

Caroliina Nordqvist

NUORILLE SUUNNATTU GOSPEL-LATTARI SPECIALRYHMÄ

Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
2012

NUORILLE SUUNNATTU GOSPEL-LATTARI SPECIALRYHMÄ

Nordqvist Caroliina
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Syyskuu 2012
Ohjaaja: Tuliniemi Eija
Sivumäärä: 33
Liitteitä:2

Asiasanat: Erityisnuoret, gospel-lattarit, seurakunta, ryhmätoiminta

Tämän opinnäytetyön aiheena oli erityisnuorille suunnattu gospel-lattari specialryhmä. Kohderyhmänä olivat nuoret tytöt. Opinnäytetyö toteutettiin yhdessä Pihlavan seurakunnan ja Tampereen NNKY:n alaisuudessa toimivan gospel-lattari -toiminnan kanssa. Opinnäytteen tarkoituksena oli gospel-lattari specialryhmän avulla antaa erityisnuorille välineitä omien tunteiden käsittelyyn. Apuna käyttäen omaa kehon liikekieltä tanssin muodossa ja opettaa nuoria arvostamaan ja kunnioittamaan itseään sellaisena persoonana kuin on. Tanssien kautta ryhmässä tuotiin esille omaa naisellisuutta ja sen merkitystä elämässä. Tavoitteena projektille oli saada nuoret yhteen kokemalla vertaistuen mahdollisuuden. Opinnäytteen avulla Pihlavan seurakunta pystyy jatkossa kehittämään toimintaansa nuorten keskuudessa.

Opinnäyte oli toiminnallinen kehitysprojekti Pihlavan seurakuntaan. Projektia varten järjestettiin gospel-lattari specialryhmä, joka kokoontui Pihlavan seurakunnan järjestämässä tiloissa kolmena lauantaina alkuvuodesta 2012. Ryhmä oli suljettu pienryhmä, johon ei otettu uusia nuoria kesken projektin. Pihlavan seurakunta järjesti omalta taholtaan ryhmää tarvitsevia nuoria yhteen. Näille nuorille osoitettiin infokirje, jossa kerrottiin tulevasta ryhmästä ja gospel-lattareista. Tunnit muodostuivat alku- ja loppurukouksesta, tanssillisesta osuudesta, venyttelyistä sekä raamatunopetuksista. Tunnit olivat sidonnaisia toisiinsa niin tanssillisesti kuin opetuksellisestikin.

Projektin toteutus onnistui hyvin. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla nuoria oli kolmetoista. Muina kokoontumiskertoina nuoria oli selvästi vähemmän, kolmesta viiteen nuorta. Palautteet ryhmältä saatiin palautekyselylomakkeen kautta. Sen avulla arvioitiin nuorten tuntemuksia ryhmän, tanssien sekä oman itsensä suhteen. Saatu palaute oli positiivista. Monet nuoret saivat ryhmästä niitä asioita, jotka olivat tarkoituksena ja tavoitteena. Projekti oli opettavainen niin itselleni kuin ryhmässä mukana olleille nuorille tytöille.

SPECIAL GROUP GOSPEL-LATIN DANCING ORIENTED TO YOUNG PEOPLE

Nordqvist Caroliina
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing
September 2012
Supervisor: Tuliniemi Eija
Number of pages: 33
Appendices: 2

Keywords: Special young, gospel-latin dancing, congregation, group activity

The subject of this thesis is gospel-latin dancing special group for young people. The target group was young girls. This thesis was implemented with Pihlava congregation and with gospel-latin dancing activities working under Tampere NMKY. The purpose was to give tools to manage feelings through their own body movement using dancing and to teach the girls to appreciate and respect themselves just the way they are. With the dancing they could bring forward their own femininity and its meaning in their life. The goal objective of project was to get the youth together by experiencing peer support opportunities. With thesis Pihlava congregation will be able to develop their activities for young people.

This thesis was an operational development project for Pihlava congregation. A gospel-latin special dancing group was made for this project and it met on three Saturdays in the beginning of 2012 at premises organized by the congregation. The group was a closed small group and no new members were allowed to join in during the project. The Pihlava congregation arranged a group of special young together. I made an informational letter containing information about the group and gospel-latin dancing. The meetings consisted of opening and closing prayers, dancing-portion, stretching and bible teaching. The classes were tied to each other so as educationally and dancing.

The implementation of the project was success. There were thirteen young people in the first meeting. In the following meetings there were three to five people. I got feedback from the group with the questionnaire I made. With that I could evaluate their feelings about the group, dancing and themselves. The feedback was positive. Many of the young people in the group felt they had gained a lot from the group, which was the purpose and the goal of the project. The project was educating to me personally so as to the girls in the group.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	PROJEKTIN MÄÄRITTELY, TAUSTA JA TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ ..	6
3	PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	7
3.1	Nuoruus kehittymisen vaiheena	7
3.2	Nuorten persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys	8
3.3	Tanssin vaikutukset kehonhallintaan	10
3.4	Gospel-lattarit	10
3.5	Nuorten naisten kristillinen yhdistys (NNKY) ja seurakunnan tarkoitus	12
3.6	Ryhmästä voimme saada enemmän	14
4	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	14
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU JA ETENEMINEN.....	15
5.1	Projektiin kuuluvat tehtävät.....	15
5.2	Projektin eteneminen, aikataulu ja resurssit	16
5.3	Projektin rajaus ja riskit.....	16
5.4	Ryhmän toteutuksen suunnittelu.....	17
6	PROJEKTIN TOTEUTUS	18
6.1	Hyvä paimen.....	18
6.2	Mikään ei ole sinulle mahdotonta.....	20
6.3	Sydämeni vapauttaja	22
7	PROJEKTIN ARVIOINTI JA PÄÄTTÄMINEN	23
7.1	Kehittyminen sairaanhoitajana	23
7.2	Oma arviointi projektin eri vaiheista	24
7.3	Nuorten arvioinnit ryhmästä.....	26
7.4	Projektin kustannukset	27
7.5	Projektin päättäminen ja kiitokset.....	28
	LÄHTEET	29
	LIITTEET	32

1 JOHDANTO

Opinnäytetyökseni tein toiminnallisen opinnäytetyön, jonka aiheena oli tehdä erityisnuori tytöille suunnattu gospel-lattari specialryhmä. Aihe oli ajankohtainen, koska erityisnuorille ei ole tällä hetkellä juuri minkäänlaista toimintaa Pihlavan seurakunnassa, ja nuorille kaivataan juuri toiminnallista tekemistä. Ryhmän ajatuksena oli saada erityisnuoria yhteen kokemaan positiivisesti vertaistuen mahdollisuuden, saamaan yhteyden toisiin samassa tilanteessa oleviin nuoriin sekä virikkeitä ja välineitä omien tunteiden käsittelyyn. Gospel-lattari specialryhmän tarkoituksena oli nauttia yhdessä raamatunopetuksesta, Jumalan rakastavasta läsnäolosta, kristillisestä sisaryhteydestä sekä tanssin ja ylistyksen monimuotoisuudesta. Jokainen nuori osallistui oman kuntonsa mukaan ja päästää hetkeksi irti arjen vaikeuksista sekä keskittyä itseensä ja oman hyvinvointinsa kehittämiseen. Lehtimäki, A. mukaan (henkilökohtainen tiedonanto 14.2.2012)

Kokoontumiskerrat olivat sidonnaisia toisiinsa ja antoivat siten käsitystä oman kehon tuntemiseen ja oppimiseen. Ryhmässä käsiteltiin paljon naisellisuutta ja oman vartalon tutkimista sekä tiedostamista. Kun pystyy hyväksymään oman vartalonsa sellaisena kuin se on, henkinen itsetunto paranee. Nykypäivänä media määrittää paljon sitä, miltä ihmisen kuuluisi näyttää. Tyttöjen pitäisi pukeutua ja käyttäytyä entistä aikuismaisemmin yhä nuorempina. Nuorilla naisilla on edessä vahvasti mallimaailman naisten vartalonkuvan ihanteet. Onko elämässä tavoittelemisen arvoista se miltä näyttää vain ulospäin, vai se että voi olla oma itsesi? Lehtimäki, A. mukaan (henkilökohtainen tiedonanto 14.2.2012)

Gospel-lattariryhmässä pyrittiin välittämään sellaista ajatusmaailmaa, jossa jokainen meistä on todella kaunis juuri sellaisena kuin on ja juuri niiden vartalonmuotojen kautta, joita omistamme. Jokaisen pitäisi olla tyytyväinen omaan kehoonsa eikä aina tavoitella jotain muuta kuin on. Nykypäivänä lähes kaikenikäisillä ihmisillä on hyvin yleistä noudattaa jonkinlaista laihdutuskuuria. Tämä esiintyy enemmän aikuisikäisillä, mutta myös nuorilla varsinkin murrosiän kynnyksillä. On toki hyvä pitää huolta vartalostaan ja kunnostaan, mutta kun on niin sanotusti sinut oman vartalonsa kanssa, silloin ihminen säteilee itsevarmuutta ja tyytyväisyyttä omaan kehoonsa ja hyväksyy

itsensä sellaisena kuin on. Gospel-lattarien tarkoituksena on kehittää omaa instrumenttiaan eli vartaloaan. Tunneilla saimme nauttia liikunnasta ja rakastavan Jumalan läsnäolon siunauksesta. Yhteistyötahoina opinnäytteessä toimi Pihlavan seurakunta sekä Tampereen NNKY:ltä Asta Lehtimäki. Lehtimäki, A. mukaan (henkilökohtainen tiedonanto 14.2.2012)

2 PROJEKTIN MÄÄRITTELY, TAUSTA JA TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ

Projektilla tarkoitetaan suunniteltua hanketta, jossa on tietty päämäärä. Projekti tarkoittaa hanketta, suunnitelmaa tai ehdotusta. Projekti eroaa muista toimintaa organisoivista tavoista erityisesti sen päämääräisyydellään, väliaikaisuudella sekä ainutkertaisuudellaan. Projektille ominaista on sille määritelty alku, loppu ja toteutusta varten suunniteltu aikataulu. Tämä projekti on toiminnallinen kehitysprojekti. Tälle projektityypille on ominaista, että se pyrkii kehittämään ennalta olevaa toimintaa. Tällä tarkoitetaan, että Pihlavan seurakunnassa oli entuudestaan nuorille jonkinlaista toimintaa, kuten nuorteniltoja. Seurakuntaan kaivattiin nuorille toiminnallista tekemistä, jossa yhdistyisi hengellisyys sekä toiminnallisuus. Toiminnallisella kehitysprojektilla pyrin kehittämään olemassa olevia toimintoja nuoria huomioiden Pihlavan seurakunnassa. (Wikipedia 2012.)

