan?
- Vienolla ja Tuiskulla on riita siitä, kumpi saa toimia maalivahtina. Väinö tönäisee Tuiskua niin, että tämä kaatuu. Opettaja ottaa Vienon puhutteluun ja sanoo, että Vieno teki väärin. Myöntääkö Vieno tehneensä väärin?
- Minä tiedän, mikä on oikein ja mikä on väärin.
- Minä tunnen itseni. (Tämän lopetusväitteen voi jättää leijumaan ilmaan.)

Yksilöpohdinnat

Seuraavia kysymyksiä voi kukin käsitellä luovin keinoin esimerkiksi vihkoonsa:

- Mikä on sinulle tärkeintä maailmassa?
- Minkä uskot olevan tärkeintä äidillesi?
- Entä Suomen presidentille?
- Milloin olet omasta mielestäsi viimeksi käyttäytynyt huonosti?
- Entä oikein hyvin?
- Milloin sinua rangaistiin, vaikka et omasta mielestäsi ollut tehnyt mitään väärin?
- Mitä haluaisit muuttaa koulussa?
- Entä kotikaupungissasi?
- Entä maailmassa?
- Millainen on mielestäsi hyvä ystävä/ihminen?
- Miten haluaisit itse muuttua?
- Uskotko, että sinun on mahdollista muuttua?

Musiikkipaja

Tavoitteet ja sanoma

Tarkoitus on, että leiriläisillä olisi kivaa. Ketään ei pakoteta osallistumaan, mutta heitä rohkaistaan kokeilemaan uusia asioita. Lähdetään oletuksesta, että kaikki osallistuvat. Pidetään esillä, että jokaisessa ihmisessä on luonnostaan musikaalisuutta, ja musiikki on Jumalan lahja meille. Pyritään välittämään leiriläisille onnistumisen kokemuksia, positiivista suhtautumista ja/tai innostusta.

Tarvikkeet

- Erilaisia rytmisoittimia
- Epätavallisia soittimia, esimerkiksi ukulele, kannel, huuliharppu (jos ei ole hygieniaongelmaa), kellopeleli, sormipiano tai otamatone (suosittelemme lämpimästi hakemaan Youtubesta esimerkkivideoita)
- Tietokone, internet ja jonkin sortin kaiuttimet
- Muovisia, kahvattomia kuppeja jokaiselle osallistujalle.
- Pöytä, jonka ympärille kaikki mahtuvat istumaan
- Jippii: Me teemme sen -CD (Aikamedialta löytyy jopa karaokeversio)
- Oma leirivihko

Alustus:

”Mikä oli ensimmäinen laulu, jonka muistat kuulleesi? Minkälaisia muistoja siihen liittyy? Miksi juuri se jäi mieleen? Missä olit, kun kuulit sen? Rohkaiseeko tai lohduttaako se sinua?”

Jos on aikaa, voidaan pitää lyhyt leiriläisille tuttujen laulujen arvuuttelu netistä soittaen. Voidaan myös esitellä varhaisnuorten ikäryhmälle sopivaa gospelmusiikkia, esimerkiksi Idän ihmeet, LZ7, TobyMac, GFM, Immanuel tai Britt Nicole.

Lapset laitetaan jonoon, ja jokainen saa hetken ajan vuorollaan kokeilla jotain omituista soitinta, jota kukaan ei osaa soittaa. Voi myös kierrättää monta soitinta ringissä. Kierros alustetaan sanomalla, että nyt kokeillaan uusia soittimia kuin olisimme pieniä lapsia – testataan, minkälaisia ääniä niistä saa lähtemään. Kierroksen lopuksi ohjaaja kysyy leiriläisten kokemuksia ja kertoo, että soittaminen lähtee aina ensimmäisten sävelten opettelusta eikä kukaan ole hyvä kaikessa. Soittaessa kuuluu nauttia niistä äänistä joita saa aikaan, eikä olla liian kriittinen itseään kohtaan.

Harjoitteet

Äänimuistipeli

Tämä on vähemmän musiikkia harrastaneelle ohjaajalle turvallinen harjoite. Kaksi leiriläistä valitaan pelaajiksi, ja he poistuvat siksi aikaa, kun muut valitsevat itsellensä parin. Pari päättää yhteisen äänen tai melodianpätkän ja ohjaaja tarkistaa, etteivät parien äänet ole liian samanlaisia keskenään. Parit asettuvat sekaisin istumaan rinkiin, ja pelaajat pelaavat tavallisen muistipelin säännöillä. ”Kortti käännetään” taputtamalla päähän ja löydetty parit menevät lattialle istumaan.

Jättiläiskellossa

Aluksi seistään piirissä. Jokainen taputtaa vuorollaan esimerkiksi neljä kertaa tasaiseen tahtiin. Tavoitteena on muodostaa samalla tempolla tikittävä jättiläiskello. Kukaan ei saa hidastaa tai nopeuttaa. Kun tämä alkaa sujua, voidaan vähentää taputuksia siten, että jokainen taputtaa lopulta vain kerran vuorollaan. Harjoitusta voi kokeilla myös silmät kiinni. Kelloon voi myös tulla vika. Silloin jokainen taputtaa vuorollaan kerran niin nopeasti kuin pystyy.

Kuppilaulu

Kyseinen laulu löytyy Youtubesta opetusvideoita hakusanalla ”The Cup Song”. Sieltä löytyy myös opetusvideo. Opetellaan yhdessä tahti mukien kanssa pöydän ympärillä istuen. Rummutusta voidaan harjoitella yhdessä musiikin soidessa taustalla, tai voidaan itse laulaa. Tah-tia voi kokeilla myös nelijakoisten yhteislaulujen taustalle. Jos halutaan tunnettuja lauluja, alkuperäisen ”When I’m Gone” –kappaleen lisäksi kupeilla voi koettaa säestää vaikka Aviciin Wake Me Up tai Robinin Puuttuva palanen.

Syntymäpäivälaulu

Tämä on Jippii-kuoron iloinen laulu, joka toimii erityisesti 7-11-vuotiaille. Laulu löytyy levyltä Me teemme sen, raita 13. Aluksi leiriläisille jaetaan rytmisoittimet (jos kaikille ei riitä, laulun puolivälissä vaihdetaan soittajia). Kertosäkeessä voidaan laulaa mukana, säkeistössä eri kuukausina syntyneet nousevat vuorollaan seisomaan. Jos on aikaa ja löytyy joku säestystaitoinen ja esilaulaja, voidaan laulu laulaa ilman levyttä tulevaa laulua. Laulun sanoja ei tekijänoikeussyistä saa tähän kopioida, mutta säestys toimii seuraavilla soinnuilla (pystyviiva merkkää tahdin vaihtumista):

G G C D (säkeistö) ja H Em H Em A D A D G C D G (kerto).
--

Väärin laulamisen kilpailu

Tässä kilpailussa karsitaan turhat suorittamispaineeet. Vapaaehtoisia voi pyytää myös tuomareiksi. Tarkoitus on siis laulaa tarkoituksella mahdollisimman epävireisesti ja jännästi kuin osaa. Nuotin vieressä on paljon tilaa!

Kaanon

Kaanonissa laulaminen voi tuottaa yllättäviä onnistumisen kokemuksia, vaikka onkin aluksi hankalaa. Kaanonilla tarkoitetaan siis yksinkertaisen laulun laulamista siten, että osa aloittaa laulamisen pari tahtia myöhemmin, mutta samaan tahtiin kuin muut. Hyviä kaanonlauluja ovat esimerkiksi ”Kiitä, mun sieluni, ain Jumalaa” (löytyy joistakin hengellisistä lastenlaulukirjoista) tai ”Kanootin kapean vesille työnsin”.

Lopetus

Miksi ihmiset tuottavat ja kuuntelevat ja nauttivat musiikista? Sillä voi ilmaista ja purkaa tunteita, ylistää ja tehdä ties mitä. Jokaisessa meissä on musikaalisuutta, älä vähättele sitä. Millainen yleisfilis jäi?

