



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Taru Ratilainen

Musiikkiharjoituskokeilut luovuuden ja hyvinvoinnin lähteenä Omnian aikuisopiskelijoilla

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (YAMK)

Musiikin tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

14.6.2021

Tekijä(t) Otsikko	Taru Ratilainen Musiikkiharjoituskokeilut luovuuden ja hyvinvoinnin lähteenä Omnian aikuisopiskelijoilla
Sivumäärä Aika	79 sivua + 2 liitettä 14.6.2021
Tutkinto	Musiikkipedagogi (YAMK)
Tutkinto-ohjelma	Musiikki
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogi
Ohjaaja(t)	Annu Tuovila, MuT

Tutkin opinnäytetyössäni opetustani Omnian toisen asteen opiskelijoiden Taide ja luova ilmaisu -kursseilla sekä musiikin valinnaiskursseilla. Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää, millaiset musiikkiharjoitukset toimivat heterogeenisten ja aiemmin vähän musiikkia harrastaneiden opiskelijoiden ryhmissä, miten opiskelijat kokivat harjoitukset ja mitä musiikkiharjoitusten avulla voi oppia. Tutkin myös, mitä pedagogisia taitoja opettaja tarvitsee opettaessaan luovaa ilmaisua ja musiikkia heterogeenisille ja aiemmin vähän musiikkia harrastaneille opiskelijaryhmille.

Kehittämistyölleni ja Omnian opetukselleni tärkeitä lähtökohtia ovat musiikin opetuksen saavutettavuus, sosiokulttuurinen innostaminen, itseohjautuvuuden ja hyvän musiikkisuhteen mahdollistaminen sekä luova ryhmätoiminta. Laadullinen tutkimukseni Omniassa perustui ennen kaikkea opetustilanteiden ja luovan ryhmätoiminnan havainnointiin. Lisäksi tutkimusaineistona olivat 60 opiskelijalta saatu tuntipalaute sekä 15 opiskelijan oppimispäiväkirjat. Opinnäytetyössä esittelemäni musiikkiharjoitukset ovat yksi olennainen tutkimuksen tulos.

Opinnäytetyössä ilmeni, että useilla opiskelijoilla oli heikko musiikkisuhde ja vähäinen tietämys musiikista, vaikka he olivat juuri päässeet yläkoulusta. Monen opiskelijan ainoa tapa kokea musiikkia oli ollut ennen opetuksen alkamista musiikin kuunteleminen. Musiikkiharjoitukset lisäsivät opiskelijoiden itsevarmuutta ja edistivät vuorovaikutusta ja osallisuutta. Opiskelijat oivalsivat harjoitusten avulla itsestään uusia asioita, heidän musiikkisuhteensa kehittyi vahvemmaksi ja heidän musiikki- ja taidekäsitteensä laajentuivat. Opettajalta edellytettiin paitsi vahvaa musiikkipedagogista ammattitaitoa myös luovia ja monipuolisia työtapoja. Opiskelijan sisäisen motivaation syntymistä edistivät ennen kaikkea opettajan aitous, rentous ja innostuneisuus sekä opiskelijoiden omaehtoisuuden ja kyvykkyyden tunteiden huomioon ottaminen harjoituksissa ja opetustilanteissa.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että musiikilla voi olla suuri vaikutus ihmisen hyvinvointiin ja ilmaisumahdollisuuksiin. Ryhmän ohjaaja voi sopivien musiikkiharjoitusten ja luovan ryhmätoiminnan avulla auttaa toisen asteen opiskelijoita lujittamaan ja laajentamaan musiikkisuhdettaan ja ilmaisumahdollisuuksiaan.

Avainsanat	Musiikki, luovuus, hyvinvointi, pedagogiset taidot, ryhmäopetus, aikuisopetus, musiikilliset menetelmät
------------	---

Author(s) Title	Taru Ratilainen Musical Methods as a Source of Creativity and Well-being in Group Tuition for Adults
Number of Pages Date	79 pages + 2 appendices 14 June 2021
Degree	Master's degree of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Pedagogy
Instructor(s)	Annu Tuovila, DMus

This thesis explores my tuition in Art and Creative Expression and elective classes at Omnia Trade School. The purpose is to discover what groups of heterogeneous non-musician students can learn from various music exercises and how they experience them. The thesis focuses on developing and testing music exercises with non-musician adult groups to keep them motivated and foster their enthusiasm for music and art. I also study what pedagogical skills a teacher needs when teaching creative expression and music to heterogeneous and non-musician student groups.

At the beginning of the thesis, I present the factors that affect Omnia's teaching and the important starting points for my research. I reflect on the accessibility of music tuition, the importance of developing the musical relationship and self-determination, sociocultural inspiration, creativity, and the activities of the creative group. I made notes on the teaching situations and learning outcomes as well as critically reflected on my own tuition. During the project, a total of 60 students participated in classes where I used music exercises. I made notes on their feedback during group discussions and read the comments some of them wrote in learning diaries.

The thesis revealed that many students had a weak musical relationship and little knowledge of music, even though they had just graduated from high school. For many students, the only way to experience music was through listening. Music exercises increased students' self-confidence and fostered interaction and feelings of inclusion and participation. Through the exercises, students realized new things about themselves, the musical relationship grew stronger, and the understanding of music and art expanded.

I discovered that in addition to strong music pedagogical skills, every teacher needs creative and versatile working methods. The study revealed that students are more prone to listen to an approachable and genuine teacher. Autonomy and competence promote students' intrinsic motivation but the factor that inspires students most is teacher's own enthusiasm.

The results of the thesis confirm that music can have a positive impact on human well-being, and it offers multiple opportunities for students' self-expression. A group leader with

the right music exercises can develop and strengthen students' musical relationship and help them acquire a wide variety of skills, not all related to music.

Keywords

Socio-cultural inspiration, adult student, group teaching, creativity, wellness, musical methods

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön lähtökohdat	2
2.1	Taiteen ja luovan ilmaisun opetus Omniassa	3
2.2	Tutkimusympäristön haasteet	7
2.3	Tutkimuksen tavoitteet	9
2.4	Oman ammatti-identiteetin kehitys	11
3	Musiikki ja taide kuuluvat kaikille	13
3.1	Musiikin opetuksen saavutettavuus	13
3.2	Omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys	15
3.3	Sosiokulttuurinen innostaminen	18
3.4	Musiikkisuhde ja musiikkikäsitys	19
3.5	Musiikin hyvinvointivaikutukset	21
4	Luovuus	22
4.1	Luovuutta tukeva ympäristö	24
4.2	Luovuus ja musiikinopetus	25
4.3	Luova ryhmätoiminta	26
5	Musiikkiharjoitukset luovuuden ja hyvinvoinnin edistäjänä	29
5.1	Musiikin kuunteleminen	29
5.2	Improvisaatio	30
5.3	Soittaminen ja yhteissoitto	32
5.4	Laulaminen	33
6	Kokeiluprosessin etenemisen kuvaus	34
6.1	Havainnointi	36
6.2	Opiskelijoiden suullinen palaute ja keskustelut	37
6.3	Aineiston analyysi	40
6.4	Tutkimuksen luotettavuus	42
7	Esimerkkejä musiikkiharjoitteiden soveltamisesta ryhmäopetuksessa	44
7.1	Yhteissoittoharjoitus kanteleilla pienryhmässä	44
7.2	Äänimaisemaimprovisaatio kanteleilla	46
7.3	Kehorytmipeili- improvisaatio ryhmässä	47
7.4	We Will Rock You- kehorytmiharjoitus pienryhmissä	47

7.5	Improvisaatioharjoitus djembe-rummuilla pienryhmässä	48
7.6	Vapaan äänen lauluharjoitus maahanmuuttajien ryhmässä	50
7.7	Äänipiiri maahanmuuttajien ryhmässä	51
7.8	Laulumelodian opettaminen	52
8	Kokeiluprosessin tulokset	53
8.1	Opiskelijoiden kokemukset musiikkiharjoituksista	55
8.1.1	Musiikkiharjoitusten positiiviset hyvinvointivaikutukset	55
8.1.2	Musiikin oppimisen vaikeudet	57
8.1.3	Positiivinen vuorovaikutus ja osallisuuden tunne lisääntyivät	58
8.1.4	Uusien asioiden oppiminen ja oivaltaminen	59
8.1.5	Itsevarmuuden lisääntyminen	62
8.2	Opettajan tarvitsemia taitoja	62
8.2.1	Kokonaisuuksien hallinta ja opetusjärjestelyiden joustavuus	63
8.2.2	Monipuoliset työtavat	64
8.2.3	Virittäytyminen ja rennon tunnelman luominen	65
8.2.4	Aito ja rento opettaja on innostava	66
8.2.5	Omaehtoisuuden ja kyvykkyyden tunteen ylläpitäminen	67
8.2.6	Selkeys ja puheen havainnollistaminen	69
9	Pohdinta	70
	Lähteet	74
	Liitteet	
	Liite 1. Tiedote tutkimuksesta	
	Liite 2. Tutkimukseen suostumislomake	

1 Johdanto

Olen ammatiltani rytmimusiikin laulaja ja laulunopettaja. Olen keikkaillut freelancer-muusikkona erilaisissa kokoonpanoissa jo 20 vuoden ajan ja opettanut erilaisia ja eri-ikäisiä laulajia noin 10 vuotta. Lähdin tekemään tätä tutkimusta laulunopettajan ja ammattilaulajan kokemuksellisesta taustasta käsin.

Syksystä 2019 tein hypyn tuntemattomaan ja aloitin uuden kehitysprosessin opettajana, kun aloitin uudessa työtehtävässä Omniassa. Ammatillisena kehittämistarpeeni oli oppia, miten osaisin opettaa musiikkia ja luovaa ilmaisua aiemmin vähän musiikkia harrastaneille. Tämä tilanne vei minut seuraavien tutkimuskysymysten äärelle: Miten opiskelijani kokevat musiikkiharjoitukset? Mitä musiikkiharjoitusten avulla voi oppia, ja miten ohjaan aiemmin musiikkia vähän harrastaneita luovassa musiikkitoiminnassa? Millaiset musiikkiharjoitukset rentouttaisivat, virkistäisivät, innostaisivat tutkimaan omaa luovuuttaan lisää, edistäisivät vuorovaikutusta ja osallisuutta aiemmin musiikkia vähän harrastaneiden aikuisopiskelijaryhmissä?

Opetukseni kehittäminen ja tutkiminen etenivät käytännön toimintakokeiluna. Kehitystyöni lähti liikkeelle aiheeseen liittyvän kirjallisuuden tutkimisesta, erilaisten musiikkiharjoitusten suunnittelemisesta ja kokeilemisesta ja palautteen keräämisestä opiskelijoilta. Tein myös koko ajan kriittistä reflektointia omasta opetuksestani. Pääasiallinen tutkimusaineisto koostui syksyn 2020 aikana tekemistäni tuntihavainnoistani, tuntimuistiinpanoistani, käydyistä ryhmäkeskusteluista ja -haastatteluista, opiskelijoiden kirjallisista tehtävistä ja palautteista ja oppimispäiväkirjoista. Lisäksi käytin aineistona myös 2019 syksystä alkaen kirjoittamiani tuntimuistiinpanoja.

Ajattelen, että musiikki kuuluu kaikille ja musiikinopetusta tulisi olla jokaisen saatavilla. Tarve tarkastella musiikin opettamista laajemmassa perspektiivissä on mielestäni tärkeää ja ajankohtaista. Musiikin avulla voi opettaa hyvän musiikkisuhteen luomisen lisäksi laaja-alaisen osaamisen alueita, kuten osallistumista ja yhteistyötaitoja. Oma pedagoginen missio on parantaa ihmisten elämänlaatua, lisätä hyvinvointia ja auttaa opiskelijaa rakentamaan itselleen hyvä musiikki- ja taidesuhte matalan kynnyksen musiikkiharjoituksilla ja luovalla ryhmätoiminnalla.

Aloitin opinnäytetyön kertomalla tutkimukseni lähtökohdat, eli millaisia haasteita Omnian ammattioppilaitos asetti tutkimukselle ja millaista musiikinopetus siellä yleisesti on. Luvun kaksi lopussa kerron tavoitteistani, tutkimusmenetelmästäni ja -kysymyksistäni ja pohdin ammatti-identiteettiäni kehittymistä. Musiikin saavutettavuus, eli ajatus ”musiikki kuuluu kaikille” ja luovuuden kehittäminen ovat tutkimukseni perustavia lähtökohtia, joten näille ajatuksille olen omistanut luvut kolme ja neljä. Luku viisi avaa musiikillisten työtapojeni valintaa ja näiden työtapojen tutkittuja hyvinvointivaikutuksia. Kehittämistyöni toisen osan avaa luku 6, jossa analysoin kokeiluprosessini etenemisen. Luvussa 7 esittelen käyttämiäni musiikillisia harjoituksia. Lukuihin 8 ja 9 olen koonnut tulokset, johtopäätökset ja kehittämissuhteet.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat

Musiikkipedagogin työnkuva ja ammatti-identiteetti ovat laajenemassa, mistä Omniassa työskentelyni on yksi esimerkki. Tulevaisuudessa tarvitaan uudenlaista ammattitaitoa, jonka avulla musiikkipedagogi osaa kohdata erilaisia ihmisiä ja parantaa heidän hyvinvointiaan ja elämänlaatuaan musiikin avulla (Ruohotie 2000, 49–50). Tämän päivän musiikkipedagogi joutuu miettimään musiikillisten sisältöjen lisäksi myös arvokkaan ja onnellisen ihmiselämän kysymyksiä: miten edistän opiskelijan hyvinvointia musiikin avulla? Huhtinen-Hildén (2012, 14) listaa tutkimuksessaan erilaisia musiikkipedagogin uusia työtehtäviä ja toiminta-alueita, jotka ovat tulleet jäädäkseen: orkesterien, teattereiden ja museoiden toiminnan yleisö- ja yhteistyö, kuntien kulttuuripalveluiden uudenlaiset tarpeet ja kulttuurin hyvinvointivaikutusten tiedostaminen sosiaali- ja terveysalalla. (Ks. myös esim. Lehikoinen ja Vanhanen 2017.)

Opinnäytetyöni tutkimusympäristönä toimivat Taide ja luova ilmaisu -kurssit sekä musiikin valinnaiskurssit Omniassa. Sisältöihin kuuluu yleissivistä taideopetusta ja opiskelijan luovan ilmaisun kehittämistä. Aloitin opettamaan opiskelijoita, jotka eivät olleet valmistumassa musiikkialalle ja heidän oli vaikea ymmärtää taiteen tärkeyttä omalle hyvinvoinnilleen. Moni opiskelija ajatteli, että luovuus ja ilmaisu ovat taitelijoiden etuoikeus.

Opinnäytetyön idea alkoi kypsyä. Kehittämistyöni lähtökohtana on ollut ajatus tuoda musiikkikokemukset kaikkien ulottuville hyvinvointia lisäävien innostavien ja helppojen musiikkiharjoitusten kautta. Halusin tietää, miten opiskelijat kokivat musiikin ja tutkia musiikin vaikutusmahdollisuuksia hyvinvoinnin lisäämisessä, opiskelijoiden innostamisessa ja omaan luovuuteen tutustumisessa. Halusin tarjota opiskelijoille sen saman ilon, mitä itse musiikista saan. Tarvitsin lisää työkaluja siihen, miten ohjaisin kaikki opiskelijat iästä,

musiikillisesta perehtyneisyydestä tai suuntautuneisuudesta riippumatta musiikin ja luovan ilmaisun äärelle.

Tutkin heterogeenisiä opiskelijaryhmiä, joille on yhteistä se, ettei ryhmän jäsenillä on aiemmin vain vähän kokemusta musiikista ja luovasta ilmaisusta. Tutkimuksen aikana pohdin, millä termillä tätä aiemmin musiikkia vähän harrastaneiden ryhmää kutsuu. Heitä ei kuvaa mielestäni termi ”aloittelija”, koska musiikin harrastajista käytetään sanalla sanaa aloittelija. Myös ”musiikillisesti kokematon” on haastava termi, koska ovathan opiskelijat varmasti kuunnelleet ja kuulleet musiikkia jossain yhteydessä, lauleskelleet suihkussa tai karaokessa ja käyneet peruskoulun musiikintunneilla. Päädyin kuvaamaan tätä joukkoa termillä ”aiemmin vähän musiikkia harrastaneet”, koska se kuvasi parhaiten heidän taitotasoaan ja tietämystään musiikista. Tämäkään ei mielestäni ole paras mahdollinen termi ja jään edelleen pohtimaan oikeanlaista nimitystä tälle joukolle.

Tutkimusympäristö asetti haasteita, jotka vaikuttivat tutkimukseni tekemiseen. Opiskelijaryhmät osoittautuivat monimuotoisuuden ja motivaation puutteen vuoksi vaikeiksi, kiireinen kouluympäristö asetti omat haasteensa luovien menetelmien opettamiselle ja lisäksi maailmanlaajuinen pandemia sotki pahasti opetusjärjestelyitä.

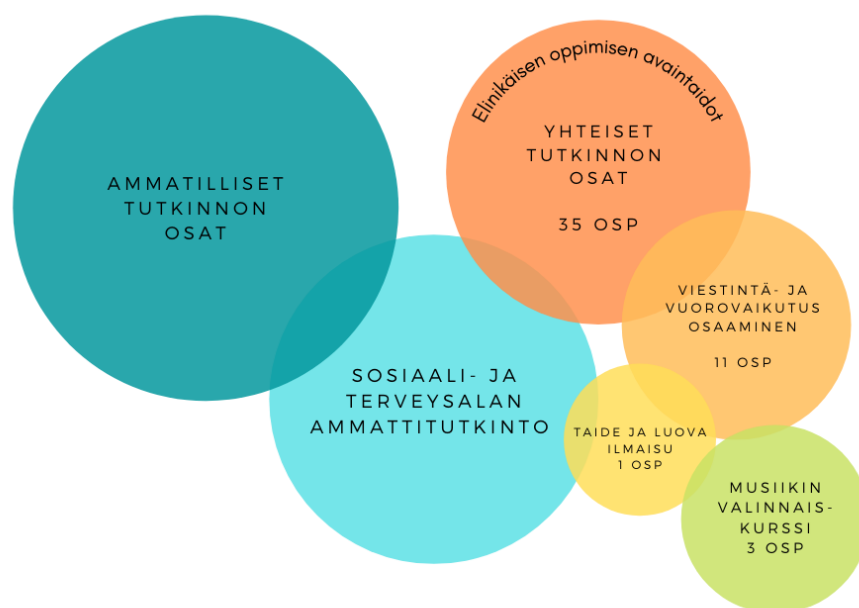
Kokeilevuus ja esiin nousevien havaintojen käsitteellistäminen ovat olleet pääasiallisia työskentelytapojani: olen tutkinut toimintaa, jota olen samanaikaisesti sekä kehittänyt että toiminnallisesti luonut. Seuraavaksi esittelen tarkemmin opettamani kurssit ja niiden sisällöt.

2.1 Taiteen ja luovan ilmaisun opetus Omniassa

Espoon seudun koulutuskuntayhtymä Omnia tarjoaa lähes kaikenlaista koulutusta: ammatillista-, aikuis-, lukio-, ja täydennyskoulutusta, erilaisia kursseja, nuorten työpajoja, vapaata sivistystyötä sekä rekrytointitukea yrityksille. Omnia on suuri organisaatio, ja vuosittain ammatilliseen koulutukseen osallistuu yli 7000 opiskelijaa. (Omnia 2021.) Koulutusreformin myötä, syksyllä 2018, yhteiset tutkinnon osat ja sen osana oleva Taide ja luova ilmaisu -kurssi tulivat osaksi kaikkien ammatillisen perustutkinto-opiskelijoiden pakollisia oppiaineita (Opetushallitus 2021).

Opetan Omniassa Taide ja luova ilmaisu -kurssia ja vapaavalintaista musiikin valinnaiskurssia. Ammatillisissa perustutkinnoissa on pakollisena yhteisiä tutkinnon osia, joilla

vahvistetaan yleisesti elämässä tarvittavia perustaitoja eli elinikäisen oppimisen avaintaitoja. Taide ja luova ilmaisu on yhden osaamispuheen laajuinen kurssi, ja se kuuluu pakolliseen viestintä- ja vuorovaikutusosaamisen (11 osp) tutkinnonosaan. Lisäksi opiskelija voi valita vapaavalintaisia opintoja laajentaakseen ammattitaitoaan, vaikka musiikin tai kuvataiteen osaamiseen. (Opetushallitus 2021.) Laadin seuraavan kuvion havainnollistamaan Omnian tutkinnon osia, opetusta ja kursseja.

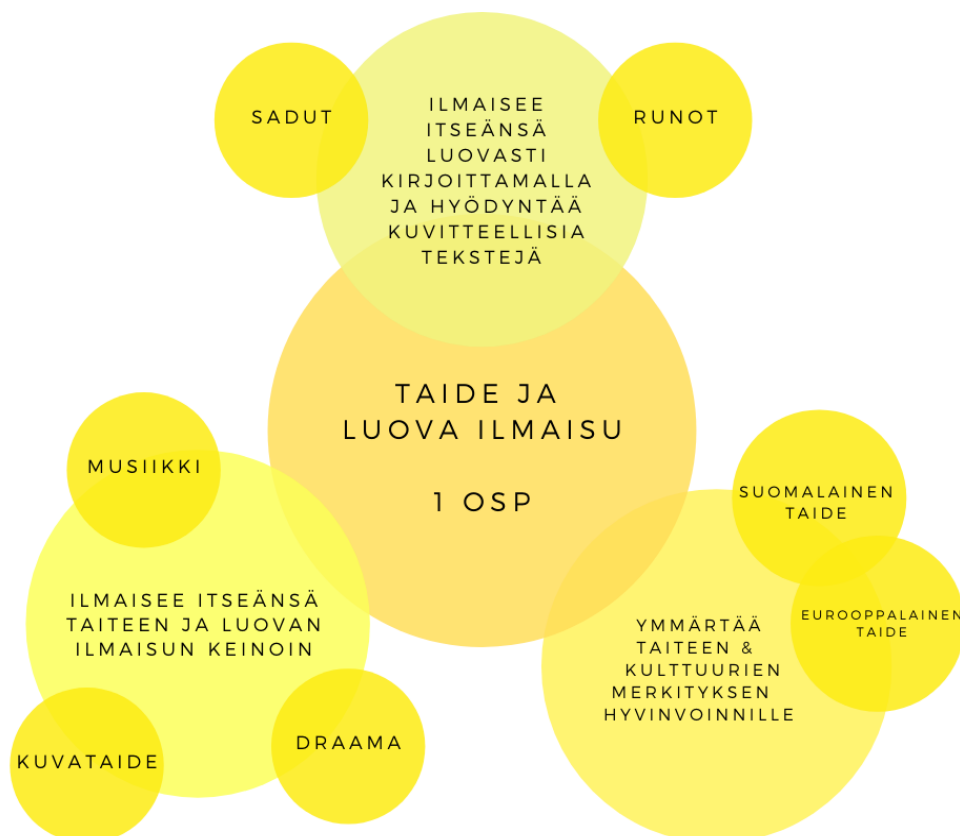


Kuvio 1. Ammattitutkinnon osat.

Taide ja luova ilmaisu -kurssin kesto vaihtelee kahden päivän sprinttikurssista neljän viikon pituiseen kurssiin. Näissä kummassakin kurssissa tuntimäärä on kuitenkin sama 12 tuntia. Sprinttikurssi on tarkoitettu niille, jotka ovat esimerkiksi oppisopimuskoulutuksessa, työelämässä opintojensa ohella tai haluavat suorittaa kurssin nopeasti. Opettamani ryhmät ovat yleensä isoja 20-25 hengen ryhmiä, joissa on sekalaisesti 16–55-vuotiaita sekä maahanmuuttajia että kantasuomalaisia opiskelijoita.

Taide ja luova ilmaisu -kurssissa on kolme päätavoitetta: taiteen ja kulttuurin tärkeyden tunnistaminen omalle hyvinvoinnille, itsensä ilmaiseminen taiteen ja luovan ilmaisun avulla sekä itsensä ilmaiseminen luovan kirjoittamisen keinoin. Taide- ja luova ilmaisu -kurssin tarkempi sisältö painottuu kurssin opettajan substanssiosaamisen perusteella. Omniassa on taideopetuksen lehtoreina itseni lisäksi kolme erilaista taideopettajaa: kuvataiteilija, teatteriohjaaja ja valokuvaaja. Opettamieni kurssien sisältö on luonnollisesti

musiikkipainotteista, ja kehitän musiikkiharjoituksia aikuisopiskelijoille mainittujen raamien sisällä. Kuviossa 2 havainnollistan Opetushallituksen määrittelemiä Taide ja luova ilmaisu -kurssin osaamistavoitteita.



Kuvio 2. Taide ja luova ilmaisu -kurssin oppimistavoitteet.

Opiskelija voi myös halutessaan valita vapaavalintaisen Taiteen ja luovan ilmaisun -kurssin, jota itse nimitän musiikin valinnaiskurssiksi. Kursseilla on musiikin harrastajia ja aiemmin vähän musiikkia harrastaneita, joista suurin osa kuuntelee musiikkia vapaa-ajallaan. Opettaja voi suunnitella kurssin sisällön vapaasti, kunhan sisältö palvelee Opetushallituksen määrittelemien tavoitteita. Kurssilla on kaksi osaamistavoitetta: opiskelija kerää ja havainnoi tietoa kulttuuriympäristöstään ja opiskelija kokeilee tuotteen, teoksen tai palvelun tekemistä luovan ilmaisun ja taiteen keinoin. (Opetushallitus 2021.) Musiikin valinnaiskurssillani tuotteen, teoksen tai palvelun tekemisen tavoite suoritetaan tekemällä oma kappale. Ajatuksena on, että kuka vain osaa tehdä oman biisin. Tarkoitus on

ollut tehdä laulun tekemisen luovasta prosessista mahdollisimman helppo kaikille opiskelijoille ja pitää kurssin läpäisemisen vaatimustaso alhaalla, koska kyse on aloittelijoista. Hienon biisin säveltämistä tärkeämpää on rakentaa musiikkisuhdetta vahvemmaksi ja saada iloa musiikista musiikin tekemisen, improvisoimisen, soittamisen ja laulamisen kautta. Opiskelija kerää ja havainnoi luovan prosessin aikana tietoa kulttuuriympäristöstään, pääsee harjoittelemaan musiikillisia taitoja ja tutustuu erilaisiin musiikkityyleihin.

Kurssilla opiskelija soittaa rytmii- ja laattasoittimia, oppii soitujen soittamista pianolla ja helppojen musiikinteko-ohjelmien käyttöä. Uusia musiikillisia taitoja voi mahdollisesti käyttää esimerkiksi lähihoitajan työssä, virkistäytymiseen ja ilmaisun tarpeen täyttämiseen. Kuviossa 3 kuvaan suunnittelemani musiikin valinnaiskurssin sisältöä, joka noudattelee Opetushallituksen (2021) määrittelemiä osaamistavoitteita.



Kuvio 3. Musiikin valinnaiskurssin sisällöt.

2.2 Tutkimusympäristön haasteet

Musiikillisten työtapojen ja musiikkiharjoitusten valintaan ja kehittämiseen vaikutti suuresti se, millaisessa työympäristössä työskentelen ja millaisia haasteita siellä joka päivä kohtaan. Halusin esitellä tutkimusympäristön haasteita tarkemmin, koska osa haasteista tuli myös itselleni yllätyksenä. Tästä tiedosta voi olla apua myös sellaiselle, joka päätyy samankaltaiseen työtehtävään.

Usein opiskelijat kysyvät minulta tuntien alkaessa että: ”Miksi meidän pitää opiskella jotain taidetta?” Monilla musiikkia aiemmin vähän harrastaneilla toisen asteen opiskelijoilla on epäilyjä, ennakkoluuloja ja pelkoja taidetta ja musiikkia kohtaan. Opiskelijoita pelottaa itsensä ilmaiseminen, improvisoiminen, laulaminen ja soittaminen. On tietenkin luonnollista suhtautua epäileväisesti ja varovaisesti itselle täysin uuteen asiaan.

Syksyllä 2019 tilat musiikin opettamiselle olivat ryhmäkokoihin nähden pienet eikä kaikissa opetuspaikoissa ollut välineitä musisointiin. Opetustilanteet muistuttivat hieman yläkoulun musiikintunteja, joita olin joskus pitänyt luokanopettajan sijaisen roolissa. Osa opiskelijoista ei kiinnostanut opettamani aihe, ja kännykkä sai enemmän huomiota. Jatkuva kieltäminen katkaisi opettamista tuon tuosta. Yksi opiskelija saattoi purskahtaa itkuun kesken tunnin ja toinen ahdistui soittimien ”toistavista” äänistä äänimaisema-harjoituksessa, ja kolmas sai paniikkikohtauksen kehonosien liikuttelemisesta lauluharjoitusten alkulämmittelyissä. Joidenkin opiskelijoiden oli vaikea olla tunnilla rentoja ja aktiivisia, koska vuorovaikutustilanteet isossa ryhmässä jännittivät.

Omniassa opiskelee monesta eri kulttuurista peräisin olevia opiskelijoita, aikuisopiskelijoita, juuri peruskoulusta valmistuneita ja aikuisia yli 40-vuotiaita alanvaihtajia. Samassa ryhmässä voi olla sekä suomea puhumattomia, 16–55-vuotiaita, maahanmuuttajia että kantasuomalaisia. Osa opiskelijoista ei saa soittaa tai musisoida oman uskontonsa vuoksi. Osa opiskelijoista kokee piirissä olemisen vaikeaksi tai ahdistavaksi. Opiskelijoilla on myös erilaisia oppimisvaikeuksia ja aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöitä, jotka vaikuttavat oppimiseen ja ryhmässä olemiseen. Opetusjoukko on siis kirjava. Varsinkin musiikillisten harjoitusten keksiminen on ollut haastavaa, koska harjoitukset pitää suunnitella opiskelijajoukolle, jossa on erilaisia tarpeita ja taitoja.

Opiskelijoiden opintojen joustavuuden huomioon ottaminen ja yksilöllistäminen hidastavat ryhmäytymistä. Oppimisen joustavuus on ammatillisessa koulutuksessa yhä tärkeämpää, joten kurssin suorittamistapoja on monia. Tämä asettaa valitettavasti haasteita

taiteen ja luovan ilmaisun opiskelemiselle. Koko ryhmäytymisprosessi saattaa alkaa alusta useaan otteeseen kurssin aikana. Opiskelijoita saatetaan liittää toteutuksen kesken kurssin, mikä vaikuttaa ryhmäytymiseen ja ryhmän turvallisuudentunteeseen. Yhteistä päämäärää on vaikeaa luoda ryhmälle, jonka jäsenet käyvät tunneilla milloin huvittaa tai milloin työharjoittelultaan ehtivät.

Ensimmäisenä opetusvuotenani myös kurssimuodot muuttuivat muutamaan kertaan, mikä pakotti muuttamaan sisältöjä. Tämä tuntui raskaalta, koska juuri kun olin saanut tuntien sisällöt kasaan, tuntimääriä pienennettiin. Taiteen opetustunneista on vuosien aikana koko ajan leikattu ja opintoja on tiivistetty ja tiivistetty, jotta ne voidaan suorittaa nopeammin. Monet Omnian ammattiopettajat tai pedagogisen johtoryhmän jäsenet eivät ymmärrä, että taiteeseen ei kuulu nopeasti suorittaminen. Taideopintojen kanssa päällekkäin on usein muita ammatillisia opintoja tai työharjoitteluja ja opiskelu on suorittamista ” hoidetaan nopeasti pois alta”- asenteella. Ongelmallista on, että kurssin osamistavoitteet ovat mielestäni liian suuret suhteessa käytettävään aikaan. Taideopinnot jäävät helposti ammatillisten opintojen, valmistumisen tai töiden jalkoihin. Taiteen tekemistä ja tuottamista on myös hankalaa arvioida pelkästään nopeilla kirjallisilla etätehtäväpaketeilla. Ajattelen, että musiikkikokemusta ei voi mitata määrällisesti. Luovuus ja musiikki on kokemus, jota voi vain ymmärtää syvällisemmin. Itse koen taitelijana, että taiteen tekeminen ja siihen antautuminen on prosessi, joka vaatii aikaa ja rauhaa. Luovan ilmaisun tappaa suorittaminen, väsymys, kiire ja ahdistus. Opiskelijoita on vaikeaa saada ymmärtämään taideopintojen merkityksellisyyttä ja opiskeluiden suorittamisesta johtuva stressi hidastaa tai jopa estää musiikkikokemukselle antautumisen ja sen pohdinnan. Olen sitä mieltä, että musiikki, luovuus ja taiteen kokeminen voisivat kuitenkin toimia hyvänä vastapainona stressille ja jopa hetkellisesti vähentää sitä.

