

ILOA JA VOIMAA ”VANHUSMUSKARISTA”

Varhaisiän musiikinopetuksen työtapojen soveltaminen myöhäsiän musiikinopetukseen

Karoliina Markkanen

Opinnäytetyö
Helmikuu 2014

Musiikin koulutusohjelma
Kulttuuriala





Tekijä(t) Markkanen, Karoliina	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 12.02.2014
	Sivumäärä 67	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi ILOA JA VOIMAA "VANHUSMUSKARISTA" Varhaisiän musiikinopetuksen työtapojen soveltaminen myöhäisiän musiikinopetukseen		
Koulutusohjelma Musiikin koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Pantsu, Leena		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Halusin selvittää opinnäytetyötutkimukseni avulla, voiko varhaisiän musiikinopetuksessa käytettäviä työtapoja soveltaa myöhäisiän musiikinopetukseen käytettäväksi vanhusryhmien kanssa ja mitä seikkoja pitää mahdollisesti muuttaa tai ottaa huomioon. Lisäksi tutkin vanhusten suhtautumista vanhoihin ja uusiin lastenlauluihin. Halusin tutkia, mitä tunteita lastenlaulut herättävät vanhuksissa ja voiko niitä käyttää vanhusmuskarien materiaalina.</p> <p>Tutkimuksemme oli kvalitatiivinen toimintatutkimus. Pidimme Veera Miettisen kanssa kuusi noin 45 minuutin mittaista musiikkituokiota/ muskaria Lutakon päiväkeskuksella 2.7. – 13.8.2013. Tuokiot pidettiin viikoittain ja niihin osallistui noin 12 vanhusta kerrallaan. Videoimme tuokiot ja haastatelimme vanhuksia jokaisen tuokion jälkeen ryhmähaastatteluna.</p> <p>Muskarin työtavat olivat suurimmalle osalle vanhuksista hyvin mieleisiä. He jaksoivat hyvin tuokioissa, vaikka monella oli sairauksia. Suurinta osaa työtavoista piti muokata jonkin verran, jotta ne soveltuivat vanhuksille (lähinnä fyysisten rajoitteiden takia). Kuitenkin lähes kaikkien työtapojen käyttäminen oli tavalla tai toisella mahdollista. Uusien musiikillisten asioiden opettelu onnistui parhaiten olemalla itse innostava ja uskomalla, että homma toimii. Myöskään huumoria ei kannattanut unohtaa, vaan sen voimin "lapsellisiltakin" tuntuvat asiat sai toimimaan. Ryhmämme vanhukset suhtautuivat myös pääasiassa myönteisesti sekä uusiin että vanhoihin lastenlauluihin. Tutut laulut innostivat vanhuksia laulamaan; uusien laulujen opetteleminen kävi hitaammin. Vanhat tutut lastenlaulut herättivät muistoja vanhusten omilta nuoruusajoilta.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Varhaisiän musiikkikasvatus, myöhäisiän musiikkikasvatus, lastenlaulu, vanhuus, seniorityö, ikääntyminen, ryhmätyöskentely		
Muut tiedot		



Author(s) Markkanen, Karoliina	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 12.02.2014
	Pages 67	Language Finnish
		Permission for web publication (X)
Title JOY AND VITALITY FROM INTERACTIVE MUSIC LESSONS FOR ELDERLY Applying the methods of early childhood music education to elderly music education		
Degree Programme Degree Programme in Music, specialization in Early Childhood Music Education		
Tutor(s) Pantsu, Leena		
Assigned by		
Abstract <p>My study examined whether the methods of early childhood music education could be applied to elderly people's music education and what possible aspects needed to be changed or considered in doing so. In addition, this thesis examined elderly people's attitudes towards old and new nursery rhymes and children's songs. My aim was to study what kind of feelings old and new nursery rhymes would arouse in the elderly people, and whether such songs could be used as material in music playschools for the elderly.</p> <p>The study was a qualitative action study. With my study partner, Veera Miettinen, we arranged six weekly music sessions, each around 45 minutes long, at the Lutakko Day Centre. The sessions took place between the 7th July and 13th August 2013, and a total of approximately twelve people participated in each. The sessions were videotaped, and at the end of every session the group was interviewed.</p> <p>The reactions of the group members towards the methods of early childhood education were mainly positive, and despite the fact that many people in the group had diseases, they still managed to cope well with the sessions. Most of the methods had to be slightly altered (mainly because of physical restrictions), but they were, nevertheless, suitable for use in one way or another. The learning outcome was at its best when I, as the instructor, tried to be as inspiring as possible, and believed myself that everything would go well. With the help of humour I managed to make even the more "childish" activities work. Most of the group found both old and new nursery rhymes very delightful and satisfying. Familiar and well-known songs inspired many participants to sing along, but learning new songs proved to be a slower process. The group members were reminded of their youth by the old familiar nursery rhymes.</p>		
Keywords Early childhood education, elderly music education, nursery rhymes, old age, elderly work, aging, group work		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 MUSIIKKIA LÄPI ELÄMÄN.....	2
2 TEORIAPOHJA.....	5
2.1 Ikääntyminen ja vanhuus.....	5
2.2 Vanhusten muistisairaudet.....	6
2.3 Vanhusten fyysiset ominaisuudet ja rajoitteet.....	8
2.4 Vanhusten psyykinen hyvinvointi.....	9
2.5 Musiikki kehossa ja mielessä.....	11
3 MUSIIKKIKASVATUSTOIMINTA.....	13
3.1 Varhaisiän musiikkikasvatus.....	14
3.2 Musiikkikasvatusta vanhuksille.....	15
3.3 Lastenlauluja vanhuksille.....	20
4 ILOA JA VOIMAA ”VANHUSMUSKARISTA”: MUSIIKKITUOKIOT LUTAKON PÄIVÄKESKUKSELLE.....	22
4.1 Mitä tein ja miten tutkin.....	22
4.2 Musiikkituokioiden sisältö.....	24
4.3 Kolmannen tuokion (16.7.2013) tarkempi kuvaus.....	33
4.4 Musiikkituokioiden tavoitteet ja niiden saavuttaminen.....	35
5 TULOKSET JA NIIDEN TARKASTELU SEKÄ JOHTOPÄÄTÖKSET.....	39
5.1 Käyttämiemme työtapojen soveltuvuus.....	40
5.2 Tutkimustulosten analysointi.....	43
6 POHDINTA.....	46
6.1 Tutkimuksen luotettavuus ja kattavuus.....	47
6.2 Tutkimuksen eettisyys.....	48
6.3 Tutkimus- ja kehittämisideoita.....	49
LÄHTEET.....	53
LIITTEET.....	57
Liite 1. Tuntisuunnitelma 2.7.2013.....	57
Liite 2. Tuntisuunnitelma 9.7.2013.....	59
Liite 3. Tuntisuunnitelma 16.7.2013.....	61
Liite 4 Tuntisuunnitelma 30.7.2013.....	63
Liite 5 Tuntisuunnitelma 6.8.2013.....	65
Liite 6 Tuntisuunnitelma 13.8.2013.....	67

1 MUSIIKKIA LÄPI ELÄMÄN

”Tämä on minun ainoa elämäni, ja tämä on minun ainoa olemassa oleva hetkeni. Elossa, ainoa minä, tämän ainoan kerran.” –Pirjo Levo

Jo nuorena aloin miettiä vanhusten hyvinvointia, etenkin vanhainkodeissa ja palvelutaloissa. Halusin tuoda heidän arkeensa musiikkia ja kävinkin silloin tällöin soittamassa pianoa ja laulamassa eri vanhainkodeissa. Jo tuolloin huomasin, miten musiikki vaikuttaa jollain ihmeellisellä tavalla ihmisen tunteisiin. Täysin apaattiselta ja seisahdaneelta vaikuttava vanhus saattoi puhjeta kyyneliin soittaessani. En tuolloin tiennyt miksi näin tapahtui, ja halusin tietää asiasta enemmän.

Varhaisiän musiikkikasvatustoiminta on tullut minulle hyvin tutuksi neljän opiskeluvuoden aikana. Olen aloittanut opetusharjoittelut lapsiryhmissä jo heti ensimmäisenä opiskeluvuoteni Jyväskylän ammattikorkeakoulussa ja työllistynyt koulun ulkopuolelle sekä vakituksena varhaisiän musiikinopettajana että sijaisuuksien kautta heti toisesta opintovuodestani lähtien. Voin siis jo tähän mennessä sanoa, että minulle on kertynyt kokemusta lasten kanssa työskentelystä ja varhaisiän musiikinopetuksesta.

Toisena opintovuoteni Jyväskylän ammattikorkeakoulussa pääsin tutustumaan ns. ”mummomuskariin” opintomatkallemme Salzburgiin. Siellä pääsin seuraamaan Orff-instituutin opiskelijoiden pitämiä muskaritunteja, ja yksi näistä oli juuri tällainen vanhusmuskari. Näin vanhusten ilon ja leikkisyyden ja sen, kuinka he nauttivat musiikista suunnattomasti. Ajatukseni oli tuon jälkeen: onko Suomessa tällaista toimintaa? Vastaukseksi sain, että on, mutta erittäin vähän. Minun mielestäni liian vähän.

Suomessa on toki tehty erinäisiä kulttuuri- ja hyvinvointihankkeita. Vuonna 2004 Jyväskylään perustettiin Kulttuuri ja terveys -työryhmä, jonka tehtävänä oli edistää kulttuuri- ja sivistystoimen yhteistyöllä kuntalaisten terveyttä ja hyvinvointia. Myös Jorvin sairaalan Taidelainaamo, Suomen mielenterveysseuran (2004) Taide hoitotoksissa –hanke, Opetusministeriön Terveyttä kulttuurista –hanke ja Taiteesta ja kult-

tuurista hyvinvointia –toimenpideohjelma (2011) sekä Jyväskylän ammattikorkeakoulun Lysti-hanke (2011) ovat esimerkkejä musiikin ja taiteen hyvinvointivaikutuksiin perustuviin tehdyistä hankkeista. (Louhivuori 2011, 10-11.)

Päätin lähteä toteuttamaan tätä vanhusmuskari-ideaa opinnäytetyötutkimukseni ja selvittää soveltuvatko varhaisiän musiikinopetuksessa käytettävät työtavat siirrettäväksi lapsiryhmistä myös vanhuksiin. Lisäksi halusin selvittää, voinko käyttää lastenlauluja myös vanhusten kanssa ja minkälaisen vastaanoton ne saavat. Muskarin työtapojen ajattelin jo alun perin soveltuvat vanhustyöhön, mutta halusin testata niitä käytännössä. Halusin nähdä mitkä tavat toimivat ja mitkä eivät, ja mitä tapoja mahdollisesti pitää soveltaa eri muotoon vanhusryhmän kanssa. Sain myös inspiraatiota mm. Marja Sinbelin opinnäytetyöstä (2010), jossa hän tutki vanhusten kognitiivisia kykyjä aktivoivaa musiikin käyttöä. Halusin itse kuitenkin keskittyä enemmän seuraamaan varhaisiän musiikkikasvatuksessa käytettävien menetelmien kokonaisvaltaista sopivuutta ja vanhusten tuntemuksia ja reaktioita lastenlauluihin.

Mielestäni lapsi ja vanhus muistuttavat jollain tavalla toisiaan. Pieni lapsi ei osaa vielä puhua ja opettelee kävelemään. Vanhus ei ehkä enää kykene puhumaan ja käveleminenkin voi olla hankalaa. Lapsi kävelemään opittuaan menee minne haluaa, jos aikuinen ei ohjaa; vanhus saattaa esimerkiksi dementian takia tajuamattaan kävellä väärään paikkaan ilman ohjausta. Etenkin huonokuuloisille vanhuksille on syytä puhua hitaasti ja selkeästi (Ruikka 1992, 239). Olen huomannut, että lapselle joutuu usein puhumaan myös hieman hitaammin ja selkeämmin kuin aikuiselle. Toisaalta erityistä lapsen tasolle asettuvaa lähestymistä ei aina pidetä välttämättömänä (Nikander & Zechner 2006, 517). Omasta mielestäni lapselle tulisi kuitenkin esittää asiat lapsen maailmaan sopivalla tavalla niin, että lapsi ymmärtää mistä on kyse. Tarkoitus ei kuitenkaan ole kohdella heitä alentuvasti tai vähempiarvoisesti kuin aikuisia.

Lapsia ja vanhuksia tutkittaessa käytetään usein samankaltaisia metodeita. Tietoja lapsesta saatetaan kysyä vanhemmilta tai opettajilta, kun taas vanhuksista heitä hoivaavilta omaisilta. Lapsi on kasvamassa kohti lisääntyvää itsenäisyyttä, kun taas vanhus siirtyy vähitellen kohti riippuvuutta. Haurauden ja haavoittuvuuden suhteen suunnat ovat siis lapsella ja vanhuksella käänteiset. Haavoittuvuutta määrittää myös

lapsen ja etenkin laitoksessa elävän vanhuksen yhteiskunnallinen, fyysinen ja taloudellinen heikkous. Ei ole täysin selkeää, missä vaiheessa haavoittuvuuden katsotaan alkavan tai päättyvän, sillä pelkästään korkeaan tai matalaan ikään perustuva haavoittuvuuden automaattinen oletus on kyseenalaista. (Nikander & Zechner 2006, 516-517.)

Ryhmässä, jonka kanssa toteutimme musiikkituokioita, oli paljon muistisairaita vanhuksia. Suurimmalla osalla oli myös pyörätuoli tai rollaattori jonkin fyysisen sairauden tai vamman vuoksi. Näkö- ja kuuloaisti oli monella heikentynyt huomattavasti. Tämän takia kerron työni teoriaosuudessa näistä ikääntymiseen liittyvistä ominaisuuksista.

Käytän työssäni termiä *muskari*, sillä se on yleistynyt suomenkielessä lyhenteeksi musiikkileikkikoulusta. Käytän toisinaan myös termiä *vanhusmuskari*, kun tarkoitan varhaisiän musiikinopetuksen työtapoja hyödyntävää musiikkituokiota, joka pidetään vanhuksille. Otin käyttööni myös Tuulikki Laeksen (2013, 311-312) käyttämän termin *myöhäisiän musiikkikasvatus*, sillä minusta se kuvaa juuri oikealla tavalla sitä ajatusta, jota haluan työssäni tuoda esille. Se on mielestäni looginen termi: kun on varhaisiän musiikkikasvatusta lapsille, niin on myös myöhäisiän musiikkikasvatusta vanhuksille.

2 TEORIAPOHJA

2.1 Ikääntyminen ja vanhuus

YK määrittelee vanhuuden alkamaan 60 ikävuodesta eteenpäin. Ikääntyneestä ihmisestä voidaan käyttää termejä vanhus, ikäihminen, seniorikansalainen, vanhempi aikuinen, kolmas ikäkausi jne. Se, kokeeko ihminen itse olevansa vanha, on täysin subjektiivinen käsitys. (Kurki 2008, 16-18.) Tilastollisesti Suomessa vanhuksiksi luetaan 65 vuotta täyttäneet (Numminen & Vesala 2013). Itse käytän opinnäytetyössäni useimmiten termiä *vanhus*. En ajattele sitä loukkaavana tai alentavana, vaan mielestäni termi on samalla tavalla neutraali kuin lapsi, nuori tai aikuinen. Ihminen vanhenee koko ajan, ja mielestäni se kuuluu elämään. Se on täysin luonnollista, eikä sitä ole syytä muuttaa. Elämä on yhtä arvokasta lapsena, nuorena ja vanhana. Se on toki erilaista, niin kuin pitääkin. Termien käyttöä on pohdittu myös mm. vanhusten kotona selviytymistä käsittelevän tutkimuksen yhteydessä ja tutkijat ovat päätyneet siihen lopputulokseen, että termi *vanhus* on täsmällisempi kuin esimerkiksi *vanheneva ihminen* (Kolehmainen, 1999).

Ihminen kehittyy koko elämänsä ajan fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 8). Ihminen ei siis lakkaa vanhanakaan kehittymästä. Siksi onkin tärkeää tarjota vanhuksille motoriikkaa, kognitiivisia taitoja ja sosiaalisuutta kehittäviä ja ylläpitäviä virikkeitä. Mielestäni muskari on oiva keino juuri tähän. Muskarissa kiinnitetään nimenomaan huomiota lapsen kokonaisvaltaiseen kehittymiseen (Varhaisiän musiikinopettajat ry 2013). Siksi olisi oivallista tarjota vanhuksillekin vastaavaa toimintaa.

”Vanhenemiseen liittyy luonnollisia ikääntymismuutoksia ja usein myös erilaisia sairauksia, jotka vaikuttavat vanhuksen toimintakykyyn. Vanhustyössä keskeistä on vanhuksen voimavarojen ja toimintakyvyn ylläpitäminen sekä kuntoutumisen tukeminen. Tärkeää on myös osata erottaa luonnollisen ikääntymisen ja sairau-

den aiheuttamat muutokset toisistaan, jotta vanhus saa hoitoa ajoissa.” (Opetushallitus)

2.2 Vanhusten muistisairaudet

Dementia

Dementia on oireyhtymä, johon kuuluu muistisairauksien lisäksi älyllisten toimintojen heikentymistä, kielellisiä häiriöitä, kätevyysheikkenemistä ja käytöshäiriöitä (Muistiliitto 2009). Dementiaa aiheuttaa eniten Alzheimerin tauti, vaskulaarinen dementia ja Lewyn kappale –tauti (Soininen 2009). Aivoalueet kutistuvat, josta seuraa aivopoimujen kapeneminen ja harveneminen. Myös selkäydinnesteen täyttämä tila aivoissa suurenee, eli aivo-selkäydinnestekierto häiriintyy (Ruikka 1992, 245.) Dementiaoireet voivat joskus johtua hoitamattomasta keskushermoston sairaudesta, vitamiinien puutostilasta (esim. B12), myrkytyksestä, aineenvaihduntahäiriöstä (kilpirauhashäiriöt) tai liiallisesta lääkkeiden käytöstä. Vanhuksilla myös depressio voi aiheuttaa dementian tapaisen tilan. (Huttunen 2011.)

Alzheimerin tauti eli seniilinen dementia

Alzheimerin tauti on yleisin muistisairaus vanhusten keskuudessa: se aiheuttaa yli 60 % kaikista dementiatapauksista. Tauti alkaa lievillä muistihäiriöillä ja taudin edetessä muutamaa minuuttia vanhemmat asiat eivät enää muistuta mieleen. Ajan- ja paikantaju voivat hävitä, tavarat tuntuvat katoavan, puhe on epäselvää kiertelevää, motoriset taidot heikkenevät ja sairaudentunto häviää. Sosiaaliset taidot säilyvät usein pitkään, ja päällepäin saattaa vaikuttaa, että potilas on kykeneväisempi huolehtimaan itsestään kuin todellisuudessa on. (Sulkava 2010, 123.)

Alzheimerin taudin riski kasvaa merkittävästi ikääntymisen myötä. Taudin tarkka syy

on vielä epäselvä, mutta riskitekijöitä tunnetaan useita. Geeniperimä (e4-alleeli) on ikääntymisen jälkeen suurin riskitekijä, muita tekijöitä ovat mm. aivovammat, nyrkkeily, korkea keski-ikänsä kolesterolin taso, verenpainetauti ja diabetes. (Sulkava 2010, 124-125.) Alzheimerin tauti aiheuttaa muutoksia aivoissa, jotka voivat alkaa jopa vuosikymmeniä ennen oireiden ilmestymistä ja etenevät vähitellen (National Institute on Aging 2012).

Sairauden edetessä potilaan liikuntakyky heikkenee, ryhti painuu kumaraan sekä raajat ja kasvojen ilmeet jäykistyvät. Liikuntakyky voi hävitä kokonaan. Säännöllisellä liikunnalla oireita voidaan ehkäistä ja hidastaa, jopa estää kokonaan. (Sulkava 2010, 124.)

Vaskulaarinen dementia ja Lewyn kappale –tauti

Kun aivojen verisuoniin tulee tukoksia, voi syntyä niin sanottu vaskulaarinen dementia. Sen voi aiheuttaa perinnöllisyyden lisäksi mm. verenpainetauti, diabetes, rytmihäiriöt kuten eteisvärinä sekä korkea kolesterolin taso. Tämä dementian muoto on monien eri tautien oireyhtymä ja sen oireet vaihtelevat sen mukaan, missä päin aivoja vaurio sijaitsee. Yleisin vaurioalue on keskiaivoissa ja tällöin oireita ovat mm. älyllisten toimintojen ja tapahtumamuistin lievä heikkeneminen ja asioiden suunnittelemisen ja suorittamisen vaikeus. Jos vaurio on aivojen päätevaltimoissa, oireina on usein masennus, sekavuus ja kävelyvaikeudet. Kriittisten alueiden aivoinfarktit aiheuttavat käyttömuistin vakavampaa heikkenemistä ja kognitiivisia häiriöitä. Vaskulaarisesta dementiaasta kärsivillä vanhuksilla todetaan usein enemmän käytöshäiriöitä kuin Alzheimerin tautia sairastavilla. Liikuntakyky kuitenkin saattaa mennä nopeammin kuin Alzheimerin taudissa. (Sulkava 2010, 126-127.)