Projektini toimeksiantajana toimi Pihlavan seurakunta. Pihlavan seurakunta kuuluu Porin evankelisluterilaiseen seurakuntayhtymään ja se sijaitsee Meri-Porin alueella. Seurakunnan alue on hyvin moni-ilmeinen paikka. Lähellä sijaitsee satama, tehtaat, Yyterin hiekkarannat ja Pihlavan lähiö. Pihlavan seurakunnalla toimii lapsi- ja perheytyö, varhaisnuorisotyö, nuorisotyö, rippikoulu, diakoniatyö sekä lähetystyö. (Porin evankelis-luterilainen seurakuntayhtymän 2009.)

Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulusta Johanna Joutsiniemi on tehty opinnäytetyö maaliskuussa 2012, jonka aiheena oli gospel-lattarit työvälineenä kirkon nuorisotyössä. Työssä haluttiin tutkia ja avata gospel-lattareiden hyötyjä hyvinvoinnin kannalta kasvatustyössä. Opinnäytetyöllä haluttiin tuoda ideoita kirkon nuorisotyöhön.

Opinnäyte oli projektityö, jossa järjestettiin gospel-lattariryhmä Nurmijärvellä. Tanssitunteja oli yhteensä neljä, jossa osallistujia oli kaiken kaikkiaan 62 nuorta. Ensin kohderyhmässä oli erityisnuorten liikuntaryhmäläiset sekä rippikoulun isokoulutuksessa olevat nuoret. Tunnit kestivät keskimäärin 45 minuuttia. Palautteen tunneista saatiin suullisesti sekä kirjallisesti. Kirjallisesti palautteet saatiin palautekyselyn kautta. Opinnäytetyössä kartoitettiin osallistujien vastauksia kaavioiden sekä kirjallisen selvennyksen avulla kohta kohdalta. Vastaukset palautelomakkeesta olivat laajoja ja selviä. Opinnäytetyö oli hyvin ja huolellisesti tehty. (Joutsiniemi 2012.)

3 PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Nuoruus kehittymisen vaiheena

Nuoruus katsotaan sijoittuvan 12–18 ikävuosiin. Itsenäistyminen voi jatkua aina 22 ikävuoteen asti. Nuoruus on ihmisen elämässä tärkeä ajanjakso, jolla tarkoitetaan psykososiaalista kehitystä lapsesta aikuiseksi. Ihminen sopeutuu lapsuudessa perheeseensä. Ihminen sisäistää itseensä vanhempiansa elämäntapaa, ominaisuuksia ja hän oppii perheeltään roolit, arvot ja asenteet. Lasta kasvatetaan perheessä perheen jäseneksi ja valmistellaan perheen ulkopuolisiin kulttuurillisiin oloihin. Nuoruudessa ihmisen maailma avartuu ja hän suuntaakin katseensa pois perheestä yhteisöön ja tulevaisuuteen. Nuorten rakkautenkohteet siirtyvät pois perheestä omiin ikätovereihin ja ihanteet siirtyvät vanhemmista ja kodista maailmalle. Nuoruusiän kehitysvaiheen tarkoituksena on, että nuori alkaa irrottautua lapsuudestaan ja löytää oman persoonallisuutensa. Nuoruusiän kasvuprosessi on voimakas, yksilöllisesti ajoittuva ja toteutuva vaihe. Tämä aiheuttaa nuoren mielessä, ajattelussa, vieteissä, ruumiissa ja koko elinpiirissään muutoksia. (Salo & Tuunainen 1996, 135- 136; VirtuaaliAMK.)

Nuoruuden aikana ihminen joutuu kohtaamaan vaativia uusia kehityshaasteita. Hänen täytyy alkaa irrottautua vanhemmistaan, hyväksyä muuttuva kehonkuva aikuisuuteen, seksuaalisuuteen ja jäsentää oma seksuaalinen identiteetti. Lisäksi nuoren on aika itsenäistyä ja löytää oma paikkansa ikäistensä yhteisössä, suuntautua tulevaisuu-

teen, jossa tulee osata vähitellen huolehtia itsestään ja myös toisista. (VirtuaaliAMK.)

Nuorisossa esiintyy myös niin sanottuja erityisnuoria. Heillä voi olla esimerkiksi käytöshäiriöitä, aggressiivisuutta sekä keskittymiskyvyttömyyttä. Nämä nuoret voivat myös olla hyvin arkoja tai vetäytyviä. Yleensä tällaisten tapausten taustalla voi olla puutteelliset käytösmallit, hankalat sosiaaliset suhteet, oppimisvaikeudet tai nuori on joutunut kokemaan vaikeita tilanteita elämässään. Erityisnuorten käytös saattaa olla niin sanottua ylikorostettua käytöstä tai käyttäytyminen voi vaihdella sulkeutuneesta aggressiiviseen. Nuoret voivat olla erittäin luovia, kekseliäitä ja omaperäisiä. Näillä nuorilla voi olla taipumus vaikuttaa häiritsevästi toisten nuorten tai kaveriporukoiden toimintaan. Erityisnuorille on tärkeää asettaa selkeät rajat koskien turvallisuutta ja sääntöjä, joita kaikkien ryhmäläisten on noudatettava. Tukeminen ja kannustaminen liikkumiseen ovat tärkeitä asioita ryhmässä. Erityisnuorten ohjaajilta vaaditaan taitoa ennakoida tulevia tilanteita ja niiden seuraamuksia. Lisäksi ohjaajien omasta persoonallisuudesta ja vahvuuksista on runsaasti hyötyä nuorten parissa toimiessa. On muistettava, että erityisnuorten kanssa tulee välillä myös vastoinkäymisiä ja pettymyksiä, joita on kohdattava. (Kansan raamattuseura.)

3.2 Nuorten persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys

Varhaisnuoruudessa tunne-elämän ja oman persoonallisuuden kehittyminen kokevat suuria muutoksia. Murrosikä on aikaa, jolloin nuoret kokevat paljon erilaisia haasteita aikuiseksi kasvaessaan. On kuitenkin muistettava, että jokainen nuori on oma yksilönsä ja jokainen kasvaa murrosiän aikana eri tavalla aikuisuuteen. Kaikki nuoret eivät käyttäydy samalla tavalla kehittyessään, esimerkiksi nuoret voivat olla kokeilematta rajojaan eivätkä he riitele vanhempiansa kanssa yhtä paljon kuin toiset nuoret. Nuoret käyvät läpi murrosikänsä aikana useita tunnekuohuja. Oma temperamentti, perhesuhteiden kiinteys ja aikaisemmat elämäkokemukset vaikuttavat paljon siihen, millä tavoin nuori käy läpi lapsuuttaan ja nuoruuttaan ja siihen liittyviä haasteita. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

Nuoruusikä on tärkein vaihe persoonallisuuden kehityksessä. Persoonallisuudella tarkoitetaan pysyviä taipumuksia tuntea, ajatella ja käyttäytyä. Nuoruusiässä nuori alkaa muodostaa uudenlaista suhdetta vanhempiinsa ja itseensä, lisäksi hän tiedostaa sen, ettei ole enää lapsi, mutta ei vielä aikuinenkaan. Ei ole olemassa valmista mallia siitä, millainen suhde omiin vanhempiin pitäisi muodostaa. Nuoret näyttävät yleensä ulospäin, etteivät he haluaisi viettää aikaa vanhempiensa kanssa, mutta toisaalta nuoret tarvitsevat vanhempiaan ja heidän huolenpitoaan. Läheisyyden ja etäisyyden välinen ristiriita näkyy nuorten käytöksessä usein tunteiden ailahteluina ja vanhempien haastamisella. Oma itsenäistyminen on haastava ja välillä myös kipeä prosessi sekä vanhemmille että nuorelle itselleen. Tämä on kuitenkin välttämätöntä kehityksen kannalta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

Nuorten itsetunto saattaa vaihdella suuresti eri ikäkausina. Hän voi olla ajoittain ujo ja epävarma ja itseensä tyytymätön. Toisaalta nuori on saattanut olla täysin sinut itsensä kanssa, mutta nyt tunteekin epävarmuutta itseään kohtaan. Nuoret tutkivat ulkoista olemustaan hyvinkin kriittisesti. Käsitys itsestä voi vaihdella myönteisestä kielteiseen. Nuorilla tytöillä kehon kuva alkaa muuttua naisellisemmaksi pois pikkutyön vartalosta. Muuttuva keho ja erilaiset tunteet hämmentävät usein nuoria. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

Itsensä arvostaminen, kunnioittaminen ja rakastaminen ovat psyykkisiä perusresursseja. Ilman näitä tyydyttävä elämä on mahdotonta. Ilman kokemusta siitä, että joku arvostaa sinua, on vaikea arvostaa itseään. Ilman kokemusta siitä, että sinua kunnioitetaan, on vaikea kunnioittaa itseään. Ilman kokemusta siitä, että toiset rakastaisivat sinua, on sinun vaikea rakastaa itseäsi. Kuitenkaan keneltä hyvänsä saatu arvostus, kunnioitus tai rakastaminen, ei vaikuta yksilön itsensä arvostukseen. Arvostuksen on tultava niiltä henkilöiltä, joita yksilö omasta puolestaan arvostaa. Kunnioitus on tärkeää eri ikäryhmien välisissä suhteissa, mutta pitää myös huomioida ihmisten erilaiset kulttuurit ja alkuperät. Yksilön itsetunnon, identiteetin tai itsekäsityksen ulottuvuudet rakentuvat merkityksellisesti toisten kanssa vuorovaikutussuhteessa. (Jyväskylän yliopisto.)