Väsymys, masennus ja uupumus ovat suhteellisen yleisiä ongelmia opiskelijoilla ja ne vaikeuttavat luonnollisesti keskittymistä tunnilla sekä opintojen suorittamista ajallaan. Joillakin opiskelijoilla on heikot elämänhallinnan taidot ja eritasoisia motivaatio-ongelmia. Myös koulutussuunnittelussa on puutteita, jotka johtavat opiskelijoiden opintojen kasaantumiseen ennen valmistumista ja sitä kautta opiskelijan väsymiseen. Jos opiskelu muuttuu liian hankalaksi, opiskelija voi kyynistyä ja masentua, eikä käy enää koulussa. Tässä kohtaa opiskelija tulisi ohjata terapiaan, mutta tuntuu, ettei tuo prosessi vielä ihan toimi. Olen käyttänyt useamman lounastunnin opiskelijan kanssa masennuksesta keskustelemiseen tai itkuisen opiskelijan paniikkihäiriön rauhoittamiseen ja opiskelijan tsemppaamiseen.

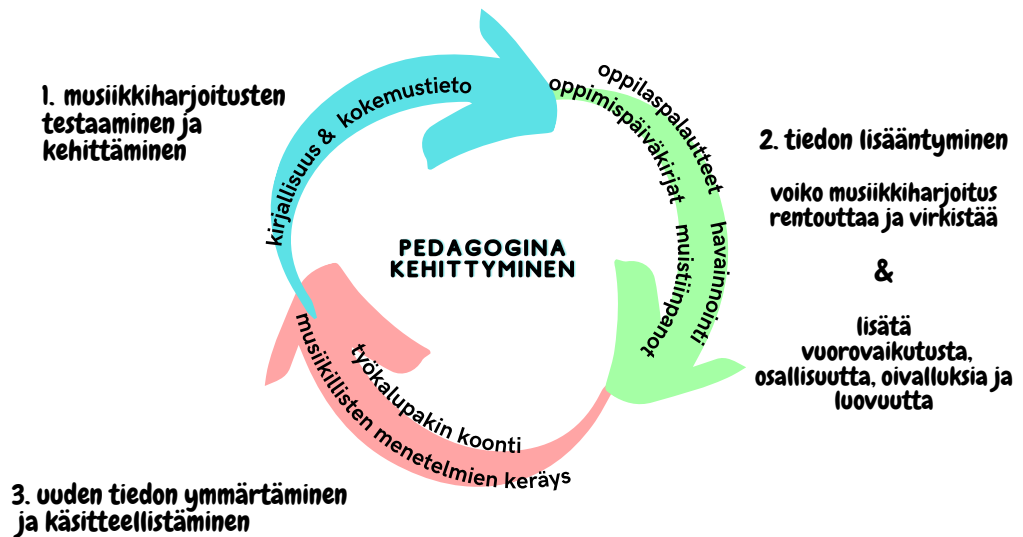
Korona vaikeutti opettamista, sillä jouduin tuon tuosta opettamaanakin etänä ja suunnitelmat menivät uusiksi. Oli työlästä ja aikaa vievää tehdä kokonaiskursseja verkkoon ja miettiä, miten musiikkiharjoitukset toimisivat kotona yksin tehtynä ja ilman soittimia. Korona vaikutti myös opiskelijoihin ja siihen, että koronapandemian pitkittyessä yhä useampi opiskelija jäi jälkeensä opinnoistaan tai tippui opintopolusta kokonaan. Monet opiskelijat ahdistuivat kotona eivätkä saaneet etätehtäviä tehtyä. Kun lähitunteja oli, oppitunneille ei tullutkaan opiskelijoita tai tunnille saattoi ilmestyä vain muutama opiskelija 20 opiskelijan sijaan. Tässä kohtaa kaikki suunnitelmat ryhmätehtävistä menivät uusiksi ja jouduin keksimään uusia harjoituksia lähes lennosta. Lähiopetuksena olleet taiteen ja luovan ilmaisun tunnit antoivat joillekin opiskelijoille voimaa jaksaa koronan yli. Tässä kohtaa taideopinnot nousivat vielä aiempaakin tärkeämpään rooliin osallisuuden tunteen kannattelussa ja saattoivat jopa estää joitakin opiskelijoita syrjäytymästä kokonaan.

2.3 Tutkimuksen tavoitteet

Kehitystyöni taustalla toimii ajatus siitä, että musiikki kuuluu kaikille. Jokaisella tulisi olla mahdollisuus saada musiikkikokemuksia, jotka lisäävät hyvinvointia kokonaisvaltaisella tavalla – taustasta riippumatta. Kokeiluprosessin ytimessä on pedagogina kehittyminen ja aiemmin vähän musiikkia harrastaneiden ihmisten ymmärtäminen ja opettaminen. Tutkimukseni tavoitteena on selvittää erilaisia musiikkiharjoituksia testaamalla, millaiset harjoitukset sopivat sellaisille ihmisille, joilla on aiemmin vähän kokemusta musiikista. Pysin myös syventämään ymmärrystäni siitä, millaisia kokemuksia opiskelijat saavat musiikkiharjoituksista. Tavoitteena on kehittää sellaisia harjoituksia, jotka antavat positiivisia, rentouttavia ja virkistäviä kokemuksia, uusia oivalluksia, avartavat kokemusta luovuudesta tai lisäävät idearikkautta ja aktiivisuutta opiskelijoissa. Musiikkiharjoitusten tavoitteena on myös helpottaa vuorovaikutusta toisilleen tuntemattomien opiskelijoiden välillä.

Tee johtopäätöksiä harjoitusten toimivuudesta sekä suullisen että kirjallisen opiskelijapalautteen perustalta sekä opiskelijoiden kurssin aikana kirjoittamien oppimispäiväkirjojen avulla. Lisäksi havainnoin omaa opetustani sekä osallistuvan että observeivan havainnoinnin avulla ja teen omasta opetuksestani jatkuvasti kriittistä analyysiä.

Kokeiluprosessini on ollut syklinen, koska uuden tiedon ilmaantuessa ja ymmärryksen syventyessä olen kehittänyt musiikkiharjoituksia eteenpäin, jättänyt toimimattomia osia pois tai muuttanut sisältöjä, minkä jälkeen olen taas kerännyt palautetta opiskelijoilta, saanut uutta tietoa ja niin edelleen. Seuraavalla tekemälläni kaaviolla kuvaan tavoitteitani kokeiluprosessissani ja sen etenemistä.



Kuvio 4. Tavoitteet kokeiluprosessissa.

Tavoitteena on kehittää omaa opetustyyliäni, opetusmenetelmiä ja kasvattaa harjoitusten työkalupakkia. Selvitän observeivan ja osallistuvan havainnoinnin kautta, miten ohjaan luovaa ryhmätoimintaa ja opiskelijoita musiikkiharjoituksessa sekä millaisia pedagogisia, vuorovaikutus-, ja ryhmänohjaustaitoja musiikkipedagogi tarvitsee Omnian kaltaisessa työpaikassa. Haluan tuoda esiin uutta tietoa ja uusia näkökulmia, joista voisi olla hyötyä samanlaiseen työhön työllistyvälle muusikko-musiikkipedagogille. Koen että tämän tutkimuksen anti muille musiikkipedagogeille on omien kokemusteni avaaminen ja aikuisten musiikin opettamisessa merkityksellisten työtapojen vaikutuksista kertominen.

Tavoitteena ei ole luoda kaiken kattavaa yleisopasta harjoituksista, vaan ennemminkin testata niitä. Esittelen luvussa 7 käyttämiäni harjoituskokeiluja, jotka konkretisoivat tutkimukseni antia. Tällaisella lyhytaikaisella tutkimuksella saan tietoa harjoitusten välittömistä vaikutuksista opiskelijoihin. Harjoituksia täytyisi kuitenkin mielestäni testata pidemmällä aikavälillä, jotta näkisi, miten harjoitukset todella ovat kehittäneet opiskelijoiden luovuutta tai itsetuntemusta.

Kokemukseni on, että musiikki vaikuttaa meihin vahvasti ja sillä on monenlaisia positiivisia vaikutuksia ihmisiin. Sen avulla voi oivaltaa asioita ja oppia itsestään uutta. Olenhan itse toiminut musiikin parissa yli 20 vuotta ja saanut todistaa näitä asioita opettaessani

musiikkia ja erilaisia laulajia. Tässä tutkimuksessa minua kiinnostaa erityisesti sellaisten opiskelijoiden musiikinopetus, joilla ei ole rakentunut hyvää musiikkisuhdetta.

Tutkimuskysymykset syntyivät opettajan työn arjessa kohdatuista haasteista:

1. Miten opiskelijani kokevat musiikkiharjoitukset?
2. Mitä musiikkiharjoitusten avulla voi oppia?
3. Miten ohjaan aiemmin musiikkia vähän harrastaneita luovassa musiikkitoiminnassa?

2.4 Oman ammatti-identiteetin kehitys

Mielestäni on tärkeää käsitellä opinnäytetyön yhtenä lähtökohtana ammatti-identiteettiä ja sen rakentumista, koska kehitystyöni tähtää ammatillisen osaamisen kehittämiseen, ammatti-identiteettini laajentumiseen. Työelämä myös muuttuu koko ajan. Maailma globalisoituu, tapahtuu isoja yhteiskunnallisia, sosiaalisia ja taloudellisia muutoksia. Uudet työelämän haasteet ajavat yksilön pohtimaan kasvumahdollisuuksiaan ja arvioimaan omaa ammatillista identiteettiään.

Beijaard, Verloop ja Vermunt (2000) ajattelevat, että ammatti-identiteettiin kuuluvat opettavan aineen hallinta, pedagoginen ja didaktinen osaaminen. Kun opettaja luottaa omaan pedagogiseen osaamiseensa, hän tukee opiskelijan sosiaalista, emotionaalista ja moraalista kehitystä. Didaktinen osaaminen taas tarkoittaa opettamiseen ja oppimiseen liittyvien prosessien suunnittelua, suorittamista ja arviointia. (Beijaard, Verloop ja Vermunt 2000 751–752.)

Hong (2000) on sitä mieltä, että ammatti-identiteetti käsittää opettajan joko vääristyneen tai idealistisen mielikuvan opettajan työstä ja määrittelee siihen kuuluvaksi tunteet, tiedon, uskomukset, minäpystyvyyden ja arvot. Kumpula (2013) taas ajattelee, että ammatti-identiteetti antaa tietoa siitä, millaiseksi ihminen mieltää itsensä omassa työssään ja piirtää suuntaviivoja sille, mihin suuntaan opettajana haluaa kehittyä (Kumpula 2013, 20). Korthagenin (2004) mukaan ammatti-identiteetti on tilannesidonnainen ja siihen vaikuttavat sosiaaliset suhteet.

Tämän kehitystyön aikana olen tehnyt paljon kriittistä reflektiota omasta opettamisestani ja kysynyt itseltäni monta kertaa ”Kuka olen?”, ja ”Millainen opettaja haluan olla?”. Korthagenin (2004) mukaan juuri näiden edellä mainittujen kysymysten avulla opettaja voi muokata omaa ammatti-identiteettiään. Reflektointitaito on tärkeä työkalu ammatillisen kehittymisen prosessissa, koska reflektoinnin avulla voidaan tiedostaa ja kyseenalaistaa omaa opettamista, jolloin opetuksen näkökulma ja tavat voivat alkaa muuttua. Jarvisin (1992, 114) mukaan myös aitous liittyy reflektioon. Mielestäni reflektio on myös tutkimuksen luotettavuuden kannalta tärkeää. Kriittinen reflektio on yksi tutkimusmenetelmistäni ja se on tärkeää, jotta uskomuksia omasta opettajuudestaan ja opettamisestaan voi tuoda tietoiselle tasolle. Kriittisen reflektion avulla oppii tarkastelemaan omia opettamisen ja oppimisen prosesseja.

Ammatti-identiteettiin liittyy vahvasti itsetunto. Opetettavan aineen hallitseminen ja opettamisen taito vaikuttavat opettajan itsetuntoon merkittävästi. On tutkittu, että juuri mm. kentältä saatu opetuskokemus on kasvattanut opettajien itsetuntoa. (Kulgemeyer ja Riese 2020.) Omniassa jouduin uusiin ja yllättäviin tilanteisiin, jotka laittoivat minut kyseenalaistamaan opettajan taitojani useasti. Kehitystyön aikana kirjoitetut havainnot ovat tuoneet päivänvaloon kehityskohtiani mutta myös vahvuuksiani. Kun oppii uutta, itseluottamus vahvistuu ja sitä kautta myös ammatillinen itsetunto kasvaa.

Opettajan työ on myös Zebylasin (2005) mukaan emotionaalisesti sitovaa ja vaativaa, joten tunteiden merkityksen ymmärtäminen on hänen mielestään tärkeää. Tunteiden merkitystä opetustyössä ja opettajien tunteita on tutkittu melko runsaasti ja on todettu, että ne liittyvät selkeästi ammatti-identiteettiin, hyvinvointiin ja oppimiseen, mutta myös työuupumukseen. (Uitto, Jokikokko ja Estola 2015; Chang 2006.)

Kohtasin Omnian uusissa ja haastavissa opetustilanteissa ensi kertaa tilanteita, jotka saivat minut tuntemaan negatiivisia tunteita kuten ärsyntyymään tai vihastumaan, turhautumaan, väsymään, stressaantumaan, ja tuntemaan surua. Negatiiviset tunteet vaikuttivat hetkellisesti itsetuntooni ja omaan ammatti-identiteettiini kehitystyön aikana ja varsinkin niinä hetkinä, kun opiskelijat suhtautuivat itselle tärkeään asiaan, musiikkiin tai taiteeseen, välinpitämättömästi. Toisaalta koin paljon myös tyytyväisyyttä ja suurta iloa, kun opiskelijat onnistuivat tai voimaantuivat musiikkiharjoituksista. Kun ammatti-identiteettiä käsittelee tunteiden näkökulmasta, ymmärtää sen moninaisuuden – ja monimutkaisuuden.

Ammatti-identiteetissä on myös uskomuksia, joita opettajalla on itsestään. Uskomus on tutkijoiden mukaan hieman vaikea määritellä. Pehkonen ajattelee, että uskomus on jokin suhteellisen pysyvä tieto jostain asiasta, jolle ei aina löydy selkeitä perusteluja, kun asiaa tarkastelee objektiivisesti. Uskomukseen liittyvät vahvasti myös tunteet ja kokemukset ja (Pehkonen 1995, 12.)

Kehitystyön aikana pääsin pohtimaan opettajan ammatti-identiteettini eri puolia syvemmin ja se on ollut hyvä mahdollisuus tarkastella omia uskomuksiani. Minulle sanottiin opiskeluaikanani, että olisin parempi muusikkona kuin opettajana ja tuo ajatus on jäänyt kummittelemaan päähäni. Siitä lähtien olen jostain syystä ajatellut, etten voi olla uskottavasti molempia. Kehitystyön aikana oivalsin tämän olevan uskomus, ja ymmärsin, että taiteilijuus ja muusikkous ovat etu, eivät este opettajana kehittymiselle.

3 Musiikki ja taide kuuluvat kaikille

Suomessa on hieno musiikkioppilaitosverkosto ja pitkän koulutuksen saaneet musiikinopettajat. Toisaalta täältä löytyy myös niitä, jotka ovat saaneet traumoja laulukokeista, keskeyttäneet musiikkiopinnot tai lopettaneet soittamisen. Toki Suomessa on myös paljon hienoja ammattimuusikoita ja – taitelijoita. Kun aloin opettamaan Omniassa musiikkia aikuisryhmille, aloin toden teolla pohtimaan sitä, millainen rooli musiikilla on ihmisten elämässä yleensä. Aloin pohtimaan myös omaa koulutustani, muusikkouttani ja taustani opettajana.

Huhtinen-Hildén kysyy (2012) osuvasti: ”Onko syytä kysyä, kenelle soitonopetus tai musisoimisen ilo on tarkoitettu? Onko päämääränä seuloa lahjakkaat lapset varhain pätevään koulutukseen vai tuoda musiikin harrastaminen osaksi mahdollisimman monien ihmisten elämää yhteiskunnassamme? Millaista musiikin opetusta tarvitsemme?” (Huhtinen-Hildén 2012, 13.)

3.1 Musiikin opetuksen saavutettavuus

Taiteen opetusta tarjoavien tahojen ja opettajien tavoitteena tulisi olla jokaisen ihmisen kulttuuristen oikeuksien toteutumisen varmistaminen. Myös niillä ihmisillä, jotka tarvitsevat osallistumiseensa erityistä tukea tai jotka eivät itse pysty menemään esimerkiksi taidetapahtumiin tulee olla samanlaiset oikeudet kokea ja tehdä taidetta kuin muillakin ihmisillä. Tasa-arvon ja monimuotoisuuden näkökulmasta katsottuna jokaisella tulisi olla

mahdollisuus hyvään musiikkisuhteeseen. Esimerkiksi Taideyliopisto koordinoi ArtsEqual-hanketta, joka tutkii miten taide voisi edistää tasa-arvoa ja hyvinvointia Suomessa. (Artsequal 2020.)

Muualla maailmassa on erilaisia elämänlaadun parantamiseen pyrkiviä musiikkikoulutusjärjestelmiä. Iso-Britanniassa toimiva ”music manifesto” haluaa opettaa jokaisen lapsen soittamaan jotakin instrumenttia (Incorporated society of musicians 2021.) Venezuelassa on musiikkia harrastavista nuorista koottu orkesteri, jonka toiminnan keskeinen ajatus on osallisuuden ja yhteisöllisyyden ylläpitäminen sekä elämänlaadun parantaminen. Kieltämättä tulee mieleeni, että tuijotammeko Suomessa liikaa laatuun, virheettömyyteen lopputulokseen ja osaamisen saavuttamiseen musiikinopetuksessa?

Taiteen perusopetuksen uusissa opetussuunnitelman perusteissa mainitaan ”kestävän tulevaisuuden rakentaminen”, mikä tarkoittaa sitä, että musiikin opettaminen liittyy myös yhteiskunnallisiin muutoksiin hyvän musiikkisuhteen luomisen lisäksi (Laes 2019). Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissakin puhutaan siitä, miten musiikin opetuksen avulla, jo ensimmäisistä luokista lähtien, oppilaiden kanssa harjoitellaan laaja-alaisen osaamisen alueita, kuten osallistumista, vaikuttamista ja kestävän tulevaisuuden rakentamista mm. musisoinnin ja musiikillisen ryhmän jäsenenä toimimisen kautta (Opetushallitus 2021). Laes puhuu blogikirjoituksessaan sosiaalisesta vastuullisuudesta, mikä on näkynyt keskeisenä teemana Euroopan musiikkileikkikoulukentässä jo vuodesta 2017. Myös suomalainen musiikkioppilaitosjärjestelmä ja musiikinopetus voivat olla merkittäviä sosiaalisesti kestävän tulevaisuuden rakentamisessa. (Laes 2019, Opetushallitus 2021).

Musiikin opetussuunnitelman perusteissa on mainittu muitakin laaja-alaisen osaamisen alueita, joita ovat mm. vuorovaikutus ja ilmaisu, ajattelun kehittäminen, oppimaan oppiminen (Opetushallitus 2021). Miksi silti musiikinopetuksesta leikataan jatkuvasti ja musiikin opetusta vaikeutetaan? Arts Equal- hankkeessa tutkijana toimiva Marja-Leena Juntunen on huolissaan mm. siitä, miten alakoulussa musiikinopetus on sattumanvaraista. Musiikinopetuksesta leikataan koko ajan lisää, mikä heikentää musiikin asemaa kouluissa. Se vaikeuttaa myös musiikin opetussuunnitelman toteuttamista, ja ennen kaikkea merkityksellisten oppimiskokemusten tuottamista oppilaille. (Juntunen 2020.)

Myös oman kokemukseni mukaan tilanne on todella se, ettei alakoulun musiikkiopetus ole tarvittavalla tasolla, koska musiikintuntien edelle menee helposti matemaattisten ai-

neiden ja lukuaineiden opetus, ja musiikintunteja pitävät luokanopettajat, joilla ei ole tarvittavaa koulutusta. Jotta opettajat voisivat todella opettaa musiikin opetussuunnitelman perusteiden mukaisesti, opettajalta tarvitaan enemmän musiikillista substanssiosaamista.

Myös Numminen, Erkkilä, Huotilainen ja Lonka (2009) ovat huomanneet, että musiikin ja muiden taideaineiden osuus koulutuksessa ja niiden arvostus on vähentynyt. Myöskään musiikkipohjainen kuntoutus ja terapiatoiminta eivät ole kunnolla vakiintuneet osaksi virallista hoitojärjestelmää. Tätä on vaikea ymmärtää, sillä musiikilla on kiistattomia hyvinvointivaikutuksia. He arvelevat syyksi sen, että yhteiskunta arvostaa nykyisin enemmän suorituskeskeisyyttä. Harrastamisen tulee olla systemaattista ja johtaa johonkin, pelkkä ”omaksi iloksi soittelu” ei tunnu riittävän. Miten musiikki voisi saavuttaa mahdollisimman monen, kun ajatus osaamisesta varsinkin laulamiseksi istuu niin tiukassa? Miten epämusikaaliseksi ja laulutaidottomaksi itsensä kokeva ihminen voisi saada musiikista iloa, kun takaraivossa on ajatus siitä, että musiikkia saa harrastaa ja tehdä vain, jos sitä osaa. (Numminen ym. 2009, 12.)

3.2 Omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys

Opinnäytetyöni lähtökohtia ovat opiskelijoiden innostaminen, oman luovuuden löytäminen ja hyvinvoinnin lisääminen musiikin avulla. Mistä syntyy opiskelijoiden aito innostus tekemiseen ja miten motivoin passiivisetkin opiskelijat musiikkiharjoitusten äärelle? Martela on tutkinut paljon sisäsyntyistä motivaatiota, hyvinvointia ja merkityksellisyyttä Decin ja Ryanin (2000) kehittämän itseohjautuvuusteorian perustalta. Teoria esittää ihmisellä olevan kolme perustarvetta: omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys. Omaehtoisuus tarkoittaa sitä, että ihmisellä on valinnanvapautta ja että hän pystyy itse vaikuttamaan omaan toimintaansa. Kun motivaatio on sisäsyntyistä, ihminen nauttii tekemisestä itsensä ja kokee asian merkitykselliseksi itselleen. (Martela 2014.)

Martela (2015) kiteyttää hyvin: ”Ei ole vapautta ilman että tekee valinnan, vapaus on ulkoisten esteiden puutetta”. Tällä hän tarkoittaa mielestäni, että vapaaehtoisuus vaatii jonkin sysäyksen, joka tavallaan asettaa ihmisen myös vastuuseen omasta vapaaehtoisesta valinnastaan. On paljon helpompaa tehdä niin kuin sanotaan, jolloin ei tavallaan ole vastuussa omista valinnoistaan. Silloin ei altista itseään haavoittuaiseksi toisten arvioinnille. (Martela 2015, 82.) Toinen teorian perustarpeista on kyvykkyys, joka tarkoittaa sitä, että ihminen kokee onnistumisen kokemuksia ja että hänellä on tunne, että hän saa asioita aikaiseksi. Tärkeä osa kyvykkyuden tunteen syntymisessä on myös palautteen

saaminen omasta tekemisestään. Jotta omaa tekemistään voi arvioida, tulee määritellä jokin tavoite tai päämäärä, jota taas voidaan arvioida jollakin mittarilla. (Martela 2015, 94–99.) Kolmas perustarpeista on yhteisöllisyys, joka kumpuaa tarpeesta olla yhteydessä toiseen ihmiseen. Kun koemme olevamme hyväksytyjä ja rakastettuja, osa vastaanottavaista yhteisöä, voimme hyvin. (Martela 2015, 108.)

Decin ja Ryanin mukaan nämä kolme perustarvetta tulee täytyä, että ihminen voi hyvin ja on onnellinen. Teorian taustalla on ajatus siitä, että ihminen on aktiivinen, itseohjautuva, itseään toteuttava inhimillinen olento, organimismi. Ihminen siis määrittelee itse itselleen haasteensa ja päämääränsä. (Deci ja Ryan 2000, 227, 229–230.)

Eri ympäristötekijät voivat lannistaa tätä synnynnäistä aktiivista piirrettämme. Koulumaailmassa ja musiikkioppilaitoksissa on ollut pitkään suoriin ja kilpailuun keskittyvä opetustapa ja monet työpaikat vieroittavat ihmistä kauemmaksi aktiivisuudesta. Jos ihminen ei saa tehdä itseään innostavia asioita, hän oppii avuttomaksi ja motivoituu vain ulkoisesti ja pakon edessä. Ulkoisia motivaation lähteitä voivat olla esimerkiksi raha, maine, sosiaalinen hyväksyntä tai turvan etsiminen. Martelan mukaan ihminen ei ole alun perin passiivinen, mutta voi ympäristön vaatimusten vuoksi passivoitua. (Martela 2015, 64–65.)

Vaikka Martela piirtää sisäisen ja ulkoisen motivaation välille, hän muistuttaa, että valtaosa ihmisen toiminnasta on sekoitus molempia. Työssä voi motivoida palkka, mutta myös mahdollisuus toteuttaa itseään. Jokin oppiaine voi ensin myös tuntua turhalta, mutta opettaja voi omalla toiminnallaan motivoida oppilasta niin, että oppilas oppii nauttimaan aineen opiskelusta ja innostuu siitä. (Martela 2015, 65–66.) Seuraavaksi käyn läpi mitä itseohjautuvuusteorian kolme perustarvetta tarkoittavat tarkemmin ja miten otan ne huomioon musiikkiharjoituksia suunnitellessani.

Omaehtoisuuden tarve on hieman haastavaa toteuttaa ammatillisessa oppilaitoksessa, koska opiskelija suoritusta on pakko arvioida 1–3 asteikolla. Arvosanan kolme (kiitettävä) saadakseen opiskelijan täytyy täyttää kiitettävästi kaikki Taide ja luova ilmaisu -kurssin kolme osaamistavoitetta. Kurssi on myös pakko käydä, jotta opiskelija etenee opinnoissaan. Tämä vaatii opettajalta innostajan ominaisuuksia, mutta yhtä aikaa myös sen hyväksymistä, ettei aikuista opiskelijaa voi pakottaa tekemään tunnilla mitään, mikäli hän ei itse sitä halua. Opettajan tulee osata perustella opiskelijoilleen, miksi harjoituksia tehdään ja innostaa heitä kokeilemaan mitä oppitunnilla käytävät asiat voisivat antaa heidän elämälleen.

Kun ohjaan musiikkiharjoituksia aikuisopiskelijoille, tavoitteenani ei ole ensisijaisesti musiikin laadullinen oppiminen tai hienon musiikkiesityksen tuottaminen, vaan musiikin syvällisempi kokeminen. Harjoitusten tavoitteina ovat esimerkiksi energian lisääntyminen tai rentoutuminen, vuorovaikutuksen lisääntyminen tai flow-tilan kokeminen. Palaute ja erityisesti positiivinen kannustaminen ovat myös tärkeässä osassa, kun musiikkiharjoituksia ohjataan ihmisille, joilla on musiikista vähän kokemusta. Opettajan tulee muistaa sanoa ”hyvä, hienoa, juuri noin” tarpeeksi usein. Itse sanon mieluummin liian monta kertaa näin kuin liian vähän.

Kyvykkyyden tunteen kannalta on tärkeää miettiä harjoitusten vaatimustaso. Esimerkiksi flow-tilan saavuttaminen tapahtuu usein silloin, kun harjoitus on sopivasti haastava ja ihmisellä on tunne siitä, että hän hallitsee tehtävän asian hyvin. (Martela 2015, 96.) Mikäli harjoitus on helppo, opiskelija tylsistyy ja mikäli se on liian haastava, opiskelija ahdistuu. Tällöin oppimista tai positiivista kokemusta tuskin syntyy. Opettajana minun tulee siis löytää musiikkiharjoituksiin juuri oikea vaikeustaso, jotta opiskelija tuntisi osaavansa. Sillä ei ole väliä, miten hyvin tai huonosti opiskelijat suoriutuvat harjoituksissa musiikillisesti. Tärkeintä mielestäni on, miten he kokevat harjoituksen ja mitä hyvinvointivaikutuksia he harjoitteesta saavat. Kyvykkyyden perustarve toteutuu esimerkiksi musiikkiharjoituksissani siten, että lähtökohtaisesti harjoitus tuottaa onnistumisen kokemuksen sataprosenttisella varmuudella. Se ei ole merkityksellistä, kuinka taitava opiskelija on, vaan että hän kokee onnistuvansa.

Vuorovaikutus ihmisten välillä tapahtuu paljolti tietoisuutemme ulkopuolella. Mikroilmeet ja sanaton viestintä kertovat toisen mielentilasta sanoja nopeammin. (Martela 2015, 118.) Peilisolut imitoivat helposti samassa tilassa olevan toisen ihmisen fyysisiä ja psyykkisiä kehontiloja. Katse, asento, kävelytapa, mikroilmeet ja eleet antavat salamannopeasti tietoa toisesta ihmisestä, esimerkiksi tunnetiloista, viretasosta ja sairauksista. Peilisolujärjestelmä on perusta koko ihmisten väliselle kommunikaatiolle.

Ajattelen, että yhteys toiseen ihmiseen voi syntyä salamannopeasti, mikäli molemmat osapuolet ovat ”virittäytyneet” samalla aaltopituudelle ja ovat syystä tai toisesta avoimia kohtaamiselle. Kun osaamme asettua toisten ihmisten asemaan, sosiaaliset suhteet vahvistuvat. (Hari 2007.) Ennen musiikkiharjoituksen alkamista opiskelijat kannattaa ”virittää” samalle aaltopituudelle, sillä varsinkin luovassa ryhmätoiminnassa yhteys toisiin ihmisiin luo perustan avoimelle ja turvalliselle ilmapiirille, jossa on helppo olla rohkea ja luova.

3.3 Sosiokulttuurinen innostaminen

Ranskassa syntyi toisen maailmansodan jälkeen sosiaalipedagogiikan suuntaus, sosiokulttuurinen innostaminen, jossa yhdistyvät kasvatuksellinen, kulttuurinen ja sosiaalinen toiminta. Innostajat toimivat erilaisten ihmisten yhteisöllisen toiminnan, vuorovaikutuksen, tunteiden, ajatusten ilmaisun sekä luovuuden kehittämisessä. Taide sen eri muodoissaan on keskeisimpiä menetelmiä tässä suuntauksessa. (Kurki 2000, 138–139.) Myös musiikkipedagogi voi toimia sosiokulttuurisena innostajana. Suunnittelin harjoituksia ja reflektoin kriittisesti omaa opetustani myös sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta ja kokeilin innostamisen eri tapoja opetuksessani.

Merino ajattelee innostamisessa olevan kolme erilaista ajatusta. Ensimmäinen niistä on ”antaa elämä, innostaa”, mikä tarkoittaa, että ihmistä motivoidaan, vahvistetaan ja herätetään. Kaiken ytimessä on ammatillisen toiminnan muuttuminen oma-aloitteiseksi toiminnaksi, jossa ytimessä on kahden ihmisen aito kohtaaminen. Tätä kautta rakennetaan inhimillistä ja persoonallista yhteiskuntaa, jossa ihmisillä on hyvä elämänlaatu ja perusarki. Keskiössä on myös ihmisen aloitteellisuuden eli aktiivisuuden lisääntyminen sekä itsenäisen toiminnan vastuuntunnon tukeminen. (Kurki 2020 ja 2000.)

Toinen ajatus on ”välittää, ryhtyä välittäjäksi”, minkä tavoitteena on synnyttää sosiaalisesti hyvin toimivia ryhmiä, jotka toimivat oma-aloitteisesti. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että ihmisille on tarjolla paikallisesti erilaisia paikkoja, ryhmiä ja toimintaa, jossa eri taidemuotojen kautta edistetään yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta ihmisten välillä ja tuetaan ihmisten luovaa osallistumista. Tavoitteena on saada ihmiset osallistumaan oma-aloitteisesti kasvatukselliseen, kulttuuriseen ja sosiaaliseen toimintaan. (Kurki 2020 ja 2000.)

Kolmas ajatus ”muuttaa laadullisesti” tarkoittaa sitä, että innostamisen kautta päästään kauemmaksi byrokratisoituneista ja hierarkkisista rakenteista yhteiskunnassa. Pyritään siis muutokseen kohti solidaarisempaa mielenlaatua ja asenteita, tasavertaisuuteen ihmisten välillä. Tavoitteena on muuttaa ihmisten elämää paremmaksi ja innostavammaksi sekä tukea ja vahvistaa niitä kykyjä, joita ihmisellä on jo olemassa. (Kurki 2000 ja 2020.)