Lewyn kappale –tauti johtuu aivojen rakenteellisista muutoksista hermosolujen sisällä olevissa jyväsissä, Lewyn kappaleissa. Taudin ennuste vaihtelee paljon, ja kaikki, joilla kappaleita ilmenee, eivät dementoidu. Sitä, miksi tauti puhkeaa, ei tiedetä. Taudin edetessä potilaan aivoihin kehittyy myös Alzheimerin taudille tyypillisiä muutoksia. Oireet voivat taudin alkuvaiheessa olla lieviä ja ilmetä vain silloin, kun potilaan

vireystaso on alhaalla. Potilaan ollessa väsynyt, voi ilmetä mm. sekavuutta ja näköharhoja. Taudille tyypillinen alhainen verenpaine altistaa vireystason alenemiselle. Alzheimerin tautiin verrattuna muistin ja oppimiskyvyn heikentyminen on huomattavasti vähäisempää, mutta esimerkiksi näköavaruudellinen hahmottaminen vaikeutuu enemmän. Puhe voi käydä mumisevaksi ja ääni heiketä, mutta looginen ajattelu säilyy usein ennallaan. Myös huumorintaju säilyy. Taudin edetessä pitkälle, kognitiiviset toiminnot vaikeutuvat: kysymyksiin vastaaminen hidastuu, lauseet lyhentyvät ja sanat voivat jopa loppua kokonaan. Keho jäykistyy, kasvot muuttuvat ilmeettömiksi, kävely vaikeutuu, kaatuilualttius lisääntyy ja saattaa ilmetä lepovapinaa, kuitenkin lievempänä kuin Parkinsonin taudissa (ks. kohta 2.3). Kuulohäiriöitä ja paranoiaa saattaa esiintyä, samoin depressiota ja äkkipikaisuutta. Liikuntaa, lyhyitä päiväunia sekä verenpainetta nostavia keinoja käytetään Lewyn kappale –taudin oireiden hoitoon. Näköharhoista kärsivän kanssa on hyvä keskustella harhojen luonteesta sekä lisätä valaistusta. Lääkehoitoa käytetään vain jos harhat ovat todella ahdistavia. (Sulkava 2010, 127-130.)

2.3 Vanhusten fyysiset ominaisuudet ja rajoitteet

Ihmiskeho vanhenee monella tavalla. Solujen koostumus muuttuu ja osa soluista vanhenee ja tuhoutuu. Lihaksistossa tapahtuu vanhenemista, samoin verenkierron valkuaisissa aiheuttaen kudosten jäykistymistä. Elimistön kollageeni-välittäjäaine vanhenee ja aiheuttaa luuston, nivelten, rustokudoksen ja jänteiden heikentymistä. (Ruikka 1992, 29-46.) Vanhukset ovat näin ollen alttiimpia kaatumisten aiheuttamille murtumille, nivelrikkojen aiheuttamille kivuille ja kävelyvaikeuksille, valtioahtautaman aiheuttamalle katkokävelylle sekä laskimomuutosten aiheuttamille haavaumille (Karppi 2012). Myös hormonaalinen toiminta muuttuu vanhetessa vaikuttaen heikentävästi luustoon ja lihaksistoon. Aivot vanhenevat ja niiden plastisuus heikkenee hermosolujen harventuessa ja hermoimpulssien leviämisen rajoittuessa. (Ruikka 1992, 29-46.)

Parkinsonin tauti on yleinen vanhusten keskushermoston sairaus. Se aiheutuu dopamiinin puutteesta tietyissä aivotumakkeissa. Taudin oireita ovat tahaton lihasjännitys, liikelaajuuden väheneminen ja vapina. Ryhti painuu kumaraan, askeleet ovat lyhyitä ja laahaavia, kasvot ovat ilmeettömät ja puhe monotonista. Fysioterapian avulla voi saada apua lihaksien rentouttamiseen. Parkinsonin tautia sairastavilla havaitaan usein myös Alzheimerin tautia (ks. aiempi kohta), sillä molemmissa tapahtuu aivojen surkastumista. (Ruikka 1992, 235-236.)

Aistit, kuten kuulo heikkenevät vanhetessa. Sisäkorvan hermosolut rappeutuvat aiheuttaen muutoksia myös kuuloratojen neuroneihin ja aivokuoreen. Huonokuuloisuus voi johtua myös kroonisesta korvatulehduksesta. Kuulo voi äkillisesti hävitä myös jonkin lääkityksen sivuvaikutuksesta. Huonokuuloinen vanhus ei pysty kontrolloimaan omaa puhettaan kuulonsa avulla, ja siksi esimerkiksi kuiskaaminen yleensä ei onnistu. (Ruikka 1992, 237-240.)

Näköaistin heikkeneminen iän myötä on myös yleistä. Verkkokalvo rappeutuu aiheuttaen vähitellen lukunäön heikkenemisen. Noin puolella eläkeikäisistä esiintyy myös harmaakaihia, joka voidaan lähes poikkeuksetta leikata. Joillain vanhuksilla silmän paineen sietokyky on alentunut. Paine voi myös nousta äkillisesti ja silmää alkaa särkeä. Tätä kutsutaan viherkaihiksi, joka on harmaakaihia vaarallisempi näölle. Muita äkillisen näönheikkenemisen syitä voi olla verenvuoto lasiaisessa, valtimotulehdus ohimossa (arteritis temporalis), verkkokalvon keskuslaskimon hyytymä tai aivojen näkökeskusta hapettavan valtion tukkeutuminen. (Häkkinen 1992, 226, 240-242.)

2.4 Vanhusten psyykinen hyvinvointi

Psyykinen hyvinvointi tai sen puuttuminen voidaan nähdä monitasoisena ilmiönä. Se ei pelkästään tarkoita psyykkisten sairauksien puuttumista, vaan vanheneminen tuo mukanaan sekä psyykkisiä heikkouksia että uusia voimavaroja. Elämän olosuhteet muuttuvat ja ihmisen on pystyttävä sopeutumaan muutoksiin. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa oman elämän historia ja oman itsen muuttumisen hyväksymi-

nen, sosiaaliset suhteet, oman elämän hallinnantunne, elämän tarkoituksellisuus ja itsensä toteuttamisen mahdollisuus. (Saarenheimo 2012, 42-43.)

Psyykkisen häiriöt ovat vanhuksilla yleisiä. Usein psyykkisen toimintakyvyn aleneminen on syynä palvelutalo- tai vanhainkotipaikan hakemiselle. Masentuneisuus on lähes yhtä yleistä vanhusten keskuudessa kuin dementia. Myös äkillisiä sekavuustiloja (delirium) havaitaan paljon vanhuksilla. Dementoituneelle vanhukselle pienikin stressitila voi aiheuttaa sekavuutta. (Ruikka 1992, 243-244.)

Masentuneisuus eli depressio on yleistä vanhuusikäisillä. Se on, samoin kuin dementia, yleisempää naisilla kuin miehillä. Sosioekonominen asema ja hormonitason muutokset voivat olla osasyynä tähän. Kyvyttömyyden ja tarpeettomuuden tunne voi lisätä masentuneisuutta. Puolison menettäminen, sairaudet ja toimeentulon vaikeudet lisäävät depressiota. Depressiota on sekä sisäsyntyistä että neuroottistyyppistä. Neuroottistyyppisen depression oireita ovat ärtyisyys, ruumiilliset vaivat ja käytöshäiriöt. Tätä tyyppiä esiintyy yleisemmin miehillä. Sisäsyntyisen depression, jota havaitaan enemmän naisilla, oireita ovat estyneisyys, sulkeutuneisuus, synnintunto ja itsensä syyttely. (Ruikka 1992, 256-257.) Biologinen alttius sekä jotkin vanhuuteen liittyvät fyysiset sairaudet voivat aiheuttaa depressiota. Läheisen kuolema, kognitiiviset ja motoriset ikääntymisen myötä tapahtuvat muutokset sekä oman elämänhallinnan menettäminen ovat myös masennukselle altistavia tekijöitä. Myös muistisairauden sivuoireina voi ilmentyä masennusta, mikä jää valitettavan usein huomaamatta tai leimataan ”käyttöoireiksi” ja jää täten hoitamatta. (Saarenheimo 2012, 43.)

”Masennus on joskus esteenä geriatrisen toipilaan kuntoutumiselle. Hän on saattanut kauan viettää virikkeetöntä elämää, on apaattinen eikä edisty. Tällöin on sopivasta askarteluterapiasta ryhmässä ehkä paljonkin apua – syrjään jäänyt saa taas kontaktin lähimmäisiinsä ja herää ”elämään”.” (Ruikka 1992, 259.) Omasta mielestäni muskari voi toimia samaan tapaan kuin askarteluterapia: tarjota sosiaalista, motorista ja kognitiivista virikettä, tuottaa onnistumisen ja elämän ilon kokemuksia ja näin herättää masentuneenkin vanhuksen taas ”elämään”.

Sosiaalisilla tekijöillä voi olla vanhuudessa suurempi masennukselta suojaava vaikutus kuin esimerkiksi keski-ikässä. Psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä ihminen on

nähtävä psykofyysisenä kokonaisuutena. Kognitiiviset muutokset vaikuttavat esimerkiksi muistin nopeuteen mikä puolestaan voi aiheuttaa nopeutta ja tehokkuutta ihannoivassa kulttuurissa hankaluuksia. Muistisairaudet voivat vaikuttaa vanhuksen itsetuntoon, kun selviytyminen arkipäiväisistä asioista käy hankalaksi. Ympäröivä maailma voi muuttua pelottavaksi ja turvattomaan tuntuiseksi. (Saarenheimo 2012, 44-45.)

Vanhuus tuo mukanaan myös voimavaroja. On havaittu, että usein vanhuksilla on luonnollinen kyky sekä sopeutua iän tuomiin muutoksiin esimerkiksi vähentämällä päivittäisten toimintojen määrää, hidastamalla tahtia, asioiden tärkeysjärjestyksen uudelleenmäärittelyllä ja tavoitteiden asettelulla sekä priorisoimalla aikaa enemmän käytettäväksi heille tärkeisiin asioihin. *Kimmoisuus* lisää kykyä epämiellyttävistä kokemuksista selviytymiseen sekä autonomian ja elämänhallinnan säilymiseen. *Voimaantumisen* lisää moraalista syvyyttä ihmisessä sekä henkilökohtaista voiman tunnetta myös sosiaalisessa ja poliittisessa suhteessa. *Koherenssin* tunne puolestaan viittaa tapaan ymmärtää, käsitellä ja hallita elämää uudella tavalla sekä nähdä uusia merkityksiä siinä. Se auttaa stressin käsittelyssä ja edistää kokonaisvaltaista psyykkistä hyvinvointia. Tunteen lievetessä myös masentuneisuus lisääntyy. Vanhustyön Keskusliiton tekemän MielenMuutos –tutkimuksesta (2010) saatujen tulosten mukaan koherenssin tunteen ylläpitäminen voisi auttaa ehkäisemään masennusta. (Saarenheimo 2012, 45-48.)

2.5 Musiikki kehossa ja mielessä

Musiikki vaikuttaa niin ihmisen kehoon kuin mieleenkin. Musiikillinen kokemus aktivoi molempia aivopuoliskoja ja siksi siihen liittyy aina jokin emotio. Musiikin avulla on helppo saavuttaa monenlainen yleisö, sillä jopa tajuton tai ryhmätuokiossa torakahtava vanhus kuulee äänet. (Jukkola 2003, 173-174.)

Huotilainen kirjoittaa artikkelissaan (2013, 101), että Saarikallion (2010) mukaan musiikki auttaa tunteiden säätelyssä ja ilmaisussa. Se voi tarjota lohtua, elämyksiä, viih-

dyttää, energisoida sekä tarjota väylän negatiivisten tunteiden purkuun tai niistä irtautumiseen. Musiikki auttaa myös kognitiivisten asioiden prosessoinnissa. Musiikki lievittää ahdistuneisuutta ja stressiä sekä rentouttaa. Musiikki lisää endorfiinin tuotantoa aivoissa, mikä lisää mielihyvän tunnetta sekä mm. lievittää kipua. (Sirola 2009, 175.)

Tutkimuksissa on havaittu, että itselle mieluisan, nopeatempoisen duurimusiikin kuuntelu ennen tehtävän aloittamista auttaa keskittymään (Huotilainen 2013, 98). Tästä ilmiöstä todistaa vuonna 1993 tehty Rauscherin ”Mozart-vaikutus” –tutkimus, jossa tutkittaville kuuntelutettiin Mozartin musiikkia ennen ÄO-testin tekemistä (Hodges 2006, 112). Toki vaikutukset ovat yksilökohtaisia ja etenkin taustamusiikkia käytettäessä tämä on syytä ottaa huomioon. Esimerkiksi musiikkia enemmän ymmärtävät saattavat keskittyä huonommin taustamusiikin soidessa, sillä keskittyminen siirtyy tehtävästä vuoroin musiikkiin. Tutkimuksissa on myös havaittu, että kielellisten tehtävien suorittamisessa auttaa paremmin instrumentaali- ja sanaton musiikki. (Huotilainen 2013, 98-101.)

Musiikkiharrastus kehittää ihmistä kokonaisvaltaisesti: kognitiivisia taitoja kuten tarkkaavaisuutta, keskittymistä, kuulemista ja mieleenpainumista sekä lisäksi motorikkaa, toiminnanohjausta ja tunneilmaisua. (Huotilainen 2013, 102-109.) Musiikki on kielen tavoin viestinnän väline. Ihminen, jonka kielelliset taidot eivät toimi, voi hyödyntää musiikkia viestinnässään, sillä laadulliset asiat voi ilmaista musiikin avulla samantyyppisesti kuin kielellisesti (esim. iloinen, surullinen, lempeä, vihainen). (Jukkola 2003, 173-174.) Musiikkia voi käyttää motorisen suorituskyvyn palauttamiseen (esim. aivohalvauspotilailla) motorisessa musiikkiterapiassa. (Huotilainen 2013, 102-109.)

Musiikkiterapiassa hyödynnetään mm. rytmin vaikutuksia ihmisen kehoon ja mieleen. Kiihtyvä rytmi voi aiheuttaa kiihtymystä ja paniikkia, kun taas hidastuva rytmi rauhoittaa ja rentouttaa, rohkaisee ja vapauttaa. Myös harmonia ja melodia vaikuttavat ihmisen mieleen. Duuriharmonia rohkaisee ja voimauttaa, kun taas molliharmonia auttaa surun käsittelyssä. Melodia vaikuttaa ajatuksiin ja sitä kautta myös ihmiseen fyysisesti joko jännittyneisyyttä lisäten tai rentouttaen. (Ahonen 1997, 41-

43.)

Matalataajuiset äänet saavat kehon resonoimaan. (Sirola 2009, 175.) Yksi musiikkiterapian hoitomuodoista on fysioakustinen tuoli, jossa tätä värähtelyä hyödynnetään. Tuoli säädetään tuottamaan siniääntä, joka ei sisällä lainkaan yläsäveliä. Ääni läpäisee lihakset ja etenee kehossa tasaisen esteettömästi. (Ahonen 1997, 38-40). Yhteislaulussa tapahtuu sama ilmiö kuin fysioakustisessa hoidossa: äänihuulet värähtelevät ja keho resonoi laulun mukana mikä puolestaan rentouttaa kehoa, vauhdittaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. (Sirola 2009, 175.) Tämä voi olla osasy siihen, minkä takia vanhukset kokivat yhteislaulun niin miellyttävänä osana musiikkituokioitamme.

Musiikkiterapiassa käytetään joskus termiä ”emotionaalinen luovuus”. Sillä tarkoitetaan ihmisen kykyä erotella subjektiivinen minä ja objektiivinen muu maailma toisistaan, eli pitää kosketus omaan sisäiseen maailmaan, mutta olla kuitenkin eristäytymättä ulkopuolisesta maailmasta. Ulkopuolisen maailman saa antaa vaikuttaa omaan itseen, mutta pitää pystyä pitämään oma itse erillisenä siitä. Musiikkiterapeutin on usein hyödyllisempää kuunnella tuota ”emotionaalista luovuutta” ihmisesä, kuin pelkästään artistista luovuutta. (Pavlicevic 1995, 52.)

3 MUSIIKKIKASVATUSTOIMINTA

Musiikkikasvatus voi alkaa jo ennen syntymää odottavan äidin musiikkiharrastuksen tai odottaville äideille suunnatun, ns. mammamuskarin, kautta. Musiikkikasvatuksen kaari voi jatkua koko elämänkaaren ajan muuttaen muotoaan. Varhaislapsuuden musiikkikasvatusta tarjoavat kotiympäristön lisäksi esimerkiksi muskarit sekä jonkin verran päiväkodit ja perhekerhot. Muskareista siirrytään musiikkivalmennukseen joka tähtää oman instrumentin valintaan. Kouluikään päästäessä musiikkikasvatus siirtyy kouluun sekä lisäksi vapaaehtoisein harrastuksiin erilaisissa musiikkikouluissa ja -kerhoissa. Peruskoulun jälkeen voi hakea opiskelemaan musiikkia vaikkapa musiikki-

lukioon tai konservatorioon. Toiselta asteelta valmistumisen jälkeen musiikkikasvatus voi jatkua ammattikorkeakoulussa tai yliopistossa opiskelemalla itse musiikkikasvattajaksi. Ilman ammattiin valmistumistakin musiikkikasvatuksesta voi nauttia koko aikuisiän läpi harrastusten avulla, esimerkiksi kansalaisopistoissa tai musiikkiopistoissa. Vanhuuteen siirryttäessä musiikkitoimintaa tarjotaan päiväkeskusten ja vanhainkotien ohjelmasisällössä jonkin verran. (Musiikinopetus Suomessa 2007.)

3.1 Varhaisiän musiikkikasvatus

”Varhaisiän musiikkikasvatuksen tavoitteena on tarjota lapsille musiikillisia elämyksiä, valmiuksia ja taitoja. Lisäksi tavoitteena on antaa virikkeitä jatkuvan musiikin harrastuksen syntymiseen. Varhaisiän musiikkikasvatus tukee lapsen luovuuden ja itseilmaisun kehittymistä.” (Musiikinopetus suomessa 2007.)

”Varhaisiän musiikinopetus on ammattimaisesti organisoitua tavoitteellista musiikinopetusta, jota antaa alalle monipuolisesti koulutetut varhaisiän musiikinopettajat” (Varhaisiän musiikinopettajat ry 2013).

Varhaisiän musiikinopetusta toteutetaan muskarissa eli musiikkileikkikoulussa. Siellä opetetaan 0-7-vuotiaille lapsille musiikkia erilaisin keinoin. Muskarissa käytetään monimuotoisia keinoja, kuten laulua, soittoa, leikkiä, kuuntelua, rytmittelyä ja liikumista opettamisen välineinä. Muskarin päätavoitteena on aina musiikillinen oppiminen, mutta se sisältää myös runsaasti muita tavoitteita. Näitä ovat mm. sosiaalis-emotionaaliset, kognitiiviset, psykomotoriset ja esteettiset tavoitteet. Muskarin avulla voidaan siis kehittää lasta kokonaisvaltaisesti. (Musiikinopetus suomessa 2007; Varhaisiän musiikinopettajat ry 2013.)

Muskarissa opettaja pyrkii luomaan turvallisen suhteen lapseen, jotta lapsi pystyy oppimaan ja luottamaan opettajaan ja itseensä. Vanhempi-lapsimuskareissa pyritään vahvistamaan lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutussuhdetta, sekä opettamaan myös vanhemmalle kuinka käyttää musiikkia monipuolisesti lapsen kanssa arjessa.

Pieniä lapsia opetettaessa on tärkeämpää keskittyä lapsen persoonallisen kasvun ohjaamiseen ja kokonaisvaltaisen kehityksen tukemiseen kuin vaikkapa korkealuokkaisen taiteen tekemiseen (Varhaisiän musiikinopettajat ry 2013).

Musiikki vaikuttaa tunteisiin. Lapset voivat musiikin kautta oppia ilmaisemaan tunteitaan. Erilaiset tunteet, kuten ilo, suru, viha ja turhautuminen voivat olla lapselle vielä vaikeita tunnistaa. Musiikin avulla voi oppia tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tuntemuksia. Musiikilla voi kertoa tarinaa, jonka päähenkilö kokee ja tuntee näitä tunteita lasten kanssa. (Varhaisiän musiikinopettajat ry 2013.) Muskarissa voi käsitellä pelottaviakin tunteita turvallisesti. Kuten Soili Perkiö (2009) totesi Musiikin ja liikkeen integraatio –kurssilla Jyväskylän ammattikorkeakoulussa, että esimerkiksi hyönteispelosta kärsivä lapsi voi muskarissa leikin kautta ymmärtää, ettei hyönteisiä tarvitsekaan pelätä.

3.2 Musiikkikasatusta vanhuksille

Ikääntyneille suunnatusta musiikkikasvatuksesta käytetään välillä termiä myöhäisiän musiikkikasvatus. Sitä onkin ehdotettu musiikkikasvatuksen alalajiksi samoin kuin varhaisiän musiikkikasvatusta. Myöhäisiän musiikinopetus tapahtuisi ikääntyvän ihmisen kokemusmaailmaan pohjautuen ja täydentäisi elinikäisen oppimisen koko elinkaaren kattavaksi. Tällä myöhäisiän musiikkikasvatuksella tuettaisiin myönteistä ikääntymistä. (Laes 2013, 311-312.)

Ikääntyminen näkyy luonnollisena oppimisen hidastumisena sekä motoristen kykyjen tai aistien heikentymisenä. Opettajan täytyy ottaa huomioon, että oppilaan ikä, elämäkokemukset ja koulutustausta vaikuttavat opettaja-oppilassuhteen laatuun. Musiikin hoitavaa vaikutusta yleensä korostetaan myöhäisiän musiikkikasvatuksessa, vaikka tavoitteena ei olisi sairauden hoitaminen. Musiikkitoimintaa ei kuitenkaan ole aina syytä medikaloida eli alentaa virkistys- tai hyvinvointitoiminnaksi. Jo pelkkä mielihyvän kokeminen musiikin kautta sekä uuden oppiminen on ihmiselle tärkeää,

myös vanhana. Myöhäisiän musiikkitoiminta voi toimia myös hyvänä kommunikatiiväylynä ikäpolvien välillä. (Laes 2013, 312-313.)

