



Perttunen Elina

Luova tanssi lapsen tunnetaitojen tukijana

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Kasvatustieteen, erityisesti varhaiskasvatus, kandidaatintyö

2018

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Luova tanssi lapsen tunnetaitojen tukijana (Elina Perttunen)

Kasvatustieteen, erityisesti varhaiskasvatus, kandidaatintyö, 33 sivua, 0 liitesivua

Toukokuu 2018

---

Tämä tutkielma käsittelee aihetta miten luovan tanssin keinoin voidaan tukea varhaiskasvatusikäisen lapsen tunnetaitoja. Koska tanssi on kehollista toimintaa, tuon tutkielmassani esille kehollisuuden käsitteen. Työn taustalla vaikuttaa teoria oppimisen ja tiedon kehollisuudesta. Tavoitteeni on rakentaa kuvaa siitä, mikä on luovan tanssin, kehollisuuden ja tunteiden välinen yhteys. Tutkimukseni teoreettinen viitekehys liikkuu psykologian tieteenalan, kasvatustieteen ja tanssitutkimuksen kentällä. Tutkimusmenetelmänä käytän integroivaa kirjallisuuskatsausta. Integroivassa kirjallisuuskatsauksessa ensiksi määritellään tutkimusongelma, jonka jälkeen hankitaan tutkimusongelman aihetta käsittelevä lähdeaineisto. Lähdeaineisto arvioidaan ja analysoidaan. Lopuksi tutkija esittelee tulokset ja tulkinnan aineiston pohjalta.

Ajankohtaisessa kasvatustieteiden keskustelussa on viime aikoina ollut vahvemmin esillä koulujen ja päiväkotien tunnekasvatus. Tunnetaidoilla ymmärretään olevan yhteys ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin ja sosiaalisten suhteiden toimivuuteen. Olen halunnut nostaa luovan tanssin ja kehollisuuden avulla esille yhden uuden näkökulman ja keinon tukea lapsen tunnekehitystä. Aiheeni valintaan on vaikuttanut oma tanssiharrastuneisuuteni ja syvä kokemus siitä, että tanssin avulla voi kokea ja ilmaista tunteita.

Tutkimukseni aihe osoittautui sängen haastavaksi, sillä aikaisempaa tutkimusta erityisesti luovan tanssin ja kehollisuuden merkityksestä lapsen tunnetaitojen tukijana ei löytynyt. Lähdeaineiston niukkuuden vuoksi olen soveltanut aiheeni kannalta lähellä olevia tutkimuksia, mitä voidaan pitää työni luotettavuuden kannalta heikentävänä tekijänä. Tutkimukseni tulosten perusteella voidaan todeta, että kehollisuus, tunnetaidot ja luova tanssi kietoutuvat vahvasti toisiinsa. Luovan tanssin sekä kehon ja mielen yhteyden avulla voidaan tukea lapsen tunnetaitojen kehitystä. Erityisesti tanssiohjelmat voivat tukea sellaisten lasten kehitystä, joilla on erityisen tuen tarpeita. Empiiristä tutkimusta aiheesta on kuitenkin vielä tehty sängen vähän, joten lisätutkimukselle on tarvetta.

Avainsanat: tunnetaidot, luova tanssi, kehollisuus

# Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Tutkimuksen lähtökohdat</b> .....	<b>6</b>
2.1	Teoreettinen viitekehys ja tutkimustehtävä.....	6
2.2	Tutkimusmenetelmä ja aineisto .....	7
<b>3</b>	<b>Tunteet ja tunnetaidot</b> .....	<b>9</b>
3.1	Tunteet koetaan kehossa .....	9
3.2	Tunnetaitojen ja tunnesäätelyn varhainen kehitys .....	11
3.3	Tunnetaitojen merkitys ja niiden tavoitteellinen tukeminen .....	14
<b>4</b>	<b>Tanssi ja luova tanssi käsitteenä</b> .....	<b>18</b>
4.1	Tanssi.....	18
4.2	Luova tanssi.....	19
4.3	Luova tanssi varhaiskasvatuksessa .....	20
<b>5</b>	<b>Kehollisuus ja kehon kautta oppiminen</b> .....	<b>22</b>
5.1	Kehollisuus .....	22
5.2	Kehollinen oppimiskäsitys.....	23
5.3	Kehollisuus ja luova tanssi .....	25
<b>6</b>	<b>Tanssin keinot lapsen tunnetaitojen tukemisessa</b> .....	<b>26</b>
6.1	Luovan tanssin ilmaisullisuus ja kokonaisvaltaisuus .....	26
6.2	Tanssi kehollisena toimintana.....	29
<b>7</b>	<b>Johtopäätökset ja pohdinta</b> .....	<b>31</b>
	<b>Lähteet</b> .....	<b>34</b>

# 1 Johdanto

Kandidaatintyöni aiheena on miten luovan tanssin keinoin voidaan tukea varhaiskasvatusikäisen lapsen tunnetaitoja. Olen rajannut tutkimusaiheeni varhaiskasvatusikäisiin lapsiin, sillä opiskelen itse lastentarhanopettajaksi. Haluan selvittää voiko luova tanssi ja tanssiin vahvasti sisältyvä kehollisuus tukea lapsen tunnetaitojen kehitystä. Aihetta on perusteltua tutkia varhaiskasvatuksen kontekstissa, sillä suurin osa lapsista osallistuu jossakin vaiheessa ennen kouluikää varhaiskasvatukseen ja tämän vuoksi varhaiskasvatuksessa toteutettu tunnekasvatus voi vaikuttaa merkittävästi lapsen tunnetaitojen kehitykseen.

Olen huomionnut pedagogisten harjoittelujaksojen aikana, että useilla lapsilla on haasteita omien tunteidensa säätelyssä. Lasten voi olla hankala ilmaista tunteitaan sallitulla tavalla ja haastavat tunteet purkautuvat raivokohtauksina ja aggressiivisuutena toisia kohtaan. Artikkelissa ”Aikuinen lapsen vihan peilinä” Nurmi & Schulman (2013) käsittelevät lapsen raivokohtauksia ja häiriökäyttäytymistä. Artikkelissa painotetaan, että pieni lapsi tarvitsee aikuisen apua omien tunteidensa säätelyyn ja on monin tavoin riippuvainen kasvattajastaan. Raivokohtaukset ja häiriökäyttäytyminen ymmärretään lapsen tarpeena purkaa sietämättömiltä tuntuvia tunteita, joita hän ei vielä yksin kykene käsittelemään. (Nurmi & Schulman, 2013, 44.) Harjoittelun kokemusten pohjalta olen miettinyt, onko lapsilla riittävästi keinoja tunteiden säätelyyn ja ilmaisuun.

Ajankohtaisessa kasvatust keskustelussa on viime aikoina ollut vahvemmin esillä koulujen ja päiväkotien tunnekasvatus. Ehkä kasvattajien lisääntynyt kiinnostus tunnekasvatusta kohtaan on merkki siitä, että lasten tunnetaitojen tukeminen nähdään entistä tärkeämpänä tekijänä ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Tälle olettamukselle vahvistusta antaa perhetyöntekijä Anne Peltosen (2005, 12) toteamus, että ihminen voi henkisesti paremmin, jos hän kykenee kokemaan, tunnistamaan ja näyttämään omia tunteitaan.

Valitessani tutkielman aihetta oli alusta asti selkeää, että haluan tutkia lasten tunnetaitojen tukemista. Tarkastelen tunnetaitojen tukemista luovan tanssin ja kehollisuuden näkökulmasta. Kiinnostukseni luovaa tanssia kohtaan viriää musiikin sivuaineopinnoista ja omasta aikaisemmasta tanssiharrastuneisuudesta. Olen lapsesta saakka harrastanut erilaisia tanssilajeja ja kokenut, että tanssin avulla voi käsitellä ja ilmaista monenlaisia tunteita. Olen rajannut tutkimusaiheeni luovaan tanssiin. Ajattelen että luova tanssi voi erityisesti soveltua pienten

lasten tunnetaitojen tukemiseen sen ”vapauden” vuoksi. Luovan tanssin vapaus tarkoittaa sitä, että siinä ei ole oikeita tai vääriä tapoja liikkua. Luova tanssi ei perustu tarkasti määriteltyihin liiketekniikoihin vaan sen lähtökohtana on lapsen omaehtoinen liikkuminen (Anttila, 2009, 17).

Tanssissa minua kiinnostaa sen kehollisuus ja se miten luontaisesti pienet lapset suhtautuvat musiikkiin ja liikkeeseen. Varmasti jokainen, joka joskus on viettänyt aikaa lasten parissa on nähnyt tilanteen, jossa jo aivan pieni vauva hytkyttää kehoaan musiikin tahtiin. Professori ja tanssitutkija Eeva Anttilan (2001, 76) mukaan ihmisellä on synnynnäinen herkkyys rytmisiin ja esteettisiin kuvioihin. Aikuiset saattavat helposti painottaa tunteiden ilmaisussa puhumista, mutta lapselle luontaisempi tapa on kehonkieli. Tämän vuoksi kehollisen ja liikkeellisen ilmaisun tapaa tunteiden kanavana ei voi korostaa liikaa (Anttila, 2009, 18.)

Aikaisempaa tutkimusta luovan tanssin ja kehollisuuden merkityksestä lapsen tunnetaitojen tukijana ei ylenmäärin löydy, joten aihetta on perusteltua tutkia tämänkin takia.

## 2 Tutkimuksen lähtökohdat

Heti tutkielmani alussa avaan teoreettista viitekehystä ja esitän tutkimukseni kannalta keskeiset käsitteet. Määritän tavoitteet kandidaatintyölleni ja kerron tutkimusaiheeni rajauksesta sekä omista enako-olettamuksistani tutkimusaihetta kohtaan. Esitän tutkimuskysymykset ja kerron tutkimusmenetelmästäni ja lähdeaineiston valinnasta.

### 2.1 Teoreettinen viitekehys ja tutkimustehtävä

Tutkimukseni teoreettinen viitekehys liikkuu psykologian tieteenalan, kasvatustieteen ja tanssitutkimuksen kentällä. Perehdyn tutkimuksessani psykologian tieteenalan tunteita ja tunnetaitoja käsitteleviin teorioihin. Tutkielman alussa pyrin määrittelemään, mitä tunteet ovat ja nostan esille näkökulman kehon merkityksestä tunteiden kokemisessa. Tanssitutkimuksen kentältä taas etsin vastauksia luovan tanssin ja tanssin käsitteen määrittelyyn. Tanssia käsittelevien julkaisujen myötä kiinnostuin kehollisuuden ja kehollisen oppimisen käsitteistä. Tanssitutkija ja professori Eeva Anttila (2013, 50) määrittelee tutkimuksessaan ”Koko koulu tanssii!” tanssin olevan monipuolista kehollista toimintaa, jota voidaan pitää kehollisen oppimisen erityismuotona. Edellä mainittu Anttilan tutkimusjulkaisu innoitti minua tutustumaan tarkemmin kehollisuuteen ja kehon tiedon sekä kokemuksen merkitykseen oppimisessa. Koska tanssi on kehollista toimintaa, ei kehollisuutta ja tanssia voida nähdä irrallisina elementteinä toisistaan vaan ne aina jollain tavalla kietoutuvat yhteen. Tämän vuoksi kehollisuuden käsite on perusteltua tuoda esille tutkimuksessani. Kasvatustieteellinen näkemys tulee työssäni esille siten, että aiheeni on rajattu varhaiskasvatuksen ympäristöön. Lisäksi tutkimukseni sisältää pedagogisen ajatuksen, jonka mukaan tunnetaidot ovat opetaltavissa oleva asia ja kasvattaja voi tavoitteellisesti tukea lapsen tunnetaitojen kehitystä.

Tutkimuksen keskeiset käsitteet ovat tunnetaidot, luova tanssi ja kehollisuus. Keskeisten käsitteiden lisäksi muut aiheen kannalta merkitykselliset käsitteet, jotka myös tulee avata ovat kehollinen oppiminen ja tunnesäätelytaidot. Tutkielmani taustalla vaikuttaa teoria oppimisen ja tiedon kehollisuudesta. Tutkimukseni pohjautuu ajatukseen, jonka mukaan kehon kautta koemme tunteita ja kehomme välityksellä kykenemme ilmaisemaan kokemuksemme toisille. Kehollisuuden ja kehon kokemusten avulla voimme tulla tietoisemmiksi omista tunteista ja löytää näille kielellisiä ilmaisuja. (Anttila, 2013, 31 – 42; Nummenmaa, Glerean, Hari & Hietanen, 2013, 646 - 650.)