Innostajan oma persoona on hyvän innostajan ytimessä. Hyvällä innostajalla on hyvä itsetuntemus, psyykinen tasapaino, kypsyyden, ja halu kehittää itseään. Innostajalta vaaditaan työn vaatimaa hyvää hermostollista suoritus- ja vastustuskykyä, ja taitoa käsitellä

isoa ihmisjoukkoa. ”Johtamatta johtaminen” mainitaan myös yhdeksi yksi innostajan tärkeimmistä taidoista. Tämä tarkoittaa sitä, että innostajan täytyy olla riittävän karismaattinen, persoonallinen ja dynaaminen innostaakseen ja yllyttääkseen ilman autoritaarista puhetapaa tai määräilyä. Hyvällä innostajalla on myös taskussaan iso määrä erilaisia työtapoja, joita käytetään työssä välineellisesti. Hyvä innostaja osaa luoda suhteita ihmisten välille, ilman että se tuntuu suunnitellulta tai pakotetulta. (Kurki 2000 ja 2020.) Innostajan on luotettava ryhmän taitoihin ja kun asiat on ”laitettu aluille”, innostajan täytyy antaa ryhmän ratkaista ongelma itse. Innostaja osaa katsoa maailmaa humanistisen maailmankuvan kautta ja pyrkii kaikessa toiminnassaan edistämään solidaarisuutta ja estämään epäoikeudenmukaisuutta. (Kurki 2000 ja 2020.)

3.4 Musiikkisuhde ja musiikkikäsitys

Yksi kehittämistyön taustalla olevista tavoitteistani on ollut vähintään välttävän, mielellään hyvän, musiikkisuhteen rakentaminen opiskelijalle musiikkiharjoitusten avulla. Oppijakeskeinen musiikkikasvatusajattelu luo mielestäni hyvän pohjan musiikkisuhteen muodostumiselle, koska opetustyön tavoitteellisuus ja opiskelijan taitojen kehittyminen tai laadukkuus eivät ole keskiössä. Kurkelan (1997) mukaan keskeisintä musiikissa on kokemus: Olipa sitten kyse tietojen tai taitojen opettamisesta – tulisi aina palvella musiikkisten kokemusten syntyä. (Kurkela 1997, 287). Kurkelan mielestä ihmisellä on mahdollisuus luoda olemiseensa merkityksellisyyttä musiikkikokemuksen kautta, ja itsensä ilmaiseminen musiikin avulla tukee hyvän musiikkisuhteen rakentumista. Edistymisen arvioinnin päätavoitteeksi kannattaisi asettaa hyvän musiikkisuhteen syntyminen. (Kurkela 1994, 286–290.)

Taiteen perusopetuksen perusteissa on määriteltä, että hyvä musiikkisuhde rakentuu siten, että opiskelija on itse aktiivinen, laulaa, soittaa ja kartuttaa itse omaa tietotaitoaan. Kun tekeminen ei ole pakotettua, opiskelija motivoituu sisäisesti ja syventää ja rakentaa musiikkisuhdettaan luonnollisesti. Pienetkin onnistumisen kokemukset voivat kannustaa ja motivoida harjoittelemaan tai tutkimaan musiikkia lisää, parhaimmassa tapauksessa ohjaa opiskelijan omaehtoisen harrastamisen pariin. (Opetushallitus 2021)

Hyvän tai merkityksellisen musiikkisuhteen määrittely ei ole kuitenkaan aivan yksinkertaista, koska se voi merkitä erilaisia asioita eri ihmisille. Joku haluaa hioa taitojaan huippuunsa instrumentinhallinnassa, toinen nauttii ainoastaan musiikin kuuntelusta ja siitä kun toiset soittavat. Pedagogin perustaitoihin kuuluvat mielestäni dialogisuus ja herkkyys

ymmärtää opiskelijan tavoitteita ja tarpeita. En voi ”tuputtaa” omaa innostustani opiskelijoille tai pakottaa heitä soittamaan. Ajattelen, että suoritukset tai omat pedagogiset tavoitteeni eivät ole missään kohtaa päämääränä. Merkityksellinen musiikkisuhde rakentuu positiivisten, omaehtoisten musiikkikokemusten kautta. Mikäli opiskelija innostuu tutkimaan musiikkia lisää tai haluaa jopa aloittaa jonkin musiikkiharrastuksen, se tapahtuu, kun tapahtuu. Kurkela vertaa pedagogin työskentelyä ja merkityksellisen musiikkisuhteen syntymistä puutarhanhoitoon: ”se syntyy omia aikojaan sellaisena kuin on syntyäkseen, kun pedagogin työssä onnistutaan.” (Kurkela 1997, 287.)

Musiikkikäsitys tarkoittaa sitä, miten ihminen hahmottaa musiikillista maailmankuvaansa. Siihen liittyvät myös ajatukset musiikin arvosta, millaista on musiikin kompetenssi ja miten musiikkia tulisi vastaanottaa tai tehdä. (Karttunen 1992, 112–113.) Karttunen (1992) esittelee kolme erilaista musiikkikäsitystä: hierarkkinen, autonominen ja kulttuurinen.

Hierarkkisessa musiikkikäsityksessä musiikki nähdään objektiivisena ja universaalina ilmiönä, jota kaikki ihmiset pystyvät vastaanottamaan yhtä hyvin. Musiikilliset arvot ovat absoluuttisia ja ne määräytyvät tiettyjen esteettisten arviointikriteereiden perusteella. Hierarkkinen musiikkikäsityksessä musiikki arvioidaan erilaisten dikotomioiden mukaan, kuten taide/viihde, kaupallinen/taiteellinen ja vaativa/helppo (vastaanottotapa) tai syvälinen/pinnallinen. (Karttunen 1992, 113–114.) Esimerkiksi taidemusiikin edustajat tai musiikin ammattilaiset saattavat usein ajatella, että kaikki helppo ja kevyt musiikki, kuten vaikkapa radioiden populaarimusiikki on roskaa tai pinnallista, joka tekee kuulijastaan objektin ja ainoa funktio sillä on tehdä levy-yhtiölle paljon rahaa. Vaativa musiikki taas edistää kulttuuria ja siinä kuuntelija säilyttää arvonsa ja itseytensä. (Karttunen 1992, 116.)

Autonomisessa musiikkikäsityksessä ajatellaan, että musiikin osa-alueet ovat itsenäisiä. Kullakin musiikkityylillä on omat periaatteensa ja arviointikriteerinsä, jonka vuoksi niitä ei voi järjestää keskinäiseen arvojärjestykseen. Siinä musiikkia ei nähdä universaalina ilmiönä, vaan pieninä erillisinä osasina heterogeenisessä joukossa. Autonomisen käsityksen mukaan musiikki arvioidaan objektiivisesti hyväksi tai huonoksi eri musiikkikulttuurille ominaisten arviointikriteerien mukaan. Musiikin laadun arvioimiseen liittyy myös asiantuntijuus: jokaisella musiikkityylillä on oma asiantuntijansa ja jotta musiikkia voi arvioida, vaatii se perehtyneisyyttä asiaan. (Karttunen 1992, 119–120.)

Kulttuurisessa musiikkikäsitksessä musiikki viestii yhteisön käsityksiä siitä, millaista musiikki on ja minkälaista sen tulisi olla. Musiikkia ei voi siis tulkita pelkästään taiteellisesti esteettisenä ilmiönä, koska se on sidoksissa aina yhteisöön ja kulttuuriin, jossa sitä on. Musiikkiarvot ovat subjektiivisia ja ajassa kiinni olevia opittuja ilmiöitä, jotka ovat riippuvaisia vastaanottajan kulttuurisesta taustasta ja opituista musiikin ”kooditietoudesta”. Sama musiikki voidaan siis kokea erilaisena eri aikana kulttuurin sisällä. (Karttunen 1992, 122.)

Kaikkien opettajien, jotka opettavat jollakin tapaa musiikkia tulisi miettiä millaista musiikkikäsitystä opettaa opiskelijoilleen ja millaista käsitystä kenties siirtää huomaamattaankin opiskelijoille. Varsinkin aiemmin vähän musiikkia harrastanut ihminen voi herkästi saada vaikutteita opettajansa musiikkikäsitksestä. Opettaja määrittää huomaamattaan sen, mikä on hyvää musiikkia. Erilaiset musiikkikäsitkset tulee ottaa huomioon, kun kohtaan erilaisia opiskelijoita eri maista ja lähtökohdista.

3.5 Musiikin hyvinvointivaikutukset

Yksi työni lähtökohdista on tarjota musiikin hyvinvointivaikutuksia niillekin ihmisille, joiden elämässä musiikki ei ole suuressa roolissa. Olen lähestynyt hyvinvointinäkökulmaa kysymällä opiskelijoilta kurssin alussa, millaisia musiikkikokemuksia he ovat kokeneet merkittävinä ja pyytänyt kirjoittamaan siitä esimerkiksi ajatuksenvirtaa.

Elsa Sihvola (2018) on kerännyt yhteen faktoja musiikillisista huippukokemuksista. Kaikki ihmiset eivät ole yhtä vastaanottavaisia musiikkikokemuksille, mutta toisaalta ihminen ei tarvitse musiikillista osaamista kokeakseen merkityksellisiä musiikkihetkiä. Tiedetyt persoonallisuudenpiirteiden elementit, kuten avoimuus ja joustavuus näyttäisivät edistävän merkittävän kokemuksen syntymistä. Kaikki musiikkityylit voivat myös aiheuttaa kokemuksia, mutta siihen vaikuttaa esteettisen arvon havaitseminen. Musiikkikokemuksia voi saada kaikenlaisissa tilanteissa ja ympäristöissä sekä virallisissa että epävirallisissa. Huippukokemuksiin liitetään myös vahvoja kognitiivisia, fyysisiä ja emotionaalisia elementtejä, ja ne jäävät usein mieleen niin, että kokemukset muistetaan vielä pitkään. (Sihvola 2018, 28–29.)

Opettajana voin antaa opiskelijoilleni uudenlaisia ja erilaisia musiikkikokemuksia, joissa he ovat joko aktiivisessa tai passiivisessa roolissa. Mielestäni musiikkitunnit tuovat vaihtelua opintoihin ja arkeen tai voivat tarjota esimerkiksi ”ihanaa vastapainoa lääkelasuille”, kuten eräs opiskelija mainitsi kerran tunnin loputtua. Musiikkipedagogina voin olla

auttamassa opiskelijoiden taidesuhteen rakentamisessa, ylläpitämisessä tai voin luoda mahdollisuuksia luovuutta ja hyvinvointia edistävälle taidetoiminnalle. Kun taidetta katsotaan hyvinvoinnin näkökulmasta, tärkeimmäksi nousee vuorovaikutus, osallisuus ja ylipäättään dialoginen prosessi eikä taiteellinen tuotos. Tavoitteenani musiikkiharjoituksilla on juuri luovuuteen rohkaiseminen, uusien ajatusten ja oivallusten herättäminen – taiteen kokeminen ja sen merkityksellisyyden löytäminen.

Musiikki vaikuttaa ihmisen aivoihin laaja-alaisesti. Kun ihminen kuuntelee musiikkia, lähes kaikki aivojen alueet ovat aktiivisina, puhumattakaan soittamisesta tai laulamisesta. Esimerkiksi aktiivisilla musiikin harrastajilla vahva musiikkikokemus kiihdyttää samojen mielihyvakeskusten toimintaa kuin fyysinen rasitus, seksuaalitoiminnot tai monet huumet. Perustelen lähihoitajaopiskelijoille musiikin oppimisen ja tekemisen tärkeyttä usein myös sillä, että musiikki toimii apuna myös hoitotyössä. Se parantaa tutkimusten mukaan mm. aivohalvauspotilaiden kävelyä, hienomotoriikan korjaantumista ja kongitiivisten prosessien palautumista. (Soinila ja Särkämö 2009.)

Olipa ihminen muusikkona tai yleisön joukossa, niin musiikki aktivoi koko motorisen järjestelmän liikeaivokuoren ja liikkeiden hienosäätöjärjestelmät. Musiikki voi lievittää kipuja, ahdistuneisuutta ja masennusta. Jos ihminen käy ylikierröksillä, musiikki saa kehon palautumaan normaalitilaan, mikä näkyy esimerkiksi verenpaineen laskuna, sykkeen hidastumisena ja mm. stressihormonien laskuna. Musiikki toimii myös energisoivaan suuntaan: se vilkastuttaa verenkiertoa, virkistää, kehittää aivotoimintaa, edistää oppimista ja tarkkaavaisuutta. Aivomassa saattaa jopa kasvaa musiikin harrastamisen myötä. (Soinila 2018.)

Musiikkiharrastus saattaa tehostaa myös toiminnanohjausta ja tarkkaavaisuuden säätelyä, mikä tukee monenlaista oppimista. Lisäksi musiikki tukee myös sosio-emotionaalisten toimintojen kehittymistä ja auttaa mm. tunteiden säätelyssä. Tutkimusten mukaan musiikki yhdistää ihmisiä, antaa toivoa, parantaa psyykkisiä ongelmia sekä kehittää oppimista, tunteita ja luovuutta. (Landström ja Nurmela 2016, 16–17.)

4 Luovuus

Luovuus on jokaisen ihmisen käytössä oleva voimavara. Taiteesta ja sen tuomista hyödyistä ihmiselle löytyy hyvinkin paljon tutkittua tietoa, mutta musiikin ja luovuuden yhteydestä on vielä melko vähän tutkimustietoa saatavilla. Koen kuitenkin tarpeelliseksi käsi-

tellä luovuutta, sillä se on yksi merkittävä näkökulma, josta käsin olen musiikkiharjoituksia suunnitellut ja toteuttanut. Luovuus on läsnä omassa opetuksessani koko ajan. Tutkimuksessani on kyse nuorten aikuisten ja aikuisten luovuudesta. Haluan viedä musiikin avulla opiskelijat luovuuden ja heittäytymisen äärelle, koska uskon, että näistä taidoista tulee olemaan kenelle tahansa hyötyä työelämässä.

Luovuudesta on kirjoitettu paljon kirjoja ja määritelmiä löytyy joka lähtöön. Omasta mielestäni luovuus on yksinkertaisesti taitoa ajatella boxin ulkopuolelta ja kykyä luoda uutta tai ratkaista ongelmia innovatiivisella tavalla. Myös Lilja-Viherlammen ja Uusikylän mielestä luovuus on omaperäinen tapa ratkaista erilaisia ongelmia. (Lilja-Viherlampi 2007, 161; Uusikylä 2002 45–46; Uusikylä 2012). Huhtinen-Hildén ja Isola (2019) taas määrittelevät luovuuden kuuluvan rikkaaseen elämäänsä ja toteavat, että jokaisella on tarve luovaan ilmaisuun. Eräs opiskelija määritteli luovuuden oppimispäiväkirjassaan syksyllä 2020 näin:

”Luovuus on jonkin uuden luomista. Luovuus on prosessi, jonka tarkoitus on saada aikaan jotain uudenlaista, omaperäistä ja/tai esteettistä. Luova prosessi voi olla ainakin osittain tiedostamaton. Luovuus ei rajoitu vain taiteeseen vaan luovuutta voi käyttää monenlaisissa toimissa, esim. matemaattisten ongelmien ratkaisussa. Olen mielestäni melko luova, minulla on paljon luovia ajatuksia ja ideoita, joita haluaisin toteuttaa, mutta ajoittain koen, etten löydä keinoja toteuttaa niitä, siinä on vielä parantamisen varaa.”

Uusikylän (2012) kirjassa esitellään tutkimuksissa esiin tulleita luovalle yksilölle ominaisia piirteitä. Niitä ovat mm. idearikkaus, omaperäisyys ja joustavuus, eli luova ihminen pystyy muuttamaan ajattelun ja toiminnan suuntaa helposti. Luova ihminen on myös tuottelias ja hänellä on kyky tuottaa aikaan nähden enemmän ideoita kuin keskitason yksilöllä ja hän pystyy kehittelemään vaihtoehtoja vähäisestäkin määrästä ärsykeitä sekä arvioimaan, mitä ideoita kannattaa jatkojalostaa. (Uusikylä 2012, 19–20.)

Abraham Maslowin tarvehierarkian huipulla on itsensä toteuttamisen tarve ja jokaisella oikeus luovuuteen ja luovaan tuottamiseen. Tämä tarkoittaa, että ihmisellä on halu kehittyä, kokeilla rajojaan, saada oivalluksia ja käyttää vahvuuksiaan. Luovat ihmiset eivät pelkää omia sisäisiä impulssejaan ja hyväksyvät itsensä. He osaavat vapauttaa itsensä itsekritiikistä ja eivät pelkää saada osakseen pilkkaa tai epäilyjä. (Uusikylä 2012, 62.) Luovuus on mahdollisesti ollut osallisena myös ihmisen lajin selviytymiseen, koska jokaisen ihmisen edistys- ja kehitysaskeleen takana on luovuus (Aukeantaus 2009, 6.) Cameron ajattelee, että kaikessa elävässä vallitsee sisäsyntyisesti luova voima.

Saamme luovuuden käyttöön, kun tutustumme omiin pelkoihimme, unelmiimme ja toiveisiimme ja löydämme oman ytimemme. Luovuus kukoistaa turvallisuudessa, rohkaisevassa ilmapiirissä ja hyväksynnässä. (Cameron 1997.)

Tutustuminen opiskelijoiden luovuuden herättelyyn musiikin avulla lähti Elisabeth Gilbertin kirjasta ”Big Magic” (2016), johon olin tutustunut jo muutamaa vuotta aiemmin oman luovuuteni elvyttämisen prosessin kautta. Kirja antaa luovuuden elvytysvinkkejä ensisijaisesti taitelijoille, mutta ne sopivat ihan kaikille, jotka haluavat elää luovasti. Tuon kirjan inspiroimana halusin opettaa luovuutta omille opiskelijoilleni ja selvittää, miten siinä voi käyttää musiikkia apuna. Muu lähdeaineisto alkoi kertymään tuon opuksen ympärille. Vaikka en juurikaan käytä lähteenä Big Magic-kirjaa, koen sen olevan yksi tärkeä kirja ajatteluni muutoksessa. Elisabeth Gilbert kysyy Big Magic-kirjassaan ”Onko sinulla rohkeutta tuoda julki sisällesi kätkeytyt aarteet?” (Gilbert 2016, 18).

Mihin aikuinen ihminen sitten tarvitsee luovuutta? Luova ihminen elää täyttä elämää ja luovuus muuttaa kulttuuriamme. Syntyy uusia keksintöjä, tapoja, ideoita ja lauluja. (Uusikylä 2012, 47.) Muistutan monesti opiskelijoille, että esimerkiksi vaikeasta elämäntilanteesta selviäminen vaatii luovuutta ja työssä voi tulla monenlaisia tilanteita, joista selviää vain luovuutta käyttämällä. (Uusikylä 2012, 41–42.) Gilbert korostaa, että luova elämä on elämää, jota ohjaa enemmän uteliaisuus kuin pelko: luova elämä on laajennettua, suurempaa ja onnellisempaa elämää. (Gilbert 2012, 21–22.) Kukapa nyt ei haluaisi elää kiinnostavampaa ja täydempää elämää?

4.1 Luovuutta tukeva ympäristö

Uusikylän mukaan tärkeämpää on kysyä, että missä olosuhteissa luovuus saa elää kuin että kuka on luova. Luodessaan yksilö rakentaa myös omaa minuuttaan ja uusien asioiden löytäminen tukee mielenterveyttä. Toimitaanko kuitenkaan kodeissa, kouluissa ja työympäristöissä siten, että luovuus saa kukoistaa? Kaikilla on kiire ja elämää ohjaavat säännöt tappavat helposti ihmisen luovuuden. Tehokkuuden ja luovuuden vaatiminen yhtä aikaa ei ole yksinkertaisesti mahdollista. (Uusikylä 2012, 11.)

Mielestäni opettajan kannattaa yrittää luoda avoin, hyväksyvä ilmapiiri, jossa ei ole oikeaa tai väärää ja aikaa luovuudelle. Jännityksen poistaminen on ensisijaisen tärkeää, koska pelko, pakottaminen ja liiallinen kuri tappavat luovuuden. Luovuus on mahdolli-

suus, johon opettajan kannattaa tarttua kiinni. Jos opettaja kykenee luomaan opetustilanteeseen luovan ilmapiirin, se lisää oppimisen lisäksi paljon positiivisia asioita kuten iloa, vapautumista ja itsetunnon vahvistumista.

Monien luovuustutkijoiden mukaan jo yhden ihmisen tuki ja rohkaisu auttavat yksilöä vapautumaan ja luottamaan luoviin voimavaroihinsa (Cameron 1993, 9). Uusikylän kirjassa (2012) taas puhutaan psykologisesta turvallisuudesta. Varsinkin jokaisen kasvattajan, isän, äidin ja opettajan kannattaa huomioida seuraavia asioita: jokainen ihminen tulee hyväksyä sellaisenaan ja opettajan tulee luoda ilmapiiri, jossa ei ole arvostelun pelkoa. Kun ulkoiset paineet poistetaan, yksilö alkaa arvioimaan aidosti sisäistä maailmaansa ja tunteitaan. Luovuutta tukeva opetustapa kannustaa luovaan prosessiin pyrkimistä ja siihen antautumista (Uusikylä 2012).

Mielestäni arviointia, vertailua ja laaduntarkkailua tärkeämpää on rohkaista opiskelijaa omien vastausten etsimiseen, tulkintaan ja itsereflektioon. Kokemukseni mukaan se on yhteydessä itsetuntemuksen lisääntymiseen, sillä omia tunteita tunteitaan tunnistavat aikuiset auttavat esimerkiksi työelämässä luomaan positiivisen työilmapiirin. Uskon, että jos kaikki ihmiset osaisivat reflektoida omaa toimintaansa ja asettua toisten ihmisten asemaan, työpaikoilla ei olisi läheskään niin paljon ongelmia.

On myös hyvä erottaa se, että arvioinnin lopettaminen ei tarkoita reagoinnin lopettamista. On tärkeää antaa ja saada palautetta tehdystä työstä ja prosessista, mutta se ei sisällä totuutta luovan tuotoksen arvosta. Empaattinen ymmärtäminen myös tärkeää, mikä tarkoittaa, että ymmärrämme ja hyväksymme toisen ihmisen näkökulman, emmekä tyrkytä omaa totuuttamme parempana. Yksilön oma minuus täytyy saada tulla esille vapaasti. Sallivuus ja hyväksyntä eivät kuitenkaan merkitse sitä, että esimerkiksi opiskelija saa olla röyhkeä tai ilkeä. Vapauteen liittyy koulumaailmassa aina myös vastuu. (Uusikylä 2012, 157–158.)

4.2 Luovuus ja musiikinopetus

Miten sitten musiikinopetusta voi perustella luovuuden kehittämisen näkökulmasta? Nykyisin vallitsee konstruktivistinen oppimiskäsitys, jossa opiskelija osallistuu aktiivisesti oppimisprosessiin. Opiskelijan tulee voida osallistua tiedon tuottamiseen ja rakentamiseen, ja tämä on tutkijoiden mukaan yksi tärkeä peruste musiikin opettamiselle ja varsinkin musiikin luovan tuottamisen opettamiselle kouluissa. Nykyisin suositaan ylipäätään

enemmän luovia työtapoja oppimisen tukena. Musiikinopetuksessa se toteutuu esimerkiksi improvisaation ja säveltämisen keinoin (Partti, Westerlund ja Björk 2013, 56). Improvisoiminen, säveltäminen ja luovuus kuuluvat yhteen ja sen vuoksi luovuuden peruseriaatteet ovat sovellettavissa myös musiikinopetuksessa (Uusikylä 2012).

Perustelin opiskelijoille harjoituksia luovuuden kehittämisen näkökulmasta, koska uskon, että luova kokeilukulttuuri voimistuu, ja luovuuden merkitys korostuu tulevaisuudessa. Koski ajattelee, että uusia palveluita ja tuotteita aletaan kehittää koko ajan ketterämmin ja kokeillen. Kaikilla osa-alueilla ei tarvitse olla luova, eikä voikaan olla, mutta työyhteisöt ja tiimit rakentuvat tulevaisuudessa yhä erilaisemmista osajista, joiden luovuustaidot täydentävät toisiaan (Koski 2001, 180). Lahti kiteyttää hyvin sen, että emme tarvitse toista mennyttä maailmaa vaan kyvyn tavoitella ”huomisen maailmoja” (Lahti 2019). Tulevaisuudessa tarvitaan luovaa ongelmanratkaisua, monialaista yhteistyötä – juuri kokeilun kulttuuria (Sitra 2021).

Musiikki on ensisijaisesti leikkiä – niin kuin luovuuskin. Musiikkiharjoitukset, etenkin improvisaatio, opettavat irti päästämistä ja muistuttavat, ettei elämä ole pelkästään suorittamista. Kun toiminnassa on mukana leikkisyys, ”leikkijät” ovat usein myös sisäisesti motivoituneita. Ajattelen, että aikuisilla opiskelijoilla leikkisyys kannattaa naamioida peilillisyyden ja rentouttavien ja vapauttavien lämmittelypelien muotoon. Leikkiessä usein myös itseohjautuvuusteorian perustarpeet tyydyttyvät. Omaehtoisuuden tunnetta lisää se, että opiskelijat voivat tehdä itsenäisiä ratkaisuja siinä, miten he laulavat tai soittavat. Kyvykkyyden tunnetta tukee harjoituksen sopiva vaatimustaso ja yhteisöllisyyttä lisää yhdessä tekemisen hauskuus ja jännitys. (Numminen ym. 2009, 13.)

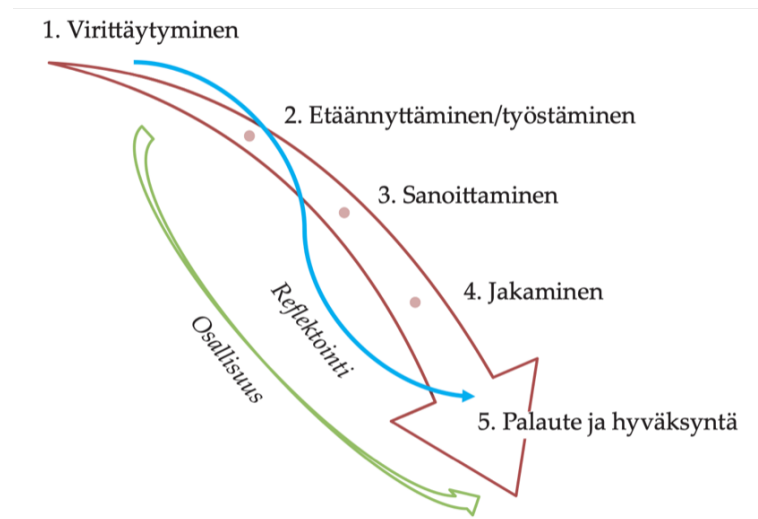
4.3 Luova ryhmätoiminta

Huhtinen-Hilden ja Isola (2020) toteavat, että pienet muutokset ovat tärkeitä, jopa välttämättömiä, jotta ihminen alkaa tavoitella jotakin uutta itsessään tai alkaa esimerkiksi uskoa tulevaan. Musiikkipedagogina voin olla se, joka voi avata mahdollisuuden uuden tavoitteluun, asioiden oivaltamiseen ja tunteiden tunnistamiseen luovan ryhmätoiminnan avulla. (Huhtinen-Hilden ja Isola 2020.)

”Osallisuus lisääntyy vähä vähältä. Muutokset ovat ensin pieniä: ihminen laskee hupun päästään, katsoo silmiin tai hymyilee. Pienet muutokset ovat välttämättömiä, jotta ihminen alkaa tavoitella esimerkiksi toipumista, kuntoutumista tai oppimista”. (Huhtinen-Hilden ja Isola 2020).

Opetukseni ja taidekurssini Omniassa sisältävät pääosin luovaa ryhmätoimintaa, ja tavoitteenani on lisätä ihmisten hyvinvointia ja luovuutta luovan ryhmätoiminnan avulla. Luova ryhmätoiminta tarkoittaa ohjattua tilannetta, jossa ohjaaja tukee ryhmädynamiikan kehittymistä positiiviseen ja turvalliseen suuntaan ja jossa ohjaaja tukee yksilöllistä luovaa ilmaisua. Luova toiminta voi olla esimerkiksi musiikkia, kuvataidetta, tanssia, luovaa kirjoittamista, draamaa tai jotakin aisteja aktivoivaa toimintaa, joka sitten herättää tunteita, ajatuksia ja mielleyhtymiä (Huhtinen-Hilden ja Isola 2020). Oman kokemukseni mukaan luova toiminta tai esimerkiksi taidekokemuksesta keskusteleminen voivat antaa syäyksen uusiin asioihin suuntaamiseen, oppimiseen ja helpottaa tunteiden käsittelyä. Luova toiminta lisää vuorovaikutusta tai voi ainakin avata kanavan vuorovaikutukseen toisilleen tuntemattomien opiskelijoiden välillä.

Huhtinen-Hildénin ja Isolan luovan ryhmätoiminnan mallin avulla voidaan laajentaa ”osallisuuden tilaa”, mikä tarkoittaa sitä, että luovassa ryhmätoiminnassa ihminen tunnistaa omia voimavarojaan tai löytää uusia, saa onnistumisen kokemuksia sekä tuntee kuuluvansa ryhmään. (Huhtinen-Hildén ja Isola 2019.) Osallisuuden kokemukset rakentuvat ja vahvistuvat mallin eri vaiheiden kautta. Samalla tapahtuu kokemusten reflektointia, joissa hyödynnetään kieltä, ajattelua ja luovaa toimintaa. (Huhtinen-Hildén ja Isola 2019, 2020.) Virittäytyminen, etäännyttäminen, sanoittaminen, jakaminen ja hyväksyntä ovat Huhtinen-Hildénin ja Isolan tunnistamia luovan ryhmätoiminnan vaiheita. Vaiheet voivat esiintyä limittäin, samanaikaisesti tai toistuvasti. (Huhtinen-Hildén ja Isola 2019.)



Kuvio 1. Luovan ryhmätoiminnan malli (Huhtinen-Hilden, Isola 2018).

Ryhmäprosessi aloitetaan turvallisen ilmapiirin luomisella eli ”virittäydytään tunnelmaan”. Ryhmän tai uuden luovan prosessin aloitukseen liittyy lähes aina jännitystä, hämmennystä, joskus suoranaista levottomuutta. Luova ilmaisu sekä ajatusten ja tunteiden käsittely vaativat aina turvallisen ja hyväksyvän ilmapiirin. (Huhtinen-Hildén, Isola 2019.) Ryhmätoiminnan alussa ohjaajalla on merkittävä rooli oikeanlaisen tunnelman muodostumisessa. Mitä vaikeampi ryhmä tai mitä syvemmin tunteita ja ajatuksia ryhmässä käsitellään, sen enemmän ohjaajalta vaaditaan ammattitaitoa. (Huhtinen-Hildén, Isola 2018.)

Mallin toisessa vaiheessa ihminen voi turvallisesti etäännyä arjestaan, ajatuksistaan tai vaikeuksistaan. Etäännyntymisen myötä jää tilaa tunteille, miellelyhtymille, ideoille ja oivalluksille. Luova toiminta voi tarjota keinon etäännyä stressistä, ahdistuksesta ja kiireestä. (Huhtinen-Hilden ja Isola 2020.) Kolmannessa vaiheessa sanoitetaan harjoituksissa nousseita asioita ja merkityksiä. Itsessään voi tunnistaa uusia ajatuksia, kun sen on ensin kokenut taiteen kautta. Musiikki voi antaa sanat tai tunnelman epäselville ajatuksille, tai kuvataide tai erilaiset äänet voivat konkretisoida tunteita ja tunnetiloja. (Huhtinen-Hildén ja Isola 2019.) Asioiden käsittely musiikin avulla voi auttaa opiskelijaa ymmärtämään omaa elämäntilannettaan ja syventää ymmärrystä omasta itsestään. (Huhtinen-Hildén ja Isola 2018.) Käsittelimme tunneillani mm. eri musiikkikappaleiden sanoja, joista opiskelijat saivat luoda yhteyksiä myös omaan elämään ja elämänkokemuksiin tai opiskelijat saivat tehdä tunnetiloistaan erilaisia pieniä rytmejä tai ”äänisävellyksiä”.