Suomen väestöstä 18 % on yli 65 -vuotiaita ja vuoteen 2030 mennessä määrän arvelaan nousevan 26 %:n (Tilastokeskus 2012). Ikääntyviä ihmisiä on siis paljon ja määrä kasvaa koko ajan. Ihmiselle olisi taattava hyvä elämä sen alusta loppuun saakka. Hyvään elämään kuuluu myös mahdollisuus mm. taideharrastuksiin, sillä luovuus ei häviä ihmisestä iän myötä. On siis etsittävä uusia toimintamalleja hyvän elämänlaadun turvaamiseksi. (Siirola 2009, 171.)

Siirola (2009, 171-172) kertoo artikkelissaan elinikäisestä oppimisesta. Se tarkoittaa, että ihminen sopeutuu uusiin tilanteisiin ja oppii uusia asioita koko elämänkaarensa ajan ja vanhemmiten oppiminen kokonaisvaltaistuu, kun elämäkokemusta ja tietoa on karttunut paljon. Myös leikki kuuluu tärkeänä osana elinikäiseen oppimiseen. Hän korostaakin leikin merkitystä ja tarpeellisuutta jokaiselle ikäryhmälle: ”Leikkiä ikä kaikki, oppia ikä kaikki”.

Musiikkiharrastus rikastuttaa elämää usealla tavalla. Taideharrastuksen tavoitteina on usein sosiaalinen vuorovaikutus, itseilmaisu ja oman persoonan kehittäminen sekä uuden luominen. Musiikin harrastaminen voi lepuuttaa hermoja, auttaa toipumisessa ja virkistää mieltä. Musiikin avulla muistellaan, iloitaan ja surraan; tunnetaan. (Siirola 2009, 173.)

Hautamäen & Peltokankaan (2010, 19) mukaan Alanen (2008) kertoo teoksessaan, että vanhusten hoidossa on tärkeää käyttää ensisijaisesti lääkkeettömiä hoitomuotoja. Hautamäen & Peltokankaan (2010, 19) mukaan Eloniemi-Sulkava ym. (2008, 12) kertoo, että näitä keinoja ovat esimerkiksi vuorovaikutuksen parantaminen vanhuksen kanssa, tämän tarpeiden ja toiveiden huomiointi, liikunta sekä muistelun ja musiikin käyttö hoitotilanteissa.

Mielestäni musiikkikasvatus on oivallisimmillaan juuri tätä lääkkeetöntä hoitamista. Musiikkituokioita pitäessämme käytimme laajasti juuri näitä lääkkeettömän hoitomuodon keinoja. Pyrimme olemaan vuorovaikutuksessa vanhusten kanssa sekä

kuuntelemaan heidän mielipiteitään ja toiveitaan. Kysyimme vanhuksilta usein laulettua laulun tai leikityn leikin jälkeen, mitä he tykkäsivät siitä. Kyselimme, olivatko laulut tuttuja entuudestaan, tai olivatko he soittaneet ennen joitain käyttämiämme soitimia. Yritimme luoda vapautunutta ja turvallista ilmapiiriä puhuttelemalla vanhuksia nimeltä ja korostamalla, että he voivat osallistua sen verran kun itsestä tuntuu hyvältä. Emme halunneet pakottaa heitä mihinkään, mutta huumorin keinoin ”yllytimme” heitä kokeilemaan hassultakin tuntuvia asioita, kuten lastenlauluja ja –leikkejä sekä rytmisoitinten soittamista.

Musiikkituokioiden suunnitelmat sisälsivät jokaiselle kerralle jonkinlaista liikuntaa. Pyrimme ottamaan vanhusten fyysiset rajoitteet huomioon. Alkuun emme tunteneet ryhmää, ja ajattelimme kokeilla kevyesti tilassa liikkuvia leikkejä. Kuitenkin nähdessämme ryhmän ensimmäistä kertaa, tajusimme, että suurin osa oli pyörätuolissa tai muuten huonoja liikkumaan (esim. rollaattori). Päätimme siis jättää tilassa liikkumiset sikseen. Sen sijaan leikimme istualtaan laululeikkejä ja –jumpsia. Käsien, jalkojen, hartioiden ja pään heiluttelua oli helppo sisällyttää leikkeihin ja lähes kaikki pystyivät ne toteuttamaan. Törmäsimme kuitenkin mieheen, jolta oli poistettu molemmat jalat. Hänelle, ja muille, joilla jalat eivät toimineet, annoimme erilliset ohjeet ”jalkojen tömistely” –kohdissa. Mielestäni tämä oli vanhusten tarpeiden huomioon ottamista.

Muistelimme musiikkituokiossa paljon. Vanhat lastenlaulut toivat monelle lapsuuden tai kouluajat mieleen ja soitinten soittaminen saattoi muistuttaa nuoruuden soittoharrastuksesta. Yhdellä tuokiokerralla pyysimme vanhuksia valitsemaan värin, joka kuvastaa heidän mielestään kuultua kappaletta ja perustelemaan valintansa. Tässä tilanteessa yksi nainen sanoi, että hänen lempikappaleensa on vihreä. Hän ei muistanut kappaleen nimeä tai sitä, kuinka se meni, mutta hän muisti kappaleen tunnelman edelleen ja vihreä väri toi sen hänelle mieleen. Yhdellä kerralla myös yksi nainen toivoi, että laulaisimme ja leikkisimme yhdessä ”Ystäväni, tuttavani” –laulun, sillä hän muisti sen edelleen ulkoa lapsuusajoiltaan. Toteutimme ryhmän toiveista niin monta kuin kuudessa kerrassa ehdimme.

Varhaisiän musiikkikasvatuksessa pyritään kehittämään musiikillisen oppimisen lisäksi motoriikkaa, sosiaalisia kykyjä, kognitiivisia ja emotionaalisia taitoja (Varhaisiän

musiikinopettajat ry 2013). Vanhusten kanssa näitä taitoja pyritään ylläpitämään sekä uudelleenvireyttämään. Osalta taidot ovat myös ”unohtuneet” vanhentumisen/sairauden myötä, joten osa joutuu jopa opettelemaan niitä uudestaan. Taitojen (uudelleen)oppiminen antaa hallinnantunteen, joka motivoi musiikkiharrastuksen jatkamiseen. Näin musiikkiharrastuksen vaikutusten avulla voi vähentää vanhentumisen negatiivisia vaikutuksia ja hidastaa toimintakyvyn heikkenemistä. (Siirola 2009, 173-174.)

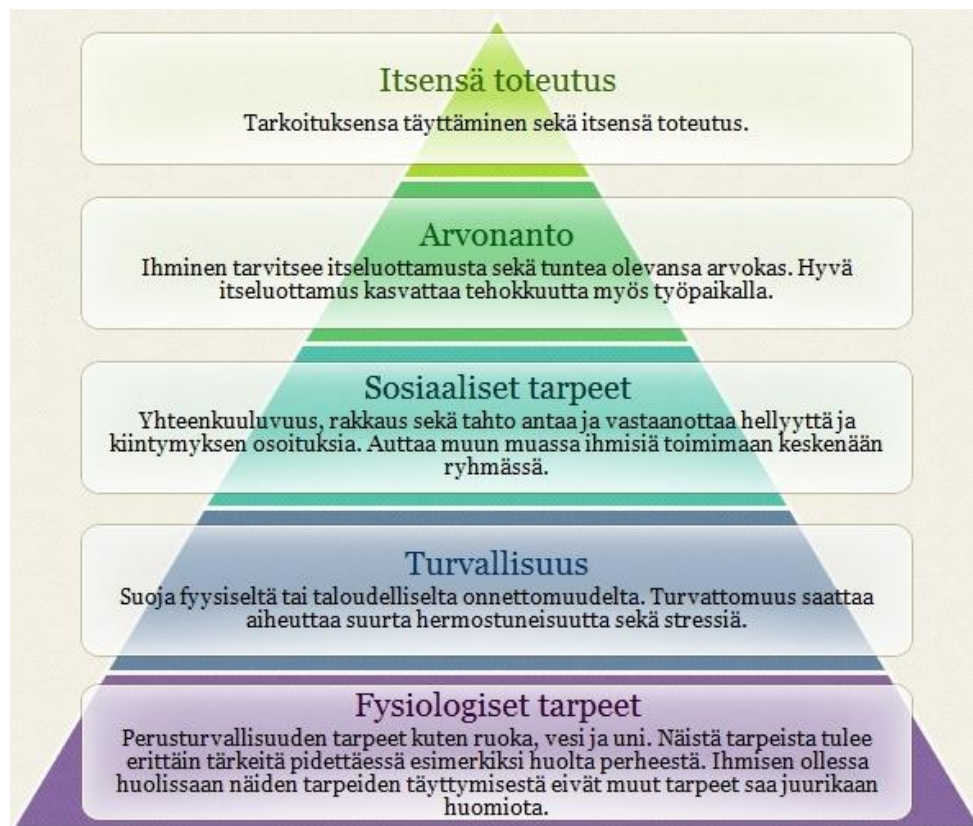
Pitämämme musiikkituokiot olivat myös sosiaalisia ja emotionaalisia kokemuksia. Vanhukset kokivat, että musiikista pääsee nauttimaan eri tavalla, kun saa itse osallistua. Ei tarvitsekaan vain kuunnella kun joku esiintyy, vaan saa itse laulaa, soittaa, liikkua ja leikkiä. Osaamisen kokemuksen voi saada pienilläkin asioilla ja vanhus voi kokea vielä pystyvänsä, vaikka olisi jo esimerkiksi sairas tai vammautunut.

Musiikki herätti vanhuksissa välillä voimakkaitakin tunteita. Jotkut laulut muistuttivat nuoruuden hetkistä, toisten haikeat melodiat voivat saada kyneleet vierähtämään poskille. Musiikki on ihmiselle aina subjektiivinen, myös muuttuva, kokemus, ja se heijastaa tiedostettuja tai tiedostamattomia tunteita (Louhivuori 2009, 173). Suurimmalle osalle ryhmäläisistä musiikki herätti suurta mielihyvää ja iloa. Monet kokivat myös onnistumisenkokemukset ja kykeneväisyydentunteen tärkeänä. Tärkeimpiä motiiveja musiikkiharrastukseen ovatkin Louhivuoren (2009, 173) mukaan musiikin tuomat elämykset, hallinnantunne ja vuorovaikutus.

Muskaritoiminta tarjoaa oivan välineen myös kehon liikunta ja toimintakyvyn ylläpitämiseen, mikä on esimerkiksi Alzheimerin tautia sairastavalle erityisen tärkeää (Sulkava 2010, 124). Mielestäni varhaisiän musiikkivasvatuksessa käytettävät hieno- ja karkeamotoriset leikit ovat tehokas tapa jumpata ja kuntouttaa myös vanhuksia. Vilkuttelut, käsileikit, kehorytmit ja erilaisten soitinten soittaminen vetreyttävät sormia ja kehoa. Aivot saavat myös jumppaa, kun joutuu opettelemaan ja muistamaan kehorytmejä. Kasvojen lihaksistoa ja ilmeitä voidaan myös harjoittaa esimerkiksi maiskuttellen, ilmeillen, ääniharjoituksia tekemällä tai vaikkapa matkimalla erilaisia eläimiä. Parempikuntoiset vanhukset voivat liikkua musiikin tahtiin, huonompikuntoiset voivat istuen esimerkiksi tömistää jaloilla tai taputtaa käsillä ja keinua. Piirileikkikin on-

nistuu mainiosti istuallaan käsi kädessä!

Abraham Maslovin klassinen tarvehierarkia (1943) kuvaa pyramidimuodossa ihmisen tarpeita (KUVIO 1). Sen alaosassa ovat perustarpeet, kuten ravinto, puhtaus ja uni. Ylemmän tason tarpeet, kuten itsensä toteuttaminen, voivat toteutua vasta kun alemman tason tarpeet on tyydytetty. Yleisesti vanhusten kanssa työskennellessä keskitytään vain näiden alempien tasojen tarpeiden tyydyttämiseen. Toki niiden tyydyttäminen on välttämätöntä, mutta ylempien tasojen tarpeet ovat erittäin tarpeellisia pyrittäessä onnelliseen elämään. Ylempien tasojen tarpeiden tyydyttämisestä vastaa sosiaalikasvatuksellinen vanhusten hoito. (Kurki 2008, 78-81.) Näin ajatellen ihminen on yhtä lailla kokonaisuus myös vanhana eikä taiteen ja kauneuden kaipuu ei häviä ihmisestä iän myötä (Sirola 2009, 171). Näitä esteettistentarpeiden tyydyttämisen ja itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia voi mielestäni tuoda muskarin avulla vanhuksille. Muskarityön voisi siis ajatella sijoitettavansosiaalikasvatukselliseen vanhustenhoitoon.



KUVIO 1: Maslow'n tarvehierarkia (Työmotivaationi arviointi 2013).

Mielestäni muskarissa voi toteuttaa suurinta osaa tarvehierarkian (Työmotivaationi

arviointi 2013) kohdista. Läheisyyden tarpeeseen vastaa ryhmässä työskentely ja ymmärtävä, turvallinen opettaja. Arvostuksen tarpeeseen vastaa mielipiteitä kuunteleva ja haasteita tarjoava opettaja ja onnistumisen kokemukset. Esteettisiin ja älyllisiin tarpeisiin saa tyydytystä erityyilisestä musiikista, moninaisista työtavoista, taideintegraatiosta sekä opettajan tuomista motorisista ja kognitiivisista haasteista. Itsensä toteuttamisen tarpeen tyydyttämiseen vastaa mm. improvisaatiotehtävät, taideintegraatiot (tanssi, kuvataide, teatteri, tarinat jne.), instrumenttien soittaminen ja laulaminen.

3.3 Lastenlauluja vanhuksille

Usein lastenlaulut ovat melko yksinkertaisia melodioiltaan ja etenkin uudemmissa lauluissa ambitus (sävelten pisin välimatka) on melko kapea: usein maksimissaan noin kvintti. Sanat ovat myös usein helpohkot, jotta nuorikin lapsi voi oppia ne. Tämän vuoksi lastenlaulut sopivat mielestäni myös vanhuksille. Esimerkiksi muistisairaus voi kokea oppivansa laulun tietyssä hetkessä, kun laulu on tarpeeksi yksinkertainen. Seuraavalla viikolla laulu on jo saattanut unohtua, mutta oppimisen ja onnistumisen kokemus on ehtinyt syntyä.

Lastenlaulut välittävät usein iloa laulajalleen ja kuulijalleen. Aikuisten kanssa ne voivat myös saada humoristisen näkökulman. Niistä voi löytää hilpeyttä, hullunkurisuutta ja leikillisyyttä. Vanhusten hoitotyössä ilon ja huumorin käyttö on tärkeää, kertoo Näslindh-Ylispangar (2012, 173) kirjassaan Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Hänen mukaansa Vesa (2009, 23) kertoo väitöskirjassaan, että huumorissa näkyy koko tunteiden kirjo iloineen, suruineen ja ahdistuksineen.

Huomasin, että kun lastenlaulujen käytön esitti vanhuksille humoristisessa sävyssä, ne eivät tuntuneet lapsellisilta. Saatoinkin huikata ennen laulun aloittamista esimerkiksi, että kyseinen kappale on kyllä lastenlaulu, mutta ei sen laulaminen aikuisiltakaan

kiellettyä ole. Vetämästäni ryhmästä löytyikin useita hyvin huumorintajuisia ja leikkimielisiä jäseniä ja he heittelivät väliin lausahduksia ja kommentteja. Saatoimme tehdä leikkimielistä dialogia, joka päättyi nauruihin. Tämä kaikki rentoutti tunnelmaa ja auttoi ryhmäytymisessä ja ryhmän jäseniin tutustumisessa.

Vanhat lastenlaulut voivat olla muistelun väline. Muistelu voimaannuttaa, auttaa arvostuksen tunteen luomisessa ja tukee identiteettiä. Itsetuntemuksen lisääntyminen auttaa antamaan tunteen oman elämän hallitsemisesta. Muistelu voi toimia dementoituneilla vanhuksella kuntoutuksen välineenä. Monia aisteja aktivoiva muistelu on tärkeää, etenkin kuulo- tai näkövaurioisten vanhusten kanssa. Muistelun kautta voi syntyä uusia sosiaalisia suhteita ja ryhmässä muistelu voi auttaa luomaan uusia näkökulmia. Tavoitteellinen, sosiaalinen toiminta parantaa henkistä hyvinvointia, muistia ja yleistä terveydentilaa. (Vuorio, 2011, 20.) Varhaisiän musiikkikasvatustoiminta on nimenomaan tavoitteellista, sosiaalista toimintaa (Varhaisiän musiikinopettajat ry 2013).

Muistelussa voi olla joskus vaarana, että tulevaisuuteen ajatusten suuntaaminen voi jäädä vähäiseksi (Laes 2013, 315). Halusin omissa musiikkituokioissani välttää tämän ilmiön käyttämällä vanhojen lastenlaulujen lisäksi myös uusia. Halusin vanhusten kuulevan, millaista musiikkia lapsille tänä päivänä tehdään. Rohkaisin heitä myös opettelemaan uusia lauluja ja leikkejä korostaen, että he voivat jatkossa hyödyntää niitä esimerkiksi aamujumppaa tehdessään, yhteisissä lauluhetkissä, lastenlapsia leikkittäessään tai ihan vaan omaksi piristyksekseen, jos alakulo vaivaa.

Itselle miellyttävän musiikin kuuleminen aktivoi aivojen mesolimbistä järjestelmää. Se lievittää stressiä ja edesauttaa uusien asioiden oppimista. Tällaista musiikkia kuullessa erittyy aivoissa dopamiinia, joka lisää mielihyvän tuntemusta. (Huotilainen 2013, 98-99.) Tämän vuoksi kyselimme vanhuksilta, pitivätkö he käyttämästämme musiikista ja rohkaisimme heitä toivomaan heille mieluisia kappaleita. Yritimme valita esimerkiksi yhteislauluihin monipuolisesti erilaisia kappaleita aina kansanlauluista iskelmiin.

4 ILOA JA VOIMAA ”VANHUSMUSKARISTA”: MUSIIKKITUOKIOT LUTAKON PÄIVÄKESKUKSELLA

Opinnäytetyöni aihetta pohtiessani tärkeimmäksi tutkimusongelmakseni nousi kysymys varhaisiän musiikinopetuksen työtapojen ja menetelmien soveltuvuudesta vanhusryhmän kanssa käytettäväksi. Lisäksi halusin selvittää, sopivatko lastenlaulut käytettäväksi myöhäsiän musiikinopetuksessa. Oletuksenani oli, että varhaisiän musiikinopetuksen työtavat soveltuvat vanhusryhmälle, mutta halusin testata niitä käytännössä ja selvittää, millä tavalla niitä tulee soveltaa ja muokata. Oletin myös, että voin käyttää lastenlauluja vanhusryhmän kanssa, mutta halusin selvittää, miten niihin suhtaudutaan.

4.1 Mitä tein ja miten tutkin

Pidimme opiskelijakollegani Veera Miettisen kanssa kuusi musiikkituokiota Lutakon päiväkeskuksen asiakkaille 2.7.2013–13.8.2013. Tuokiot pidettiin viikoittain tiistaisin klo 14 (lukuun ottamatta 23.7.) ja ne olivat noin tunnin mittaisia kerrallaan (45 minuuttia muskaria + palautekeskustelu). Vanhusten lukumäärä tuokioissa vaihteli kymmenestä kahdeksaentoista henkilöä. Suurin osa oli paikalla joka kerralla, mutta vaihtuvuuttakin oli.

Käytimme tuokioiden suunnitteluun opetusharjoittelussa tutuksi tullutta muskarien tuntisuunnitelmalomaketta. Suunnittelimme tuokiot huolella etukäteen: valitsimme opetettavat asiat, laulut ja materiaalit. Punnitsimme vaihtoehtoja toteutustapojen suhteen. Välillä suunnitelmamme myös epäonnistuivat: aluksi, ennen kuin tunsimme ryhmää, oli vaikea arvioida esimerkiksi vanhusten liikuntakykyä. Jaoimme ohjattavat osuudet jo suunnitteluvaiheessa puoliksi Miettisen kanssa. Toinen ohjasi vanhuksia, toinen säesti esim. pianolla. Ohjaamista kaiken kaikkiaan tuli siis suurin piirtein 50 %

/ 50 %.

Työtapoina käytimme improvisaatiota, kaanonlaulua, kaikulaulua, kehorytmejä, yhteislaulua, kuuntelua, musiikkiliikuntaa (istuen) ja erilaisten soitinten soittamista. Työtapamme ja ideamme olivat hyvin pitkälti suoraan samantyyppisiä, kuin lasten kanssa tehtäessä, mutta välillä käyttämämme laulut olivat muitakin kuin lastenlauluja. Opetimme jonkin verran teoreettisia asioita (mm. dynamiikan vaihtelut) sekä erilaisia tapoja tehdä musiikkia (kehorytmit, ääntelyt, eri soittotavat rytmisoittimilla, lorut).

Käytimme paljon kuvia havainnollistamisen apukeinona, sillä moni vanhus oli huonokuuloinen. Tästä syntyikin hienoinen ongelma äänentoiston kohdalla; cd:ltä musiikkia soittaessamme huonokuuloisimmat eivät kuulleet lainkaan (soittimen tehot eivät riittäneet). Käytimme myös höyheniä ja maalipensseleitä välineinä esimerkiksi loppurentoutuksessa.