3.3 Tanssin vaikutukset kehonhallintaan

Tanssiminen on fyysisesti yksi vaativimmista urheilulajeista, joka kehittää kokonaisvaltaisesti kehonhallintaa. Tanssin harrastamiseen ei kuitenkaan vaadita täydellistä rytmittäjää, ballerinan vartaloa tai ylinotkeita raajoja. Tanssiminen ja musiikki kehittävät koordinaatiokykyä, tasapainoa ja liikkuvuutta. Tanssista voi innostua kuka tahansa sukupuolesta, iästä, kuntotasosta tai tanssitaustasta riippumatta. Tanssiminen kehittää kehonhallinnassa muun muassa keskivartaloa. Keskivartalon hyvä hallinta pitää ryhdin hyvänä ja auttaa kannattelemaan kauniisti ylävartaloa. Peruskunnan suoritustaso nousee, kun tanssiharjoitukset ovat riittävän intensiivisiä, jotta aerobinen kunto kehittyy. Tasapaino paranee ja lihaskunto kohenee sekä liikkuvuus lisääntyy. Tanssissa käytetään kehon suuria lihasryhmiä, kuten reisi- ja selkälihaksia. Myös olkapäät, käsivarret, selkä, rintakehä ja lantio saavat hyvää harjoitusta. Tanssissa harjoitellaan myös hartiasseudun liikkuvuutta. Kehonhallintaa voi kuvata myös syvillä hengityksillä, kauniilla joustavilla liikkeillä, omien rajojen etsimisellä, lempeillä venytyksillä sekä tietysti energisyydellä. Yhdessä eri tekijät muodostavat kehonhallintaa, joka tuottaa hyvää oloa mielen ja kehon välille. (Sanna Mansikkaniemi; Huippukuntoon.)

3.4 Gospel-lattarit

Gospel-liikunta on Tampereen NNKY ry:n vuonna 2003 aloittama naiseutta ja tervettä itsetuntoa vahvistava liikuntamuoto. Gospel-lattarit on Asta Lehtimäen vuonna 2007 ideoima tanssitunti, jossa latinalaistanssiliikuntaan yhdistetään Jumalan hyväksyvä rakkaus ja armollisuus. Gospel-lattarit ovat rekisteröity tuotemerkki, mikä varmistaa tuntien laadun. Tuntien sisällön ja laadun varmistamiseksi gospel-lattaritunteja saa ohjata vain ohjaajalisenssin omistava henkilö. Gospel-lattarit on Tampereen NNKY ry:n käyttämä tavaramerkki ja gospel-lattarit logo on Tampereen NNKY ry:n rekisteröimä tavaramerkki. Tuotteen kehityksestä, koulutuksista ja lanseerauksesta vastaavat Asta Lehtimäki ja Piialiina Ristolainen. Lehtimäki, A. mukaan (henkilökohtainen tiedonanto 27.8.2011)

Gospel-lattaritunnit muodostuvat alku- ja loppurukouksista sekä alkulämmittelyistä, askelten ja lihasryhmien opettelusta, läpitanssista ja loppufiilistelyistä. Tunneilla ylistetään Jumalaa ja ollaan Jumalan läsnäolossa. Liikkeet keskittyvät paljon keskivartalon lihaksiston liikeratoihin ja siten opitaan tuntemaan ristiselkää, käyttämään omaa vartaloaan tanssissa ja kannattelemaan käsiä ilman niskan rasitusta. Tunnit on hyvä pitää peilittömissä saleissa, sillä liikkeissä haetaan oikeita tuntemuksia kehosta, mietitään miltä liike tuntuu ja miten oma keho liikkuu. Gospel-lattaritunneilla on tärkeää, että kaikki tehdään oman tason ja kunnon mukaan. Lehtimäki, A. mukaan (henkilökohtainen tiedonanto 27.8.2011)

Gospel-lattarien tarkoituksena on hoitaa henkeä, sielua ja ruumista. Tärkeitä näkökulmia tunneilla on naisellisuuden vahvistaminen ja itsetunnon parantaminen. Tarkoituksena on tarjota sellainen paikka, jossa jokainen on tervetullut sellaisena kuin on ja saada kokemusta siitä, että on kaunis ja hyväksyty. Näin nuorten on helpompi hyväksyä itsensä ja oma kehonsa. Hyvä muistisääntö elämään on, että jos ei pysty itse rakastamaan itseään sellaisena kuin on, ei pysty myöskään hyväksymään Jumalaa luonaan ja ottamaan Jumalalta vastaan sitä rakkautta ja hyväksyntää, mitä Hänellä on tarjota meille. Tanssilla on selvä merkitys itsetunnon parantamiseen. Tunnille saa ottaa mukaansa huiveja ja hameita, jos haluaa nauttia naisellisuudesta vapaasti ja turvallisesti. Tunnilla ei tarvitse miettiä ulkonäköään tai tanssinsa asiallisuutta. Tuntien tarkoituksena on kokeilla omaa naisellisuuttaan ilman arvosteluita. Tunneilla opettelimme ymmärtämään, mitä tarkoittaa itsensä hyväksyminen sekä näkemään itsemme niin, kuin Jumala meidät näkee. Yritetään päästä katsomaan itseämme nykyivän maailman vaatimusten lävitse. Tanssilla voidaan tuoda esille omia tunteita, joita haluaisi kertoa Jumalalle. Tanssilla voidaan niin sanotusti houkutella nuoria myös mukaan seurakunnan toimintaan, jos he eivät muuten seurakunnassa käy. (Tanssia Jumalan kunniaksi 2011, 38; Pylkkänen 2009, 2.)

Tunneilla opettelimme erityylisiä latinalaistansseja. Seuraavassa kuvailen mitä ja minkälaisia latinalaistansseja harjoittelimme. Reggaeton on erittäin monipuolinen ja seksikäs tanssi, joka on saanut vaikutteita eri tanssilajeista, esimerkiksi hip hopista, afrotansseista sekä Karibian ja Etelä-Amerikan perinteisistä tanssityyleistä. Liikkeissä käytetään koko vartaloa, erityisesti lantiota. Reggaetonin musiikin juuret ovat

latinalaisessa sekä karibialaisessa musiikissa. Musiikissa yleisesti yhdistetään espanjankielistä rap-musiikkia. (Salsa passion; Dance central.)

Bachata on peräisin Dominikaanisesta tasavallasta. Bachata on tunnettu tanssi, jota tanssitaan laajasti maailmalla. Tanssissa pitää olla koko ajan polvet hieman koukussa, jotta lantio pääsee keinumaa vaivattomasti ja sulavasti. Lantiolta tuleva pehmeän pyöreä liike on niin sanotusti bachatan ydinasia. Tanssissa yleistä on niin sanottu keinuminen sekä lantion nostot. Bachata on nelijakoinen tanssi, jossa korostetaan neljättä tahtia. (Wikipedia 2012.)

Samba on Rio de Janeirossa ja Brasiliassa 1900-luvun alussa kehittynyt tanssi. Samban musiikin juuret ovat Portugalista ja Afrikasta. Samban peruselementtinä on baunssi. Baunssi tarkoittaa, että joustetaan ryhdikkäästi polvista ja nilkoista, mikä johtaa voimakkaaseen lantiliikkeeseen. Samban musiikki lasketaan yleensä tahdilla yks-ja-kaks-kol-ja-nel. Samba kuuluu myös yhtenä osana latinalaistanssilajien kilpataksseihin. (Wikipedia.)

Merengue on Dominikaanisesta tasavallasta peräisin oleva nopeatempoinen ja eloisa tanssi. Merengueta tanssitaan merengue-musiikkiin, joka kehittyi 1930-luvulla. Musiikki on mukaansatempaavaa ja iloista. Tanssissa on tärkeää saada koko vartalo mukaan liikkeeseen, varsinkin lantion ja keskivartalon voimakkaasti liikkuva liike on merengussa erityisen tärkeää. Merengue on sulava ja pehmeäliikkeinen kävelytanssi, musiikin tempo voi olla hyvinkin nopea, mutta liikkeet ja käännökset tehdään hitaasti ja tyylikkäästi. Merengueta tanssitaan tahdissa 2/4. (Tanssikoulu Ritmo Fresco.)

3.5 Nuorten naisten kristillinen yhdistys (NNKY) ja seurakunnan tarkoitus

Nuorten Naisten Kristillinen yhdistys on saanut alkunsa 1850-luvulla. Se on naisten ja tyttöjen liike, joka toimii noin 23 000 paikallisen toimijaverkoston kautta 120 maassa. Tämän monikulttuurisen järjestön toiminnan perustajana on usko kolmiyhteiseen Jumalaan. Yhdistyksen tavoitteena on luoda naisille ja tytöille turvallinen ympäristö, vahvistaa hyvinvointia, rohkaista heitä löytämään ja käyttämään omia lah-

jojaan, edistää toiminnan kautta yhteisöllisyyttä ja sukupolvien välisiä kohtaamisia sekä vahvistaa tasa-arvoa ja ihmisoikeuksien toteutumista, terveydenhuoltoa, rauhaa ja kestäväää kehitystä. (Nuorten naisten kristillinen yhdistys 2012.)

Seurakunta on kristittyjen muodostama yhteisö. Suomessa seurakunnalla tarkoitetaan yleensä joko koko kristikuntaa tai jonkin kristillisen tunnustuskunnan paikallista yksikköä. Seurakunnalla voidaan viitata myös kristinuskon ulkopuolisiin paikallisiin hengellisiin yhteisöihin. Näitä ovat esimerkiksi evankelisluterilaiset seurakunnat ja vapaiden suuntien seurakunnat. Kirkolla tarkoitetaan organisaatioita tai tiettyä tunnustuskuntaa. Kristillisen käsityksen mukaan seurakunta eli kirkko on pyhä ja se on Herralle erotettu Pyhän Hengen paikka. Seurakunnan tarkoituksena on johdattaa ihmisiä pelastukseen. Kristillistä seurakuntaa sanotaan myös Kristuksen ”ruumiiksi”, jonka ”jäseniä” seurakuntalaiset ovat. (Wikipedia 2012; Porin evankelis-luterilainen seurakuntayhtymä 2009.)

