

A wooden rack filled with various ceramic dishes and wooden spoons. The dishes are arranged in rows, with some featuring blue floral patterns and others being plain or with different colors. The spoons are made of wood and are placed in the lower part of the rack. The background is dark, making the items stand out.

Marjatta Karkkulainen

<https://www.hel.fi/ammattillinen/fi>

STADIN AMMATTI- JA AIKUISOPISTO LÄHIHOITAJAKOULUTUS



TTAP-menetelmä

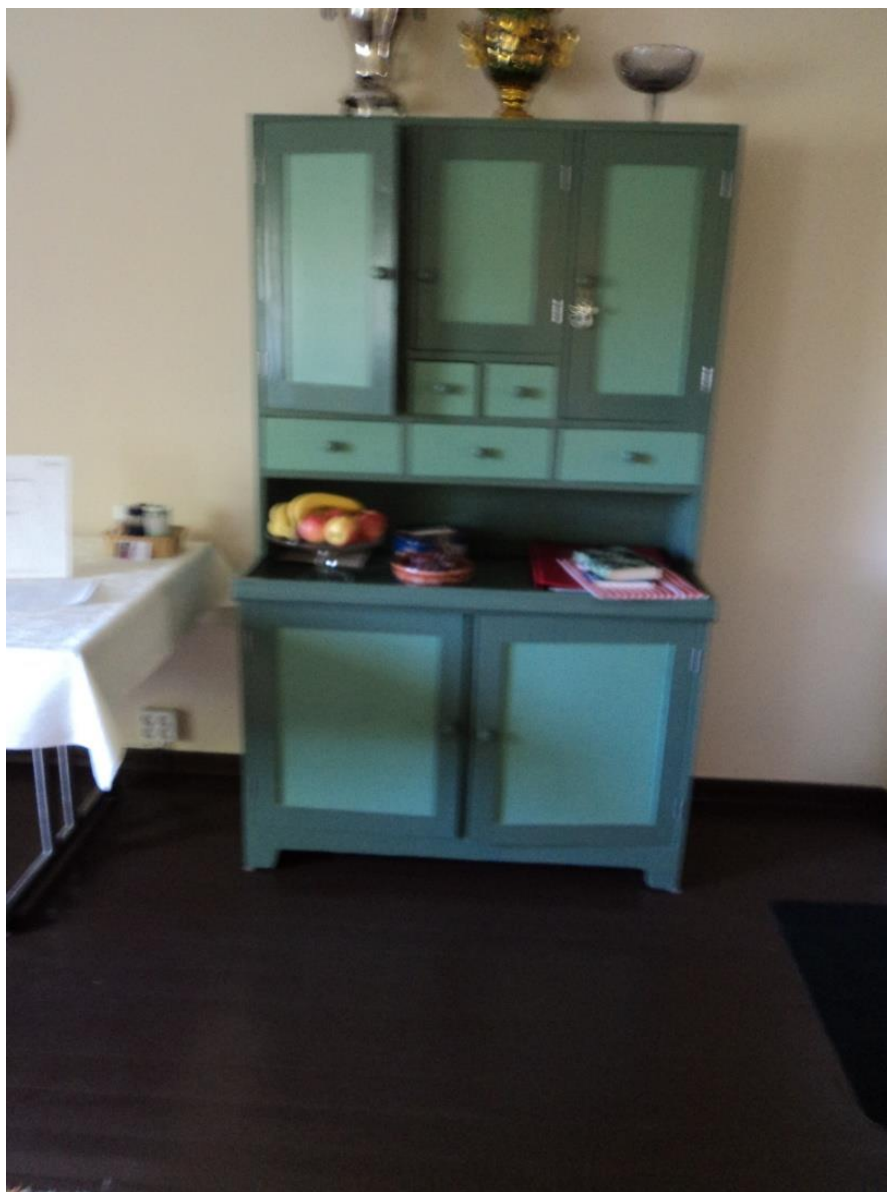
Therapeutic Thematic Arts Programming-
menetelmä perustuu tavoitteelliseen toimintaan,
jota ohjaa tietty teema