Kandidaatintyöni tavoitteena on rakentaa kuvaa siitä, miten luova tanssi ja kehollisuus sekä näiden kautta toteutuva kehollinen oppiminen voivat tukea lapsen tunnetaitojen kehitystä. Olen rajannut tutkimusaiheeni varhaiskasvatusikäisiin lapsiin. Ennakko-olettamukseni on, että luova tanssi voi erityisesti auttaa lasta omien tunteiden kokemisessa ja ilmaisemisessa. Tarkoitukseni on rakentaa kuvaa siitä, mikä on luovan tanssin, kehollisuuden ja tunteiden välinen yhteys.

Tutkielmassani etsin vastausta seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Miten luovan tanssin keinoin voidaan tukea varhaiskasvatusikäisen lapsen tunnetaitojen kehitystä?
2. Miten kehollisuus ilmenee luovassa tanssissa ja tunnetaidoissa?

## **2.2 Tutkimusmenetelmä ja aineisto**

Tutkielmani on teoreettinen katsaus aiheesta aiemmin käsittelevään kirjallisuuteen ja tutkimukseen. Tutkielman tavoite on avata aiheen kannalta keskeisiä ja merkityksellisiä käsitteitä ja rakentaa kuvaa käsitteiden välisistä yhteyksistä. Avaamalla tutkimuksen kannalta keskeisiä käsitteitä ja teorioita pyrin löytämään vastauksen tutkimuskysymykseen. Jokainen kandidaatintyöni lukija voi näin muodostaa oman ymmärryksen sille, millä tavoin voi hyödyntää luovaa tanssia ja kehollisuutta lapsen tunnetaitojen tukemisessa.

Tutkimusmenetelmänä käytän kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Olen valinnut tutkimuksen menetelmäksi kuvailevan kirjallisuuskatsauksen, koska sen avulla kyetään muodostamaan laajanäkemys tietystä tutkimusaiheesta sekä luokittelemaan tarkemmin tutkittavan ilmiön ominaisuuksia. (Salminen, 2011, 6.) Oma tutkielmani sisältää kolme laajempaa ilmiötä, jotka ovat tunnetaidot, luova tanssi ja kehollisuus. Valitsin kirjallisuuskatsauksen myös siksi, että kandidaatin työssäni haluan muodostaa teoriapohjaa tulevaa pro gradu -tutkielmaa varten.

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa kahteen eri tyyppiin, jotka ovat narratiivinen ja integroiva katsaus. Integroivassa kirjallisuuskatsauksessa painottuu kriittinen valikointi ja pohdinta. Tutkielmani menetelmänä käytän näistä kahdesta tyyppistä integroivaa

kirjallisuuskatsausta. Integroivassa kirjallisuuskatsauksessa tutkittavaa aihetta pyritään kuvaamaan monipuolisesti ja sen tarkoitus on tuottaa uutta tietoa jo aiemmin tutkitusta aiheesta. Integroivassa kirjallisuuskatsauksessa ensiksi määritellään tutkimusongelma, jonka jälkeen hankitaan tutkimusongelman aihetta käsittelevä lähdeaineisto. Lähdeaineisto arvioidaan ja analysoidaan. Lopuksi tutkija esittelee tulokset ja tulkinnan aineiston pohjalta. (Salminen, 2011, 6, 8.)

Salmisen (2011, 8) mukaan integroivaa kirjallisuuskatsausta eivät rajaa tiukat ja tarkat metodiset säännöt, joten se antaa enemmän liikkumavaraa tutkimuksen aineiston keruussa ja valinnassa. Tutkimukseni aineisto koostuu suomalaisesta sekä kansainvälisestä kirjallisuudesta ja tieteellisistä artikkeleista. Olen etsinyt kandidaatintyöhöni lähteitä hakusanojen avulla. Hakusanoina olen käyttänyt aiheeni keskeisiä käsitteitä: tunnetaidot, luova tanssi ja kehollisuus. Lisäksi olen etsinyt lähteitä seuraavilla hakusanoilla: tunteet, tunnesäätely, tanssi ja kehollinen oppiminen. Olen käyttänyt hakusanoista myös englanninkielisiä vastineita, kuten creative dance, emotion regulation ja emotional intelligence. Tieteellisiä vertaisarvioituja artikkeleita ja tutkimuksia olen pääsääntöisesti etsinyt kansainvälisistä tietokannoista, kuten EBSCO, ERIC, ProQuest ja PsycARTICLES. Lisäksi olen etsinyt tutkimuksia ja artikkeleita Google Scholarin kautta. Olen löytänyt tutkimuskirjallisuutta myös käyttämieni lähteiden, kuten väitöskirjojen lähdeluetteloista.

Tutkimukseeni valitsemaan lähdeaineistoon olen suhtautunut lähdekriittisesti. Olen valikoinut tutkielmaani mahdollisimman tuoreita ja vertaisarvioituja tieteellisiä tutkimuksia. Valitessani kirjallisuutta olen selvittänyt teoksen tai artikkelin kirjoittajan luotettavuuden, kuten voidaanko kyseistä kirjoittajaa pitää aiheen asiantuntijana.

Eettiset kysymykset työssäni liittyvät omaan tutkijan positioon ja sen esille tuomiseen. Olen avannut tutkimuksen alussa omaa tutkijan positiotani kertomalla lukijalle henkilökohtaiset taustani ja mieltymykseni aihetta kohtaan. Pyrkimykseni on ollut tunnistaa ja tuoda näkyväksi heti tutkimuksen alussa omat enakkokäsitykseni aihetta kohtaan, jotta ne eivät pääsisi vaikuttamaan aineiston tulkintaan. Tutkijan ettisyyteen katson myös sisältyvän asiallisen ja rehellisen lähteiden merkintätavan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2013, 26; Laine, 2015, 35 – 36.)



### 3 Tunteet ja tunnetaidot

Tässä luvussa pyrin määrittelemään mitä tunteet ovat, ja mikä merkitys keholla on tunteiden kokemisessa. Kerron tunnetaitojen käsitteestä ja mitkä asiat sisältyvät tunnetaitoihin. Kuvailen millaisia keskeisiä kehitysvaiheita kuuluu varhaiskasvatusikäisen lapsen tunnekehitykseen. Lisäksi tuon esille mikä merkitys tunnetaidoilla on ihmisen elämässä, niin varhaisina vuosina kuin aikuisiällä. Tutkielmani näkee tunnetaidot opeteltavissa olevana taitona, mutta tuon lyhyesti esille myös tunteiden biologisia lähtökohtia.

#### 3.1 Tunteet koetaan kehossa

Tunne-sana liitetään useasti emotion-sanaan ja näiden kahden käsitteen eroavaisuudesta tai samankaltaisuudesta tutkijoilla on useita näkemyksiä. Yleisin vallalla oleva teoria on, että emotion painottaa tunteen biologista ja automaattista syntyperää ja tunne-sana taas käsittää tietoisemman vaiheen sekä yksilölliset tunnekokemukset. Tunnetutkijat pyrkivät yhä edelleen löytämään yhtenäisempiä määritelmiä tunnesanoille, mutta suurin osa tutkijoista on kuitenkin sitä mieltä, että tunteet koostuvat vuorovaikutteisesti toimivista fysiologisten reaktioiden, tunneilmaisujen ja omakohtaisten kokemusten osa-alueista. (Kokkonen, 2010, 14 – 15.)

Tunteet syntyvät tietyllä hetkellä, jonkin selkeän syyn aiheuttamina. Useasti tunnereaktiot muodostuvat erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Tunteet ja mielialat vaikuttavat meihin kehollisesti. Tunteet eroavat mielialoista siten, että ne kestävät lyhyemmän aikaa ja ovat kokemukseltaan voimakkaampia. Koska tunne on kokemukseltaan voimakkaampi kuin mieliala, vaikuttaa se suuremmin ihmisen käyttäytymiseen. On myös helpompi määritellä milloin jokin yksittäinen tunne on alkanut ja loppunut kuin ymmärtää milloin mieliala on syntynyt. (Larsen, 2000, 29 – 30.)

Tunnetutkijat ovat luokitelleet lukuisista eri tunteista ihmiselle tyypilliset perustunteet. Perustunteita ihmiset kokevat useammin kuin muita tunteita ja ne ovat kulttuurista riippumattomia. Kaikki ihmiset ympäri maapalloa, kykenevät syntyperästään riippumatta tunnistamaan nämä perustunteet toisen ihmisen kasvojen ilmeiden kautta. Jokaisella perustunteella on oma tärkeä tehtävänsä, esimerkiksi ”vihan”-tunne on myös hyödyllinen ihmiselle, vaikka se koetaan usein epämiellyttävänä. (Nummenmaa, 2010, 33 – 35.) Tunnetutkija Ekman (1992, 63 – 69) on määritellyt ihmisen perustunteiksi seuraavat: mielihyvä, pelko, viha, inho, suru ja hämmästys.

Tunteet voidaan luokitella myös ensisijaisiin ja toissijaisiin tunteisiin. Ensisijaisen tunteen ajatellaan olevan tilanteessa tarkoituksenmukainen. Ensisijainen tunne voi esimerkiksi olla suru lähimmäisen kuollessa. Toissijaiset tunteet taas ovat sellaisia, jotka syntyvät silloin, kun ihmisen on vaikea ilmaista ensisijaista tunnetta tai hän pyrkii kokonaan kieltämään sen. Toissijaiset tunteet yleensä voimistavat epämukavuuden tunnetta ja estävät ensisijaisten tunteiden kokemisen. Jos ihminen ei kykene tunnistamaan ensisijaista tunnetta, hän käyttäytyy toissijaisen tunteen vallassa, eikä todennäköisesti pääsee haluttuun päämääräänsä. Jotta ihmissuhteemme pystyisivät onnistumaan riittävän hyvin, on merkittävää kyetä tunnistamaan, ilmaisemaan ja hyväksymään omat ensisijaiset tunteet. (Myllyviita, 2016, 22, 24.)

Ihmisillä on useasti tapana jaotella tunteet myönteisiin ja kielteisiin tunteisiin sen perusteella, kuinka miellyttävällä- tai epämiellyttävällä tavalla tunne vaikuttaa fysiologisiin ja kehollisiin reaktioihin (Myllyviita, 2016, 13). Tunteita jaotellessa olisi kuitenkin merkittävä muistaa, että jokainen haasvataltakin tuntuva tunne on tärkeä ja kaikki tunteet ovat yhtä sallittuja, mutta kaikkia tekoja emme voi sallia. Vaikka tunteet vaikuttavat käyttäytymiseen, on esimerkiksi aggressiivinen tunne eri asia kuin aggressiivinen teko. Tunteet tulevat ja menevät ja ovat osa ihmisen kokemusta, mutta eivät koko totuus. (Cacciatore, 2007, 16.)

Suomalaisen Aalto-yliopiston tutkijat Nummenmaa, Glerean, Hari ja Hietanen (2013) ovat osoittaneet, että keholla on erityinen asema tunteiden kokemisessa. Tunteet koetaan kehossa ja somatosensorinen järjestelmä reagoi kehon tiloihin, mikä herättää tietoisien tunnekokemuksen. Somatosensorinen järjestelmä tarkoittaa tuntoaistimuksia vastaanottavia alueita kehossa. Tutkimuksen mukaan kaikki perustunteet esimerkiksi viha, pelko, rakkaus ja ilo aiheuttavat voimakkaita tuntemuksia kehossa. Kulttuurisilla eroavaisuuksilla ei ole tähän vaikutusta. Esimerkiksi suomalaisia ja taiwanilaisia verrattaessa perustunteiden aiheuttamat kehon tuntemukset ovat samankaltaisia. Tutkijat havaitsivat, että eri perustunteet aiheuttavat keskenään erilaisia kehon tuntemuksia. Iloisuus tuntuu koko kehossa, kun taas viha voimistaa kehon tuntemuksia päässä ja ylävartalon alueella. (Nummenmaa, Glerean, Hari & Hietanen, 2013, 646 – 650.)

Tutkimus toteutettiin uniikilla tietokonepohjaisella kyselytutkimuksella, johon osallistui 701 henkilöä Suomesta, Ruotsista ja Taiwanista. Ihmisten tunteita herätettiin erilaisten ärsykkeiden avulla, kuten emotionaaliset sanat, kertomukset, elokuvat ja kasvonilmeet. Tämän jälkeen koehenkilöitä pyydettiin värittämään tietokoneohjelmalla luotuun kahteen ihmisen keho

kuvaavaan silhuettiin. Yhteen silhuettiin väritettiin lämpimällä värillä ne kehonosat, joiden toiminnan ihmiset kokivat voimistuvan tietyn tunnekokemuksen aikana. Toiseen silhuettiin väritettiin ne kehonalueet, joiden toiminta heikentyi. (Nummenmaa, Glerean, Hari & Hietanen, 2013, 646.)