Kristillisessä seurakunnassa keskeisiä toimintoja ovat jumalanpalvelukset, joita vietetään tavallisesti sunnuntaisin. Sunnuntai on aikoinaan valittu jumalanpalvelusten päiväksi, koska se on Kristuksen ylösnousemuksen päivä. Valtaosa kristityistä oli juutalaisia kristinuskon alkuaikoina. Tällöin jumalanpalveluksia vietettiin lauantaisin, joka on juutalaisten sabbatti. Esimerkiksi adventtiseurakunnat noudattavat yhä sabbatin pitämistä lauantaina. Kirkko tarjoaa seurakuntalaisilleen monenlaisia tapahtumia ja opetuksia ja antaa mahdollisuuden osallistua oman mielenkiinnon sekä tarpeen mukaan järjestettäviin tilaisuuksiin. Myös lähetystyö ja aktiivinen lapsi- ja nuorisotyö kuuluu monien kristillisten seurakuntien toimintoihin, ja kirkko tarjoaakin viikoittaista tekemistä nuorille muun muassa nuorteniltojen merkeissä. Nykyään nuoret käyvät eri seurakuntien järjestämissä tilaisuuksissa ja saavat tätä kautta myös ystävyyssuhteita toisten seurakuntien olevien nuorten kanssa sekä monialaisempaa opetusta. Musiikki kuuluu vahvana osana seurakuntien toimintaan erilaisissa muodoissa. Evankelisluterilaiset seurakunnat ovat yhteistyössä eri tahojen kanssa omien alueidensa asukkaiden parhaaksi. (Wikipedia 2012; Porin evankelis-luterilainen seurakuntayhtymä 2009.)

3.6 Ryhmästä voimme saada enemmän

Ryhmän tarkoituksena on, että opimme ymmärtämään paremmin itseämme ja muita. Ryhmässä itsetuntemuksemme kasvaa ja vuorovaikutustaitomme ja yhteistyökyykyimme kehittyvät. Ryhmän tarkoituksena on tuoda sisältöä elämäämme. Ryhmä voi rentouttaa, virkistää, tarjota hyväksyntää, olla ”pakopaikka” jossa saa kannustusta ja tukea. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 12,16.)

Gospel-lattari specialryhmä on suljettu pienryhmä, jossa on jäseniä noin kymmenkunta. Suljetulla ryhmällä tarkoitetaan, että ryhmään osallistuvat henkilöt tietävät kokoontumiskerrat ennen ryhmän aloitusta. Ryhmään ei siis oteta välissä uusia jäseniä, vaikka jotkut jäsenet lopettaisivatkin ryhmässä. Tämän tarkoitus on saada ryhmäläiset sitoutumaan ryhmään sekä toisiinsa. Lisäksi ryhmä on toiminnallinen ryhmä, jonka tarkoituksena on keskittyä konkreettisesti toimintaan ja pohdintaan, koettujen kokemusten tutkimiseen. Ryhmässä osallistutaan rohkaisemaan toisia, pyritään laukaisemaan jännitystä erilaisilla menetelmillä, kuten huumorilla. Ryhmän hyvinvointi on tärkeää toimivuuden kannalta. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 17–18,54.)

Ryhmässä voi esiintyä myös haittaavia tekijöitä, esimerkiksi aggressiivisuutta, eli toisten moittimista sekä vihamielisyyden osoittamista toisia kohtaan. Muita haittaavia tekijöitä on vetäytyminen ryhmästä, ryhmässä kilpaileminen keskenään, ohjaajan suosion hakeminen tai vitsailu ja hauskanpito tunnin aikana. Ryhmässä ei voi välttää konflikteja eli monenlaisia mielipiteitä, reaktioita ja toimintatapoja. Tällaisia konflikteja voi ilmetä ryhmässä sanallisena sekä sanattomalla viestinnällä. Ohjaajan tehtävänä on tarkkailla ryhmää ja ryhmän toimintaa sekä pitää ryhmää tasapainossa. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 55,78.)

4 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektin tarkoitus oli Gospel-lattari specialryhmän avulla antaa erityisnuorille välineitä omien tunteiden käsittelyyn. Kokemusten kautta, käyttäen apuna oman kehon liikekieltä oppimalla arvostamaan ja kunnioittamaan itseään juuri sellaisena yksilönä

kuin on. Näin nuoret oppivat tuntemaan omaa naisellisuuttaan ja kohentamaan itsetuntoa. Tavoitteena oli saada nuoret yhteen kokemaan vertaistuen mahdollisuutta. Ryhmän tavoitteena oli vaikuttaa positiivisesti nuoriin. Tämä opinnäytetyö on Porin seudulla oma projektinsa, mutta se on myös osa muun muassa Tampereen NNKY:n gospel-lattaritoimintaa.

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA ETENEMINEN

5.1 Projektiin kuuluvat tehtävät

Projektiin kuului erilaisia tehtäviä. Ensimmäinen tehtävä oli mennä ohjaajakoulutukseen, jotta saisin luvat ohjata gospel-lattari specialryhmää. Olin käynyt ennen ryhmän aloitusta Pihlavan seurakunnassa pariin kertaan keskustelemassa ryhmän kokoonpanosta, aikataulutuksesta sekä ryhmän käyttämästä tilasta. Ryhmän kokoontumistilana päätimme käyttää Pihlavan seurakuntakeskuksen luokkahuonetta, joka toimii myös opetus- ja kahvihuoneena. Ennen tuntien kokoontumista oli vain siirrettävä tuolit ja pöydät pois, jotta tilassa mahduttiin tanssimaan. Luokkatilana paikka oli hyvä, koska se oli valoisa ja sopivan kokoinen. Kaikki näkivät mitä ohjaaja tekee ja mahtuivat itsekkin tanssimaan. Opinnäytetyön sopimukset kirjoitettiin 8.3.2012. Tein nuorille infokirjeen gospel-lattarien tarkoituksesta sekä ryhmän kokoontumiskerroista. (Liite 1.) Tein myös palautelomakkeen, jonka nuoret täyttäsivät jokaisen kokoontumiskerran jälkeen. (Liite 2.) Kysymykset palautelomakkeeseen valitsin ryhmän tarkoitusten ja tavoitteiden pohjalta.

Tuntien suunnitteluihin kului paljon aikaa, koska kaikki piti aloittaa alusta. Tuntien rakenteen piti suunnitella itse. Tunneilla käyttämieni tanssien koreografioiden toteutukseen käytin apuna gospel-lattarien ohjaajien verkkosivuja, dvd:tä sekä omia muistiinpanojani ohjaajakoulutuksista. Tunnin pituudeksi piti tulla noin 50–60 minuuttia. Olin harjoitellut tanssit ja sovittanut ne musiikkeihin, opettaisin nuorille sekä suunnitellut lihaskuntoharjoitukset ja venyttelyt. Ennen jokaista tuntia kokosin siis tuntirakenteen, jossa oli aina vanhan kertaamista sekä hieman uusia asioita. Tuntien sisällön

pyrin harjoittelemaan mahdollisimman huolellisesti, jotta muistaisin mitä minun piti heille missäkin vaiheessa opettaa.

5.2 Projektin eteneminen, aikataulu ja resurssit

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi aiheen valinnan miettimisellä koulussa keväällä 2011. Tiesin jo tuolloin, että haluaisin tehdä projektin mukaisen opinnäytetyön. Kesän aikana idea tanssillisesta opinnäytetyöstä kypsyi mielessäni ja sain tietää, että Pihlavan seurakunnalla voisi olla tarvetta juuri tällaiselle aiheelle. Oltuani yhteydessä Pihlavan seurakuntaan sovimme tapaamisen syksyllä 2011. Molemmat osapuolet olivat innostuneita ja valmiita tulevaan työhön. Tapaamisessa mietimme ryhmää tarvitsevien nuorten ikää ja taustoja. Näitä asioita mietimme sen takia, jotta löytäisimme ryhmään sellaisia nuoria, joille tämä kokemus olisi hyväksi. Suunnittelimme silloin alustavasti myös tilojen käyttöä, resursseja, aikataulutusta ja kustannuksia. Ensisuunnitelmana oli aloittaa ryhmän ohjaaminen helmikuussa 2012.

Projektin työstäminen jatkui aluksi paljon opinnäytteeseen liittyvien käsitteiden tutkiskelulla ja kirjoittamisella. Seuraavaksi oli vuorossa aihe-seminaarin pitäminen 12.12.2011. Projektin seuraavassa vaiheessa oli uusi tapaamiskäynti Pihlavan seurakunnalla tammikuussa 2012, jolloin keskustelimme lisää tulevien ryhmäläisten ikärakenteesta ja ryhmäkoosta. Tein nuorille informaatiokirjeen, jonka yhteistyökumppanini jakoi valitsemillen nuorille. Päätimme tapaamisessa myös ryhmän kokoontumispaikan sekä ryhmän kokoontumisen aikatauluista. Ryhmän ohjaaminen alkoi maaliskuun lopulla 2012 ja kokoontumiskertoja oli kolme. Suunnitteluseminari oli keväällä 2012 ja raportointiseminaarin pitäminen sekä kypsyysnäytteen kirjoittaminen oli syksyille 2012. Tuntisisällön suunnittelusta ja ohjaamisesta vastasin itse. Käytin opetuksessa apuna gospel-lattarien ohjaajien ideoimia liikesarjoja yhdessä kehonhallinnan ja lihaskunnan kehittämisen kanssa.

5.3 Projektin rajaus ja riskit

Projektin kirjallisen tuotoksen rajauksessa on tärkeää muistaa pitää aihe tiiviinä, vaikka siihen liittyikin paljon eri osa-alueita. Myös tuntirakenteiden rajaus on ollut

tärkeää, ettei ota liikaa erilaisia asioita opetettavaksi, vaan keskittyy pienin askelin eteenpäin liikkeiden ja kehon tuntemuksen löytämiseen ja liikunnasta nauttimiseen.