—

Linda Levine Madori

TTAP-menetelmässä hyödynnetään erilaisia taiteen ja toiminnan keinoja

- perustuu tutkimustietoon aivoista ja oppimisen mekanismeista.
 - ympäristön, koulutuksen, ammatin, virikkeiden ja osallistumisen vaikutukset aivoihin
- Tärkeää hippokampuksen hyvinvointi: on yhteydessä ihmisen aktiivisuuteen ja aivojen käyttämiseen
 - Hippokampuksen koolla ja hyvinvoinnilla vaikutusta siihen, kuinka todennäköisesti sairastuu Alzheimerin tautiin
- Molempien aivopuoliskojen monipuolinen aktivointi on tärkeää: aktivoidaan aivojen eri alueita: kehittää luovuutta ja motivoi ikäihmisiä käyttämään jäljellä olevia voimavaroja ja resursseja
 - otsalohkoa aktivoivat esim. muovailu ja muisteleminen
 - päälaenlohkoa aktivoivat erilaiset materiaalit
- toiminta ryhmämuotoista, mutta yksilökeskeisyyden tukeminen tärkeää
 - Ryhmässä keskustellaan eri aiheista ja asioita kokeillaan yhdessä, mutta asioita lähestytään aina jokaisen henkilön omista henkilökohtaisista kokemuksista ja ajatuksista
- **Tavoite:** osallistaa ikääntyvät ihmiset kuvataiteen, musiikin, tanssin, runouden, kuvanveiston ja valokuvauksen keinoin
- Menetelmää käyttämällä on voitu hidastaa muistisairauden etenemistä, kehittää ja pitää yllä karkea- ja hienomotorisia toimintoja



TTAP-menetelmän 5 keskeistä päätavoitetta

1. Aivoja on käytettävä niiden toiminnan heikkenemisen estämiseksi: On tärkeää sisäistää menetelmän ajatus kaikkien aivoalueiden (kognitiivinen, emotionaalinen, fyysinen ja sosiaalinen) aktivoimisen merkityksestä: "Use it or lose it"
2. Ryhmän jäsenillä on mahdollisuus jakaa ja yhdistää elämäkokemuksiaan toistensa kanssa eri taidemuotojen kautta
3. Ryhmän tehtävä on rohkaista sosiaaliseen kanssakäymiseen, jossa jokainen osallistuja saa olla oma itsensä ja ilmaista tunteitaan avoimesti: tukea ja turvallisuutta antava sosiaalinen ryhmä!
4. Menetelmä antaa paljon elämyksiä osallistujille erilaisilla luovilla keinoilla, kuten musiikilla, piirtämisellä ja veistoksien tekemisellä
5. Ohjelman avulla saa mahdollistetaan "flow"-kokemuksesta nauttimiseen

Aivopuoliskojen aktivoiminen

- TTAP- menetelmä hyödyntää aivojen kaikkia osia, mutta vasenta ja oikeaa aivopuoliskoja aktivoidaan eri tavoin
 - Oikea puoli
 - saa ärsykeitä muun muassa näköaistin, taiteellisuuden, reaktiokyvyn ja tunteellisuuden välityksellä
 - Luova taideterapia stimuloi erilaisin menetelmin kaikkia edellä mainittuja osa-alueita. Esim. värit ja muodot tarjoavat ärsykeitä näköaistille, reaktiokyky saa harjoitusta liikunnasta ja luovuus tulee esiin muovaillessa.
 - Vasen puoli
 - alueella sijaitsevat loogisuus, lukeminen, konkreettisuus ja matemaattiset taidot
 - Erilaiset ongelmanratkaisutehtävät, muistelu, asioiden ja ihmisten nimet sekä lukupiirit tukevat aivopuoliskon vetreyttä
- TTAP-menetelmä palvelee erilaisia oppimistyylejä
 - TTAP:ssa hyödynnetään Bloomin ja Gardnerin oppimisteorioiden peruslinjoja: oppiminen sisältää kuusi eri tasoa: tiedon, ymmärtämisen, soveltamisen, analysoinnin, uuden ja vanhan tiedon yhdistämisen ja arvioinnin.
 - kuudesta oppimisen tasosta kolme on oppimisen osa-alueita: tunteisiin liittyvän, strategisen ja tunnistamiseen liittyvän järjestelmän.
 - » Tunteita käsittelevä alue sijaitsee aivokuorella ja sen alapuolella olevassa limbisessä järjestelmässä.
 - » Strateginen alue sijoittuu puolestaan aivojen sisäosiin ja otsalohkoon.
 - » Tunnistamiseen liittyvät toiminnot ovat keskittyneet takaraivo-, päälaki- ja ohimolohkoon.
- TTAP-menetelmä tarjoaa jokaiselle aivoalueelle ärsykeitä, jotta eri oppimistyyli saavat harjoitusta: aivot pystyvät muodostamaan uusia soluja, kun näitä kolmea eri osa-aluetta stimuloidaan riittävästi