Luova ryhmätoiminta mahdollistaa myös tunteiden, kokemusten ja ajatusten jakamisen. Jakaminen tarkoittaa sitä, että esimerkiksi musiikin herättämistä tunteista ja ajatuksista voidaan keskustella. Jokainen saa keskustella sillä syvyysasteella kuin kokee mielekkääksi. (Huhtinen-Hildén ja Isola 2018.) Luovien kokemusten jakaminen yhdistää ihmisiä ja tuo ihmiset samalle tasolle, jossa ihmistä eivät määrittele tittelit tai taustat. Mikäli keskusteleminen on vaikeaa, ovat esim. post-it-lappujen kirjoittaminen taululle, tai anonyymisti kirjoittaminen esimerkiksi Google Drive-Jamboardille ovat mielestäni toimivia keinoja jakaa kokemuksia.

Hyväksynnän kokeminen ja kuulluksi tuleminen ovat luovassa ryhmätoiminnassa tärkeitä. Kun soitamme, laulamme tai teemme yhdessä jotain muuta luovaa, sanattomat ilmeet ja eleet kertovat myötätunnosta, hyväksynnästä ja yhteydestä toiseen ihmiseen. Luovan toiminnan kautta saa tulla nähdyksi, mikä vahvistaa oman tarinan merkityksellisyyttä. (Huhtinen-Hildén ja Isola 2019.) Kokemus siitä, että on hyväksytty, lisää uskoa itseensä ja omaan kykyihinsä. Ehkä se myös motivoi opiskelijaa oppimaan, tutkimaan lisää ja

lisää uskoa tulevaan? Eräessä päiväkirjamerkinnässä opiskelija kertoi, kuinka ei kokenut olevansa luova ollenkaan. Harjoitusten tekemisen jälkeen hän muutti mielensä ja halusi tutkia omaa luovuuttaan lisää. Hän innostui luovuudesta ja luovasta toiminnasta niin paljon, että hän halusi oppia heittäytymään lisää.

5 Musiikkiharjoitukset luovuuden ja hyvinvoinnin edistäjänä

Musiikkiharjoituksieni kehittämisen ja testaamisen taustalla ovat opiskelijan musiikkikäsityksen vahvistaminen tai mahdollisuuksien luominen tilanteille, joissa musiikkisuhde voi alkaa rakentua. Musiikkiharjoitusten kehittämisen ja työtapojen valintojen taustalla vaikuttivat aiemmin luvussa 3.2 esittelemäni itseohjautuvuusteorian kolme perustarvetta. Pidän mielessäni, että harjoituksissani ja tunneilla on valinnanvapaus toimia, ettei ole oikeaa tai väärää, että harjoitukset ovat helppoja ja että harjoituksia tehdään sekä yksin että ryhmässä. Musiikkiharjoitusten kehittämisen taustalla vaikuttaa myös osallistava ja oppijalähtöinen musiikinopetus, mikä tarkoittaa sitä, että pyrin tarjoamaan opiskelijoille merkityksellisiä kokemuksia käyttäen monipuolisia työtapoja, musiikkityylejä, opetusmetodeja. Tällä tavalla tuen opiskelijan oppimista, kasvua ja kehitystä opiskelijan tarpeista ja lähtökohdista käsin.

Harjoitusten suunnittelu lähti liikkeelle kirjallisuuden läpikäymisestä: aloin etsimään tietoa erilaisten musiikillisten työtapojen hyödyistä ja vaikutuksista. Löytämäni kirjallisuuden ja tutkimusten perusteella valitsin työtavoiksi ne, joiden tehokkuudesta ja toimivuudesta oli eniten tutkittua hyötyjä. Työtavoiksi valikoituivat musiikin kuunteleminen, yhteissoittaminen, improvisoiminen ja laulaminen. Musiikkiterapiassa käytetään musiikkia monella eri tavalla, ja sieltä sainkin sieltä paljon inspiraatiota ja tietoa hyvinvointinäkökulman rakentamiseen harjoituksiin. Seuraavaksi esittelen valitsemani työtavat ja kerron niiden tutkituista hyödyistä tarkemmin.

5.1 Musiikin kuunteleminen

Suurin osa ihmisistä kuuntelee jollakin tavalla musiikkia, joten se on myös tuttua toisen asteen opiskelijoille ja toimii todella matalan kynnyksen harjoituksena. Lähes jokaisella suomalaisella on mahdollisuus harrastaa musiikin kuuntelua. Kurkelan (1997) mukaan musiikin kuuntelu on edellytys sille, että voi motivoitua musiikin tuottamiseen:

”Kun musiikinopettaja on onnistunut lahjoittamaan oppilailleen innoituksen sekä tiedot ja taidot aktiiviseen musiikin kuunteluun, hän on antanut heille erittäin arvok-

kaan, ja mahdollisesti elämänikäisen lahjan. Musiikista voi kehittyä tekijä, joka antaa lisäsyyn ja voimaa elämän välttämättömyyksistä suoriutumiseen.” (Kurkela 1997, 228)

Aloitin musiikkiharjoitukset usein musiikin kuuntelemisella, koska se ei vaadi vielä ryhmältä juurikaan suoraa vuorovaikutusta, mutta virittää helposti asian äärelle, lämmittelee, saa aistit heräämään sekä ”kutsuu” soittamaan ja laulamaan.

Kun ihminen kuuntelee omaa lempimusiikkiaan, aivoissa alkaa erittyä dopamiinia. Dopamiinin määrä kasvaa juuri ennen, kun kappaleen lempikohta tulee, ja myös kappaleen aikana. Musiikki alkaa vaikuttaa meihin välittömästi, kun ihminen kuulee musiikkia. Keho ja mieli alkavat synkronoitua musiikin kanssa, jolloin musiikki alkaa vaikuttamaan esimerkiksi hengitykseen, lihasjännitykseen ja hormonipitoisuuksiin. Tutkimukset osoittavat, että samassa tilassa olevien fysiologiset toiminnat alkavat myös synkronisoitua keskenään. Kun kuuntelemme jonkun toisen kanssa samaa musiikkia, toimivat kehomme ikään kuin rytmissä. Musiikin kuuntelun on todettu myös rentouttavan ja lisäävän energiaa. Musiikin voi siis valita tarpeen mukaan: sopivan musiikin avulla voi esimerkiksi palauttaa elimistön ylikierrosta normaaliin. (Soinila 2018.)

Tutkimusten mukaan musiikin kuuntelu ja mieliala liittyvät vahvasti yhteen. Jolij ja Meurs tutkivat musiikin ja mielialan yhteyttä. Heidän mukaansa musiikilla voi todella manipuloida mielentilaa. He näyttivät osallistujille neutraaleja kasvoja, jotka osallistujat tulkitivat iloisen ja surullisen musiikin mukaan joko iloisiksi tai surullisiksi. (Jolij ja Meurs 2011.)

Omassa kokeilussa musiikin kuunteleminen oli kaikilla ryhmillä toimiva työtapana. Musiikin kuuntelun avulla oli helppo virittää opiskelijat opiskeltavan asian äärelle, herättää kiinnostus tai rentouttaa tunnelmaa. Laitoin usein itsenäisen kirjallisen työn ajaksi taustalle soimaan klassista, jazzia tai soulia, mikä rentoutti tunnelmaa ja sai opiskelijat keskittymään paremmin.

5.2 Improvisaatio

Improvisaatio on vähän niin kuin aikuisten leikkiä. Improvisaatio tarjoaa aikuisille mahdollisuuden etsiä omaa luovaa, leikkilistä puoltaan ja keinon ylläpitää mielikuvitusta. Aikuiset kuitenkin mieltävät leikkimisen kuuluvan usein osaksi lasten maailmaa. Kaikki aikuiset eivät osaa arvostaa itsessään spontaania, luovaa ja leikkimielistä puoltaan ja monet ajattelevat, että leikkiminen on ajanhaaskausta. Usein sana ”leikki” herättää aikuis-

sisä vastustusta. Olen huomannut, että aikuiset opiskelijat innostuvat improvisaatioleikkeihin helpommin, jos leikki sanan korvaa termeillä peli, treeni, harjoitus tai tehtävä. On ehkä syytä kysyä, miksi leikkiminen on aikuisten mielestä jotenkin noloa tai turhaa? Hallamaa vastaa kysymykseeni osuvasti: leikkiin ryhtyminen vaatii häpeän kynnyksen ylittämistä, joka on toisille korkeampi kuin toisille. Aikuiset pelkäävät itsensä nolaamista ja leikkiviin aikuisiin liitetään usein negatiivisia mielikuvia. (Hallamaa 2019) Improvisatioharjoituksissa tulee väistämättä mokattua, joten epäonnistumisen pelkoon alkaa pikkuhiljaa myös tottumaan.

Improvisointi voi olla aluksi pelottavaa sellaiselle, joka ei ole sitä koskaan tehnyt. Omien kokemusteni mukaan se voi olla pelottavaa myös musiikkia harrastavalle lauluoppilaalle tai klassista musiikkia soittavalle ammattimuusikolle, joka on aina soittanut nuoteista. Routarinne toteaa, että improvisaatio herättää ihmisissä usein pelonsekaisia tunteita, koska sanana improvisaatio saa ihmiset kokemaan, että heidän pitäisi olla verbaalisesti lahjakkaita koomikkoja. (Routarinne 2004, 6.) Uskon, että kun kokemus improvisaatiosta on turvallinen ja positiivinen, harjoitus voi saada aikaan paljon tärkeitä oivalluksia opiskelijassa.

Improvisaatio voi olla vapaata tai strukturoitua. Rajoja improvisaatiolle vedetään sen mukaan, miten tuttua improvisaatio on oppilaalle. (Hakkarainen 2009, 29.) Harjoituksissa korostetaan sitä, ettei ole oikeaa tai väärää, ollaan läsnä hetkessä ja jätetään kaikenlainen kritiikki tai analysointi pois. On tärkeää, että opettaja kannustaa opiskelijaa olemaan intuitionsa, eli aistiensa ja tunteidensa varassa, jolloin improvisaatio tapahtuu sanattomalla tasolla. (Hakkarainen 2009, 21.) Kun improvisoidaan pareittain tai yhdessä, on tärkeää, että opettaja kertoo oppilaille, että toisten ideoiden hyväksyminen on tärkeää ja kaikenlaisille impulsseille sanotaan ”kyllä.” (Koponen 2004, 39–42.)

Monille improvisointi oli helpompaa ensin kollektiivisesti ryhmässä ja sitten vasta soolona. Yksilösuorituksessa opiskelija on enemmän esillä ja saattaa jännittää väärinenteke mistä. (Hakkarainen 2009, 17.) Liisa-Maria Lilja-Viherlampi kokoaa väitöskirjassaan kokemuksia improvisaatiosta: improvisaatio saattaa alkaa usein sekavasti, koska tunteet alkavat nousta pintaan, mutta levottomuus alkaa saada pikkuhiljaa muotoja ja jäsentyä. Improvisatioharjoitusten kokemukset vaihtelevat soittajien mukaan: joskus ne ovat rentouttavia, joskus herkkiä, vapauttavia tai jopa pelottavia. (Lilja-Viherlampi 2007, 118.) Onkin tärkeää, että opettaja antaa improvisaatiolle aikaa eikä pelästy kaotista tunnelmaa ja yritä ohjailta improvisaatiota liaksi. Improvisaatiossa musiikki keksitään, soitetaan ja eletään läpi hetkessä.

Kaikille tekee hyvää välillä heittäytyä ja hassutella. Improvisaatio auttaa ihmistä pääsemään eroon epäonnistumisen pelosta ja opettaa ihmisille toiseen luottamista, kuuntelemisen taitoa ja luottamusta. (Pullinen 2018.) Improvisaation avulla voi opettaa heittäytymistä, kaavoista irtautumista ja ennen kaikkea luovuutta. Musiikin improvisaation ja musiikin kuuntelun on todettu lisäävän luovaa ajattelua. Eräässä tutkimuksessa on todettu, että jo 20 minuutin musiikki-improvisaatio lisää luovaa ajattelua. Luovassa ajattelussa testattiin ajatuksen sujuvuutta, notkeutta ja omaperäisyyttä. (Lewis ja Lowat 2013.) Improvisaatiota käytetään monella eri tavalla myös musiikkiterapiassa. Improvisointi voi olla hyvä keino etäännyttää opiskelija vaikeista tunteista tai olla merkittävä apukeino yhteyden löytämisessä itseensä. (Hakkarainen 2009, 43.)

Teimme opiskelijoiden kanssa paljon improvisaatioharjoituksia kehorytmeillä ja soittimilla sekä internetistä löytyvillä ohjelmilla. Teimme opiskelijoiden kanssa myös melodioita improvisaation avulla. Opiskelijat saivat improvisoida pianolla ja laattasoittimilla pieniä melodioita, joihin he käyttivät pentatonista asteikkoa tai c-duuriasteikkoa.

5.3 Soittaminen ja yhteissoitto

Kun ihmiset soittavat yhdessä, tapahtuu monitasoista ja monimerkityksellistä vuorovaikutusta. Soittajat keskustelevat keskenään sekä verbaalisesti että nonverbaalisesti, eli keskustellen ja soittaen. Tämä voi parantaa ryhmän jäsenten keskinäistä vuorovaikutusta, koska he kokevat musiikkia yhdessä ja osallistuvat yhteiseen tekemiseen. (Bojner-Horwitz ja Bojner 2005, 44–45.) Myös Saarikallio (2009, 225) ajattelee musiikilla olevan yhteisöllisyyttä lisääviä vaikutuksia, koska musiikki luo yhteenkuuluvuuden tunnetta. Etenkin nuorilla sen on todettu vahvistavan samaistumista vertaisryhmään.

Yhteissoitto voi myös parantaa loogista ajattelua ja keskittymiskykyä, itsetuntoa, motoriikkaa, hahmottamista, kuuntelutaitoa ja tunnetaitoja (Kaikkonen 2006, 43). Yhteissoitto opettaa opiskelijoita ottamaan toisia ihmisiä huomioon, ylipäättään opettaa sosiaalisia taitoja, ja jaettu soittamisen ilo lisää sosiaalista pääomaa (Louhivuori 2009, 16–19). Mielienkiintoista on, että esimerkiksi bändisoitossa on todettu olevan samoja prosesseja kommunikaatiossa kuin yritysten tiimeissä (Laine 2012, 35). Myös Kokotsaki ja Hallam (2007) tutkivat yhteissoiton vaikutuksia ja löysivät samankaltaisia jo edellä mainittuja tuloksia, kuten itsetunnon parantumista, identiteetin vahvistumista, osallisuuden ja sisäisen motivaation lisääntymistä. Itsekin pystyn samaistumaan näihin tutkimustuloksiin omien yhteissoittokokemuksieni perusteella.

Käytin yhteissoittoharjoituksissa myös paljon kehorytmejä, koska opetustiloissa ei aina ollut soittimia. Kirjallisuudessa todetaankin, että soittimet eivät ole välttämättömiä. Lilja-Viherlammen mukaan musiikin kokeminen koko keholla voi auttaa ihmistä löytämään kosketuksen itseensä ja omaan psykofyysisyyteensä (Lilja-Viherlampi 2007, 120). Musiikkiterapiassa käytetään myös usein tuttuja tai uusien kappaleiden yhteissoittoa terapeutin kanssa tai ryhmässä. (Ahonen 2000, 197.)

Omassa kokeilussani opetin opiskelijoille esimerkiksi sointuja kuvionuottien avulla, jotta pääsimme soittamaan kahden tai kolmen soinnun helppoja kappaleita. Soittimina käytimme pääosin pianoa, rytmisoittimia ja laattasoittimia, joissa oli kuvionuottitarat helpottamassa soittamista. Osa opiskelijoista soitti kappaleita myös kitaralla tai bassolla, mikäli opiskelijalla oli jonkinlaista musiikkitaustaa.

5.4 Laulaminen

Laulaminen on sekä fyysinen että psyykinen suoritus. Laulamista ja sen yhteyttä terveyteen ja hyvinvointiin on tutkittu jo varsin paljon. Eniten siitä tuntuu löytyvän tutkimuksia laulutunnin kontekstissa. Ginström (2015) tutki kandidaatin tutkielmassaan kuorolaulun hyvinvointivaikutuksia ja esitteli kattavasti löytämiään tutkimustuloksia laulamisen hyödyistä. Hänen tärkeimpiä ja mielenkiintoisimpia tutkimustuloksia olivat mielestäni se, että laulaminen rentoutti, paransi hengitystä ja useita osa-alueita laulajien elämässä. Sekä yksinlaulun että kuorolaulun todettiin vähentävän jännittyneisyyttä ja lisäävän energisyyttä ja positiivisia tunteita. (Ginström 2015.)

Laulun kautta voi vahvistaa myös yhteenkuuluvuuden tunnetta ja auttaa sitoutumaan yhteisiin tavoitteisiin. Se edistää myönteistä vuorovaikutusta, ja esimerkiksi hoitotilanteet sujuvat paremmin. Laulaminen voi toimia hyvänä ”lääkkeenä” ihmiselle. Muistisairaat voivat muistella laulujen avulla elämäänsä tai esimerkiksi kuorolaulu voi auttaa kestämään vaikean elämäntilanteen yli. (Numminen ym. 2009, 12.)

Laulamisen on todettu myös vaikuttavan monipuolisesti aivojen toimintaan. Erityisesti se aktivoi laajasti aivojen oikeaa puolta vasemman puolen puhealueiden lisäksi. Laulaminen on tutkimuksissa yhdistetty parempaan elämänlaatuun ja mielialaan, ja varsinkin juuri kuorolaulaminen yhdistää kaikkia laulamisen positiivisia hyvinvointivaikutuksia: aivoja aktivoivat elementit, musiikin, yhdessäolon tuoman mielihyvän.

Käytin laulamista työtapana omassa kokeilussani nimenomaan kuorolaulun muodossa, koska opiskelijat kokivat yksinlaulaminen liian jännittävänä. Lauloimme opiskelijoiden kanssa mm. helppoja kansanlauluja, kaanoneita, teimme helppoja ääniharjoituksia, vapaan äänen harjoituksia tai äänipiiriä.

6 Kokeiluprosessin etenemisen kuvaus

Harjoitusten testaaminen, opiskelijoilta saatu palaute ja omien opetustapojen kehittäminen kulkivat syklimäisesti, täydentäen aina toisiaan uuden tiedonmurun ilmentyessä. Tutkimukseni aineisto koostui opiskelijoilta saaduista oppimispäiväkirjoista, suullisesti käydyistä palautekeskusteluista sekä omista havainnoistani. Analysoin opettamista paani ja valitsemiani menetelmiä koko ajan kriittisesti, jotta pystyin kehittämään niitä koko ajan paremmiksi.

Aloitin varsinaisen opinnäytetyön aineiston keruun tutkimalla tarkoitukseen sopivaa lähdekirjallisuutta, jota etsin kirjastosta ja internetistä. Olen hyödyntänyt myös ns. hiljaista tietoa, eli keskusteluita eri kollegoiden kanssa, joihin on kuulunut mm. Omnian ammatillisia opettajia, ammattinäyttelijöitä, laulunopettajia, kokeneita ammattimuusikoita, musiikkipedagogeja ja pitkään musiikkia opettaneita opettajia. Lukuisat antoisat keskustelut ovat varmastikin vaikuttaneet työhöni. Olen myös seurannut vuosien aikana muiden kollegoiden opetusta ja saanut vaikutteita muilta pedagogeilta.

Aiheen arkaluonteisuuden, opiskelijoiden kokemattomuuden ja musiikintuntien jännittämisen vuoksi koin tärkeäksi, että havainnointi, avoimet ryhmäkeskustelut ja kirjalliset tehtävät ovat mahdollisimman huomaamattomia eivätkä häiritse opiskelijoiden työskentelyä tai ohjaile ajatuksia liiaksi. Tämän vuoksi jätin kokonaan videoinnin pois, vaikka sillä olisi saanut varmasti hyvää tutkimustietoa asioista, joita en ehtinyt välttämättä huomata itsessäni tai opiskelijoissa osallistuvan havainnoinnin aikana.

Testasin harjoituksia erilaisilla opiskelijaryhmillä vaihtelevalla menestyksellä syksystä 2019 alkaen. Tein monenlaisia erilaisia tuntisuunnitelmia, ja kirjoitin muistiinpanoja harjoitusten toimivuudesta. Tein myös jatkuvaa kriittistä itsereflektointia, kokeilin erilaisia harjoituksia ja harjoitusyhdistelmiä uudestaan ja uudestaan sekä kirjasin tunneista saattunaisia ”epävirallisia” muistiinpanoja.

Vuoden 2019 syksyn ja kevään 2020 ryhmieni opiskelijoilta en kerännyt vielä tutkimusaineistoa, koska varsinainen virallinen tutkimusprojekti käynnistyi YAMK-opintojen

alussa syksyllä 2020. Kun kuitenkin kehittelin harjoituksia jo syksystä 2019 lähtien, sain sieltä saakka tärkeää kokemustietoa, joka mahdollistaa vertailun pidemmällä aikavälillä. Syksyllä 2020 aloitin varsinaisen opinnäytetyön suunnittelemisen. Vuosi 2020 oli poikkeuksellinen, koronapandemia vaikutti siihen, että ryhmäkoot pienenivät ja opiskelijat eivät tulleet lähitunneille tai tipahtivat kokonaan kurssista ja opiskelupolustaan.

Syyskuussa 2020 hankin tutkimukselleni tutkimusluvan. Kun olin saanut Omniaalta tutkimusluvan, annoin opiskelijoille tiedotteen ja tutkimuslupalomakkeet (ks. liite 1 ja 2) ennen kurssin alkua. Kerroin opiskelijoille, että he saavat miettiä rauhassa osallistumista ja että se ei ole millään tavalla pakollista. Mainitsin heille, ettei ketään opiskelijaa ei voida tunnistaa, koska opiskelijoiden kokemuksia tuodaan tutkimuksessa esiin nimettöminä, ja ne ovat osa kokonaisuutta. Tein tunneilta muistiinpanoja, jotka säilytin pilvessä salasanan ja käyttäjätunnuksen takana. Tunneilta tekemäni muistiinpanot ja oppimispäiväkirjat olivat sähköisessä muodossa, jotka ovat sähköisellä asemalla turvallisesti säilytetty. Häilytin henkilöiden tiedot niin, ettei henkilöitä pysty kirjoituksestani tunnistamaan.

Aiheeni vaatii syvää tutkimusotetta, joten valitsin laadullisen tutkimusmenetelmän ja päätin toteuttaa tutkimukseni pääosin havainnoimalla ja keräämällä opiskelijoilta aineistoa. Tutkimuksessani on toiminnasta ponnistava tutkiva ote. Käytin aineistonhankintamenetelmänä osallistuvaa ja observeivaa strukturoitua havainnointia, ryhmähaastattelua, ryhmäkeskustelua, opiskelijoiden kirjoittamia oppimispäiväkirjoja sekä kirjallisia vapaamuotoisia palautteita. Havainnointitutkimuksessa aineiston keruusta täytyy tehdä suunnitelmallista ja systemaattista, jolloin sitä voi analysoida myös uskottavasti. (Pusa ja Juuti 2020, 275.) Seuraava kaavio kuvaa tiedonkeruun edistymistä:



Kuvio 5. Aineistonhankinnan prosessikaavio

Tärkeimpänä ja mielestäni kaikista mielenkiintoisimpana aineistona pidän juuri opiskelijoiden oppimispäiväkirjoja, suullisia ryhmäkeskusteluita ja opiskelijoiden itsenäisesti kirjoitettuja palautteita. Seuraavaksi käyn läpi valitsemiani aineistonhankintamenetelmiä hieman tarkemmin.

6.1 Havainnointi

Tein osallistuvaa ja observeivaa havainnointia, mikä tarkoittaa, että olin välillä mukana ryhmän toiminnassa ja toisinaan vain tarkastelin ja tein havaintoja sivusta kun oppilaat työskentelivät yksin tai pienryhmissä. Kirjasin havainnot ylös heti harjoitusten tai tuntien jälkeen, kun ne olivat vielä tuoreessa muistissani. Havainnoimalla pääsin seuraamaan autenttisella tavalla todellisia opetus- ja oppimistilanteita ja havainnoinnin avulla opiskelijoita voi tarkastella sekä yksin että yhdessä. (Pusa ja Juuti 2020, 271–272.) Pusa ja Juuti (2020) mainitsevat, että havainnointimenetelmälle on eduksi, mikäli tutkija tuntee kontekstin entuudestaan ja häneen luotetaan havainnoitavien ihmisten keskuudessa (Pusa ja Juuti 2020, 276). Koska työskentelen opettajana havainnoimassani ympäristössä ja havainnoin omia opiskelijoitani, mielestäni nämä kriteerit täyttyivät myös omassa tutkimuksessani.

Tein havaintoja opiskelijoiden sanallisesta ja sanattomasta käyttäytymisestä, arvioin opiskelijoiden mielentilaa ja olemusta ennen tuntia ja tunnin aikana sekä mahdollisia fyysisiä tai psyykkisiä muutoksia opiskelijoissa tunnin jälkeen. Havainnoin, että tapahtuiko opiskelijoiden fyysisessä tai psyykkisessä olemuksessa muutosta harjoitusten tekemisen jälkeen, miten he kokivat harjoitukset ja miten he kuvailivat musiikillista kokemustaan.

Tein havaintoja myös omasta opettamisesta opetuksen aikana kriittisen reflektion avulla. Pyrin olemaan opetuksen aikana tietoinen omasta toiminnastani, vuorovaikutuksestani, viestimistavoistani, eleistäni ja liikkeistäni. Kirjasin ylös heti opetustilanteiden jälkeen, miten toimintani tai sanavalintani vaikuttivat opiskelijoihin. Pidin opetuksen onnistumisen mittarina opiskelijan onnistumisen kokemuksen saamista, oivallusta tai oppimista, jota havainnoin musiikkiharjoituksissa ja tehtävissä. Tein tarvittaessa muutoksia omaan opettamiseeni jokaisen havainnointikerran jälkeen.

6.2 Opiskelijoiden suullinen palaute ja keskustelut

Kurssin aluksi keskustelimme opiskelijoiden kanssa opintojen tarpeellisuuden kokemuksista ja taiteen tarpeellisuudesta ja hyödyistä. Lisäksi opiskelijat tekivät tehtäviä, jotka käsittelevät luovuutta, taiteen kokemista, ja kokemuksia aikaisemmista taidekokemuksista. Tällä tavoin sain tietoa opiskelijoiden ennakoasenteista, sisäisestä motivaatiosta ja mahdollisista esteistä tai mahdollisuuksista oppimiselle.

Keräsin suullista ja sanallista palautetta harjoituksista opettamisen lomassa, harjoitusten jälkeen ja kurssin jälkeen. Tunnilla tehtyjen musiikkiharjoitusten tuottamat kokemukset katsoin parhaimmaksi purkaa heti tunnin päätteeksi ryhmähaastattelun tai avoimen ja vapaan ryhmäkeskustelun muodossa. Koska opiskelijat olivat jo tehneet erilaisia harjoituksia yhdessä, keskustelu oli usein rentoa, mikä eroaa perinteisestä strukturoidusta ryhmäkeskustelusta. Usein ryhmäkeskusteluun kokoontuva ryhmä on olemassa vain parin tunnin ajan ja se kokoontuu vain kerran. (Pusa ja Juuti 2020, 245–246.) Yleensä ryhmäkeskustelutilanteet ovat aluksi jännittyneitä ja niihin ei liity varsinaista luovaa ryhmätöitä, vaan ryhmäytymistä edistetään esimerkiksi erilaisilla tarjoiluilla, ryhmänvetäjän motivoivalla aloituspuheenvuorolla tai aloituskiirroksilla, joissa keskustelijat kertovat hien taustastaan. (Pusa ja Juuti 2020, 249–250.)

Pusan ja Juutin (2020) mielestä ryhmähaastattelun avulla voi esimerkiksi saada tietoa siitä, mikä yksilöille on yhteistä ryhmän jäsenenä. Ryhmähaastattelussa haastatteli voi

kiinnittää huomionsa joko yksilöön tai kaikkiin yhtä aikaa, mikä tekee menetelmästä joustavan ja monikäyttöisen. Ryhmähaastattelu muistuttaa myös arkipäivän tilanteita, koska myös arjessa ihmiset työskentelevät ja keskustelevat ryhmissä. Välillä tutkija voi jättäytyä keskustelusta pois, ja mikäli keskusteltavat intoutuvat keskustelemaan aiheesta vapaasti ja spontaanisti, vaikka haastattelijan tehtävä onkin raamittaa keskustelua siten että keskustelu liittyy tutkittavaan aiheeseen. Lisäksi sitä voi käyttää vuorovaikutuksen ja ryhmän kommunikaation tutkimiseen. Tällä menetelmällä sainkin tietoa siitä, miten ryhmän keskinäinen vuorovaikutus parantui harjoitusten tekemisen jälkeen. (Pusa ja Juuti 2020 235–236.)

Anttila (2005) määrittelee ryhmähaastattelun ryhmäkeskusteluksi, jonka avulla saadaan tietoa siitä, miten henkilöt kokevat, tuntevat, ajattelevat ja ymmärtää asioita. Ryhmähaastattelussa kuunnellaan toisia, ja otetaan kimmokkeita toisten ajatuksista, mikä voi saada omat ajatukset tulemaan selkeämmin esille (Anttila 2005, 198).

Teetin avoimen ryhmähaastattelun heti harjoitusten jälkeen, minkä avulla selvitin miltä oppilaista tuntui harjoituksen aikana, ja miten he kuvailivat olotilaansa harjoituksen aikana ja sen jälkeen. Näiden kysymysten vastaukset osoittautuivat kaikista mielenkiintoisimmiksi tutkimukseni kannalta:

1. Miltä musiikkiharjoitus tuntui?
2. Mitä koit saaneesi musiikkiharjoituksesta?
3. Mitä oivalsit/opit harjoituksesta?

Ryhmähaastattelu on myös yksi vaihe Huhtinen-Hildénin ja Isolan (2018) luovan ryhmätoiminnan mallissa, josta kerroin luvussa 5. Minusta ryhmähaastattelua voidaan kutsua myös palautekeskustelun tai ryhmäkeskustelun nimellä, koska se kuvaa paremmin todellista tilannetta tunneilla. Opiskelijat vastasivat erilaisiin kysymyksiin harjoitusten jälkeen joko kirjallisesti tai suullisesti. Vaihtelin tätä tapaa eri ryhmien välillä riippuen siitä miten rohkeita ja puheliaita ryhmän opiskelijat olivat.

Ryhmäkeskustelua kritisoidaan usein siitä, että muiden läsnäolo, kommentit ja mielipiteet vaikuttavat siihen, mitä yksilö vastaa ja miten tai mitä ryhmässä keskustellaan. Tutkijana minun tulee ottaa siis huomioon, että tiedontuottoon vaikuttaa ryhmän sosiaalinen vuorovaikutus ja oma osallistumiseni keskusteluun tai se että väistämättä ohjaan jollakin

tavalla keskustelua, mikä on voinut vaikuttaa keskustelun luonteeseen. (Pusa ja Juuti 2020, 242–243.)

Dokumentoin keskusteluita ja haastatteluita muutamalla eri tavalla. Istuimme musiikkiharjoitusten jälkeen piirissä, ja kysyin opiskelijoilta kysymyksiä, joihin he saivat vastata yksitellen. Kirjasin samalla ylös tietokoneelleni tai muistivihkoon opiskelijoiden vastauksia. Jos ryhmässä oli paljon puheliaita opiskelijoita, ryhmäkeskustelut kasvoivat spontaanisti siten, että opiskelijat keskustelivat keskenään. Tämä auttoi tutkijana arvioimaan musiikkiharjoitusten tehoa vuorovaikutuksen ja osallisuuden lisääntymisen näkökulmasta katsottuna. Toisinaan keskustelimme rennosti koko luokan kesken musiikkiharjoituksessa koetuista kokemuksista siten, että kysyin kysymyksiä, johdattelin aiheita tai annoin aiheiden vapaasti nousta ryhmäläisiltä. Kirjasin havaintoni ja yhteisessä ryhmäkeskustelussa heränneet ajatukseni ylös heti ryhmäkeskustelun jälkeen. Huomasin, että kun en samalla kirjoittanut ylös opiskelijoiden sanomia asioita, keskustelu oli avoimempaa ja rennompaa ja lähti spontaanisti mielenkiintoisille urille. Kirjoitin kaikki tekemäni havainnot ja muistiinpanot tietokoneellani olevaan Word-tiedostoon. Välillä kirjoitin asioita myös käsin, mutta totesin, että saan asioita nopeammin kirjoitettua muistiin koneella.

