

Tuija Närhi

Musiikin ja liikunnan integrointi oppimista tukevalla tavalla

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

Päivämäärä 19.5.2014

Tekijä(t) Otsikko	Tuija Närhi Musiikin ja liikunnan integrointi oppimista tukevalla tavalla
Sivumäärä Aika	60 sivua + 1 liite 19.5.2014
Tutkinto	Musiikkipedagogi
Koulutusohjelma	MUSIIKKI
Suuntautumisvaihtoehto	MUSIIKKIPEDAGOGI
Ohjaaja(t)	MuT Annu Tuovila
<p>Opinnäytetyössäni esittelen musiikkia ja liikuntaa integroivia yhteistoiminnallisia harjoituksia ja leikkejä, joiden avulla voidaan tauottaa oppitunteja ja tehostaa oppimista. Olen kokeillut ja havainnoinut, kuinka voin yhdistää oppituntien lomaan liikettä, liikuntaa, ergonomiaa, aivojumppaa ja musiikkia oppimista tukevalla tavalla.</p> <p>Olen kokeillut toiminnallisia musiikkiliikuntahetkiäni lähinnä musiikin perusteiden opetuksessa, mutta myös harmonikkaoppilaiden yksilö- ja ryhmätunneilla, yhteissoittoleireillä sekä ikäihmisten laulu- ja keskustelupiirissä. Tavoitteenani on ollut kehoa kuormittavan istumisen tauottaminen, osallistujien virkistyminen ja huomion kiinnittäminen istuma- ja soittoasentoihin sekä oppimisen vahvistaminen iloisella tavalla. Miten voin omalta osaltani työssäni lisätä oppitunteihin fyysistä aktiivisuutta sellaisilla tavoilla, jotka tukevat opetettavaa musiikillista asiaa, jaksamista ja kehonhallintaa?</p> <p>Aloitin musiikkia ja liikuntaa integroivan kehittämisprosessin vuonna 2010, ja se jatkuu yhä. Olen tehnyt itse uutta opetusaineistoa sekä kerännyt sitä eri lähteistä. Opinnäytetyö sisältää esimerkkejä käyttämästäni harjoituksista ja leikeistä.</p> <p>Toiminnallisen musiikinopetuksen avulla voimme kehittää soittajalle tärkeitä havaintomotorisia ja motorisia taitoja, hyödyntää ja havainnoida erilaisia opetus- ja omaksumistapoja, saada positiivisia kokonaisvaltaisia oppimiskokemuksia, kehittää vuorovaikutusta ja vaikuttaa myönteisen musiikillisen minäkuvan kehittymiseen.</p> <p>Olen ollut huolestunut oppilaideni paljosta istumisesta koulupäivän aikana. Haluan omalla työlläni ja esimerkilläni vaikuttaa kehoa kuormittavan istumisen tauottamiseen. Istumisen tauottamisella voimme vaikuttaa kehon ja mielen hyvinvointiin. Laittakaamme istuva yhteiskunta liikkumaan työssä, koulussa ja vapaa-ajalla!</p>	
Avainsanat	taukoliikunta, musiikkiliikunta, motorinen kehitys, musiikinteoria, toiminnallinen oppiminen, oppimistyyli, opetusmenetelmät, soittonopetus

Author Title	Tuija Närhi Combining Music and Physical Exercise in Teaching Music
Number of Pages Date	60 pages + 1 appendix 19 May 2014
Degree	Bachelor of Music Pedagogy
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Pedagogy
Supervisor	Annu Tuovila, DMus
<p>In my Bachelor`s thesis, I introduce physical exercises and games which facilitate learning and offer a little break during the lessons. I have experimented and observed ways to combine physical movement and exercise, ergonomics, brain gym and music in support of music teaching and music learning.</p> <p>The prime target group for my experiments was my music theory students. Other target groups have been my accordion students in their own lessons and group lessons, ensemble groups in ensemble courses and elderly people in their singing and conversation circle. The main objectives and aims have been to get a break from the constant sitting which burdens the body, to revive the mind and the body, to observe sitting and playing positions and to support learning in a joyful way. How can we make use of physical energy and embodiment to support the learning of music as well as balance and body control?</p> <p>In year 2010, I started to redevelop my work and experiment with the combination of music and physical exercise. I have made new learning material and collected it from different sources. This Bachelor`s thesis includes examples of exercises and games.</p> <p>In the course of the project, I noticed it is possible to develop the motor perception and the motor skills, observe and make use of different learning skills and styles and to promote interaction with this kind of functional music teaching. The effects stretch also to positive musical self-image.</p> <p>Personally I have been concerned about students sitting too much during school days. I hope that my work will serve as an influence and reminder that sitting can be damaging for the body. Physical exercises are a good way to break the long stretches of sitting to refresh the body and mind. We should get more motion into all levels of society!</p>	
Keywords	exercise break, musical movement, motor development, music theory, functional learning, learning skills, teaching methods, music teaching

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Mistä kaikki alkoi?	3
2.1	Miksi on tarpeen tauottaa oppitunteja?	3
2.2	Soittajan ja laulajan hyvä kehonkäyttö	4
2.2.1	Oman työasennon säännöllinen havainnoiminen	5
2.2.2	Oppilaiden istuma-asennot ja istuva yhteiskunta	6
2.3	Voimavarojen suuntaaminen oppituntien sisälle	8
2.4	Työskentelytapojeni nimeämisen pohdintaa	10
3	Liikunta musiikin perusteiden opetuksessa ja soitonopetuksessa	13
3.1	Havaintomotoristen ja motoristen taitojen kehitys	13
3.2	Erialaisten opetustapojen ja omaksumistapojen huomioiminen	14
3.2.1	Yhteistoiminnallisen oppimisen merkitys	15
3.2.2	Kinesteettisen ja taktiilisen oppimistavan huomioiminen	17
3.3	Myönteisyyden, ilon, luottamuksen ja kannustuksen merkitys	19
3.4	Myönteinen musiikillinen minäkäsitys	19
3.5	Voimauttava valokuvaus	22
4	Opetusmateriaalia musiikin ja liikunnan yhdistämiseksi	23
4.1	Musiikkiliikuntaan ja laululeikkeihin suunniteltu materiaali	23
4.2	Musiikin perusteiden opetukseen suunniteltu materiaali	24
4.3	Muuta sopivaa materiaalia: musiikkia ja aivojumpsaa	25
5	Musiikkia ja liikuntaa integroivia harjoituksia	27
5.1	Aamulla herätys, sängystä pois: uudet rytmit tutuiksi	28
5.2	Kätellen tutuiksi: tilan käytöllä muotorakennetta	29
5.3	Irlantilaista piiritanssia: 6/8-tahtilajin kokeminen	31
5.4	Piis, piis, pikkulintu: mollisävellaji tutuksi	32
5.5	On neidolla punapaula: ryhmätyönä liikkeitä musiikkiin	33
5.6	C-duuri-asteikko kehorytmien avulla: sävelnimet tutuiksi	34
5.7	Ystävänä tuttavani: 2/4-tahtilaji, pääsoinnut, ystävänpäivä	36
5.8	Ratiriti ralla: laulun rakenne ja rytmi nyrkkeillen	37
5.9	Pienet aivojumpsahetket	38
5.10	Soittotunneilla asennon korjausta, ravistelua ja rentoutta	39

5.11	Kokeilua yhteissoittoleireillä	43
5.11.1	Valssin tahdissa: ristiaskellusta, tasapainoa ja kontaktia.	44
5.11.2	Vaaleanpunainen pantteri: luovaa notkumista ja tasapainoa	46
5.12	Seniorien musiikkiliikuntahetket	48
6	Miten kokeiluni on auttanut opetusta ja oppimista	51
6.1	Havaintoja, ajatuksia ja kokemuksia musiikin ja liikunnan yhdistämisestä	51
6.2	Hyödyt oppilaille ja oppimisprosessille	53
7	Pohdinta	57
	Lähteet	61
	Liitteet	
	Liite 1. Kuvankäyttölupa	

1 Johdanto

Käsittelen opinnäytetyössäni musiikin ja liikunnan integroimista musiikin perusteiden tasojen 1 ja 2 opetuksessa, harmonikkaoppilaiden kanssa yksilötunneilla ja ryhmätunneilla sekä muussa ryhmäopetuksessa. Alkuidea kypsyi musiikinopettajien ja soitonopettajien ammatillisesti syvennetyllä lääketieteellisellä Aslak- kuntoutuskurssien jaksoilla vuosina 2009–2010. Kurssijaksojen tuloksena yhdeksi henkilökohtaiseksi tavoitteekseni muodostui löytää uusia toimintatapoja yhdistää liikunnallinen aktiivisuuteni ja musiikkiopiston opettajan ammattini. Tavoitteenani oli avoimen innostuneesti kokeilla ja keksiä itselleni uusia opetusmenetelmiä niin, että niiden vaikutus näkyisi oppitunneilla ensisijaisesti vireyden ylläpitäjänä, mutta mahdollisesti myös oppimisen tehostumisena.