### **3.2 Tunnetaitojen ja tunnesäätelyn varhainen kehitys**

Etsiessäni tunnetaitojen määritelmää törmäsin samassa yhteydessä myös tynneälyn- ja sosioemotionaalisten taitojen käsitteeseen. Havaitsin että nämä kolme edellä mainittua käsitettä ovat hyvin samankaltaisia ja niillä on vain joitakin painotuseroja. Tutkimuksessani käsitän tunnetaitojen-, tunneälyn- ja sosioemotionaalisten taitojen käsitteen kuvaavan samaa.

Kansainvälinen järjestö CASEL tutkii, arvioi ja tukee lasten ja nuorten sosioemotionaalisia taitoja. Järjestö on määritellyt lapsen kannalta tärkeimmiksi sosioemotionaalisiksi ydinpätevyysalueiksi tietoisuuden itsestä ja toisista, itsehallinnan, ihmissuhdetaidot sekä vastuullisen päätöksen teon. (Zins, 2007, 376 – 395.) Katri Takala (2015) on tutkinut väitöskirjassaan 3 – 4-vuotiaiden päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen ilmenemistä ja arviointia liikunnassa. Takala kiteyttää sosioemotionaalisiin taitoihin sisältyvän omien ja toisten tunteiden tunnistamisen, omien tunteiden säätelyn ja vuorovaikutuksen toisten kanssa. Sosioemotionaalisia taitoja alle kouluikäiset tarvitsevat onnistuneeseen vuorovaikutukseen sisarusten ja ystävien kanssa ja tullakseen tovereidensa hyväksymiksi. (Takala, 2015, 26 – 27.) Sosioemotionaalisissa taidoissa painottuu näin vuorovaikutuksen merkitys ja myönteisten ihmissuhteiden luominen.

Tunnetaidot ovat tavalla tai toisella kytköksissä jokapäiväiseen elämään. Ne vaikuttavat sosiaaliseen käytökseen ja ohjaavat tekoja, päätöksiä, ajatuksia, oppimista ja unelmia (Kokkonen, 2010, 11 – 17; Myllyviita, 2016, 10 – 12; Peltonen, 2005, 12). Tunnetaidot ovat osa ihmisen neurobiologista perimää mutta ne voidaan nähdä myös opeteltavana taitona, jota kaikki voivat kehittää (Cacciatore, 2007, 54 – 70; Goleman, 1997, 66; Kokkonen, 2017, 43 – 50; Myllyviita, 2016, 73 – 77; Virtanen, 2015, 113 – 120 ). Tutkielmani painottaa juuri tätä näkökulmaa tunnetaidoista opittavana taitona, jolloin kasvattaja voi opettaa tunnetaitoja lapselle. Tunnetaitoihin määritellään kuuluvan seuraavaa: omien tunteiden kokeminen, tunnistaminen, sanoittaminen, näyttäminen sekä toisten tunteiden vastaanottaminen. Lisäksi merkittävä osa tunnetaitoja on empatian tunteen kehittyminen. Empatiolla tarkoitetaan sitä, miten henkilö kykenee ottamaan huomioon toisten tunteet. (Peltonen, 2005, 16.) Nummenmaan

(2010) mukaan empaattinen henkilö kykenee ymmärtämään, tulkitsemaan ja kokemaan omassa mielessä ja kehossa toisen henkilön mielen liikkeitä. Empatian avulla voimme asettua toisen ihmisen asemaan. (Nummenmaa, 2010, 132.)

Emotionaalinen älykkyys eli tunneäly on itsenäisenä terminä vielä sangen nuori, sillä tunteet ja järki on haluttu pitää visusti erossa toisistaan. 1980-luvulla tunteista kiinnostuttiin yhä enemmän ja niistä tuli suosittu psykologinen tutkimuskohde. Amerikkalaiset tutkijat Salovey ja Mayer ovat ensimmäisiä, jotka ovat määritelleet tunneällyn käsitteen. Heidän mukaansa tunneäly on kykyä havaita omia ja muiden tunteita, kyky erotella tunteita ja käyttää tätä tietoa oman ajattelun ja toiminnan ohjaamiseen. (Virtanen, 2015, 28.) Psykologian tohtori Daniel Goleman julkaisi vuonna 1995 teoksen ”Emotional Intelligence”. Teos käännettiin noin 30 eri kielelle ja se toi tunneällyn käsitteen maailmanlaajuisiksi. Goleman määrittelee teoksessaan tunneällyn muodostuvan seuraavista kyvyistä: taito itsensä motivointiin, sinnikkyys vaikeuksien edessä, omien mielihalujen hillitseminen, kyky siirtää tarpeiden tyydytystä, omien mielentilojen hallintaa ja taitoa ajatella selvästi kaikissa tilanteissa, kyky tuntea empatiaa ja toivoa. (Goleman, 1997, 54 – 55.)

Tunnetaitoihin sisältyy merkittävänä tekijänä tunnesäätelytaidot. Tunnesäätelytaidot ovat väline siihen, miten ihminen kykenee säätämään kokemiaan erilaisia ja eri voimakkuudella ilmeneviä tunteitaan ja kuinka pitkään tunteet vaikuttavat (Eisenberg, Fabes, Guhrig, & Reiser, 2000, 136 – 157.) Tunteiden säätely koostuu sisäisistä ja ulkoisista prosesseista, jotka liittyvät kykyyn tuntea tunteita sekä ylläpitää ja muokata tunteiden esiintymistä, intensiteettiä ja ilmaisua (Morris, Silk, Steinberg, Myers & Robinson, 2007, 363). Jotta ihminen kykenee säätämään itsessään viriäviä tunteita, on hänen ensin opittava tunnistamaan, kuvailemaan tai ymmärtämään omia tunteitaan (Joseph & Newman, 2010, 54 – 78; Cacioppo, 2007, 18).

Ihmisen tunteiden säätelykyky pohjautuu geneettisiin ja biologisiin tekijöihin, varhaislapsuuden vuorovaikutuskokemuksiin ja psykososiaalisen ympäristön tapahtumiin sekä kaikkien edellä mainittujen tekijöiden yhteisvaikutukseen (Mäntymaa, Luoma, Puura & Tamminen, 2003, 459). Määriteltäessä tunteiden säätelyn biologisia lähtökohtia nousee aivoalueista ja tumakeryhmistä keskeiseen asemaan manteliumake (amygdala), hippokampus, hypotalamus ja prefrontaalinen aivokuori. Otsalohkon etuosia peittävä prefrontaalinen aivokuori vastaa tunteiden säätelyn tavoitteellisesta ohjelmoinnista ja lisäksi se säätää manteliumakkeen toimintaa. (Kokkonen & Kinnunen, 2008, 4543.) Ohimolohkon sisäsyörsässä sijaitseva manteliumake aktivoituu, kun saapuneella aistimuksella on tunneperäinen viritys.

Sen tehtävänä on vastaanottaa, arvioida ja tulkita emotionaalisesti merkittäviä ärsyksiä ja lähettää niistä tietoa eteenpäin. Erityisesti manteliumake osallistuu pelon tunteen ja empatian valvontaan. (Kokkonen, 2010, 74.) Tunteiden ja mielialojen säätelyyn osallistuvat myös aivojen välittäjäaineet, kuten dopamiini, noradrenaliini ja serotoniini (Mäntymaa, Luoma, Puura & Tamminen, 2003, 462).

Tunne-elämämme on tasapainoista, kun tunteiden säätely toimii optimaalisesti. Henkisen hyvinvoinnin kannalta on suotavaa, että ihminen kokisi enemmän mielihyvän- kuin mielihäiriön tunteita. Kuitenkaan liiallinen mielihäiriön välttely ei ole hyväksi vaan sekä miellyttävät, että epämiellyttävät tunteet ovat kummatkin yhtä tärkeitä kokea tasapainoisen tunne-elämän kannalta. (Kokkonen, 2017, 19 – 20.) Tunteiden säätely voi tuntua haastavalta, jos emme kykene tunnistamaan milloin säätelylle on tarvetta tai meillä ei ole keinoja millä tavalla tunteita säädellä (Webb, Gallo, Miles, Gollwitzer & Sheeran, 2012, 177 – 178). Gratzin ja Roemerin (2004) tutkimus osoittaa, että tunteiden säätelyn ongelmat ilmenevät puutteena tiedostaa, ja hyväksyä tunteita sekä reagoida emotionaalisesti. Lisäksi tunteiden säätelyn ongelmat kertovat rajoittuneista keinoista säädellä tunteita sekä vaikeuksista kontrolloida omaa käyttäytymistä, kun ilmenee negatiivisia tunteita. (Gratz & Roemer, 2004, 52.)

Tunnesäätelytaidot alkavat kehittyä heti varhaislapsuudessa ja pienellä vauvalla on jo syntyessään keinoja ilmaista tunteita, kuten itku. Ensiparkaisu on vastasyntyneen tapa pyrkiä vuorovaikutukseen ympäristön kanssa. Pieni vauva ei kuitenkaan vielä itse kykene säätämään omia tunnekokemuksiaan vaan tarvitsee tähän vanhemman tukea ja apua. Koska kasvattajan tehtävä on opettaa tunnetaitoja lapselle, on merkityksellistä minkälaisia keinoja vanhempi itse omaa haastavien tunteiden hallintaan. (Myllyviita, 2016, 37; Nummenmaa, 2010, 165.) Kasvattaja joka itse omaa tasapainoisen tunne-elämän voi helpommin edistää myös lapsen tunnetaitojen vakaata kehitystä (Goleman, 1997, 235 – 236).

Mitä nuoremmasta lapsesta on kyse, sitä enemmän lapsi tarvitsee aikuisen tukea tunteiden säätelyyn. Pienen lapsen aivojen ja hermoston toiminta on vielä kehitysvaiheessa, joten lapselta ei voi odottaa samanlaisia taitoja tunteiden käsittelyyn kuin aikuiselta. Alle kaksivuotiaan lapsen kyky säädellä tunteita on vielä melko alhainen ja aikuisen turva ja läsnäolo on ensisijaisen tärkeää. Lapsen temperamentilla on myös vaikutus siihen kuinka voimakkaiksi tai vältteleviksi tunnereaktiot muodostuvat. (Cacciatore, 2007, 99 - 101; Nurmi & Schulman, 2013, 40 – 44.) Noin kahden vuoden iässä lapsi tulee tietoisemmaksi omista tunnereaktioista ja osaa nimetä muutamia perustunteitaan, kuten iloinen ja surullinen (Kokkonen, 2017, 89).

Yleisesti kahden ja kolmen vuoden välillä lapsen oma tahto voimistuu ja tästä vaiheesta käytetään nimitystä tahtoikä. Tahtoikään kuuluu, että lapsi kokeilee rajojaan ja vastustaa aikuisen asettamia sääntöjä. Lapsen uhma voi näyttäytyä voimakkaina tunnereaktioina ja kiukun purkauksina. Lapsi voi vastustella arkisissa toimissa, kuten pukeutumistilanteissa pihalle lähdeittäessä. Lapsen tunteet kuohuvat helposti, mikä voi hetkittäin johtaa primitiiviseen väkivaltaisuuteen. Useasti tunne sieppaa vallan ja järkeily ei vielä onnistu. (Cacciatore, 2007, 103 – 106.) Sosiaaliset tilanteet isossa lapsiryhmässä, mihin liittyy lelujen jakamista ja oman vuoron odottamista ovat lapelle haastavia ja nostattavat nopeasti voimakkaita tunnereaktioita (Nurmi & Schulman, 2013, 40).

Kolmesta vuodesta eteenpäin kielellinen kehitys ottaa harppauksia ja nyt lapsella on keino sanojen välityksellä ilmaista tunteita. Lapsi kykenee jo hiukan enemmän säätelemään tunteitaan ja hänellä on useampia keinoja tunteiden ilmaisuun. Tunteiden sietäminen onnistuu paremmin ja lapsi oppii mielikuvituksen avulla pohtimaan tunteita. Lapsi miettii myös tapahtumien ja tunteiden syy-seuraus suhteita. Kielenkehityksen ja sosiaalisen maailman laajentumisen myötä lapsi kiinnostuu toisten tunteista, mutta ajattelee vielä muiden ihmisten tunnekokemusten olevan hyvin samankaltaisia omiensa kanssa. (Cacciatore, 2007, 108 – 110; Nummenmaa, 2010, 174.)

Kuuteen vuoteen mennessä lapsi alkaa tiedostamaan, että sama tapahtuma voi aiheuttaa toisille ihmisille erilaisia tunteita kuin hänelle itselleen. Lapsi voi myös jossain määrin muuttaa tunneilmaisuaan sosiaaliseen tilanteeseen sopivammaksi ja ymmärtää, että toisetkin voivat tehdä näin. (Nummenmaa, 2010, 174 – 175.) Syyllisyyden ja häpeän tunteet ovat voimakkaampia ja lapsi miettii oikean ja väärän merkitystä. Esikouluiässä empatian kyky kasvaa ja lapsi pyrkii asettumaan toisen asemaan. Nyt yhä enemmän kouluiän kynnyksellä lapsi opettelee haastavien tunteiden säätelyä. Kuusivuotias lapsi jo käsittää, että toiset ihmiset eivät voi nähdä hänen mielen sisäisiä asioita. (Cacciatore, 2007, 118 – 119.)