Joidenkin ryhmien kanssa jaoin opiskelijat pienryhmiin ja annoin heille avoimet kysymykset valmiiksi. Opiskelijat saivat vapaasti keskustella ja kirjoittaa ryhmän kesken ajatuksiinsa paperille, jotka keräsin keskustelun jälkeen. Hävitin paperit asianmukaisesti sen jälkeen, kun olin dokumentoinut niiden sisältämät asiat koneelleni. Kun opiskelijat keskustelivat pienryhmissä, kiertelin luokassa ja tein huomioita opiskelijoiden sanavalinnoista, ilmeistä ja eleistä keskustelun aikana ja kiinnitin huomiota myös siihen, miten he reagoivat toistensa puheeseen.

6.3. Oppimispäiväkirjat

Tarjosin opiskelijoille sanallisen pohdinnan ja itsereflektoinnin mahdollisuutta eri tavoin, jotta kaikenlaisilta oppijoilta saadaan palautetta. Itsereflektointi auttoi opiskelijoita myös itsetuntemuksen lisäämisessä ja omien kokemusten jäsentämisessä. Musiikin valinnaiskurssiin kuuluvat mm. oppimispäiväkirja ja portfolio, jonka perusteella saan myös tietoa harjoituksista ja niiden toimivuudesta. Erilaiset oppimispäiväkirjat ja -portfoliot ohjaavat opiskelijoita parhaimmillaan rakentamaan kokonais käsitystä ja refleктоimaan omaa oppimisprosessia. Tutkimusten mukaan erityisesti kirjoittaminen voi auttaa opiskelijaa kehittämään myös metakognitiivisia taitoja. (Hakkarainen, Bollström-Huttunen ja Pyysalo 2005, 161; Saariluoma, Kamppinen ja Hautamäki 2001.)

Pyysin erityisesti musiikin valinnaiskurssin opiskelijoita pitämään viikoittaista oppimispäiväkirjaa omasta luovasta prosessistaan, edistymisestään sekä kirjaamaan yleisesti tunteita, ajatuksia ja tunteita ylös harjoitusten ja oppituntien jälkeen. Kurssi kesti kaksi kuukautta ja tuossa ajassa omaa kehittymistään ehtii mielestäni reflektoida hieman syvällisemmin kuin kaksi viikkoa kestävässä Taide ja luova ilmaisu -kursseissa. Kurssitehtävissä opiskelijat pääsivät pohtimaan tutkimaani aiheeseen liittyviä asioita, kuten musiikki- ja taidesuhdettaan ja musiikkikäsitystään, omaa luovuuttaan ja taiteen merkitystä hyvinvoinnille. Oppimispäiväkirjat ja kirjalliset tuntitehtävät olivat myös osa opiskelijoiden arviointia.

Oppimispäiväkirjoja käytin oman opetukseni kehittämisen tukena, enkä pyrkinyt tekemään yleistettäviä johtopäätöksiä oppimispäiväkirjojen aineistosta. Tutkin vain sitä, miten oppilaat ovat kokeneet tekemäni harjoitukset. Oppimispäiväkirjassa opiskelijat kävivät rehellistä ja avointa pohdintaa omasta oppimisestaan, ja ajatuksistaan oppimiseen sekä opinnoissa käytyihin teemoihin liittyen. He eivät käsitelleet oppimispäiväkirjassa henkilökohtaisia asioita. Ymmärrän, että ohjeistaminen oppimispäiväkirjassa oli tärkeää.

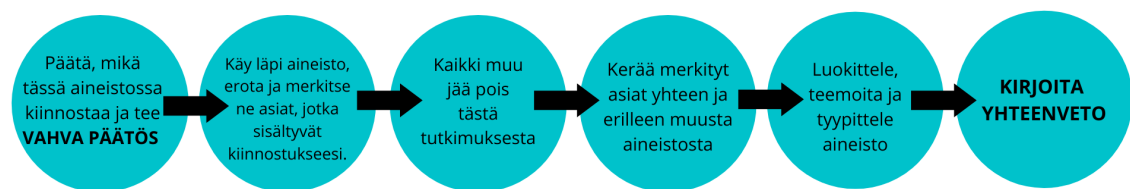
6.3 Aineiston analyysi

Tutkimuksen aineistona toimivat omat syksyn 2019 aikana tekemäni tuntimuistiinpanot ja tuntisuunnitelmat, syksystä 2020 opiskelijoiden kanssa käydyt suulliset ryhmäkeskustelut sekä opiskelijoiden kirjoittamat oppimispäiväkirjat, kirjalliset tehtävät ja palautteet. Laadullinen aineisto on tyypillisesti monimuotoista ja runsasta ja sitä kerätään tutkimuksen eri vaiheissa. (Pusa ja Juuti 2020, 297.) Vaikka pidin lukuisia kursseja syksystä 2019 marraskuun 2020 loppuun, aloin kerätä varsinaista virallista aineistoa syksyllä 2020, kun sain kuntoon tutkimusluvut. Lopullinen aineistoni koostuu omien havaintojeni lisäksi 60 opiskelijan kokemuksista.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkijalla on aktiivinen rooli koko ajan ja tutkijan tekemiä havaintoja pyritään tarkastelemaan esitiedon valossa kriittisesti. En määritellyt etukäteen tarkemmin mitä asioita haluan tutkimuksestani löytää, koska halusin tutkia aihetta syvemmin ja katsoa mitä tutkimusaineistosta nousee esille. (Pusa ja Juuti 2020, 299.) Aloitin tutkimusaineistoon perehtymisen avoimin mielin, sillä minulla ei ollut varmuutta siitä, millaisia vastauksia aineistoni voisi minulle antaa. Tekemäni havainnot antoivat vihteitä ja johtolankoja, joiden perusteella aloin erittelemään ja yhdistelemään asioita sekä hahmottamaan kokonaisuutta.

Tein tutkimusta tutkivalla ja uteliaalla otteella, pitäen kuitenkin mielessä kriittisen reflektion tärkeyden havainnointia tehdessäni ja tutkimustuloksia analysoidessani. Pyrin tiedostamaan koko ajan sen, että se mistä tutkija on itse kiinnostunut vaikuttaa tutkijan tekemiin havaintoihin, ja että se vaikuttaa tutkijan valintoihin siitä, mitkä ovat tutkimuksen ongelmanasettelun kannalta olennaisia asioita. (Pusa ja Juuti 2020, 300.)

Susanna Raute (2014) esitteli opinnäytetyössään Jyväskylän yliopiston filosofian laitoksen tutkijan Timo Laineen laatiman perusrungon, jota voidaan hyödyntää useissa kvalitatiivisissa tutkimuksissa. Tein kuvion, jolla kuvaan Laineen kiteyttymiä tärkeitä asioita:



Kuvio 6. Kvalitatiivisen tutkimuksen perusrunko malli (Raute 2014.)

Vasta aineistoanalyysin alussa tein päätöksen siitä, mitä asioita pyrin löytämään aineistosta. Perusrungon alussa Laine kehottaa tekemään vahvan päätöksen, mikä aineistossa kiinnostaa. Myös Pusa ja Juuti (2020) ovat sitä mieltä, että tutkijan on hyvä osata rajata tutkimuksen aihetta, jotta siitä pystyisi kertomaan mahdollisimman perusteellisesti.

Hyvinvointiin ja luovuuteen liittyvät asiat kiinnostivat minua eniten. Yritin hahmottaa jonkinlaista kokonaisuutta ja alleviivata tutkimuskysymyksiini liittyviä mielenkiintoisia merkityksiä. Arvioin ja pohdin myös samalla, olivatko tutkimuskysymykseni sopivia selvittämään haluamani asioita ja tutkimuskysymykset tarkentuivatkin matkan varrella. Luin aineistoa läpi tällä tavalla useamman kerran ja pyrin etäännyttämään aineistosta. Pyrin huomioimaan myös omien kokemusteni vaikutusta analyysiin.

Kirjallisista palautteista ja oppimispäiväkirjoista nousi esiin hyvin samankaltaisia kuvauksia musiikkiharjoituksissa nousseista ajatuksista ja kokemuksista ja aineistosta alkoi hahmottua erilaisia teemoja, jotka merkitsin eri väreillä. Irrotin kommentteja ja lajittelin niitä teemojen alle. Näistä muodostui kokonaisuuksia, jotka nimesin seuraavalla tavalla

kuuteen pääkategoriaan: musiikkiharjoituksista saadut hyvinvointivaikutukset, itsevarmuuden lisääntyminen, oppiminen ja oivaltaminen, vuorovaikutuksen ja osallisuuden lisääntyminen, luovan ilmaisun ja luovan prosessin vaikeudet sekä musiikkisuhteet ja -käsitteet. Nämä vastaavat myös ensimmäiseen ja toiseen tutkimuskysymykseeni musiikkiharjoituksista saaduista kokemuksista ja vaikutuksista opiskelijoihin. Kolmannen tutkimuskysymykseni tavoitteena oli selvittää, mitä taitoja opettaja tarvitsee heterogeenisten aikuisopiskelijaryhmien opettamisessa. Edellä mainitun analyysiprosessin mukaisesti jaottelin myös omat havaintoni ja tuntimuistiinpanoni alustaviin pääkategorioihin: pedagogiset taidot, innostamisen taidot, ryhmänhallintataidot, sekä vuorovaikutus- ja viestintätaidot.

Tavoitteena on aineistoanalyysin perusteella luoda monipuolinen kokonaiskuva itselleni, mutta myös muille valmistuville pedagogeille siitä, millaista musiikin opettaminen on aiemmin musiikkia vähän harrastaneille ja heterogeenisille aikuisryhmille, mitkä harjoitukset toimivat, miten opiskelijoita ohjataan, ja mitä pitää ottaa huomioon aikuisten musiikin opetuksessa ja opetusten haasteiden keskellä.

6.4 Tutkimuksen luotettavuus

Vuosien varrella käydyt keskustelut kollegoiden kanssa, omat opetuskokemukset, havainnointit ja muistiinpanot tunneilta, opiskelijoiden palaute ja teoretiedon opiskeleminen antavat laajasti erilaisia näkökulmia tutkittavaan asiaan. Tutkijana olen tietoinen koko ajan siitä, että olen itse tutkimuksen keskeinen tutkimusväline. Pohdin jatkuvasti omia ratkaisujani, ja teen kriittistä itsereflektiota. Pyrin samalla kuitenkin hahmottamaan kokonais kuvan. Kuvaan lukijalle opinnäytetyössäni käyttämiä menetelmiä, jotta lukijalle muodostuu selkeä kuva siinä, missä määrin tuloksia voidaan ajatella yleistettävän.

Oppilaiden yksilölliset merkitykset ja kokemukset voivat toimia esimerkkeinä tietystä tutkittavasta ilmiöstä (Lehtomaa 2008, 186). Rohkaisin opiskelijoita kirjoittamaan vapaasti tuntikokemuksista, ajatuksistaan ja kuvaamaan kokemuksiaan mahdollisimman totuudenmukaisesti. Vertaan tutkimuksesta saatuja tuloksia myös kirjallisuudessa esitettyihin tuloksiin.

Edellä kertamani aineistonkeruumenetelmät ovat mielestäni hyvä tapa päästä kosketuksiin tutkittavien kokemusten kanssa, koska ne ovat huomaamattomia tapoja kerätä tietoa kentältä ja ovat osa opetustilannetta. Kun tutkija pyrkii olemaan manipuloimatta tutki-

mustilannetta mahdollisimman vähän, hän pyrkii tavoittamaan tutkittavien oman näkökulman, ja tähän olen myös itse pyrkinyt tutkimusmenetelmieni valinnalla. (Suoranta ja Eskola 1998, 20–22.) Siitä huolimatta, että tutkija kontrolloi tutkimuksen raameja ja toteuttamista, täytyy tutkijan tulla tutkimustilanteeseen nöyränä, ikään kuin noviisina. Se tarkoittaa sitä, että tutkijan tulee pitää mielessä se, ettei hän ymmärrä täysin sitä todellisuutta, jossa tutkimuksen kohteena olevat ihmiset elävät, sillä tutkijan oma tausta, asenne, ja teoreettinen esitieto vaikuttavat rajoittavasti tutkittavien ihmisten kokemusmaailman ymmärtämiseen. (Pusa ja Juuti 2020, 204–205.)

Suorannan ja Eskolan (1998) mukaan työläin, mutta myös arvokkain asia havainnointitutkimuksessa on tutkittavien luottamuksen voittaminen ja oleminen osa tutkittavaa ryhmää (Suoranta ja Eskola, 1998, 153–154). Havainnointitutkimukseni luotettavuutta lisää se, että tutkittavien luottamuksen voittaminen kävi suhteellisen nopeasti ja helposti, sillä havainnoijan roolin lisäksi olin myös osa tutkittavien ryhmää opettajan roolissa.

Jotta laatu voidaan varmistaa havainnointitutkimuksessa, on tutkijan suhtauduttava kriittisesti omaan toimintaansa. Hänen tulee osata kuunnella avoimin mielin ja ymmärtää asioita havainnoinnin kohteena olevien näkökulmasta. Pusa & Juuti painottavat, että tutkijan tulee pystyä refleктоimaan, kirjoittamaan auki omaa kokemuksellista taustaa, ennakkokäsityksiään sekä kuvailemaan toimintaansa että perustelemaan valintansa. (Pusa ja Juuti 2020, 287–289.)

Tutkimuksessani haasteina olivat koronan vaikutukset. Maailmanlaajuinen pandemia muutti opetusta vähän väliä etäopetuksiksi, ja havainnointikerrat jäivät valitettavasti odotettua vähemmäksi. Tutkimuksessani oli yhteensä vain 15 opiskelijaa, jotka sitoutuivat perusteellisesti oppimispäiväkirjojen kirjoittamiseen, mutta päiväkirjoista sain toisaalta mielestäni hyvin yksityiskohtaista, yksilöllistä kokemustietoa.

Kokemusta tutkittaessa hankalaa on se, että kokemus on aina toisen ihmisen kokemus, joten väistämättä tulkitseen oppilaiden kokemuksia jollakin tavalla omasta maailmankatsomuksestani käsin. Toisaalta osallistuva ja observeiva havainnointi auttoivat minua eläytymään opiskelijoiden kokemusmaailmaan ja ymmärtämään opiskelijoiden kertomuksia paremmin.

7 Esimerkkejä musiikkiharjoitteiden soveltamisesta ryhmäopetuksessa

Seuraavaksi esittelen tiivistetysti erilaisia musiikkiharjoitteita, jotka toimivat hyvin opiskelijaryhmissäni. Nämä harjoitukset konkretisoivat aikaisemmin kirjoittamaani ja antavat käytännön tasolla vinkkejä, siitä, millaiset musiikkiharjoitukset monikulttuurisille ja heterogeenisille ryhmille voisivat sopia. Pysin mukailemaan ja käyttämään harjoituksissa aiemmin esittelemääni luovan ryhmätoiminnan mallia, josta voit lukea lisää luvusta 4.3. Koetan ottaa opetuksessa ja ohjaamisessa huomioon itseohjautuvuusteorian kolme perustarvetta. Kerron harjoitusten esittelyn lomassa myös muutamia havaintojani opiskelijoista ja opettamisesta, mutta varsinaiset havaintojeni tulokset esittelen tarkemmin seuraavissa luvuissa.

7.1 Yhteissoittoharjoitus kanteleilla pienryhmässä

Taide ja luova ilmaisu -kurssin sisältöön kuuluu esitellä suomalaista kulttuuriperintöä ja suomalaista musiikkia. Päätin kehittää helpon yhteissoittoharjoituksen kanteleilla, joihin olin liimannut mansikkatarrat kuvaamaan I asteen sointua ja mustikkatarrat kuvaamaan viidennen asteen sointua. Tämä tapa on tuttu musiikinvarhaiskasvatuksesta, jossa opetetaan lapsille kanteleen soittoa tällaisten merkintöjen avulla.











Tunti alkoi virittäytymisvaiheella. Mielestäni musiikin kuunteleminen on helpoin tapa virittää opiskelijat tunnelmaan. Tässä harjoituksessa katsoimme opiskelijoiden kanssa ensin Ida Elinan YouTube-videon, jossa hän esitteli kanteleen evoluution hausalla tavalla menneiltä ajoilta tähän päivään. Video oli mielestäni hyvä tunnelmanvirittäjä. Perustelin musiikkiharjoitusten tekemistä musiikin tuottamalla hyvinvointivaikutuksilla ja luovuuden kehittämisellä. Etenkin lähihoitajaopiskelijoista oli mielenkiintoista kuulla, miten musiikkia käytetään apuna esimerkiksi sairauksien ja vanhustenhoidossa.

Virittäytymisvaiheen jälkeen siirryimme etäännyttämisvaiheeseen. Jaoin opiskelijoille kanteleet ja esittelin kanteleen osat rauhallisesti. Viisikielisen kanteleen (Dm) kielet numeroin matalimmasta alkaen 1,2,3,4,5. Opiskelijat olivat silmin nähden innostuneita ja eivät malttaneet olla soittamatta sylissään pitelemäänsä kanteletta. Esittelyn jälkeen opiskelijat saivat soittaa vapaasti haluamiaan asioita ja tutustua kanteleeseen vapaasti. Kanteleen sointi on hiljainen ja kaunis, joten yhtä aikaa soittaminen ei aiheuta häiritsevää kakofoniaa, vaan luo jopa mielenkiintoisen äänimaiseman harjoittelun taustalle. Oli mukava huomata, että he olivat sisäisesti motivoituneita soittamaan. Luulen, että tässä

vaikutti myönteisesti virittäytyminen. Se, että näytin heille ammattilaisen soittoa ensin ja kerroin musiikin vaikutuksista ihmisen terveydelle, herätti opiskelijoiden kiinnostuksen.

Kantele-esittelyn jälkeen esitin opiskelijoille laulun ”Mistä koppa kanteleohon” ja säestin itseäni. Opetin opiskelijoille I ja V- soinnut taulukon 2 mukaisesti. Opiskelijat olivat epävarmoja, ja näin, että he alkoivat epäillä omaa osaamistaan. Rohkaisin heitä sanomalla, että soinnut ovat helppo oppia, muistutin, että virheet eivät haittaa, ja kenenkään tarvitse osata valmiiksi. Kannustamalla vahvistetaan opiskelijan osaamisen ja kyvykkyyden tunnetta. On pääasia, että jokainen kokeilee ja yrittää. Piirsin tai heijastin taululle havainnollistavan kuvion, johon kirjoitin punaisella liidulla mansikka-sanan kuvaamaan I asteen sointua ja sinisellä liidulla mustikka-sanan kuvaamaan V asteen sointua, kuten kuviosta (7) käy ilmi. Kirjoitin sointujen alle myös kappaleen sanat, jotta oppilaat tietävät, milloin soitetaan I-sointua ja V-sointua.

MISTÄ KOPPA KANTELOHON

									
1.Mis-tä	kop-pa	kan-te-	lo-	hon?	Hau-en	suu-ren	leu-ka-	luus-	ta
2.Mis-tä	kop-pa	kan-te-	lo-	hon?	Si-ni-	peu-ran	pol-vi-	luus-	ta.
3.Mis-tä	nau-lat	kan-te-	lo-	hon?	Hau-en	suu-ren	ham-pa-	his-	ta.
4. Mis-tä	kie-let	kan-te-	lo-	hon?	Hi-vuk-	sis-ta	Hii-en	ruu-	nan.
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Ratilainen, 2020

Kuvio 7. Taulukko 2. Sointumerkit taululla

Tämä harjoitus on helppo, ja opiskelijat oppivat soinnut nopeasti. Myös heidän kyvykkyyden tunteensa säilyi tunnin alusta tunnin loppuun. Kun soinnut oli opittu, opiskelijat saivat soittaa sointuja yhtä aikaa laulamani melodian taustalla. Soinnut soitettiin ¼- osina tahdin jokaiselle osalle ja painotimme tahdin 4. ja 5. iskuja. Piilo-opetin tahdinosien painollisia iskuja heille jo laulun esittelyvaiheessa, kun lauloin kappaleen opiskelijoille. Opiskelijat imitoivat omasta soitostani ja kehonliikkeestäni sointujen rytmin ja soittivat jopa

suhteellisen tempossa. Harjoituksen tavoite ei ollut oppia soittamaan kappaletta täydellisesti, vaan antaa positiivinen kokemus yhdessä soittamisesta ja musisoimisesta.

Mikäli ryhmän taitotaso antoi myöten, opettelimme myös soittamaan kappaleen melodian, mikä oli mielestäni vaikeampaa kuin sointujen soittaminen. Soittoharjoituksen jälkeen jokainen sai kirjoittaa tuntemuksiaan, joita heräsi harjoituksen aikana, ja tämän jälkeen jaoin kokemuksia piirissä. Soittoharjoituksesta oli usein mukava jatkaa improvisointiharjoitukseen, jonka esittelen seuraavassa luvussa 8.2.

7.2 Äänimaisemaimprovisaatio kanteleilla

Tein usein ennen improvisaatioharjoituksia 1–2 virittävää ja lämmittelevää harjoitusta, kuten esimerkiksi jonkin yhteissoittoharjoituksen. Seuraavan harjoituksen teimme edellisen luvun harjoituksen jälkeen.

Äänimaisemaimprovisaatiossa opiskelijat saivat soittaa vapaasti mitä halusivat, halutesaan juuri opittua melodiaa ja sen variaatioita, tai sointuja. Itse soitin taustalle opiskelijoille jo aikaisemmin opittua tuttua I-V-sointukiertoa dynamiikkaa vaihdellen. Välillä soitin hiljaa, voimistuen, kovaa ja hiljentyen ja tarjosin opiskelijoille erilaisia ”ärsykeitä”, joista osa opiskelijoista otti vaikutteita omaan soittoonsa. Eräs syksyn 2020 opiskelija kertoi harjoituksen synnyttämiä tuntemuksia palautteessaan:

”Tykkäsin siitä erityisen paljon, kun soitimme yhdessä ja sai soittaa just mitä halusi. Yhtäkkiä en huomannutkaan mitä koko aika soitin, kun ajatukset katkesivat hetkeksi siinä soittaessa. En edes huomoinut hetkellisesti ihmisiä, olin ihan siinä hetkessä täysin mukana ja kaikki ympärillä katosi hetkeksi... harvoin olen tunneilla kokenut samaa, mutta se oli yks hienoista hetkistä mitä koin ja opin itsestäni.”

Opiskelijat keskittyivät äänimaisemaimprovisaatiossa soittoon ja muutamat opiskelijat laittoivat jopa silmänsä kiinni. Annoin soiton yleensä jatkua niin kauan, kunnes aloin havaita keskittymisen lopahtamista tai soiton väsähtämistä tai hidastumista. Pyrin tukemaan yhteistä sykettä ja tasaista tempoa omalla soitollani, koska jos syke hidastui tai heikkeni, opiskelijat saattoivat kokea vaikeaksi ilman tempoa olevan improvisaation. Saimme usein aikaan kauniita äänimaisemia, ja tässä harjoituksessa koettiin helpoiten flow-tiloja.

7.3 Kehorytmipeili- improvisaatio ryhmässä

Kun kokeilin tätä harjoitusta, ryhmässä oli 14 opiskelijaa, joista viisi oli maahanmuuttajaa ja loput suomalaisia opiskelijoita. Iältään he olivat 22–45-vuotiaita. Aloitimme virittäytymisvaiheen piirissä venyttelemällä ensin raajoja. Jokainen sai venytellä ja liikkua siten, kun tuntui hyvältä. Jatkoimme virittäytymistä ”peilileikillä”. Tässä leikissä jokainen tekee liikkeen, joka kuvastaa omaa tunnetilaa, ja muut yrittävät kopioida liikkeen mahdollisimman tarkasti. Tämä alkoi naurattaa erästä naista. Hänen liikkeensä oli sitten yllätyksenä nauru, jota me kaikki matkimme ja se oli hauskaa kaikista. Huomasin, että kaikki hymyilivät, joten aistin että tunnelma oli tarpeeksi rento, jotta pystyimme siirtymään improvisaatioharjoitukseen.

Etenimme lämmittelyn jälkeen toiminnalliseen kehorytmi-improvisointiharjoitukseen. Opetin opiskelijoille ensin mitä tarkoittavat kehorytmit, esittelin muutamia rytmejä, ja sitten jokainen sai keksiä ja kokeilla rytmejä yhtä aikaa. Tämän jälkeen mentiin vielä muutama kierros niin, että jokainen keksi ”oma fiilis”-kehorytmin ja toiset opiskelijat toistivat peilinä. Tein sellaisen havainnon, että moni opiskelija saattoi keksiä rytmin tilalla tavallisen liikkeen, jossa ei ollut selkeää rytmiä, mutta en nostanut tätä asiaa esille, koska harjoituksen tarkoitus oli saada ihmiset vapautumaan ja leikkimään.

7.4 We Will Rock You- kehorytmiharjoitus pienryhmissä

Tämän harjoituksen virittäytymisvaiheessa katsoimme erään kehorytmiesityksen YouTubeista ja pelasimme kehorytmipeliä. Selitin opiskelijoille mitä kehorytmit ovat ja esittelin erilaisia tapoja käyttää niitä. Tätä harjoitusta edelsivät usein myös edellisen tunnin ryhmäkeskustelut ideoiden keksimisestä, luovuudesta, luovasta prosessista tai helppojen kehorytmi-improvisaatioharjoitusten tekeminen, mutta huomasin että harjoitukset eivät mielestäni olleet välttämättömiä. Lämmittelevien harjoitusten jälkeen jaoin opiskelijat 3–5 hengen pienryhmiin, joihin opiskelijat saivat vaikuttaa ja halutessaan muodostaa koko ryhmän itse. Tämä lisäsi opiskelijoiden omaehtoisuuden tunnetta.

Tämän jälkeen katsoimme musiikkivideon varsinaisesta kappaleesta ”We will rock you” (Queen), johon opiskelijoiden oli tarkoitus keksiä kehorytmit pienryhmissä. Jokainen ryhmä sai yhden säkeistön, johon heidän tuli keksiä kehorytmikuvioita. Keskustelimme hetken videosta sekä siitä heränneistä tunteista ja ajatuksista. Tämän jälkeen laitoin soimaan lyriikkavideon ja selitin, mikä on säkeistö ja mikä kertosäkeistö, koska nämäkin asiat olivat kaikille uusia.

Annoin ryhmille 15 minuuttia aikaa keksiä kehorytmit. Tämän jälkeen ryhmät esittelivät omat rytminsä, ja ryhmät opettelivat toistensa kuviot. Sitten vedimme biisin läpi pari kertaa ja kaikilla oli hauskaa. Tässä harjoituksessa havainnoin usein, että jokainen hymyili ja teki innokkaasti liikkeitä. Opiskelijat olivat vapautuneita, nauroivat ja hymyilivät, ja heidän toiminnassaan oli luovuutta ja leikillisyyttä. Ilmapiiri oli myös rento ja vapautunut. Seuraavat otteet ovat syksyn 2020 taide ja luova ilmaisutunneilta, joilla teimme mm. tämän harjoituksen:

”En kokenut olevani luova ihminen, mutta tämän tehtävän ja tämän viikon jälkeen olen muuttanut mieleni. Haluaisin olla luovempi, ja antaa oikean aivopuoliskon kuukoistaa. Haluan unohtaa kaikki negatiiviset ajatukset. En halua miettiä, mitä muut mahdollisesti ajattelevat hassuista ideoistani. Haluan uskaltaa olla hassu ja olla siitä ylpeä. Tänäpä harjoittelimme tunnilla kehorytmejä. Erilaisia rytmejä, joita voi luoda omalla keholla. En osannut kuvitellakaan, kuinka hauskaa se olisi. Rakastan musiikkia, ja olen aina halunnut osata tanssia mukana. Nyt voin rytmillä mennään, eikä rytmin löytäminen ole vaikeaa.”

”Ryhmätyö oli tosi kiva. Aluksi tuntui, että ei millään keksi mitään. Niitä ideoita alkoi kuin alkoikin tulla mieleen. Ryhmäläiseni halusi mahdollisimman helpon yhdistelmän, itse olisin valinnut mieluummin hiukan haastavamman.”

”Olen siis tänään oppinut sen, että kaikilla on oma tyyli tai sille jokaiselle on oma elämä tapaa ja että mikä on sinun mielestäsi väärin niin voikin olla joku toiselle mielestään oikein.”

Lopuksi menimme piiriin keskustelemaan harjoituksesta. Kysyin, kokiko joku pelottavana harjoituksen, tai miltä harjoitus tuntui. Muutama opiskelija sanoi harjoituksen olevan sekä helppo että hauska. Muut nyökyttelivät piirissä. Mielestäni harjoitus oli sopivan helppo ja innostava, sillä he lähtivät tunnilta pois iloisina ja energisinä.

7.5 Improvisaatioharjoitus djembe-rummuilla pienryhmässä

Tämän harjoituksen tunnilla oli alkuperäisen 15 opiskelijan sijaan ainoastaan kolme 17–20-vuotiasta opiskelijaa, jotka olivat tuttuja toisilleen. Suunnitelmat menivät tietenkin uusiksi, mutta päätin käyttää tilanteen improvisaatioharjoitusten kokeiluun. Opiskelijoilla oli kokemusta taiteesta ja luovasta ilmaisusta melko paljonkin: kaksi heistä oli soittanut harmonikkaa musiikkiopistossa, yhdellä oli kokemusta kuvataidekoulusta ja luovasta kirjoittamisesta ala- ja yläkoulusta.

Kun olin itse rento ja avoin ja opiskelijat olivat tuttuja toisilleen, opiskelijat asettautuivat spontaanisti lähemmäksi toisiaan ja muodostivat tiiviin piirin ympärilleni. Kerroin, että djembessä käytetään pääasiassa kolme erilaista ääntä tuottavaa lyöntiä, joista käytetään nimiä basso, tone ja slap. Bassolyönti on rummun matalin lyöntiäni, joka lyödään rummun

keskelle ja tone ja slap lyödään kalvon reunaan. Tone on rummunkeskikorkea, avoin ja soiva lyöntiääni ja slap on korkein ja kestoltaan lyhyin lyöntiääni.

Tein havaintoja, että yhtä opiskelijoista, jolla oli vähiten kokemusta musiikista, jännitti uusi tilanne. Huomasin tämän siten, että opiskelija laittoi pienen rummun lattialle ja alkoi soittaa sitä ujusti. Ensin opiskelijat kokeilivat rumpuja ja yrittivät kuulla erilaisia lyöntiääniä rummuistaan. Sitten kokeilimme soittaa yhteistä pulssia soittamalla tahdin ykköselle ja kolmoselle basso ja kakkoselle ja neljännelle iskulle tone. Haimme hetken yhteistä sykettä, soitimme eri voimakkuuksilla ja virittäydyimme tunnelmaan. Soitin itse myös mukana. Kannustin koko ajan ja huudahtelin rumpujen paukkeen lomasta: ”Hyvä hyvä! Hienoa! Antakaa vaan mennä!”.

Kun huomasin, että tunnelma oli tarpeeksi rento, aloitin improvisaatioharjoituksen. Katkaisin soiton lempeästi ja sanoin, että soitan perusrytmiä, jonka päälle opiskelijat voivat kollektiivisesti improvisoida päivästä. Sain hölmistyneitä katseita. Miten niin päivästä? Selitin, että improvisaation lähteenä voi käyttää tunteita, ajatuksia, kuvia, runoja, tarinoita tai vaikkapa päivän kulkua. Selitin myös, että pyritään soitossa ”irti päästämiseen”, ja jos sellainen tunne tulee, että haluaa antaa ns. ”mennä”, tätä tunnetta tulisi seurata. Eräs opiskelija sanoi, ettei luultavasti osaa improvisoida. Kysyin, että pitääkö improvisoinnin olla hienoa ja oikein tai jonkinlaista? Se opiskelija, jolla oli vähiten kokemusta musiikista vastasi, että ei ole oikeaa tai väärää, mikä yllätti tietenkin. Opiskelijat tuntuivat ymmärtävän mistä puhun.

Aloin soittamaan samaa rytmiä, jota soitimme yhdessä aiemmin ja annoin merkin improvisoida. Opiskelijat kyllä soittivat, mutta huomasin, että heidän oli vaikeaa antautua ja ”päästää irti”, vaikka olimme juuri keskustelleet irti päästämisen tärkeydestä. Jatkoimme tätä muutaman minuutin ajan ja edelleen soitto oli ujoa ja takeltelevaa. Keskeytin improvisaation ja kysyin, että miltä harjoitus oikein tuntui. Opiskelijat vastasivat, että kivalta, mutta eivät osanneet sen enempää eritellä kokemuksiaan. Tulin siihen johtopäätökseen, että opiskelijoilla ei ollut työkaluja improvisoida ja päätin näyttää erilaisia tapoja heille malliksi. Pyysin opiskelijoita soittamaan perusrytmiä. Tein perusrytmin päälle erilaisia ääniä, sipaisuja, rikoin vallitsevaa rytmiä. Tämän jälkeen pyysin opiskelijoita improvisoimaan yhdessä ja soolona, ja jokainen heistä alkoi improvisoida rohkeammin. Teimme pari improvisaatiokierrosta.