Pyrimme esittelemään mahdollisimman monta eri soitinta vanhuksille. Säestykseen käytimme pianoa, kitaraa ja kannelta. Vanhusten kanssa yhdessä soitimme djemburumpuja, rytmikapuloita, käsirumpuja, quiroja, triangeleita ja marakasseja. He saivat yleensä itse valita, mitä soitinta soittavat, sillä osalla oli käsivammoja, jotka rajoittivat soittamista. Saimme kuitenkin joka kerta löytymään jokaiselle halukkaalle soveltuvan soittimen.

Tutkimuksemme oli laadullinen eli kvalitatiivinen (ks. kohta 5.1). Haastattelimme jokaisen tuokion jälkeen vanhuksia. Kysyimme, mitä mieltä he olivat tuokiosta ja sen sisällöstä. Pyrimme pitämään kysymykset yksinkertaisina, kuten: ”Mikä oli kivointa tuokiossa?” tai ”Mistä ette tykänneet?”. Saatoimme myös, tunnin sisällöstä riippuen, kysyä esimerkiksi ”Tuntuiko paritehtävä vaikealta/helpolta” tai ”Tuntuiko hieronta/sively/ tms. muu rentoutus kivalta?”. Emme käyttäneet haastattelulomakkeita, vaan videoimme tuokiot ja vanhuksilta saamamme palautteet. Päädyimme tähän ratkaisuun, sillä osalta vanhuksista lomakkeiden täyttäminen ei olisi onnistunut ollenkaan, ja muiltakin käynyt suhteellisen hitaasti.

4.2 Musiikkituokioiden sisältö

Olen kuvannut tiivistetysti 1.-2. sekä 4.-6. musiikkituokion kulun ja purkanut tarkemmin auki puolivälissä pidetyn, kolmannen, tuokion. Kvalitatiiviseen tutkimukseen kuuluu tärkeänä osana tutkimuksessa havaittujen ilmiöiden kuvailu ja niiden tulkinta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Luotin havaintoja tehdessäni omiin ja työparini tulkintoihin tilanteesta: emme mitanneet testeillä tutkittavia asioita, vaan videoimme tuokiot ja juttelimme vanhusten kanssa tietoa kerätäksemme. Analysoimme videot joka tuokion jälkeen ja kirjoitimme oppimispäiväkirjaa ja itsearviot tuokioista. Seurasimme siis ihmisiä tiedonkeruun välineinä, emme mittareita (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164). Yritimme työparini kanssa pysyä mahdollisimman objektiivisina havaintoja tehdessämme ja tulkitessamme, vaikka se olikin välillä hankalaa, sillä kuten laadullisen tutkimuksen luonteeseen kuuluu, tutkija on koko ajan osallisena tutkimuksen kulkuun. (Hirsjärvi ym. 2009, 134-135, 160-161.)

Tekemämme toimintatutkimus kohdistui tiettyyn ryhmään ja sen tarkoitus oli ymmärtää tutkittavaa asiaa paremmin. Olimme myös itse aktiivisina osallistujina tutkimusta tehdessä. (Hirsjärvi ym. 2009, 134-135.) Tutkimussuunnitelmani muotoutui tutkimuksen edetessä ja tutkimani asia syventyi kerta kerralta. Tuntisuunnitelmiin täytyi miettiä valmiiksi joustovaraa (mitä tehdä, jos tietty asia ei toimikaan), jotta paikan päällä tuokiot sujuisivat mutkattomasti. Etenkin alkuun, kun emme tunteneet ryhmää, täytyi olla vaihtoehtoja tekemistä pelivarana.

Tutkin lähtökohtaisesti varhaisiän musiikinopetuksessa käytettävien työtapojen sopivuutta vanhusryhmän kanssa käytettäväksi. Tarkoitukseni oli kokeilla mahdollisimman monipuolisesti erilaisia työtapoja, kuten laulua, soittoa, improvisaatiota, musiikkiliikuntaa, loruja ja runoja, kuuntelua sekä kehorytmejä. Halusin selvittää, sopivatko työtavat niin fyysisesti (onko motorisia rajoitteita) kuin psyykkisestikin (tuntuvatko työtavat mielekkäiltä). Toinen tutkimani asia oli se, miten vanhukset suhtautuvat uusiin ja vanhoihin lastenlauluihin. Aikomukseni oli myös selvittää, sopivatko lastenlaulut yleensäkin vanhustyössä käytettäväksi.

Kvalitatiivinen tutkimus pyritään suorittamaan mahdollisimman luonnollisissa olosuhteissa (Hirsjärvi ym. 2009, 164), joten järjestimme mahdollisimman autenttiset olosuhteet vanhusmusiikkituokioille. Tuokiot toteutettiin ”muskaristandardin” mukaisesti kerran viikossa, noin 45-60 minuuttia kerrallaan. Aloitimme joka kerta samantyyppisellä alkuleikillä ja lopetimme aina samaan tuttuun loppulauluun; aivan kuten lastenkin kanssa tehtäisiin.

Tuokiot pidettiin aina samassa paikassa ja suurin osa vanhuksista oli paikalla jokaisena kertana. Otoksemme, eli ryhmän osallistujamäärä vaihteli välillä suurestikin (10-18 henkilöä/ kerta), mikä useimmissa lasten kanssa pidettävissä muskaritilanteissa kuuluu asiaan. Olimme kuitenkin valinneet otoksemme nimenomaan Lutakon päiväkeskuksen vanhuksia, emme satunnaisotosta.

1. Tuokion (2.7.2013) kulku (liite 1)

Tulimme paikalle Lutakon päiväkeskukseen n. klo 13:15. Aloitimme täyttämällä lupalaput (videointilupa, tutkimuslupa, opinnäyteyhteistyö) päiväkeskuksen henkilökunnan kanssa. Raivasimme tilan ja asettelimme tuolit puoliympyrään sekä laitoimme tarvittavat välineet asemiin. Vanhuksia saapui ensimmäiselle kerralle paikalle seitsemäntoista, joka oli odotettua enemmän.

Tutustuimme ryhmään nimileikin avulla, jossa jokainen sai taputtaa rytmin oman nimensä mukana. Koko ryhmä toisti nimen ja rytmin sen jälkeen. Ensimmäisen kierroksen jälkeen jokainen sai kokeilla oman nimirytminsä uudelleen soittamalla djembeä. Leikki onnistui hyvin ja vanhukset vaikuttivat tykkävän siitä. Haastavinta oli nimen sanominen ja rytmin taputtaminen yhtä aikaa, mutta suurimmalta osalta sekin onnistui hyvin. Djembe-rummun soittamista olisimme voineet ohjeistaa paremmin, sillä vanhukset tuntuivat olevan hieman ymmällään miten sitä soitetaan. Olisimme myös voineet ottaa enemmän djembejä mukaan ja käyttää niitä muissakin lauluissa, samoin muita rytmisoittimia.

Teimme alkujumpaksi ”Ylös, alas” -leikin Ukko Nooan sävelellä. Aloimme leikkiä ja laulaa, ja kysyimme välissä tunnistiko joku sävelmän. Heti yksi nainen takarivistä toikaisi että no Ukko Nooa tietysti! Vanhukset tuntuivat pysyvän hyvin mukana leikissä ja tekivät kukin omalla tavallaan ja tyyllillään. Palautteena saimme, että alkujumppa oli hyvä ja mukaansatempaava. Ajattelimme, että voisimme lisätä samantyyppisen uuden jumpan seuraavalla viikolla, esim. kehorytmien kanssa. ”Kullan ylistys” -laulu sujui hyvin. Laulu oli monelle tuttu ja vanhukset osallistuivat lauluun reippaasti ja innolla. Tempo oli alkuun hidas, mutta nopeutimme sitä hieman loppua kohti.

Tullessamme paikalle ja nähdessämme vanhukset, tajusimme, että suunnittelemamme liikunnallinen osuus tulisi olemaan aivan liian vaativa vanhusten liikuntakyvyille. Niinpä teimme hätävara suunnitelman pikaisesti: Kuuntelisimme yhdessä levyttä Vivaldin Talven 2. osan ja vanhukset saivat kertoa, mitä heille tulee kyseisestä kappaleesta mieleen. Tämäkään ei oikein onnistunut, sillä cd-soitin, joka meillä oli käytössä, oli liian tehoton eivätkä kaikki kuulleet musiikkia.

Yhden ryhmässä olevan naisen toiveesta lauloimme myös ”Ystäväni, tuttavani” -laulun. Otimme käsistä vieruskaveria kiinni ja muodostimme piirin (lähes ehjän, ei täysin, mutta jokaisella oli jonkun kädessä käsi). Heilutimme rytmissä käsiä ja lauloimme. Vanhukset lähtivät hyvin mukaan ja tunnelma oli iloinen. Yksi nainen ehdotti että lisätään tömistystä jalkoihin, ja kokeilimme sitä, sekä lisäsimme säestyksen. Leikki toimi todella hyvin. Seuraava yhteislaulu oli ”Muurari”. Suurin osa lauloi mukana, ja laulu oli monelle tuttu. Laulu sisälsi vanhoja sanoja, kuten ”hanslankari” ja se herätti keskustelua. Eräsikin nainen kertoi aikoinaan miehensä olleen maalarina ja hänen olleen hanslankarina.

Rentoutuksena kokeilimme ”Puro puhelee” -laulua ja siihen liitettyä leikkiä pareittain. Siirtelimme vanhuksia pareiksi ja he saivat vuorotellen piirtää puroja sormella toisen selkään. Tämä onnistui hyvin ja oli erittäin rauhallinen ja hellyttävä hetki. Moni, joka ei ensin meinannut lähteä leikkiin ollenkaan mukaan, oli kuitenkin kohta innoissaan piirtelemässä näkymättömiä puroja. Huomasimme, että kosketus oli vanhuksille erittäin miellyttävää ja tärkeää. Parit saivat myös jutella keskenään ja meidän kanssamme samalla.

Keskustelimme vanhusten kanssa tuokion herättämistä tuntemuksista. He vaikuttivat tyytyväisiltä ja tykkäsivät asioista, joita teimme. Laulua toivottiin lisää. Rentoutukselta tykättiin kovasti. Soittimia toivottiin lisää. Alkujumppa oli hyvä ja mukaansatempaava. Rummutus oli kivaa. Kokonaisuuteen oltiin tyytyväisiä ja olimme itsekin.

Lopuksi lauloimme loppulaulun ja vilkuttelimme näkemiin kaikille. Keräsimme osallistujien nimet ja allekirjoitukset videointilupaun. Rupattelimme vielä tunnelmista ja tutustuimme vanhuksiin hieman lisää paikkoja siivoillessamme.

2. Tuokio (9.7.2013) kulku (liite 2)

Saavuimme paikalle Lutakon Päiväkeskukseen ja raivasimme tilan kuntoon. Saimme päiväkodin puolelta lainaan tehokkaamman cd-soittimen. Tällä kertaa vanhuksia tuli paikalle kaksitoista. Aloitimme jo viime kerrasta tutuksi tulleella nimien taputtamisella. Taputtelu sujui jouhevasti. Tämän jälkeen tutustuimme käsirumpuihin, djembeen ja rytmikapuloihin. Onneksi olimme ottaneet rumpujen lisäksi myös rytmikapulat, sillä osa ei pystynyt lainkaan soittamaan rumpua käsivaivojen takia. Kaikki kuitenkin soitti innokkaasti jotakin soitinta. He saivat tehdä oman rytmin soittimellaan ja muu ryhmä toisti sen. Mielestämme he tajusivat idean melko hyvin. Kuitenkin osa teki aika pitkän rytmin ja sitä oli vaikea toistaa. Siksi jouduimme hieman helpottamaan niitä itse toistovaiheessa. Olisimme voineet korostaa, että rytmin tulee olla *lyhyt*.

”Ylös, alas” -lastenlaulu meni jälleen hyvin. Tunnistivat taas heti sävelen Ukko Nooksi ja pääsivät leikkiin kärryille melkein heti. Otimme laulun myös cd:ltä, sillä nyt cd-soitin toimi viime kertaa paremmin.

Teimme kehorytmejä ensin ilman laulua: ”Kis-sa” (reidet, kädet) ja ”suk-ka-puik-ko” (jalka, jalka, reisi, reisi). ”Kis-sa” -rytmi meni hyvin ja oli helppo. ”Suk-ka-puik-ko” -rytmissä huomasimme, että suurin osa vanhuksista tekivät jalat ja kädet yhtä aikaa; niiden eri aikaan tekeminen, etenkin laulun kanssa, oli haastavaa. Lauloimme näiden kehorytmien kanssa ”Sinisiä, punasia ruusunkukkia”. Laulu oli monelle tuttu ja ryhmä

lauloi innokkaasti. Vaihtelimme ”kis-sa”- ja ”suk-ka-puik-ko”-rytmien välillä. Lopuksi kokeilimme vielä yhdistää rytmit siten, että vanhukset saivat valita kumpaa rytmiä tekevät. Suurin osa valitsi helpomman eli ”kis-sa” -rytmin; vain kaksi valitsi vaikeamman. Saimme rytmittelyn kuitenkin onnistumaan suhteellisen hyvin. Kehorytmiosiossa huomasimme, että aluksi hyvin apaattisen ja liikkumattoman oloinen mies innostui ja lähti rytmeihin mukaan ja oli loppuajan ihan täysillä mukana!

Lauloimme ”Kullan ylistyksen” säestyksen kanssa läpi, sitten kokeilimme sitä kaanonissa. Kerroimme ensin mikä kaanon on ja demonstroimme sen laulaen kahdestaan. Sitten jaoin ryhmän puoliksi ja toinen puoli seurasi Miettistä ja toinen minua. Kokeilimme ensin ensimmäisen säkeistön ja ryhmä pysyi perässä hyvin. Lopuksi lauloimme pari säkeistöä putkeen. Se tuotti enemmän haastetta, mutta onnistui kuitenkin kohtalaisesti.

Laitoimme soimaan levyltä Eläinten karnevaaleista Joutsenen (Saint-Saëns) ja pyysimme vanhuksia kuuntelemaan musiikkia ja miettimään mitä mielikuvia heille siitä herää. He saivat valita sen värisen höyhenen, joka kuvasti heidän tuntemuksiaan kappaleesta. Yllätyimme positiivisesti, sillä todella moni tuntui ymmärtävän, mistä tehtävässä oli kyse. Kyselimme kappaleen loputtua miksi he valitsivat juuri sen värin. Yllättävän moni halusi kertoa. Yksi nainen kertoi, että hänen lempilaulunsa tulee vihreästä mieleen (oli valinnut vihreän höyhenen). Hän ei muistanut, miten laulu meni tai mikä se oli nimeltään. Hän vain muisti, että hänen lempilaulunsa on ”vihreä”. Tämä oli hyvin suloista. Muita kommentteja oli, että kaunis ja heleä kappale, moni oli ottanut keväisen vihreän värin. Lähes kaikkia värejä oli otettu ja niille löytyi kivoja ”selityksiä”.

Lopetimme tuokion tähän, sillä aikaa oli mennyt jo reilut 45 minuuttia. Lauλοimme vielä loppulaulun ja vilkuttelimme kiitosten ja aplodien kera. Emme ehtineet ottaa ”Peipon pesää” ja loppurentoutukseksi tarkoitettu käsien hoito jäi pois. Se oli ehkä hyvä, sillä monilla oli käsivaivoja ja emme ole varmoja olisivatko he voineet toteuttaa sitä.

4. Tuokio (30.7.2013) kulku (liite 4)

Aloitimme tiistaisen tuokiomme Lutakon Päiväkeskuksessa esittelemällä itsemme. Kokeilimme aluksi tehdä esittelyleikin jumppapallon avulla laulaen ”Suuren pallon pyöritämme” -laulua. Monella vanhuksella oli kuitenkin rollaattori edessään tai he olivat pyörätuolissa. Myös ylävartalon sekä käsien ja jalkojen liikkuvuus oli monella heikkoa: päätimme siis luopua pallonvieritysajatuksista. Päätimme loppujen lopuksi tehdä vanhusten kanssa jo aiemmin tutuksi tulleen nimirytmileikin, jossa oma nimi sanotaan ja taputetaan. Se sujui edellisten kertojen tapaan hyvin ja vanukset vaikuttivat tykkäävän siitä.

Seuraavaksi oli vuorossa ”Liiolii”-kappale, jossa tällä kertaa säestin kanteleella. Ja oimme ryhmän kahtia ja lauloimme kappaleen kaikulauluna minun soittaessani alku- ja välisoitot. Vanukset lähtivät lauluun mukaan vähän paremmin kuin viime kerralla, mutta ”Liiolii” on selkeästi suhteellisen vieras laulu monelle. Kantele ei tainnut olla kaikille ihan tuttu: yksi tokaisi vierustoverilleen: ”Tuo se on ukulele.” Yksi nainen kuitenkin kertoi soittaneensa nuorena kannelta esitellessäni soitinta.

”Muotilaulu” oli jo edelliskerralta tuttu: vanukset lähtivät kappaleen liikkeisiin hyvin mukaan. Yksi nainen, joka ei muistanut alussa edes omaa nimeään, lauloi tämän kappaleen mukana alusta loppuun! ”Peltirännin peikkopoika” -laulua ennen esittelimme dynamiikka-asioita: Forte, piano, crescendo ja diminuendo. Käytimme havainnollistamiseen kuvia sekä ääniesimerkkejä. Esiteltäviä asioita tuntui kuitenkin olevan liikaa ja vähempi olisi riittänyt. Moni vanhus tuntui hämmentyvän kovasti, eivätkä he pysyneet crescendossa/ diminuendossa perässä. Olisimme voineet esitellä vaikkapa vain kaksi asiaa ja huomattavasti selkeämmin. Kuvatkin olisimme voineet jättää pois, sillä ne tuntuivat vain hämmentävän ryhmää.

”Viikonpäivät” oli kaikille tuntematon kappale, mutta kuitenkin kertosäkeeseen moni pääsi hyvin mukaan kun lauloimme kaikki seitsemän säkeistöä. Pianolla voisi soittaa mukana enemmän melodiaa, jos laulu on täysin tuntematon, se voisi tukea ryhmän laulamista. ”Jaakko-kulta” -kaanonissa oli hyvä tunnelma: ryhmä oli hyvin mukana alusta loppuun. Laulu oli tuttu ja ilmeisen mieleinen. Kokeilimme aluksi kahden ryh-

män kaanon ja kolmenkin ryhmän kaanonista suoriuduttiin lopuksi jo suhteellisen hyvin.

Minun soittaessani ja laulaessani ”Taikalintu”-kappaletta, Miettinen siveli vanhusten käsiä, kasvoja ja hiuksia höyhenellä. Pidin ennen tätä lyhyen alustuksen, jossa kerroin, että höyhen, jolla sivelemme heitä, on tietenkin tämän ”taikalinnun” höyhen. Yksi ryhmän miehistä sanoi höyhensivelyn jälkeen, että hänelle tuli siitä ikävä. Hän ei osannut eritellä ketä tai mitä ikävä, mutta hän selkeästi liikuttui. Yleensäkin vanhukset tuntuivat nauttivan höyhenestä ja kauniista musiikista: moni sanoi sen tuntuvan ihanalta ja hymy levisi nopeasti heidän keskuudessaan. Lopuksi lauloimme tutun lopulaulun, joka alkaa jo olla aika monen muistissa.

5. Tuokio (6.8.2013) kulku (liite 5)

Aloitimme kyselemällä nimet vanhuksilta ja esittelemällä itsemme. Tämän jälkeen jaoimme heille marakassit ja lauloimme ”Musiikki alkakoon”-alkulaulun, jokaiselle vuorotellen. Alkulaulu oli siitä hyvä, että saimme huomioitua jokaisen läsnäolijan erikseen. Kaikkia alkoi hymyilyttää, kun lauloimme heille henkilökohtaisesti. Voisimme ottaa saman alkulaulun ehdottomasti ensi kerrallakin. Yhteinen syke löytyi tosi hyvin ja voimakkaasti marakasseilla soittaen laulun mukana.

”Peltirännin peikkopoika”-kappaleen aluksi kävimme läpi termit ”piano” ja ”forte”, ja ne olivatkin monella muistissa. Soitimme kappaleen CD:n kanssa rytmikapuloilla ja yhdistimme siihen pianon ja fortin. Tämä onnistui erinomaisesti. Tämän jälkeen yhteislaulunä tuli ”Pikkulintu riemuissaan”, joka laulettiin kaksi kertaa. Vanhukset lähtivät laulamaan hyvin mukana, etenkin toisella kerralla.

”Souda sorsa” –kalevalaislaulu oli kaikulaulu, jota säestin kanteleella. Vanhuksilla kesti tovi ymmärtää kaikulaulun idea: tähän olisi voinut auttaa vaikkapa selkeät käsieleet, joista he olisivat tiedneet lauluvuoronsa. Viimeisellä kerralla he kuitenkin pääsivät asiaan jonkin verran mukaan.

Loppurentoutuksemme ei mennyt ihan suunnitelmien mukaan, sillä emme löy-

täneetkään sadeputkea, emmekä muistaneet ottaa sansulaa mukaan. Keksimme kuitenkin virittää kanteleen d-molliin ja soittaa sillä huiluääniä, minkä päälle Miettinen lausui ”Hämärän hetki”-runon. Tämän jälkeen vanhukset saivat kokeilla soittaa kanteletta itse: tämä onnistui tosi hyvin ja kaikki kokeilivat. Esittelin kanteleen eri soittotapoja (soinnut, näppäily, raksutus, sukkuapuikkosoitto, huiluäänet) samalla, kun vanhukset saivat kysellä kanteleesta. Ensi kerralla voisimme ottaa näitä uusia kanteleen soittotapoja käyttöön lauluihinkin.