Pienessä musiikkikoulussa musiikin perusteiden oppitunneilla käy lähes jokainen musiikkikoululainen. Olen halunnut antaa oppilaileni mallin, kuinka tärkeää on tauottaa työntekoa ja pitkäkestoista kehoa kuormittavaa istumista. Jokainen musiikin perusteiden oppilas on myös soittaja tai laulaja, ja jokaisen soittajan ja laulajan on jo varhaisessa vaiheessa kiinnitettävä huomiota hyvään soitto- ja lauluasentoon sekä kehonhallintaan. Tavoitteenani on ollut myös kiinnittää huomiota säännöllisesti pitkin työpäivää omiin työasentoihini, ryhtiini ja kehonhallintaani.

Ryhdyin kevään 2010 aikana tekemään pieniä musiikkiliikuntahetkiä valmistamalla omia koreografioita johonkin opetusta palvelevaan sävellykseen. Pääsääntöisesti olen toteuttanut toiminnallisia musiikkitaukoliikuntahetkiä musiikin perusteiden ryhmätunneilla, mutta myös muussa opetuksessani. Ensisijaisena tavoitteenani oli siis katkaista oppitunti virkistävällä taukoliikunnalla. Huomasin taukoliikunnan aiheuttavan myös muita positiivisia vaikutuksia. Niinpä aloin nivoa tuohon hetkeen oppitunnin aihetta esittelevää, vahvistavaa tai kertaavaa ainesta. Oppilaat ovat olleet tämän kokeilun aikana 5-23-vuotiaita. Mukaan tuli myös opinnäytetyötä tehdessäni ikäihmisten ryhmä, jonka kanssa olen soveltaen toteuttanut lasten ja nuorten kanssa tekemiäni musiikkiliikuntahetkiä.

Olen miettinyt mitä kaikkea voin taukoliikuntahetkillä saavuttaa. Voisivatko yhteiset musiikilliset taukoliikuntahetket luoda rentoa, iloista yhteisen tekemisen meininkiä oppitunneille ja saada aikaan hyvää ryhmähenkeä? Voisiko musiikkitaukoliikuntahetki olla aineeton yleistä hyvinvointia lisäävä hetki arjessa? Voisinko itse saada uusilla toiminta-

tavoilla eväitä pysyä vireänä ja virkeänä opettajana? Voinko estää työhön puutumista ja edistää työssä jaksamista? Miten teen paremmin työn, johon minut on palkattu, ja johon minulla on koulutus? Paraneeko ammattitaitoni tämän kokeilun myötä? Olen myös usein pohtinut, mikä on läsnäolon, rauhan ja rentouden merkitys oppitunneilla.

Opetan musiikkikoulussa, jossa alituinen taloudellinen epävarmuus ja monet epäkohdat työpaikan asioiden hoidossa ja työyhteisössä ovat vieneet paljon energiaa. Olen tietoisesti halunnut suunnata energiaa oppituntien sisälle ja omalta osaltani huolehtia siitä, että palvelen hyvin oppilaitani. Olen halunnut oppituntiani pitäessä keskittyä siihen, mitä teen, mitä kuuntelen, mitä oppilas sanoo ja mitä hän sanottomasti viestii. Oppitunti on opettajan ja oppilaiden välinen hetki, jota eivät saisi häiritä muut ulkopuoliset kontaktit. Saanko tähän läsnäoloon lisää syvyyttä musiikkitaukoliikunnan kautta?

Opetusmateriaalin valmistaminen ja etsiminen on ollut keskeistä musiikkitaukoliikunta-hetkiä valmistaessa. Olen käyttänyt tanssi- jumppa- ja leikkiliikkeitä, joista olen tehnyt oman koreografian. Musiikin olen soittanut CD- levyiltä, tai olemme laulaneet säestykselläni tai ilman säestystä. Olen myös soveltaen käyttänyt aivojumppaliikkeitä. Olen myös löytänyt erinomaista musiikkiliikuntaan valmistettua valmista materiaalia, jota olen valikoiden harjoitellut ja toteuttanut oppitunneilla.

Luvussa 2 kerron havaintoja ja näkemyksiäni musiikkitaukoliikunnan tarpeellisuudesta itselleni ja oppilailleni sekä pohdin käyttämieni termien sisältöä. Luvussa 3 esittelen millaisia taitoja musiikkiliikunnalla voidaan kehittää ja millaisia opetus- ja omaksumistapoja voi huomioida liikunnan ja musiikin integroinnissa. Lisäksi tarkastelen, miten musiikkitaukoliikunta voi vaikuttaa opetusilmapiiriin ja myönteiseen musiikilliseen minäkäsitykseen. Esittelen myös, miten olen käyttänyt valokuvaa apuna opetuksessani ja kokeilussani. Luvussa 4 kerron, mitä opetusmateriaalia olen käyttänyt musiikkia ja liikuntaa yhdistäessä. Lukuun 5 olen valinnut opetuksessani hyvin toimineita esimerkkejä toteuttamistani musiikkitaukoliikuntahetkestä. Luvussa 6 analysoin havaintoja ja kokemuksia omasta oppimisprosessista. Lisäksi kerron, mikä merkitys musiikkitaukoliikunnalla on oppilaille ja heidän oppimisprosessilleen opettajan näkökulmasta. Lopuksi pohdin musiikin opetuksen ja soiton opiskelun ja yleisesti työn teon istumapainotteisuutta.

2 Mistä kaikki alkoi?

2.1 Miksi on tarpeen tauottaa oppitunteja?

Koen ammattini ergonomisesti hyvin haastavaksi. Olen päätoiminen tuntiopettaja ja opetan pääaineenani harmonikansoittoa. Lisäksi opetan musiikin perusteita 1 ja 2 sekä yhteissoittoa pääasiassa harmonikansoittajille. Käsittelen opettaessani 15 kg painavaa harmonikkaa, opetan musiikin perusteita usealle ryhmälle käyttäen säännöllisesti pianoa ja nuottiviivastotaulua sekä opetan yhteissoittoa pienille harmonikkaryhmille.

Harrastan paljon ja monipuolisesti liikuntaa ja olen kokenut sen auttavan harmonikan käsittelystä ja taulutyöskentelystä helposti aiheutuvan niska- ja hartiaseudun jännitysten sekä niistä aiheutuvien päänsärkyjen ennaltaehkäisyssä. Hyvä peruskunto ja lihaskunto auttavat kestäämään staattisten käsien kohoasentojen aiheuttaman kuormituksen ja vaikuttavat myönteisesti yleiseen jaksamiseen. Olen kiinnittänyt ergonomiaani huomiota jo päätoimisen opettajaurani alkuajoista lähtien. Samoin erilaiset liikuntamuodot ovat olleet osa elämääni. Siitä huolimatta olen kokenut, että pysyäkseen edelleen työnsäni terveenä, vahvana, virkeänä ja toimintakykyisenä, täytyy minun oppia tauottamaan pitkäjaksoista istumista ja kontrolloida enemmän kehoni asentoja työpäivän aikana.

Olen myös huolestuneena miettinyt oppilaideni paljoa istumista koulussa, tietokoneella ja vielä soittoharrastuksen parissa. Osa lapsista ja nuorista harrastaa vapaa-aikanaan paljonkin liikuntaa, mutta yleisesti ottaen istuminen yhteiskunnassamme on lisääntynyt kaikilla ikäluokilla. Opetukseen ujutettu taukoliikunta katkaisee oppilaiden istumista ja tauottaa miellyttävällä tavalla oppituntia palvelemalla samalla musiikissa opittavia asioita.

Musiikin perusteiden 60 minuutin oppitunnit olen viime vuosina lähes säännöllisesti katkaissut musiikkitaukoliikuntahetkellä. Olen voinut sisällyttää taukoliikuntahetken musiikkiin jotain opittavaa asiaa. Samalla istuminen ei ole liian pitkäjaksoista, ja lisäksi tunnin vireystaso pysyy hyvänä. Yhtenä lähtökohtaisena huolena on kuitenkin alun perin ollut se, että oppilaat pitkän päivän koulussa istuttuaan tulevat musiikkikoululle jatkamaan istumista. Olen halunnut luoda esimerkin: opiskeluhetkiä voi katkaista välillä. Toivon myös, että oppilaille jää mieleen, että he voivat myöhemmässä elämässään tehdä samankaltaista pikavirkistystä keholle ja mielelle. Kun huolehdin oman työni tauotuksesta, voin samalla huolehtia ison oppilasjoukon työn tauotuksesta.

Taustalla on ollut myös omaa pohdintaa ja kyseenalaistamista itse aikanaan 1970–1980-luvuilla saamaani musiikin teorian opetuksen mielekkyyttä ja teoreettisuutta kohtaan. Tuolloin oli vallitsevana luentomainen vakavahenkinen opetustyyli, joka oli jännittävää ja pelottavaa. Koko ajan istuttiin paikallaan, yritettiin jaksaa seurata opetusta ja jännitettiin vastausvuoroa. Suoriuduin ihan hyvin, mutta tunsin olevani huono. Olen halunnut kehittää monin eri tavoin opetustani niin, että musiikin perusteet ei tuntuisi ihan kurjalta pakkopullalta. Uskon tauotuksen auttavan yhdeltä osaltaan monia erilaisia oppilaita.