Sitten teimme rytmimaiseman. Sanoin, että improvisaatio loppuu, kun kukaan ei enää soita mitään, mutta muuten aloituksen ja lopetuksen välissä voi olla ”mitä vaan”. Pyysin

sulkemaan silmät, koska silloin on helpompi keskittyä kuuntelemaan ja reagoimaan toisten soittamiin asioihin. Ohjeistin, että silloin kun on hiljaista, voi soittaa enemmän ja silloin kun kuulee paljon asioita ympärillään, voi soittaa vähemmän. Voi myös vastata jonkun muun soittoon omalla rytmillä, jos kuulee jonkun soittavan kivan tai mielenkiintoisen rytmin. Teimme muutaman minuutin äänimaisemaharjoituksen, jossa soitin mukana peruskomppia. Kun kukaan ei soittanut enää mitään, improvisaatio loppui luonnollisesti. Opiskelija kuvasi musiikkiharjoituksen jälkeisiä tunnelmia näin:

”Opin tästä päivästä sen, että aina ei tarvitse ottaa itseään niin vakavasti tai pelätä virheiden tekemistä ja toivottavasti voisin olla vähän spontaanimpi ollessani vuorovaikutuksessa muiden kanssa tästä lähtien. Tosin olen kyllä tietoinen näistä ollut, mutta tuli taas selvästi esille.”

Kysyin heti opiskelijoiden tunnelmia ja fiiliksiä. He sanoivat, että oli ”rentoa ja mukavaa.” Sanoin, että kaikki tuntemukset ovat sallittuja ja että jos joku koki negatiivisia tunteita, sen sai sanoa ääneen. Keskustelimme avoimesti ja kävi ilmi, ettei ketään opiskelijoista ahdistanut, vaan harjoitus tuntui rentouttavalta. He kokivat, että pääsivät jonkinlaiseen flow-tilaan, jossa mikään muu ei häirinnyt. Aistin, että opiskelijat olivat rennompia ja jollain selittämättömällä tavalla luokassa vallitsi rentoutumisen aikaansaama rauha ja hiljaisuus.

7.6 Vapaan äänen lauluharjoitus maahanmuuttajien ryhmässä

Tämän harjoituksen ryhmän kaikki opiskelijat olivat maahanmuuttajia, suurin osa eri puolilta Afrikasta. Olimme tavanneet jo kaksi kertaa aiemmin. Ryhmän jäsenet olivat myös tuttuja toisilleen, joten he uskalsivat tehdä harjoituksia toistensa edessä melko helposti. Tämän takia valitsin tämän ryhmän lauluharjoitusten tekemiselle. Tässä kuvatulla kerralla oli mukana 10 aikuisopiskelijaa. Osan tunnista puhuin myös englanniksi, koska useiden opiskelijoiden äidinkieli oli englanti eivätkä he ymmärtäneet kaikkia suomenkielisiä sanoja. Tavoitteenani oli kuitenkin, että puhun suomea suurimman osan ajasta, sillä se edisti heidän kielitaitonsa kehittymistä paremmin. Käytin selkokielistä viestintää ja piirsin taululle tärkeitä sanoja ja kuvia.

Menimme ensin piiriin ja venyttelimme, avasimme kehoa liikuttelemalla, venyttelemällä. Tästä pitivät kaikki ja kaikki olivat vielä mukana hyvin. Sen jälkeen piirsin taululle kolme yksinkertaista avainsanaa, jotka liittyivät laulun perustekniikkaan: hengitys, tuki, resonanssi. Halusin pitää asian yksinkertaisena, koska kyse oli ihmisistä, joilla ei ollut tietoa laulamisesta. Piirsin myös kuvan, jossa näkyivät ihmisen kasvot ja ylävartalo. Selitin mitä tarkoittaa hengitys. Hengittelimme muutaman kerran hitaasti sisään ja ulos ja teimme

lämmittelevän hengitysharjoituksen: pyysin opiskelijoita sanomaan uloshengityksen paikalla ”Ssh” tai ”F”. Havainnoimme yhdessä kehon liikettä, miten kyljet ja torso aktivoituvat eri tavalla S ja F kirjaimessa.

Sitten puhuin lyhyesti tuesta. Kävimme läpi tyypillisimmät tukilihakset, kuten alavatsan, alaselän ja kyljet. Tämän jälkeen siirryimme ääniharjoituksiin. Teimme vapaita ääniharjoituksia hii-, haa-, hoo-äänteillä ja leikimme erilaisilla äänillä. Tämä vaati jo enemmän heittäytymistä, mutta koin että oma esimerkkini heittäytymisestä ja ”rumienkin” äänien ulos päästämistä auttoi myös opiskelijoita heittäytymään. Tämä oli tärkeä huomio itselleni opettajana. Omalla esimerkillä voi tehdä paljon. Oma laulunopettamistani perustuu siihen, että myös laulan sen mitä opetan tai selitän, joten omalla esimerkillä näyttäminen tulee itseltäni luonnostaan.

Teimme myös helppoja vapaan äänen lämmitteleviä ääniharjoituksia mm. rr-, mm-, jee-jee-äänteillä ilman sävellajia ja käytimme apuna ”maalaavaa kättä”. Ajatuksena tässä on se, että opiskelija keskittyy maalaamaan ääniä ilmaan. Silloin hän ei keskity äänentuotoon, vaan äänen maalaamiseen. Tärkeää on, että opiskelija keskittyy ensin liikkeeseen ja liike tulee ennen ääntä. Tein itse ensin ja maalasin ilmaan erilaisia ääniä ja päästelin kaikenlaisia ääniä samalla kun maalasin. Näytin opiskelijoille, mitä on päästää irti ja ettivät myöskään rumat tai oudot äänet haittaa. ”Maalasin” ääniä hetken, ja tämä koettiin hauskana. Oli ihanaa huomata, miten opiskelijoita alkoi naurattaa äänellä irrottelu ja hassujen äänien päästely. Parasta oli, että vuoden kuluttua tästä tunnista, tämän ryhmän yksi opiskelija halusi tulla laulutunneilleni, koska hän oli niin innostunut laulamista. Koin onnistuneeni opettajana, koska pystyin innostamaan edes yhtä ihmistä lauluharrastuksen aloittamiseen.

7.7 Äänipiiri maahanmuuttajien ryhmässä

Tämän harjoituksen ryhmässä oli 20 maahanmuuttajaopiskelijaa. Tein harjoituksen syksyllä 2019 lähihoitajaopiskelijoista koostuvalle ryhmälle. Ryhmässä oli todella ulospäin suuntautuneita opiskelijoita, joten uskalsin kokeilla heidän kanssaan ääni-improvisatiota äänipiissä. Aloitimme venyttelemällä kehoa ja teimme hengitysharjoituksia. En selittänyt tekniikoita sen enempää, teetin vain erilaisia harjoituksia kuorossa. Suurin osa opiskelijoista oli kotoisin Afrikasta ja he käyttivät rohkeasti ääntään.

Kun olimme virittäytyneet tunnelmaan ja avanneet ääntä, ohjeistin ihmiset menemään isoon piiriin. Lauloin pohjaäänien dum-tavulla, ja jätin mm-kirjaimen ”soimaan”. Kehotin

opiskelijoita liittymään lauluun mukaan ja pian kaikki 25 opiskelijaa lauloi dum-tavua kanssani. Tämä sujui mainiosti, joten jaoin ryhmän kahteen. Toinen ryhmä sai laulaa pohjaäänelle terssiä ja toinen ryhmä edelleen ensin antamaani pohjaääntä. Kun ilokseni tämäkin sujui, otimme vielä yhden äänen mukaan ja kolmas ryhmä pääsi laulamaan pohjaäänelle kvinttiä. Sitten ryhmä sai laulaa sointua ja itse improvisoin soinnun päälle erilaisia pitkiä ääniä erilaisilla vokaaleilla. Saimme aikaan hienon äänimaiseman ja ihmiset nauttivat laulamisesta yhdessä. Osa intoutui taputtamaan 2. ja 4. iskuille ja tanssahtelemaan.

Tämän jälkeen uskalsin kokeilla ääni-improvisaatiota äänipiirissä. Sanoin, että nyt jokainen saa lähteä laulamaan mitä haluaa tuon harjoittelemamme valmiin ”sointumaton” päälle. Aloitimme ryhmien kanssa laulamalla dum-tavulla pohjasäveltä, terssiä ja kvinttiä. Aluksi kukaan ei uskaltanut irrottautua laulamastaan sävelestä. Lauloin itse pitkiä ääniä sekä vokaaleja sointumaton päälle. Pikkuhiljaa muutama opiskelija alkoi improvisoida myös. Kun he pääsivät vauhtiin, harjoitus jatkui lopputunnin ajan. Jouduin keskeyttämään harjoituksen, koska aika loppui kesken. Opiskelijat poistuivat tunnilta silmin nähdessä innostuneina ja puheensorinan saattelemana. Ihana tunti!

7.8 Laulumelodian opettaminen

Aluksi haluan saada opiskelijoiden huomion ja hyräilen heille pätkän tutusta paljon radiossa soineesta biisistä. Kysyn opiskelijoilta, tietävätkö he minkä kappaleen melodian lauloin? Kerron ensin, että melodia on tunnistettavin asia melodiassa. Usein juuri melodia jää soimaan päähän ja hyräilemme päivän aikana erilaisia melodioita huomaamattamme. Kerron, että melodiat saattavat liittyä elämänvaiheisiin ja hyräilen tunnetun hämmärräsin melodiaa, jota usein soitetaan uruilla kirkossa. Jatkan kertomalla, että radiossa kuultavissa lauluissa melodia on laulajalla, mutta melodiaa voi soittaa myös mikä tahansa soitin, kuten esimerkiksi orkesterimusiikissa. Se, millä äänenvärillä tai instrumentilla melodia soitetaan tai lauletaan, antaa melodialle lisämerkityksiä.

Opetan opiskelijoille yleensä ensin, mitä tarkoittaa musiikin käsite ”sävelkorkeus ja sävel” ja tämän jälkeen kerroin, että sävelistä muodostuu kuvioita eli melodia. Käytin tähän kahta erilaista visuaalista ohjelmaa hahmottamaan tätä asiaa. Googlen oma Chrome Music Lab - Melody-Maker on yksinkertainen ja helppo työkalu. Tekemänsä melodian voi halutessaan myös jakaa opettajalle. Melodian eri sävelillä on omat värinsä, joten työkalun avulla voi myös havainnollistaa duuriasteikoin eri säveliä. Harmi, että värit eivät ole samat kuin kuvionuoteissa. Olisi johdonmukaisempaa, että sävelillä olisi aina samat

värit, koska käytän myös kuvionuotteja paljon apuna opetuksessa. Toinen hyvä työkalu sävelkorkeuden hahmottamiseen on Abletonin Learning music -internetsivu.

Kerron opiskelijoille, että on olemassa korkeita ja matalia sävelkorkeuksia. Näytin esimerkkejä myös omalla äänelläni, eli ääni-liu'un alhaalta ylös ja soitin pianolla matalia ja korkeita säveliä. Kysyin opiskelijoilta myös, kuulevatko he soittamani sävelet matalina vai korkeina, ja kaikki opiskelijat tunnistivat matalan ja korkean sävelen eron.

Mainitsin myös, että sävelkorkeutta voi kutsua myös sanalla sävel, ja sävelille on annettu musiikissa eri nimiä, esimerkiksi A, C, D, E, G, jotta niitä voi kirjoittaa muistiin helpommin. Sävelet muodostavat ”kuvioita” joista muodostuu melodia. Ohjeistin opiskelijoita, että melodian tekemiseen voi käyttää apuna Chrome Lab Melody Makerissa olevia sävelten värejä siten, että kirjoittaa väreillä oman nimensä, piirtää kuvion, ja kuuntelee miltä piirretty kuvio kuulostaa. Melodian tekemisessä voi käyttää hyödyksi myös omia tunnetilojaan, muistoja, mielikuvia tai lähteä tekemään muunnelmia jostain lempimelodiastaan.

8 Kokeiluprosessin tulokset

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää, millaisia kokemuksia opiskelijat saavat musiikkiharjoituksista, mitä he oppivat ja mitä pedagogisia taitoja opettaja tarvitsee heterogeenisten aikuisopiskelijaryhmien opettamisessa. Tutkimus pyrki myös syventämään ymmärrystäni ihmisistä, joilla on musiikista vähän kokemusta ja keräämään toimivaa harjoituspakkia itselleni.

Tutkimuksen mielenkiintoisin anti oli lukea ja kuunnella opiskelijoiden kokemuksia musiikkiharjoituksista. Omien soitto-, laulu-, ja improvisointikokemusteni perusteella voisin väittää, että musiikilla on paljon positiivisia hyvinvointivaikutuksia, ja sen kautta voi oppia uusia asioita itsestään.

Tutkimuskysymykset syntyivät opettajan työn arjessa kohdatuista haasteista:

1. Miten opiskelijani kokevat musiikkiharjoitukset?
2. Mitä musiikkiharjoitusten avulla voi oppia?
3. Miten ohjaan aiemmin musiikkia vähän harrastaneita luovassa musiikkitoiminnassa?

Ryhmissä oli todella paljon erilaisia musiikkikäsitteitä. Oli esimerkiksi niitä, jotka ajattelivat, että vain ammattilaiset saavat laulaa ja soittaa ja että vain taiteilijoilla on lupa olla luova ja taiteellinen. Noin puolet opiskelijoista taas ajattelivat, että laulaja tai muusikko tekee arvokasta taidetta, vaikkei olisikaan ammattilainen tai kuuluisa.

Myös musiikkisuhteiden laatu vaihteli. Itselleni tuli uutena, että opiskelijoideni tietämys musiikin elementeistä ja peruskäsitteistä oli heikkoa, vaikka peruskoulun musiikin opetussuunnitelmaan kuuluvat musiikin elementtien ja musiikin yleistiedon opettaminen. Ainakin musiikin peruselementit pitäisivät olla peruskoulun jälkeen suhteellisen hyvin hallinnassa, varsinkin nuorilla 16-vuotiailla, jotka ovat juuri päässeet yläkoulusta. Omien tuntihavaintojeni perusteella voin sanoa, että näin asia ei valitettavasti ole. Aikuisilla opiskelijoilla taas peruskoulusta saattaa olla vuosia, joten on ymmärrettävää, että peruskoulussa käydyt asiat ovat unohtuneet.

Eräs opiskelija sanoi tulevansa maasta, jossa urheilu on todella arvostettua. Tämän takia hänen peruskouluaikoinaan ei soitettu tai laulettu. Totaalisia musiikista kieltäytyjiä oli onneksi vain harvassa, eli sellaisia, jotka eivät kokeneet musiikkia lainkaan omakseen tai kokivat sen ahdistavaksi. Nämä opiskelijat eivät olleet valmiita myöskään rakentamaan musiikkisuhdettaan paremmaksi.

Lähes kaikki opiskelijat kuuntelivat musiikkia jollakin tavalla. Osa oli harrastanut musiikkia joskus nuoruudessaan tai muutamia vuosia sitten, mutta syystä tai toisesta musiikkisuhte oli heikentynyt ja harrastaminen oli loppunut. Tunneilla tekemieni havainnoista kävi ilmi, että ne opiskelijat, joilla oli jonkinlainen harrastamistausta, nauttivat musiikista enemmän kuin ne, joille musiikki oli uusi juttu. Nämä opiskelijat kokivat musiikin kanssa jälleennäkemisen riemua ja osa heistä ajatteli, että voisi alkaa harrastamaan musiikkia uudestaan.

Musiikki koettiin myös eri tavalla. Soitin monelle eri ryhmälle erilaisia ja eri musiikkityylejä edustavia kappaleita. Mielenkiintoinen, melko yllättävä huomio oli, että esimerkiksi a cappella -musiikki, jossa kaikki äänet tuotetaan ihmisäänellä, koettiin useassa ryhmässä ärsyttäväksi tai jotenkin vaikeaksi. Musiikkimakuja oli yhtä monta kuin opiskelijoita. Opiskelijoilla oli paljon mielipiteitä siitä, mikä on hyvää musiikkia. Kiinnostava yksityiskohta havainnoissani oli myös, että useat afrikkalaiset maahanmuuttajat eivät olleet kuulleet ikinä Queen-yhtyeen suosittua kappaletta We will rock you, jonka taas kaikki eurooppalaiset tuntevat todella hyvin.

8.1 Opiskelijoiden kokemukset musiikkiharjoituksista

8.1.1 Musiikkiharjoitusten positiiviset hyvinvointivaikutukset

Opiskelijoiden kirjallisten palautteiden ja päiväkirjojen perusteella musiikkiharjoitukset toivat opiskelijoille iloa ja ne koettiin hauskoina ja helppoina. Lisäksi opiskelijat kokivat saavansa harjoituksista energiaa. Ilon, energian tai hauskuuden kokemukseen ei vaikuttanut ikä, sukupuoli tai musiikillinen kokemus, vaan näitä kokemuksia oli lähes kaikilla.

Huomattavan suurella osalla opiskelijoista oli motivaatio-ongelmia ja väsymystä. He epäilivät, kiinnostaako kurssin käyminen tarpeeksi ja jaksavatko he suorittaa kurssia. Kurssin edetessä ja musiikkiharjoituksia tehdessä näiden opiskelijoiden ajatukset muutuivat. Opiskelijat olivat kurssin käytyään yleisesti ottaen innostuneempia. He kokivat saaneensa yhteyden luovuuteensa ja halusivat jopa lähteä tutkimaan sitä lisää. Eräs opiskelija kuvaa kokemuksiaan kurssin käymisen jälkeen:

”Minun mielestäni musiikki pitäisi olla koulussa useammin. Minä rakastan urheilua, mutta musiikki on vielä parempi juttu. Musiikki voi olla ihmisen kanssa koko ajan. Tänäpäin teimme kehorytmiharjoituksia. Olin aika väsynyt tunnilla, mutta ryhmätehtävä oli hauska sekä energiaa antava.”

Ratkaisu motivaatio-ongelmiin ja väsymykseen olivat luovuus ja luovuuden herättely musiikkiharjoitusten avulla. Osa opiskelijoista sai harjoituksista energiaa, mielihyvää ja voimaa perinteisten ammatillisten tuntien rinnalle. Omaan muistiinpanooni syyskuussa 2020 olin kirjoittanut:

”Vedimme biisin läpi pari kertaa, ja kaikilla oli hauskaa. Jokainen hymyili ja teki todella innokkaasti kehorytmejä. En aistinut vastarintaa, vaan läsnä oli koko ajan leikkisyyttä ja luovuus. Lopuksi menimme piiriin keskustelemaan harjoituksesta. Kysyin, kokiko joku pelottavana harjoituksen, tai miltä harjoitus tuntui, oliko helppo vai vaikea. Muutama sanoi ääneen, että oli helppoa ja hauskaa ja tuli hiki. Havainnoin, että muutkin opiskelijat nyökyttelivät piirissä. Koin, että tämä oli sopivan haastava ja tarpeeksi aktivoiva, sillä he lähtivät myös iloisina ja energisinä pois tunnilta.”

Eräs musiikinvalinnaiskurssin opiskelija kirjoitti syksyllä 2020 päiväkirjassaan, että musiikki auttoi jaksamaan eteenpäin ja lisäsi mielihyvää:

”Tunsin mielihyvää hyvästä musiikista ja taiteesta. Koin, että musiikkia auttoi jaksamaan eteenpäin ja voimaan hyvin. Musiikki on terapiaa minulle ja hyvä melodia kuulostaa aina hyvälle. Laitan kuulokkeet korviini, suljen silmäni ja musiikki soi. Keskityn sanoihin ja lyriikkaan.”

Havainnoistani ja oppimispäiväkirjoista kävi ilmi, että opiskelijat pääsivät varsinkin improvisaatio- ja ääniharjoituksissa tai omien kappaleittensa parissa työskennellessään jonkinasteiseen flow- tilaan, jossa opiskeluun tai muuhun elämään liittyvät ongelmat katosivat hetkeksi. He kuvailivat esimerkiksi äänimaisemaimprovisaation jälkeen olotilaansa usein ”ajan ja paikan katoamisena”.

Kun ihminen pääsee niin rentoon tilaan, että aika ja paikka katoavat, tapahtuu syvää rentoutumista ja virkistymistä. Flow-tiloja ja leikillisyyttä huomasi myös lauluntekemisen eri vaiheissa, erityisesti silloin kun opiskelijat tekivät melodioita musiikinteko-ohjelmilla kuulokkeet päässään. Yhden musiikin valinnaiskurssilla olleen opiskelijan kokemuksia online-musiikkiohjelmien käyttämisestä:

”Tunti oli kiva ja taas vähän erilainen. Erilaiset sovellukset ja internetistä löytyvät ohjelmat ovat hauskoja ja mielestäni ne ovat hyvä tapa oppia musiikkia.”

Erityisesti omien hiphop-lyriikoiden kirjoittaminen ja hiphop-kappaleen tekeminen innostivat kaikenikäisiä opiskelijoita. Suurimman osan mielestä hiphop -kappaleen tekeminen oli hauskaa ja kehittävää ja osa löysi itsestään täysin uusia puolia. Eräs opiskelija ei sanojensa mukaan ikinä kuvitellut, että osaisi kirjoittaa hiphop-lyriikkaa, mutta keksi omaksi yllätykseksensä todella oivaltavia ja hauskoja hiphop- riimejä helposti:

”Kirjoitimme rap biisin ja sen tekeminen oli hauskaa ja kehittävää. Tykkäsin! Onnistuimme mielestäni hyvin ja kappale oli hyvä ensimmäiseksi.”

Opiskelijat kokivat musiikkiharjoituksissa hyvinkin erilaisia tunteita, kuten rakastumisen, innostumisen, mielihyvän ja jännityksen tunteita. Osa heistä koki harjoitukset uusina kiivoina kokemuksina ja innostui toden teolla harjoituksista. Näistä opiskelijoita oli kivaa oppia uutta, kuten eräässä syksyllä 2020 kerätyssä tuntipalautteessa käy ilmi:

”Yllättävää on kuitenkin se, miten paljon tuli opeteltua täysin uutta niin lyhyessä ajassa ja monta eri tunne vaihetta siinä kävi. Opin itsestäni ja kieltämättä kävin erilaisia tunteita läpi koko aika.”

Vaikka kokemuksia oli monenlaisia, suurin osa kokemuksista oli selkeästi erittäin positiivisia. Vain kolme opiskelijaa 60 opiskelijasta koki musiikkitunnit ja harjoitukset ahdistaviksi. Näillä opiskelijoilla oli joko elämänhallinnan ongelmia, sosiaalisten tilanteiden pelkoa tai esiintymiseen liittyviä pelkoja. Tunneilla oli myös jonkun verran niitä opiskelijoita, joita vaivasi väsymys tai musiikki ei muuten vain kiinnostanut.

”En oppinut paljon. Voi olla olen huono taide opiskelija. Olisi parempi, jos tekisimme enemmän käsitöitä. On niin paljon keinoja, mistä voi oppia uutta. Runoista en kiinnostunut, mutta postikorttien tekemistä olisi hyvä harjoitella.”

Eräs opiskelija sanoi äänimaiseman improvisoinnin jälkeen, että kuuli rytmiset muutokset toistavina ja samanlaisina, mikä aiheutti ahdistusta ja sai harjoituksen tuntumaan epämiellyttävältä. Kysyin, että mikä voisi olla syynä, mutta opiskelija ei osannut sanallistaa tarkasti. Kysyin häneltä, että eikö hän kuullut äänien voimakkuuksien vaihteluita tai soittimien vaihteluita, mihin opiskelija vastasi kieltävästi. Hänen mielestään soiva musiikki kuulosti koko ajan samalta.

8.1.2 Musiikin oppimisen vaikeudet

Suurin osa opiskelijoistani jäi jumiin luovassa prosessissa ideoiden keksimisvaiheeseen. Usein he käyttivät ideoiden puutteesta ahdistumiseen enemmän aikaa kuin itse toteuttamiseen. Useille opiskelijoille luova prosessi ja itsensä ilmaiseminen vapaasti esimerkiksi improvisoimalla olivat täysin uusia asioita. Tässä erään opiskelijan palaute musiikin valinnaiskurssilta, jossa opiskelijat opettelivat tekemään oman kappaleen:

”Musiikki rauhoittaa sielua, mutta luoda jotain ei ole helppoa. Biisin aiheen löytäminen tuntui aluksi vaikealta. Laulaminen sujui melko hyvin ja rytmit samoin.”

”En keksi mitään”- lause toistui useassa ryhmässä useasti. Yksi musiikin valinnaiskursin valinnut opiskelija kuvasi tuntikokemuksia oppimispäiväkirjassaan näin:

”Mutta biisin tekeminen on hankalaa, enkä osaa missä pitää aloittaa. Tämän tehtävä olisi hyvää, jos olisi lähin opitusta olisin ymmärtänyt enemmän. Ja olen väsynyt ei pysty keskittyä.”

Omien kokemusten sanoittaminen ja omien mielipiteiden sanallinen ilmaisu olivat monille opiskelijoille vaikeita. Monet pelkäsivät sanoa ääneen mitä tunsivat tai ajattelivat. Moni opiskelija ei tiennyt mistä olisi lähtenyt liikkeelle ja tavoitteli heti valmista lopputulosta. Opiskelijoilla ei ollut vielä tarpeeksi työkaluja esimerkiksi musiikilliseen keksintään tai ideointiin. Tästä opiskelijoille syntyi helposti osaamattomuuden tunne ja luova prosessi hidastui.

Jotkut opiskelijat jännittivät aluksi soittamista ja laulamista. Havaintojeni perusteella voin sanoa, että jos ryhmässä on monta aiemmin vähän musiikkia harrastanutta opiskelijaa, he tarvitsevat aikaa enemmän lämmitteleviin improvisaatioharjoituksiin ja enemmän valmiita työkaluja improvisoinnin aloittamiseen. Myös oman kokemuksen sanallistaminen

oli suurelle osalle vaikeaa ja opiskelijat tarvitsivat valmiita käsitteitä, tunnesanoja tai kysymyksiä avuksi. Puolet opiskelijoista ei osannut kuvata, miltä esimerkiksi jokin musiikkiharjoitus tarkalleen tuntui tai mitä mieltä opiskelija oli omasta luovasta työstään tai esimerkiksi tunnilla kuunnellusta musiikkikappaleesta. Jotkut opiskelijat tunsivat omien sanojensa mukaan ”jotain”, mutta eivät osanneet eritellä tarkemmin. ”Harjoitus tuntui kivalta”- oli monen opiskelijan vastaus, mikä ei sinänsä kerro tarpeeksi siitä, tapahtuiko opiskelijassa muutosta verrattuna opiskelijan olemukseen ennen harjoituksen tekemistä.

Osa opiskelijoista taas ei kommentoinut musiikkiharjoitusten aiheuttamia tuntemuksia tai kokemuksia millään tavalla. Musiikilliset kokemukset ovat usein todella henkilökohtaisia ja monelle oli haastavaa tuoda omia ajatuksia julki edessä.

8.1.3 Positiivinen vuorovaikutus ja osallisuuden tunne lisääntyivät

Ryhmän keskinäinen vuorovaikutus lisääntyi positiivisella tavalla tehtyjen musiikkiharjoitusten myötä. Varsinkin pienryhmätyöskentelyssä opiskelijoista oli mukava tehdä yhteistyötä muiden kanssa, vaikeivat he tunteneet toisiansa, kuten eräs opiskelija kirjoittaa tuntipalautteessaan:

”Heräsi sellaisia ajatuksia ja tunteita, että on kiva tehdä yhteistyötä muiden kanssa, vaikka ei tunnekaan heitä.”

Jos aikaa on vähän, musiikkiharjoitukset ovat nopea keino ryhmäyttää toisilleen tuntemattomia opiskelijoita. Syksyn 2020 Taide ja luova ilmaisu -kurssin opiskelija kuvaili kokemuksiaan harjoitusten jälkeen näin:

”Ensimmäiseltä lähiopetustunnilta jäi hyvä mieli päälle. Ennen tuntia oli vähän epävarma olo, sillä en tuntenut ketään ja en ollut ennen ollut yksin kursseilla. Ryhmätehtävät olivat kiva ja hyvä idea, sillä niiden avulla tutustui pariin muuhun tuntilaiseen. Tunnilta jäivät mieleen erilaiset tehtävät ja harjoitukset.”

Yhdessä soittaminen on paras keino saada yhteys ennestään tuntemattomaan ihmiseen. Alku voi olla hankalaa, mutta musiikin avulla opiskelijat ryhmäytyvät tai saavat yhteyden toisiinsa suhteellisen nopeasti, jopa yhden oppitunnin aikana. Tässä yhden taide ja luova ilmaisu -kurssin opiskelijan kirjoittama palaute pienryhmätyöskentelystä musiikkiharjoituksessa:

”Ryhmätyön aloitus oli melko tökkivää, ryhmästä puuttui ”johtava” persoona ja kaikki olivat melko hiljaa. Hiljalleen saatiin valituista sanoista jotain alkuun. Tehtävän tekeminen tuntui alkuun todella turhautavalta, mutta loppua kohden kaikkia nauratti ja oli hauskaa.”

Yhteisen rytmin etsiminen ja kokeminen lisäävät osallisuuden tunnetta ja vuorovaikutusta. Musiikkiharjoitus voi myös rentouttaa opiskelijoita ja valmistaa heitä vuorovaikutukseen tuntemattoman ihmisten kanssa. Tässä yksi opiskelija kuvaa tunnelmiaan ryhmätehtävän jälkeen:

”Opin olemaan avoin ja tekemään luovaa yhteistyötä muiden kanssa, mikä on melko uutta minulle, koska yleensä esim. kirjoittelen vain yksikseni. Mukavaa vaihtelua.”

Soittaessa ei tarvitse puhua, vaan soittaa yhtä aikaa ja se jo itsessään luo yhteyden toiseen ihmiseen. Samassa tempossa soittaminen ei onnistu, jos ei ole läsnä ja kuuntele toisia. Yleensä yhdessä soittamisen jälkeen ”jää on rikottu” ja verbaalinen yhteys helpompi saavuttaa, kuten yksi opiskelija kuvaa ryhmätehtävän jälkeisiä tunnelmiaan:

”Ryhmätyöskentely ja yhteistyö sujui aivan mukavasti. Tehtävää oli mielestäni hauskaa ja mielenkiintoista tehdä, koska oli huumorintajuista seuraa. Aika kuitenkin kului niin nopeasti, kun jäi miettimään kappaleen draaman kaaren eri kohtia.”

Osallisuus on sitä, että tuntee kuuluvansa joukkoon ja olevansa ”yhtä” samassa tilassa olevien kanssa. Eräs opiskelija ymmärsi musiikkiharjoituksen jälkeen, että loppujen lopuksi olemme samankaltaisia toistemme kanssa. Tämä opiskelijan kirjoittama oivallus on mielestäni hieno:

”Oma haasteensa on rakentaa tarinaa kolme toisilleen tuntematonta ihmistä yhdessä. Uskallusta kun on, on helppo kertoa ne kuvat myös muille, mutta haastavaa saada ne kuitenkin sopimaan muiden mielikuvien kanssa toisiinsa. Koin sen kuitenkin mielenkiintoiseksi, kuinka joku ajatus voi kehittyä muiden mielessä samankaltaiseksi kuin omassa.”

8.1.4 Uusien asioiden oppiminen ja oivaltaminen

Aineistosta käy ilmi, että opiskelijat oppivat paljon uusia asioita itsestään ja saivat oivalluksia. Monet oivalsivat, että positiivinen ajattelu kannattaa ja että elämä onkin aika kiva asia, jossa voi olla luovuutta, ystäviä ja jopa taidettakin. Syksyllä 2020 pidetyn Taide ja luova ilmaisu -kurssin opiskelija kirjoitti seuraavan oivalluksen oppimispäiväkirjaansa:

Opin sen, että keskityn omiin asioihini, mietin hyviä asioita, otan rauhallisesti ja ajattelen positiivisesti. Opin, että minulla on hyvä elämä, jossa on paljon hyvää. Elämässäni voi olla luovuutta sekä taidetta. Opin, että voin saada paljon hyviä ystäviä, joiden kanssa tulen toimeen.”