TTAP- menetelmän vaiheet

- TTAP-menetelmään kuuluu 9 vaihetta, joita ei kuitenkaan tarvitse käydä läpi siinä järjestyksessä.
- Mieti käytätkö kaikkia 9 askelta tai vain osaa niistä.
 - voidaan järjestää ryhmän tarpeiden mukaan esim. 6-viikkoisen kokonaisuuden tai esim. teemallisen tapahtuman
- Kokonaisuutena toteutettuna menetelmä antaa parhaat tulokset
- Vaiheitten järjestystä voi vaihdella



1. Yksilöiden ajatukset ja ideat paperille

- ensimmäisessä vaiheessa ryhmä keskustelee teemasta, joka voi olla esimerkiksi vuodenajat tai elämänkaaren eri vaiheet
 - mietitään, mitä asioita teemasta tulee mieleen
 - vuodenajat voivat herättää hyvinkin erilaisia ajatuksia ja muistoja, joiden avulla ohjaaja suunnittelee ryhmälle toimintaa
- aiheesta laaditaan miellekarttoja paperille
- tärkeää, että jokainen ryhmän jäsen saa ajatuksensa kuuluviin
 - vahvistaa hänen osallisuuttaan ryhmässä ja samalla kasvattaa itsetuntoa



2. Ideoista musiikkielämykseen

- Ideoinnin jälkeen siirrytään musiikin kuunteluun, jonka tarkoituksena on herättää ryhmäläisissä mielikuvia
 - Jos teemana ovat vuodenajat, ohjaaja hankkii erilaisia aiheeseen liittyviä musiikkikappaleita, ääniä tai nauhoitteita (esim ”anttila kun ampaisee”-kevät jne, tuulikellon helinä, aaltojen loiske, lintujen laulu)
- Kuuntelun aikana ohjaaja voi esittää ryhmän jäsenille eri tapoja, joilla keskittyä kuuntelemiseen.
 - Esim. silmien sulkeminen kuuntelun aikana, jolloin ei kiinnitä huomiota ympäristöön. Toisaalta kuunnellessa silmät avoinna voi jakaa kokemuksen muiden kanssa
- Kuuntelun jälkeen ryhmä kertoo kokemuksensa ja syntyneet mielikuvat tai muistot yhdessä
- Keskustelemalla käydään läpi kaikkien ajatukset, mitä kukin näki, koki, tunsu tai kuuli
- Erilaiset musiikit ja äänet, kuten esimerkiksi veden solina, herättävät erilaisia mielikuvia ja tunteita

3. Musiikin mielikuvat kuvaksi

- Usein iäkkäät ihmiset sanovat olevansa huonoja piirtäjiä tai etteivät he osaa piirtää lainkaan.
 - varaudu että kuulet sen monta kertaa
 - Ikäihmiset ovat usein sitä mieltä, että tarvitsee olla taiteilija osatakseen maalata tai piirtää. Se ei kuitenkaan pidä paikkaansa.
 - Kannattaa muistaa, että iäkkäillä on vähemmän kokemusta piirtämisestä
 - Vaikka ei olisikaan koskaan piirtänyt, ei ole liian myöhäistä
- kahden edellisen vaiheen jälkeen ryhmäläiset voivat maalata tai piirtää syntyneet mielikuvansa paperille
- Jos edellisestä kokoontumisesta on aikaa, ohjaaja voi laittaa musiikin taustalle soimaan ryhmäläisten työskentelyn ajaksi.
- Kollaasien tekeminen on hyvä vaihtoehto. Tällöin lehdistä leikataan kuvia ja ne liimataan alustalle



4. Kuvasta veistokseksi

- Ennen veistoksen luomista ryhmä keskustelee maalatuista kuvista
 - Jokainen saa jakaa tunteensa ja muistonsa, joita kuvaan liittyy
 - Itseilmaisu on tärkeä osa TTAP-menetelmää. Jotkut ihmiset haluavat kertoa tekemästään piirroksesta enemmän kuin toiset.
 - Huom. Jos henkilö ei tahdo kertoa ajatuksistaan muille, tulee kunnioittaa hänen päätöstään. On tärkeää muistaa, että jokainen antaa itsestään jotakin ”muiden nähtäväksi” kertomalla työstään
- havainnoi yhteisiä piirteitä ryhmäläisten töistä, sillä se voi auttaa siirtymistä seuraavaan vaiheeseen
- Veistoksen tekemisessä aistitoimintoihin erikoistunut aivokuori saa ärsykeitä tuntemuksista, joita eri materiaalien käsittely aiheuttaa
- Eri aivolohkot saavat ärsykeitä eri menetelmien kautta, minkä vuoksi menetelmä on niin hyödyllinen