Loppulaulu sujui jo hyvin ja ryhmä lauloi railakkaasti. Ensi kerralla voisimme kokeilla kuvapartituuria. Teemme myös lauluvihkot jokaiselle laulamistamme lauluista, jotta he voivat halutessaan laulaa lauluja jatkossakin.

6. Tuokio (13.8.2013) kulku (liite 6)

Aloitimme viimeisen musiikkituokiomme Lutakon päiväkeskuksella ”Musiikki alkakoon” –alkulaululla. Vanhukset soittivat marakassia ja jokaisen nimet kysyttiin ja laulettiin jokaiselle vuorotellen. Jokaiselle levisi jälleen hymy huulille, kun heille laulettiin.

Lauloimme kolme yhteislaulua: ”Kulkurin valssi”, ”Puhelinlangat laulaa” sekä ”Päivänsäde ja menninkäinen”. ”Kulkurin valssi” oli lähes jokaiselle tuttu ja ryhmä lauloi kuuluvasti mukana. Minun ja Miettisen olisi pitänyt harjoitella ennen tuokiota paremmin ”Puhelinlangat laulaa” –laulua, koska säestys ja lapun sanat eivät aivan kohdanneet. ”Päivänsäde ja menninkäinen” –laulussa käytimme kuvia apuna ryhmäjoosaa. Jaoimme ryhmän kahteen osaan ja toinen puoli lauloi menninkäisen osaa, toinen päivänsäteen. Eivät vanhukset juuri tajunneet ideaa, ja lauloivat mukana koko ajan. Mutta hauskaa heillä näytti olevan ja kuvat päivänsäteestä ja menninkäisestä herättivät huvittuneisuutta heidän keskuudessaan.

Kuvapartituuri ei oikein mennyt putkeen. Kuvan olisi pitänyt olla huomattavasti isompi, sillä vanhukset eivät nähneet kuvaa kunnolla. Olimme Miettisen kanssa yrittäneet etsiä parempaa kuvaa, mutta huonolla onnella. Olisimme voineet myös jakaa jokaiselle oman kuvan. Myös kapellimestarin puikko olisi pitänyt olla isompi ja näky-

vämpi, nyt käytössämme oli vain triangelin soittopuikko. Tehtävänä vanhuksilla oli soittaa rytmisoittimellaan silloin, kun kapellimestarin puikko osoittaa kuvasta kunkin valitsemaa asiaa (esim. puu, eläin, aurinko jne.) Saimme ryhmästä jotain ääniä aikaiseksi, ja osa tajusi jollain lailla idean. Suurin osa kuitenkin vain soitti koko ajan. Tämä idea olisi pitänyt organisoida ja toteuttaa huomattavasti paremmin.

”Souda sorsa” –kalevalaislaulua lauloimme kaikulauluna, jossa säestin kanteleella. Vanhukset lauloivat hyvin mukana, kun selitimme ja demonstroimme, mitä kaikulaulu tarkoittaa. Myös kädellä näytetyt eleet laulun aikana helpottivat. Uusia sanoja emme ottaneet, koska aikaa oli mennyt muuhun jo niin paljon.

Rentoutuksessa käytimme sansulaa ja ”kalistinta” (afrikkalainen, puinen nilkkahelistin). Loimme mielikuvan kirkkaan kauniista syyspäivästä pienen sateen siivittämänä. Kiersimme vanhusten seassa soittamassa ja he saivat kuunnella ja nauttia. Lopuksi he saivat kokeilla itse soittimia. Kaikki pitivät sansulan ääntä hyvin miellyttävänä. Kalistimesta sanottiin: ”Tämähän on afrikkalainen!” ja että se kuulostaa sateelta. Lauloimme vielä ”On hetki”. Vanhukset saivat kuunnella ja/tai laulaa mukana. Minä säestin ja Miettinen lauloi. Olisimme voineet kopioida sanat Miettiselle erikseen, sillä nyt hän joutui laulamaan pianon takaa, jolloin ääni jäi hieman hiljaiseksi. Laulu oli osalle tuttu ja he lauloivat mukana.

Kyselimme palautetta tästä kerrasta ja kaikista kerroista. Kaikki sanoivat, että kivaa on ollut. Yksi nainen sanoi, että on ihanaa kun koko ryhmä on saanut osallistua, eikä vain esim. kuunnella laulajaa. Kun kysyimme, onko jokin erityisesti ollut kivaa, vastaus oli: ”Kaikki!”. Pyytelivät kovasti tulemaan uudestaan, mikä lämmitti mieltämme suuresti. Hieman haikealta tuntuukin nyt lopettaa, kun pääsimme niin hyvin vauhtiin. Palautteen aikana jaoimme keksiä ja karkkia eli saatiin ”suut makiaks”, kuten yksi vanhus totesi. Viimeisen kerran päätti loppulaulu ja se meni railakkaasti.

4.3 Kolmannen tuokion (16.7.2013) tarkempi kuvaus

Päätin valita tarkemman tarkastelun alle kolmannen musiikkituokiokerran (liite 3), sillä se oli ainut kerta, jonka saimme kokonaan videolle aivan alusta loppuun ja otimme eniten valokuvia tuolta kerralta. Tuo kerta oli myös tutkimuksemme puolessa välissä, ja vanhukset olivat jo ehtineet ryhmäytyä hyvin. Olimme myös työparini Veera Miettisen kanssa ehtineet tutustua vanhuksiin jonkin verran, ja suunnitteleminen oli helpottunut.. Kaksi ensimmäistä kertaa päätavoitteinamme oli tutustua ryhmään ja luoda yhteishenkeä. Halusimme rohkaista vanhuksia improvisointiin ja kuulostella lastenlauluja ”piilosyöttönä”. Kolmannella kerralla lisäsimme tavoitteisiin erilaisiin lauluihin tutustumisen ja soittamiseen sekä laulamiseen rohkaisemisen.

Aloitimme jokaisen tuokion tutustumisleikillä. Ensimmäisillä kerroilla jokainen sai taputtaa oman nimensä tavut, ja muut toistivat perässä. Kolmannella kerralla lisäsimme mukaan rumpuja ja rytmisoittimia. Jokainen sai soittaa lyhyen rytmin soitinellaan, ja muut toistivat sen perässä. Aivan kaikki eivät halunneet aluksi ottaa soitinta. Yksi mies tokaisi: ”Antakaa nämä lapsille, viekää tällaiset tuonne lastentarhan puolelle!”. Otin asian huumorilla, ja jätin marakassin hänen eteensä pöydälle ja sanoin, että hän saa soittaa jos siltä tuntuu. Hetken päästä mies tarttui marakassiin ja soitti epäröimättä mukana.

Rytmittelyt sujuivat jouhevasti ja rytmit pysyivät lyhyempinä kuin edellisellä kerralla. Annoimme vanhusten valita korista mieleisensä rytmisoittimen. Kukaan ei valinnut quiroa soittaakseen, mutta muuten ”sammakkoquiro” herätti huvittuneisuutta. Pohdimme, että tulevaisuudessa voisimme jakaa mielivaltaisesti myös quiroja vanhuksille, jotta saisimme ne käyttöön. Neuvoimme nopeahkosti soitinten soittotavat ja soittaminen onnistuikin jokaiselta hyvin. Huomasimme, että marakassi oli hyvin toimiva soitin, koska sitä oli helppo soittaa. Tosin, huonokuuloisimmat eivät oikein kuulleet pienen ”vauvamarakassin” ääntä. Voisimme tarjota huonokuuloisille jatkossa vaikka pa triangeleita. Osalle vanhuksista muodostui lempisoittimet, ja he valitsivat jokaisella kerralla saman soittimen.

Seuraavana vuorossa oli vanha kansanlaulu ”Liilii”. Alkuun vanhukset vaikuttivat

hieman hämmentyneiltä, sillä laulu ei ollut monelle tuttu. Aloitimme laulamalla laulua kaikulauluna läpi. Laulun tullessa tutummaksi, lisäsimme soittimet mukaan. Alkuosassa soitimme ta -rytmiä ja kertosäkeessä ti-ti -rytmiä. Vanhukset pysyivät aika hyvin mukana. Olisimme voineet rohkaista vanhuksia laulamaan enemmänkin. Olisimme voineet myös alkuun käydä pelkät sanat läpi ilman melodiasa (esim. kaikuloru-na) ja jutella yhdessä, mistä laulussa kerrotaan. Tämä olisi voinut vähentää hämmennyneisyyttä. Päätimme vaihtaa seuraavaksi kerraksi pianon sijaan kanteleen säestyssoittimeksi tähän lauluun. Ajattelimme myös, että ensi kerralla jakaisimme ryhmän kahtia ja toinen puoli saisi laulaa ensin säkeistön ja koko porukka yhtyisi kertosäkeeseen mukaan laulaen ja soittaen rytmisoittimia.

”Muotilaulu” onnistui mainiosti! Mainitsimme alkuun, että kyseessä on lastenlaulu; ehkä tämä auttoi asiaa. Kävimme läpi laulussa tehtävät asiat ja liikkeet ilman musiikkia, ja sitten leikimme musiikkiin (cd:ltä). Kaikki osallistuivat innokkaasti mukaan ja näyttivät tykkäävän kovasti. Menimme laulun kahteen kertaan läpi ja toisella kerralla kaikki pysyivät jopa ”hei” (kädet ylös) -kohdassa mukana. Vastaavaa teemme ehdottomasti jatkossakin!

”Muotilaulun” pystyi leikkimään hyvin paikallaan. Lasten kanssa olisin lisännyt siihen liikkumista tilassa, mutta koska suurin osa ryhmämme vanhuksista oli pyörätuolissa, leikimme laulun istuen. Leikkiin kuului taputusta käsiin ja reisiin, jalkojen tömistystä, pään nyökytystä/ heilutusta (kunnon mukaan) sekä suun maiskutusta. Erityisesti maiskuttelu herätti huvittuneisuutta ryhmän keskuudessa. Kuvittelimme maiskutusta harjoitellessamme maistelevamme lempikarkkejamme.

”Peipon pesä” oli monelle tuttu ja vanhukset tykkäsivät laulaa sitä. Viimeinen säkeistö oli kuulemma vieraampi. Jaoimme lauluun halukkaille sanat monisteella ja lauloimme laulun yhteislauluna pianosäestyksellä pari kertaa läpi. Vanhukset vaikuttivat tykkäävän yhteislauluista kovasti, etenkin jos laulut olivat tuttuja heille.

”Jaakko-kulta” –laulua lauloimme kaanonissa. Olimme kahdella ensimmäisellä kerralla laulaneet ”Kullan ylistystä”, ja kaanonlaulu oli ryhmälle siitä tuttu. Kertasimme yhdessä kaanonlaulun periaatteen ja lauloimme laulun yhdessä läpi. Jaoimme ryh-

män puoliksi ja lauloimme kaanonissa. Homma sujui mainiosti. Yksi nainen ehdotti, että voisi laulaa sellaista kaanonia, missä lauletaan kahta laulua päällekkäin. Laitoimme asian harkintaan, sillä se oli hyvä ehdotus. Huomasimme, että olimme alkaneet käydä ryhmälle tutuiksi, sillä saimme kommentteja ja ehdotuksia aiempaa enemmän. Myös huumori alkoi kukoistaa.

Loppurentoutukseksi oli vesiväripensselillä parin kasvojen ja käsien sivelyä (ilman maalia). Jaoimme vanhukset pareihin he käsittivät hyvin mitä piti tehdä. Kukaan ei kieltäytynyt ja kun kyselimme jälkeenpäin, miltä rentoutus tuntui, vanhukset sanoivat tykänneensä (ehkä vähän kutitti). Vaihdoin parit päikseen välillä, etteivät vanhusten kädet väsyisi. Jotain vastaavaa voisimme tehdä jatkossakin, koska tämä toimi todella hyvin. Parit jutustelivat keskenään ja vaikuttivat nauttivan kosketuksesta. Välillä kävimme Miettisen kanssa vuorotellen sivelemässä vanhuksia ja juttelemassa heidän kanssaan.

Rentoutuksen taustalle laitoimme soimaan rentoutusmusiikkia (Peace of mind – Kultainen lampi). Kappalevalintojen kanssa pitää olla tarkkana. Vaikka cd-soitin oli täysillä, musiikki ei kuulunut juuri mihinkään. Suurin osa vanhuksista ei kuullut musiikkia lainkaan. Toisaalta, parit rupattelivat keskenään ja rentoutuksen jälkeen oli hyvä ilmapiiri, vaikka musiikki ei kuulunutkaan.

Loppulauluna käytimme ”Hei vaan näkemiin” –laulua. Otimme joka kerta saman loppulaulun luodaksemme turvallisen lopetuksen ja raamit tuokiolle. Laulu sujui jo hyvin: vanhukset alkoivat jo muistaa sen. Vanhukset saivat vilkutella toisilleen laulun aikana. He tykkäsivät joka kerta tästä ”sormijumpasta”, kuten yksi vanhuksista kerran tokaisi. Ajallisesti käytimme tuokioon noin 45 minuuttia yhteensä. Tuokion jälkeen juttelimme vielä muutamien vanhusten kanssa.

4.4 Musiikkituokioiden tavoitteet ja niiden saavuttaminen

Asetimme suunnitteluvaiheessa työparini kanssa musiikillisia, sosiaalis-

emotionaalisia, kognitiivisia, psykomotorisia sekä esteettisiä tavoitteita tuokioillemme, samoin kuin lasten kanssa järjestettävissä muskareissa on tapana (Varhaisiän musiikinopettajat 2013). Lähtökohtaisesti päätavoitteenamme oli musiikillinen, mutta huomasimme, että myös muut tavoitteet nousivat hyvin tärkeiksi. Tämän huomasi esimerkiksi siitä, miten vanhukset nauttivat yhdessä tekemisestä, kosketuksesta ja muistelusta.

Musiikilliset tavoitteet

- Improvisointiin rohkaiseminen
- Perussykkeen kokemisen vahvistaminen
- Lastenlauluihin tutustuminen
- Erilaisiin laulutyyliin (kaanon, yhteislaulu, kaikulaulu, kalevalainen) tutustuminen ja niiden harjoittelu
- Monenlaisiin soittimiin tutustuminen soittaen ja kuunnellen
- Dynamiikan vaihteluiden kokeminen ja harjoittaminen soittamisen avulla

Muut tavoitteet

- Rennon ilmapiirin luominen, hyvän olon lisääminen, onnistumisen kokemusten saavuttaminen
- Ryhmytyminen ja ryhmän jäseniin tutustuminen
- Motoristen taitojen vetreyttäminen ja ylläpitäminen
- Esteetiikan ja kauneuden tuominen musiikkituokioihin ja mielikuvituksen aktivoiminen
- Vuorovaikutuksen vahvistaminen opettaja-oppilassuhteessa sekä ryhmän jäsenten välillä

Tavoitteiden saavuttaminen

Improvisointi onnistui yllättävän hyvin ja lähes kaikki ymmärsi mitä oli tarkoitus tehdä. Rytmien taputtelut ja soittamiset onnistuivat hyvin. Rytmit tosin olivat alkuun aika pitkiä, joten ohjeistuksemme ei ollut kovin tarkka. Olisin voinut näyttää paremman esimerkin alun rytmien improvisointiin. Kiinnitin myöhemmissä tuokioissa erityistä huomiota ohjeiden antamiseen ja esimerkin näyttämiseen. Kuvapartituurin käytön kanssa improvisointi ei onnistunut kovinkaan hyvin. Käyttämämme kuva ei ollut tarpeeksi iso ja näin ollen vanhuksset eivät nähneet sitä kunnolla. Idea ei mennyt muutenkaan oikein perille. Meidän olisi pitänyt yksinkertaistaa ja muokata ideaa sekä selvittää se paremmin ryhmälle.

Tutustuimme ryhmään nimileikin ja alkulaulun avulla. Ryhmähenki alkoi muodostua heti ensimmäisestä kerrasta lähtien ja kasvoi koko ajan loppua kohti. Jokainen paikallaolija tuli mielestäni huomioiduksi hyvin joka kerralla. Katsekontaktin ja kosketuksen avulla vahvistimme opettajan ja oppilaan välistä vuorovaikutusta. Lopuissa tuokioissa vanhuksset juttelivat hyvinkin avoimesti kanssamme ja vastasivat kysymyksiimme kernaasti. Ilmapiiri oli loppua kohti hyvin rento ja miellyttävä. Saimme erityisen kauniin ja herkän tunnelman aikaan höyhen-tehtävässä. Myös vanhuksset vaikuttivat mielestäni rennoilta ja iloisilta. Onnistuin olemaan aktiivinen itse ja innostamaan sitä kautta myös ryhmää toimimaan. Muistutin tuokioiden kuluessa, että jokainen voi tehdä asiat omalla tyylillään ja omien kykyjensä mukaan. Saimme luotua raamit tuokioille selkeän ja tutun aloituksen ja lopetuksen avulla.

Suurin osa vanhuksista tykkäsi yhteislauluista ja lauloi aina mukana, etenkin jos laulut olivat entuudestaan tuttuja. Laulujen ollessa vieraampia, pääsi suurin osa mukaan vain kertosäkeeseen. Kaanonlauluun tutustuminen kävi sujuvasti. Osalle metodi oli ennestään tuttu. Kaanonissa laulaminen onnistui yllättävän hyvin ryhmän seurattessa puoliksi minua ja puoliksi Miettistä. Jakaessamme ryhmän kolmeen osaan, tilanne vaikeutui huomattavasti ja kolmas ryhmä putosi kärryiltä melko nopeasti. Harjoittelun tuloksena saimme kolmen ryhmän kaanoninkin toimimaan jotenkin. Kaikulaulun opettelu oli aluksi hankalahkoa. Selkeillä eleillä ja katsekontaktin avulla saimme kii- kuvuorottelut onnistumaan paremmin.

Kaikkea suunnittelemaamme motorisia taitoja vetreyttävää musiikkiliikuntaa emme voineet käyttää. Liikuntarajoitteiden vuoksi jouduimme muokkaamaan liikkuvat osion istualtaan toteutettaviksi. Istualtaan ne kuitenkin toimivat mielestäni hyvin ja vanhukset vaikuttivat pysyvän niissä hyvin mukana. Esimerkiksi loppulaulun hienomotorinen vilkuttelu vetreytti mukavasti sormia, kommentoi yksi vanhuksista. Saimme myös vanhuksilta ehdotuksia laululeikeistä, ja toteutimme kaikki, jotka kuudessa kerassa ehdimme.

Vanhukset nauttivat kosketuksesta ja kertoivat sen olevan rentouttavaa. Samalla saimme jutella heidän kanssaan ja tutustua heihin, mikä puolestaan rentoutti tunnelmaa edelleen. Haastatellessamme saimme yleisesti vastauksen, että erityisesti rentoutuksesta ja kosketuksesta nautittiin kovasti. Höyhenten väreistä nousi esiin ihania tarinoita. Mielikuvat aktivoituivat ja vanhukset kertoivat niistä mielellään. Tunteetkin nousivat pintaan ja muistelu aktivoitui.

Soittimiin tutustuminen sujui hyvin, jokaiselle löytyi ”fysikaalisesti” sopiva soitin (käsiens toimivuus otettiin huomioon). Saimme positiivista palautetta etenkin soitinten soittamisesta; sitä toivottiin lisää. Vanhukset nauttivat uusien soitinten äänistä ja kokeilemisesta, tämän vuoksi annoimme heille mahdollisuuden tutustua mm. sansulaan ja kanteleeseen.

Rytmiä harjoittelu kehorytmien kanssa sujui jokseenkin hyvin, mutta rytmien täytyi olla hyvin yksinkertaisia. Tempon täytyi olla aluksi hyvin hidas, ja nopeammat ”ti-ti” –rytmit eivät meinanneet onnistua. Saimme kuitenkin apusanojen avulla eroteltua ”ta” ja ”ti-ti” –rytmit toisistaan suhteellisen hyvin. Kehorytmit helpottuivat harjoittelun myötä. Perussykkeen ylläpitämisessä ei ilmennyt ongelmia.

Aktiivisen kuuntelun harjoittaminen onnistui silloin, kun cd-soittimen volyyymi riitti, tai jos soitti soittimilla itse. Tällöin vanhukset hiljenivät ja rentoutuivat kuuntelemaan ja soittimia pystyi kierrättämään vanhusten kesken. Dynamiikan vaihteluiden (forte ja piano) harjoittamisessa lastenlaulut ja kuuntelu toimivat hyvin.

5 TULOKSET JA NIIDEN TARKASTELU SEKÄ JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimusaineistoni keräsin pääasiallisesti videoimalla ja havainnoimalla vanhusryhmää sekä tulkitsemalla havaintoja yhdessä työparini kanssa. Keskustelimme kokemuksistamme Lutakon päiväkeskuksen henkilökunnan kanssa sekä haastattelimme vanhuksia. Reflektoimme kokemuksiamme työparini kanssa tutkimuksen edetessä. Pidin koko ajan oppimispäiväkirjaa ja tein itsearviointia. Haastattelimme jokaisen tuokion lopuksi vanhuksia. Kyselimme kysymyksiä myös tuokion kuluessa. Haastattelut tallentuivat videolle, josta purimme ne työparini kanssa.