Projektin riskitekijöitä oli monia. Ensimmäiseksi riskiksi nousi oma osaaminen. Tämä oli riskitekijä, koska en ollut aikaisemmin ohjannut nuoria tanssissa. Kävin kuitenkin gospel-lattarileirillä sekä ohjaajakoulutuksessa, jonka päätteeksi suoritin ohjaajalisenssin. Lisenssin avulla sain alkaa ohjata nuoria ja oma osaamiseni kehittyi. Ohjaustuntien aikana näin riskinä sen, että en muistaisi tunnilla ohjata nuoria tarpeeksi selvästi ja rauhallisesti. Tämän vuoksi tein tarkat muistiinpanot tueksi. Äänentoiston kanssa olevat riskit ovat aina olemassa. Nuorten saapuminen paikalle oli suuri riski tai annettujen kellonaikojen ja ohjeiden noudattaminen tai ryhmään sitoutuminen tarvittavalla tavalla. Aikataulussa pysyminen ja sen pitäminen oli riskitekijänä. Isoksi huolenaiheeksi nousivat esiin taloudelliset kustannukset, esimerkiksi leirin, ohjaajakoulutuksen ja lisenssin kustannukset. Myös musiikin hankkimiseen tunneille kului melkoisesti rahaa. Lisäksi eteen tuli muitakin kuluja, kuten matkat Pihlavaan.

5.4 Ryhmän toteutuksen suunnittelu

Gospel-lattari specialryhmän suunnittelu oli aloitettava ryhmään tulevien nuorten etsimisellä. Oli tärkeää saada paikalle sellaisia nuoria, joille kokemus ryhmästä olisi hyväksi. Ryhmää tarvitsevia nuoria löytyi Pihlavan seurakunnan avustuksella. Yhteyshenkilö oli aktiivisesti etsimässä seurakunnasta ja seurakunnan ulkopuolelta olevia nuoria. Alustavana suunnitelmana oli, että nuoret olisivat olleet lähes saman ikäisiä, mutta lopulta ikähaarukka olikin isompi. Mukaan kutsuttiin muutama alakoululainen ja loput nuoret olivat yläkouluikäisiä. Alkuperäisissä suunnitelmissa oli, että olisin mennyt puhumaan paikalliseen seurakunnan järjestämään nuorteniltaan tai koululle gospel-lattari specialryhmästä ja siitä mikä on opinnäytteeni aihe sekä tulevan ryhmän tarkoitus. Tämä olisi ollut yksi mahdollisuus saada nuoria kiinnostumaan ryhmästä. Emme kuitenkaan toteuttaneet tätä ajatusta, koska ryhmään tulevat nuoret saatiin tavoitettua toisella tapaa. Seurakunnan kautta yhteyshenkilö valitsi mielestään sellaiset nuoret, joille olisi hyödyksi osallistua ryhmään. Näin saimme kokoon tarvittavan määrän erityisnuoria.

Tunneille piti suunnitella ohjelmat. Kaikki piti aloittaa aivan alusta, koska minulla ei ollut aikaisempaa kokemusta tanssinohjaamisesta, muusta liikunnasta kyllä. Tanssien ja tuntien sisällön suunnitteluun kului usean päivän aikana monta tuntia. Eri tansseille piti suunnitella koreografiat ja sovittaa ne oikeantyylliseen musiikkiin sopivaksi. Näiden lisäksi tein itselleni muistiinpanot, joissa oli tanssien koreografiat ja tunti-suunnitelmat tunneille. Näistä oli paljon apua tunneilla, kun opetin tanssia tytöille.

Ryhmän kokoontumispaikaksi suunniteltiin Pihlavan seurakuntakeskuksen järjestämä tila. Ensin minulle esiteltiin mahtavan kokoinen uusittu liikuntasali, jossa olisi ollut hyvä äänentoisto ja mahdollisuus liikkua laajasti. Mietittyäni asiaa, tulin siihen tulokseen, että jokin muu tila olisi parempi ratkaisu tulevalle ryhmälle. Tähän ajattelin esimerkiksi luokkahuonetta. Oikean kokoisin tilan löytyminen ryhmälle oli tärkeää ja onneksi sopiva tila ryhmälle löytyi. Pienempi opetustila sopi paremmin, koska tällöin ohjaaja on lähempänä ohjattavia nuoria, ja esimerkiksi omaa äänenkäyttöään on helpompi hallita pienemmässä kuin suuressa tilassa. Keskusteltuani Pihlavan seurakunnan työntekijän kanssa asiasta, olimme yhtä mieltä löytämämme tilan käytöstä. Valitsimme siis opetustilaksi seurakuntakeskuksessa olevan kahvi-/luokkahuoneen. Ennen tuntien alkua piti siirtää tuolit ja pöydät pois tieltä, jotta mahtuisimme tanssiin tässä tilassa. Ryhmä kokoontui kolme kertaa. Kokoontumispäiviksi valikoitui lauantaipäivä. Ensimmäinen kokoontumisemme oli maaliskuussa 2012 viimeisellä viikolla, toinen pääsiäisen jälkeen sekä viimeinen kokoontumiskerta oli 21.4.12.

6 PROJEKTIN TOTEUTUS

6.1 Hyvä paimen

”Minä olen hyvä paimen, hyvä paimen antaa henkensä lammasten edestä. Minä tunnen lampaani ja ne tuntevat minut, niin kuin Isä tuntee minut ja minä Isän. Minä panen henkeni alttiiksi lampaiden puolesta” (Evankeliumi Johanneksen mukaan 1992, 10).

Ensimmäisen kokoontumiskerran aiheena oli hyvä paimen. Hyvä paimen kuvaa Jeesusta ja sitä miten hyvä paimen Hän meille on. Hyvä Paimenemme on kutsunut joukon meitä ainutkertaisia ihmisiä koolle, jotka ovat omassa elämässään saaneet maistaa jotakin Herramme armosta ja vihreistä laitumista. Olemme saaneet kulkea armossa Jeesuksen omina tähän päivään saakka, onpa uskontiemme alkanut milloin ja miten tahansa. Me saamme seurata häntä, joka kulkee edellämme. Me seuraamme, koska me tunnemme hänen äänensä. Kun kuulemme vieraan paimenen ääniä, tiedämme että niitä emme seuraa. Vieraiden paimenten äänet yrittävät houkutella meitä Vapahatajastamme eroon. Meillä on vain yksi tie. Tiemme on seurata edellämme kulkevaa paimentamme. Kun kuljemme Hänen ominaan, opimme erottamaan tarkemmin hänen äänensä muiden kutsujien äänistä. Muut lupaavat paljon, mutta katteettomasti. Vapauden nimissä he sitovat orjuuteen Kristuksen vapauttamia. Monet meistä ovat ”sisältä rikottu Herran käyttöön”. Monet meistä ovat joutuneet Hyvän Paimenen olkapäille. Jalkamme on murrettu, ja matkanteko on ollut välillä hyvin kivuliasta. Hyvän Paimenen olkapäällä oleminen ei ole huono paikka olla. Evankelisen uskon tuntee särjetystä sydäimestä ja koetellusta uskosta. Se, jonka sydän on särkynyt ja jonka usko on joutunut koettelemuksille, tietää, mitä kuuluu heille, jotka kipuilevat samalla tavalla oman elämänsä ja uskonsa kanssa. (Vähäsarja 2009.)

Kokoontumisemme alkoivat aina rukouksella. Rukouksella haimme siunausta tulevaan tuntiin ja vapautunutta tunnelmaa saada tanssia turvallisesti yhdessä nuorten naisten kesken Jumalalle. Rukoilimme yhdessä Jumalalta myös oman kehon hyväksymistä ja itsevarmuutta. Ensimmäinen tunti lähti hyvin liikkeelle, pienten alkuvaikeuksien jälkeen. Itse saavuin Pihlavan seurakuntakeskukselle hyvissä ajoin valmistelemaan tuntia. Kun kello näytti sen verran, että tunti olisi alkamassa, ei osallistujia ollut paikalla. Soitin yhteyshenkilölle, joka kertoi sanoneensa tunnin alkamisajan väärin infokirjeestä huolimatta. Tästä syystä piti odottaa noin 30 minuuttia. Jännitykseni oli valtaisa. Kun puoli tuntia oli kulunut, paikalle saapui iso ryhmä eri-ikäisiä nuoria naisia. He olivat 13–18 vuoden ikäisiä. Osallistujia oli 13.

Tunnin alkaessa kerroin heille mihin he olivat saapuneet ja mikä oli ryhmän tarkoitus. Teimme sen jälkeen esittelykierroksen, jossa jokainen sai kertoa itsestään mitä halusi. Yleisimmät asiat mitä nuoret kertoivat, oli nimi, ikä ja harrastukset. Näiden jälkeen olikin harjoitusten aika. Tarkoituksenani oli saada nuoret nauttimaan tanssis-

ta eikä välittävän siitä, jos omat tai ohjaajan jalat menevät sekaisin rytmistä. Näin kävikin, mutta kömmähdyksille naurettiin yhdessä. Niin sain näytettyä myös nuorille, että kaikki saavat tehdä virheitä, tarvitsematta nolostua tilanteesta. Tunnin edetessä jännitykseni laukesi, ja sain annettua sata prosenttia itsestäni heille. Nuoret lähtivät treeniin todella hyvin mukaan eikä kukaan häirinnyt ryhmän työskentelyä. Tunnin kuluessa huomasin valinneeni muutaman liian vaikean liikkeen ryhmälle, joten muutin tunnin kuluessa sen sisältöä helpommaksi, jotta jokainen saisi kokea onnistumisen iloa ja riemua.

Ennen uuden tanssin opettamista kävimme ilman musiikkia läpi liikkeitä ja vartalon käyttöä. Näitä yhdistimme sitten latinalaistyyliseen musiikkiin. Tuntien tarkoituksena ei ollut harrastaa zumbaa, jossa hikihatussa tehdään liikkeitä ilman ohjeistusta vaan opettaa nuoria nauttimaan tanssista ja omasta kehosta. Lopuksi teimme vielä lihaskuntoharjoituksen, joka sai ryhmässä aikaan naurukohtauksen. Osa liikkeistä oli uusia ja ne haastoivat hyvin ryhmäläisiä sekä yksilösuorituksiin että yhdessä tekemiseen. Tunnin päätimme venyttelyihin, jonka ohjasi suunnitellusti yksi nuorista. Venyttelyiden aikana pidin myös opetuksen, eli opetuksen minkä tämän kappaleen alussa kerroin. Ryhmäläiset olivat hiljaa paikallaan ja kuuntelivat opetusta. Päätimme tunnin yhdessä rukoukseen. Lopuksi ryhmäläiset täyttivät palautelomakkeen tunnista. Ensimmäinen gospel-lattari special tanssitunti oli päättynyt onnistuneesti.