5. Veistoksesta liikkeeksi

- Oman kehon käyttäminen antaa mahdollisuuden ilmaista itseään ja omia tunteitaan
- käytä ryhmäläisten motivaation lisäämiseksi erilaisia välineitä, esim. soittimia, palloja, huiveja, naamioita -> rekvisiitat luovat turvallisuutta ja rohkaisevat liikkumaan
 - Osallistuja ei tarkkaile liikaa itseään vaan huomio keskittyy enemmän kädessä olevaan esineeseen ja sen liikuttamiseen
- Liikunta ja tanssi toimivat hyvin itseilmaisun keinoina, koska erityisesti ikäihmiset ovat yleensä tanssineet paljon nuoruudessaan
 - Monen nuoruudessa tanssi oli yksi suosituimmista ja sosiaalisesti hyväksytyistä aktiviteeteista
- Aivolohkot saavat ärsykeitä musiikin kuuntelemisesta ja näköhavainnoista



Классический паранезис
Синтаксис деепричастия
Лексика
Экспрессивность
Морфология

6. Liikkeestä sanoiksi

- Liikuntaosion jälkeen ryhmä laatii kirjallisia tuotoksia, kuten runoja, tarinoiden kirjoittamista tai kerrontaa
- Liikkeen muuttaminen sanoiksi on hauskaa ja luovaa. Aluksi ohjaaja voi soittaa musiikkia, jota liikuntatuokion aikana kuunneltiin
- Ryhmän jäsenet listaavat asioita, joita heille tulee teemasta mieleen
- Sen jälkeen jokainen kertoo muulle ryhmälle muutaman mieleen nousseen sanan, joista voidaan yhdessä koota runo tai tarina
- kysy, onko kenelläkään ryhmäläisistä kerrottavana tarinaa omasta elämästään, johon teema liittyisi läheisesti
- Henkilön oma kerronta antaa mahdollisuuden itseilmaisuun ja jakaa kokemuksen muiden kanssa
- Muilla jäsenillä voi olla samanlaisia kokemuksia, joka toimii yhdistävänä tekijänä

7. Sanoista ajatuksia herättäväksi ruoaksi

- Ruoka:
 - merkittävä osa jokaista kulttuuria: ruokailu on sosiaalinen tilanne, jossa ihmiset kokoontuvat yhteen; Se edustaa kulttuuria, jossa ihmiset ovat kasvaneet.
 - erinomainen väline aistien stimuloimiseen, sillä se vaikuttaa kaikkiin aisteihin
 - Sitä voidaan hyödyntää eri tavoin: maistelemalla, haistelemalla, tunnustelemalla, valitsemalla värin tai muodon mukaan, paloittelemalla ja niin edelleen. Esim. jos teemana on kesä, ryhmä voi nimetä eri hedelmiä, joista tehdään lopuksi salaatti
 - Ruoanlaitto on ollut monille tärkeä kotiaskare, joka on loppunut laitokseen joutumisen myötä
 - toimii hyvänä keskustelun aiheena tuntemattomienkin joukossa ja voi herättää jo unohtuneita muistoja esim. lapsuudesta

8. Ajatuksia yhteiseksi tapahtumaksi

- Juhlan järjestäminen
 - Koko ryhmän taitojen hyödyntäminen
 - jokaiselle on omat tehtävänsä
 - Esim. koristelut yhden ryhmän vastuulla ja toinen tiimi vastaa ruoan suunnittelusta
 - Juhlaan kutsutaan perheenjäseniä ja ystäviä ja samalla esitellään aikaansaannoksia.
 - Tapahtuma yhdistää ihmisiä sekä sitoo eri teemat yhteen

9. Tapahtumasta valokuviksi

- Valokuvat herättävät muistoja
 - kollaasien tekeminen: Lehdistä ja vanhoista kalentereista leikatut kuvat muistojen herättäjinä
 - Ryhmän jäsenet leikkaavat itse kuvia / ohjaaja leikkaa kuvia valmiiksi, jos joku osallistujista ei itse kykene
 - esitä kuvista kysymyksiä ryhmäläisille, jotka johdattelevat muistelemaan
 - Huom. Kollaaseja voi tehdä myös ryhmäläisten kuvista: ohjaaja ottaa valokuvia osallistujista, jotka liimataan paperille. Kuvan ympärille voi liimata kuvia itselle tärkeistä asioista. (Vrt aarrekartta tekniikka)



Helsingin sosiaali- ja terveysalan oppilaitos (Hesote)



