

# Miten tanssiterapiaa voi hyödyntää ja soveltaa erityisoppilaiden kanssa?



Tanssiterapiassa käytetään luovaa liikettä ja tanssia yleensäkin terapeuttisessa suhteessa. Mielestäni kouluissa pitäisi liikkua, tanssia, ja hyödyntää ja soveltaa tanssi- ja liiketerapian keskeisiä sisältöjä. Paikoillaan istuminen saattaa vähentää oppilaiden opiskelumuotiota, ja näin ollen huonontaa oppimistuloksia. Liike on jokaiselle ihmiselle merkittävää. Ihminen on tarkoitettu liikkumaan, sillä liike on olemassaolon ja vuorovaikutuksen perusta. Liike muun muassa täyttää ihmisen toimin-

nallista ja ilmaisullista tarvetta. Tanssiessa voidaan tutkia liikkeen ja tunteen yhteyttä. Eri-ikäisten harjoitusten avulla oppilaat voivat laajentaa ja muokata omaa liikekieltään. Tanssiessa ja liikkuesssa oppilaat pääsevät kosketuksiin oman sisäiseen maailmaan, josta vähitellen tulee heille lähempi, todellisempi ja konkreettisempi.

Tanssiterapiaa voidaan soveltaa ja hyödyntää opetuksessa ja kasvatuksessa. Tanssin, liikkeen, asentojen avulla voidaan tutustua omiin ja toisten tapoihin olla olemassa. Liikkeiden avulla voi-

daan myös ilmaista omaa olemassaoloa ja tunteita. Tanssissa kehon toiminta on kokonaisvaltaista ja aktiivista. Tanssin avulla voimme ilmaista tunteitamme ja kuvata asioita, joita kielellisesti emme kykene ilmaisemaan. Tanssin avulla voidaan tukea oppilaiden hyvinvointia. ”Tanssiterapiassa kehotietoisuuden, tanssin ja liikkeen eri osat yhdyvät yhdessä luovan prosessin kanssa mahdollistavat sensorimotorisen, emotionaalisen ja kognitiivisen kokemuksen tason integraation” (Johdanto tanssi-liiketerapiaan, Marko Punkanen 2010).

Erityistä tukea tarvitsevien nuorten opetuksessa voitaisiin hyödyntää tanssia. Tanssin keinoin oppilaat voivat kommunikoida ja olla vuorovaikutuksessa erilaisella, uudella tavalla. Esi-merkiksi jos oppilas ei kykene puhu-



maan, hän voi kokea vuorovaikutustilanteet ahdistaviksi. Tanssi voisi tällöin olla liikemuoto, jonka avulla oppilas voisi ilmaista omia tarpeitaan, ajatuksiaan ja tunteitaan. Oppilas voi ilmaista itseään kehollisesti. Liikkeen kautta oppilaille myös avautuu uudenlaisia mahdollisuuksia mm. ilmaisuun, oman identiteetin rakentamiseen ja sisäisen maailman tutkimiseen. Tanssi tarjoaa mahdollisuuksia elämyksiin ja kokemuksiin.

Tanssia voisi hyödyntää esimerkiksi autistien opetuksessa. Lapsilla, joilla on autismi, maailma on usein rajoittunut. Heille on tärkeää tietynlainen järjestys, struktuuri. Uudet tilanteet, kuten siirtymätilanteet saatetaan kokea hankaliksi. Tanssiharjoituksissa heidän kanssaan tulisi muistaa selkeä ohjaaminen ja esim. liike- ja improvisaatioharjoitusten selkeä rakenne. On tärkeää, että opetuksessa huomioidaan autisteille merkittävät struktuurit. Toistuvat asiat ja tietynlainen järjestys synnyttää usein turvallisuuden tunnetta. Tanssiharjoitusten avulla voidaan harjoitella uusia tilanteita linkittämällä niitä vanhoihin, tuttuihin asioihin.

Joillekin oppilaille vuorovaikutus ja kommunikointi ihmisten kanssa saattaa olla vaikeaa. Tanssiharjoituksissa voisikin käyttää erilaisia välineitä, kuten nauhoja, hula hula -renkaita, hyppynaruja tai palloja, joiden avulla lähdetään kehittämään esimerkiksi lapsen vuorovaikutustaitoja ja ilmaisutaitoja. Vähitellen voidaan siirtyä välineiden kanssa liikkumisesta ja työskentelystä toisten ihmisten kanssa toimimiseen.