6.2 Mikään ei ole sinulle mahdotonta

”Herra! katso, sinä olet tehnyt taivaat ja maan suurella voimallas ja ojennetulla käsivarrellas; ei ole mitään sinulle mahdotonta” (Jeremian kirja 1992, 32:17).

Opetuksen aihe käsitteli Jumalan tuntemista ja siten samalla itsensä tuntemista ja hyväksymistä. Raamattu, Jumalan sana, kertoo meille millainen Jumalamme on ja millainen Hän ei ole. Ilman Raamatussa olevia auktoriteetteja Jumalan ominaispiirteiden selittämisyritykset eivät olisi sen parempia kuin oma mielipiteemme, koska voimme ymmärtää Jumalan väärin. Meidän on tärkeää yrittää ymmärtää millainen Jumala on. Jos emme ymmärrä sitä, todennäköisesti alamme pystyttää, jahdata ja palvoa väärää jumalia, mikä on Hänen tahtonsa vastaista. Kaiken pitää alkaa siitä, että ymmärräm-

me Jumalan olevan Luojamme ja meidän olevan osa Hänen luomistyötään. Jumala loi ihmisen kuvakseen. Hän on kaikkivaltias, Hän on kaiken yläpuolella, Hän on pyhä. Jumala on armollinen, armoon kuuluu hyvyys, ystävällisyys, laupeus ja rakkaus. Ilman Jumalan armoa Hänen pyhyytensä erottaisi meidät Hänestä. Hän haluaa tuntea jokaisen meistä henkilökohtaisesti. Koska Jumala on ääretön, kukaan ihminen ei pysty kuvailemaan Häntä täydellisesti. Raamatun välityksellä voimme oppia kuitenkin Hänestä paljon, samoin myös itsestämme Jumalan kautta. Jumalalle mikään ei ole mahdotonta. Meidän ei myöskään ole mahdotonta uskoa itseemme, koska Jumala uskoo meihin. Meidän on mahdotonta nähdä itsemme niin kuin Jumala meidät näkee, mutta Hän loi meidät omaksi kuvakseen, joten yrittäkäämme loistaa Hänen kirkkautaan, hyvyttään ja rakkauttaan itsestämme ulospäin muille ihmisille. Näin saamme tehdä Jumalalle mieluista työtä. (Got questions 2012.)

Toisen kokoontumiskertamme aloitimme samoin kuin ensimmäisen, rukouksella. Pyysimme siunausta tulevalle tunnille. Aloitimme treenin lämmittelyiden jälkeen ensimmäisellä kerralla opeteltujen tanssien harjoittelulla. Käytimme enemmän aikaa tanssien perusaskelten opetteluun ja harjoituksiin kuin ensimmäisellä kerralla. Näin nuoret saivat muistella opeteltuja asioita rauhassa sekä samalla haastaa itseään tanssimaan uudenlaisia tansseja musiikin tahtiin. Harjoittelimme myös erilaista vartalonkäyttöä, kuten reggaetonissa käytettävää sheikkausta. Kysyin gospel-lattarien ”äidiltä” Astalta ennen toista tuntia, voiko tunnille ottaa mukaan myös nyrkkeilyä. Sain myöntävän vastauksen, joten tunnilla käytiin läpi myös lihaskuntoharjoituksena nyrkkeilyharjoitus. Teimme myös tasapainoharjoituksen sekä pitemmän ja rauhallisen venyttelyharjoituksen, jossa kuuntelimme kehomme kieltä. Lopuksi hiljennyimme kiitokseen tunnista, jonka jälkeen pyysin osallistujia täyttämään palautteen.

Tunti sujui onnistuneesti, joskin parantamisen varaa olisi ollut. Osallistujamäärä oli todella paljon pienempi kuin ensimmäisellä kerralla. Nuoria saapui paikalle vain kolme. Lisäksi jouduimme odottamaan noin viisi minuuttia kahta tyttöä, jotka olivat myöhässä. Tiesin kyllä, että suuri osa nuorista ei pääse tällä kerralla osallistumaan, mutta kymmenen nuorta vähemmän oli paljon. Nuoret kertoivat, että eivät pääse paikalle, koska heillä oli kaveripiirissä syntymäpäivät, jota he lähtivät juhlistamaan. Olin aluksi pettynyt pieneen osallistujamäärään, mutta huomasin että määrällä ei ole väliä, vaan sisällöllä ja sillä, että saan opetettua asioita edes näille muutamalle nuo-

relle. Pienestä osallistujamäärästä huolimatta, treeni sujui hyvin. Tunnilla vallitsi leppoinen ja rento ilmapiiri, joka loi hymyn jokaisen osallistujan kasvoille.

6.3 Sydämeni vapauttaja

*”Suuri hätä oli minulla turvasta; mutta sinä olet minun sieluni sydämellisesti vapah-
tanut, ettei se hukkuisi; sillä sinä heitit kaikki minun syntini selkäs taa”* (Jesajan kirja
1992, 38:17).

Raamatussa on vakuutuksia, joissa kerrotaan, että Jumala todella rakastaa kansaansa. Meillä Kristuksen löytäneilläkin on ajoittain ajatuksia, jaksammeko pitää kiinni ja uskoa siihen, että Raamatussa olevat lauseet eivät ole vain tyhjiä sanoja tai lupauksia ilman katetta. Uskomme kuitenkin, että Herra johdattaa elämäämme suunnittelemiensa polkujen kautta meille suotuisiksi. Meidän tehtävämme on vain luottaa siihen, että Jumala on suurempi kuin meidän sydämemme ja Hän tietää kaiken. Meidän on suostuttava kohtaamaan Jumalan rakkaus tänäänkin syntiemme anteeksisaamisessa. "Siinä on rakkaus, ei että me rakastimme Jumalaa, vaan että hän rakasti meitä ja lähetti Poikansa sovinnoksi meidän synteimme edestä." (Joh 4:10.)

Viimeisen kokoontumiskertamme aloitimme suunnitellusti rukouksella. Jatkoimme opittujen tanssien harjoittelua, pienin lisähaastein, koska halusin saada tunnista hie-
man menevämmän ja mukaansatempaavamman. Uutena tanssina harjoittelimme me-
renguen perusaskelia. Ideoita tanssien sisältöihin olisi ollut valtavasti, mutta piti
malttaa mielensä ja pitää tunti selkeänä. Ideoita jäi siis kansioon tulevia koitoksia
varten. Olen kirjannut pitkään ylös ideoimiani tanssikoreografioita sekä valmiitakin
tansseja, joita on helppo käyttää sellaisenaan tai muuttaa niiden sisältöä tarpeen mu-
kaan.

Olin suunnitellut tunnille harjoituksen, missä nuoret olisivat olleet piirissä, selät pii-
rin sisäpuolella pitäen silmiään kiinni. Näin kukaan ei olisi nähnyt edessä olevan
tanssia. Aiheena olisi ollut käsitellä omia ajatuksia ja tunteita. Asiat jotka mieltä pai-
navat, olisivatpa ne olleet huolia, murheita ym. asioita, olisi saanut jättää Jumalalle
esimerkiksi tömistelemällä ja ravistelemalla ne itsestään pois. Iloiset asiat olisi saanut

tanssia parhaaksi katsomallaan tavalla. Pääsin aikoinaan itse tekemään tämän harjoituksen, joka avasi minulle paljon ajatuksia ja auttoi ymmärtämään, mitä on käsitellä tunteitaan tanssin kautta. Odotin tämän toteutumista innolla, mutta viimeisellä tunnilla se ei onnistunut.

Viimeisen tunnin oli tarkoitus alkaa viideltä lauantai-iltapäivällä. Muutama tyttö ilmoitti myöhästyvänsä hieman, joten päätimme yhdessä muiden osallistujien kanssa odottaa heitä. Tytöt saapuivat noin 15 minuuttia myöhässä. Osallistujia tunnille oli tuolloin 5. Tuntimme lähti hyvin käyntiin ja kaikki olivat reippaasti mukana. Tanssiosuuksien harjoitusten jälkeen tytöt ilmoittivat minulle lähtevänsä kotiin. Tilanne oli harmillinen ja halusin tietää syyn lähtöön. Selviä vastauksia kysymykseeni en saanut.

Tilanne harmitti minua siksi, että alkutunti oli mennyt hyvin ja tytöt olivat todella mukana. Ryhmähenki pysyi kerrasta toiseen rentona ja hyvänä. Olisin halunnut tehdä loput harjoitukset heidän kanssaan sekä pitää opetuksen. Nämä jäivät pitämättä. Olimme lisäksi suunnitelleet viimeiseksi kerraksi pienen kahvitteletuksen työpäätymiseksi, joka sekin epäonnistui. Sain tytöiltä kuitenkin palautteet olleesta tunnista. Jäljelle jääneen tytön kanssa rukoilimme lopetuksiksi lyhyen rukouksen sekä siunasin ryhmässä olleita nuoria kevääseen. Ennen kuin kunnolla edes tajusin tilanteiden kulun, oli kaikki yhtäkkiä ohitse. Tässä tämä siis oli sitten, ajattelin.

7 PROJEKTIN ARVIOINTI JA PÄÄTTÄMINEN

7.1 Kehittyminen sairaanhoitajana

Opinnäytetyöni kautta olen kehittynyt tulevana sairaanhoitajana. Opin tunnistamaan nuorten kehityshaasteita heidän ikänsä mukaisesti. Pääsin kehittämään yhteistyötaitojani nuorten parissa, huomioimaan heidän tunnetilojaan, ajatuksiaan sekä tunteitaan tanssin avulla. Sairaanhoitajan työssä on tärkeää, osata ohjata ja opettaa asiakkaita sekä potilaita. Opinnäytetyöni kautta pääsin harjoittelemaan myös tätä osaamista.

Huomasin, että asiat ja aikataulut eivät aina suju suunnitelmien mukaisesti, mutta erilaisten vastoinkäymisten kautta opitut asiat kasvattavat henkisesti.