Hyvän musiikinteorian opetuksen on koettu olevan ratkaisevan tärkeää etenkin silloin, kun muussa musiikin opiskelussa on koettu ongelmia. Jos musiikinteorian opetuksesta pidetään ja se koetaan tarpeellisena, lapsi saattaa jatkaa opintojaan musiikkiopistossa, vaikka soittotunnit olisikin koettu turhauttaviksi. (Tuovila 2003, 234.)

Yksi tärkeä seikka tauotukseen on koulurakennuksessa olevien luokkatilojen huono ilmanvaihto. Ryhmätunneilla happi loppuu, ja kesken tunnin on usein järjestettävä pikainen tuuletus. Tuo tuuletushetki voi samalla olla myös liikuntahetki tai liikuntahetken jälkeinen jäähdyttelyhetki.

2.2 Soittajan ja laulajan hyvä kehonkäyttö

Katarina Porander kertoo artikkelissaan *Musiikkiin tarvitaan koko keho* (2013, 138–141), että musisoinnissa, joka vaatii kokonaisvaltaista kehon ja mielen yhteistoimintaa tulee kiinnittää erityistä huomiota kehollisuuteen. Tasapainoinen keho muodostaa pohjan hallituille soitto- ja laulutekniikoille. Soitonopettajalla on tässä tärkeä työ olla oppaana ja auttaa kehon tiedostamista paitsi soittoasentoja kokeilemalla, myös opettamalla kehoa vahvistavia, tukilihaksia aktivoivia ja tasapainoa kehittäviä harjoitteita.

Myös lepotaukoihin ja harjoitusmääriin tulee kiinnittää huomiota. Hyvä ryhti ja lihastasapaino perustuvat luonnolliseen rangan ja lantion asentoon, jolloin vartaloa tukevat lihakset toimivat parhaiten. Lapaluuta tukevat lihakset toimivat parhaiten, kun vartalossa on keskiasento kunnossa. Käden toiminta on riippuvainen lapaluuta tukevien lihasten kunnosta. (Porander 2013, 142–145.)

Hengitys riippuu myös hyvästä lantion ja rangan asennosta. Huonoryhtisessä asennossa rintakehän liikkuvuus heikkenee, ja pallean sekä kylkiluiden välisten hengitysli-

hasten toiminta huononee. Puhallinsoittajat ja laulajat tarvitsevat alavatsan tukea (pallea, poikittainen vatsalihas ja lantionpohjan lihakset). Jos tuki on huono, voi lihasjännityksiä kehittyä pinnallisiin vatsalihaksiin, kaulan tai kurkunpään lihaksiin. (Porander 2013,142–143.)

Soittajilla sormien, ranteen ja kämmenen asentoon tulee kiinnittää huomiota ja etsiä ideaalit asennot. Soittotunneilla ja kotona voidaan tehdä paljon hyvän soittoasennon löytämiseksi, mutta tärkeä merkitys on myös lihashuollolla ja säännöllisellä liikunnalla. (Porander, 2013, 140–145.)

Olen tehnyt havaintoja edellä mainituista asioista ja yrittänyt aktiivisesti kiinnittää huomiota omaan ja oppilaiden kehonhallintaan ja asentoihin. Koen velvollisuudekseni huolehtia soitto-oppilaideni ergonomiasta. Painavan soittimen käsittely aiheuttaa kuormitusta, jonka aiheuttamia oireita on mahdollista ennaltaehkäistä. Oppilaiden ei voi olettaa osaavan huomioida ergonomisia tekijöitä ja niiden merkitystä pidemmällä aikajännteellä. Opettajan yksi tärkeä tehtävä onkin alusta asti kiinnittää huomiota oppilaan hyvään soittoasentoon ja opastaa hyvään kehonkäyttöön. Joskus se käy luontevammin, ja joskus täytyy asiaa lähestyä vähitellen ja hienotunteisesti.

2.2.1 Oman työasennon säännöllinen havainnoiminen

Olen oma-aloitteisesti kehitellyt ergonomisia ratkaisuja soittotunneille. Istun tuolilla, jossa saan selälle tukea. Soittaessani istun tuolin etureunalla. Pidän harmonikkaa edessäni olevalla tuolilla, josta vedän sen syliini. Näin minun ei tarvitse koko ajan nostaa harmonikkaa lattialta ja laskea taas painavaa soitinta takaisin lattialle.

Haasteita työasennossani on painon jakautuminen istuessa epätasaisesti pakaroiden päälle ja selkään kohdistuvat kiertoliikkeet. Kiertoliikkeitä aiheutuu soittimen käsittelystä, nuottitelineelle nuotteihin merkitsemisestä ja oppilaan auttamisesta. Ylävartaloon kohdistuu etupainotteisesta asennosta johtuen kuormitusta, joka aiheuttaa jännitystä niskä- ja hartiaseudulle. Pitkään jatkunut jännitys aiheuttaa päänsärkyä, joka usein alkaa keskiviikkona tai torstaina lauantuun taakseen kuormituksen hellittyä viikonloppuna. Viime vuosina oikea olkapää on myös oireillut. Sen uskon johtuvan osaksi taulutyöskentelystä. En ole kyseisten vaivojeni vuoksi ollut sairaalommilla, vaan sitkeästi yrittänyt ennaltaehkäistä ja hoitaa liikunnalla ja venyttelyllä. Satunnaisesti käyn myös hierojalla.

Aslak-kuntoutusjaksolla sain paljon kannustusta jatkaa samojen ergonomisten ratkaisujeni ja liikuntatottumusteni kanssa. Lisäksi ymmärsin, että minun tulee jatkossa toistuvasti kontrolloida asentojani, jotta oppisin sen tekemään automaattisesti. Siitä tuli itselleni yksi monista pitkän ajan tavoitteista.

Yhdeksi lyhyen aikavälin tavoitteeksi hahmottui keksiä oppitunteihin liikuntatuokioita ja asennontarkkailuhetkiä, joilla pystyn auttamaan itseäni ja työkavereitani eli oppilaitani. Yritin asettaa tavoitteen selkeästi, konkreettisesti ja realistisesti. Mielestäni olen siinä onnistunut kohtalaisen hyvin.

Tuolloin vuosina 2009–2010 en arvannut, että tuntien tauotuksesta ja musiikkitaukoliikunnasta tulisi itselleni asia, jonka parissa viihdyn vielä vuonna 2014 ja todennäköisesti myöhemminkin. Mainittava on vielä, että työnantajani ei ole panostanut työntekijöiden työolosuhteisiin eikä virkistymiseen millään tavoin. Käytössämme on vanhoja koulukäytöstä poistettuja huonokuntoisia tuoleja ja kalusteita. Jos haluaa parempia, täytyy hankkia itse. Joskus olemme saaneet lahjoituksena tuoleja ja pöytiä. Tuolloin vuosina 2009–2010 ei työpaikallamme ollut edes lakisääteistä työterveyshuoltoa. Näiden taustatekijöiden valossa vaihtoehtoinani ei ole ollutkaan muuta kuin sitkeästi keksiä itse ratkaisuja työergonomiaani.

2.2.2 Oppilaiden istuma-asennot ja istuva yhteiskunta

Oppilaat istuvat päivän aikana paljon. Istuma-asennot vaihtelevat yliryhdikkäistä velttoihin. Veltoilla istujilla keskivartalon tuki puuttuu, ja asento kaatuu pulpetin päälle selän pyöristyessä ja hartioiden työntyessä eteenpäin. Myös pää työntyy eteenpäin aiheuttaen lihasjännitystä niskan, selän ja hartioiden alueelle. Pään virheasennot suhteellisen painavana kehon osana heijastuvat monin eri tavoin koko kehon hyvinvointiin. Tuolilla istutaan painon jakautuessa molemmille pakaraille tasaisesti tai hyvin epätasaisesti. Levottomat oppilaat harrastavat tuolilla keikkumista ja vääntelemistä. Yliryhdikkäät istujat istuvat rintakehä voimakkaasti eteenpäin työntyneenä selkä notkolla. Jalkojen ja selän välinen kulma on 90 astetta. Tämän asennon ajatellaan usein olevan optimaalinen istuma-asento, mutta se aiheuttaa selälle turhaa rasitusta. Kaikki kehon virheasennot heijastuvat pidemmällä aikavälillä soittajille tärkeiden käsivarsien toimintaan ja laulajille tärkeään hengitykseen ja kurkun alueelle.

Työikäisen väestön istuma-asentoihin on kiinnitetty paljon huomiota. On kehitelty ergonomisia tuoleja ja muita apuvälineitä. Istumapainotteisen työn haitoista on tehty tutkimuksia. *Liika istuminen on yhtä vaarallista kuin tupakointi*-verkkoartikkelin (Rantala 2012) mukaan liian istumisen mukanaan tuomia haittoja tuki- ja liikuntaelimestön, verenkierron, aineenvaihdunnan toimintaan ja selän välilevyjen ja lihasten kiristymiseen on verrattu jopa tupakoinnin riskeihin. Artikkelin on koottu työfysioterapeutti Niina Kivelän varoituksia istumisen kuormittavuudesta ja haittavaikutuksista, hyvien istuma-asentojen, ryhdin ja venyttelyjen merkityksestä.