### **3.3 Tunnetaitojen merkitys ja niiden tavoitteellinen tukeminen**

Tunnetaidoissa korostuu järjen ja tunteen yhteistyö, eikä näitä kahta elementtiä nähdä toisistaan irrallisina. Tunnetaitava henkilö käyttää päätöksenteossa apunaan sekä tunteita, että järkeä. Ajatellaan että järkevä päätöksenteko on mahdotonta ilman tunteita. Tunteet eivät kuitenkaan saa ottaa ylivaltaa, sillä voimakkaan tunnekuohun vallassa on vaikea ajatella järkevästi ja tällöin on vaarana toimia harkitsemattomasti. Tunnetaitava persoona kykenee pitämään sopusuhteissa

tunteen ja järjen vaikutuksen. Ihmiset jotka omaavat hyvin kehittyneet tunnetaidot ovat muita paremmassa asemassa kaikilla elämänalueilla mm. perhesuhteissa, työsuhteissa, rakkauselämässä. Lisäksi tunnetaitavat ihmiset ovat todennäköisesti tyytyväisempiä elämäänsä ja muita aikaansaavempia. Vastoin kuin ne ihmiset joiden tunnetaidot ovat heikot joutuvat toistuvasti kamppailemaan tunteidensa kanssa ja heidän on vaikea ajatella selkeästi. (Goleman, 1997, 49 – 50, 57.)

Huono kyky säädellä negatiivisia tunteita, kuten surua ja vihaa näyttäytyy emotiinaalisina- ja käyttäytymisen ongelmina (Morris, Silk, Steinberg, Myers & Robinson, 2007, 361 – 363). Pahimmillaan sietämättömiltä tuntuvat tunteet voivat purkaantua julmina väkivallan tekoina. Puutteelliset tunnetaidot voivat yhdessä muiden tekijöiden kanssa altistaa psyykkisiin sairauksiin, kuten masennus, ahdistuneisuushäiriöt, syömishäiriöt ja riippuvuusongelmat. Tunnetaidottomuudella on siis kova hinta. (Goleman, 1997, 277 – 310.)

Tunnetaidoilla on myös osuutensa oppimiseen. Nykytutkimuksen mukaan oppilaat oppivat tehokkaimmin silloin, kun opettajat pyrkivät vähentämään oppilaiden stressin ja pelon tunteita, opettavat oppilailleen tunteiden säätelyn taitoja ja luovat motivoivan, myönteisen oppimisympäristön. (Kokkonen, 2017, 104.) Tutkimukset osoittavat, että lapsilla tunteiden onnistunut säätely ennustaa koulussa menestymistä. Lapset joilla esikouluikässä on riittämättömät taidot ilmaista tarpeitaan, tunnistaa perustunteita ja tuottaa sopivia ratkaisuja ristiriitatilanteissa on myöhemmin koulussa vaikeuksia muodostaa positiivisia ihmissuhteita. Nämä lapset myös hyötyvät vähemmän koulun oppimisympäristöstä kuin ne lapset, joilla edellä mainittuja taitoja ilmenee voimakkaammin esikouluikässä. (Lobo & Winsler, 2006, 502.)

Tunnetaitavilla lapsilla ilmenee epätodennäköisemmin käyttäytymisongelmia kuin lapsilla joiden tunnetaidoissa on puutteita. Heikot tunnesäätelytaidot ovat yhteydessä ongelmiin oppimisessa. Lapset jotka omaavat heikot tunnesäätelytaidot ovat vähemmän tuottavia ja tarkkoja tehtävien suorittamisen aikana. (Djambazova-Popordanoska, 2016, 505 – 510; Graziano, 2007, 15.) Psykologian tohtori Marja Kokkonen (2017, 104 – 105) toteaa, että koulunkäynnin sujuvuuden kannalta on merkittävää myös se, että tunteitaan riittävästi säätelevät lapset eivät yleisesti osallistu niin helposti myönteistä kehitystä ja oppimista vaarantavaan toimintaan, kuten päihteiden käyttöön tai koulukiusaamiseen.

Tunteiden hallinnan toimivuus tai heikkous on yhteydessä käyttäytymiseen. Lapsena opitut tunnesäätelytaidot ja käyttäytymismallit ennustavat aikuisiän käyttäytymistä. Vahva tunteiden hallinta lapsena ennakoii suotuisaa kehitystä aikuisena. Jos yksilö omaa riittävät

tunnesäätelykyvyt lapsuudessa, hän todennäköisemmin aikuisena omaa hyvän sosiaalisen toimintakyvyn ja kehittyi työurallaan moitteettomasti. Vastoin lapsuuden heikko tunteiden hallinta ennakoii jossain määrin vaikeuksia myöhemmässä elämässä. Lapsuudessa heikoiksi jääneet tunnetaidot lisäävät aikuisiällä suurempaa todennäköisyyttä alkoholiongelmien, rikollisuuteen ja heikkoon sitoutumiseen yhteiskunnan sääntöihin. (Kokko & Pulkkinen, 2001, 2.)

Kodin ja päiväkodin suotuisa kasvuympäristö, joka on turvallinen ja kannustava luo positiivisen pohjan lapsen tunnetaitojen kehitykselle. Oman itsensä ja tunteiden hallintaa lapsi opettelee päivittäin arkisissa tilanteissa, mutta kasvattaja voi opettaa tunteiden säätelyä myös tavoitteellisesti. On tutkittua, että lapsen tunnesäätelytaitoja edistää, jos kasvattaja kykenee huomioimaan lapsen tunteet ja auttaa häntä tunteiden sanoittamisessa. Toisin kuin ne lapset, jotka syntyvät rauhattomiin oloihin ja saavat kasvattajalta osakseen välinpitämättömyyttä ovat vaarassa jäädä ilman riittäviä tunnesäätelytaitoja. Ympäristön kylmä tunneilmapiiri heikentää lapsen itsetuntoa. Tämän kaltaisissa oloissa kasvaneet lapset pelkäävät vielä aikuisenakin tekevänsä virheitä ja olevansa huonoja. (Goleman, 1997, 237 – 239; Morris, Silk, Steinberg, Myers & Robinson, 2007, 367 – 368.)

Kasvattajilla, päiväkodilla, koululla, asuinalueella, ikätovereilla ja kulttuurilla on kaikilla rooli lapsen emotionaalisessa kehityksessä (Morris, Silk, Steinberg, Myers & Robinson, 2007, 365). Tunnetaitojen oppiminen alkaa heti varhaislapsuudessa ja jatkuu läpi nuoruusiän aina aikuisuuteen saakka. Vähitellen kehityksen ja kasvun myötä lapsi oppii säätelämään tunnetilojaan itsenäisemmin. Aikuisikään mennessä olemme tunnetaidoiltaamme sangen itsenäisiä, mutta hetkittäin haastavissa tilanteissa joudumme turvautumaan toisten ihmisten apuun tunteiden säätelyssä. (Mäntymaa, Luoma, Puura & Tamminen, 2003, 461.) Koska varhaislapsuuden tunnekokemukset rakentavat pohjan koko myöhemmän elämän tunnetaidoille, on ensiarvoisen tärkeää panostaa alle kouluikäisten lasten tunnetaitojen tukemiseen (Goleman, 1997, 235 – 239).

Suurin osa lapsista osallistuu ennen kouluikää varhaiskasvatukseen ja päiväkodin henkilökunnan tehtävä on tukea lapsen tunnekehitystä. Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa tunnetaidot on määritelty kuuluvan itsestä huolehtimisen ja arjen taitoihin. VASU (2016) velvoittaa, että lapsia tulee auttaa ja tukea tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä. Lisäksi mainitaan, että lasten tunnetaidot vahvistuvat, kun heidän kanssaan opetellaan havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita. (VASU, 2016, 24.)



Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014) näkee tunnetaitojen tukemisen seuraavalla tavalla. Esiopetuksen tehtävä on rohkaista lapsia ilmaisemaan itseään ja tarjota lapsille mahdollisuuksia harjoitella ja opetella tunteiden käsittelyä. Tunteiden tunnistamista ja hallintaa harjoitellaan arjen tilanteissa. Lapsen hyvinvoinnin ja turvallisen arjen kannalta on ensisijaisen tärkeää, että lasta rohkaistaan ja ohjataan tunnistamaan, ilmaisemaan ja säätelemään erilaisia tunteita. (ESIOPS, 2014, 11, 15 ja 29.)

## 4 Tanssi ja luova tanssi käsitteenä

Tämän luvun tarkoitus on määritellä tanssin ja luovan tanssin käsitteitä. Lisäksi luku käsittelee sitä, miten luova tanssi on huomioitu Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa 2016 ja Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014.

### 4.1 Tanssi

Mikä liikkuminen sitten on tanssia ja mikä ei? Tanssin määrittelemisen ei ole yksiselitteinen tehtävä ja tanssia voidaan kuvailla hyvin erilaisista näkökulmista käsin. Edes länsimaissa tanssin käsitteestä ei olla yksimielisiä ja tanssitutkimuksen erilaisia suuntauksia on erittäin paljon (Hoppu, 2003, 20 – 21). Kaiken kattavaa tanssin määritelmää on siis lähestulkoon mahdotonta antaa. Seuraavien kappaleiden aikana pyrin määrittelemään tanssin käsitettä mahdollisimman monipuolisesti.

Judith L. Hanna (1979) rajasi tanssin tarkoittavan itsetarkoituksellista, rytmistä, ei-kielellistä kehollista toimintaa, jossa voidaan samalla tunnistaa toistuvia, kulttuuriin sidottuja muotoja, esteettisiä ominaisuuksia. Hannan mukaan tanssia ja tanssijaa ei voida erottaa toisistaan vaan ne ovat aina yhtä. (Hanna, 1979, 19.) Anttila (1994) määrittelee tanssin ”rajat” selvästi vapaammin kuin edellä mainittu Judith L. Hanna. Hänen mukaan tanssi liittyy meidän jokapäiväiseen elämään, sillä käytämme omaa kehoamme ilmaisun välineenä. Arkisen liikkeen muuttuminen tanssiksi ei tarkoita sitä, että liikkeen tulisi täyttää tietyt ulkoiset taiteelliset ja esteettiset ominaisuudet. Liike on tanssia silloin, kun liikkuja syventyy keskittyneesti liikkeeseen ja kokee sen tanssiksi. (Anttila, 1994, 24 – 25.) Anttilan käsitteen määrittelyssä painottuu näin yksilön subjektiivinen kokemus tanssin luonteesta.

Tanssi on luonnollinen, hyvin alkukantainen, inhimillinen tapa liikkua. Tanssin avulla ihminen kykenee ilmaisemaan erilaisia elämyksiä ja tunteita. Jo ihmiskunnan varhaisissa vaiheissa tanssilla oli keskeinen asema erilaisten rituaalien yhteydessä. Merkityksellistä tanssissa on rytmi, jonka mukaan tanssija liikehtii. Näin ajassa ja tilassa tapahtuva rytmisen liike on tanssia. Tanssi voidaan määritellä itsessään tulkinnaksi, heijastukseksi. Tanssi luokitellaan itsenäiseksi taiteenlajiksi, mutta useasti se edellyttää muiden taiteenalojen osallisuutta. Tanssin sukulaistaiteita ovat musiikki, kuvataide ja draama. (Murtorinne, 1994, 259 – 260.)

Tanssi on osa kulttuuria ja se syntyy luovasta kehollisesta toiminnasta. Tanssia voi harjoittaa erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä. Ihminen voi harrastaa tanssia monenlaisista syistä.

Tanssin avulla voi esimerkiksi, irtautua arjesta, ilmaista kokemuksia, kohottaa kuntoa, kilpailla tai tutkia itselleen merkityksellisiä asioita. Tanssin kehyksenä toimii ”yhteiset pelisäännöt”. Nämä yhteiset säännöt tanssiliikkeille ovat muodostuneet historiallisessassa ja kulttuurisessa kontekstissa ja niihin liittyy tiettyjä esteettisiä- ja sosiaalisia piirteitä. Se kutsutaanko liikkumista tanssiksi riippuu siitä, onko siinä nähtävissä nämä kulttuurisesti muovautuneet säännöt. Tanssi ei kuitenkaan jäähmety kankeaan säännönmukaisuuteen vaan se haastaa kulttuurista myös luomaan uusia liikkumisen muotoja. (Lehikoinen, 2014, 13 – 15.)