Ryhmämme palaute musiikkituokioistamme oli yleisesti positiivista. Vanhukset sanoivat tykkäävänsä tuokioista ja toivoivat meidän tulevan uudestaan. Heidän mielestään oli mukavaa, kun pääsi itse laulamaan, tekemään ja soittamaan sen sijaan, että vain istuisi ja kuuntelisi kun joku soittaa. He tykkäsivät työskennellä ryhmässä ja tunsivat, että heidät huomioidaan myös yksilöinä. Heille oli tärkeää kokea, että he pystyvät vielä tekemään asioita, eli saamaan onnistumisen kokemuksia. Oma tulkin-tani on myös, että he saivat uutta puhtia positiivisesta palautteesta ja pienestä ”partistamisesta”. Jotkut vanhuksista eivät esimerkiksi aluksi olisi halunneet soittaa rytmisoittimia, sillä se tuntui jotenkin lapselliselta. Kuitenkin, kun sanoin heille, että kokeilisivat ihmeessä, ja jätin soittimen heidän ulottuvilleen, he hetken kuluttua tarttuivat soittimeen ja soittivat innokkaasti.

Suurin osa varhaisiän musiikkikasvatuksen työtavoista toimi ryhmämme kanssa mielestäni erittäin hyvin (ks. kohta 5.1). Ymmärrän toki, että tilanne voi olla erilainen eri vanhusten kanssa. Ilmeisesti ryhmäämme valikoitui kuitenkin musiikista kovasti tykkäviä ihmisiä ja muutamat heistä olivat nuoremmalla iällä harrastaneet musiikkia. Osa vanhuksista ei koko kuuden kerran aikana puhunut mitään (eivät ehkä osanneet enää), mutta huomasin musiikin vaikuttavan heihin silti. Esimerkiksi yksi mies istui pyörätuolissa ja tuijotti eteensä kaiken aikaa. Laitoin hänen eteensä pöydälle marakassin. Aluksi hän vain jatkoi tuijotteluaan, mutta kun myöhemmässä vaiheessa vilkaisin häntä uudelleen, hän oli tarttunut soittimeen ja soitti sitä hyvinkin innokkaan

oloisena; koko lopputuokion ajan. Huomasin yhden miehen liikuttuvan, kun jaoimme vanhuksille erivärisiä höyheniä ja pyysimme vanhuksia kuvailemaan tuntemuksiaan kuullusta kappaleesta. Mennessäni lähemmäs miestä, hän kuiskasi, että hänelle tuli ikävä. Ikävä mitä tai ketä, sitä hän ei osannut sanoa. Huomasin tästä, että hän tunsu edelleen vahvasti.

Oma kokemukseni on, että myös lastenlaulut soveltuvat hyvin vanhusryhmien kanssa käytettäväksi. Käytin tutkimuksessani sekä uusia että vanhoja lastenlauluja, ja niiden vastaanotto oli suopea. Vanhojen lastenlaulujen sanat ja melodiat muistuivat monelle mieleen vuosien takaa ja toivat mieleen oman nuoruuden. Jotkut vanhuksista ehdottivat laulettavaksi lastenlauluja, joita olivat laulaneet omassa lapsuudessaan. Uudet lastenlaulut otettiin vastaan hilpeästi ja ilolla. Etenkin musiikkiliikuntaan yhdistettynä uudet lastenlaulut toimivat erinomaisesti (musiikki tuli cd:ltä).

5.1 Käyttämiemme työtapojen soveltuvuus

Käytimme **yhteislaulun** lisäksi **kaanonlaulua** ja **kaikulaulua**. Kaikulaululla opettelimme ryhmälle vieraampien laulujen sanoja ja melodioita. Alkuun kaikulaulu ei oikein toiminut. Yritimme selittää, miten se toimii, mutta käytännön demostrointi toimi paremmin. Hyvänä apuna toimi kehollinen ilmaisu: näytin selkeästi käden liikkeellä ja katseella, milloin oli kenenkin vuoro laulaa. Kaanonlaululla saimme ”Minun kultani kaunis on” ja ”Jaakko-kulta” –laulut toimimaan oikein mukavasti. Mielestäni vanhukset ymmärsivät kaanonlaulun idean yllättävän hyvin. Puolet ryhmästä seurasi minun laulua ja toinen puoli Miettisen.

”Jaakko-kulta” –kaanonissa jaoimme ryhmän loppuvaiheessa kolmeen osaan. Se ei onnistunut ihan niin hyvin kuin kahdella ryhmällä laulaminen. Kolmannen ryhmän piti pystyä laulamaan ilman esilaulajaa, ja se oli haasteellista. Tosin, olin odottanutkin vastaavaa. Vanhusten kanssa kävi samoin, kuin minulla on käynyt lasten kanssa muskarissa: opettajaa seuraava ryhmä pysyy mukana, ilman opettajaa laulava tai soittava ryhmä putoaa kärryiltä hyvin helposti.

Kehorytmien käyttäminen toimi suhteellisen hyvin vanhusten kanssa. Rytmien piti kuitenkin olla erittäin yksinkertaisia. Käytimme ”apusanaja” helpottamaan rytmejä (esim. kis-sa, suk-ka-puik-ko). Tasajakoiset ”ta” ja ”ti-ti” –rytmit onnistuivat; kolmijakoisia tai pisteellisiä rytmejä emme lähteneet edes kokeilemaan. Omien kokemusteni perusteella lasten kanssa tilanne on usein samankaltainen.

Musiikkiliikuntaa ei pystynyt toteuttamaan samalla tavalla kuin lasten kanssa. Monella ryhmäläisistä oli pyörätuoli tai rollaattori, joten tilassa liikkuvat leikit eivät onnistuneet. Meidän piti myös ottaa huomioon, että liikunta on turvallista vanhuksille eikä käy kävelyä rasittavammaksi (Alén, Kukkonen-Harjula & Kallinen 1997). Paikallaan jalkojen liikuttelu kuitenkin onnistui suurimmalta osalta (heille, keltä ei onnistunut, annoimme erillisen ohjeen näihin kohtiin, esim. käsien heiluttelu tms.) ja tätä hyödynsimmekin lähes jokaisessa tuokiossa. Käsileikeistä kaikkein hienomotorisimpia emme käyttäneet, sillä osalla olivat kädet jo melko huonossa kunnossa. Karkeamotorisemmat, laajempia liikkeitä, taputusta, keskiviivojen ylittämistä sisältävät leikit onnistuivat.

Improvisointi onnistui osassa tehtäviä vanhuksilta yllättävän hyvin. He ymmärsivät oikein hyvin esimerkiksi rytmileikin idean, jossa jokainen sai soittaa haluamansa rytmipätkän ja muut toistivat sen perässä. Toisaalta, **kuvapartituurin** käyttö taas ei sujunut. Siinä olisi ollut tarkoituksena, että jokainen saa improvisoiden soittaa haluamiaan asioita kuvasta. Vanhusten kanssa olisi pitänyt käyttää huomattavasti isompaa kuvaa, kuin mitä olen tottunut käyttämään lasten kanssa, tai heille olisi voinut kokeilla jakaa aivan omat kuvat, joista soittaa.

Kuuntelua käytimme tuokioissamme jonkin verran. Olisimme halunneet käyttää sitä enemmänkin, mutta huomasimme, että huonokuuloisimmat eivät kuulleet cd-soittimesta tulevaa ääntä juuri ollenkaan. Musiikkiliikunnallisissa osioissa he pysyivät paremmin mukana, sillä niissä koko ryhmä lauloi kuunneltavan kappaleen mukana. **Aktiivista kuuntelua** yritimme hyödyntää mm. höyhen-tehtävän kanssa (ks. kohta 4.2 4. Tuokio). Siinä vanhukset saivat kuunnella rentoutusmusiikkia ja valita värin, joka heidän mielestään kuvasi parhaiten kappaleen tunnelmaa. Tämä onnistui vain heiltä,

jotka kuuluivat musiikin. Muut kuitenkin kertoivat muista asioista, jotka höyhenen väri toi mieleen. Kuuntelua aktivoi myös kaikulaulu ja kaanonlaulu, jossa piti keskittyä kuuntelemaan omaa stemmaa omalla vuorolla. Lauloimme myös Miettisen kanssa pianosäestyksellä ”On hetki” -laulun vanhuksille, jota he saivat halutessaan laulaa mukana tai vaan kuunnella ja rentoutua. Viimeisen kerran rentoutuksessa soitimme sansulaa ja lausuimme runon, jota vanhukset saivat kuunnella.

Rentoutuksen välineenä käytimme aika paljon **kosketusta**. Piirtelimme vanhusten selkään ”puroja” sormenpäillä ja he saivat myös piirrellä niitä pareittain toistensa selkään. Kuunnellessaan rentouttavaa musiikkia he saivat myös hieroa toistensa hartioita ja sivellä toisiaan maalipensseillä (ilman maalia). He tuntuivat nauttivan kosketuksesta valtavasti ja palautteessaankin he sanoivat sen tuntuvan miellyttävältä.

Parityöskentelyssä he saivat samalla sosiaalista kontaktia muun ryhmän ja opettajien kanssa. Tämä tuntui rentouttavan ihmisten lisäksi myös tunnelmaa ja availevan huumorin kukkasia.

Tehtävät, joihin osallistui koko ryhmä yhdessä, olivat erityisesti vanhusten mieleen. Palautteessaan he kertoivat, että juuri se seikka, että koko ryhmä saa itse osallistua tekemään, oli tärkeää. **Ryhmätyöskentelyssä** vanhukset jaksoivat keskittyä hyvin ja saivat ikään kuin voimaa muusta ryhmästä omaankin suoritukseensa. Tapahtui siis niin sanottua koheesiota (Palosaari 2011). Koheesion vaikutuksen huomasin myös yhteislaulussa.

Soittamista käytimme jokaisessa tuokiossa. Vanhukset saivat soittaa djembe- ja käsirumpuja sekä monenlaisia rytmisoittimia. He saivat myös kokeilla kanteletta ja sansulaa. Käytimme soittamista improvisoiden, laulun kanssa, cd:ltä kuunneltavien laulujen kanssa, sekä opetellessamme dynamiikan vaihteluita. **Musiikin teoriaa** opetimme muutamalla kerralla. Dynamiikan vaihtelut (forte – piano, crescendo – diminuendo) opitimme aivan omana asianaan, mutta suurimmaksi osaksi olimme ”naamioineet” teoriaopetuksen jonkin muun asian (esim. soittamisen ja laulamisen) oheen (esim. soitetaan hiljaa tässä kohdassa ja kovaa tässä kohdassa).

Lastenlaulut eivät vaikuttaneet häiritsevän vanhuksia, vaan pikemminkin he suhtau-

tuivat niihin suopeasti, ilolla ja jopa hilpeästi. Huumorintaju oli monella selkeästi tallella. **Huumorilla** (ks. kohta 3.3) höystettynä lastenlaulut eivät tuntuneet niin ”lapsellisilta”. Kerroin myös opiskelevani varhaisiän musiikkikasvatusta ja pitäväni siksi lastenlaulupainotteisia tuokioita. Vanhat lastenlaulut koettiin miellyttävänä osana **muistelu** (ks. kohta 3.3) ja vanhuksat kokivat miellyttävänä kun he osasivat jo entuudestaan jonkun laulun. Lastenlauluihin sai tuotua haastetta lisäämällä kehorytmejä, käsi- leikkejä, kaanonlaulua ja erilaisten soitinten soittamista. Ikään kuin toisen opetettavan asian (esim. dynamiikan vaihtelut) ohessa ei edes tuntunut huomaavan, että kyseessä on lastenlaulu.

5.2 Tutkimustulosten analysointi

Laadullisen tutkimukseni tulosten analysointitapani on ymmärtävä (Hirsjärvi ym. 2009, 224) ja pyrin kuvailemaan ilmiötä mahdollisimman tarkasti. Palautteen keräämiseen käytimme ryhmähaastattelua. Siinä ryhmäläiset voivat kommentoida toistensa vastauksia ja esittää itse uusia kysymyksiä toisilleen. Tilanne on luonnollinen ja keskustellessa voidaan yhteisesti luoda uudenlaisia ajatusmalleja (Alasuutari 2011, 149-152).

Voisin myös sanoa, että olen soveltanut tutkimukseni analysoinnissa fenomenologisia hermeneuttisia tutkimusmetodeita ja ihmiskuvaa. Tällöin siis tärkeäksi nousevat kokemuksen, merkityksien ja yhteisöllisyyden ymmärtäminen ja tulkinta sekä tutkittavien ihmisten suhde omaan elämäntodellisuuteensa. Ryhmä, jota tutkin, koostui vanhuksista; yksilöistä, joilla on omat elämäkokemuksensa takanaan, joihin he peilaavat omat tuntemuksensa ja tulkintansa tilanteista. Jokaiselle yksilölle on erilaiset asiat merkityksellisiä eli suhde maailmaan on intentionaalinen. Siksi eri ihmisten toimintatavat saattavat olla erilaisia samassa tilanteessa ja he saattavat tulkita tilanteen keskenään eri tavalla. Kokemus muotoutuu siis merkitysten mukaan. (Laine 2007, 28-45.)

Tutkimussuunnitelmaa tehdessä on hyvä asettaa jonkinlainen hypoteesi tai useampia. Laadullista tutkimusta tehdessä hypoteesien asettaminen suunnitteluvaiheessa on usein hankalaa, sillä ne syntyvät ja muotoutuvat usein tutkimuksen edetessä. (Alasuutari 2011, 267-268). Lähtiessäni tekemään opinnäytteeni käytännön osuutta, hypoteesini oli, että varhaisiän musiikkikasvatuksessa käytettävät työtavat soveltuvat käytettäväksi myöhäsiän musiikkikasvatuksessa. Kuitenkin tutkimuksen edetessä lisäsin hypoteesikseni, että myös lastenlaulut soveltuvat käytettäväksi samaisessa työssä. Halusin testata vanhusten reaktiota sekä uusiin että vanhoihin lastenlauluihin.

Ryhmämme palaute musiikkituokioistamme oli pääpiirteittäin positiivista. Vanhukset sanoivat tykkäävänsä tuokioista ja toivoivat meidän tulevan uudestaankin. Heidän mielestään oli mukavaa, kun pääsi itse laulamaan, tekemään ja soittamaan sen sijaan, että vain istuisi ja kuuntelisi kun joku soittaa. He tykkäsivät työskennellä ryhmässä ja tunsivat, että heidät huomioidaan myös yksilöinä.

Varhaisiän musiikkikasvatuksen työtavat toimivat ryhmämme kanssa mielestäni erittäin hyvin. Ymmärrän toki, että tilanne voi olla erilainen eri vanhusten kanssa. Ilmeisesti ryhmäämme valikoitui kuitenkin musiikista kovasti tykkäviä ihmisiä ja muutamat heistä olivat nuoremmalla iällä harrastaneet musiikkia. Osa vanhuksista ei koko kuuden kerran aikana puhunut mitään (eivät ehkä osanneet enää), mutta huomasin musiikin vaikuttavan heihin silti. Esimerkiksi yksi mies istui pyörätuolissa ja tuijotti eteensä kaiken aikaa. Laitoin hänen eteensä pöydälle marakassin. Aluksi hän vain jatkoi tuijotteluaan, mutta kun myöhemmässä vaiheessa vilkaisin häntä uudelleen, hän oli tarttunut soittimeen ja soitti sitä hyvinkin innokkaan oloisena; koko lopputuokion ajan. Huomasin yhden miehen liikuttuvan, kun jaoimme vanhuksille erivärisiä höyheniä ja pyysimme vanhuksia kuvailemaan tuntemuksiaan kuullusta kappaleesta. Mennessäni lähemmäs miestä, hän kuiskasi, että hänelle tuli ikävä. Ikävä mitä tai ketä, sitä hän ei osannut sanoa. Huomasin tästä, että tunsin edelleen vahvasti.

6 POHDINTA

Musiikkituokiot Lutakon päiväkeskuksella otettiin avosylin vastaan. Päiväkeskuksen työntekijät olivat hyvin tyytyväisiä tuokioiden sisältöön ja toivoivat meidän tulevan uudestaankin. Tuokioihin osallistuneet vanhuksetkin olivat tyytyväisiä toimintaamme ja harmittelivat, että kertoja oli niin vähän. Minulle itselleni rupeama oli myös erittäin positiivinen kokemus. Opin paljon uusia asioita musiikkitoiminnan pitämisestä ja monipuolisten työtapojen soveltamisesta vanhuksille.

Koin itse musiikkituokioiden pitämisen vanhuksille hyvin inspiroivana. Innostuin suuresti, kun tajusin, että vaikka olen valmistumassa varhaisiän musiikinopettajaksi, voisin olla suhteellisen pätevä tarjoamaan musiikinopetusta myös vanhusryhmille. Tämä tutkimus antoi minulle paljon eväitä ja tietoa tulevaisuutta varten toimia vaikkapa myöhäisiän musiikinopettajana.

Olisimme voineet haastatella vanhuksia enemmänkin ja käyttää siihen enemmän aikaa. Ryhmähaastattelun lisäksi olisimme voineet käyttää yksilöhaastattelua osan vanhuksista kanssa, tai jakaa ryhmän pienempiin osiin ja haastatella heidät erikseen. Saamamme palaute oli yleisesti positiivista mutta valitettavan ylimalkaista. Monet vanhuksista vastasivat, että ”tuokiot olivat kivoja” tai että ”kaikki oli kivaa”. Harvempi osasi eritellä tarkemmin, mikä oli erityisen kivaa tai minkä he kokivat hankalaksi. Pysyimme kuitenkin tekemään omia tulkintoja tilanteista (esim. siitä, mikä on liian haastavaa toimintaa) tutustumalla kuvaamaamme videomateriaaliin sekä omiin havaintoihimme tuokioita pitäessämme. Niiden pohjalta keskustelimme työparini kanssa ja reflektoimme kokemuksiamme. Myös jotkut ryhmän vanhuksista osasivat kuulla palautettaan tarkemmin.

Tulokset vastasivat hyvin pitkälti odotuksiani. Olettamukseni siitä, että varhaisiän musiikkikasvatuksen työtavat soveltuisivat käytettäväksi vanhusryhmän kanssa, piti melko pitkälti paikkansa. Suurinta osaa työtavoista piti hieman muokata, jotta ne soveltuisivat paremmin nimenomaan vanhuksille. Lähinnä syitä muokkaukseen olivat fyysiset rajoitteet, kuten käsien ja jalkojen vammat (ks. kohta 2.3). Muistisairaudet eivät juuri vaikuttaneet työtapojen käyttöön, sillä vaikka edelliskerran tuokiosta ei

olisi ollut muistijälkiä jäljellä, tietyssä hetkessä asioiden opetteleminen kuitenkin onnistui. Lastenlaulut otettiin positiivisemmin vastaan, kuin olin osannut odottaa. Olin ajatellut, että ne voisivat tuntua lapsellisilta vanhusten mielestä. Tämän huomioon ottaen alustin lastenlaulujen käyttämistä kertomalla opiskelevani varhaisiän musiikkikasvatusta ja työskenteleväni pääasiassa lasten kanssa. Yritin tarjota lastenlaulut humoristisessa ja kevyessä valossa vanhuksille ja mielestäni he suhtautuivatkin lastenlauluihin hyvin positiivisella ja kokeilunhaluisella tavalla.

6.1 Tutkimuksen luotettavuus ja kattavuus

Laadullista tutkimusta arvioidessa reliabiliteetin toteaminen voi olla jokseenkin ristiriitaista. Tutkimusta voidaan pitää reliabelina, jos sen tulos on toistettavissa (Hirsjärvi ym. 2009, 231-232). Tekemäni tutkimus voidaan toistaa, mutta koska tutkin ihmisten kokemuksia, eivät tulokset toistettaessa välttämättä ole samat. Kuitenkin uskon, että mikäli toistaisin, tai joku muu toistaisi, tutkimukseni täysin samalla tavalla, samojen ihmisten kanssa, tulos olisi reliabeli. Kuitenkin jokainen ihminen on oma persoonallisuutensa ja välttämättä eri otoksella tulos ei ole sama. Tämän vuoksi tutkimukseni tulosta ei voida pitää täysin reliabelina eikä sitä voi yleistää koskemaan kaikkia vanhuksia. Se osoittaa kuitenkin melko hyvin Lutakon päiväkeskuksen vanhusten suhtautumista lastenlauluihin ja muskarin työtapoihin ja voi näin antaa suuntaa myös eri vanhusten kanssa työskennellessä.

Tekemäni kvalitatiivisen tutkimuksen validiteetin eli pätevyden arviointi on myös epäselvää. Tämän takia kuvasin tarkasti tutkimukseni toteutuksen ja purin auki kolmannen musiikkituokiokerran yksityiskohtaisesti. Halusin tarkentaa tutkimukseni validiutta käyttämällä monia eri tutkimusmenetelmiä eli triangulaatiota (Hirsjärvi ym. 2009, 233). Tutkijoita oli kaksi, haastattelimme vanhuksia ja juttelimme molempien heidän kanssaan, videoimme pitämämme musiikkituokiot ja analysoimme videot sekä teimme etukäteissuunnitelmiamme, kuvaamiamme videoiden sekä omien tulkintojemme pohjalta itsearviot tuokioista ja käyttämistämme metodeista ja niiden

soveltavuudesta ryhmämme käyttöön. Pyysimme myös Lutakon päiväkeskuksen hoitohenkilökunnalta satunnaisia mielipiteitä tuokioiden soveltavuudesta ryhmän vanhuksille sekä vanhusten käyttäytymisestä tuokioiden aikana sekä niitä ennen ja niiden jälkeen.