Suurin osa suomalaisista tekee työtä, joka vaatii paljon istumista. Sen lisäksi istumme kouluissa, päiväkodeissa, työmatkoilla, kotisohvalla ja tietokoneella. Lähes kaikkien ostoksien tekokin onnistuu tietokoneen avulla ja tuotteet saapuvat kotiovelle. Istummeko itsemme sairaiksi? Annammeko jo varhaislapsuudessa istuvan elämäntavan mallin lapsillemme?

Tällaiseen yhteiskunnan muutokseen ovat valpastuneet mm. Työterveyslaitos, UKK-Instituutti, Opetushallitus ja Opetus- ja kulttuuriministeriö. On kehitelty kursseja ja hankkeita, joiden tavoitteena on liikuttaa koululaisia välitunneilla ja oppituntien aikana yhdistelemällä liikuntaan eri oppiaineiden sisältöjä. Lasten istuma-asentoihin ja terveenä koululaisena pysymiseen on luotu ohjeistusta ja materiaaleja opettajille mm. *Liikkuva koulu* ja *Terve koululainen*-hankkeilla (Liikkuva koulu 2012, TEKO–terve koululainen 2012). Opetusmateriaaleja ja ohjeistusta löytyy edellä mainituilta sivustoilta kaikkien kiinnostuneiden käyttöön ja soveltamiseen. Työterveyslaitos ja UKK-instituutti kouluttavat yhteistyössä teemalla *Liikettä työpäivään - vähemmän istumista!* (Liikettä työpäivään - vähemmän istumista! 2014).

Tämän opinnäytetyöprosessin aikana olen ilahtuneena kuunnellut eri tiedotusvälineissä käytyä keskustelua ihmisten paljosta istumisesta. Liikettä mainostetaan ”lääkkeeksi” kouluissa, työpaikoilla ja vapaa-ajalla. Seisten ja kävellen on toteutettu palaverieja ja kokouksia. Opiskelijoiden liikuntaliitto, valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ja Aalto-yliopiston ylioppilaskunta ovat osoittaneet huolensa korkeakouluopiskelijoiden liiasta istumisesta (Seis istumiselle korkeakouluissa 2013). Työterveyslaitoksen tutkija, professori Nina Nevala on huolissaan istumisen vaarallisuudesta, ja suosittelee seisomaan nousua ja liikettä puolen tunnin välein (Istuminen on vaarallista 2013). Yle uutisoi otsikolla *Mikä tekee istumisesta vaarallista* (Saarenpää 2013). Edellä mainitussa verkkoartikkelissa haastateltiin liikuntafysiologian tohtorikoulutettavaa Arto Pesolaa, joka

valmisteleo vaitoskirjaa istumisen vähentämisen terveysvaikutuksista. Myös Sosiaali- ja Terveysministeriot huolettaa suomalaisten liika istuminen. Ministeriön mukaan Suomessa vallitsee istumisen kulttuuri: aikuiset ovat paikallaan 80 prosenttia ajasta ja jo varhaiskasvatuksessa lapset istuvat 60 prosenttia ajasta (Suomalaisten pitäisi liikkua enemmän ja istua vähemmän 2013.)

2.3 Voimavarojen suuntaaminen oppituntien sisälle

Musiikkioppilaitoksen opettajan työnkuva on hyvin monipuolinen. Opettajia kuormittavat oppituntien suunnittelun ja pitämisen lisäksi mm. moninaiset ammatilliset kontaktit työyhteisössä ja musiikkioppilaitoksen ulkopuolella, projektit, ammattitaidon ylläpitäminen, itsensä kehittämisen haasteet, tiedotus ja kommunikointi oppilaiden ja vanhempien kanssa, oppilaiden ja vanhempien ainainen muistuttaminen tärkeistä asioista ja aika-tiluista, oppilaiden koulun lukujärjestyksen muuttuminen ja sen heijastuminen usein monien muiden ihmisten aikataulujen jarjestylyn, ideointi, nykyajan tietotekniset haasteet, ainaisen tavoitettavuuden paine, sähköpostit, tekstiviestitulvat, uuden materiaalin etsiminen ja soveltaminen, kokeiden tekeminen ja tarkistaminen, roudaus, tutkinnot, kirjalliset palautteet, arvioinnit, jne. Tästä on Jenni Ahonen tehnyt erinomaisen kattavan oppinnäytetyön *Miksi soitonopettajaa vasytt – Kuormittuminen soitonopettajan työssä* (2013).

Lisäksi talouspaineista johtuva varainkeruu, oppilaitoksen imagon kohottamiseksi tehtävä työ sekä toimenkuvaan ja palkkausperusteisiin kuulumattomat työt vievät aikaa ja energiaa oikealta palkkaperusteiselta työltä. Opettajat ovat yleisesti ottaen ahkeria ja tunnollisia vastuunkantajia, joiden oletetaan venyvän moneen rooliin. Soitonopettajan tulisi vielä olla kokonaisvaltaisesti hyvä kasvattaja ja rohkaisija oppilaille. Joskus tuntee olevansa psykologin roolissa. Arvelen sen paljolti johtuvan nykypavan kiireistä ja vanhempien ajan puutteesta kuunnella lasta. Soitonopettaja voi olla viikon aikana ainoa aikuinen, joka on lapsen kanssa kahden kesken huomioiden vain tätä lasta.

Työskentelen pienessä musiikkikoulussa, jossa taloudellinen epävarmuus on ahdistanut työyhteisöä yli 20 vuoden ajan. Varainkeruu on jatkuvaa, ja kaikkien projektien tavoite on tuoda koulua esille ja kerätä varoja. Organisoinnin ja tiedotuksen ratkaisemattomat haasteet aiheuttavat helposti sen, että valmistelu aika jää lyhyeksi. Opetuksen rauha ja rentous kärsivät. Stressiä aiheuttavat helposti asioista huolehtiminen, murehtiminen ja itsensä hajottaminen moneen suuntaan. Hoitamattomat asiat mietityttävät

melko usein. Opettajien kokouksiin ei ole tunnustettu tarvetta kuin kerran vuodessa eikä kokouksia koko henkilöstön kesken ole järjestetty. Koulutukseen ja virkistäytymiseen ei ole ollut varaa, eikä sitä ole koettu tarpeelliseksi. Työpaikalla on ristiriitoja, epäoikeudenmukaisuutta, säännöttömyyttä ja työpaikkakiusaamista. Henkistä kuormaa on kasautunut jokaisen yhteisön jäsenen kannettavaksi. Moniin epäkohtiin olemme kukin työntekijä salakavalasti tottuneet.

Olen luotettava ja mielestäni positiivinen, energinen ja aikaansaava työntekijä. Siksi olen vuosien varrella tehnyt koulun kehittämiseksi paljon ylimääräistä työtä. Olen myös toiminnassa mukana vanhempana. Jossain vaiheessa kuitenkin minulle kirkastui, että tässä työpaikassa mikään ei riitä. Jaksamiselle, ehtimiselle ja ideoimiselle täytyy olla rajansa. Työskentely ainaisessa epävarmuuden, kiitoksettomuuden ja yllätyksellisessä varuillaan olon ilmapiirissä on kuitenkin syönyt turhauttavasti henkisiä voimavaroja. Tasapainoinen ja monipuolinen muu elämä on onneksi vastapainoksi pitänyt voimavaroja yllä.

Työni parhaita puolia ovat oppilaat ja heidän opettamisensa. Lasten ja nuorten vilpittömyys, avoimuus ja ennakkoluulottomuus ovat työni suola. Omien lasten saamisen myötä olen myös uudella tavalla huomionut ja nauttinut jokaisen lapsen ainutlaatuisuudesta. Koen työni parhaimmillaan erittäin rikkaaksi vuorovaikutussuhteeksi. Oppilaiden ja vanhempien kanssa asiat sujuvat hyvin. Koen, että meillä on yhteinen tavoite lapsen hyväksi.

Aslak- kuntoutusjakson aiheuttaman ajatusprosessin tuloksena päätin paneutua tähän voimavaroja kasvattavaan oppilasjoukkoon ja jättää ylimääräistä palkatonta työtä vähemmälle. Jos suuntaan energiani opetukseen, oppilaisiin, omaan kouluttamiseen ja kehittymiseen, teen todennäköisesti vielä paremmin sen työn, johon minut on palkattu ja johon minulla on jo koulutus. Työpaikan huonovointisuus heijastuu väijäämättä myös oppilaisiin, mutta voinko omalta osaltani yrittää huolehtia heistä paremmin?