Ymmärrys toisten ihmisten ideoita ja ajatuksia kohtaan kasvoi. Monet opiskelijat kirjoittivat siitä, miten tajusivat, että on olemassa erilaisia näkemyksiä ja ideoita ja että ne kaikki ovat hyviä, vaikkeivat ne tuntuisi itsestä hyviltä juuri sillä hetkellä. Eräs opiskelija kuvasi oivallustaan näin:

”Olen siis tänään oppinut sen, että kaikilla on oma tyyli tai jokaiselle on oma elämäntapaa ja että mikä on sinun mielestäsi väärin niin voikin olla joku toiselle mielestään oikein.”

Osa opiskelijoista kertoivat, että he oppivat musiikkiharjoitusten myötä rentoutumaan, mikä lisäsi varmasti heidän jaksamistaan kouluaherruksen keskellä. Opiskelijoiden mi-
näkuva laajentui ja he löysivät uusia puolia itsestään. Eräs opiskelija tajusi, että hän onkin todella luova, taiteellinen ja musikaalinen. Yksi opiskelija taas tajusi, että haluaisi elää luovaa elämää:

”Opin paljon uutta, ja tärkein oppimani asia oli, että täytyy uskaltaa olla oma itsensä, ja unohtaa mitä muut ajattelevat minusta tai ideoistani. En kokenut olevani luova ihminen, mutta tämän tehtävän ja tämän viikon jälkeen olen muuttanut mieleni. Haluaisin olla luovempi ja antaa oikean aivopuoliskon kukoistaa. Haluan unohtaa kaikki negatiiviset ajatukset, ja en halua miettiä mitä muut mahdollisesti ajattelevat hassuista ideoistani. Haluan uskaltaa olla hassu, ja olla siitä ylpeä.”

Ylipäättään monen opiskelijan ajatus omasta luovuudesta muuttui täysin, kun he saivat esimerkiksi helpoissa improvisaatioharjoituksissa onnistumisen kokemuksia sekä työkaluja esimerkiksi ideoiden keksimiseen, kuten tämä opiskelija kuvaa:

”Sain kokeilla kurssilla kehorytmiikkaa ja äänimaiseman tekoa tarinaan, mikä oli minulle uutta. Aion jatkaa luovuuteni tutkimista, uskon että jokaisesta meistä löytyy luovia piirteitä, joita voi halutessaan kehittää.”

Eräällä opiskelijalla ei ollut tietoa musiikista, mutta hän halusi opetella soittamaan soitinta. Kurssilta lähtiessä hän osasi soittaa pianolla sointuja ja tehdä Bandlab -musiikinteko-ohjelmalla oman laulun:

”Biisin kirjoittaminen ei ollut vaikeaa ja minä tykkäsin siitä. Soitin pianoa koulussa ja opin soittamaan pianolla G-, F-, ja C-duurin ja A-mollisoinnun. Harjoittelu oli hauskaa. Bandlab on tosi hyvä ohjelma, ja tein kappaleeni siellä. Soitin pianolla ja sekoitin G-duuria, F-duuria, C-duuria ja A-mollia ja lauloin. Minä kirjoitin hyvin sanoituksia, mutta laulaminen ja soittaminen oli mielestäni erittäin huonoa.”

Osa opiskelijoista innostui tutkimaan omaa luovuuttaan lisää tai halusi aloittaa jonkin instrumentin soittamisen. Musiikkiharjoitukset aktivoivat selkeästi luovuutta, sillä osa opiskelijoista koki, että luovuus siirtyi myös muihin elämän osa-alueisiin. Palkitsevinta itselleni oli se hetki, kun vuosi kurssin käymisestä opiskelija tuli sanomaan minulle, että

sain hänet innostumaan musiikista ja että hän nyt harrastaa sitä aktiivisesti. Yksi syksyn 2020 Taide ja luova ilmaisu -kurssin opiskelija kirjoitti oivalluksistaan kurssin jälkeen seuraavalla tavalla:

”Ensimmäinen kerta ymmärsin, miksi luovuus on tuntunut vaikealta. Tavoitteena on oppia lisää musiikista, koska pidän musiikista ja haluan oppia jonkun instrumentin. Olen ollut aina tunnilla ja yritin oppia jotain. Opettelimme ensin rytmit ja se oli kivaa, että opin niitä. Musiikki rauhoittaa sielua, mutta jonkin uuden asian luominen ei ole helppoa.”

Aineistostani kävi ilmi, että opiskelijat ymmärsivät tarvitsevansa keinoja ilmaista itseään, kuten tässä erään opiskelijan oppimispäiväkirjan otteessa käy ilmi:

”Minä valitsin tämän kurssin, koska halusin tietää, miltä tuntuu kirjoittaa laulu. Halusin oppia, miten soitetaan soittimia sekä miten rytmi ja melodia laitetaan biisiin niin että kaikki toimii hienosti.”

Luovuus ja taiteen harrastaminen tuntuivat olevan monen opiskelijan kohdalla tukahduttettu asia tai he eivät olleet oppineet keinoja ilmaista itseään. Moni opiskelija oli harrastanut nuoruudessaan musiikkia, tanssia tms., mutta harrastaminen oli loppunut, koska elämään oli tullut paljon uusia asioita, velvollisuuksia ja kiinnostuksen kohteita. Yksi opiskelija vahvistui itsessään olevasta vahvasta tunteiden ilmaisun tarpeesta ja innostui kirjoitusharrastuksensa lisäksi myös musiikillisesta ilmaisusta tunteidensa kanavoimiseksi. Ilmaisun tarve saattaa siis aikuisopiskelijoilla olla jostain syystä unohtunut, mutta opettajana voin toimia tärkeässä roolissa ilmaisun tarpeen herättämisessä. Sitä kautta voin parantaa opiskelijoiden elämänlaatua.

Eräs opiskelija sanoi, että hänen kotimaassaan ei arvostettu lainkaan musiikkia, vaan kaikki nuoret vain urheilivat. Tämä jo aikuinen mies ei ollut ikinä oikeastaan kuunnellut musiikkia, saati soittanut mitään. Musiikin valinnaiskursilla hän kuitenkin oppi soittamaan soitinsoittajia pianolla ja säveltämään oman kappaleen. Tämä opiskelija sanoi, että aikoo jatkaa musiikkiharrastustaan. Hän innostui omien kappaleiden tekemisestä. Yksi opiskelija kuvasi kokemuksiaan näin:

”Minun suhteeni taiteeseen on vähäinen. En ennen tätä kurssia ymmärtänyt taidetta. Nyt minä ymmärsin mikä on taide. Se on todella tärkeä. Taidetta on kaikkialla.”

Monet opiskelijat oppivat omien sanojensa mukaan arvostamaan taidetta enemmän. Kun he pääsivät itse tekemään ja kokeilemaan musiikkia, he ymmärsivät, miten suuri

vaikutus taiteella on mm. hyvinvointiin, yhteiskuntaan, ympäristöön, kulttuureihin ja ylipäätensä maailmaan.

8.1.5 Itsevarmuuden lisääntyminen

Opiskelijoiden oppimispäiväkirjoista ja kirjallisista palautteista kävi ilmi, että musiikkiharjoitukset olivat antaneet itsevarmuutta ja rohkeutta omien ideoiden ja ajatusten julkituomiseen, sosiaaliin tilanteisiin ja vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa. Yksi opiskelija kuvasi taidetunneilla tehtyjen harjoitusten tuomia kokemuksiaan näin:

”Tehtävässä parasta oli, että sai itse suunnitella kaiken. Ei olisi oikeaa eikä väärää. Minun oli helppo antaa mielikuvituksen lentää, enkä sensuroinut ajatuksiani. Siinä olen kehittynyt. Koska aina kun mietin ideoita, sensuroin niitä, ja mietin mitä muut mahtavat niistä ajatella.”

Useat opiskelijat kertoivat, että he oppivat olemaan ottamatta itseään niin vakavasti. Pelko virheiden tekemisestä ja epäonnistumisesta helpottuivat. Monet opiskelijat tuntuivat ajattelevan, että ideoiden täytyisi olla heti käyttökelpoisia ja hyviä. Musiikkiharjoituksissa, esitetty ajatus ”oikean ja väärän puuttumisesta” vapautti osaa opiskelijoista ja tuntui monesta helpottavalta. Etenkin improvisaatioharjoitukset kehorytmeillä autoivat unohtamaan suorituspainet.

Eräs kevään 2020 Taide ja luova ilmaisu -kurssin opiskelija kertoi, että uskaltautui kurssin myötä laulamaan karaokessa ja sai kehuja laulamistaan. Moni opiskelija oppi olemaan spontaanimpi. Yksi syksyn 2020 musiikin valinnaiskurssin opiskelija sai vihdoin julkaistua oman kappaleensa Youtubeen kurssilla tehtyjen harjoitusten avulla. Hän kirjoitti tästä oppimispäiväkirjaansa:

”Viimeinkin biisi on valmis ja julkaistu Youtubeen! Onhan se vähän kankea, mutta harjoitus tekee mestarin. Kaikkihan kuuluisat artistitkin aloittavat jostain. Moni ei varmasti julkaise näin aikaista harjoittelua Youtubeen. Kun kerroit Bandlabista niin voin tehdä lisää musiikkia ilman muiden apua! Kiitos paljon! Tämä on ollut kivaa!”

8.2 Opettajan tarvitsemia taitoja

Tein havaintoja omasta opettamisestani ja tarkastelin sitä kriittisesti. Havainnoistani nousi selkeästi esiin opettajan perustaitojen tärkeys. Opettajan tulee osata hallita kokonaisuuksia ja joustaa tarvittaessa suunnittelemistaan opetusjärjestelyistä tai tuntisuunnitelmista. Opettajan täytyy hallita monenlaisia erilaisia harjoituksia ja erilaisia työtapoja

vankan substanssiosaamisen lisäksi. Lisäksi innostamisen taidot, selkokielisyys ja ylipäätään hyvät vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä, samoin aitous, empaattisuus ja avoimuus.

8.2.1 Kokonaisuuksien hallinta ja opetusjärjestelyiden joustavuus

Aloitin opettamaan Omniassa heti isoja ja vaativia ryhmiä, joten aloin myös tekemään konkreettisia opetussuunnitelmia ja muistiinpanoja tunneilta ja opiskelijoista. Kun tapaa useita kymmeniä erilaisia opiskelijoita yhden viikon aikana, ei muista arvioinnin koittaessa kaikkien tuntiaktiivisuuden määrää, tehtäväpalautuksia tai kasvoja, jos ei ole tehnyt itselleen hyviä muistiinpanoja. Arviointia täytyy myös tehdä koko ajan ja joustavasti, välillä hieman myös soveltaen, jotta arviointi vastaa todella opiskelijan osaamista ja kehittymistä. Luovaa prosessia arvioitaessa ei voi katsoa pelkästään suoritusta ja lopputulosta, vaan arviointiin vaikuttaa aina kokonaisuus. Osaamistavoitteisiin ei kannata tuijottaa liikaa, sillä havainnoistani käy ilmi, ettei kaikkia opiskelijoita ole mahdollista innostaa opettavan asian äärelle, vaikka kuinka haluaisi. Ketään ei voi pakottaa oppimaan, ja opettajan tulee ottaa myös oma jaksaminen huomioon tällaisten opiskelijoiden kohdalla. Opettajana tarjoan erilaisia välineitä oppimiseen ja pyrin antamaan mahdollisimman hyvän oppimiskokemuksen opiskelijalle, mutta vastuu oppimaan oppimisesta on opiskelijalla.

Opetuksen suunnittelulla oli merkittävä vaikutus tuntien sujuvuuteen, sillä suunnitelmaa täytyi usein vaihtaa lennosta. Usein kurssille ilmestyi 20 opiskelijan sijasta kolme opiskelijaa. Tuntisuunnitelmia kannattaa siis olla vähintään kaksi erilaista: suurelle ryhmälle ja pienelle ryhmälle. Tunnit olivat joskus jopa pari- tai yksilöopetusta. Kehittämistyöni aikana kokeilin erilaisia musiikkiharjoituksia ja tuntikaavoja ja tällä hetkellä minulla on laaja varasto erilaisia tuntisuunnitelmia, kurssirunkoja ja harjoitusvaihtoehtoja erikokoisille ryhmille. Hyvä valmistautuminen helpottaa kokonaisuuksien hallintaa ja luo rentoutta ja joustavuutta opetukseen, mikä on luovassa ryhmätoiminnassa tärkeää.

Havainnoistani ja muistiinpanoistani tuli monesti esiin sana ”kiire”. Se on valitettavasti totta, että kiire leimasi opetusta turhankin usein, koska tuntimäärä on liian pieni suhteessa tavoitteisiin, joita käsittelin luvussa 2. Tämä vaatii kokonaisuuden hahmottamista: on valittava ne sisällöt, jotka palvelevat tavoitteita kaikista tehokkaimmin.

8.2.2 Monipuoliset työtavat

Omnian kaltaisessa työpaikassa tarvitsee monipuolisia työtapoja ja niiden soveltamistaitoa. Monipuolisilla työtapoja käyttämällä opiskelijoilla on enemmän mahdollisuuksia saada kosketuspintaa musiikkiin. Opettajan tulee mielestäni valita ne työtavat, jotka johtavat tehokkaimmin tavoitteiden mukaiseen oppimiseen. Muistiinpanoistani käy ilmi, että käytin vaihdellen ja eniten seuraavia työtapoja: keskusteleminen, näyttelijäntyön harjoitukset, keskittymis-, ja läsnäolopelit sekä erilaiset luvussa 6 esitetyt musiikilliset menetelmät yhdistettynä esimerkiksi luovaan kirjoittamiseen tai kaunokirjallisuuteen.

Musiikin kuuntelu oli monille tuttua, joten se oli yleensä hyvä tapa rentouttaa monenlaisia ryhmiä ja saada opiskelijat keskittymään opittavan asian äärelle. Havainnoistani kävi ilmi, että jos kuunneltavat musiikkikappaleet tai videot aiheuttivat opiskelijoissa tunteita ja ajatuksia, se viritti opiskelijoita tehokkaasti luovaan tekemiseen.

Tein havaintoja myös siitä, että opiskelijat oppivat nopeammin paremmin matkimalla ja ”fiiliksellä” kuin teorian kautta. Musiikki on universaali kieli, sitä pystyy opettamaan näyttämällä, soittamalla, laulamalla eteen malliksi tai vaikka piirtämällä/näyttämällä apuna erilaisia kuvia tms. Olisin voinut toki selittää, että soitettava kappale menee viiteen tai neljään ja olisimme voineet käydä rytmin alijaot ja painotukset läpi taputtaen tai tanssien. En kuitenkaan nähnyt tällaiseen tarvetta, sillä pelkkä esimerkin näyttäminen riitti. Harjoituskokeilujeni perusteella huomasin, että mitä nopeammin päästään itse asiaan eli laulamiseen tai soittamiseen, sen parempi. Kapeissa tuntipuitteissa ei ole valitettavasti aikaa pikkutarkkojen asioiden hiomiselle, eikä se myöskään olisi tarkoituksenmukaista, koska tavoitteena on ensisijaisesti antaa opiskelijoille hyviä kokemuksia.

Opettajan kannattaakin aina käyttää puheen lisäksi jotakin muutakin havainnollistavaa menetelmää, kuten näyttää sävelkorkeuksia kädellä, soittaa esimerkkikappaleita, laulaa tai näyttää tueksi kuvia. Itse käytin todella paljon Canva-ohjelmalla tehtyjä miellekarttoja, värikkäitä prosessikaavioita ja Powerpoint-esityksiä opetuksen tukena. Kiinnitin huomiota esitysten selkokielisyyteen ja tärkeiden käsitteiden ja sanojen esiintuomiseen. Kiinnitin myös huomiota esitysten visuaalisuuteen. Pyrin tekemään esityksistäni innostavia, kauniita ja värikkäitä. Käytin erilaisia fontteja ja kuvia, jotta diashow näyttäisi mielenkiintoiselta.

Tein havaintoja myös luovasta prosessin ohjaamisesta musiikin valinnaiskurssilla lauluntekemisen eri vaiheissa. Havainnoistani ilmeni, että luova prosessi ja luova ajattelu

olivat suurimmalle osasta opiskelijoista uutta. Pilkoin luovan prosessin eri vaiheisiin, mikä helpotti prosessin hahmottamista. Improvisaatiossa annoin musiikillisen ilmaisun keinot usein valmiiksi, jolloin opiskelijoiden ei tarvinnut lähteä liikkeelle ihan tyhjästä. Improvisointia ja omien melodioiden tekemistä harjoiteltiin muun muassa kolmella, enintään viidellä duuriasteikon sävelellä, pentatonisella asteikolla tai Melody Maker -soveluksella. Osaamisen ja kyvykkyyden tunnetta lisäsivät kevyet rajat ja raamit ja valmiit helposti opittavat työkalut.

Omnian opiskelijaryhmät ovat heterogeenisiä ja koostuvat mitä erilaisimmista oppijoista. Opiskelijoilla on paljon erilaisia oppimisvaikeuksia, kuten eriasteisia lukihäiriöitä, tarkkaavuus- ja hahmotushäiriöitä ja ADHD-diagnooseja. Joissakin ryhmissä ymmärrettiin todella huonosti suomea, mikä asetti haasteita opetettavalle sisällölle. Kaiken tämän lisäksi musiikki ja sen elementit olivat vieraita. Opettaja joutuu siis painottamaan erilaisia työtapoja eri ryhmillä ja eriyttämään opetustaan myös ryhmän sisällä, koska taitotaso vaihtelee todella paljon.

Vahva muusikkous ja tausta esiintyjänä ja lukuisat epäonnistumiset ja onnistumiset ovat antaneet minulle paljon itsevarmuutta ja eväitä opettamiseen. Kun hallitsee opetettavan aineksen, myös opiskelijoiden motivointi onnistuu paremmin. Opettajalta vaaditaan myös hyvää paineensietokykyä, vakaita hermoja ja psyykkistä vahvuutta, jotta pystyy opettamaan uupumatta heterogeenisissä ja monikulttuurisissa ryhmissä. Myös eriyttäminen spontaanisti tunnin aikana sujuu helpommin, kun opetettava sisältö on hallinnassa. Pohdin jo aiemmin luvussa 2.5 sitä, olinko muusikko vai opettaja uudessa työssäni tai estääkö vahva muusikkous vahvaa opettajuutta. Kehitysprosessin aikana tehtyjen havaintojeni perusteella tulin siihen tulokseen, että muusikkous nimenomaan vahvistaa opettajuutta. Mitä vahvempi substanssiosaaminen on, sen monipuolisemmin, luovemmin ja spontaanimminkin pystyy opettamaan ja käyttämään erilaisia menetelmiä ja musiikin työkaluja.

8.2.3 Virittäytyminen ja rennon tunnelman luominen

Kuten luvussa 4.3 mainitsin, on virittäytyminen luovassa ryhmätoiminnassa erittäin tärkeää. Muistiinpanoistani ja havainnoistani käy ilmi, että oikeanlaisen tunnelman luominen on jopa tärkein vaihe luovassa ryhmätoiminnassa.

Opettaja hyötyy innostamisen taitojen lisäksi vahvoista vuorovaikutus-, vaikuttamis- ja esiintymistaidoista, jotta rento tunnelma saadaan nopeasti aikaiseksi heterogeenisissä

ryhmissä. Opiskelijat täytyy osata ”johtamatta johtaa” opetettavan asian äärelle ja virittää samalle aaltopituudelle toistensa kanssa. Ryhmänhallinta- ja innostamisen taidot vaikuttavat osallisuuden tunteen luomiseen ja osallisuus taas edistää rentoa tunnelmaa. Onnistuneen virittäytymisvaiheen myötä myös vuorovaikutus toisilleen tuntemattomien opiskelijoiden kesken lisääntyi ja edisti positiivista vuorovaikutusta pienryhmätyöskentelyssä. Toiminnan aloituksella ja ensivaikutelmalla on ensiarvoisen tärkeä rooli luovan ryhmätoiminnan onnistumisessa. Poissaolot ja ryhmäkokojen jatkuva muuttuminen asettivat kuitenkin haasteita opettamiselle, ryhmänhallinnalle ja toiminnan ”johtamatta johtamiselle”.

Kun tehdään luovaa ryhmätoimintaa ja virittäydytään rentoon, positiiviseen tunnelmaan, kaiken pohjana on toisten ihmisten kunnioittaminen. Yksi opettajan taidoista on luoda järjestystä, jotta työskentely on rentoa, turvallista, rauhallista ja helppoa. Selkeät säännöt ja toimintatavat suojelevat ennen kaikkea herkkäluonteista luovaa toimintaa ja oppimista ja opetusrauhaa. Kun kyse on aikuisopetuksessa, yleensä säännöt voi käydä läpi rennosti keskustelemalla.

16–20-vuotiaiden nuorten kanssa järjestyksen luominen oli haastavampaa, koska heille säännöt ovat helposti ”kahleita” ja ”hauskanpidon estämistä”. Jos ryhmässä on myös käytösoireisia, oppimisvaikeuksista kärsiviä passiivisia tai yliaktiivisia nuoria, ryhmä voi olla todella levoton. Sääntöjen läpikäymisestä ei saa tulla ahdistavaa, vaan ne kannattaa kertoa opiskelijoille rennosti mutta jämäkästi ja perustella, miksi eri säännöt on ylipäättään keksitty. Tämä kuitenkin jarruttaa opettamista entisestään. Toisen asteen opiskelijat ovat pääosin täysi-ikäisiä, jolloin on vaarana, että opettajan sanaa ja auktoriteettia ei välttämättä oteta enää niin vakavasti. Järjestyksen luomisessa auttoi myös itseohjautuvuusteoriassa oleva autonomian tarpeen huomiointi. Jos sain opiskelijat hyväksymään sovitut säännöt siten, että heissä heräsi opiskeluvastuu, jolloin sääntöjen noudattaminen sujui luonnollisella tavalla.

8.2.4 Aito ja rento opettaja on innostava

Havainnoistani ilmeni, että rentoa, karismaattista, aitoa, persoonallista ja ennen kaikkea innostavaa opettajaa kuunnellaan paremmin, mikä auttaa myös kiinnostuksen ja ilmaissun tarpeen kipinän herättämisessä. Vahvoista esiintymis- ja vaikuttamistaidoista on valtavasti hyötyä opettajalle, koska niiden avulla voi vaikuttaa opiskelijan innostumiseen ja motivoitumiseen. Karismaattinen opettaja pystyy johtamaan ryhmää ilman määräilyä ja vahvaa auktoriteettia. Jos opettajalla on hyvä itsetunto, hänen ei tarvitse ylikorostaa

omaa osaamistaan, vaan opiskelijat ja heidän tarpeensa ovat keskiössä. Jos opettaja osaa eri musiikkiharjoituksissa heittäytyä spontaanisti opiskelijoiden edessä, se innostaa opiskelijoita ilmaisemaan rohkeammin ja herättää heissä ilmaisun tarpeen. Opettajan kannattaa oppia puhuttelemaan opiskelijoitaan niin, että he ymmärtävät, miksi opetettavat asiat ovat heidän parhaakseen. Tunnit sujuvat paljon helpommin, jos opiskelijat haluavat tehdä harjoitukset vapaaehtoisesti ja ymmärtävät miksi harjoituksia tehdään.

Opettaja voi omalla toiminnallaan aktivoida ja innostaa esimerkiksi väsynyttä ja passiivista opiskelijaa. Mitä aidommin opettaja uskoo opetettavan asian tärkeyteen, sen kiinnostuneempia opiskelijat olivat kuuntelemaan lisää ja oppimaan. Opiskelijoiden motivaation ja ilmaisun tarpeen voi herättää innostavan puheen avulla, erilaisten soittimien kokeilemisellä heti tunnin alkuun, hyvällä musiikkivideolla tai positiivisella musiikkikappaleella.

Tarinallisuus on yksi kiinnostuksen herättämisen työkalu. Joku on joskus sanonut, että jos haluaa olla aseistariisuva, on riisuttava omat aseensa ensin. Monesti kerroin aidolla ja puhuttelevalla tavalla siitä mitä teen, kuka olen ja miksi oikein olen päätenyt Omniaan opettajaksi. Mielenkiintoisesti esitetyt tarinat yleensä kiinnostavat ihmisiä ja saavat heidät virittymään tunnelmaan.

Käytin opiskelijoiden kanssa myös samaa tekniikkaa kuin lavalla laulua laulaessani. Kun laulan ja saan tunteet virtaamaan, laulun tarina tempaisee yleisön mukaansa. Silloin sekä yleisö että esiintyjä ovat toistensa kanssa samalla aaltopituudella ja kaikki voivat elää laulun tarinaa yhdessä. Tässä on kyse osallisuuden tunteen herättämisestä. Ihmiset liittyvät yhteen yhteisen asian äärelle ja tuntevat olevansa osa jotain suurempaa kokonaisuutta. Kutsun tätä tapahtumaa ”tilan haltuunotoksi”. Se tarkoittaa, että esiintyjä uskoo niin paljon esittämäänsä asiaan ja omiin taitoihinsa, että myös ympärillä olevat ihmiset alkavat uskoa siihen. Tällainen esiintymistilanteista tuttu tekniikka oli tehokas keino innostaa opiskelijat asian äärelle.

8.2.5 Omaehtoisuuden ja kyvykkyyden tunteen ylläpitäminen

Opiskelijat motivoituvat sisäisesti soittamaan ja improvisoimaan, kun musiikkiharjoituksessa täytyivät itseohjautuvuusteorian kolme perustarvetta, erityisesti omaehtoisuuden ja kyvykkyyden tarve. Kun opiskelijat kokivat, että he saivat ilmaista itseään vapaasti, he innostuivat tekemään harjoituksia vapaaehtoisesti. Omaehtoisuuden tunnetta voi tukea

sillä, että suoritusta ei arvioida oikea-väärä- tai hyvä-huono-mittareilla. Opiskelijoille annetaan kevyet raamit, joiden sisällä he saavat vapaasti työskennellä, mutta luovaan prosessiin ei puututa liian pikkutarkasti, vaan vain lempeästi ohjaten – mikäli puuttumiselle on edes tarvetta.

Omaehtoisuuden tunnetta sai vahvistettua myös vaikuttamisen keinoilla, joita ovat mm. tunteisiin tai järkeen vetoaminen. Kerroin harjoituksen tarpeellisuudesta niin, että se vetosi opiskelijoihin ja että he halusivat kokeilla sen tekemistä. Kerroin monesti eläviä esimerkkejä luovista ihmisistä työelämässä tai tutkittua tietoa musiikin hyvinvointivaikutuksista. Vaikuttamisen taitoja olisi mielenkiintoista tutkia lisää, sillä ne toimivat hyvänä motivoinnin apukeinona, kun opiskelijoille opetetaan jotakin, mitä he eivät suoraan koe tarvitsevansa tai opetettava asia on heille ennestään tuntematon.

Tärkeää on myös kyvykkyyden tunteen vahvistaminen. Tämä tarkoittaa sitä, että harjoituksen tulee olla tarpeeksi helppo, jolloin opiskelijat onnistuvat varmasti tehtävässä. Tämä saa heidät unohtamaan ”osaamattomuutensa” ja kokeilemaan rohkeammin soittamista ja etenkin pelottavana ja jännittävänä koettua improvisoimista. Muistiinpanoisani tuli monta kertaa esiin, että positiivisen suullisen palautteen antaminen useasti harjoituksen aikana lisäsi opiskelijoiden kyvykkyyden perustarpeen täyttymistä. Olen alleviivannut monta kertaa lauseen: ”virheillä ja mokilla ei ole oikeasti väliä tai sillä mitä joku muu sinusta ajattelee.” Tästä lauseesta syntyi tunneille varsinainen mantra, jonka monet opiskelijat kirjoittivat myös oppimispäiväkirjaansa. Tässä opiskelijan oppimispäiväkirjasta otetussa otteessa näkyy, että tämä opettamani asia todella opittiin:

”Opin paljon uutta. Tärkein oppimani asia oli, että täytyy uskaltaa olla oma itsensä ja unohtaa mitä muut ajattelevat minusta tai ideoistani.”

Osa opiskelijoista koki piirissä tehtävät matalan kynnyksen improvisaatioharjoitukset (esimerkiksi liikkeiden keksimisen) aluksi ahdistavana tai haastavana. Opettajan jatkuva rohkaiseminen, kannustaminen ja positiivisen ilmapiirin ylläpitäminen auttaa opiskelijoita menemään epämukavuusalueelleen ja saamaan lopulta onnistumisen kokemuksia, kuten tämä Taide ja luova ilmaisu -kurssin opiskelija kuvaa kirjallisessa tuntipalautteessaan:

”Teimme improvisaatiota rummuilla. Aluksi se oli ujoa, mutta siitä se sitten lähti hyvin käyntiin.”

Uskon, että aidolla tavalla tukeminen ja kannustaminen auttoivat opiskelijoita voittamaan epäonnistumisen pelkonsa ja saivat heidät nauttimaan itse tekemisestä – musiikin ilosta.

Kurssin edetessä osa opiskelijoista huomasiikin olevansa innoissaan musiikista ja omasta luovuuden kehittämisestä, kuten tämä opiskelija kuvaa tuntipalautteessaan:

” Aluksi tuntui haastavalta esiintyminen ensimmäisellä tunnilla, kun olimme ringissä. Se oli ihan ahdistavaa, että yhtäkkiä piti keksiä nopeasti liikkeitä. Varsinkin kun itse olen aika vetäytynyt esiintymisistä ja äänessä olosta ja vielä siinä paineessa, kun kaikki katsoo ja odottaa. Oon jotenkin yrittänyt ”liivaa” tuollaisista tilanteista ja kokenut ne epämiellyttäväiksi. Kuitenkin jossain välissä olin no ”ihan sama” heitän nyt vain jotain ja siinä sitten tajusin, että ei se niin paha asia toisaalta olekkaan. Eikä se enää seuraavilla kerroilla sitten ollutkaan niin paha ajatus, että olisin äänessä tai tekisin muiden mukana. Tykkäsin kuitenkin ja tosi mielenkiintoista on ollut nämä taide ja luovan ilmaisu tunnit, vaikka alunperin lähdin sillä mielellä tulenko enää seuraavalle tunnille.”

8.2.6 Selkeys ja puheen havainnollistaminen

Huomasin, että musiikin elementtien ja termien sanallistaminen selkeään muotoon oli aluksi haastavaa, koska asiat täytyi esittää selkokielisesti ja todella yksinkertaisesti. Ne asiat, joita pidin itsestäänselvyyksinä, eivät olleet itsestäänselvyyksiä opiskelijoille. Kun esimerkiksi puhuin opiskelijoille musiikin elementeistä, kuten rytmi, melodia, dynamiikka, harmonia ja äänenväri, tarkastelin kriittisesti sitä, miten muotoilin asian pedagogisesti ymmärrettävään muotoon, miten esitin asian opiskelijoille ja miten he siihen reagoivat. Näin opetettava asia muotoutui aina kerta kerralta selkeämpään puhemuotoon. Esimerkiksi musiikin teoriaa täytyi opettaa usein monella eri tavalla, jotta opiskelijat ymmärsivät. Tässä ote muistiinpanostani tahdin opettamisesta opiskelijoille:

”Selitin opiskelijoille tunnin aluksi, että musiikki jaetaan tahteihin. Tahtien avulla nuottikirjoituksen lukeminen on helpompaa. Tahdit ovat tasakokoisia nuottikirjoituksen ”pätkiä”, jotka erotetaan nuottiviivastolla toisistaan pystyviivoin. Heijastin myös kuvan taululle, jossa asia näkyi visuaalisella ja selkeällä tavalla. Soitin esimerkkikappaleita, joiden päälle laskin tahteja näyttämällä oikean käden sormilla tahtien lukumäärää ja vasemman käden sormilla tahdin osia. Kävin opettamassa asian myös muutamalle opiskelijalle erikseen, koska he eivät olleet ymmärtäneet. Piirsin heille tahteja paperille, ja kirjoitin jokaisen tahdin sisään numerot 1-4 osoittamaan tahdin osia. Laskimme yhdessä yhteen ääneen tahteja ja tahdin osia monen kertaan, mutta yksi opiskelija ei tämän henkilökohtaisen opettamistilanteenkaan jälkeen ymmärtänyt mitä tahti tarkoittaa. Tuli tosi turhautunut olo, koska en keksinyt enää, miten voisin yksinkertaistaa asiaa.”

Oppimista ja ymmärtämistä edisti, mikäli opetettavat asiat pilkottiin tarpeeksi pieniin ja yksinkertaisiin osiin ja opetuksessa käytettiin selkokielistä puhutapaa. Visuaalisuus ja monenlainen havainnollistaminen oli hyvä olla puheen tukena.