Kirjoitetaan tai liimataan vihkoihin muistolause:

Psalmi 71:23

Minun huuleni riemuitsevat,
kun minä sinulle soitan,
ja myös minun sieluni,
jonka sinä olet lunastanut.

Kuvataidepaja

Tavoitteet ja sanoma

Tarkoitus on kertoa tytöille ja pojille, että he ovat arvokkaita juuri sellaisina kuin ovat. Meidän taivaallinen Isämme on kuningas, mikä tekee meistä prinsessoja ja prinssejä, eli kuninkaallisia! Tämä yksinään määrittelee meidän ihmisarvomme, ei esimerkiksi se mitä toiset ihmiset sanovat. Me olemme arvokkaita juuri sellaisina kuin olemme, Jumalan kuvina ja luomuksina.

Tarvikkeet

- Kyniä; lyijykyniä, kuulakärkikyniä, värikyniä...
- Paperia
- Valokuvia eri paikoista valokuvasuunnistusta varten
- Oma leirivihko

Alustus

Leiriläisten kanssa pohditaan kysymyksiä, kuten:

- Millaisena näemme itsemme?
- Keitä me olemme?
- Millaisia rooleja meillä on?
 - sisko, veli, tytär, poika, kummilapsi, ystävä...

Tämän jälkeen pohditaan yhdessä, että millainen on hyvä kuningas? Hyvä kuningas voi olla esimerkiksi

- oikeudenmukainen
- kiltti
- rohkea
- hauska
- välittävä
- nöyrä

Raamattu kertoo meille, että Jeesus on kuninkaitten kuningas. Matt. 21:5 sanotaan näin: *Sanokaa tytär Siionille: Katso, **kuninkaasi** tulee! Hän tulee luoksesi lempeänä, ratsastaen aasilla, työjuhdan varsalla.*

Harjoitteet

Minä kuninkaallisena

Otetaan lyijykynä tai kuulakärkikynä käteen ja piirretään oma kuva omaan leirivihkoon, sellaisena kuin itsensä näkee/kuvittelee.

Kun kaikki ovat saaneet piirrettyä itsensä, annetaan heille erilaisia värikyniä, joilla jatketaan omaa kuvaa niin, että kuvan hahmo saa kuninkaallisen muodon. Vain taivas on rajana, tärkeintä on että piirrettäessä saa toteuttaa itseänsä. Valmiin kuvan on tarkoitus muistuttaa lapsia, että juuri sellaisia he ovat; kuninkaallisia prinsessoja ja prinsejä, joiden Isä on kuningas. ☺

Ei-dominoivalla kädellä piirtäminen

Ei-dominoivalla kädellä piirtäminen harjoittaa aivoja sekä on samalla mielenkiintoista ja hauskaa vaihtelua.

Valokuvasuunnistus

Ryhmälle näytetään kuvia ympäristön paikoista, jotka leiriläisten pitää löytää. Löytämisen merkiksi kyseisissä paikoissa pitää ottaa kuva itsestään sellaisesta kuvakulmasta, että löydetyn paikan voi tunnistaa.

Piirrä ja arvaa

Pareittain, ryhmissä tai taululle piirtäen yksi henkilö kerrallaan piirtää jonkin helpon adjektiivin ja muiden pitää arvata. Tämänkin leikin voi yhdistää itsetuntoteemaan kertomalla että käytetään adjektiiveja, jotka liittyvät itsetuntoon, tai lauseita, tai raamatunlauseita. Jos ne käyvät liian vaikeiksi, on hyvä antaa oikeat vastaukset pelin alussa vaihtoehtoina, joista pitää arvata oikea.

Kasvokuvat

Puolet leiriläisistä istuu sisäpiirissä ja puolet ulkopiirissä. Jokainen on kasvotusten jonkun kanssa. Jokaisen parin välillä on paperi ja kynä. Sisäpiirissä oleva alkaa piirtää ulkopiiriläisen kasvoja. Minuutin kuluttua ohjaaja antaa merkin. Sisäpiirissä istuvat siirtyvät yhden penkin oikealle ja jatkavat seuraavan ulkopiiriläisen kasvojen piirtämistä siitä, mihin edellinen sisäpiiriläinen jäi. Jos kasvot ovat valmiit, niihin pitää lisäillä yksityiskohtia - kuitenkin todellisuudesta mallia ottaen. Sitten vaihdetaan sisä- ja ulkopiiriläisten paikkaa. Harjoitus voidaan toteuttaa piirtäen ei-dominoivalla kädellä. Purku toteutetaan kysellen tunnelmia ja kokemuksia. Halukkaat voivat esitellä oman muotokuvansa. Varmistetaan, ettei kenellekään jää huono mieli omasta kuvastaan tai että onko joku, joka haluaisi jutella kyseisestä harjoitteesta ja siitä syntyneistä ajatuksista ja tunteista.

Lopetus

Kirjoitetaan tai liimataan vihkoihin muistolause:

Matteuksen evankeliumi 21:5

Sanokaa tytär Siionille: Katso, kuninkaasi tulee!
Hän tulee luoksesi lempeänä,
ratsastaen aasilla, työjuhdan varsalla.
Minun isäni on kuningas ja minä olen kuninkaan lapsi!

Valokuvapaja

Tavoitteet ja sanoma

Pajassa on tarkoitus päästä kokeilemaan omia lahjojaan ja ilmaisemaan, kuinka näkee maailmaa. Ihmiselle on tärkeää päästä käsittelemään ympäristöään.

Leiriläisillä on myös mahdollisuus kokeilla, millaista on olla kameran kohteena. Ohjaaja voi toimia valokuvaajana, jolloin tytöt ja pojat voivat itse miettiä, millaisena itsensä näkevät tai haluaisivat nähdä. Valokuvat antavat tähän konkreettisen näkökulman.

Tarvikkeet

- Kamerakännykkä tai kamera (voi myös lainata seurakunnan omaa tai kaverilta, kunhan pelisäännöt ovat selvät)
- Mahdollista rekvisiittaa kuvaussessiota varten
- Oma leirivihko
- Tulostin, jos mahdollista

Alustus

Valokuvaaja-leikki

Luetaan raamatunkohta Psalmi 139:13–14. Tämän jälkeen keskustellaan vähän että mitä yhteisessä kohdassa sanotaan. Siinä sanotaan, että sinä olet ihme! Kukaan ei voi sanoa toiselle, ettei tämä ole arvokas. Jokainen meistä on tärkeä ja ainutlaatuinen juuri sellaisena kuin on. Millaista olisi, jos olisimme kaikki saman näköisiä tai luonteeltamme samanlaisia?

Seuraavaksi kysytään, että kuinka moni on kokeillut ennen valokuvausta. Tarpeen mukaan käydään perusjuttuja valokuvauksesta läpi, kuten kameran käyttöä ja kuvakulmia.

Harjoitteet

Valokuvaaja (leikki)

Mennään kaikki yhteen paikkaan. Valitaan yksi tai kaksi vapaaehtoista ryhmän koon mukaan. Vapaaehtoiset ovat valokuvaajia, jotka pyöräyttävät muita leikkijöitä yksi kerrallaan niin, että he pysähtyvät johonkin haluamaansa asentoon ja jäävät paikalleen patsaiksi. Kun kaikkia on pyöräytetty, valitsee valokuvaaja mielestään taiteellisimman patsaan, joka pääsee vuorostaan valokuvaajaksi.

Lähdetään valokuvaamaan!

Leiriläiset ohjeistetaan ottamaan oma kamera käyttöön ja lähtemään tutkimaan ympäristöä. Painotetaan, että jos otetaan toisista kuvia, pitää kysyä lupa kuvausta varten. Annetaan sopiva aika, jonka jälkeen voidaan siirtää kuvia tietokoneelle toisille näyttämistä varten, jos on aikaa ja halua.

Kameran edessä

Ohjaaja, isonen tai leiriavustaja toimii valokuvaajana. Leiriläinen saa kokeilla, millaista on olla kameran kohteena. Hän saa poseerata ja ilmeillä kuten haluaa. Valokuvien kautta hän voi nähdä itsensä mahdollisesti erilaisella tavalla kuin ennen. Ohjaajan on tärkeää olla rohkaisuna ja tukena.