7.2 Oma arviointi projektin eri vaiheista

Ryhmän suunnittelu

Harjoittelutilaksi valittu luokkahuone oli juuri sopivan kokoinen ryhmälle. Kaikki mahtuivat tanssimaan hyvin ja näkivät ohjaajan ja sen mitä missäkin kohtaa tehtiin. Piristystä tilaan toivat luonnonvalo sekä peilittömyys. Nuoret saapuivat varsinkin ensimmäisellä kerralla hyvin paikalle. Muina kertoina tyttöjä oli vähemmän, mutta tunnelma oli hyvä. Eräs tyttö kertoi ensimmäisen tunnin aikana, kuinka ihanaa on, kun ei ole peilejä joista näkisi miten hyvin tai huonosti itse tanssii. Kerroin heille yhteisesti, että en halunnut tilaa, jossa olisi ollut peilejä, koska tarkoituksena oli saada nuoret tuntemaan kehossaan tanssin vaikutukset sekä saada rauhassa keskittyä omien liikkeiden löytämiseen kohostaan, ilman peilien painostuksia. Jokaisen ryhmän koontumisen jälkeen jaoin nuorille palautelomakkeet. Palautelomakkeessa kysyttiin gospel-lattari special ryhmän toteutumisesta, tunnelmasta ja kokemuksista. Palautteen saaminen työstä on tärkeää kehittymisen kannalta. Positiivisten ja negatiivisten palautteiden saaminen on tärkeää, koska silloin pystyy kehittämään mm. omaa työkentelyään. Ohjaajat toimivat suuresti saamiensa palautteiden mukaisesti.

Ilmapiiri ryhmässä

Tunneilta saatuja palautteita lukiessa tuli olo, että nämä ovat juuri niitä asioita, mikä ryhmän tarkoituksena oli. Tarkoitus oli antaa tytöille välineitä omien tunteiden käsittelyyn kokemusten kautta ja herättää onnistumisen iloa. Lisäksi tarkoituksena oli oppimaan arvostamaan ja kunnioittamaan itseään juuri sellaisena yksilönä kuin on ja tuntea kuuluvansa ryhmään, joka oli vieras. Ryhmän tavoitteena oli vaikuttaa positiivisesti nuoriin. Projektin tarkoitukset ja tavoitteet onnistuivat hyvin. Nuoret saivat oppia miten voi käsitellä omaa liikekieltään ja tunteitaan tanssin kautta. Tunneilla vallitsi leppoisa, ystävällinen ja hyväksyvä ilmapiiri, eikä iloa ja naurua puuttunut. Alkujännitysten jälkeen kaikkien jännitys laukesi, jolloin sai nautittua tanssista vieläkin enemmän. Mieltäni piristi muutamissa palautteessa olleet sydämet ja kiitokset. Hienoa oli huomata, että tunnille saapui juuri sellaisia nuoria, joille tämä kokemus

oli hyväksi. Palautteiden mukaan tämä kokemus oli nuorille hyväksi ja antoi lisäenergiaa arkeen. Ryhmässä ei vallinnut kilpailevaa ilmapiiriä niin ohjaajan suosiosta kuin muistakaan ryhmään liittyvistä asioista. Oma näkemykseni oli, että ryhmä antoi minulle ohjaajana, sekä nuorille haastetta, mutta myös valtavasti positiivisia kokemuksia.

Oma kehittyminen ohjaajana

Projektin päättyttyä huomasin olevani kehittynyt myös ohjaajana. Vaikka välillä oli hankaluuksia muistaa liikkeitä ja seuraavaksi tulevia askelia, ei tämä haitannut tunnilla olevaa menoa. Näin sain näytettyä myös nuorille, että kukaan ei ole täydellinen, ja miten virheistä voi oppia. Omille kömmähdyksille on myös osattava nauraa. Kotona tunteja suunniteltaessa ja harjoitellessa tanssiliikkeet ja lihaskuntoharjoitteet sujuivat suhteellisen hyvin ja tanssin tahdit menivät kohdalleen. Tunnilla huomasin, ettei ryhmä aina pystynyt nopeasti sisäistämään liikkeitä musiikin tahtiin, joten toistimme liikkeitä välillä suunniteltua pidempään. Projektin edetessä pidin itseäni varten muistikirjaa, johon kirjoitin muun muassa kehittämisideat seuraaville tunneille. Jokaiselle tunnille laadin oman ohjelman, joka tuki aina edellistä tuntia.

Viimeisellä kerralla jäin tunnin loputtua seurakuntakeskukselle järjestelemään paikat kuntoon, koska talon vahtimestari ei ollut enää paikalla. Järjestellessäni paikkoja mietin ryhmääni ja työssäni onnistumista. Fiilikseni oli kokonaisuudessaan hyvä, ja tunsin onnistuneeni tanssillisen ryhmän pitämisessä, mikä aluksi oli pelottanut ja jännittänyt minua paljon. Kaikki sujui kuitenkin hyvin ja Jumalan läsnäolo siunasi jokaista tuntiamme. Tuntien jälkeen saamani palaute oli positiivisesti rakentavaa. Tytöt osallistuivat hyvin tunneilla oleviin asioihin ja ottivat tekemisen tosissaan. Lisäksi tytöt kuuntelivat mitä heille opetin. Koko kokemus oli opettavainen. Tuntui siltä, että juuri kun pääsi tekemisen makuun, oli projekti siltä osin ehtinyt päättyä. Ideoita olisi ollut vielä paljon jäljellä ja intoa olisi riittänyt. Yhteistyö Pihlavan seurakunnan kanssa sujui ihan hyvin piestä vastoinkäymisestä huolimatta, mm. tiedonkulussa.

7.3 Nuorten arvioinnit ryhmästä

Saamastani palautteesta tuli sellainen olo, että olin ollut tärkeässä roolissa näille nuorille. Ryhmäläisten palautteet arvioin kohta kohdalta läpi, joista tein itselleni yhteenvedoja vastauksista. Tulosten myötä kirjoitin tähän kappaleeseen yhteenvedon vastauksista. Jokaisella kokoontumiskerralla tytöt kokivat ryhmän yhteishengen hyväksi ja vapautuneeksi. Ensimmäisen tunnin jälkeen lukiessani palautteita, kertoivat tytöt oppineensa uusia asioita. Yksi parhaista kommenteista ensimmäiseltä kerralta oli ”hei mulla on lantio, mikä todella liikkuu”. Tästä sekä muistakin oivalluksista tytöt kertoivat palautteissaan. Palautteiden pohjalta heidän mielestään oli hienoa kokea onnistumisen iloa. Vaikka ennen ensimmäistä tuntia moni tytöistä oli odottavalla mielellä ja osa hieman epäilevällä, oli lopputulos hyvä. Kaikki kertoivat nauttineensa ryhmästä.

Toisella tunnilla tytöt kertoivat, että opeteltavat asiat käytiin tälläkin kertaa hyvin ja rauhallisesti läpi, mistä tuli onnistumisen iloa ja riemua. Tunnilla vallitsi jälleen hyvin positiivinen ja hyväksyvä tunnelma. Palautteiden mukaan tunti rasitti ihanasti, siitä tuli hikinen ja iloinen olo, ja lopussa olleesta pitkästä venyttelyhetkestä tuns rentoutuvansa. Tämä oli hyvä loppu tunnille, koska silloin sai kerätä ajatuksia, nauttia liikunnan tuomasta mielihyvästä ja onnistumisen ilosta. Pidin opetuksen rentoutuksen aikana, jolloin tytöt saivat maata lattialla miten halusivat. Todella ihana kommentti oli se, että se sai aikaan sisäisesti lämpimän ja rukoillun olon, joka oli tunnin tarkoituksenakin.

Viimeistä tuntia tytöt odottivat innolla, koska muilla kerroilla oli ollut kivaa ja he pitivät liikunnasta ja tanssista, jota saatiin tehdä yhdessä. Tytöt pitivät haasteista ja siitä, miten joka kerralla sai opeteltua jotain uutta niin itsestä kuin tanssista. Oma vartalonkäyttö tuli monelle pienellä aikaa askeleen lähemmäs itseä. Yhdessä palautteessa luki, ”opin paljon uusia ja vaikeita asioita, mutta on hienoa saada haastaa itsensä.” Opeteltavat asiat käytiin hyvin läpi ja kaikki kokivat onnistumisen iloa. Koska ryhmän ajatuksena oli antaa vahvuuksia arkeen, opettaa naisellisuutta sekä tiedostamaan omaa kehoonsa, onnistuivat nämä asiat mielestäni hienosti myös palautteiden mukaan. Tytöt kertoivat tiedostamiseensa omaa naisellisuuttaan enemmän. Hyvä esimerkki oli palautteissa kohta, jossa luki: ”lantio liikkui siihen malliin, että ei oi-

kein voi olla tuntematta itseään naiselliseksi!” Tämä kuvaa mielestäni hyvin tehtyä työtämme.

Viimeisen kerran palautelomakkeen olin tehnyt kohdan, jossa kysyin onko tyttöjen oma kehonkuva muuttunut tämän kokemuksen myötä positiivisempaan suuntaan? Tähän kohtaan vastauksia tuli: kyllä ja ei. Ei -kohdan perusteluissa oli, että asia on vaikea koulukiusaamisen takia. Koulukiusatulla nuorella oli kielteisiä ajatuksia mahdollisesta muutoksesta elämässä kurssikokemuksen myötä. Toiset tytöt vastasivat kysymykseen kyllä. Selvennyksiä nuorilta tähän kysymykseen oli, että nyt tietää, että uskon ja tanssin voi yhdistää ihanalla tavalla toisiinsa. Aikaisemmin on tuntunut, että tanssi ei sovi kirkkoon. Toiset tytöt kertoivat jatkavansa tanssimista kotona. Tytöt kertoivat pitäneensä tunteista ja siitä miten tämä kokemus antoi tanssin iloa ja tukea arkeen. Kaikkien fiilis tunnin loputtua oli hyvä. Kaikki halusivat, että palaisin pitämään tunteja joskus uudelleen. Yhteispalaute tunteista oli, että tunnit olivat mukavan rentoja ja hiki tuli jokaisella tunnilla, lisäksi oli tosi kivaa. Raamatun kohdat antoivat ajattelemisen aihetta sekä gospel-lattaritunnit antoivat piristystä arjen harmautteen.