Askel	Aktivoituvaa aivotoimintaa
1. Yksilön ajatuksista ryhmän ideoiksi	1. lingvistiisyys, visuaalisuus
2. Ideasta musiikiksi – Meditaatio	2. yksilöllisyys ja yhteisöllisyys, musikaalisuus, visuaalisuus
3. Mielen musiikista kuvaksi	3. kinesteettisyys, spatiaalisuus, Visuaalisuus
4. Mielen kuvasta veistokseksi	4. spatiaalisuus, visuaalisuus, Kinesteettisyys
5. Veistoksesta liikkeeksi	5. kinesteettisyys, visuaalisuus, musikaalisuus
6. Liikkeestä sanoiksi, runoiksi, tarinoiksi	6. lingvistiisyys, yksilöllisyys
7. Sanoista mielen ravinnoksi, ajatuksiksi	7. lingvistiisyys, kinesteettisyys, yhteisöllisyys, yksilöllisyys
8. Ajatuksista teematapahtumaksi	8. yhteisöllisyys, yksilöllisyys, spatiaalisuus, visuaalisuus, kinesteettisyys, musikaalisuus, lingvistiisyys
9. Tapahtumasta valokuvaksi	9. lingvistiisyys, visuaalisuus, yhteisöllisyys, yksilöllisyys, kinesteettisyys, spatiaalisuus

TTAP-menetelmän yhdeksän askelta	Gardnerin oppimistyypit	Pitää	On hyvä	Oppii parhaiten
1. Askel: Yksilön ajatuksista ryhmän ideoihin	Sanoilla leikkijä (lingvistinen)	Lukemisesta Kirjoittamisesta Kertomisesta	Muistamaan nimet, paikat, päivämäärät, triviaa	Lausumalla Kuuntelemalla Näkemällä
2. Askel: Paperille kirjatusta ajatuksista musiikkiin	Musiikin rakastaja (musikaalinen)	Laulamisesta Hyräilystä Soittamisesta	Poimii ääniä Muistaa melodioita Erottaa sävelkorkeuksia Ajantajuinen	Rytmin, melodian ja musiikin avulla
3. Askel: Mielessä soivasta musiikista kuvaan	Visualisoija (spatiaalinen)	Piirtämisestä Rakentamisesta Suunnittelusta Haaveilusta Kuvista/Elokuvista	Kuvittelemaan Tuntemaan muutoksia Tekemään palapelejä Lukemaan karttoja Tekemään suunnitelmia	Visualisoimalla Mielikuvilla Unelmoimalla Käyttämällä värejä
4. Askel: Kuvasta veistokseen	Liikkuja (kinesteettinen)	Liikkeessä olemisesta Koskemisesta Puhumisesta Kehon kielen käytös-tä	Urheilussa Tanssissa Näyttelemisessä Käsitöissä	Koskettamalla Liikkeen avulla Kehon tuntemusten avulla
5. Askel: Veistoksesta liikkeeseen	Liikkuja (kinesteettinen)	Liikkeessä olemisesta Koskemisesta Puhumisesta Kehon kielen käytöstä	Urheilussa Tanssissa Näyttelemisessä Käsitöissä	Koskettamalla Liikkeen avulla Kehon tuntemusten avulla
6. Askel: Liikkeestä sanoihin	Sanoilla leikkijä (lingvistinen)	Lukemisesta Kirjoittamisesta Kertomisesta	Muistamaan nimet, paikat, päivämäärät, triviaa	Lausumalla Kuuntelemalla Näkemällä
7. Askel: Sanoista ruoka-ajatuksiin	Sanoilla leikkijä (lingvistinen)	Lukemisesta Kirjoittamisesta Kertomisesta	Muistamaan nimet, paikat, päivämäärät, triviaa	Lausumalla Kuuntelemalla Näkemällä
8. Askel: Ajatuksista teemalliseen tapahtumaan	Sosiaalinen (interpersoonallinen, ulospäin suuntautu-nut)	Ystävistä Keskusteluista Ryhmiin kuulumises-ta	Ymmärtää toisia Johtaa Organisoii Kommunikoii	Jakamalla Vertailemalla Olemalla yhdessä Ryhmätöissä
9. Askel: Tapahtumista valokuvaukseen	Individualisti (intrapersonallinen, sisäänpäin suuntau-tunut)	Yksin työskentelystä Omien intressien mukaan toimimisesta	Itseymmärryksessä Sisäänpäin katsomisessa Vaistonsa seuraamisessa	Työskentelemällä yksin omissa projekteissa omassa tilassa

Kiitos
mielenkiinnosta