Ryhmytyminen erilaisten kuvien avulla

Tähän harjoitteeseen voi itse kerätä kuvia, esimerkiksi vanhoja postikortteja. On myös olemassa erilaisia valmiita tunnekortteja, kuten MAHTI-tunnekortit (kts. produktin lopusta linkkejä). Jokainen ryhmän jäsen valitsee kaksi kuvaa kustakin kategoriasta:

- Kuvaavat olotilaasi juuri nyt
- Kuvaavat odotuksiasi ryhmän suhteen
- Edustavat tavoitteita, joita toivot itsellesi

Menetelmää voi käyttää myös, jos ryhmän toiminta on ”jumiutunut”. Itsestä ja toiveista on helpompi puhua valokuvien kautta.

Kollaasi

Kollaasi on paperille tai pahville tehty teos, jossa on kuvia, tekstiä, väriä sekä mahdollisesti myös jotain materiaalia luonnosta tms. Kollaasin avulla nuoret voivat ilmentää kokemuksiinsa, tietojansa ja käsityksiään. Sen voi koota yksin, pareittain tai ryhmässä. Ryhmän alkuvaiheessa kollaasin kokoaminen lisää yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja. Esittelyn yhteydessä tulisi rakentaa olennaisia jatkokysymyksiä, jotka johtavat syvällisempään analyysiin. Seurakunnan ryhmässä jatkokysymykset voivat johdatella hengellisiin asioihin.

Lapsuuden kuvat

Jokainen ryhmän jäsen tuo elämänsä varrelta 20 valokuvaa itsestään. Niistä valitaan joku/jotkut, jotka ovat tunnetasolla tärkeitä. Sitten pukeudutaan samalla tavalla kuin kuvissa, eläydytään kuvan tilanteeseen ja asentoon ja otetaan ryhmäläisistä yksilöinä uusia kuvia. Kuvattavan pitää itse voida säädellä kuvausprosessia ja kuvattavan ja kuvaajan välillä on oltava luottamuksellinen ja turvallinen suhde.

Rakas kuva

Valitse yksi sinulle rakas kuva ja vastaa kysymyksiin. Tässä voi valita, että halutaanko vastaukset kirjoittaa paperille vai kertoa suullisesti. Vastauksia voidaan myös vain miettiä omassa mielessä.

- Mistä kolmesta asiasta kuvassa pidän?
- Mikä on selvin asia, jonka kuvasta näkee?
- Mitä kolme asiaa ulkopuolinen ei tietäisi sinusta kuvan perusteella?
- Kerro kolme tarvetta, jotka kuvalla on.
- Mitä kuvasta puuttuu?
- Millä tavalla kuva ei sovi sinun jokapäiväiseen elämääsi?
- Jos kuva voisi puhua, mitä se sanoisi sinulle?
- Kenelle haluaisit antaa kuvan?
- Jos olisit kuvan henkilön terapeutti, mitä haluaisit kertoa henkilölle?
- Mikä on kuvan nimi?
- Onko kuvalla viesti sinulle?
- Mitä kuva kertoo sinulle Jumalasta?

Omakuvien ottaminen/kuvitteleminen

Kuvaa kaikkein vaikein asia sinulle tällä hetkellä.

Kuvaa hyvä ja paha osa itsessäsi.

Kuvittele: menet luokkakokoukseen 15 vuoden jälkeen siitä, kun olet viimeksi tavannut luokkatoverisi ja sinun pitää esitellä itsesi kuvilla. Millaisia nämä kuvat olisivat?

Kuvittele: mikä puoli sinussa on, jota et ole koskaan uskaltanut tutkia? Entä jos olisit eri sukupuolta, eläin, esine, filmitähti tai joku ystäväsi?

Albumikuvatyöskentely

Elämän varrelta kerääntyneen kuvamateriaalin pohjalta voidaan tulkita ja jäsenellä yksilön ajankohtaisiksi kokemia teemoja. Tulkintojen tekeminen omasta itsestä, ihmissuhteista, elämänalueista ja -tapahtumista järjestää uudella tavalla todellisuuden merkityksiä ja nostaa esiin voimavaroja. Tarinat ovat perusyksikkö ihmisen tavassa järjestää todellisuutta. Ryhmäläiset siis tuovat mahdollisimman paljon albumimateriaalia elämänsä varrelta ja kirjoittavat tai kertovat muulla tavoin oman elämäntarinansa kuvien pohjalta.

Omakuvien prosessointi

Omakekuva näyttää ihmiselle sen, miten hän kokee itsensä. Sen hyväksyminen voi olla useimmille ihmisille haastava ja ajallisesti pitkä prosessi, mutta se kertoo omalta osaltaan itsensä hyväksymisestä.

Tässä harjoitteessa jaetaan ryhmä pareihin siten, että jokainen pari on toisilleen mahdollisimman tuttu ja turvallinen. Kumpikin saa vuorollaan olla kuvattavana haluamissaan paikoissa ja haluamissaan asennoissa tarvittavan ajan. Otetut erilaiset kuvat voivat auttaa hyväksymään tunteita, persoonallisuuden piirteitä ja elämässä koettuja asioita. Virheiden tuijottamisen sijaan opetellaan katsomaan kuvia hiljentyen oman elämän äärelle ja ottamaan vastaan että miltä näyttää omassa kuvassa ja yrittää etsiä joitain viestejä, jotka voivat valaista omaa elämää. Itsensä hyväksymisen prosessissa tärkeää on toisto. Hyväksyvät kommentit ja kokemukset ovat arvokkaita tytön ja pojan itsetunnon rakentumisessa. Harjoitteessa tulleet hajottavat ja vierailta tuntuvat kuvat saa hylätä. Ryhmäläisille annetaan tehtäväksi kirjoittaa kustakin valitsemastaan kuvasta asioita, jotka häiritsevät heitä, jotka tuottavat heille mielihyvää, ja mikä viesti kuvilla on heille. Kotiläksyksi voi antaa valittujen kuvien katsomisen päivittäin ja sen kautta niiden kauneuteen tottuminen.

Ympäristön kuvaus

Pienryhmille annetaan digikameroita ja tulostin. Nuoret voivat ottaa kuvia esimerkiksi kirkosta/nuorisotalosta, sen eri yksityiskohdista uusista näkökulmista. Ryhmä voi antaa ottamansa kuvat toiselle ryhmälle, jonka tehtävänä on etsiä kirkosta kyseiset paikat. Kuvia voi käyttää myös opitun koostamiseen: ottakaa tai tuokaa kuva, joka kertoo jotain olennaista siitä, mitä he ovat oppineet prosessin aikana.

Lopetus

Kirjoitetaan tai liimataan vihkoihin muistolause:

Psalmi 139: 13–14

Sinä olet luonut minut sisintäni myöten,
 äitini kohdussa olet minut punonut.
 Minä olen ihme, suuri ihme, ja kiitän sinua siitä.
 Ihmeellisiä ovat sinun tekosi, minä tiedän sen.

Tanssipaja

Tavoitteet ja sanoma

Leiriläisillä pitäisi olla kivaa. Ohjaaja toimii innostajana ja korostaa, että tanssitaidoilla ei ole mitään väliä. Leiriläisille kerrotaan, että kehollakin voi ylistää Jumalaa ja tanssin ilo on Jumalan lahja meille. Jumalan silmissä jokainen on hyvä tanssija. Jokaisella ihmisellä on oma tapansa liikkua, esimerkiksi kävellessä tai hampaista pestessä, eikä toisen tapa ole parempi tai huonompi kuin toisen. Pajassa voi tutustua oman kehonsa tapaan liikkua.

Tarvikkeet

- Tietokone ja internet-yhteys
- Jonkin sortin kaiuttimet, mielellään kannettavat ja ulkoilmassa toimivat
- Tila, jossa ryhmä tai osa siitä kerrallaan mahtuu tanssimaan
- Oma leirivihko

Alustus

Ohjaaja selittää, että tanssiminen on myös tapa ilmaista itseä ja ylistää Jumalaa. Ylistystanssista esimerkkinä voidaan katsoa video Youtubesta Pala kerrallaan –flashmobista ja kertoa, että Suomessakin tanssia käytetään evankeliumin eteenpäin viemiseen ja ihmiset nauttivat tanssimisesta.