Olin tullut ammatissani siihen pisteeseen, että halusin jotain konkreettisesti uutta osaamista ja mielekkyyttä työhöni sekä mahdollisesti uusia yhteistyösuhteita. Hain uutta suuntaa, innostusta ja ajattelua. Riskinä oli epätietoisuus ja luopuminen joistain turhauttamista aiheuttavista asioista. Valitsin opetukseni kehittämisen yhtenä vaihtoehtona ammatinvaihdolle. Sain asiantuntevaa ja ymmärtävää kannustusta Aslak- kuntou- tuskurssin ohjaajiltani. Prosessin seurauksena aloin pohtimaan ja kehittämään omaa

opetustani. Ryhdyin tietoisesti ja tavoitteellisesti suuntaamaan voimavarojani oppituntien sisälle.

2.4 Työskentelytapojeni nimeämisen pohdintaa

Työskentelytapojeni oikean nimeämisen olen kokenut hankalaksi. Aluksi ajattelin virkistää oppitunteja taukoliikunnalla. Riippuen siitä, kuinka paljon taukoliikunnassa on ollut musiikillisia asioita mukana, olen käyttänyt myös muita sanoja kuvaamaan työskentelytapojani. Jokaisella käyttämälläni termillä on oma tarkoituksensa ja luonteensa. Käyttämäni termit sisältävät mielessäni myös erilaisia mielikuvia, joita yritän seuraavaksi tulkita.

Järjestänpö oppilaille taukoliikuntaa? Sanana siitä ensimmäisenä tulee mieleeni työaikana aikuisten työpaikoilla toteutettava liikuntahetki, jonka tarkoitus on lisätä työtehoo, virkistystä, keskittymiskykyä ja yhteishenkeä. Terveystieteiden tohtori, tutkija Marjo Rinne käyttää termiä taukoliikunta kertoessaan taukoliikunnan tärkeydestä UKK-instituutin verkkoartikkelissa. Monet työt tehdään paikallaan istuen ja liikkuminen työssä voi olla hyvin vähäistä. Taukoliikuntaa suositellaan vastapainoksi kuormittavalle tai yksipuoliselle työlle ja katkaisemaan pitkäaikaista istumista. On osoitettu, että mikä tahansa liike tai liikkuminen työssä on parempi kuin ei liikettä lainkaan. Aktiiviset tauot passiivisten taukojen sijaan vähentävät lihasten epämukavuuden tunnetta. (Rinne 2013.)

Kaikki ”normaalista” työn tekemisestä poikkeava liike tai liikkuminen nimetään muidenkin havaintojeni mukaan taukoliikunnaksi. Taukoliikuntaa voi siis suunnitellusti järjestää, mutta myös pikainen venyttely, rutiinista poikkeava liike ja jaloittelu ovat myös taukoliikuntaa. Omassa työssäni pientä taukoliikuntaa oppilaille voi järjestää hyvin helposti esimerkiksi vaihtamalla paikkoja kesken tunnin, pyytämällä tekemään tehtäviä taululle, tekemällä rytmejä kaverin selkään, pienillä venyttelyillä ja liikkeillä sekä kohentamalla istuma- tai seisoma-asentoa.

Vai järjestänpö musiikkitaukoliikuntaa? Onko musiikkitaukoliikunta kuten taukoliikunta, mutta musiikin kera? Onko musiikki tuolloin vain taustaaänenä, vai onko musiikin rooli silloin luoda rytmi tekemiselle? Tai otetaanko musiikkitaukoliikunnassa myös musiikin tyyli ja muoto huomioon liikkeitä suunniteltaessa? Jos otan musiikin mukaan taukoliikuntaan, teemme liikkeet musiikin rytmin mukaan. Musiikki ei ole vain taustaaäni.

Usein liikkeiden vaihtelulla voi tuoda esille sävellyksen rakennetta, ja liikkeitä suunniteltaessa voi ottaa huomioon sävellyksen tyylin. Mielestäni musiikkitaukoliikunta on hyvä peruskäsite musiikin mukaan tehtävälle taukoliikunnalle.

Käytänkö opetuksessani musiikkiliikuntaa? Musiikkiliikunta on musiikkikasvatuksen osa-alue. Se voi olla itsenäinen oppiaine tai sitä käytetään lähinnä musiikin ja liikunnan opetuksessa. Musiikkiliikuntaa voi soveltaa monien oppiaineiden, kuten kielten, matematiikan ja taideaineiden opetukseen. Musiikkiliikuntaharjoituksissa aktivoituvat mieli ja keho. Oppiminen tapahtuu musiikin ja oman tekemisen kautta, teoria seuraa kokemusta. Hyvässä musiikkiliikunnassa on paljon pedagogisia periaatteita musiikista nauttimisen ja ilon lisäksi. Myönteiset kokemukset vaikuttavat motivaatioon opiskella. (Juntunen 2010,13.)

Musiikkiliikunta sopii kaikille ja antaa kaikille mahdollisuuden musisoida kehon avulla tanssien, leikkien ja liikkuen. Musiikkiliikunnan avulla voidaan tavoitteisesti kehittää rytmittäjää, keskittymis- ja kuuntelukykä, reaktio- ja koordinaatiokykyä, kontakti- ja kommunikointikykyä sekä liikunnallisia valmiuksia. Musiikkiliikunnan keinoin voidaan opetella hahmottamaan äänten kestoja ja taukoja, eritasoisia säveliä ja melodian kulua, dynamiikkaa, intervaleja, tempon vaihteluja, muotorakenteita, duurin ja mollin eri sävyjä ja piirteitä ym. musiikin sävyjä. Tärkein instrumentti on keho, ja sitä voidaan käyttää ilmaisussa säännönmukaisesti tai luovasti improvisoiden. Musiikki tulee usein ulkopuolelta soitettuna tai nauhoitteelta. (Hongisto-Åberg & Lindeberg-Piironen & Mäkinen 1998, 156–169.)

Olemme käyttäneet tunneillani musiikkiliikuntaan suunniteltua materiaalia suoraan tai soveltaen, ja ainakin tuolloin termi musiikkiliikunta on toimivin. Järjestämässäni musiikkitaukoliikunnassa on usein sisäänrakennettuna samankaltaisia tavoitteita kuin musiikkiliikunnassa. Musiikkiliikunnan koen ammatillisempänä terminä kuin musiikkitaukoliikunnan. Koska en koe olevani ammattilainen musiikkiliikunnan ohjaamisessa, huomaan käyttäväni luontevammin musiikkitaukoliikuntatermiä tekstissäni.

Entä sitten toiminnallinen oppiminen? Opetushallituksen ja opetus- ja kulttuuriministeriön *Liikkuva koulu*-hankkeessa toiminnallinen opetus määritellään liikkumiseksi oppimistehtävien välillä oppiainetta palvelevalla tavalla. Liikunnan ei siis ole tarkoitus olla vain ”välipala”. Toiminnallisessa tavassa opettaa pidetään tärkeänä oppilaiden osallisuutta, oppimista, liikkeen lisäämistä ja istumisen vähentämistä. Toiminnallisessa ope-

tustavassa on helpompi huomioida kaikenlaiset oppijat. (Liikkuva koulu 2012.) Omat musiikin opetusta palvelevat liikunnalliset hetket lähestyvät toiminnallista opetusta sillä erolla, että tällä hetkellä liikunnallisten hetkien osuus tunnista on välipalan omainen.

Olen lainannut ideoita opetukseeni myös rytmikasta, joka sisältyy liikkeen, soiton ja laulun välimaastoon. Rytmikkatuntien pääasia on kokonaisvaltaisuus ja peruslähtökoh- tana ovat musiikkiliikunta ja tanssi, kehorytmit, laulut, lorut ja rytmisoitinten käyttö. (Ki- velä-Taskinen & Setälä 2006,4,8.)

Olen järjestänyt taukoliikuntaa, musiikkitaukoliikuntaa, musiikkiliikuntaa ja toiminnallista opetusta rytmikkaa, aivojumppaa, musiikkia ja liikuntaa yhdistämällä. Edellä käsittele- mieni termien raja-aidat ovat häilyvät johtuen yhteisistä sisällöistä. Eri termejä käytän riippuen kulloinkin eri asioiden painotuksesta. Välillä olen tuntenut järjestäväni vain taukoliikuntaa, mutta tavalla tai toisella tekemisessä on musiikin elementeistä ainakin rytmi mukana. Siispä olen käyttänyt myös sanaa musiikkitaukoliikunta tekstissäni. Välil- lä olen käyttänyt suoraan tai soveltaen musiikkiliikuntaan suunniteltua materiaalia, ja silloin on kyse puhtaasti musiikkiliikunnasta. Koen, että parhaimmillaan, kun olen saa- nut nivottua paljon opittavaa tai kerrattavaa musiikillista asiaa taukoliikuntahetkeen, järjestän toiminnallista musiikin opetusta. Aikojen alussa ihmiset ovat luontevasti yhdis- täneet arkisissa toimissaan musiikkia ja liikuntaa, eikä ole ollut tarpeen eritellä, mitä ollaan tarkalleen ottaen tekemässä.