Tarkastelin kriittisesti omaa opetustani ja huomasin, että innostuessani aiheesta puhun helposti usein liian nopeasti ja käytän paljon murre sanoja, joita varsinkin maahanmuuttajataustaisten on vaikea ymmärtää. Kiinnitin usein huomiota siihen, millä äänensävyllä

puhuin, miten tauotin puhetta tai millä nopeudella puhuin. Huomasin, että kun innostun, minulla on taipumus alkaa puhua nopeammin, mikä vaikeuttaa opiskelijoiden opetuksen seuraamista. Puheen kannattaa olla tarpeeksi hidasta ja selkeää, ja on hyvä käyttää yleisiä ja helppoja suomen kielen sanoja. Viestintätaidot ja selkokieliyys ovat heterogeenisessä ryhmässä erityisen tärkeitä taitoja, koska ryhmissä voi olla maahanmuuttajia, joilla on heikko suomen kielen taito ja opiskelijoita, joilla on eriasteisia lukihäiriöitä tai oppimisvaikeuksia.

Tein joitakin havaintoja siitä, että varsinkaan maahanmuuttajataustaiset opiskelijat eivät välillä uskaltaneet kysyä selvennystä opettamaani asiaan, vaikka eivät ymmärtäneet asiaa. Opettajan täytyy siis opetuksen lomassa osata tarkkailla opiskelijoiden sanatonta viestintää, olemusta, eleitä ja ilmeitä varmistaakseen, että opiskelija on ymmärtänyt opettavan asian.

9 Pohdinta

Kehittämistyöni on ollut mielenkiintoinen matka. Mielestäni se on rikkautta, miten monella eri tavalla musiikkia voi ymmärtää. On ollut antoisaa tutustua erilaisiin musiikkikäsityksiin ja erilaisiin tapoihin kokea musiikkia. Suurin anti tutkimuksessani on ollut ehdottomasti opiskelijoiden musiikkikokemusten ymmärtämisen syventyminen.

Kehittämistyöni tulosten perusteella johtopäätökseni on, että yksinkertainen musiikkiharjoitus voi lisätä ihmisen hyvinvointia monipuolisella tavalla. Tutkimus auttoi ymmärtämään musiikin todellisen mahdollisuuden hyvinvoinnin edistäjänä. Tutkimuksessa tuli esiin myös, että suurin osa opiskelijoista kuunteli musiikkia aktiivisesti ennen kurssille tulemistä. Pelkkä musiikin katsominen tai kuunteleminen riittää tuottamaan merkittävälle osalle opiskelijoista hyvinvointivaikutuksia eivätkä niinkään soitto- tai laulukokemukset. Erityisesti improvisaatioharjoitukset vähentävät opiskelijan epäonnistumisen pelkoa, lisäävät rohkeutta vuorovaikutukseen ja omaan ajatteluun sekä edistävät opiskelijan idearikautta yleisesti.

Moni opiskelija tuli tunneille ajatellen, että Taide ja luova ilmaisu -kurssi on täysin turha. Huomattavan suuri osa opiskelijoista oli väsyneitä ja passivoituneita. Kurssin edetessä opiskelijoissa oli havaittavissa energiatason kasvamista, ja omaksi yllätyksekseni moni opiskelija innostui musiikista. He halusivat tutkia omaa luovuuttaan lisää, ostaa kotiin pianon tai osallistua laulukilpailuun. Musiikintunnit toimivat siis kimmokkeena musiikki-

harrastuksen aloittamiselle. Tämän perusteella voi tehdä johtopäätöksen, että musiikkiharjoitukset voivat herättää tarpeen luovalle ilmaisulle ja lisätä opiskelijan oma-aloitteista kiinnostusta luovuutensa ja luovan ilmaisun edistämiseen ja kehittämiseen. Omaehtoisuuden ja kyvykkyyden tarpeiden täytyminen lisäsivät opiskelijan sisäistä motivaatiota ja innostusta vapaaehtoiseen musiikin harjoitteluun. Näin ollen voisi ajatella, että peruskoulunkin musiikintunnit voivat mahdollisesti aktivoida passiivista opiskelijaa tai jopa ehkäistä passivoitumista. Tutkimuksia täytyy kuitenkin tehdä lisää ja pidemmällä aikavälillä, jotta saisi varmuutta siitä, onko musiikilla sellaista aktivoivaa vaikutusta, joka ylittäisi myös muihin elämän osa-alueisiin.

Tutkimustuloksista ilmeni, että opettajalta vaaditaan monenlaisia taitoja, kun opetetaan musiikkia heterogeenisissä ryhmissä. Opiskelijoiden innostus on myös paljon kiinni opettajasta, kun kyse on ihmisistä, joilla on aiemmin vähän kokemusta musiikista. Kun opettaja pystyy olemaan opiskelijoille innostava esimerkki, heittäytymään ja hassuttelemaan ja olemaan kokonaisvaltaisesti läsnä, myös opiskelija innostuu ja kokeilee uusia asioita rohkeasti. Aitoa, rentoa, innostunutta ja karismaattista opettajaa halutaan kuunnella ja häneltä halutaan myös oppia asioita vapaaehtoisesti. Opettajalla on suuri vaikutus ilmapiiirin luomiseen ja siihen, herääkö opiskelijan ilmaisun tarve, voittaako opiskelija epäonnistumisen pelkonsa ja innostuuko opiskelija musisointiin. Kehitystyön aikana oivalsin, että vahva taitelijapuoleni tekee minusta syvemmän, herkemmän, spontaanimmän, ja monipuolisemman opettajan, jolla on hyvä paineensietokyky, joten muusikkous, taitellisuus ja opettajuus voivat kaikki kuulua ammatti-identiteettiini ja täydentää toisiaan.

Olen tyytyväinen valitsemiini aineistonhankintamenetelmiin, koska keräämäni laadullinen aineisto oli monimuotoista ja rikasta. Aineistosta nousi esiin monia kiinnostavia seikkoja, joita en olisi etukäteen osannut ennakoida tai odottaa löytäväni. Opin ymmärtämään tutkittavaa joukkoa syvällisesti ja kuvaamaan tutkittavaa asiaa monipuolisella tavalla, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta. Opiskelijoilta kerätyt oppimispäiväkirjat, kirjalliset ja suulliset palautteet sekä tunneilla käyty ryhmäkeskustelut antoivat mielestäni luotettavan kuvan siitä, miten aiemmin musiikkia vähän harrastaneet kokivat musiikkiharjoitukset. Opiskelijat puhuivat palautteissaan ja oppimispäiväkirjoissaan avoimesti ja rehellisesti. Sain oppimispäiväkirjoista yksityiskohtaista tietoa siitä, mitä asioita opiskelijat oppivat ja oivalsivat.

Aineistonkeruu ei sujunut ongelmitta. Korona sotki paljon suunnitelmia vuonna 2020. Jouduin opettamaan miltei kolmen kuukauden ajan etänä ja syksyllä aineistonkeruuta oli

aikaa tehdä vain kaksi kuukautta, koska äitiyslomani alkoi jo marraskuussa. Arvioin jatkuvasti omaa opettamistani kriittisesti, joten olin kuitenkin onneksi aloittanut tekemään muistiinpanoja opettamisestani ja musiikkiharjoituskokeiluista jo syksyllä 2019. Aineistosta olisi saanut luotettavamman, mikäli tutkimukseen osallistuvien opiskelijamäärä olisi ollut suurempi ja oppitunnit olisi havainnoinnin lisäksi videoitu. Olisin voinut teettää kyselyn laajemmalla joukolla, jossa olisi ollut monivalintakysymyksiä ja avoimia kysymyksiä. Laajemman kyselyn perusteella olisi ehkä voinut saada yleistettävämpää tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Tämä ei kuitenkaan ollut aikataulun puitteissa mahdollista. Aineiston luotettavuutta heikentää mahdollisesti se, että en pystynyt havainnoimaan kaikkea mitä tunnilla tapahtuu, koska välillä keskittymiseni meni luonnollisesti ohjaamiseen ja opettamiseen. Se, mihin asioihin kiinnitin opetuksessa ja opiskelijoissa huomiota perustuu siis subjektiivisille huomioille, joita tein omasta taustastani ja tavoitteenasettelustani käsin.

Tutkimuksen tulokset tuovat esiin narratiivisen näkökulman omiin kokemuksiini ja kehittymismatkaani opettajana. Kokemustieto voi tuoda esiin uusia näkökulmia, opettamisen tapoja ja ajatuksia, joista voi olla apua esimerkiksi vastavalmistuneelle musiikkipedagogille tai samankaltaista työtä tekeväälle. Tutkimukseni ja siinä esitetyt opiskelijoiden hyvinvointia lisänneet kokemukset on kerätty aidoista opetustilanteista, joten ne antavat mielestäni rehellisesti tietoa siitä, miten monipuolinen työkalu musiikki on ihmisten hyvinvoinnin lisäämisessä. Mielestäni onnistuin myös nostamaan tutkimuksessani tärkeitä teemoja esille, kuten musiikin saavutettavuus ja opiskelijoiden passiivisuuden ehkäiseminen. Kokeiluprosessin aikana sain kullannarvoista tietoa siitä, millaiset työtavat toimivat parhaiten heterogeenisten aiemmin vähän musiikkia harrastaneiden opiskelijoiden kanssa.

Peruskoulujen musiikin opetus on retuperällä, ja se kävi myös ilmi aineistostani, sillä juuri peruskoulusta valmistuneet opiskelijat eivät muistaneet musiikin tunteista juuri mitään tai yleissivistävä tieto musiikin käsitteistä ja termeistä puuttui kokonaan. Uskon, että opettajien lisäkouluttaminen vuorovaikutus- ja viestintätaidoissa ja uusien työkalujen ja menetelmien hallinnassa mahdollistaisi opiskelijoiden hyvän musiikkisuhteen rakentamista jo peruskoulun aikana. Tuntuu kestävämmältä, että viime vuosien aikana on tehty niin paljon leikkauksia kulttuuriin, musiikin koulutukseen rahoitukseen ja musiikin opetus-tunteihin, vaikka taiteella ja musiikilla on kiistattomia vaikutuksia yhteiskunnan tasolla. Musiikinopetukseen ja musiikkikoulutukseen tulisi mielestäni panostaa enemmän ja musiikki tulisi hyväksyä viralliseksi hoitomuodoksi myös sosiaali- ja terveysalalle. Tutkimustietoa musiikin hyvinvointivaikutuksista olisi hyvä saada vietyä myös päättäjille.

Olisi mielenkiintoista tehdä lisää tutkimusta siitä, millä tasolla ja miten suomalaisissa peruskouluissa ja erityisesti alakouluissa opetetaan musiikkia. Millaisia musiikin opettamisen taitoja luokanopettajat saavat opiskeluaikanaan ja onko se riittävää? Millaisia musiikinopettamisen taitoja luokanopettajilla on yleensäkin ja ovatko ne riittäviä suhteessa musiikin perusopetuksen opetussuunnitelman tavoitteisiin? Haluaisin tutkia lisää myös vaikuttavien musiikkikokemusten saamista. Miten hyvän musiikkisuhteen rakentumista voisi vieläkin tehostaa ja edesauttaa ammattikouluissa, lukioissa ja peruskoulussa? Mielenkiintoista olisi tehdä vaikuttavuustutkimus musiikin vaikuttavuudesta aikuisten ja nuorten aikuisten elämässä tai tutkia lisää sitä, voiko aikuisena aloitettu musiikkiharrastus lisätä idearikkautta ja luovuutta arjessa tai työpaikalla ja ylläpitää hyvinvointia.

Opettajan jaksamisesta ja innostajan roolissa toimimisesta olisi tarpeellista tehdä jatko-tutkimusta. Miten opettaa sellaista asiaa uupumatta, mihin itse suhtautuu valtavan intohimoisesti? On rankkaa olla koko ajan innostava ja opettaa omalla esimerkillä, saada ihmiset vuorovaikuttamaan ja osallistumaan. Passiivisten ihmisten motivoiminen on erityisen raskasta, jos sitä joutuu tekemään monta tuntia viikossa. Se vaatii opettajalta paljon energiaa, erilaisia pedagogisia taitoja, empaattisuutta sekä intohimoista suhtautumista opettamiseen ja itsensä kehittämiseen. On vaarana, että innostavan opettajan ”innostamisen kaivo kuivuu”, jos opettaja ei pidä huolta jaksamisestaan ja palautumisestaan.

Mielestäni musiikki kuuluu kaikille ja jokaisella ihmisellä tulisi olla mahdollisuus rakentaa hyvä musiikkisuhte itselleen. Itsensä ilmaisemisen tapoja ja luovuuden muotoja on monia, ja ymmärrän sen, että kaikki eivät voi innostua juuri musiikista. Oli kuitenkin äärimmäisen hienoa huomata, että opiskelija saattoi aloittaa musiikkituntieni innostamana jonkinlaisen soittoharrastuksen. Erityisesti koin onnistuneeni siinä, että musiikkiharjoitukset auttoivat opiskelijaa löytämään sisäisen lapsensa ja luovuutensa, opettivat aktiivista musiikin kuuntelua, avasivat silmät taiteelle tai antoivat opiskelijalle yhden positiivisen tai rentouttavan musiikkikokemuksen arjen ja koulustressin keskellä. Yksittäinen musiikkiharjoitus voi saada suuria oivalluksia aikaan, lisätä vuorovaikutusta ja virkistää. Koen, että olen musiikkipedagogina tärkeiden asioiden äärellä, kun tarjoan musiikkikokemuksia ihmisille, jotka eivät niitä normaalielämässään juuri saa.

Lähteet

Ahonen, Heidi. 2000. *Musiikki, sanaton kieli*. Vantaa: Oy Finn Lectura Ab.

Anttila, Pirkko. 2005. "Tutkiva toiminta." Teoksessa *Ilmaisu, teos, tekeminen ja tutkiva toiminta*, toimittajat M. Kataikko ja P. Tenkama, 108–109. Hamina: Akatiimi.

Arts Equal. 2020. <https://www.artsequal.fi/fi/>

Aukeantaus, Peik. 2009. *Olenko luova?* Helsinki: Nord Print.

Bergland, Christopher. 2012. "The Neuroscience of Music, Mindset, and Motivation." *The Psychology Today* (blogi), julkaistu 29.12. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/201212/the-neuroscience-music-mindset-and-motivation>

Björk, Cecilia ja Laura Huhtinen-Hildén. 2013. *Musiikin opettamisen ammattilaiseksi*. Teoksessa *Musiikkikasvattaja - Kohti reflektiivistä käytäntöä*, toimittajat M.-L. Juntunen, H. Nikkanen ja H. Westerlund. 20–37. Jyväskylä: PS-kustannus. https://www.uniarts.fi/uploads/2021/01/2e0de28e-musiikkikasvatus_artikkeli_2021.pdf

Bojner-Horwitz, Eva ja Gunilla Bojner. 2005. *Mielihyvää musiikista*. Vantaa: WSOY.

Cameron, Julia. 1997. *Tie luovuuteen*. Helsinki: Like Kustannus Oy.

Chang, D. 2006. "Emotional intelligence and components of burnout among chinese secondary school teachers in Hong Kong." *Teaching and Teacher Education* 22(8), 1042–1054.

Deci, Edward ja Richard M. Ryan. 2000. "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being." *The American psychologist* 02/01 Vol. 55, No. 1, 68–78. https://www.researchgate.net/publication/11946306_Self-Determination_Theory_and_the_Facilitation_of_Intrinsic_Motivation_Social_Development_and_Well-Being

Dimitra, Kokosaki ja Susan Hallam. 2007. "Higher Education music students? perceptions of the benefits of participative music making." *Music Education Research* 2007/03/01, 93–109. <https://www.semanticscholar.org/paper/Higher-education-music-students'-perceptions-of-the-Kokotsaki-Hallam/0252ebb67d00a94621cff180b84d4b8086a11c08>

Douwe Beijaard, Nico Verloop ja Jan D. Vermunt. 2000. "Teachers' perceptions of professional identity: an exploratory study from a personal knowledge perspective." *Teaching and Teacher Education* 16 (2000) 751–752. https://www.academia.edu/14227326/Teachers_perceptions_of_professional_identity_an_exploratory_study_from_a_personal_knowledge_perspective

Eskola, Jari ja Juha Suoranta. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Gilbert, Elizabeth. 2017. *Big Magic. Uskalla elää luovasti*. Helsinki: Gummerus.

Ginström, Laura. 2017. "Minä soin!": Laulunharrastajien kokemuksia laulamisesta ja hyvinvoinnista". Opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Hakkarainen, Kai, Marianne Bollström-Huttunen, Riikka Pyysalo. 2005. *Tutkiva oppiminen. Järki, tunteet ja kulttuuri oppimisen sytyttäjinä*. Juva: WSOY.

Hakkarainen, Leena. 2009. "Impro soi! Improvisoinnista iloa ja osaamista soitonopiskeluun." Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja (osa 48), Turun Ammattikorkeakoulu.

Hallamaa, Laura. 2019. Miksi aikuinen vierastaa leikkimistä? *Yle.fi-sivusto*, julkaistu 17.10. <https://yle.fi/uutiset/3-11016717>.

Hari, Riitta. 2007. "Ihmisaivojen peilautumisjärjestelmät". *Läketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 123(13):1565–73. Luettu 12.1.2020. <https://www.duodecimlehti.fi/duo96592>

Huhtinen-Hildén, Laura. 2012. "Kohti sensitiivistä musiikin opettamista: ammattitaidon ja opettajuuden rakentumisen polkuja." Väitöskirja, Jyväskylän Yliopisto.

Huhtinen-Hildén, Laura ja Anna-Maria Isola. 2020. "Systemaattisista havainnoista vaikutusten todentamiseen: Havainnointimalli luovaan ryhmätoimintaan." THL, *Tutkimuksesta tiiviisti* 3/23 Luettu 13.2.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140839/URN_ISBN_978-952-343-601-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Huhtinen-Hildén, Laura ja Anna-Maria Isola. 2019. Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia. *Tutkimuksesta tiiviisti*. Julkaistu sähköisesti 13.4. Luettu 8.1.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN_ISBN_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Huhtinen-Hildén, Laura ja Minna Lamppu. 2018. Odottamattomia aarteita. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Luettu 10.9.2020. https://www.metropolia.fi/sites/default/files/publication/2019-11/2018_huhtinen_hilden_lamppu_odottamattomia_aarteita_ERILLISJULKAISU.pdf

"Incorporated society of musicians. ism.org." 2021. Luettu 4.4.2021. <https://www.ism.org>

Jacob, Jolij ja Maaike Meurs. 2011. "Music Alters Visual Perception." *Plos one*, 2011; 6 (4): e18861 doi. Luettu 3.12.2020. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0018861>

Jarvis, Peter. 1992. *Paradoxes of learning*. On becoming an individual in society. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Juntunen, Marja-Liisa. 2019. "ArtsEqual-esittelyssä Marja-Leena Juntunen" (blogi), julkaistu 8.8. <https://www.artsequal.fi/fi/-/artsequal-esittelyssa-marja-leena-juntunen/1.9>

Juntunen, Marja-Leena, Hanna M. Nikkanen ja Heidi Westerlund. 2013. *Musiikkikasvattaja - Kohti reflektiivistä käytäntöä*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Järvenpää, Risto. 2017. "Musiikki luovuuden lähteenä." *Oulun Ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitysjulkaisut, ePooki* 39/2017. Julkaistu 24.11.2017. Luettu 1.8.2020. <http://www.oamk.fi/epooki/2017/musiikki-luovuuden-lahtena/>

Kaikkonen, Markku. 2006. *Kaikki soittaa - erilaisuuden rikkaus*. Teoksessa Musiikki kuuluu kaikille. Koulujen musiikinopettajat ry. 100 vuotta, toim. T. Kotilainen. 72–75. Helsinki: KMO 2009.

Kansalaisyhteiskunta, 2021. "Tietopankki, artikkeleita yhteiskunnasta." <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/sosiokulttuurinen-innostaminen-keskeisia-kasitteita/>

Karttunen, Sanna. 1992. *Musiikki kulttuurillisessa tietoisuudessa: kulttuurilliset musiikkiskeemat musiikkikirjastonhoitajien puheessa*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Koponen, Pia. 2004. *Improkirja*. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Korthagen, Fred. 2004. "In search of the essence of a good teacher: Towards a more holistic approach in teacher education." *Teaching and Teacher Education* 20(1), 77–97.

Kulgemeyer, Christoph ja Joseph Riese. 2020. "Professional knowledge affects action-related skills: The development of preservice physics teachers' explaining skills during a field experience." *Journal of Research in Science Teaching* 57(1). Julkaistu 18.5. Luettu 3.3.2021. <https://doi.org/10.1002/tea.21632>

Kumpula, Marjo. 2013. "Ammatti-identiteetin muovautuvuus ja työntekijöiden käyttämät selviytymisstrategiat vakuutusosalalla." *Työelämän tutkimus* vol 11, nro 1. <https://journal.fi/tyoelamantutkimus/article/view/87230>

Kurkela, Kari. 1994. *Mielen maisemat ja musiikki: musiikin esittämisen ja luovan asenteen psykodynaamiikkaa*. Sibelius-Akatemia.

Kurkela, Kari. 1997. "Musiikillisen edistykseen arviointiperusteista." Teoksessa *Onnistuuko oppiminen – oppimistuloksien ja opetuksen laadun arviointiperusteita peruskoulussa ja lukiossa*, toimittaja R. Sihvonon, 286–290. Opetushallitus. Helsinki: Yliopistopaino.

Kurki, Leena. 2020. "Sosiokulttuurinen innostaminen – keskeisiä käsitteitä". Kansalaisyhteiskunta, tietopankki (blogi) julkaistu 12.11 <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/sosiokulttuurinen-innostaminen-keskeisia-kasitteita/>

Kurki, L. 2000. *Sosiokulttuurinen innostaminen – Muutoksen pedagogiikka*. Tampere: Vastapaino.

Laes, Tuulikki. 2019. "Musiikkiopistojen kestävä tulevaisuus." *Suomen Musiikkikasvatustusseura – FISME ry*. Julkaistu 14.3 <https://fisme.fi/kuukauden-kolumnit/komunit2019/musiikkiopistojen-kestava-tulevaisuus/>

Lahti, Elisa. 2019. "Kansalaistaito nimeltä luovuus." *AMK-lehti 4/2019*. Julkaistu 4.12. <https://uasjournal.fi/4-2019/kansalaistaito-nimelta-luovuus/>

Laine, Piia. 2012. *Luovuutta työhön: taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineinä*. Finland: Unipress.

Landström, Erja-Leena ja Marja Nurmela. 2016. "Kulttuurin vaikutus nuorten mielen hyvinvointiin: kirjallisuuskatsaus." Opinnäytetyö, Laurea Ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201603263571>

Lehikoinen, Kai ja Elise Vanhanen. 2017. "Taide ja hyvinvointi, katsauksia kansainväliseen tutkimukseen." *ArtsEqual: Taideyliopisto, Kokos-julkaisusarja 1/2017*. Luettu 1.8.2020. <https://taju.uniarts.fi/handle/10024/7104>

Lehtomaa, Merja. 2008. Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa *Kokemuksen tutkimus – Merkitys, tulkinta, ymmärtäminen*. toimittajat J. Perttula ja T. Latomaa, 163–194. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Lewis, Carine ja Peter J. Lovatt. 2013. "Breaking away from set patterns of thinking: Improvisation and divergent thinking". University of Hertfordshire. United Kingdom. Luettu 8.1.2021. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1871187113000151>

Lilja-Viherlampi, Liisa-Maria. 2007. "Minunkin sisällä soi!": musiikin ja sen parissa toimimisen terapeuttisia merkityksiä ja mahdollisuuksia musiikkikasvatuksessa." Väitöskirja, Turun Ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166647.pdf>

Louhivuori, Jukka. 2009. "Näkökulmia musiikkikasvatuksen merkityksiin." Teoksessa *Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen*, toim. J. Louhivuori, P. Paananen, L. Väkevä, 12–19. Jyväskylä: Suomen Musiikkikasvatustusseura FISME.

"Luovuus musiikin opetuksessa." 2019. *Open stage. Kirjoituksia musiikin ja tanssin pedagogiikasta* (blogi), julkaistu 11.6. <https://verkkolehdet.jamk.fi/openstage/2019/06/luovuus-musiikin-opetuksessa/>

Martela, Frank. 2014. "Itseohjautuvuusteoria – eli kolme vastausta siihen, mikä tekee ihmisen onnelliseksi." (blogi), julkaistu 4.4.2014. <https://frankmartela.fi/2014/04/04/itseohjautuvuusteoria-eli-kolme-vastausta-siihen-mika-tekee-ihmisen-onnelliseksi/>

Martela, Frank. 2015. *Valonöörit, sisäisen motivaation käsikirja*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.

Metropolia. 2019. "Musiikki kuuluu kaikille." *Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisusarja, Aatos-artikkelit* 18/2015. Luettu 10.8.2020. https://www.metropolia.fi/sites/default/files/publication/2019-11/2015_Unkari_virtanen_Musiikki_kuuluu_kaikille_AA-TOS18.pdf

Metropolia. 2020. "Opiskelu Metropoliaassa, AMK-tutkinnot, musiikki." Metropolia Ammattikorkeakoulu. <https://www.metropolia.fi/fi/opiskelu-metropoliaassa/amk-tutkinnot/musiikki>

Numminen, Ava, Jaakko Erkkilä, Minna Huutilainen ja Kirsti Lonka. 2009. "Musiikki hyvinvoinnin evoluutiossa: Aivot, mieli ja yhteisö." *Tieteessä Tapahtuu*, 27/6. Luettu 24.3.2021. <https://journal.fi/tt/article/view/2420>

Omnia. 2021. "Tietoa Omniasta." <https://www.omnia.fi/tietoa-omniasta>

Opetushallitus. 2021. "Koulutus ja tutkinnot. Perusopetus." <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetus/musiikki-perusopetuksessa>

Partti, Heidi, Heidi Westerlund ja Cecilia Björk. 2013. "Oppimiskäsitykset reflektiivisen musiikkikasvattajan toiminnan ohjaajina." Teoksessa *Musiikkikasvattaja - kohti reflektiivistä käytäntöä*, toimittajat M.-L. Juntunen, H. M. Nikkarinen, H. Westerlund, 54–70. PS- kustannus.

Pehkonen, Erkki. 1995. "Pupils' view of mathematics. Helsingin yliopiston opettajan koulutuslaitos." *Research report* 152. Helsinki: Helsingin yliopisto. Luettu 2.4.2021. <https://eric.ed.gov/?id=ED419712>

Pullinen, Laura. 2021. Improvisaatio on aikuisten leikkiä. *Satakunnan viikko*. Luettu 2.2.2021. <http://www.satakunnanviikko.fi/teksti/improvisaatio-on-aikuisten-leikkia-6.56.72573.67e6fa0f5b>

Pusa, Anu ja Pauli Juuti. 2020. *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. E-kirja. EPUB: Gaudeamus.

Raute, Susanna. 2014. "Laadulliset tutkimusmenetelmät teoriassa ja käytännössä: case Kouvolan ydinkeskusta ry." Opinnäytetyö, Kymenlaakson Ammattikorkeakoulu. Luettu 16.4.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014112516758>

Rehn, Alf. 2011. *Vaaralliset ideat: kun sopimaton ajattelu on tärkein voimavarasi*. Helsinki: Talentum Media Oy.

Ritter, Simone M. ja Sam Ferguson. 2017. "Happy creativity: Listening to happy music facilitates divergent thinking." *PLoS ONE* 12(9): e0182210. Luettu 8.1.2021. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182210>

Routarinne, Simo. 2004. *Improvisoi!* Tampere: Tammer-Paino.

Ruohotie, Pekka. 2000. *Oppiminen ja ammatillinen kasvu. (1. painos)*. Porvoo: WSOY.

Räty, Panu ja Kirsi Heikkinen. 2017. "Aivot rakastavat musiikkia." *Tiede-lehti* (blogi), julkaistu 8.11. <https://www.tiede.fi/artikkeli/tilaajille/aivot-rakastavat-musiikkia>

Saarikallio, Suv. 2009. "Musiikki ja nuoren psykososiaalinen kehitys." Teoksessa *Musiikkikasvatus: näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen*, toim. J. Louhivuori, P. Paananen ja L. Väkevä, 221–231. Suomen Musiikkikasvatusseura FiSME ry.

Saariluoma, Pertti, Matti Kamppinen ja Antti Hautamäki. 2001. *Moderni kognitiotiede*. Helsinki: Gaudeamus.

Sihvola, Elsa. 2018. "Elämänkumppanina musiikki." Maisterin tutkielma, Sibelius-Akatemia. Luettu 23.3.2021 <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018050923736>

Sitra. 2020. "Megatrendit 2020." <https://www.sitra.fi/aiheet/megatrendit/#megatrendit-2020>

Soinila, Seppo. 2018. "Musiikki antaa aivoille siivet". *Aivoliitto (blogi)*, julkaistu 24.9. Luettu 23.3.2021. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/musiikki-antaa-aivoille-siivet/>

Soinila, Seppo ja Teppo Särkämö. 2009. "Musiikki aivoinfarktipotilaan hoidossa." *Musiikki, sooma ja sielu* 2585–2590. Luettu 3.2.2021. <https://docplayer.fi/63629484-Musiikki-aivoinfarktipotilaan-hoidossa.html>

Soininen, Sanni. 2011. "Luovuutta! Taide- ja kulttuurikasvatuksen menetelmäopas monikulttuuriseen nuorisotoimintaan." *Kulttuuriyhdistys Väristys ry. Katso! -projekti*. Luettu 20.9.2019 http://siperia.info/luovuutta_opas_nettiin.pdf

Uitto, Minna, Katri Jokikokko ja Eila Estola. 2015. "Virtual special issue on teachers and emotions in teaching and teacher education (TATE) in 1985–2014." *Teaching and Teacher Education*, 50, 124–135. Luettu 16.4.2021. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2015.05.008>

Uusikylä, Kari. 2012. *Luovuus kuuluu kaikille*. Juva: Ps-kustannus.

Uusikylä, Kari. 2002. "Voiko luovuutta opettaa?" Teoksessa *Luovuutta, motivaatiota ja tunteita: opetuksen tutkimuksen uusia suuntia*. Jyväskylä: PS-kustannus. https://www.sosiaalialantietopalvelu.fi/lisamateriaalit/luovuutta_motivaatiota_sis.pdf

Zembylas, Michalinos. 2005. "Discursive practices, genealogies, and emotional rules: A poststructuralist view on emotion and identity in teaching." *Teaching and Teacher Education*, Volume 21, Issue 8, 935–948. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2005.06.005>.

Tutkimukseen suostumus

Tutkimuksen nimi: Musiikilliset menetelmät luovuuden ja hyvinvoinnin lähteenä aikuisten ryhmäopetuksessa
Tutkimuksen toteuttaja: Taru Ratilainen

Minua _____ on pyydetty osallistumaan yllämainittuun tutkimukseen, jonka tarkoituksena on kehittää musiikin, taiteen ja luovuuden opettamista Omniassa aikuisopiskelijoiden ryhmissä.

Olen saanut tutkimustiedotteen ja ymmärtänyt sen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta, oikeuksistani sekä tutkimuksen mahdollisesti liittyvistä hyödyistä ja riskeistä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen.

Paikka ja aika:

Allekirjoitus: _____

Nimenselvennys: _____

Tiedote tutkimuksesta

Hyvä Omnian opiskelija

Olen Taru Ratilainen ja opiskelen Metropolia Ammattikorkeakoulussa musiikkipedagogin YAMK-tutkintoa. Opintoihini kuuluvassa opinnäytetyössäni tarkastelen aikuisten musiikin opetuksen eri keinoja ammatillisessa koulutuksessa ja kehitän omaa opettajuuttani.

Opinnäytetyössä kerätään tietoa tunnilla käytettyjen harjoitusten onnistumisesta opiskelijoiden suullisesta ja kirjallisesta tuntipalautteesta, sekä oppimispäiväkirjoista 1.9-20.12.2020 välisenä aikana.

Opiskelijoilta saatu aineisto käsitellään anonyymisti eikä opiskelijoita voida tunnistaa tutkimuksen tuloksista kerrottaessa. Sitoudun huolehtimaan aineiston käsittelystä huolellisesti. Tutkimuksen valmistuttua aineisto hävitetään asianmukaisella tavalla.

Pyydän lupaa, että saan käyttää sinulta saatua palautetta ja oppimispäiväkirjaasi tutkimuksen apuna. Vahvistaisitko luvan allekirjoituksellasi (lisää myös nimenselvennys!).

Voit halutessasi kysyä minulta lisätietoja sähköpostitse tai puhelimitse (yhteystietoni ovat lomakkeen lopussa).

Kiitos!

Taru Ratilainen

Opinnäytetyön ohjaaja Metropolia Ammattikorkeakoulussa:
Annu Tuovila (MuT)