Lämmittelyharjoitteiksi leiriläisille annetaan neljä vaihtoehtoa, joista he saavat valita numeron 1, 2, 3 tai 4. Lämmittelyosiossa voidaan hämärtää tai jopa kokonaan pimentää tila, jotta pajan alku lähtee matalamman kynnyksen kautta käyntiin.

1. **Tunne läsnäolosi.** Maataan aluksi selkä lattiaa vasten raajat hieman levällään. Ensin liikutetaan sormia, keskitetään kaikki huomio niihin. Mietitään miltä lattia ja painovoima tuntuvat. Pyöriviä, rauhallisia liikkeitä. Liike suurenee käsivarsiin, sitten päähän, jalkateriin, nilkkoihin, sääriin, lantioon ja rintakehään. Pikkuhiljaa, osa kerrallaan, irrottaudutaan maasta ja nousee kyykyn kautta seisomaan. Hetken aikaa tunnetaan ilma ympärillä ja miten se eroaa lattialla makaamisesta.
2. **Vanhainkotijumppa.** Istutaan tuoleilla ringissä. Taustalla soi Tapio Rautavaara tai muu vastaava. Kuvitellaan, että ollaan pyörätuoleissa. Ohjaaja kertoo, mikä ruumiinosa nostetaan milloinkin ja mihin suuntaan sitä pyöritetään. Voidaan myös ”tanssia” valssia eli heilutella käsiä ja yläruumista samaan tahtiin sivusuunnassa. Liikkeet pyritään tekemään pääasiassa sydämen alapuolella, mutta lopussa voidaan venyttellä kylkiä kurottamalla kädellä pään yli vastakkaiseen suuntaan.

3. **Peili** parin tai ohjaajan kanssa. Kumpikin on vuorollaan peili, tai kaikki toimivat ohjaajan peilinä. Peilin edessä seisija tekee rauhallisia liikkeitä ja testaa, miten hyvin peili toimii, eli tekee samat liikkeet peilikuvana hänen edessään. Liikkeen on tarkoitus olla jatkuvaa ja peili toimii koko annetun ajan.
4. **Kehonosien verryttely**. Ohjatusti liikutetaan rytmikkään musiikin tahdissa kehon osia ensin sivuille ja sitten eteen ja taakse: pää, rintakehä ja lantio. Pyöritellään nilkkoja ja hartioita ja päätä kunnes on sellainen olo, että keho on lämmennyt.

Harjoitteet

Luontoretki

Mennään pihalle ja kuljeskellaan metsässä. Pienryhmissä voidaan vaikka käydä suorittamassa nopeuskilpailuna tehtäviä: esittää ohjaajalle sadetanssi, tanssikkaa piirileikkiä puun ympärillä, pystyttäkää kävyistä ja oksista toteemi ja leikkikää intiaaneja sen ympärillä, pyörähdellä piraatteja nuotiopaikalla, tehkää koreografia jolla vakuutat ohjaajat, että suojelette luontoa, tai että teidän täytyy heti paikalla saada karkkia.

Esitanssija

Arvaaja lähtee pois siksi aikaa kun muut päättävät, kuka on esitanssija. Arvaaja tulee ringin keskelle, kun kaikki tekevät samaa liikettä. Esitanssija vaihtaa liikettä ja muut seuraavat, ja arvaajan pitää arvata kuka on esitanssija. Voidaan pelata myös siten, että esitanssija voi heittää tittelinsä jollekin toiselle – kunhan arvaaja ei sitä huomaa...

Hullunkurinen kävely

Harjoitus aloitetaan laskemalla neljään ja ottamalla kävelyaskel aina vain ensimmäisellä laskulla. Kukin lisää tähän askeleeseen jonkin oman hullunkurisen liikkeen. Loput laskut (2, 3 ja 4) ovat taukoa. Vähän ajan päästä neljännelle tahdille lisätään toinen liike, joka jollain tavalla johtaa ensimmäiseen liikkeeseen. Sitten lisätään kolmannelle ja toiselle iskullekin liikkeitä, ja lopulta kävellään siten, että vuorotellaan jatkuvasti hullunkurisia liikkeitä. Lopuksi voidaan poistaa yksi liike kerrallaan ja lopulta jäädään paikalleen seisomaan.

Paikan vaihto

Yksinkertainen yhteistyön ja huomioimisen harjoitus. Jokaisella on oma paikka, ja lisäksi tilassa on 1-3 ylimääräistä paikkaa. Jokaisessa paikassa tulee olla joku, mutta samassa paikassa ei kukaan saa olla liian kauaa. Harjoitusta voi varioida esimerkiksi käskemällä liikkumaan kulmikkaasti, kevyesti, ballerinaomaisesti tai jotenkin muuten.

Baby freeze

Opetellaan yhdessä yksinkertaista breakdance-liikettä. Youtubesta löytyy opetusvideoita hakusanoilla ”Baby freeze tutorial”. Ei pidä lannistua, jos ei heti onnistu. Voi yrittää myöhemmin uudelleen. Muitakin tanssiliikkeitä voidaan yhdessä opetella. Mitä vähemmän ohjaaja niitä osaa, sen rohkaisevampaa leiriläisille.

Pieni koreografia

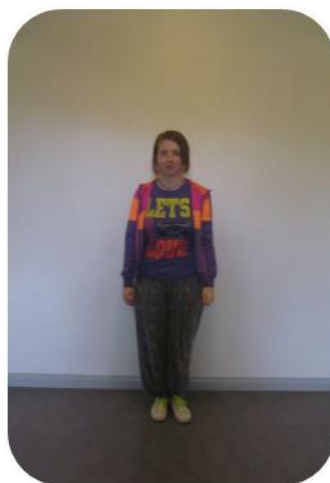
Ohessa kuvitettu demonstraatio hyvin yksinkertaisesta hiphop-koreografiasta jonka useimmat oppivat nopeasti. Liikesarjoja on kuusi, joista jokainen kestää yhden ”kasin” eli kahden tahdin ajan. Hiphop-tanssissa lasketaan musiikin tahdissa kahdeksaan, ja kullekin numerolle (sekä joskus niiden väliin) tulee jokin liikkeen osa.

Teimme n. 15 minuutin mittaisen ohjeistusvideon kyseiseen koreografiaan, koska joskus voi olla helpompaa sisäistää liike, kun sen näkee tehtävän alusta loppuun. Videolla esittelemme jokaisen liikkeen omanaan ja lopussa yhdistämme ne koreografiaksi ilman musiikkia ja musiikin kanssa. Tuotoksemme löytyy Youtubesta haulla ”Luova, arvokas ja rakastettu – Tanssipajan koreografia”.

1. Kulmaisku



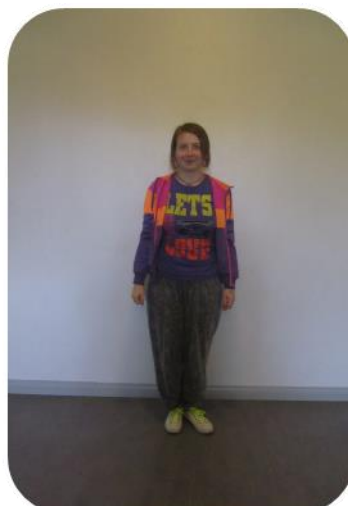
1.



2.



3.

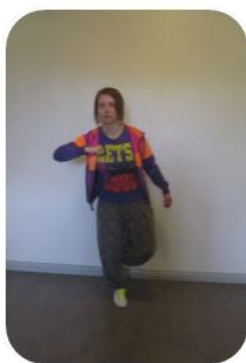


4.

2. Kulmakurkotus



1.



ja



2.



3.