Voin myös aika sujuvasti ajatella eri termien käytön näkökulmasta laajentaneeni osaa- mistani. Osaamiseni, rohkeuteni ja reiviirini on laajentunut alkuperäisestä ajatuksesta itsellenikin yllättävällä tavalla. Olen siirtynyt taukoliikunnasta musiikkitaukoliikunnan kautta käyttämään toiminnallisen opetuksen ajatuksia siten, että yhdistän musiikkili- kuntaan, rytmikkaan ja toiminnalliseen musiikin perusteiden opetukseen tehtyä materi- aalia oppimista palvelevalla tavalla.

3 Liikunta musiikin perusteiden opetuksessa ja soitonopetuksessa

Käsittelen tässä luvussa, mitä liikunta voi tuoda musiikin perusteiden opetukseen ja soitonopetukseen. Minkälaisia asioita voin huomioida opetuksessani, kun yhdistän musiikkia ja liikuntaa? Miten aistit ja keho ovat mukana eri tavalla kuin istumapainotteisessa opetuksessa? Minkälaisia opetustapoja ja omaksumistapoja voin huomioida ja oppia lisää huomioimaan? Voiko liike tuoda tunteihin lisää myönteisyyttä ja iloa, ja niiden kautta vaikuttaa kannustavan ja luottamuksellisen ilmapiirin syntymiseen? Millaisia uusia kokemuksia saamme yhdessä aikaiseksi sekä opettajan että oppilaan musiikillisen minäkuvan rakennuspalikoiksi? Miten voimme havainnoida toimintaamme?

3.1 Havaintomotoristen ja motoristen taitojen kehitys

Havaintomotoriikkaan liittyy havaitseminen ja motoriikka. Aistien avulla havaitaan ja motoriikka on liikettä ja liikkumista. Aistihavaintoja hyväksikäytetään liikkumiseen. Havaintomotoriset taidot kehittyvät aistien tietoisesta harjaannuttamisesta ja niiden tuoman tiedon hyväksikäyttämisen seurauksena liikkumisessa. Havaintomotoriikalla tarkoitetaan ihmisen käsitystä itsestään, omasta kehostaan ja kehon eri osista. Havaintomotoriikkaan liittyy myös kyky havaita tilaa, suuntaa, aikaa ja voimaa. (Pulli 2001, 27–28.) Soitonopetuksessa yhdistyy näistä monta elementtiä, kun tulee pitää yllä tasapainoa, hallita kokonaisvaltaisesti kehoa ja sen osia. Lisäksi havaintoja tilasta, suunnasta, ajasta ja voimasta täytyy pystyä hyödyntämään, jotta soittaminen onnistuu.

Motoriset perustaidot ovat perustaitoja, joita lapset normaalisti oppivat alle kouluikäisenä kukin omaan tahtiinsa. Niitä ovat mm. kääntyminen, kieriminen, pyöriminen, istuminen, seisominen, kiipeäminen, käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, lyöminen ja potkaiseminen. (Pulli 2001, 28.) Motoriset perustaidot jaetaan kolmeen kategoriaan: tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin. Motoristen perustaitojen kehittyminen on edellytys hienomotoristen taitojen, kuten soittamisen, oppimiselle. (Porander 2013, 139.)

Jos motoriset perustaidot ovat heikot, se heijastuu kaikkeen muuhun oppimiseen. Mielestäni motorisia perustaitoja voidaan musiikinopetuksessa vahvistaa ja kehittää kaikilla opetustasoilla niille soveltuvilla metodeilla ja näin luoda pohjaa hienomotoristen taitojen oppimiselle. Olen havainnut, että soitto-opintojen pariin saattaa tulla nykypäivänä lap-

sia, jotka eivät osaa esim. luistella tai pyöräillä; jopa kävely saattaa olla kömpelöä ja juokseminen hankalaa. Olen tehnyt havaintoja soittimen käsittelyä vaativassa heikossa tasapainon ja kehonhallinnassa, ja myöhemmin on paljastunut em. taitojen puuttumista. Syitä liikkumattomampaan elämäntapaan on monia, enkä lähde niitä erittelemään. Olen miettinyt, miten voin tukea lasta omassa opetuksessani, jotta hän hyötyisi siitä myös kaikilla muilla oppimisen osa-alueilla.

Motorisen kehityksen tärkeys korostuu kaikilla oppimisen osa-alueilla. Jos motorisessa kehityksessä on puutteita, virheitä tai heikkouksia, aiheuttaa se vaikeuksia muussa oppimisessa. Motorinen kehittyminen edellyttää kognitiivista, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä. Motoriikan ja havaintojen yhdistäminen luo perustaa kielelliselle ja kaikelle muullekin oppimiselle. Motorisen kehittymisen vaiheita ei voida ohittaa ja kehityksen järjestykseen on kiinnitettävä huomiota. Aluksi kehittyy tietoisuus omasta kehosta, sen jälkeen karkeamotoriikka ja sitten vasta hienomotoriikka. (Pulli 2001, 21–22.)

Uskon, että sopivien liikuntaharjoitteiden tuominen kaikkeen opetukseen edesauttaa oppimista. Opetus on kokonaisvaltaisempaa, kun käytetään omaa kehoa ja aisteja monipuolisesti hyväksi. Kun hyödynnetään samanaikaisesti monia aisteja, myös kokemus ja muistijälki ovat vahvempia, jolloin oppiminen on tehokkaampaa. Jos oppilaalla on jostain syystä puutteita havaintomotoristen taitojen kehityksessä, voidaan toiminnallisemmilla opetustavoilla tukea niiden kehittymistä. Liikkeen ja liikunnan mukaan tuomisella musiikin opetukseen saadaan harjoitusta oman kehon toiminnan havaitsemiseen ja tuntemiseen samalla kun liikeaistimukset aktivoivat ajattelua. Toistojen myötä tapahtuu kehitystä, ja vaikeustasoa voidaan vähitellen lisätä. Harjoitusten vaihtelevuuteen tulee kiinnittää myös huomiota, jotta säilyisi osaamisen ilo, mielenkiinto ja haaste sopivassa suhteessa. Liikunnan tärkeys lapselle on oppimisedellytysten kannalta ratkaisevaa!

3.2 Erialaisten opetustapojen ja omaksumistapojen huomioiminen

Käsittelen seuraavissa kahdessa alaluvussa opetus- ja omaksumistapoja, joita voin huomioida yhdistäessäni musiikkia ja liikuntaa.

3.2.1 Yhteistoiminnallisen oppimisen merkitys

Yhteistoiminnallinen oppiminen perustuu pienryhmissä opiskeluun ja yhteiseen toimintaan, jossa avoimen, aktiivisen ja monipuolisen vuorovaikutuksen keinoin pyritään yhdessä yhteisen tavoitteen saavuttamiseen. Yhdessä voidaan luoda uutta tietoa tai opetella uusia taitoja. Jokainen ryhmän jäsen oppii huolehtimaan omasta osuudestaan ja huomaa oman tekemisen vaikutuksen toisten oppilaiden oppimiseen. Oppilaiden yhteistoiminnan ja vuorovaikutuksen taidot vahvistuvat ja opiskelumotivaatio paranee. (Yhteistoiminnallinen oppiminen 2013.)

Yhteistoiminnallista opetusta on kehitetty ja tutkittu paljon. Markus Saarela on tehnyt pro gradu- tutkielman *Yhteistoiminnallinen oppiminen musiikintunnilla* Jyväskylän Yliopistoon. Sen mukaan oppilaiden reaktiot yhteistoiminnallisia toimintatapoja kohtaan olivat hyvin myönteisiä ja oppilaat toivoivat enemmän ryhmissä tekemistä. Oppilaat tunsivat saaneensa apua toisilta ryhmän jäseniltä. Ryhmässä toimiminen aktivoi ja kehitti sosiaalisia taitoja. Se saattaa myös passivoida, jos toiminta ei ole tarpeeksi tavoitteellista. (Saarela 2013.)

Yhteistoiminnallisen oppimisen ajatus liikuntahetkissä onnistuu parhaiten, kun liikumme yhdessä piirissä, rivissä, jonossa tai pareittain. Liike tai leikki ei onnistu ilman jokaisen oman osuuden tekemistä. Silloin syntyy fyysistä kosketusta ryhmän jäsenten kesken. Liikkeet eivät saa olla liian rajuja, jotta saadaan luottamuksellinen, rohkea ja itsetuntoa tukeva tunnelma aikaiseksi. Liikkeet voivat olla kehonhallintaan ja rytminkäsittelyyn liittyviä. Vuorovaikutuksen myötä opimme tuntemaan toisemme paremmin. Yhteistoiminnallisen oppimisen myötä on helpompaa ja luontevampaa tehdä ryhmätyön keinoin myös muita musiikin perusteiden tunneilla opeteltavia asioita.

Musiikin perusteiden ryhmiä yhdistää musiikin harrastaminen, mutta jo ikärakenteen laajuudesta ja lähtötasosta riippuen ryhmät ovat hyvin heterogeenisia. Ryhmätyön keinoina voi käyttää yhteistoiminnalliseen oppimiseen suunniteltuja malleja, tekniikoita ja työtapoja, joissa ryhmän heterogeenisuus on lähtökohtana. Näitä malleja Timo Salovirta esittelee kirjassa *Yhteistoiminnallinen oppiminen ja osallistuva kasvatus* (2006) laajasti ja havainnollisesti. Ne voivat kokeilujen ja sovellusten myötä rikastaa ja täydentää ryhmäopetusta.