Tanssitutkija Petri Hoppu (2003) tarkastelee tanssia myös kulttuurisena ilmiönä. Hopun mukaan tanssia ei voi irrottaa kulttuurista vaan tanssi heijastaa aina ympäristön kulttuuria, mutta samalla vaikuttaa aktiivisesti kulttuuriin. Tanssin ymmärtäminen vaatii siis kulttuurisen yhteyden ymmärtämistä. Tanssia ei voi kuitenkaan täysin määrittää sen sosiaalisen ja kulttuurisen yhteyden kautta, sillä tanssiin liittyy myös voimakkaasti yksilöllinen kokeminen. Hoppu toteaa, että liike on yksilölle luonnollinen ominaisuus ja sen avulla ihminen pyrkii syntymästään asti suuntautumaan kohti ympäristöä. (Hoppu, 2003, 19 – 20.)

## **4.2 Luova tanssi**

Kuten aikaisemmin kävi ilmi, on sängen haastava määritellä yleispätevää tanssin käsitettä samoin luovan tanssin kuvausta on hankala tarkasti antaa. Luova liike on kuulunut tanssiin jo kauan, mutta siihen ei ole kiinnitetty huomiota. Luova tanssi nousi esille nykytanssin myötä, kun perinteistä balettia kurinalaisine likkeineen ei enää pidetty ainoana oikeana tanssimuotona. (Viitala, 1998, 16 – 17.)

Luovuustutkija Kari Uusikylä (2012) toteaa, että luovuus kuuluu ihmisyyden syvimpään olemukseen ja jokainen voi olla luova. Luovuus ei tarkoita sitä, että täytyisi tehdä jotain sellaista, jota kukaan muu ei ole koskaan aikaisemmin vielä tehnyt. Toiminta voidaan määritellä luovaksi, jos se tarjoaa yksilölle jonkin uuden näkökulman tai kokemuksen. Luovuus antaa tilaa kaikille uusille ideoille ja mahdollisuuksille. Jotta voi uskaltautua luovan prosessin vietäväksi, on ensiarvoisen tärkeää unohtaa itsekriittisyys. Luovan toiminnan tulee olla hauskaa ja rentoa, mutta se vaatii myös riskinottoa toimia omalla persoonallisella tavalla. (Uusikylä, 2012, 41 – 45.)

Luovuus ei vaadi tiettyä ikää, koulutusta tai älykkyysosamäärää. Kaikilla ihmisillä on oikeus luovuuden toteuttamiseen. Lapselle tärkeintä luovassa toiminnassa on luomisen ilo ja itsensä

toteuttaminen. Parhaimmillaan kasvuympäristö tukee lapsen luovuutta, mutta vastakohtaisesti se voi myös tukahduttaa luovuuden. Tavoiteltavaa on, että luovan prosessin myötä lapsi voi saada onnistumisen kokemuksia, mikä on yhteydessä lisääntyneeseen hyvinvointiin ja onnellisuuteen. (Uusikylä, 2012, 57, 61.)

Viitalan (1998) mukaan keskeistä luovassa tanssissa on tekeminen omalla persoonalla ja tunteiden ilmaisu. Luova tanssi voidaan nähdä kommunikointina liikkeen avulla. Tärkeää ei ole tanssitekniikka tai tuotettu teos vaan oman kehon löytäminen ja itseilmaisu. Luovassa tanssissa korostuu yksilöllisyys ja jokaisen tanssijan subjektiivinen kokemus kehon, mielen kuin tunteen tasolla. Luovuus vaatii aina aikaa ja useita kokeilukertoja. Luovaa tanssia täytyy jollain tapaa myös harjoitella, jotta arimmatkin lapset voivat päästä luovaan toimintaan mukaan ja saada onnistumisen kokemuksia. Luovassa tanssissa ei ole oikeaa tai väärää tapaa liikkua. Luovuus ei kuitenkaan ole pelkkää vapautta vaan siihen liittyy myös yhteisesti sovittuja sääntöjä, kuten työskentelyrauha, toisten kunnioittaminen ja asiallinen pukeutuminen. (Viitala, 1998, 14 – 17.)

*”Luova liikunta perustuu ajatukseen, että lapsen omaehtoinen liikkuminen on luovaa ja tutkivaa.”* Luova tanssi eroaa muista tanssilajeista siten, että siinä ei ole mitään valmista koreografiaa, eikä tanssia ohjaava aikuinen näytä malliliikkeitä. Luovaan tanssiin voi kuitenkin sopivassa suhteessa liittää liikkeiden jäljittelyä, mutta tämä ei tarkoita sitä, että lapsi toistaisi aikuisen näyttämät liikkeet vaan vastavuoroisesti aikuinen voi jäljitellä lasta. Tanssi syntyy lapsen omasta spontaanista liikkeestä ja luovan liikunnan tulisi aina olla leikkisää, hauskaa yhteistä puuhaa. Luovaa liikuntaa ei varsinaisesti opeteta vaan sitä tehdään ja luodaan yhdessä. (Anttila, 2009, 17 – 18.) Onnistuneessa luovassa prosessissa näkyy lasten ilo ja uppoutuminen tekemiseen. Kun tekeminen on mielekäästä ja lapsia sisäisesti motivoivaa, ei häiriökäyttäytymistä juurikaan ilmene. (Viitala, 1998, 17.)

### **4.3 Luova tanssi varhaiskasvatuksessa**

Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa (2016) ei sanatarkasti määritellä, että luovaa tanssia tulisi toteuttaa päiväkodissa. Kappaleessa ”Ilmaisun monet muodot” kuitenkin kerrotaan, että varhaiskasvatuksen tehtävä on tavoitteellisesti tukea lapsen kehollista ja taiteellista kokemista ja ilmaisua. (VASU, 2016, 41.) Lasten aktiivisuutta ja luovuutta edistävät työtavat nähdään olennaisena osana myös esipetuksen toimintaa (ESIOPS, 2014, 18). Esipetuksen ja varhaiskasvatuksen tehtävä on kehittää ja rohkaista lapsia monipuoliseen

keholliseen ilmaisuun. Kehollisen ilmaisun muodoista nostetaan erityisesti esille draama, tanssi, sanataide ja leikki. (ESIOPS, 2014, 22 – 23; VASU, 2016, 41 – 43.)

Varhaiskasvatuksessa lapsen yksilöllistä ilmaisua tulee rohkaista mutta lasten tulisi saada myös kokemus yhteisesti suunnitellusta, toteutetusta ja arvioidusta luovasta prosessista. Luovat, ilmaisulliset menetelmät nähdään tärkeinä, sillä niiden avulla lapsi oppii hahmottamaan maailmaa ja ne tarjoavat keinoja havaintojen, tunteiden ja luovan ajattelun näkyväksi tekemiseen. Taiteellisen kokemisen ja ilmaisemisen ymmärretään edistävän lapsen oppimisedellytyksiä, sosiaalisia taitoja ja myönteistä minäkuvaa. (VASU, 2016, 41 – 43.)

## 5 Kehollisuus ja kehon kautta oppiminen

Suomalainen tanssitutkimuksen pioneeri Eeva Anttila (2013, 31 – 42) on lanseerannut kehollisen oppimisen käsitteen ja se on aivan uusi käsite, vaikka pohjautuukin vanhaan filosofiseen perinteeseen tiedon ja olemisen kehollisuudesta. Myös Kirsi Monni (2004, 189 – 191) on käsitellyt kehon ja mielen yhteyttä väitöskirjassaan ”Olemisen poeettinen liike: Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ 1996 – 1999.” Tässä luvussa tuon esille kehollisuuden filosofista perinnettä Rousseauin ajatuksista 1762-luvulta 2000-luvun Eeva Anttilan käsitykseen kehollisesta oppimisesta. Lopussa kerron tanssin ja kehollisuuden vahvasta yhteydestä.

### 5.1 Kehollisuus

Filosofi Jacques Rousseau määritteli jo vuonna 1762 julkaisemassaan teoksessaan ”Emile eli kasvatuksesta” kuinka keho ja aistit ovat merkityksellisessä asemassa oppimisessa. Rousseauin mukaan lapsi kerää ympärillä olevasta maailmasta ensisijaisesti tietoa kehon ja aistien avulla. Kehollinen liike ja aistit tuottavat kokemuksia, jotka mahdollistavat lapsen ajattelun ja mielen kehityksen. (Rousseau, 1762, 208.)

*”Keho-sana on tullut suomen kieleen uudissanana vasta 1940-luvulla ja sitä on käytetty alunperin lääketieteessä.”* Keho- ja ruumis-sanaa käytetään useasti synonyymeina toisilleen. Kuitenkin tarkemmin määriteltäessä ruumis voidaan nähdä aineellisena ja materiaalisena. Keho kuvaa ruumiin ”elävää” puolta, aistivaa, kokevaa, ajattelevaa ja tuntevaa osaa. Keho mielletään useasti välineeksi, jonka avulla voi oppia vain motorisia taitoja mutta sen kautta kykenemme oppimaan muitakin asioita. Elämämme on jatkuvaa liikettä ja erilaisia kehontuntemuksia, jotka ilmenevät sosiaalisissa tilanteissa. On merkittävää oppia havainnoimaan ja käsittelemään omia kehontuntemuksia, sillä niiden avulla voimme oppia itsestämme ja toisista ihmisistä. (Rinta-Harri, 2005, 72.)

Teoksessa ”Bodies Moving and Moved” Jaana Parviainen (1998) nostaa esille kysymyksen kehon ja toiseuden rajaviivoista. Miten voidaan määritellä mihin keho loppuu ja mistä muu maailma alkaa? Parviainen selventää ajatusta vertauskuvalla hengittämisestä. Kun ihminen hengittää keuhkojen avulla ilmaa sisään, millä hetkellä voidaan todeta, että ilma ei ole enää ilmaa vaan muuttuu kehoiksi. Parviainen päätyy pohdinnassaan vastaukseen, että elävän kehon kohdalla ei voi tehdä selvää rajaa oman kehollisuuden ja toiseuden kanssa. (Parviainen, 1998,

63.) Kehollisten kokemusten välityksellä ihminen elää suhteessa maailmaan. Keho ei ole irrallinen objekti vaan ihminen on olemassa kehonsa kautta. Keho ja mieli ovat yhtä ja näiden yhteistyön avulla opimme maailmasta ja itsestämme. ” *Ihminen on maailmassa-toimiva keho-subjekti, jonka keho ei ole eri kuin hänen tietoisuutensa ja jonka tietoisuutta ei ole olemassa ilman kehollisuuttaan.* ” (Monni, 2004, 189 – 191.)

Päivittäin koemme ja ilmaisemme asioita kehomme kautta. Pieni lapsi käyttää kehonkieltä kommunikointiin ennen varsinaisten sanojen ja puheen muodostumista. Kehon liike ymmärretään ihmisen ensimmäiseksi kieleksi. Keho on keskeisessä asemassa, kun pyrimme luomaan merkityksiä ja ymmärtämään kokemuksiamme. Ajatellaan että liike kykenee ilmaisemaan kokemuksia syvemmällä tasolla kuin varsinainen puhe. Alle 7-vuotias lapsi liittääkin luonnostaan liikkeen ajatteluunsa ja tunteisiinsa. (Svendler Nielsen, 2009, 80; Rinta-Harri, 2005, 78.)

Charlotte Svendler Nielsen (2009) on tutkinut kahdeksanvuotiaiden lasten kehollisia kokemuksia ja sitä miten lapset kykenevät ilmaisemaan niitä. Tutkimusartikkelin ”Children’s Embodied Voices: Approaching Children’s Experiences Through Multi-Modal Interviewing” mukaan lapsilla on kyky kokea, havainnoida ja ilmaista kehollisia kokemuksia. Monipuolisten harjoitteiden avulla, joissa yhdistyy liike, musiikki, piirtäminen, verbaalinen ilmaisu, äänet ja värit lapset voivat oppia tietoisemmin käsittelemään ja jakamaan kehollisia tuntemuksia. (Svendler Nielsen, 2009, 80 – 85.)

Lasten voi olla hankala suoraan sanoittaa kehollisia kokemuksia, mutta lapsilla on taito ”metaforien” avulla ilmaista itseään. Tässä tapauksessa metaforilla tarkoitetaan erilaisia ilmaisun keinoja, kuten piirtäminen, musiikki tai kehollinen liike. Svendler Nielsenin havaintojen mukaan lapset luontaisesti ilmaisevat kehollisia kokemuksia kuvien, musiikin ja liikkeen avulla sekä jossakin määrin sanallisin keinoin. Sen jälkeen kun lapsi on kuvaillut kehollista kokemustaan ”metaforan” avulla, kykenee hän sanoittamaan kokemuksensa tarkemmin. (Svendler Nielsen, 2009, 80 – 91.)