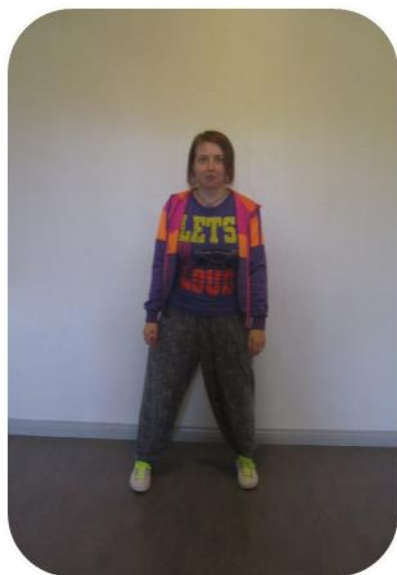


ja

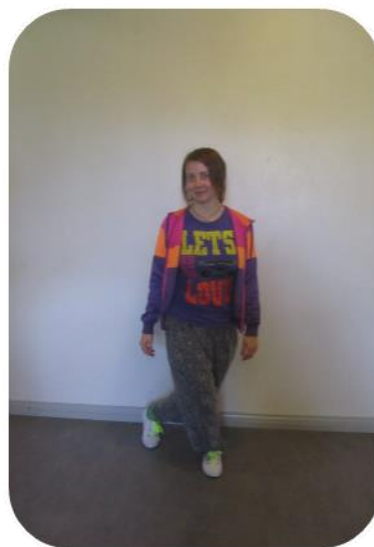


4.

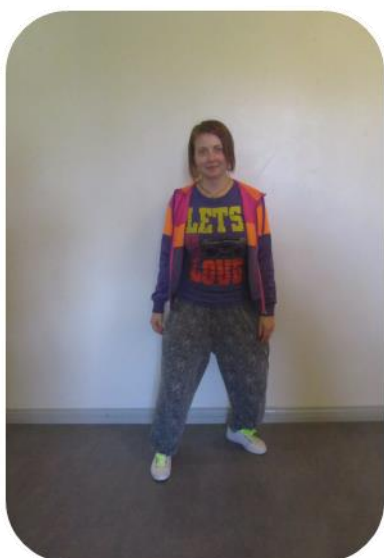
3. Pujotteluaskel



1.



2.

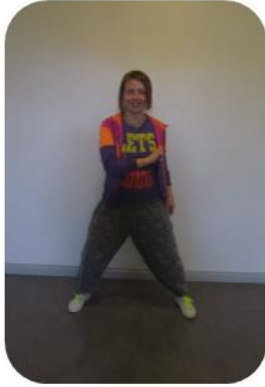


3.



4.

4. Ristihyppy



1.



ja



2.



ja



3.

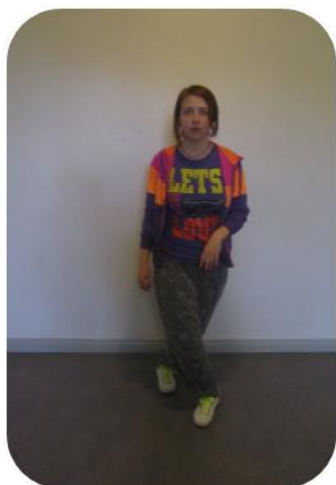


ja



4.

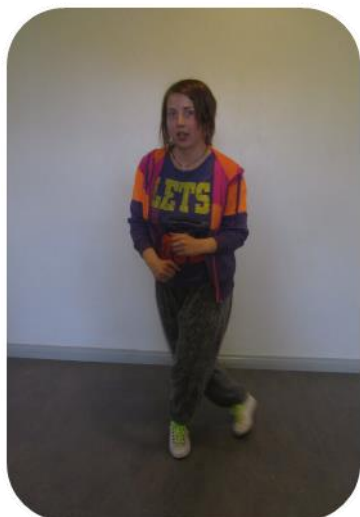
5. Ristikävely



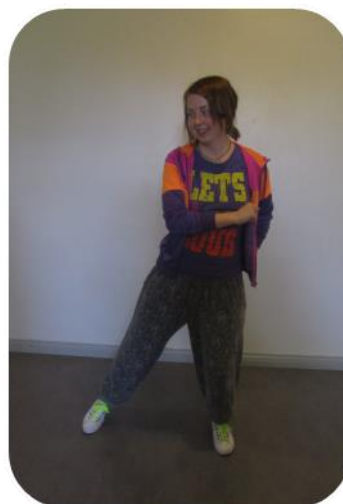
1.



2.



3.

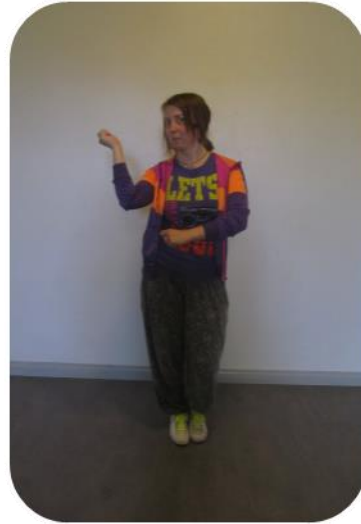


4.

6. Muhviliike



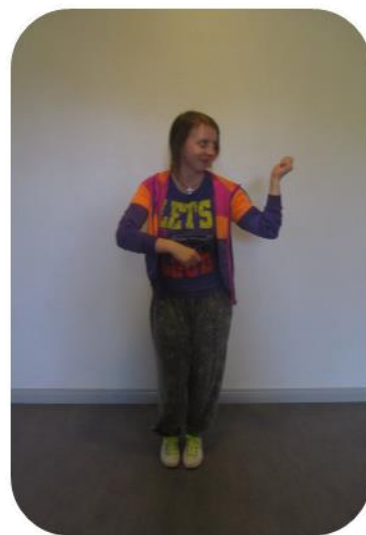
1.



2.



3.



4.

Lopetus

Lopuksi voidaan venytellä pareittain siten, että toinen makaa selällään. Toinen nostaa hänen toisen jalkansa suorana ilmaan ja työntää sitä hellästi takareittä venyttäen kohti hänen yläruumistaan muutaman minuutin. Molempien jalkojen on oltava suorina, mutta toinen maassa ja toinen ilmassa. Venytyksen jälkeen koholla ollut jalka lasketaan hitaasti noin viiden sentin päähän maasta, ja venytettävästä tuntuu kuin hänen jalkansa menisi lattian läpi.

Rentoutusharjoituskin on paikallaan. Viiden hengen ryhmät on tähän ideaalijako. Yksi menee selälleen maahan, muut ottavat kukin yhdestä raajasta kiinni. Raajoja heilutellaan hetken rauhallisesti samaan suuntaan luoden maassa makaavalle illuusio leijumisesta tai aalloista.

Kirjoitetaan tai liimataan vihkoihin muistolause:

Saarnaajan kirja 3:1, 4

Kaikella on määrähetkensä,
aikansa joka asialla taivaan alla.
Aika itkeä ja aika nauraa,
aika on valittaa ja aika tanssia.

Hartausideoita

Hartaus 1: Hiljaisuus

Hartauden aluksi voi kysyä, että kuinka monella on kännykkä? Tänä päivänä se on hyvin yleistä, että on joko oma kännykkä tai perheen yhteinen puhelin. Kännykkää saatetaan käyttää enemmän tai vähemmän, käyttäjästä riippuen. Mitä tästä seuraa? Akku tietysti vähenee ja lopulta se tarvitsee latausta toimiakseen. Kun kännykän antaa rauhassa ladata, eikä käytä sitä samalla, se latautuu nopeammin ja paremmin.

Sama juttu on myös meidän elämässämme. Joskus omassa elämässä voi olla paljon kaikenlaista, joka vie meidän aikaamme ja energiaamme: koulu, harrastukset, kaverit, perhe. Tuuleeko mieleen muita asioita? Päivän, viikon tai lukukauden jälkeen voi tuntua siltä, että on väsynyt ja tarvitsee lepoa. Tämä on normaalia ja luonnollinen tapa kertoa, että ihminenkin tarvitsee taukoa jotta hän jaksaa paremmin. Jumalakin lepäsi maailman luodessaan seitsemäntenä päivänä (1. Moos. 2:2-3). Hän tietää, että mekin tarvitsemme lepoa, siksi hän omalla esimerkillään näytti ihmiselle, että koko aikaa ei tarvitse olla liikkeessä.