Nykyään lapset ovat enimmäkseen rohkeita ja sosiaalisia. He haluavat äänensä kuuluviin, tehdä, toimia, leikkiä, liikkua ja olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Ryhmässä liikkumalla voidaan olla lapselle luontaisella tavalla vuorovaikutuksessa ja samalla oppia toimimaan yhdessä tiettyjen sääntöjen ja ohjeiden mukaan. Ryhmässä ryhmän jäsenet havaitsevat muiden tekemistä ja voivat ottaa oppia toisiltaan. Jos ryhmässä liikkuminen ryöstäytyy liian rajuksi tai epäkohteliaaksi toisia kohtaan, on se myös oivallinen hetki opettaa toista kunnioittavaa käytöstä. Jokaisen oppilaan tulisi kokea kuuluvansa ryhmään. Oppilas saattaa kokea ryhmässä oppimisen helpommaksi ja vaivattommaksi kuin vain opettajajohtoisesti toimivassa opetuksessa.

Olen käyttänyt ryhmätyön voimaa, oppilaiden aktiivisuutta ja luovuutta muutamaan kertaan liikunnan, rytmin ja musiikin yhdistämiseksi niin, että oppilaat ovat saaneet itse keksiä rytmejä ja liikkeitä. En ole tuonut esiin, että he valmistavat itse itselleen ja toisilleen taukoliikunnan. Siitä on esimerkkinä luvussa 5.5 On neidolla punapaula- laulu, johon 2-3 hengen pienryhmät keksivät itse rytmissä tehtävät liikkeet ja opettivat liikkeet muille.

Toisessa pienessä kokeilussani musiikin perusteiden 1-ryhmien 2. vuoden oppilaat kertoivat pienryhmissä toisilleen, mitä olivat tehneet hiihtolomalla. Pienryhmät muodostivat yhteistuumin yhteisen hiihtolomaan liittyvän iskulauseen, johon he valmistivat rytmiset keholiikkeet, jotka he myös opettivat koko ryhmälle. Tämä vaikutti olevan hauskaa ja luovaa. Lapset rytmittivät sanoja ennakkoluulottoman rohkeasti. Monista oppilaista tulee aivan uusia piirteitä esiin, kun he saavat itse keksiä. Tällaista sovellusta ajattelin jatkossakin hyödyntää.

Opettajan kannattaa miettiä ryhmien muodostusta etukäteen, jotta ryhmien kokoonpano ei olisi aina sama, vaan edistäisi oppimista, tutustumista ja vuorovaikutusta eri tavoin. Kun teemme asioita pienryhmissä, annan joskus oppilaiden itse valita parin tai ryhmän, tai saatan valmiiksi miettiä erilaisia ”arvottuja” kokoonpanoja. Ennaltaehkäisen sellaisen tilanteen, että joku jäisi yksin. Lukukauden alussa se on erittäin tärkeää. Kun olemme jo tulleet toisillemme tutuiksi, yksin jäämisen tilannetta ei yleensä pääse enää syntymään.

Koulussa, jossa opetan, ei ole vuosiin ollut orkesteritoimintaa, mutta osa oppilaista osallistuu yhteismusisointiin ryhmässä, bändissä tai kuorossa. Opettajien on joskus haasteellista muodostaa toimivia yhteissoittokokoonpanoja, kun oppilaat ovat ennes-

tään toisilleen vieraita. Oppilailla on yhteinen oppiaine musiikin perusteet, jossa he voivat oppia erilaisin ryhmäytötavoin tutustumaan toisiinsa. Sitä kautta voi syntyä luontevammin yhteistyötä eri soitinten välillä. Kynnys uskaltaa mennä kokeilemaan yhteissoittoa voi madaltua. Ryhmässä soittaminen on yhteistoiminnallista oppimista monella eri tasolla, ja mielestäni yhteissoittoon tulisi olla jokaisella oppilaalla tasosta ja soittimesta riippumatta mahdollisuus.

3.2.2 Kinesteettisen ja taktiillisen oppimistavan huomioinen

Kinesteettinen oppija oppii helpoiten käsillään ja kehollaan tekemällä, koskemalla ja tuntemalla. Kinesteettiset oppijat ovat hyviä fyysisissä asioissa. (Mikä on omin tapasi oppia 2013). Kinesteettisen oppijan saattaa tunnistaa siitä, että hän vaikuttaa kärsimättömältä ja jopa levottomalta joutuessaan olemaan paikallaan. Tätä ominaisuutta voin hyödyntää katkaisemalla oppitunnin musiikkitaukoliikunnalla niin, että sisällytän musiikkitaukoliikuntaan uutta opittavaa ainesta, koska oppiminen tapahtuu parhaimmin toiminnan kautta. Kinesteettisen oppijan ajattelu vaatii liikettä, ja kehomuisti auttaa oppimaan ja palauttamaan mieliin asioita (Mikä on omin tapasi oppia 2013). Kinesteettinen oppija hyötyy siitä, että saa käyttää koko vartaloaan. Taukoliikuntaa voi hyödyntää toistamalla samaa taukoliikuntaa myöhemmin, kun joku asia täytyy nopeasti palauttaa mieleen.

Kinesteettinen oppija havainnoi ilmapiirin ja huono ilmapiiri saattaa ehkäistä oppimisen (Mikä on omin tapasi oppia 2014). Ilmapiiriin vaikuttavat ilmeet, eleet ja tunnelmat. Oppitunnissa vaikuttaa siis se, miltä joku asia tuntuu tai mitä kokemuksia tunnista jää mieleen. Näin ollen kinesteettiselle oppijalle paras oppimiskokemus olisi sellainen, että oppimiseen liittyvät hyvät ”fiilikset” ja aktiivinen tekeminen. Kokemuksiin ja tekemiseen liittyvien asioiden mieleen palauttaminen myöhemmin on helppoa (Mikä on omin tapasi oppia 2014). Musiikkitaukoliikuntaa tehdessä tarkoitus ei ole oppia tekemään ”koreografioita” täydellisesti, vaan saada mukava liikuntahetki aikaiseksi. Joskus voi olla hyödyllistä onnistua epätäydellisesti ja hauskesti mokaillen. Usein sellaisen hetken jälkeen lapsille tulee halu oppia omin päin kotona esim. jalkojen ja käsien koordinoitua.

Taktiillinen oppija oppii parhaiten käyttämällä käsiään. Hänen keskittymistään auttaa, jos hänellä on käsissään jotain hypisteltävää. (Mikä on omin tapasi oppia 2014.) Musiikinopetuksessa tämä tulee huomioitua soittamisessa ja rytmien taputtamisessa. Olen havainnut, että mahdollinen taktiillinen oppija voi vaikuttaa keskittymättömältä tehdes-

sään käsillään jotain oppitunnin aikana. Hän saattaa piirrellä tai kirjoittaa samanaikaisesti. Käsitöiden tekeminen luennoilla saattaa siis auttaa monia tarkkaavaisuuden suuntaamisessa. Täytyy muistaa, että jos oppitunneilla piirtely selvästi häiritsee muita tai keskittymiskyky suuntautuu vain käsillä tekemiseen, ei kyse ole taktiilisesta oppijasta.

Dalcroze-rytmiikassa kehollisuutta pyritään kehittämään laajassa merkityksessä. Siinä opetetaan kehollista tapaa olla musiikissa. Kokonaisvaltaisen ja omakohtaisen kehollisen aktivoimisen kautta vahvistetaan mielen ja kehon yhteyttä ja näin edistetään kokonaisvaltaista oppimista. Kehollinen osallistuminen voi edistää musiikillisen tietämisen eri osa-alueiden kehittymistä. (Juntunen 2004.)

Tuovilan tutkimuksen mukaan (2003,243) lapset kokevat musiikin kokonaisvaltaisesti. Kuulonvaraiseen prosessiin yhdistyvät laulu, soittaminen, musiikin kuunteleminen ja tanssi niin, että lapsi sitoo ne spontaanisti leikkeihin ja päivän muihin askareisiin. Musiikkiopiston työtavat saattavat olla eriytyneitä ja yksinäisiä, jolloin ne hajottavat osiin lapselle luontaisen yhteisöllisen ja kokonaisvaltaisen tavan harjoittaa musiikkia. (Tuovila 2003, 243.) Teoriaopetuksen osalta Tuovilan tutkimuksessa todetaan (2003,233), että jos opettajat olivat tietoisesti kehittäneet opetusta lapsilähtöisempään suuntaan, olivat lapset kokeneet teoriaopetuksen antoisammaksi kuin jos teoriaopettajat eivät olleet nähneet mitään tarvetta opetuksen kehittämiseen.