## **5.2 Kehollinen oppimiskäsitys**

Kehollinen oppiminen laajentaa aikaisempaa oppimiskäsitystä ja sen perusta kytkeytyy taiteeseen ja filosofiaan. Perinteisen oppimiskäsityksen mukaan oppiminen tapahtuu yksilön aivoissa kognitiivisena prosessina, jossa opittava asia (numerot, kirjaimet) ovat ihmisen

ulkopuolella esimerkiksi kirjoissa ja tämä opittava aines siirretään aivoihin sellaisenaan. Ihminen itse ei osallistu opittavan sisällön luomiseen vaan se on valmiiksi annettuna. Kehollinen oppiminen kritisoi kartesiolaista oppimiskäsitystä, koska siinä mieli ja keho (ruumis) nähdään erillisinä toisistaan. (Anttila, 2013, 31 – 42.) Myös länsimaiselle kulttuurille on tyypillistä erotella asiat: sielu ja ruumis, mieli ja ruumis, järki ja tunteet, ajattelu ja kokemus, eikä ruumista tai kehoa nähdä osallisena oppimistapahtumaan (Rinta-Harri, 2005,73).

Kehollisen oppimiskäsityksen mukaan oppimisen luonne on päinvastainen verrattuna perinteiseen käsitykseen ja tieto rakentuu ihmisessä ja ihmisten välillä, eikä tietoa ole olemassa ilman ihmistä. Oppiminen tapahtuu ihmisessä kokonaisvaltaisesti sekä mielen, että kehon tasolla (Anttila, 2013, 31: Rouhiainen, 2010, 75: Rinta-Harri, 2005, 72.) ”*Kehoa ja mieltä ei ole mielekästä erottaa toisistaan, sillä kaikki ajattelu on ruumiillista ja tilannesidonnaista*” (Rinta-Harri, 2005, 75). Kehollisessa oppimisprosessissa ihminen liikkuu sosiaalisessa ympäristössä poimien erilaisia havaintoja, kokemuksia ja tunteita sekä samalla nimeää ja antaa niille merkityksiä. Tämä aistiminen tapahtuu koko kehossa ja tiedon syntymiseen osallistuu hermojärjestelmä, joka toimii ympäri kehoa. Erilaiset kokemukset aiheuttavat muutoksen ihmisen kehollisessa tilassa ja tätä kutsutaan esikielelliseksi tiedoksi. Tämän esikielellisen tiedon ihminen voi muuttaa symboliseen muotoon, kuten keholliseksi ilmaukseksi tai sanoiksi. Kehollinen oppiminen ei ole kieleen sidottua mutta se voi tuottaa kieltä. (Anttila, 2013, 31 – 42.)

Kehollisen toiminnan avulla ilmaisemme sisäisiä tiloja ja tunteita. Vähitellen kun kehotietoisuutemme ja liikkeemme laajenevat, niin myös mielemme kehittyy. Kun opimme liikkeen avulla uusia tapoja ilmaista itseämme, muuttaa tämä myös persoonallisuutta ja käyttäytymistämme. Kehollisen toiminnan kautta voimme samanaikaisesti oppia älyllisesti, sosiaalisesti ja emotionaalisesti. (Rinta-Harri, 2005, 75.) Leena Rouhiainen (2011) käsittelee kehollista oppimista ruumiinfenomenologian näkökulmasta. Hän puoltaa ajatusta, että oppiminen on jotain lajempaa kuin valmiin tiedon siirtämistä aivoihin. Rouhiaisen mukaan ruumiillinen toiminta tapahtuu ennen ajattelua. Oppiminen pitäisi ymmärtää toiminnallisena osallisuutena, jossa ruumiin kautta koemme, omaksumme ja kehitämme uusia taitoja. Oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa ympäröivän maailman kautta. (Rouhiainen, 2011, 85.)



### **5.3 Kehollisuus ja luova tanssi**

Jokainen ymmärtää tanssin ja kehollisuuden olevan vahvasti yhteydessä toisiinsa, sillä tanssi on kehollista toimintaa (Anttila, 2013, 50; Lehikoinen, 2014, 13). Maarit Ylönen (2004) toteaa väitöskirjassaan ”Tanssi ruumiillisena tietona”, että tanssi on aina tavalla tai toisella kehollista. Tanssi luo kehollisia kokemuksia ja tanssin liike muodostaa kertomuksia, jonka avulla voimme toisille ilmaista ja jakaa omia tuntemuksiamme. Luova tanssi välittää kehomme ja mieleemme kokemuksia ja voimme kehomme kautta päästä niistä tietoisemmiksi. Tanssi on eräänlaista ruumiin kieltä, mutta se ei ole vain ulkoisesti näkyvää vaan voi sisältää erittäin syviä kokemuksia ja tunteita. Tanssin kehollinen ilmaisu on myös vuorovaikutuksen muoto, jonka avulla olemme yhteydessä ympäristöömme ja muihin ihmisiin. (Ylönen, 2004, 30 – 31, 39.) Tanssi on taiteen muoto ja kaikkiin taiteisiin kietoutuu vahva kehollinen yhteys. Luova tanssi saa kimmokkeen kokemusmaailmastamme ja jokainen voi tanssin avulla antaa merkityksiä kokemuksilleen. Tanssi on monipuolista kehollista toimintaa ja se tuottaa uusia kokemuksia, tuntemuksia ja aistimuksia. (Anttila, 2013, 50 – 51.)

## **6 Tanssin keinot lapsen tunnetaitojen tukemisessa**

Tämä luku käsittelee kainsainvälistä ja suomalaista tanssitutkimusta. Tutkimusten valossa on tarkoitus tuoda esille erityisesti luovan tanssin ja yleisesti tanssin potentiaali lapsen tunnetaitojen tukijana.

### **6.1 Luovan tanssin ilmaisullisuus ja kokonaisvaltaisuus**

Tanssin, draaman, musiikin ja muiden luovien menetelmien avulla on mahdollista kuvata kokemuksia ja tutustua tunteisiin. Tunteet asuvat kehossamme ja vaikeasti ilmaistavat tunteet kerääntyvät elämän aikana ruumiiseemme. Pelkästään sanojen avulla voi olla vaikea ilmaista syvimpiä tunteita. Luova liikunta mahdollistaa autenttisen tavan ilmaista haastaviakin tunteita (Rinta-Harri, 2005, 80 – 81.) Ei ole yllättävää, että tanssia korostetaan tunteiden kouluna ja siihen nähdään sisältyvän ennaltaehkäiseviä terapeuttisia ominaisuuksia (Viitala, 1998, 17). Luova prosessi voi tarjota tekijälleen voimaantumisen kokemuksen ja lisätä itsetuntoa- ja itsetuntemusta sekä toimia vuorovaikutusta rikastuttavana välineenä (Ruusunen, 2005, 54).

Luova tanssi on määritelty toiminnaksi, jonka avulla lapsi voi ilmaista liikkeen avulla omia ideoitaan ja tunteitaan. Luovassa tanssissa liike, spontaanisuus ja yksilöllisyys korostuvat, sillä tanssija kehittää liikkeet oman mieltymyksensä mukaan. Se on menetelmä tutkia omia vahvuuksia ja heikkouksia sekä uusia fyysisiä, sosiaalisia ja emotionaalisia alueita. Tanssi rohkaisee uusiin keksintöihin ja kunnioittaa yksilöllisiä kokemuksia. Tanssinopettajat ja terapeutit ovat jo kauan puhuneet tanssin ja luovan liikunnan eduista kaikenikäisille lapsille. Tanssin ymmärretään edistävän tervettä kehitystä monipuolisesti: minäkuvan rakentuminen, oman kehon tietoisuus, itsetunnon kehitys, auttaa selviytymään emotionaalisista ja kognitiivisista haasteista, keskittymiskyvyn lisääntyminen, suvaitsevaisuus ja muiden ihmisten kunnioittaminen, emotionaalinen ilmaisu ja ymmärrys, jännityksen helpotus ja emotionaalinen vapautuminen, ongelmanratkaisu, päätösten teko, vastuun ottaminen... (Lobo & Winsler, 2006, 503 – 504.)

Tanssi voi tukea lapsen kehitystä erityisesti siitä syystä, että se on kokonaisvaltaista, monipuolista ja se on muokattavissa yksilön tarpeiden mukaan. Tanssiessa voi saada iloa liikkeestä itsestään ja se antaa mahdollisuuden tutustua omaan kehoon. (Viitala, 1998, 12 – 20.) Kehotietoisuuden myötä lapsi voi päästä lähemmäs omien tunteiden tiedostamista ja kehonhallinta on ensimmäinen askel kohti muiden itsesäätelykykyjen kehittymistä (Lobo &

Winsler, 2006, 506). Tanssi vahvistaa lapsen käsitystä itsestään ja auttaa oman kehon, mielen ja tunteiden hallintaa (Viitala, 1998, 12; Rinta-Harri, 2005, 77). Myös alle kouluikäiset pystyvät tanssin kautta toteuttamaan omaa tekemistä ja yhdessä toimimista. Tanssi lisää tietoisuutta toisten kunnioittamisesta ja ryhmässä tanssiessa opitaan oman tilan ja toisen tilan hahmottamista. (Viitala, 1998, 12 – 20.)

Tunteita ja tunnetaitoja käsittelevässä luvussa tuli ilmi, että tunnetaitoihin sisältyy omien tunteiden kokeminen, tunnistaminen, sanoittaminen, näyttäminen, säätely sekä toisten tunteiden tunnistaminen ja vastaanottaminen. Tunnetaitojen merkitys korostuu vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa ja tunnetaitoja harjoitellaan vuorovaikutustilanteissa. (Peltonen, 2005, 16; Takala, 2015, 26 – 27.) Tanssin kokonaisvaltaisuuden avulla kyetään monipuolisesti vahvistamaan useita lapsen tunnetaitojen osa-alueita. Tanssi mahdollistaa tutustumisen omiin tunteisiin ja auttaa niiden tunnistamisessa. Tunteiden tunnistaminen taas on lähtökohtana tunteiden onnistuneelle säätelylle. Jokaisen ihmisen tunnekokemukset ovat hyvin yksilöllisiä ja luovassa tanssissa painottuu yksilöllinen kokeminen ja ilmaisu. Yksilöllisen kokemisen rinnalla tanssia usein myös toteutetaan ryhmässä ja näin tunnetaitoja pääsee harjoittelemaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa.

Kasvattajat ovat havahtuneet tunnetaitojen merkitykseen varhaislapsuudessa ja viime aikoina on luotu useita menetelmiä, joiden avulla pyritään tukemaan pienten lasten tunnetaitojen kehitystä. Näistä menetelmistä kuitenkin usein puuttuu taiteet, eikä tanssia tai muita liikunnallisia muotoja ole hyödynnetty. Tästä syystä Yovanka Lobo ja Adam Winsler (2006) ovat halunneet toteuttaa empiirisen tutkimuksen esikouluikäisille lapsille luovan tanssin vaikutuksista sosiaaliseen kompetenssiin. (Lobo & Winsler, 2006, 501 – 515.)

Sosiaalinen kompetenssi on itsessään laaja käsite ja siihen lukeutuu erilaisia ala-käsitteitä ja painotuksia. En koe tutkimukseni kannalta tarpeelliseksi avata käsitettä yksityiskohtaisemmin, mutta havainnollistan tunnetaitojen yhteyttä sosiaaliseen kompetenssiin. Tunnetaidot ovat yksi keskeinen osa-alue sosiaalisessa kompetenssissa. (Neitola, 2011, 18 – 19.) Tunnetaidoilla ja sosiaalisella käyttäytymisellä ajatellaan olevan vahva yhteys, sillä lapsi kiinnittyy sosiaaliseen yhteisöön tunteiden avulla. Tunteiden säätely ja niiden ymmärtäminen vaikuttavat siihen, millä tavoin lapsi käyttäytyy sosiaalisissa tilanteissa. (Takala, 2015, 23.)

Lobon ja Winslerin (2006) tutkimus toteutettiin Yhdysvalloissa 40 esikouluikäiselle lapselle, joista satunnaisesti valittiin 21 lasta varsinaiseen koeryhmään ja 19 lastakontrolliryhmään. Koska Yhdysvalloissa esikoulu aloitetaan nuorempana kuin Suomessa, olivat tutkimukseen

osallistuneet lapset iältään kolmesta viiteenvuotiaita. Ennen tutkimuksen alkua opettajat ja vanhemmat määrittivät lasten sen hetkisiä sosiaalisia taitoja ja käyttäytymistä. Saman arvioinnin opettajat ja vanhemmat tekivät lapsista myös tanssi-ohjelman jälkeen tutkimuksen lopussa. Tutkimuksen tanssi-ohjelma koostui luovasta liikunnasta ja tanssista. Koeryhmän lapset osallistuivat kahdesti viikossa luovan tanssin ohjelmaan ja tämä kesti kokonaisuudessaan kahdeksan viikon ajan. (Lobo & Winsler, 2006, 501 – 515.)