Meistä jokainen on arvokas ja ainutlaatuinen. Meillä on jokaisella erilaiset paineen kestämissen ja jaksamisen rajat. On siksi tärkeää tunnistaa, koska itse tarvitsee lepoa.

Lopuksi voidaan laittaa hetkeksi aikaa soimaan musiikkia tai lukea jotain tarinaa, jonka aikana leiriläiset saavat ottaa rauhallisesti ja vain olla. Kyseinen hetki on yksi päivän mahdollisista muista lepohetkistä, siksi se voi olla vaikkapa iltahartautena tai päivän aloituksena.

Hartaus 2: Ihmiselämä

Tässä hartaudessa on mahdollisuus käyttää joko ihmiselämää yleisesti tai omaa henkilökohtaista elämää tukemaan tärkeää sanomaa: jokainen ihminen on ainutlaatuinen ja tärkeä. Tämä on totta, koska Jumalan sana kertoo meille niin.

Hartauden voi esimerkiksi aloittaa kysymällä, että mikä on ensimmäinen asia, minkä ihminen tekee. Meillä kaikilla se on tietysti sama: syntyminen. Lapset ovat Jumalan lahja, joista saa riemuita koko sydämensä kyllyydestä. Oma lapsi, sisarus tai kummilapsi auttavat ymmärtämään uuden elämän ihmetystä ja siitä syntyviä tunteita.

Elämässä voi tulla vastaan kaikenlaisia haasteita, joihin saatamme tarvita rohkaisua tai neuvoja. Jumala ei ole luvannut meille helppoa elämää, mutta hän on luvannut olla meidän kanssamme jokaisella askeleella. Toisinaan elämässä voi myös mennä asiat eri tavalla kuin

itse ajatteli tai toivoi. Saamme kuitenkin luottaa siihen, että Jumala johdattaa meitä, neuvoo ja antaa kaiken tapahtua meidän parhaaksemme, onhan hän meidän rakastava taivaallinen Isämme.

Tässä on annettuna muutama raamatunkohta, joiden avulla voi rytmittää omaa kertomustaan.

Herra, Jumalasi, on sinun kanssasi, hän on voimallinen, hän auttaa. Sinä olet hänen ilonsa, rakkaudessaan hän tekee sinut uudeksi, hän iloitsee, hän riemuitsee sinusta. (Sef. 3:17)

Sillä minä, Herra, sinun Jumalasi, tartun sinun oikeaan käteesi ja sanon sinulle: "Älä pelkää, minä autan sinua." (Jes. 41:13)

Sillä minun ajatukseni eivät ole teidän ajatuksianne, eivätkä teidän tienne ole minun teitáni, sanoo Herra. Vaan niin paljon korkeampi kuin taivas on maata, ovat minun tieni korkeammat teidän teitänne ja minun ajatukseni teidän ajatuksianne. (Jes. 55:8-9)

Hartaus 3: Peili

Alussa rauhoitutaan laulamalla pari laulua. Ohjaaja kertoo, että tänään ollaan puhuttu tärkeästä henkilöstä, Jeesuksesta. Tänä iltana leiriläisillä on mahdollisuus tavata eräs toinen tärkeä henkilö. Leiriläiset voivat tulla yksi kerrallaan tapaamaan hänet toiseen huoneeseen yhden vetäjän kanssa. Taustalle laitetaan rauhallista odottelumusiikkia, tai voidaan lauleskella yhdessä iltalauluja. Leiriläiset ohjataan yksi kerrallaan erilliseen huoneeseen, jossa ohjaaja odottaa. Kun leiriläinen on sulkenut oven takanaan, ohjaaja ottaa selkensä takaa peilin, asettaa sen leiriläisen kasvojen eteen ja lausuu vapaasti seuraavat ajatukset: "Sinä olet ihme. Jumala on luonut sinut juuri tuollaiseksi. Et ole virhe tai sattuma, vaan kaikki sinussa on suunniteltua. Sinä olet hänelle äärettömän tärkeä." Sitten leiriläinen lähetetään huoneeseensa hiljentymään ja nukkumaan.

Hartaus 4: Aasi

Tähän hartauteen voi ottaa havainnollistamisen tueksi kuvan aasista tai BR-leluista löydettävän muovisen aasi-figuurin. Tarkoitus on, että aasin selässä näkyy useimmille aaseille luontainen ristikuvio selässä.

Kuinka moni on nähnyt aasin kuvasta tai televisiosta? Entä oikeassa elämässä? Oletteko koskaan kiinnittäneet huomiota aasin selässä olevaan ristinmuotoiseen kuvioon ja että mistä se on tullut? Seuraavaksi kerron teille tarinan eräästä aasista.

”Tuokaa minulle aasi”, Jeesus sanoi. Ja opetuslapset löysivät vaatimattoman aasinvarsan, ja toivat sen hänelle, ja niin Jeesus ratsasti aasilla Jerusalemiin kansanjoukkojen hurratessa, kuten profeetat olivat ennustaneet. Ja pieni aasi oli tehtävästään hyvin hämmentynyt ja hyvin ylpeä ja seurasi Jeesusta kaikkialle.

Viikkoa myöhemmin kaikki oli toisin: Jeesus oli tuomittu kuolemaan, ja hän raahasi ristinpuuta horjahdellen kohti mestauspaikkaa. Häntä ennen ylistäneet kansanjoukot piirittivät hänet nyt uhkaillen ja pilkaten. Pikku aasi kulki levottomana Jeesuksen perässä ja olisi välttämättä halunnut auttaa rakasta isäntäänsä kantamaan raskasta ristiä, mutta se sysättiin syrjään: ”Pois tieltä, halpa elukka!”

Mutta aasipa on sitkeä eläin, ja nin se pääsi kuin pääsikin Pääkallokukkulalle asti, ja jäi sinne ääneti ja liikkumatta katsomaan ristiinnaulittua Herraansa vielä silloinkin, kun kaikki muut olivat lähteneet pois. Kun sekin sitten lopulta kääntyi lähteäkseen hiljaa auringon juuri las-kiessa, heitti risti varjonsa sen ylle, sen pörröiseen niskaan ja karheaan selkään. Siitä lähtien kaikki aasit ovat kantaneet selässään ristiä sen rakkauden ja kestävyuden merkinä, jota nämä Luojan nöyrimmät luontokappaleet osoittivat Jumalan poikaa kohtaan.

Tarinan aasi oli valmis kantamaan Jeesuksen taakkoja, mutta valitettavasti Jeesuksen oli käytävä itse oma tiensä. Hän on kuitenkin luvannut olla vierellämme meidän omissa taakoissamme ja jopa ottaa ne omille harteilleen, jos vain suostumme ne hänelle antamaan. Jeesus rakastaa sinua enemmän kuin mitään, siksi hän on valmis ja haluaa kantaa sinunkin taakasi. Kerro ne siis hänelle rohkeasti, oli kyse millaisesta asiasta tahansa. Hän kuuntelee ja on valmis auttamaan.

Hartaus 5: Kirje itselle

Taustalle voi laittaa rauhallista musiikkia. Leiriläiset saavat kirjoittaa omaan vihkoonsa kirjeen itselleen esimerkiksi 10 vuoden päähän. Siihen saa piirrellä, ja jos löytyy tarroja tai muita askartelujuttuja, niitäkin voi hyödyntää.

Apukysymyksinä voi käyttää esimerkiksi seuraavia:

- Missä haluat asua?
- Mitä haluat harrastaa?
- Mitä toivoisit itsesi muistavan 10 vuoden päästä?
- Mikä on sinulle tärkein asia maailmassa? Luuletko sen muuttuvan?
- Oletko onnellinen?
- Minkä asian toivoisit muuttuvan?
- Minkä asian / asioiden toivot toteutuvan?