6.2 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen eettisyyttä arvioidessa täytyy ottaa huomioon monia asioita. Eettisyys on otettava huomioon jo tutkimusta suunnitellessa, kohderyhmää valitessa, aineiston hankinnassa ja sen säilyttämisessä (esim. haastattelut, videointi), raportoinnissa sekä tuloksia julkaistaessa. On ajateltava anonymiteettiä, luottamuksellisuutta, yksityisyyttä (henkilöiden ja organisaatioiden) sekä lainsäädännöllisiä asioita. (Mäkinen 2006, 77-133.)

Lähetimme sähköpostitse kirjeen Jyväskylän eri palvelutaloille ja päiväkeskuksille, jossa kerroimme opinnäytetyöstämme ja tutkimushankkeestamme. Halusimme selvittää vanhainkotien innokkuutta lähteä mukaan tähän vanhusten virkistystoimintahankkeeseemme ja heidän resurssejaan tarjota meille noin kahdentoista henkilön suuruinen vanhusryhmä, jonka kanssa toteuttaa tutkimus. Saimme paljon vastauksia ja valitsimme kohteeksemme Lutakon päiväkeskuksen (Lutakon lähipalvelutalon yhteydessä), sillä se oli minulle entuudestaan tuttu paikka ja sen sijainti oli hyvä. Hankimme opinnäytteemme käytännönsuutta varten tutkimusluvan Jyvässeudun hoivapalvelut Oy:n edustajahenkilöiltä. Sovimme toimeksiantajan edustajien kanssa, että emme opinnäytteessämme käytä henkilöiden oikeita nimiä tai tunnistetietoja.

Hankimme videointi- ja valokuvaamisluvan, jonka allekirjoittivat kaikki musiikkituokioihin osallistujat. Mäkinen (2006, 64-65) huomauttaa, että mikäli tutkimukseen osallistuva henkilö ei itse pysty ilmaisemaan tahtoaan (ei kuitenkaan kieltäydy tutkimuksesta), edellyttää osallistuminen laillisen edustajan lupaa. Tämän huomioon ottaen sovimme, että mikäli osallistuja ei pysty allekirjoittamaan videointilupasopimusta,

mutta suostuu siihen suullisesti, voi toimeksiantaja allekirjoittaa sen hänen puolestaan.

Halusimme varjella osallistujien anonymiteettiä ja siksi sovimme, että käytämme videoita vain opinnäytteen tekovaiheessa omaan käyttöömme eikä keräämäämme materiaalia luovuteta missään vaiheessa ulkopuolisille. Tuloksia julkaistaessa emme myöskään näytä kenenkään kasvoja tai paljasta henkilötietoja. Opinnäytetöiden valmistuttua videomateriaali hävitetään. Nämä kaikki sopimamme asiat liittyvät olennaisesti tutkimuksen anonymisoimiseen (Ronkainen, Pehkonen, Lind-Blom-Ylärinne & Paavilainen 2011, 127-128).

Kirjasimme musiikkituokioiden jälkeen oppimispäiväkirjaa sekä itsearviointit tuokiosta kirjallisesti. Niissä emme myöskään käyttäneet vanhusten oikeita nimiä. Yritimme olla mahdollisimman objektiivisiä tuokioita arvioidessamme. Tiedostimme, että tämä voi välillä olla hankalaa, kun tutkija osallistuu itse aktiivisesti tutkimukseen ja vaikuttaa sen kulkuun. Yritimme olla mahdollisimman kriittisiä arvioidessamme tutkimuksen tuloksia, kuten Mäkinen (2006, 29-30) suosittaa.

Tutkimusta tehtäessä tutkittavien henkilöiden on tiedettävä, mitä tutkitaan ja miksi (Mäkinen 2006, 19-20). Tämän vuoksi kerroimmekin jokaisen musiikkituokion alussa keitä olemme, mistä tulemme ja mitä tutkimme. Päätimme kertoa nämä asiat joka kerta, sillä suurella osalla ryhmän jäsenistä oli jokin muistisairaus.

6.3 Tutkimus- ja kehittämideoita

Minua kiinnostaisi selvittää, millaisia ”hyötyjä” myöhäisiän musiikkikasvatuksesta olisi säännöllisenä osana vanhusten arkea. Kuuden kerran aikana sain jo tuntuman, että vanhusten stressitaso ja jännittyneisyys väheni musiikkituokioiden aikana ja selvästi he rentoutuivat ja vapautuivat tuokioiden kuluessa. Tämän huomasi puheliasuuden ja nauravaisuuden lisääntymisestä, kysymyksiin vastaamisinnokkuuden li-

sääntymisestä, toivomusten esittämisestä ja omien kokemusten jakamisen lisääntymisestä. Olisi mielenkiintoista päästä itse selvittämään pidemmän aikavälin saavutuksia ja vaikutuksia. Musiikkituokioiden pidempiaikaisia vaikutuksia voisi tutkia esimerkiksi järjestämällä säännöllistä musiikinopetusta vanhuksille eri puolilla Suomea pidemmän ajan ja vertailemaan paikkakuntakohtaisiakin eroja. Tällöin voitaisiin saada laajempi ja yleispätevämpi kuva vanhusten suhtautumisesta varhaisiän musiikkikasvatuksen menetelmiin ja lastenlauluihin, sekä musiikin vaikutuksista heihin.

Vanhuksille suunnattu musiikkikasvatus voisi myös olla oivallinen portti sukupolvien väliseen kanssakäymiseen. Esimerkiksi Lehtilä (2009) sekä Nenonen (2013) ovat tutkineet opinnäytetöinään juuri vanhusten ja lasten tuomista yhteisiin taide- ja musiikkitoimintoihin. Vanhuksille suunnattua musiikkitoimintaa tarjotaan Suomessa vielä melko vähän. Mielestäni kysyntää on paljon ja se kasvaa ikäluokkien suuretessa koko ajan. Tämän vuoksi siis tarjontaakin pitäisi lisätä huomattavasti. Varhaisiän musiikinopettaja voisi mielestäni toimia vanhustyössä ja heidän tuntitarjontamiinsa voisi lisätä myöhäisiän musiikinopetusta. Voitaisiin järjestää myös vanhuksille ja lapsille yhteisiä muskarihetkiä; vaikkapa isovanhempi-taapero –ryhmiä. Esimerkiksi seurakunnat sekä musiikki- ja kansalaisopistot voisivat tarjota enemmän nimenomaan vanhuksille suunnattua musiikkitoimintaa. Tunnit voitaisiin viedä suoraan sinne, missä vanhuksia on, eli järjestää vanhainkodeissa ja palvelutaloissa tai vaikka sairaaloissa (mikäli se on mahdollista). Tällöin musiikinopetus tavoittaisi myös ne vanhukset, jotka eivät pääse liikkumaan paikasta toiseen.

Olisin voinut käyttää musiikkituokioissamme Muikku-laatikkaa (Vesander & Mustonen 2009). Se on muistisairaiden kanssa työskenteleville suunnattu paketti, joka sisältää muistikuntoutusohjeita erilaisiin tuokioihin (musiikki, liikunta, muistelu ym.). Olisi ollut kiva kokeilla hyödyntää laatikon sisältöä omissa musiikkituokioissa. Valitettavasti löysin laatikon vasta tutkimukseni jälkeen. Suosittelen kuitenkin laatikon käyttöä niille, jotka lähtevät pitämään vanhuksille muistikuntoutusta tai muita toiminnallisia tuokioita, sillä se oli mielestäni monipuolinen ja selkeä. Myös Suomen käsityön museon Muistelusalukkaa (2011) olisin halunnut käyttää, mutta etsintäyrityksistäni huolimatta en löytänyt sitäkään ennen tutkimustani. Löysin sen sattumalta tutkimukseni jälkeen ja siihen tutustuessani huomasin, että se toimisi mainiosti musiikillisten

tuokioiden seassa muistelun yhteydessä. Etenkin salkun vanhojen lastenlaulujen muisteluosuus herätti minussa mielenkiintoa. Sekä Muikku-laatikon, että Muisteluskun käyttämistä voisi yhdistää myöhäisiän musiikkikasvatukseen.

Mielestäni jokaisella, niin nuorella kuin vanhallakin, tulisi olla oikeus musiikinopetukseen ja musiikin harrastamiseen. Sen avulla voi saada paljon hyvää aikaan jokaisessa elämänvaiheessa ja siitä voi nauttia aivan elämän loppuun saakka. Musiikin avulla voidaan koota ihmiset yhteen, lähentää heidän välisiä suhteitaan ja rakentaa uusia. Musiikin kautta koettu ilo antaa voimaa!

*”Kerran on annettu meille
elämä ihmeellinen,
kirkaana loistavat värit
ilon ja ystävyuden.*

*Välillä kohottiin tähtiin
siivillä rohkeuden.
Matkalla ihmeitä nähtiin.
Mieli on kiitollinen.*

*Kaikki on tallella kyllä
pohjalla sydämen,
jokainen eletty hetki
onnen ja kaipauksen.”*

– Anna-Mari Kaskinen

LÄHTEET

Ahonen, H. 1997. Musiikki – sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. 2., korjattu painos. Helsinki: Finn Lectura.

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4., uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.

Alén, M., Kukkonen-Harjula, K. & Kallinen, M. 1997. IKÄÄNTYVIEN TERVEYDEN JA TOIMINTAKYVYN ARVIOINTI SEKÄ LIIKUNTANEUVONNAN PERIAATTEET. Teoksessa Ikääntyminen ja liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108. 1997. Toim. Era, P. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, 63-76.

Clair, A. A. 1996. Therapeutic Uses of Music with Older Adults. Baltimore: Health Professions Press.

Pavlicevic, M. 1995. Music and emotion. Aspects of music therapy research. Teoksessa Art and music therapy and research. 1995. Toim. Gilroy, A. & Lee, C. Lontoo: Routledge, 51-65.

Hautamäki, K. & Peltokangas, K. Musiikin vaikutus keskivaikeasti ja vaikeasti muistisairaahan henkilön mielialaan ja käytökseen. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala, hoitotyön koulutusohjelma. Viitattu 17.1.2014. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/7868/Hautamaki_Katja.pdf?sequence=1.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hodges, D.A. 2006. The musical brain. Teoksessa The child as musician. A handbook of musical development. Toim. McPherson, G.E. New York: Oxford, 51-68.

Huotilainen, M. 2013. Musiikin oppimisen erityisyys neurotieteen näkökulmasta. Teoksessa Musiikkipedagogin käsikirja. Toim. Jordan-Kilkki, P., Kauppinen, E. & Korolainen-Viitasalo, E. Tampere: Juvenes print, 97-110.

Huttunen, M. 2011. Terveyskirjasto Duodecim. Artikkelidlk00358 (019.600) teoksessa Lääkärikirja Duodecim. Helsinki: Duodecim. Viitattu 18.1.2014. http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00358.

Häkkinen, L. 1992. Näköaistin taudit. Teoksessa Ruikka, I., Sourander, L., Tilvis, R. 1992. Vanheneminen ja sairaudet. Juva: WSOY, 240-243.

Jukkola, R. 2003. Musiikin käyttö. Teoksessa Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Toim. Marin, M., Hakonen, S. 2003. Jyväskylä: PS-kustannus, 173-178.
Juntunen, M-L., Nikkanen H.M. & Westerlund, H. 2013. Musiikkikasvattaja. Kohti reflektiivistäkäytäntöä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Louhivuori, J. 2011. KULTTUURI- JA HYVINVOINTIHANKKEET JYVÄSKYLÄN SEUDULLA – TAUSTAA JA TULEVAISUUDEN NÄKYMIÄ. Teoksessa Luovaa Lystiä. Luovat menetel-

mät osana hoitotyötä. 2011. Toim. Jussila, P. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja –sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu, 9-13. Viitattu 22.1.2014. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38539/JAMKJULKAISUJA1262011_web.pdf?sequence=1.

Karppi, P. 2012. Vanhusten sairaudet ja toimintakyky. Viitattu 1.2.2014. <https://www.skr.fi/sites/default/files/Vanhusten%20sairaudet%20300112.pdf>.

Kaskinen, A-M. Kerran on meille annettu. Elämän Helminauhaa -blogi. Viitattu 10.2.2014. <http://maisamaamontalomaalla.blogspot.se/2014/01/kerran-on-annettu-meille.html>.

Kolehmainen, T. 1999. Milloin vanha on vanhus? Kotimaisten kielten keskus: Julkaisut. Julkaistu Helsingin Sanomissa 28.12.1999. Viitattu 23.1.2014. <http://www.kotus.fi/index.phtml?s=1190>.

Kurki, L. 2008. Innostava vanhuus. Helsinki: FINN LECTURA.

Laes, T. 2013. Myöhäisiän musiikkikasvatus myönteisen ikääntymisen tukijana. Teoksessa Musiikkikasvattaja – Kohti reflektiivistä käytäntöä. 2013. Toim. Juntunen, M-L., Nikkanen, H. & Westerlund, H. PS-kustannus, 310-320.

Laine, T. 2007. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 2007. 2., korjattu ja täydennetty painos. Toim. Aaltola, J. & Valli, R. Jyväskylä: PS-kustannus, 28-45.

Lehtilä, M. 2009. ”ISO JA PIENI ON YHDESSÄ KAKSI, KAKSI VOIYHDESSÄ LEIKKIÄ.” – Lasten ja vanhusten yhteistyö luovilla menetelmillä. Opinnäytetyö. Tikkurilan Laurea-ammattikorkeakoulu, Sosionomia, sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 20.1.2014. <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/4388/Mervi%20Lehtila%20oppari.pdf?sequence=1>.

Levo, P. Eletään ihmisiksi - Pirjo Levon runosivut. Runoja elämästä. Viitattu 11.2.2014. <http://www.pirjolevo.fi/60097882>.

Muistihäiriöt ja dementia. 2009. Muistiliitto. Viitattu 8.1.2014. http://www.alzheimer.fi/fin/muisti_ja_muistisairaudet/muistihairiot_ja_dementia/.

Musiikinopetus Suomessa. 2007. Järjestelmä. Viitattu 18.1.2014. <http://www.musiikinopetus.fi/fi/jarjestelma>.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.

National Institute on Aging. 2012. Alzheimer's Disease Fact Sheet. Viitattu 23.1.2014. <http://www.nia.nih.gov/alzheimers/publication/alzheimers-disease-fact-sheet>.

Nenonen, S-M. 2013. VARHAISIÄN MUSIIKIOPETTAJA SENIORITYÖSSÄ. Monitaiteellisten työtapojen ja virikkeellisen ryhmätoiminnan hyödyntäminen. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Kulttuuriala, musiikin koulutusohjelma.

Nikander, P. & Zechner, M. 2006. Ikäetiikka – Elämänkulun ääripäät, haavoittuvuus ja eettiset kysymykset. Teoksessa Yhteiskuntapolitiikka-YP 71 (2006):5. Helsinki: Stakes, 515-526. Viitattu 16.1.2014.

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/100988/065nikander.pdf?sequence=1>.

Numminen, H. & Vesala, H. Ikääntymisen määrittely. 2013. Kehitysvammaliitto. Viitattu 12.1.2014.

<http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus/ikaantyminen/muutokset/maarittely.html>.

Nurmiranta, H. & Leppämäki, P., Horppu, S. 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita.

Opetushallitus. "Kun ne kysyis mitä mä haluan" – vanhuksen valinnat voimavaraksi. Vanhuksen voimavarat ja toimintakyky. Viitattu 23.1.2014.

<http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/vanhustyö/voimavarat/muuttuminen.html>.

Palosaari, P. 2011. RYHMÄN KOHEESIO PROJEKTITYÖSSÄ. Case: Loimaan messut 2011 –projekti. Opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu, Liiketoimintatiedon hallinta ja tietojohdaminen, liiketalouden koulutusohjelma. Viitattu 20.1.2014.

<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/37214/Palosaari%20Pia.pdf?sequence=1>.

Perkiö, S. 2009. Sibelius-Akatemian musiikkikasvatuksen lehtori. Jyväskylän ammattikorkeakoulu: Musiikin ja liikkeen integraatio –kurssi. Oppitunti syksyllä 2009.

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylärinne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro.

Ruikka, I. 1992. Kuuloaistin sairaudet. Teoksessa Ruikka, I., Sourander, L., Tilvis, R. 1992. Vanheneminen ja sairaudet. Juva: WSOY, 237-240.

Ruikka, I. 1992. PARKINSONIN TAUTI (*PARALYSIS AGITANS* ELI VAVISTUSHALVAUS). Teoksessa Ruikka, I., Sourander, L., Tilvis, R. 1992. Vanheneminen ja sairaudet. Juva: WSOY, 235-236.

Ruikka, I. 1992. Psykkiset sairaudet vanhuudessa. Teoksessa Ruikka, I., Sourander, L., Tilvis, R. 1992. Vanheneminen ja sairaudet. Juva: WSOY, 243-244.

Ruikka, I. 1992. Vanhenemisen aiheuttamat rakenteelliset muutokset elimistössä. Teoksessa Ruikka, I., Sourander, L., Tilvis, R. 1992. Vanheneminen ja sairaudet. Juva: WSOY, 29-49.

Ruikka, I. 1992. VANHUSTEN DEPRESSIOT. Teoksessa Ruikka, I., Sourander, L., Tilvis, R. 1992. Vanheneminen ja sairaudet. Juva: WSOY, 256-259.

Ruikka, I. 1992. VANHUUDEN DEMENTIAT. Teoksessa Ruikka, I., Sourander, L., Tilvis, R. 1992. Vanheneminen ja sairaudet. Juva: WSOY, 245-255.

Saarenheimo, M. 2012. Yleistä ikääntymisestä. Teoksessa *Mielen terveys vanhuudessa*. 2012. Toim. Heimonen, S. & Pajunen, H. Helsinki: Edita, 18-55.

Sirola, E. 2009. Musiikin elinikäinen oppiminen. Teoksessa *Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen*. 2009. Toim. Louhivuori, J., Paananen, P. & Väkevä, L. Vaasa: FiSME, 171-188.

Sinbel, M. 2010. AINA VOI OPPIA UUTTA. Musiikillisia työvälineitä seniori-ikäisten kognitiivisten kykyjen aktivointiin. Opinnäytetyö. Helsingin Metropolia-ammattikorkeakoulu, musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto, musiikin koulutusohjelma. Viitattu 23.1.2014.
<http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/22070/Ainavoioppiauutta.pdf?sequence=1>.

Soininen, H., 2009. Sairauksien ehkäisy. Terveyskirjasto. Viitattu 8.1.2014.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p_artikkeli=seh00054.

Sulkava, R. 2010. Muistisairaudet. Teoksessa *Geriatría*. 2010. 2., uud. painos. Toim. Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. Helsinki: Duodecim, 120-138.

Työmotivaationi arviointi. 2013. Avoin oppimisympäristö työllistymisen edistämiseksi. Viitattu 13.1.2014. <http://employability.e-mentoring.eu/test1s/description/FI>.

Vanhustyön Keskusliitto. 2010. Mielen Muutos. Ikäihmisten mielenterveys ja hyvinvointi. Viitattu 17.1.2014. <http://www.mielenmuutos.fi/mielenmuutos/>.

Varhaisiän musiikinopettajat ry. 2013. Viitattu 15.1.2014. <http://vamory.fi/>.

Vesander, E. & Mustonen, S. 2009. Muikku-laatikko –muistikuntoutusmateriaali. Jyväskylä: Jyväskylän seudun dementiayhdistys.

Vuorio, H. 2011. Suomen käsityön museo. Muistelusalikko kansakouluajoista. Iäkkäiden ihmisten kohtaaminen ja muistelutyö. Viitattu 14.1.2014.
<http://www.craftmuseum.fi/esitteet/kansakoulusalikko.pdf>.

LIITTEET

Liite 1. Tuntisuunnitelma 2.7.2013

Päivä: 2.7.2013

Musiikkituokioita vanhuksille, Lutakon päiväkeskus

Teema: Ryhmään tutustuminen ja esittely
Musiikilliset tavoitteet: Rohkaistaan improvisointiin ja ryhmään tutustumiseen sekä yhteishengen luomiseen. Kuulostellaan lastenlauluja ”piilosyöttönä”.
Soittimet: Djembe-rumpu, piano
Materiaalit: Muurarin sanat lapulla
Äänitteet ja kirjat: Rytmikylvyn pikku-kuplat -cd, Kalliolle kukkulalle -kirja, Karvakorvan laulupurkki -cd, Vivaldi Four Seasons -cd
Muuta huomioitavaa:
Omat pedagogiset ja yksilölliset tavoitteet: Pyritään luomaan miellyttävä ja rento ilmapiiri. Näytä hyvä esimerkki itse, ole aktiivinen ja innostava! Muista, että jokainen voi tehdä asiat omalla tavallaan omien kykijensä mukaan.