Tutkimuksen tulokset osoittivat vahvaa tieteellistä tukea tanssin, musiikin ja luovuusohjelmien hyödyllisyydestä varhaiskasvatusikäisille lapsille. Pienryhmissä toteutettu luova tanssi-ohjelma 3 – 4-vuotiaille lapsille näytti olevan erinomainen mekanismi sosiaalisen osaamisen lisäämiseksi ja käyttäytymisen parantamiseksi. Koeryhmän lapsilla tapahtui merkittävää parannusta sosiaalisissa taidoissa ja käyttäytymisen ongelmat vähenivät verraten kontrolliryhmän lapsiin, joilla ei tapahtunut erityistä kehitystä. Tutkimuksen lopuksi Lobon ja Winsler (2006) pohtivat syitä luovan tanssin aiheuttamiin positiivisiin vaikutuksiin kontrolliryhmässä. Yhdeksi tärkeäksi syyksi nousi luovan tanssin luonne ilmaisullisena kanavana. Tutkimuksessa havainnoitiin, että koeryhmän lapset olivat luovan tanssin kautta kyenneet ilmaisemaan ja jakamaan henkilökohtaisia asioita emotionaalisesti ja sosiaalisesti. Näitä asioita lapset eivät olleet voineet ilmaista ja jakaa ”normaalissa” ryhmätilanteessa. (Lobo & Winsler, 2006, 501 – 515.)

Yksi merkittävä tunnetaitojen osa-alue on kyky ilmaista ja jakaa omia tunteitaan muille ihmisille (Peltonen 2005, 16). Ymmärrän Lobon & Winslerin (2006, 501 – 515) tutkimustulosten perusteella, että luova tanssi voi tarjota jotain erilaisempaa. Tulkiten tutkimuksen tuloksia niin, että luova tanssi mahdollistaa vapaamman ilmapiirin kuin päiväkodin ”normaalit” ryhmätilanteet. Vapaammassa luovassa ilmapiirissä tunteita voi olla luonnollisempi ja sallitumpi ilmaista kuin tarkemmin strukturoidussa ryhmätilanteessa. Tanssissa on sallittua ja tarkoituksellista syventyä omiin kehollisiin ja mielen tuntemuksiin sekä tuoda näitä julki muille. Luovassa tanssissa korostuu vapaus ilmaista syvimpiäkin tunteita ja siihen kannustetaan.

Koska Lobon ja Winslerin (2006, 501 – 515) tutkimus toteutettiin Yhdysvalloissa, voidaan kritisoida pystytäänkö tutkimuksen tuloksia suoraan soveltamaan suomalaisiin lapsiin. Tunnetusti yhdysvaltalainen kulttuuri tunteiden ilmaisemisessa ja jakamisessa on näkyvästi erityylinen kuin Suomessa, jossa ollaan pidättyväisempiä. Lisäksi voidaan miettiä, millä tavoin suomalainen ja yhdysvaltalainen päiväkotikulttuuri eroaa toisistaan. Mitä tutkimuksessa

tarkoitettiin ”normaaleilla” ryhmätilanteilla ja poikkeavatko ne merkittävästi suomalaisista ryhmätilanteista.

## **6.2 Tanssi kehollisena toimintana**

Aiemmin tunnetaitoja käsittelevässä luvussa nousi esille empatian tunteen herääminen, joka on yksi tärkeä osa tunnetaitoja. Jotta ihminen kykenee tuntemaan empatian tunnetta, täytyy hänellä ensin olla kehollinen kokemus empatiasta. Omien kehollisten kokemusten pohjalta voimme ymmärtää, että toinen ihminen on myös samalla tavalla tunteva ja kokeva kuin me. Kehollisen toiminnan yhteydessä puhutaan kinesteettisestä empatiasta. Kinesteettisen empatian avulla havainnoimme ja peilaamme toisen kehon liikkeitä ja yhdistämme nämä omiin kehomme kokemuksiin. Näin muodostuu mahdollisuus sanattoman yhteyden kautta samaistua toisen ihmisen kokemukseen. (Monni, 2004, 222 – 223; Rinta-Harri, 2005, 75.) Toisten huomioon ottamista harjoitellaan paljon alle kouluikäisten lasten parissa. Empatian kyky vaikuttaa vahvasti siihen, miten tulee toimeen muiden kanssa, ja onko kykyä ristiriitatilanteissa asettua toisen asemaan. Mielestäni merkittävä tutkimustulos on, että tanssin ja kehollisuuden avulla voidaan herättää lapsen empatian tunteen kehittyminen.

Suomessa tanssitutkimuksen uranuurtajana pidetään professori Eeva Anttilaa. Anttila (2013) tarkastelee tutkimusjulkaisussaan ”Koko koulu tanssii!” tanssia kehollisen oppimisen erityismuotona. Anttilan tutkimushankkeen pedagoginen ja teoreettis-filosofinen näkökulma perustuu ajatukseen oppimisen kehollisuudesta. Tutkimus on toteutettu ”Koko koulu tanssii” – hankkeen yhteydessä. Hanke toteutettiin vuosina 2009 – 2013 Kartanonkosken koulussa Vantaalla 1 – 9-luokan oppilaille, osana valtakunnallisen Taikalamppu-verkoston toimintaa. (Anttila, 2013, 15 – 17.) Vaikka Anttilan tutkimus ei varsinaisesti käsittele luovaa tanssia vaan siihen sisältyy useita tanssilajeja, koen perustelluksi soveltaa kyseistä tutkimusta omaan työhöni, sillä Anttilan tutkimus sisältää myös luovaa tanssia ja se painottaa tanssin kehollista puolta.

Anttilan tutkimustulosten mukaan ”Koko koulu tanssii” -hankkeen päättyessä toukokuussa 2013 oli tanssista muovautunut osa koulun arkea, johon suuri osa oppilaista ja opettajista olivat tottuneet ja hyväksyneet. Tutkimuksessa todetaan tanssin ja kehollisen oppimisen tuottaneen kouluyhteisössä moniulotteista oppimista, joka heijastui oppilaiden luontevana suhtautumisena omaan kehollisuuteen, keholliseen ilmaisuun, keholliseen vuorovaikutukseen ja esiintymiseen. Anttilan tutkimuksessa ei noussut esille viitteitä siitä, että tanssi voisi tuottaa näkyviä,

mitattavia tuloksia motorisissa taidoissa tai käsitteellisessä ajattelussa. Toisaalta tutkimuksessa ei myöskään ilmennyt, että tanssin integrointi tietoaaineisiin olisi heikentänyt oppimistuloksia. Merkittävä tutkimustieto oli se, että tanssin tuottama kehollinen oppiminen ja osaaminen linkittyi vahvasti yhdessäoleamisen ja elämisen taitoihin, itsensä ja toisensa hyväksymiseen, luovuuteen ja yhteisöllisyyteen. (Anttila, 2013, 17.)

Ymmärrän tunnetaitojen kuuluvan Anttilan (2013, 17) edellä mainitsemaan yhdessäoleamisen ja elämisen taitoihin sekä itsensä ja toisensa hyväksymiseen. Jos ihmisen tunnetaidot ovat heikot, yksilö ei kykene tunnistamaan, sanoittamaan tai jakamaan omia tunteitaan, voi tämä näkyä vaikeutena tulla toimeen toisten kanssa. Tunnetaitoihin oletan myös lukeutuvan omien ja toisten tunteiden hyväksymisen. Jos omia tai toisten tunteita ei kykene hyväksymään, ei niitä silloin myöskään voi vastaanottaa tai käsitellä rakentavasti. On vaarana, että tunteet patoutuvat ja purkautuvat tarpeettomalla tavalla väärällä hetkellä. Positiivinen tutkimustulos on, että tanssin tuottama kehollinen oppiminen ja osaaminen voivat vahvistaa näitä yhdessäoleamisen ja elämisen taitoja, joita myös tunnetaidot ovat.

Hankkeen aikana opettajat tekivät huomioita myös yksittäisistä oppilaista. Opettajat kokivat, että erityisesti tanssi kykeni kehittämään niitä oppilaita, joilla esiintyi oppimisvaikeuksia. Tanssin kehollinen ja liikunnallinen olemus motivoi oppilaita, jotka eivät jaksaneet istua pitkiä aikoja paikoillaan. Erään opettajan mukaan tanssitunnit olivat auttaneet oppilasta, jolla oli tunne-elämän vaikeuksia. Erityisesti tanssitunneilla oppilas oli pystynyt ilmaisemaan itseään vapaammin. Opettajan mukaan perinteisessä luokkatyöskentelyssä oppilas ei ollut puhunut toisten kanssa tai kyennyt ilmaisemaan tunteitaan. Tanssiessa oppilas oli kuitenkin vaikuttanut melko vapautuneelta ja hänen kasvoiltaan oli ollut havaittavissa erilaisia ilmeitä ja tunteita. (Anttila, 2013, 105 – 105.)

Voidaan kritisoida onko opettajien tekemillä havainnoilla yksittäisistä oppilaista tieteellistä merkitystä. Opettajien kanssa samankaltaisia havaintoja ovat kuitenkin tehneet myös useat tutkijat. Tutkijoiden mukaan erityisesti tanssiohjelmat voivat vaikuttaa positiivisesti sellaisten lasten kehitykseen, joilla on erityisen tuen tarpeita, kuten kielenkehityksen ongelmia, käyttäytymisongelmia tai mielenterveydellisiä häiriötä. Tutkijat ehdottavat, että luova tanssi parantaa lasten nonverbaalista kykyä osoittaa tunteita ja lisää kognitiivista ja kinesteettistä tietoisuutta sekä viestintätaitoja. (Lobo & Winsler, 2006, 504.) Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että varhaiskasvatuksen kasvatuskäytännöissä kannattaisi tulevaisuudessa hyödyntää tanssiohjelmaa erityisen tuen tarpeen lasten tunnetaitojen tukemisessa.

## 7 Johtopäätökset ja pohdinta

Kandidaatintyössäni olen pyrkinyt kuvaamaan miten luovan tanssin keinoin voidaan tukea lapsen tunnetaitojen kehitystä. Olen etsinyt vastausta siihen, mikä yhteys tunteilla, keholla ja luovalla tanssilla on. Työssäni esittelemä tanssitutkimusta käsittelevä kirjallisuus ja tutkimus tuo vahvasti esille, että tanssi ja kehoisuus ovat liitoksissa toisiinsa. Tuore tunteita käsittelevä tutkimus taas korostaa kehon merkitystä tunteiden kokemisessa. Tämän vuoksi kehoisuuden näkökulma oli perusteltua tuoda esille tutkimuksessani. Tutkimuskysymykseni olivat:

1. Miten luovan tanssin keinoin voidaan tukea varhaiskasvatustuotteen lapsen tunnetaitojen kehitystä?
2. Miten kehoisuus ilmenee luovassa tanssissa ja tunnetaidoissa?

Tutkimukseni aihe osoittautui sängen haastavaksi, sillä aikaisempaa tutkimusta erityisesti luovan tanssin ja kehoisuuden merkityksestä lapsen tunnetaitojen tukijana ei löytynyt. Tämän vuoksi jouduin soveltamaan aiheeni kannalta lähellä olevia tutkimuksia. Koska aikaisempaa tutkimusta sanotarkasti luovan tanssin ja kehoisuuden merkityksestä lapsen tunnetaitojen tukijana ei löytynyt, voidaan tätä pitää oman tutkimukseni luotettavuuden kannalta heikentävänä tekijänä. Kuitenkin koen, että onnistuin soveltamaan aiheeni kannalta samankaltaisia tutkimuksia ja tein valinnat perustellusti. Tutkimukseni rajautui varhaiskasvatustuotteen lapsiin, mutta käytin tutkimukseni lähteenä myös Eeva Anttilan tutkimusjulkaisua ”Koko koulu tanssii!”, joka käsittelee kouluikäisiä. Koska aikaisempaa empiiristä tutkimusta tutkimusaiheestani ei lukuisasti löytynyt, koin johdonmukaiseksi soveltaa kouluikäisiä koskevaa tutkimustietoa.

Tunnetaidot ovat iso osa elämäämme ja ne vaikuttavat sosiaaliseen käytökseemme, ohjaavat tekojamme, päätöksiämme, ajatuksiamme, oppimistamme ja unelmiamme (Kokkonen, 2010, 11 – 17; Myllyviita, 2016, 10 – 12; Peltonen, 2005, 12). Koska tunnetaidot vaikuttavat lapsen elämään moniulotteisesti, ovat hyvät- tai heikot tunnetaidot merkityksellisessä asemassa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Tutkimuskirjallisuuteni osoittaa, että erityisesti varhaiskasvatustuotteen lasten tunnetaitojen tukemiseen tulisi panostaa, sillä juuri varhaiset tunnekokemukset rakentavat pohjan koko myöhemmän elämän tunnetaidoille (Goleman, 1997, 235 – 239). On perusteltua todeta, että varhaislapsuuden tunnekokemusten merkitystä ja kasvattajan johdonmukaista tuen antamista lapsen tunnetaitojen ja itsesäätelyn kehitykselle ei

voida vähätellä. Lapsuudessa omaksutut riittävän hyvät tunnetaidot todennäköisesti kantavat selviytymään myös nuoruuden ja aikuisiän tunnekuohuissa ja kriiseissä.