Hartaus 6: Rukoushelmipolku

Jos Martin Lönnebon rukoushelmet ovat tuttuja leiriläisille, voidaan hartauteen saada toiminnallisuutta käymällä ne läpi liikkeiden kanssa. Tämä versio on variaatio Eeva-Liisa Helle-Lahden teoksessa Liikuttava seurakunta esitellystä rukoushelmipolusta. Rukoushelmiä voidaan käyttää apuna keskittymisessä ja hahmottamisessa. On tosin tärkeää myös muistaa, että loppujen lopuksi rukous on ihmisen ja Jumalan välistä vuorovaikutusta, eikä tarvitse muita välineitä onnistuakseen. 😊

Polku voidaan toteuttaa ulkona tai sisätiloissa. Kuljetaan yhdessä hiljaisuuden vallitessa reittiä, jonka varrelle on aseteltu jokaiselle helmelle oma pisteensä. Pisteiden kohdalla pysähdytään, ja ohjaaja kertoo kustakin helmestä sen luokse saavuttaessa. Ennen matkalle lähtöä sovitaan, missä järjestyksessä kävellään jonossa, ja sovitaan kuka on kenenkin pari.

Jumala-helmi: *Sinä olet ääretön. Sinä olet lähellä. Sinä olet valo.* Voidaan lähteä kävelemään ja tekemään käsillä isoa pyörivää liikettä, sitten liikutetaan rintakehää. Samalla voidaan miettiä seuraavia kysymyksiä (ei tarvitse sanoa ääneen): Miten kuvaisit Jumala? Mitä ajatuksia sinulle nousee taivaan Isästä? Entä Jumalasta Luojana, tai rakkaudesta?

Hiljaisuuden helmi: *Olen sinun.* Ollaan hetki hiljaa, kuunnellaan omaa hengitystä, laiteetaan kädet pallealle ja tunnetaan sen liike syvään hengitettäessä. Miltä hiljaisuus tuntuu? Onko helppoa olla hiljaa? Nouseeko sinulle mieleen joitain ajatuksia, ihan mistä vain?

Minä-helmi: *Minä olen ihme, suuri ihme, ja kiitän sinua siitä.* Tutkitaan omia käsiä, jalkoja ja kasvoja. Katsotaan kaveria silmiin; minkä väriset silmät teillä on? Sanotaan kaverille: ”Sinä olet ihme!” Tämän voi toistaa halutessaan kerran tai pari.

Kasteen helmi: *Sinä lupasit ristinmerkissä, että olen sinun, etkä koskaan hylkää minua. Kristityille risti on merkki toivosta ja siitä kuinka Jumala on luvannut pitää meistä huolen. Tämän lupauksen hän on antanut meille myös kasteessa, jolloin hän on ottanut meidät lapsikseen. Seuraavaksi valitaan kaveri. Ohjaaja antaa merkin ja jokainen piirtää ristinmerkin kaverin selkään tai kämmenelle.*

Autiomaan helmi: *Tein väärin ja satutan muita. En jaksa yksin, kaipaen rakkautta. Anna anteeksi. Joskus jokainen tekee jotain väärin, joko tahallaan tai tahtomattaan. Ikäviä asioita voidaan kuitenkin pyytää anteeksi, jolloin ne myös saadaan anteeksi. Painetaan leuka rintaan. Pää painaa paljon. Laitetaan kädet sydämen päälle ja köyristetään selkä. Joskus kannamme hartioillamme ja sydämessämme liikaa murheita. Joskus eksymme, riitelemme, satutamme. Jumala näkee meidät ja armahtaa. Hän haluaa ottaa taakkamme pois ja auttaa meitä.*

Pyhän huolettomuuden helmi: *Sinä tiedät, mitä tarvitsen. Auta, etten huolehtisi liikaa. Avataan kädet kämmenet ylöspäin ja laitetaan silmät kiinni. Sitten laitetaan ne ristiin rinta-kehälle. Rauha laskeutuu yllemme. Sitten tehdään ristinmerkki omaan rintaamme Isän, Pojan ja Pyhän Hengen nimeen.*

Rakkauden ensimmäinen helmi: *Jumala, ruoki minua rakkaudella ja auta minua rakastamaan niin itseäni kuin toisia. Kyykistytään pieniksi, sitten kuroutaudutaan varpaille suuriksi. Kävellään näillä tavoin eteenpäin. Olimmepa suuria tai pieniä, Jumalan rakkaus ympäröi meidät kaikkina elämämme päivinä.*

Rakkauden toinen helmi: *Niin kuin sinä lohdutat, auta minua lohduttamaan myös toisia. Niin kuin sinä rakastat, auta minua rakastamaan. Halataan paria (ei ole pakko, voidaan myös hymyillä, kätellä tai tehdä jonkin muun ystävällisen eleen).*

Salaisuuden helmet: *Sinä näet salaisuuteni, Jumala. Tee minusta rohkea. Mihin minä kätken salaisuuteni? Laitetaan kädet ensin kevyesti silmien päälle, sitten suun päälle, korvien päälle ja lopuksi sydämen päälle.*

Yön helmi: *Jumalani, missä olet? Sinun suojaasi annan elämäni. Miltä suru tuntuu? Lähdetään kävelemään etukumarassa, ojentaen käsiä kohti maata. Suru painaa meitä kumaraan. Pysähdytään ja laitetaan kädet ristiin: Herra, sinun edessäsi saan itkeä ja rohkeasti tuntea sitä miltä minusta tuntuu. Sinä osaat lohduttaa.*

Ylösousemuksen helmi: *Sinä muutat suruni iloksi. Kävellään varpailla kurotellen käsillä kohti taivasta. Taivas on aina yllämme, ja olemme matkalla taivaaseen. Tehdään käsillä pyörityksiä ja tunnetaan ilma ympärillämme. Raamatussa meille sanotaan, ettei taivaassa ole kipua, murheita tai surua. Liikutaan siis iloisesti, niin kuin taivaassa, ilman mitään ikävää.*

Leikki-ideoita

Näitä leikkejä voi hyödyntää esimerkiksi iltaohjelmassa tai vapaa-ajalla.

Kokemuksiin perustuva maailmankartta

Piirretään isolle pahville maailmankartta. Jos joku on käynyt Tanskassa, niin Tanskasta tehdään iso, ja jos jonkun täti asuu Italiassa niin tädin voi piirtää Italiaan. Ranskaan voi piirtää Disneylandin. Piirretään maailma leiriläisten kokemusten pohjalta.

Sokeakulku

Voidaan kulkea tilassa ja tutkia paikkoja yksilöinä silmät sidottuina, tai jonon viimeinen tai ensimmäinen on näkevä ja ohjaa muut jotain turvallista reittiä, vie heidät vaikka lempipaikkaansa. Hyvin toisensa tuntevan ja turvallisen ryhmän voi laittaa tanssimaan sokeavalssia: kumpikin johtaa vuorotellen.

Vuorohaaste

Jokainen haastaa vuorollaan muut tekemään perässään jotain, minkä itse osaa hyvin. Se voi olla esimerkiksi kuperkeikka, viheltäminen, varpaiden koskeminen suorin jaloin, kaverin hiusten letittäminen tai nenän kaivaminen. Ohjaajan on hyvä kartoittaa näitä vähän etukäteen ja järjestää vaikka pieni show.

Hassut kisat

Esimerkiksi yhdellä jalalla silmät kiinni seisominen, hitauskisa, kuka onnistuu liimautumaan lattiaan niin, etteivät muut saa käännettyä häntä ympäri.

Taidesekoitukset

Jos ryhmä on erittäin luova ja eri taiteista kiinnostunut, voidaan yhdistää taiteellisia harjoituksia. Kuunnellaan tunteita herättävää musiikkia, keskustellaan minkä väristä se oli, mistä se kertoi, minkälaiselle tarinalle se oli taustamusiikki. Voidaan piirtää, maalata tai tehdä esitys.

Salakielet

Kaksi joukkuetta kilpailee siitä kumpi löytää ensin esineet, jotka toinen joukkue on piilottanut omalle puolelleen. Kumpikin joukkue keksii oman salakielen jolla kommunikoi, ja vastapuolta pitää vakoilla yrittäen saada selville, missä esineet ovat.