7.4 Projektin kustannukset

Aluksi tehty kustannusarvio muuttui matkan varrella. Kuluja tuli mm. leireistä, joissa harjoittelin askelkuvioita ja sain ideoita omiin ohjaustunteihin, sekä lisenssinalaisen gospel-lattarituntien harjoitusohjaajakoulutuksen pätevyyden suorittamisesta. Ohjaajakoulutus maksoi 100 euroa, harjoitusohjaajan lisenssi kaudelta 50 euroa yhdessä 10 euron liittymismaksun kanssa. Koulutuksen kustansin itse, seurakunta maksoi harjoitusohjaajalisenssini. Gospel-lattareiden ohjaajakoulutuksen käyneiden tulee veloittaa ohjaustunneista noin 20 e, koska gospel-lattareiden toiminta on lisenssiaalaista toimintaa. Tämän seurakunta korvasi minulle sekä kuluneet matkakustannukset. Pihlavaan matkustin omalla autolla. Tiloista minun ei tarvinnut maksaa mitään, koska seurakunta järjesti tilat. Tunneille jouduin hankkimaan sopivaa gospel-lattarimusiikkia. En omistanut sopivaa musiikkia, jota olisin voinut tunneilla käyttää. Musiikkeihin kului noin 100 euroa. Tunneille tuleville ryhmäläisille tunnit eivät maksaneet mitään. Nuo-

rille annetut informaatiokirjeen sekä palautelomakkeet tein itse ja nämä sain tulostaa seurakunnan tulostimelta.

7.5 Projektin päättäminen ja kiitokset

Projekti ei tällaisenaan jatku, mutta suunnitelmissa olisi joskus jatkaa gospel-lattarituntien pitämistä jossakin. Paikasta ja seurakunnan alaisuudesta riippuen osallistujien määrä ja ikä olisivat varmasti erilaisia. Tunnit eivät muodostaisi enää suljettua ryhmää, vaan olisi kaikille naisille avoin ryhmä. Mitään konkreettista suunnitelmaa tuntien jatkamisesta ei toistaiseksi ole, joskin itseltäni löytyy intoa ja tarmoa tuntien jatkamiselle. Pihlavassa on myös suunniteltu jonkinlaisen liikunnallisen ryhmän muodostamista nuorista tämän projektin myötä.

Haluan kiittää kaikkia tähän opinnäytteeseen osallistuneita henkilöitä, Pihlavan seurakuntaa jossa sain työni toteuttaa, Pihlavan seurakunnan nuorisotyöntekijää Terhi Rättyä sekä gospel-lattarien äitiä Asta Lehtimäkeä, jolta olen saanut apua ja tukea tanssien koreografioihin ja tuntisuunnitteluihin. Erityiskiitoksen haluan antaa kaikille ryhmässä mukana olleille nuorille, jotka tekivät tästä projektista mahdollisen. Kaiken tämän jälkeen voi vain olla onnellinen tehdystä työstä!

LÄHTEET

Dance central. 2012. What is reggeaton. Viitattu 31.7.12.

www.dancecentral.co.uk/DanceNtral/Articles/raggaeton.htm

Evankeliumi Johanneksen mukaan. 1992. Raamattu. Jongbloed: UBS

Got questions. 2012. Mitä ovat Jumalan ominaispiirteet. Viitattu 30.7.2012

www.gotquestions.org/Suomi/Jumalan-ominaispiirteet.html

Huippukuntoon. 2012. Tanssien kuntoon. Viitattu 27.2.12.

<http://huippukuntoon.fi/liikunta/tanssien-kuntoon>

Jeremian kirja. 1992. Raamattu. Jongbloed: UBS

Jesajan kirja. 1992. Raamattu. Jongbloed: UBS

Joutsiniemi, J. 2012. Gospel-lattarit kirkon työvälteenä nuorisotyössä. AMK-opinnäytetyö. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.10.2012.

http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/47826/Joutsiniemi_Johanna.pdf?sequence=1

Jyväskylän yliopisto. 14.6.2003. Tunnusenteet rakkaus, kunnioitus ja arvostusvälttämättömiä inhimilliselle elämälle. Viitattu 7.3.2012.

www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2003/06/tiedote-2009-10-01-09-50-16-386073

Kansan Raamattuseura. 5.2006. Erityisnuoren kohtaaminen. Viitattu 11.12.2011.

http://www.nuoret.fi/data/liitteet/erityisnuoret_vihko.pdf

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Suomen mielenterveysseura: Laku

Lehtimäki, A. 2011. Gospel-lattari. Tampere. Henkilökohtainen tiedoksianto 27.8.2011, 14.2.2012

Mannerheimin lastensuojeluliito. Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys. Viitattu 11.12.2011. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/persoonallisuus_ja_tunne-elama/

Nuorten naisten kristillinen yhdistys. 2012. NNKY - Naisten ja tyttöjen liike. Viitattu 12.12.2011. . <http://www.ywca.fi/>

Porin evankelis-luterilainen seurakuntayhtymä. 2009. Yhteisen seurakuntatyön keskus. Viitattu 26.2.2012. <http://www.porievl.fi/index.php/yhteinen-seurakuntatyo>

Pylkkänen, S. 2009. Gospel- lattareita Helsingissä. Näkyvä nainen 2/2009, 2.

Salo, O. & Tuunainen, K. 1996. Da Capo. Hämeenlinna: Salutonova oy.

Salsa passion. 2012. Reggeaton. Viitattu 31.7.12.

www.salsapasion.net/fi/tanssit/reggaeton-dancehall-reggae.html

Mansikkaniemi, S. 2012. Kehonhallintaa brasilialaisittain. Viitattu 27.2.12.

<http://sanna.mansikkaniemi.com/Kehonhallintaa+brasilialaisittain>

Tanssia Jumalan kunniaksi. 2011. Nuotta 9-10/11, 38.

Tanssikoulu Ritmo Fresco. 2012. Merengue. Viitattu 31.7.12.

https://sites.google.com/site/ritmofrescofi/home_suomi/tanssit/aniko254

VirtuaaliAMK. 12.10.2006. Nuoruus elämänvaiheena. Viitattu 7.3.12.

www.amk.fi/opintojaksot/0407012/1084374081271/1107863922545/1107868110284/1107868147641.html

Vähäsarja, J. 2009. Hyvä paimen. Viitattu 30.7.2012.

www.sro.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=962:hyvae-paimen&catid=36:saarnoja&Itemid=59

Wikipedia. 2012. Bachata. Viitattu 31.7.12.

http://en.wikipedia.org/wiki/Bachata_%28dance%29

Wikipedia. 2012. Projekti. Viitattu 16.9.2012. <http://fi.wikipedia.org/wiki/Projekti>

Wikipedia. 2012. Samba. Viitattu 31.7.12. <http://fi.wikipedia.org/wiki/Samba>

Wikipedia. 2012. Seurakunta. Viitattu 26.2.2012.

<http://fi.wikipedia.org/wiki/Seurakunta>

LIITE 1

Tervetuloa Gospel-lattarit Special tunneille

Gospel- liikunta on Tampereen NNKY ry:n vuonna 2003 aloittava naiseutta ja tervet-
tä itsetuntoa vahvistava liikuntamuoto. Gospel- lattarit ovat tanssitunteja, jossa lii-
kuntaan yhdistetään Jumalan hyväksyvä rakkaus ja armollisuus.

Tunneilla harjoitellaan latinalaistentanssien perusaskelia, eri lihasryhmien harjoitte-
lua sekä nautitaan rennosta tunnelmasta gospel musiikin tahdissa.

Tunneilla ylistetään Jumalaa ja ollaan Jumalan läsnäolossa. Tuntien tarkoituksena on
aloittaa hitaasti ja helposti, mutta hien on tarkoitus saada pintaan. Gospel- lattaritun-
neilla on tärkeää, että kaikki tehdään oman tason ja kunnon mukaan. Tärkeitä näkö-
kulmia tunneilla on naisellisuuden vahvistaminen ja itsetunnon parantaminen. Tar-
koituksena on tarjota sellainen paikka jossa jokainen on tervetullut sellaisena kuin
on, ja saada kokemusta siitä että on kaunis ja hyväksyty.

Kokoontumiskertoja on vain kolme, joten toivon teidän sitoutuvan tanssikurssille
tosissanne sekä ottavan siitä kaiken hyödyn irti itsellenne. Kurssi pidetään Pihlavan
seurakuntatalolla ja kokoontumiskerrat ovat:

- Lauantai 31.3.12 klo: 16.30–17.30
- Lauantai 14.4. klo:16.00–17.00
- Lauantai 21.4 klo: 17.00–18.00

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 9.3.12 Terhi Rätty

P. S varatkaa viimeiselle kerralle mahdollisesti enemmän aikaa kuin tunti, kiitos!

Terv. Caroliina ohjaajanne

Gospel-lattari specialryhmän kyselylomake

Rastita valitsemasi vaihtoehto

1. Minkälainen fiiliksesi oli ennen tunnille tuloa?

- Hyvä
- Odottava
- Huono

Kerro perustelut valitsemallesi kohdalle miksi sinulla oli tällainen olo

2. Minkälainen fiiliksesi oli tunnin jälkeen?

- Hyvä
- Huono

Kerro perustelut valitsemallesi kohdalle miksi sinulla oli tällainen olo

3. Ryhmähenki oli

- Hyvä
- Huono

Miksi?

4. Opin tunnilla uusia asioita

- Kyllä
- En

Mitä opit?

5. Opeteltavat asiat käytiin tunnilla hyvin läpi

- Kyllä
- Ei

Miksi?

6. Sain kokea onnistumisen iloa

- Kyllä
- En

Miksi?

7. Pidit tunnista

- Kyllä
 - En
- Miksi?
-

8. Mitä ryhmä antoi sinulle?

9. Miten olet tiedostanut omaa naisellisuuttasi?

10. Onko oma kehonkuvasi muuttunut positiivisemmaksi tuntien ansiosta?

- Kyllä
 - Ei
 - Miksi?
-

11. Ovatko jotkin asiat omassa elämässäsi muuttuneet tämän kokemuksen myötä?

- Kyllä
 - Ei
 - Miksi?
-

12. Haluaisitko gospel-lattari tuntien jatkuvat joskus uudelleen?

- Kyllä
 - En
 - Miksi?
-

13. Vapaa sana ryhmästä sekä ohjaajalle.

Kiitos vastauksistanne ja siitä että osallistuitte ryhmään! Olitte kaikki aivan mahtavia ja ihania nuoria naisia <3 Hyvää kevättä!

T:Caroliina