Tutkimukseni aineiston perusteella voidaan todeta, että kehollisuus, tunnetaidot ja luova tanssi kietoutuvat vahvasti toisiinsa. Tunteet vaikuttavat meihin kehollisesti ja aiheuttavat meissä fysiologisia ja kehollisia reaktioita (Larsen, 2000, 29 – 30; Myllyviita, 2016, 13). Tunteet kirjaimellisesti koetaan kehossa (Nummenmaa, Glerean, Hari & Hietanen, 2013, 646 - 650). Luova tanssi taas on kehollista toimintaa, jota siterataan tunteiden kouluksi (Anttila, 2013, 50; Lehikoinen, 2014, 13; Viitala, 1998, 17). Kehollamme on muisti ja vaikeasti ilmaistavat tunteet kerääntyvät elämän aikana ruumiiseemme. Pelkästään sanojen avulla voi olla vaikea ilmaista syvimpiä tunteita. Luova tanssi mahdollistaa autenttisen tavan ilmaista haastaviakin tunteita (Rinta-Harri, 2005, 80 – 81 .)

Yhdysvaltalainen tutkimus “The effects of a creative dance and movement program on the social competence of head start preschoolers” vahvistaa käsitystä siitä, että lapset kykenevät luovan tanssin kautta ilmaisemaan ja jakamaan henkilökohtaisia asioita emotionaalisesti ja sosiaalisesti. Näitä asioita lapset eivät olleet voineet ilmaista ja jakaa ”normaalissa” ryhmätilanteessa. (Lobo & Winsler, 2006, 501 – 515.) Tanssi ei kuitenkaan toimi vain tunteiden ilmaisun kanavana vaan se lisää lapsen omaa kehotietoisuutta. Voimistuvan kehotietoisuuden myötä lapsi voi päästä lähemmäs omien tunteiden tiedostamista ja kohti muiden itsesääätelykykyjen kehittymistä (Lobo & Winsler, 2006, 506.) Näin ollen tanssi vahvistaa lapsen käsitystä itsestään ja auttaa oman kehon, mielen ja tunteiden hallinnassa. (Viitala, 1998, 12; Rinta-Harri, 2005, 77).

Tanssi ja kehollisuus näyttäytyvät myös empatian tunteen muodostumisessa. Empatia on yksi merkityksellinen osa tunnetaitoja. Nummenmaan (2010) mukaan empaattinen henkilö kykenee ymmärtämään, tulkitsemaan ja kokemaan omassa mielessä ja kehossa toisen henkilön mielen liikkeitä. Empatian avulla voimme asettua toisen ihmisen asemaan. (Nummenmaa, 2010, 132.) Jotta ihminen kykenee tuntemaan empatian tunnetta, täytyy hänellä ensin olla kehollinen kokemus empatiasta. Tanssi tarjoaa kehollisia kokemuksia, joiden pohjalta voimme ymmärtää, että toinen ihminen on myös samalla tavalla tunteva ja kokeva kuin me. Kinesteettisen empatian avulla havainnoimme ja peilaamme toisen kehon liikkeitä ja yhdistämme nämä omiin kehomme kokemuksiin. Näin muodostuu mahdollisuus sanattoman yhteyden kautta samaistua toisen ihmisen kokemukseen. (Monni, 2004, 222 – 223; Rinta-Harri, 2005, 75.)



Tutkimukseni perusteella voidaan sanoa, että luovan tanssin sekä kehon ja mielen yhteyden avulla voidaan tukea lapsen tunnetaitojen kehitystä. Tanssi ei ole vain pelkkää ”taidehömpää” vaan sen avulla kasvattaja voi systemaattisesti tukea lapsen tunnetaitoja kuin myös empatian tunteen heräämistä. Empiiristä tutkimusta aiheesta on kuitenkin vielä tehty sangen vähän, joten lisätutkimukselle on tarvetta. Mielestäni yllättävä tutkimustulos oli, että useammassa tutkimuksessa oli havainnointu tanssiohjelmien positiivisen vaikutuksen erityisesti näkyvän niillä lapsilla, joilla on erityisen tuen tarpeita. Tämä voisi olla mielenkiintoinen tutkimussuunta, jota lähteä työstämään eteenpäin pro gradun –tutkielmassa.

*”Jo tutkimusaiheen valinta on eettinen ratkaisu”* (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2004). Olen tehnyt selvän arvovalinnan, kun olen päättänyt tutkia tunnetaitojen tukemista tanssin ja kehollisuuden näkökulmasta. Valintaani vaikutti varmasti oma tanssiharrastuneisuuteni ja syvä kokemus siitä, että tanssin avulla voi kokea ja ilmaista tunteita. Tutkimukseni tarkoitus ei ole ollut tuoda luovaa tanssia esille ylivoimaisena keinona, jonka avulla tukea lapsen tunnetaitojen kehitystä. Olen halunnut nostaa luovan tanssin ja kehollisuuden avulla esille yhden uuden näkökulman ja keinon tukea lapsen tunnekehitystä. Mielestäni on ensiarvoisen tärkeää, että varhaiskasvatukseen saadan lisää välineitä tukea lasten tunnetaitoja, eikä näitä keinoja voi varmasti olla liikaa.

Tanssi nähdään yleensä yhdessä muiden taiteiden kanssa, kuten musiikin ja kuvataiteen. En kuitenkaan lähtenyt tutkielmassani tarkemmin esittelemään näitä tanssin lähitaiteita, sillä kandidaatintutkielma on tiivis kokonaisuus. Myöhemmässä pro gradu –tutkielmassa haluaisin perehtyä luovan tanssin keinoihin tukea erityisen tuen tarpeen lapsia ja tuoda esille myös tanssin lähitaiteiden, kuten musiikin vaikutusmekanismeja.

## Lähteet

- Anttila, E. (2013). *Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia koulu yhteisössä*. Teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus.
- Anttila, E. (2009). Tanssii tätiensä kanssa – luova liikunta ja tanssi varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: Ruokonen, I., Rusanen, S. & Välimäki, A-L. (toim.) *Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa*. (s.16 – 22). Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos.
- Anttila, E. (1994). *Tanssin aika*. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 139.
- Cacciatore, R. (2007). *Aggression portaat*. Opetushallitus.
- Djambazova-Popordanoska, S. (2016). Implications of emotion regulation on young children's emotional wellbeing and educational achievement. *Educational Review* 68(4), 497 – 515.
- Eisenberg, N., Fabes, R.A., Guthrie, I.K. & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology* 78, 136 – 157.
- Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. (2014). Helsinki: Opetushallitus.
- Ekman, P. (1992). Facial expressions of emotion: An old controversy and new findings. *Philosophical Transactions Of The Royal Society Biological Sciences* 335, 63 – 69.
- Goleman, D. (1997). *Tunneäly*. Helsinki: Otava.
- Gratz, K.L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 26, 41 – 54.
- Graziano, P.A., Reavis, R.D., Keane, S.P & Calkins, S.D. (2007). The role of emotion regulation in children's early academic success. *Journal of School Psychology* 45, 3 – 19.
- Hanna, J.L. (1979). *To dance is human: A theory of nonverbal communication*. Austin: University of Texas Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2013). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2004). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi
- Hoppu, P. (2003). Tanssitutkimus tienhaarassa. Teoksessa: Saarikoski, H. (toim.) *Tanssi tanssi – Kulttuureja, tulkintoja*. (s.19 – 51). Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Joseph, D.L. & Newman, D.A. (2010). Emotional intelligence: An integrative meta-analysis and cascading model. *Journal of Applied Psychology* 95, 54 – 78.

- Kokko, K & Pulkkinen, L. (2001). Lapsesta aikuiseksi – miten ehkäistä työelämästä syntyäytymistä? *Tieteessä Tapahtuu*. <https://journal.fi/tt/article/view/58059/19746>  
Hakupäivä: 7.2.2018.
- Kokkonen, M. (2017). *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito*. Jyväskylä: PS – kustannus.
- Kokkonen, M. (2010). *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito*. Jyväskylä: PS – kustannus.
- Laine, T. (2015). Miten kokemusta voidaan tutkia. Teoksessa: Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. (s.29 – 51). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Larsen, R.J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 129 – 141.
- Lehikoinen, K. (2014). *Tanssi sanoiksi: tanssianalyysin perusteita*. Taideyliopiston Teatteri-korkeakoulu, Tanssin koulutusohjelma.
- Lobo, Y.B. & Winsler, A. (2006). The effects of a creative dance and movement program on the social competence of head start preschoolers. *Social Development*, 15(3), 501 – 519.
- Monni, K. (2004). *Olemisen poeettinen liike: Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ 1996 – 1999*. Acta Scenica 15. Teatteri korkeakoulu.
- Morris, A.S., Silk, J.S., Steinberg, L., Myers, S.S. & Robinson, L.R. (2007). The Role of the Family Context in the Development of Emotion regulation. *Social Development* 16, 361 – 388.
- Murtorinne, T. (1994). Ilmaisun merkitys tanssissa. Teoksessa: Lehtonen, J. & Tanttu-Knapp, H. (toim.) *Draama. Nyt: Kirjoituksia ilmaisukasvatuksen alalta*. (s.259 – 271). Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitos.
- Myllyviita, K. (2016). *Tunne tunteesi*. Helsinki: Duodecim.
- Mäntymää, M., Luoma, I., Puura, K. & Tamminen, T. (2003). Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. *Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim* 119(6), 459 – 465.
- Neitola, M. (2011). *Lapsen sosiaalisen kompetenssin tukeminen – vanhempien epäsuorat ja suorat vaikutustavat*. Turku: Turun yliopisto.
- Nurmi, P. & Schulman, M. (2013). Aikuinen lapsen vihan peilinä. Teoksessa: Nurmi, P. (toim.) *Lapsen ja nuoren viha*. (s.29 – 44). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. & Hietanen, J.K. (2013). *Bodily maps of emotions*. *PNAS*

111(2), 646 – 651.

Nummenmaa, L. (2010). *Tunteiden psykologia*. Helsinki: Tammi.

Peltonen, A. (2005). Tunnetaidot ovat kaikkien ulottuvilla. Teoksessa: Kullberg-Piilola, T & Peltonen, A. (toim.) *Tunnemuksu: tunnetaitoja perheille ja kasvattajille*. (s.12 – 18). Helsinki: Lasten keskus.

Rouhiainen, L. (2011). Fenomenologinen näkemys oppimisesta taiteen kontekstissa. Teoksessa: Anttila, E. (toim. ) *Taiteen jälki: Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä*. (s.75 – 95). Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Rousseau, E. (1762). *Émile eli kasvatuksesta*. Suomentanut Hahl, J. (1933). Porvoo: WSOY.

Ruusunen, T. (2005). Ilmaisulliset menetelmät – siltoja itseen ja toisiin. Teoksessa: Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen, T. & Ruusunen, T. (toim.) *Sosiaalipedagoginen ammatillisuus: Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi*. (s.54 – 62). Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? – Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasa: Vaasan yliopiston julkaisuja.

Svendler Nielsen, C. (2009). Children's Embodied Voices: Approaching Children's Experiences Through Multi-Modal Interviewing. *Phenomenology & Practice* 3(1), 80 – 93.

Takala, K. (2015). *3 – 4-vuotiaiden päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen ilmeneminen ja arviointi liikunnassa*. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 215.

*Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016*. (2016). Helsinki: Opetushallitus.

Viitala, M. (1998). *Tanssia elämyksen ehdoilla: Lasten ja nuorten tanssin luovia prosesseja*. Helsinki: Svoli-Palvelu Oy.

Virtanen, M. (2015). *Kuusi askelta tunnetaitajaksi*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Webb, T.L., Gallo, I.S., Miles, E., Gollwitzer, P.M. & Sheeran, P. (2012). Effective regulation of affect: An action control perspective on emotion regulation. *European Review of Social Psychology*, 23(1), 143 – 186.

Ylönen, M. (2004). *Sanaton dialogi: Tanssi ruumiillisena tietona*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Zins, J. E., Payton, J. W., Weissberg, R. P. & O'Brien, M. U. (2007). Social and emotional

learning for successful school performance. Teoksessa: Matthews, G., Zeidner, M. & Roberts, R.D. (toim.) *Science of emotional intelligence: Knowns and unknowns*. (s.376 – 395). New York: Oxford University Press.