Uskomattomat keksinnöt

Työskennellään pienryhmissä salassa muilta ryhmiltä. Kullekin ryhmälle annetaan kasa erilaisia tavaroita ja maalarinteippiä. Sopivia tavaroita ovat esimerkiksi vanha puhelin, jakkara, juuriharja, tusseja, ilmapallo, pullo ja kumisaapas. Ryhmä luo tavaroista ihmeellisen koneen. Ryhmäläisten silmät sidotaan ja he saavat minuutin ajan tunnustella jonkin toisen ryhmän ihmeellistä konetta. Tuotos viedään pois, ja heidän on piirrettävä kuva tunnustelemastaan esineestä ja suunniteltava sille käyttötarkoitus. Luovin idea palkitaan.

Arvaa kuka

Kerätään jokaisesta tai muutamasta paikalla olijasta vihje, ja järjestetään kilpailu, jossa pitää tietää, kehen mikäkin vihje sopii.

Lankakerä (hyvä esimerkiksi tutustumisleikkinä)

Leikkijät istuvat piirissä. Leikinjohtaja heittää lankakerän jollekulle, sanoen samalla tämän nimen. Samalla hän, jolle on heitetty lankakerä, ottaa langasta kiinni. Leikki jatkuu niin, että on muodostunut verkko piirin keskelle ja jokainen on kiinni langassa. Kun lankakerä on käynyt kerran kaikilla, lähetetään lankakerä menemään takaisin seittiään pitkin. Tässä on sama kuin alussa: heittäjä pitää muistaa sen leikkijän nimi, jolle hän kerän heittää (eli se leikkijä, jolta leikin alussa sai kerän). Nimeen voidaan halutessa lisätä haasteen vuoksi esimerkiksi adjektiivi, eläin tai jokin pieni kiva muisto omasta elämästä. Näin takaisintulokieroksella on enemmän muistettavaa.

Käsihässäkkä

Leikissä olisi hyvä olla mielellään n. 8-15 ihmistä. Aluksi mennään pieneen, tiiviiseen ympyrään. Sitten jokainen sulkee silmänsä ja laittaa kätensä piirin keskelle niin, että omien käsien kyynärvarret menevät ristiin (esim. oikea kyynärvarsi kulkee oman vasemman kyynärvarren yli tai päinvastoin). Tämän jälkeen silmien pysyessä kiinni etsii jokainen henkilö molemmalle kädelleen kättelyotteeseen jonkun toisen piirissä olevan henkilön käden. Kun jokaisella on molemmissa käsissään kättelyotteessa jonkun muun piiriläisen käsi, avataan silmät.

Tehtävänä on nyt saada syntynyt käsihässäkkä avattua niin, että lopulta muodostuu ympyrä. Vaikka käsiä saa tarvittaessa kääntää pois normaalista kättelyotteesta, ei otetta kaverin kädestä saa kuitenkaan missään vaiheessa irrottaa. Riippuen muodostuvasta hässäkästä, ei ympyrän muodostaminen otteita irrottamatta aina ole mahdollista esim. jos muodostuu kaksi erillistä, toisissaan kiinni olevaa "rengasta". Usein ympyrän muodostaminen kuitenkin onnistuu vaikka aluksi tuntuukin mahdottomalta. ☺

Esimerkki leirin ohjelmasta

Ensimmäinen päivä

<i>Kellonaika</i>	Mitä tapahtuu	Kuka vastuussa	Mitä tarvitaan	Muuta erikoista
12.00	Lähtö Leirikeskukseen			
	Majoittuminen		Opastusta	
14.00	Välipala	Keittiö		
14.30	Alkusesio ja tutustumis- hetki (tehdään myös omat vihot)		Paperia (A4) Kartonkia Narua Rei'itin Kyniä koriste- luun	
15.15 ja 16.00	Luovuushetki: Kuvataide (ryhmä jaettu kahtia)		Oma vihko Lyijy-, kuula- ja värikyniä	
17.00	Päivällinen	Keittiö		
17.45	Vapaa-aikaa (Uimista yms.)			
19.00	Iltaohjelma	Vetäjät ja isokset		
20.00	Iltaapala	Keittiö		
20.30	Iltahartaus (Peili) ja - /iltatoimet		Peili	
22.00	Hiljaisuus			

Toinen päivä

<i>Kellonaika</i>	Mitä tapahtuu	Kuka vastuussa	Mitä tarvitaan	Muuta erikoista
8.00	Herätys			
8.30	Aamupala	Keittiö		
9.15	Aamuhartaus			
9.30	Aamuhetki			
10.00 ja 10.45	Luovuushetki: Tanssi			
12.00	Lounas	Keittiö		
13.00	Lepo-/leikkiaika			Mahdollisuus kokeilla taiteita
13.30 ja 14.15	Luovuushetki: Valokuvaus		Kamera(t)	
15.00	Välipala	Keittiö		
15.15	Iltaohjelman valmistelusta + muuta			
17.00	Päivällinen	Keittiö		
17.45	Vapaa-aikaa (Uimista, iltaohjelman valmistelusta, yms.)			
19.00	Iltaohjelma	Vetotiimi ja leiriläiset		
20.00	Iltapala	Keittiö		
20.30	Iltahartaus ja iltatoimet			
22.00	Hiljaisuus			

Kolmas päivä

<i>Kellonaika</i>	Mitä tapahtuu	Kuka vastuussa	Mitä tarvitaan	Muuta erikoista
8.00	Herätys			
8.30	Aamupala	Keittiö		
9.00	Aamuhartaus (Aa- si)		AASIT	
9.15	Aamuhetki/ "rituaalit"			
9.45 ja 10.30	Luovuushetki Musiikki Pakkaus & siivous	Kaikki		
12.00	Lounas	Keittiö		
13.00	Leirin päätös + palaute	Vetäjät		

Produktion materiaalia

- Ahonen, Heidi 1994. Löytöretki itseen. Musiikki, kuva ja liike itseilmaisun välineenä ja itse-tuntemuksen lisääjänä. Tampere: Kirjayhtymä Oy.
- Ahonen, Jarmo; Anttila, Eeva; Jalkanen, Tiina; Jouhinen, Anne; Kontunen, Kaija; Renvall, Hanna; Suhonen, Tiina & Vainio, Laura 2003. Tanssioppilaan kirja. Helsinki: Opetushallitus.
- Helle-Lahti, Eeva-Liisa 2014. Liikuttava seurakunta. Helsinki: PTK – Poikien ja tyttöjen keskus.
- Lahti, Leena: Lärpäke (paljon sketsejä ja leikkejä käytettäväksi) <http://parkki.info/larpake/MAHTI-tunnekortit>:
http://www.kvtl.fi/contentimages/Projektit/Mahti/MAHTI_tunnekortit_tulostusversio.pdf
- Mannermaa, Lauri 2000. Uusia tapoja katsoa ja tuntea, nähdä ja oivaltaa. Teoksessa Heikkilä, Tuula; Paloheimo, Leena & Taipale, Ilkka (toim.) Mieli ja taide. Helsinki: Mielen-terveyden keskusliitto ry.
- Pehunen, Pirkko 2009. Omakuvat ja perhevalokuvat psykoterapiassa. Teoksessa Halkola, Ulla; Mannermaa, Lauri; Koffert, Tarja & Koulu, Leena (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim.
- Pruuki, Lassi 2010. Rippikoulun pikkujättiläinen. Helsinki: LK-Kirjat / Lasten Keskus Oy.
- Salama, Jens 2015. Nuorten tunnekortit ja sielunhoito – Tunnekorttien soveltaminen sielunhoidollisen työskentelyn menetelmäksi. Opinnäytetyö (löytyy Theseuksesta). DIAK Kauniainen.
- Savolainen, Miina 2009. Voimauttava valokuva. Teoksessa Halkola, Ulla; Mannermaa, Lauri; Koffert, Tarja & Koulu, Leena (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim.
- Sinkkonen, Jari 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Juva: WSOY.
- Tunne- ja kaverikortit: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/tunne-ja-kaveritaitokortit>
- Törnblom, Mia 2006. Itsetunto nyt! Helmi Kustannus