MITÄ TEHDÄÄN? MITEN TEHDÄÄN?	AIKA	MIKSI TEHDÄÄN?
<p>1. Tutustumisrytmit: Oman nimen taputus vuorotellen. Säestys djembellä. Kerrotaan mistä ollaan ja miksi.</p>	7min	Aloitetaan improvisointi yksinkertaisesti ja rohkaistaan jokaista omaan ilmaisuun. Huomioidaan jokainen paikallaolija.
<p>2. ”Ylös, alas”: Alkuverryttely. Musiikki levyiltä (Rytmikylvyn pikku-kuplat).</p>	5min	Verrytellään kehoa omien kykyjen mukaan. Piilosityötetään lastenlaulua.
<p>3. Äänenavaus: ”Kullan ylistys” (Kalliolle kukkulalle, s. 55).</p>	5min	Avataan ääntä tutulla kansanlaululla. Jatkossa kokeillaan kaanonina.
<p>4. Liikkuminen ja ryhmän havainnointi: Liikutaan vapaasti → kun yksi pysähtyy, kaikki pysähtyy (ensin ilman musiikkia). Sitten soimaan Vivaldin Talvi II-osa taustalle: liiku musiikin innoittamana, muuten sama kuin edellä. Sitten lisätään patsas pysähtymisen tilalle, muuten kuten edellä.</p>	10min	Improvisoinnin harjoittelua. Havainnoidaan ryhmää. Ylläpidetään motorisia taitoja. Havainnoidaan musiikkia ja yhdistetään se liikkeeseen.
<p>5. Juttelua musiikista: Miltä musiikki tun-</p>	5min	Havainnoidaan ja kerätään

<p>tui? Oliko ryhmää helppo seurata? Mitä ajatuksia heräsi?</p>		<p>aineistoa, pyritään luomaan rento ilmapiiri.</p>
<p>6. "Muurari": Yhteislauluna (Kalliolle kukkulalle, s. 80)</p>	<p>5min</p>	<p>Koetaan yhteislaulun iloa.</p>
<p>7. "Puro puhelee": Loppurentoutus. Piirretään parille puroja selkään sormella musiikin soidessa. Puolivälissä vaihdetaan parit toisin päin.</p>	<p>4min</p>	<p>Rentoudutaan ja rauhoitutaan. Koetaan kosketuskontakti pareittain ja improvisoidaan musiikin tahtiin puroja.</p>
<p>8. Keskustelua: Miltä rentoutus tuntui? Miltä koko tuokio tuntui? Mikä oli parasta? Entä huonointa?</p>	<p>5min</p>	<p>Kerätään kokemuksia ylös, jotta tulevat tuokiot on helpompi suunnitella.</p>
<p>9. Loppulaulu: "Hei vaan näkemiin" (Olin laulukirja). Vilkutellaan.</p>	<p>2min</p>	<p>Luodaan tuokiolle raamit ja selkeä lopetus. Käden ja sormien motoriikan harjoittaminen vilkuttamalla.</p>

Liite 2. Tuntisuunnitelma 9.7.2013

Päivä: 9.7.2013

Musiikkituokioita vanhuksille, Lutakon päiväkeskus

Teema: Kehorytmit
Musiikilliset tavoitteet: Rohkaistaan improvisointiin ja ryhmään tutustumiseen sekä yhteishengen luomiseen. Kuulostellaan lastenlauluja ”piilosyöttönä”.
Soittimet: Djembe-rumpu, piano, rytmisoittimet
Materiaalit: Kullan ylistys-sanat, Peipon pesä-sanat, käsirasvaa
Äänitteet ja kirjat: Rytmikylvyn pikku-kuplat -cd, Kalliolle kukkulalle -kirja, Mielenrauhaa: Kultainen lampi -cd, Peace of mind -cd (The Swan from Carnival of the Animals)
Muuta huomioitavaa:
Omat pedagogiset ja yksilölliset tavoitteet: Pyritään luomaan miellyttävä ja rento ilmapiiri. Näytä hyvä esimerkki itse, ole aktiivinen ja innostava! Muista, että jokainen voi tehdä asiat omalla tavallaan omien kykijensä mukaan.

MITÄ TEHDÄÄN? MITEN TEHDÄÄN?	AIKA	MIKSI TEHDÄÄN?
<p>1. Tutustumisrytmit: Oman nimen taputus vuorotellen → kaikille djembet/ rytmikapulat: omat rytmit soittimella, muut toistavat → perussyke soittimilla, jokainen tekee oman rytmin sen päälle. → vaihdetaan soittimet päikseen.</p>	10min	Aloitetaan improvisointi yksinkertaisesti ja rohkaistaan jokaista omaan ilmaisuun. Huomioidaan jokainen paikallaolija. Tutustutaan soittimiin.
<p>2. ”Ylös, alas”: Alkuverryttely, kertaus edelliseltä kerralta. Kerran ilman musiikkia, kerran musiikkiin. Musiikki levyttä (Rytmikylvyn pikku-kuplat). HUOM! Parempi mankka!</p>	3min	Verrytellään kehoa omien kykyjen mukaan. Piilosyötetään lastenlaulua.
<p>3. Kehorytmit: ”Kis-sa” (polvet, kädet) ja ”Suk-ka-puik-ko” (jalka, jalka, reisi, reisi). Lauletaan ”Sinisiä, punasia ruusunkukkia” samalla. Vaihdeltaan rytmien välillä eri säkeistöissä.</p>	10min	Kehorytmejä yhdistellään kansanlauluun ja aktivoidaan motorisia taitoja.
<p>4. Kaanon: ”Kullan ylistys” (Kalliolle kukkulalle, s. 55). Lauletaan ensin läpi säestyksen kanssa. → Kokeillaan kaanonissa: toinen puoli seuraa Karoliina, toinen</p>	6min	Harjoitellaan kaanoniam.

<p>puoli Veeraa. Ensin 1. säkeistö, sitten koko laulu. Ilman säestystä.</p>		
<p>5. "Joutsen" (Eläinten karnevaalit): Kuunnellaan musiikkia → valitaan erivärisiä paperipaloja → kerrotaan miksi juuri se väri nousi mieleen musiikista.</p>	7min	Aktivoidaan musiikin avulla mielikuvia ja sen herättämiä tunteita värien kautta.
<p>6. "Peipon pesä": Yhteislauluna.</p>	3min	Koetaan yhteislaulun riemua.
<p>7. "Kultainen lampi": Loppurentoutus. Hoidetaan parin kädet; hierotaan ja rasvataan. Puolivälissä vaihdetaan parit toisin päin. Musiikki soi taustalla.</p>	8min	Rentoudutaan ja rauhoitutaan. Koetaan kosketuskontakti pareittain.
<p>8. Keskustelua: Miltä rentoutus tuntui? Miltä koko tuokio tuntui? Mikä oli parasta? Entä huonointa?</p>	2min	Kerätään kokemuksia ylös, jotta tulevat tuokiot on helpompi suunnitella.
<p>9. Loppulaulu: "Hei vaan näkemiin" (Olin laulukirja). Vilkutellaan.</p>	2min	Luodaan tuokiolle raamit ja selkeä lopetus. Käden ja sormien motoriikan harjoittaminen vilkuttamalla.

Liite 3. Tuntisuunnitelma 16.7.2013

Päivä: 16.7.2013

Musiikkituokioita vanhuksille, Lutakon päiväkeskus

Teema: Lastenlaulut, rytmit
Musiikilliset tavoitteet: Rohkaistaan improvisointiin, soittamiseen ja laulamiseen. Tutustutaan lastenlauluihin eri muodoissa.
Soittimet: Djembe, piano, rytmisoittimet (marakassit, quirot yms.)
Materiaalit: Peipon pesä-sanat, pensselit, Liiolii –sanat,
Äänitteet ja kirjat: Karvakorvan laulupurkki -cd, Kalliolle kukkulalle -kirja, Mielenrauhaa: Kultainen lampi -cd
Muuta huomioitavaa: MUISTA KAMERA PÄÄLLE!
Omat pedagogiset ja yksilölliset tavoitteet: Pyritään luomaan miellyttävä ja rento ilmapiiri. Näytä hyvä esimerkki itse, ole aktiivinen ja innostava! Muista, että jokainen voi tehdä asiat omalla tavallaan omien kykyjensä mukaan.

MITÄ TEHDÄÄN? MITEN TEHDÄÄN?	AIKA	MIKSI TEHDÄÄN?
<p>1. Tutustumisrytmit: → kaikille djembet/rytmikapulat: jokainen sanoo oman nimen + oma (LYHYT!) rytmi soittimella, muut toistavat</p>	10min	Aloitetaan improvisointi yksinkertaisesti ja rohkaistaan jokaista omaan ilmaisuun. Huomioidaan jokainen paikallaolija. Tutustutaan soittimiin.
<p>2. ”Lii-oo-lii”: säkeistössä soittimilla ta ta, kertosäkeessä ti-titi-ti, 4 säkeistöä. (Seuraavalla kerralla: kantele säestää ja puolet porukasta laulaa säkeistön, kertosäkeessä laulaa kaikki ja soittaa soittimilla. Seuraava säkeistö toinen puoli laulaa jne.)</p>	6min	Harjoitellaan ”ta” ja ”ti-ti” rytmejä ja perussykkeen ylläpitämistä. AB-rakenteeseen tutustumista.
<p>3. ”Muotilaulu” levyltä. Kerrotaan, että laulu on lastenlaulu, mutta kaikki voivat verrytellä silti kaikenlaiseen musiikkiin. Kerrataan liikkeet joita laulussa esiintyy ja sitten musiikkiin.</p>	5min	Verrytellään kehoa omien kykyjen mukaan. Piilosyötetään lastenlaulua.
<p>4. ”Peipon pesä”: Yhteislauluna.</p>	3min	Koetaan yhteislaulun riemua.

<p>5. Kaanon: "Jaakko-kulta" → Lauletaan ensin läpi. Sitten jaetaan puoliksi porukka ja lauletaan kaanonissa. (Ensi kerralla: kokeillaan jakaa kolmeen osaan porukka.)</p>	7min	Harjoitellaan kaanonia tutun lastenlaulun avulla.
<p>6. "Kultainen lampi": Loppurentoutus: sivellä pensselillä parin käsiä ja/tai kasvoja. Puolivälissä vaihdetaan parit toisin päin. Musiikki soi taustalla.</p>	10min	Rentoudutaan ja rauhoitutaan. Koetaan kosketuskontakti pareittain.
<p>7. Keskustelua: Miltä rentoutus tuntui? Miltä koko tuokio tuntui? Mikä oli parasta? Entä huonointa?</p>	2min	Kerätään kokemuksia ylös, jotta tulevat tuokiot on helpompi suunnitella.
<p>8. Loppulaulu: "Hei vaan näkemiin" (Olin laulukirja). Vilkutellaan.</p>	2min	Luodaan tuokiolle raamit ja selkeä lopetus. Käden ja sormien motoriikan harjoittaminen vilkuttamalla.

Liite 4 Tuntisuunnitelma 30.7.2013

Päivä: 30.7.2013

Musiikkituokioita vanhuksille, Lutakon päiväkeskus

Teema: Lastenlaulut, rytmit
Musiikilliset tavoitteet: Tutustutaan lastenlauluihin. Harjoitellaan dynamiikkaa. Rohkaistaan improvisointiin. Harjoitellaan kaanoniam.
Soittimet: Djembe, piano, rytmisoittimet (marakassit, quirot yms.), kantele
Materiaalit: Viikonpäivät- ja Liiolii -sanat, höyhen, dynamiikka-laput
Äänitteet ja kirjat: Karvakorvan laulupurkki -cd, Sininen laulukirja, Rikko tikko tei -kirja
Muuta huomioitavaa: MUISTA KAMERA PÄÄLLE!
Omat pedagogiset ja yksilölliset tavoitteet: Pyritään luomaan miellyttävä ja rento ilmapiiri. Näytä hyvä esimerkki itse, ole aktiivinen ja innostava! Muista, että jokainen voi tehdä asiat omalla tavallaan omien kykyjensä mukaan.

MITÄ TEHDÄÄN? MITEN TEHDÄÄN?	AIKA	MIKSI TEHDÄÄN?
1. "Suuren pallon pyöritämme" Tutustumisleikki jumppapallon kanssa.	5min	Huomioidaan jokainen paikallaolija. Tutustutaan uuteen lauluun.
2. "Lii-oo-lii" : 4 säkeistöä. Kantele säestää ja puolet porukasta laulaa 1. rivin, toinen puoli 2. rivin jne. säkeistön. Kanteleella välisoitto.	7min	Harjoitellaan ta ja ti-ti rytmejä ja perussykkeen ylläpitämistä. AB-rakenteeseen tutustumista.
3. "Muotilaulu" levyttä (raita 6). Kerrotaan, että laulu on lastenlaulu, mutta kaikki voivat verrytellä silti kaikenlaiseen musiikkiin. Kerrataan liikkeitä joita laulussa esiintyy ja sitten musiikkiin.	3min	Verrytellään kehoa omien kykyjen mukaan. Piilosyötetään lastenlaulua.
4. "Peltirännin peikkopoika" Piano, forte, crescendo, diminuendo (lapuilla). Ti-ti ja ta -rytmit. Laulu cd:ltä (raita 12), soitetaan rytmisoittimilla mukana (alkusoitto ja välisoitot cresc./dim. säkeistössä forte/piano).	7min	Harjoitellaan dynamiikan vaihteluita lastenlaulun avulla. Tutustutaan rytmisoittimiin.

<p>5. "Viikonpäivät" (Sininen laulukirja, s.60). Veera säestää. Halukkaat voi napsuttaa. Menevä!</p>	3min	Koetaan yhteislaulun riemua lastenlaulun avulla.
<p>6. Kaanon: "Jaakko-kulta" Lauletaan ensin läpi. Lauletaan ensin kahdessa osassa, sitten kokeillaan kolmessa.</p>	3min	Harjoitellaan kaanonia tutun lastenlaulun avulla.
<p>7. "Taikalintu" (Rikko tikko tei, s.28) Rentoutus: Karoliina soittaa laulua, Veera sivelee höyhenellä jokaisen läpi.</p>	7min	Kuunnellaan laulua ja rentoudutaan. Koetaan vuorovaikutusta kosketuksen ja laulun avulla.
<p>8. Keskustelua: Miltä rentoutus tuntui? Miltä koko tuokio tuntui? Mikä oli parasta? Entä huonointa?</p>	2min	Kerätään kokemuksia ylös, jotta tulevat tuokiot on helpompi suunnitella.
<p>9. Loppulaulu: "Hei vaan näkemiin" (Olin laulukirja). Vilkutellaan.</p>	2min	Luodaan tuokiolle raamit ja selkeä lopetus. Käden ja sormien motoriikan harjoittaminen vilkuttamalla.

Liite 5 Tuntisuunnitelma 6.8.2013

Päivä: 6.8.2013

Musiikkituokioita vanhuksille, Lutakon päiväkeskus

Teema: Lastenlaulut, rytmit
Musiikilliset tavoitteet: Tutustutaan lastenlauluihin. Harjoitellaan dynamiikkaa (piano, forte) ja perussykkeen ylläpitämistä. Tutustutaan soittimiin.
Soittimet: Piano, rytmisoittimet (marakassit, quirot, rytmikapulat), kantele, sansula, sadeputki
Materiaalit: Kukkuu, kukkuu” -sanat, ”Pikkulintu riemuissaan” –sanat, dynamiikkapulut, ”Souda sorsa” –sanat, Runon sanat
Äänitteet ja kirjat: Karvakorvan laulupurkki -cd, Kalliolle kukkulalle -kirja, Suuri lastenlaulukirja
Muuta huomioitavaa: MUISTA KAMERA PÄÄLLE! Muista merkitä koulun soittimet!
Omat pedagogiset ja yksilölliset tavoitteet: Pyritään luomaan miellyttävä ja rento ilmapiiri. Näytä hyvä esimerkki itse, ole aktiivinen ja innostava! Muista, että jokainen voi tehdä asiat omalla tavallaan omien kykyjensä mukaan.

MITÄ TEHDÄÄN? MITEN TEHDÄÄN?	AIKA	MIKSI TEHDÄÄN?
1. ”Musiikki alkakoon (hei dum dupi-du dam)” Kysytään nimet ja kirjataan ylös, sitten lauletaan jokaiselle. Marakassit vanhuksille.	5min	Huomioidaan jokainen paikallaolija. Tutustutaan uuteen lauluun ja marakassin soittamiseen.
2. ”Kukkuu, kukkuu”. Lauletaan yhteislauluna läpi. Kehorytmit sen jälkeen 1. säkeistöön: Jalat ”ta” + ”ti-tita” ja kädet, reidet ”ti-ti” + ”ti-tita”. Veera säestää.	6min	Verrytellään kehoa bodyperc. avulla sekä nautitaan yhteislaulun riemusta.
3. ”Peltirännin peikkopoika” Piano, forte (lapuilla). Laulu cd:ltä (raita 12), soitetaan rytmisoittimilla mukana forte ja piano.	7min	Harjoitellaan perussykkeen ylläpitämistä sekä pianoa ja fortea. Tutustutaan rytmisoittimiin.
4. ”Pikkulintu riemuissaan” yhteislauluna. Karoliina säestää.	3min	Koetaan yhteislaulun riemua lastenlaulun avulla.

<p>5. "Souda sorsa" Kalevalanmittana, säestys kanteleella. Karoliina säestää ja laulaa ensimmäisenä, Veera + vanhukset toistaa. Kaikki saa kokeilla kanteleelta.</p>	5min	Tutustutaan kalevalaiseen laulantaan ja kanteleeseen.
<p>6. "Sansula ja sadeputki" –rentoutus + Hämärän hetki -runo. Vanhukset saavat sulkea silmänsä ja Karoliina ja Veera soittaa rentoutusmusiikkia.</p>	7min	Kuunnellaan soittimia ja runoa. Rentoudutaan ja rauhoitutaan. Tutustutaan sansulaan ja sadeputkeen.
<p>7. Keskustelua: Miltä rentoutus tuntui? Miltä koko tuokio tuntui? Mikä oli parasta? Entä huonointa?</p>	2min	Kerätään kokemuksia ylös, jotta tulevat tuokiot on helpompi suunnitella.
<p>8. Loppulaulu: "Hei vaan näkemiin" (Olin laulukirja). Vilkutellaan.</p>	2min	Luodaan tuokiolle raamit ja selkeä lopetus. Käden ja sormien motoriikan harjoittaminen vilkuttamalla.

Liite 6 Tuntisuunnitelma 13.8.2013

Päivä: 13.8.2013

Musiikkituokioita vanhuksille, Lutakon päiväkeskus

Teema: Loppukiva, yhteislaulut
Musiikilliset tavoitteet: Nautitaan yhteislauluista ja tunnelmasta. Improvisoidaan.
Soittimet: Piano, rytmisoittimet (marakassit, quirot, rytmikapulat), kantele, sansula, sadeputki, kitara
Materiaalit: ”Puhelinlangat laulaa” -sanat, ”Päivänsäde ja menninkäinen” –sanat, ”Kulkurin valssi” -sanat, ”Souda sorsa” –sanat, monistenivaska
Äänitteet ja kirjat: Sininen ja valkoinen -laulukirja
Muuta huomioitavaa: MUISTA KAMERA PÄÄLLE! Jätä monistenivasta vanhainkodille
Omat pedagogiset ja yksilölliset tavoitteet: Pyritään luomaan miellyttävä ja rento ilmapiiri. Näytä hyvä esimerkki itse, ole aktiivinen ja innostava! Muista, että jokainen voi tehdä asiat omalla tavallaan omien kykijensä mukaan.

MITÄ TEHDÄÄN? MITEN TEHDÄÄN?	AIKA	MIKSI TEHDÄÄN?
1. ”Musiikki alkakoon (hei dum dupidu dam)” Kysytään nimet ja lauletaan jokaiselle. Marakassit vanhuksille.	5min	Huomioidaan jokainen paikallaolija. Tutustutaan uuteen lauluun ja marakassin soittamiseen.
2. ”Kulkurin valssi” (Sininen ja valkoinen, s. 58) yhteislauluna. Karoliina säestää kitaralla, Veera säestää djembellä ja marakassilla.	3min	Koetaan yhteislaulun riemua.
3. ”Puhelinlangat laulaa” (Sininen ja valkoinen, s. 118) yhteislauluna. Veera säestää pianolla, Karoliina djembellä. Vanhuksilla jaloissa perussyke + laulavat.	3min	Perussykkeen ylläpitoharjoitus, yhteislaulun riemua.
4. ”Päivänsäde ja menninkäinen” (Sininen ja valkoinen, s. 128) yhteislauluna. Jaetaan porukka puoliksi, toinen puoli on Menninkäinen ja toinen puoli Päivänsäde. Näytetään kuvilla kenen vuoro laulaa.	3min	Koetaan yhteislaulun riemua sekä harjoitellaan vuorolaulua.

<p>5. Kuvapartituuri. Näytetään kaikille yksi iso kuva, josta jokainen saa valita heitä puhuttelevan hahmon. Tälle he saavat valita oman äänen haluamallaan soittimella. Sitten mennään kuvapartituurin hahmoja läpi niin, että osoitamme aina kuvan tiettyä aluetta: oman hahmon ollessa vuorossa he voivat soittaa/laulaa sen ääniä.</p>	10min	Improvisoinnin harjoittelamista kuvan ja rytmisointien avulla.
<p>6. "Souda sorsa" Kalevalanmittana, säestys kanteleella. Karoliina säestää ja laulaa ekana, Veera + vanhukset toistaa. Kaikki saa kokeilla kannelta. Kysytään haluaako joku keksiä omia sanoituksia. Uusia sanoituksia.</p>	7min	Tutustutaan kalevalaiseen laulantaan ja kanteleeseen.
<p>7. "Sansula ja sadeputki" –rentoutus. Karoliina ja Veera soittavat rentoutusmuusiikkia.</p>	5min	Rentoudutaan ja tutustutaan uusien soitinten ääniin.
<p>8. Laulu vanhuksille. "On hetki" (Sininen ja valkoinen, s. 208).</p>	2min	Rentoutumista ja kuuntelua.
<p>9. Keskustelua & herkkuja: Mikä on ollut parasta, mikä huonointa. Palautetta. Karkkia ja mehua tarjolla.</p>	8min	Kysellään palautetta kaikista tuokioista, nautitaan lopetuksesta.
<p>10. Loppulaulu: "Hei vaan näkemiin" (Olin laulukirja). Vilkutellaan.</p>	2min	Luodaan tuokiolle raamit ja selkeä lopetus. Käden ja sormien motoriikan harjoittaminen vilkuttamalla.