Tanssi mahdollistaa omien tunteiden, ajatusten ja mielipiteiden ilmaisen. Tanssiharjoituksissa oppilaiden kanssa voi avata mm. tunteita usealla tavalla ja eri muodoissa. Ensinnäkin tunteita voidaan ilmaista tanssin ja liikkeen keinoin. Liike- ja tanssi-ilmaisu voidaan muuttaa kuvaksi tai sanoiksi, ja avartaa näin kokemuksen ikkunaa oppilaiden kanssa. Tanssin avulla voidaan suunnata oppilaiden tietoisuus ja huomio sisäiseen maailmaan. Liikkeen keinoin voidaan tuoda tiedostamattomia asioita tietoisuuteen. Tanssiessa oppilas voi ilmaista asioita, joita ei välttämättä pysty ilmaisemaan yhtä tehokkaasti ei-kielellisesti.

Tanssiharjoitusten avulla voidaan vahvistaa egoa ja realiteetteja sekä korostaa nykyhetkeä ja tietystä hetkestä pysymistä. Tanssin avulla voidaan tutkia omaa liikkumista ja reagointia. Tanssien ja liikkuen voidaan myös miettiä suhdetta itseän ja muihin ihmisiin.

Tanssien ja liikkuen voidaan oppia paljon asioita itsestä ja muista ihmisistä. Kouluissa tanssia opetettaessa voidaan käyttää erilaisia musiikkeja oppilaiden mielenkiinnon mukaan. Tanssia voisi hyödyntää eri aineiden opiskelussa. Tanssin keinoin voidaan opettaa esimerkiksi matematiikkaa, terveystietoa tai biologiaa.

Eryitystä tukea tarvitsevien oppilaiden kanssa voisi tehdä monenlaisia harjoituksia. Kehotietoisuusharjoituksilla voidaan kehittää oppilaiden oman kehon hahmottamista. Useilla erityistä tukea tarvitsevilla oppilailla oman kehon hahmottaminen onkin vaikeaa. Kehon hahmottamisen ongelmat voivat vaikuttaa negatiivisesti itsetuntoon ja identiteetin kehittymiseen. Liikeimprovisaatioharjoituksissa oppilailla olisi puolestaan mahdollisuus liikkua haluamallaan tavalla, käyttää luovuuttaan ja antaa aikaa itselleen.

Opetuksessa voisi hyödyntää erilaisia materiaaleja, joiden avulla voidaan esimerkiksi pelata tai leikkiä. Materiaaleja voisi hyödyntää myös mielikuvitusharjoituksissa. Oppilaat pitävät usein tehtävistä, joissa voidaan käyttää mielikuvitusta. Mielikuvitusharjoituksissa, peleissä ja leikeissä voidaan käyttää erilaisia tanssi- ja liikemuotoja hyväksi. Erittäin hyödyllisiä ja tärkeitä harjoituksia ovat rentoutumisharjoitukset, joissa oppilaat saavat rentoutua ja levähtää kiireen keskellä.

Tanssiterapian avulla voidaan ennaltaehkäistä ja hoitaa fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia oireita ja sairauksia. Tanssin hyödyntäminen opetuksessa saattaa siis vaikuttaa positiivisesti op-

pilaiden psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen puoleen. Labanin mukaan tanssissa liikkeen avulla voidaan ilmaista ihmisen persoonallisuutta ja psyykkistä mielentilaa. Liikkeen avulla voidaan lisätä itseymmärrystä. Liike on myös kommunikatiivista. Stanton-Jonesin mukaan keho ja liike heijastavat ihmisen persoonallisuutta. Liike voi kuvastaa alitajunnan ilmiöitä samalla tavoin kuin unet, kuvat, sanallinen ilmaisu ja vapaa assosiaatio. Tanssiharjoituksissa oppilaat voivat kehittää ilmaisutaitojaan, sosiaalisia taitojaan. Tanssi saattaa edistää oppilaiden hyvinvointia.

Eryitystä tukea tarvitsevilla nuorilla on usein ongelmia oman kehon hahmottamisessa. Oppilailla voi olla väärä kehonkuva ja liikejännitystä. Oppilaiden kanssa voisi tehdä hengitys- ja rytmiharjoituksia, jotka saattavat olla hyödyllisiä esimerkiksi oppilaille joilla on ADHD. Tanssiterapia on myös neurologisesta näkökulmasta hyödyllistä lapsille, joilla on ADHD (Dance/Movement Therapy as an Alternative Treatment for Young Boys Diagnosed as ADHD: A Pilot Study, Erna Gro "nlund, Barbro Renck, Jenny Weibull). Oppilaiden kanssa voisi tehdä myös harjoituksia, jotka kehittävät koordinaatiota, tasapainoa ja kontaktin ottamista toiseen ihmiseen. Tanssiharjoituksilla voidaan tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä sekä oppimista.

*Artikkeli on kirjoitettu Jyväskylän yliopiston avoimen yliopiston tanssipedagogiikan opintojakson Tanssi- ja liiketerapian perusteet suorituksena.*