Iloa, onnistumisen kokemuksia ja elämyksellistä oppimista kehollisen aktiivisuuden kautta on soveltanut myös Helli Seppä *Rytmiikka soitonopetuksen rikastuttajana*-opin näytetyössään. (Seppä 2012, 25): ”Musiikkiin yhdistetty rytminen liike tuottaa kaikkein voimakkaimman aistikokemuksen. Kokemukseen sisältyy musiikillisen havainnon, kehon liikkeen, tunnekokemuksen ja ajattelun yhdistyminen.” Liike syventää musiikkikokemusta ja oppimiskokemusta.

Jaakko Erkkilä, maamme ainoa musiikkiterapian professori uskoo kehollisuuden tulevan merkittäväksi ulottuvuudeksi ihmisen hyvinvointia ja terveyttä (Lehtiranta 2013). Kehollisuuden hyödyntäminen opetuksessa ja kaikissa päivittäisissä toimissa hyödyttää varmasti kaikkia. Se on lapsen luontaista toimintaa ja tulisi kuulua kaikille ikäryhmille.

3.3 Myönteisyyden, ilon, luottamuksen ja kannustuksen merkitys

Myönteisen ilmapiirin luominen opetukseen rentouttaa oppilaat vastaanottavaisiksi ja rohkaisee heitä kokeilemaan uusia ja vaikeitakin asioita virheitä pelkäämättä. Liikunta-hetket yhdessä luovat iloa ja keskinäistä luottamusta.

Uskon, että opetuksessa ehkä kaikkein tärkein sana on hyvä- sana. Sillä kannustamalla saa paljon aikaan. Uskon vahvasti myös siihen, että jos jaksan olla opettajana positiivinen, kannustava ja ennen kaikkea myönteisesti asioihin suhtautuva, voin jakaa hyvää mieltä, energiaa ja ymmärrystä oppilaitani kohtaan. Iloisuus ja energisyystaso vaihtelevat meissä kaikissa syystä tai toisesta, mutta perusluottamus oppilaan ja opettajan välillä on pohja kaikelle yhdessä oppimiselle. Perusluottamus edellyttää opettajalta myös tasapuolista ja oikeudenmukaista oppilaiden huomioimista opetustyössä.

Iloisuutta ja yhteistä energiaa saamme sytytettyä välillä väsyneeseenkin ilmapiiriin ikään kuin keinotekoisesti musiikkiliikunnan avulla. Olen kokenut, että fyysinen tekeminen ei vie voimia, vaan synnyttää lisää energiaa. Aktiivisuus lisää aktiivisuutta ja passiivisuus passiivisuutta. Kevyt leikkimielinen vire oppitunneilla voi saada aikaan vaivatonta oppimista!

Myönteisyydestä ovat hyvin käytännönläheisesti kirjoittaneet mm. psykologi Keijo Tahkokallio teoksessaan *Myönteinen ajattelu lasten kasvatuksessa - Miten sanotaan Ei myönteisellä tavalla* (1995) ja perheterapeutti Pekka Hämäläinen teoksessaan *Myönteisyyden mahtava voima* (1993)

Muistettava on toki, että myönteisyys ei ole yksi ainoa taikarohto. Opettajan on toki huolehdittava omasta jaksamisestaan, levosta ja ravinnosta, jaksakseen monin eri tavoin heterogeenisen oppilasaineksen parissa vuodesta toiseen.

3.4 Myönteinen musiikillinen minäkäsitys

Edellisessä luvussa mainitsemani tärkeänä pitämäni asiat vaikuttavat musiikillisen minäkäsityksen kehittymiseen. Musiikillinen minäkäsityksemme on osa kokonaisminäkäsitystä ja se muotoutuu ympäristön vaikutuksesta koko elämämme ajan. Kaikki musiikilliset kokemukset varhaislapsuudesta asti ovat muovanneet musiikillista minäkuvaam-

me. Näistä muodostuu tietoinen ja tunnepitoinen ”kokemuspaketti”, jolla ihminen määrittelee itsensä musiikillisesti. Musiikillinen minäkäsitys muovautuu ja kehittyy koko elämän ajan, eli jokainen uusi kokemus voi saada aikaan myönteistä tai kielteistä kehitystä musiikillisen minäkäsityksen suhteen. Opettajan rooli on merkittävä tässä prosessissa. (Anttila & Juvonen, 2008, 26–31.)

Näin ollen musiikillisen minäkäsityksen syntyyn vaikuttaa koko kasvuympäristö olosuhteineen ja kokemuksineen. Haluan hahmottaa seuraavan luettelon avulla, kuinka laajasta kokemuksien kentästä on kysymys, kun puhutaan musiikillisen minäkäsityksen muotoutumisesta. Olen poiminut suuria ja pieniä asioita asian itselleni selventämiseksi. Musiikilliseen minäkäsitykseen vaikuttavat mielestäni mm. varhaislapsuuden aikaiset kokemukset ja virikkeet, koulu- ja harrastuskokemukset, vertaistuki harrastamisessa tai vertaistuen puute, esikuvat, mallit, vanhempien suhtautuminen, muiden aikuisten suhtautuminen, kaverien suhtautuminen, opettajien suhtautuminen, lahjakkuus, kiinnostus, menestys, esiintymiskokemukset, kannustus, luottamus, palaute, kommentit, lausahdukset, mielekkyyden kokemukset, epämiellyttävät kokemukset, turhautumiset, itsetunto, itsearvostus, opiskeluilmapiiiri, opiskeluympäristö ja opiskelutavat.

Ajattelen, että kasvua ja kehitystä rohkaisemalla voin parhaiten tukea oppilasta. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettenkö voisi antaa rakentavaa palautetta tai vaatia oppilaalta tavoitteellista työskentelyä.

Kirsti Tulamo (1993) määrittelee väitöskirjassaan *Koululaisen musiikillinen minäkäsitys* musiikillisen minäkäsityksen kolme pääulottuvuutta seuraavanlaisesti:

- 1) Tiedostettu musiikillinen minäkäsitys (millainen kokee olevansa)
- 2) Musiikillinen ihanneminäkäsitys (millainen haluaisi olla)
- 3) Musiikillinen toveriminäkäsitys (millaisena uskoo muiden havaitsevan hänet)

Millainen haluaisi olla, vaikuttaa näistä kolmesta eniten motivaation syntyyn. Näin ollen esikuvat, idolit, unelmat, haaveet ja tavoitteet ovat tärkeitä tekijöitä musiikillisen minäkäsityksen kehityksessä. Ihminen haluaa toimia ”ihanneminän” saavuttamiseksi, ja se ohjaa ja motivoi paljon ihmisen toimintaa. (Anttila & Juvonen 2008, 27.)

Annu Tuovilan väitöskirjan (2003, 49–50) mukaan lapsilta ja nuorilta itseltään kerätty tutkimusaineisto on vahvistanut useissa tutkimuksissa minäkäsityksen laadun ja oppimishalukkuuden välisen läheisen yhteyden. ”Jos musiikin opiskelu koetaan mielekkääksi, myös lapsen musiikillinen minäkäsitys on myönteinen”. Myönteisten kokemus-

ten vähenemisen myötä oppilas kokee itsensä puutteelliseksi, mikä voi heijastua alisuoriutumisena (Tuovila 2003,226).

Opettajien koulutuksella voidaan vaikuttaa oppimisen mielekkyyden kokemuksiin vain jos se saa aikaiseksi muutoksia opetukseen. Tuovilan tutkimuksessa sekä lapset että vanhemmat saattavat toivoa musiikkiopisto-opiskeluun lapsilähtöisiä muutoksia, jolloin opetus voidaan kokea myönteisempänä. (Tuovila 2003, 215, 250.) Uskon, että rakentamalla kannustavaa, myönteistä, turvallista, monipuolista ja virikkeellistä opetusta, voidaan saada aikaan hyvä oppimistilanne ja mielekkyyden kokemuksia. Hyvä oppimistilanne vaikuttaa positiivisesti sekä oppilaan että opettajan itsetuntoon: molempien musiikillinen itsetunto saa näin vahvistusta. Tästä voi alkaa myönteinen oppimisen kierre.

Mainitsin itse saaneeni melko vakavahenkistä musiikin teorian ja säveltapailun opetusta lapsena ja nuorena. Pärjäsin oppiaineessa melko hyvin, mutta tunsin olevani huono. Musiikillinen minäkäsitykseni oli tuon oppiaineen piirissä huono. Myöhemmin ammattiotointojeni kynnyksellä ja ammattiotoinnoissani sain kannustusta ja rohkaisua sekä pedagogisesti monipuolisempaa opetusta. Saimme konkreettisia selkeitä ohjeita työkennellä ja oppia jäsentämään teoreettisia asioita. Koin selkeästi helpotusta ja sain vahvistusta musiikilliselle minäkäsitykselleni. Musiikin opiskelu ei taikaiskusta muuttunut helpoksi, mutta koin saaneeni apua. Tätä taustaa vasten myös omakohtainen kokemus on, että musiikillinen minäkäsitys muovautuu koko elämän ajan ja voi herkästi heilahtaa suuntaan ja toiseen.

Liikunnan ja kehollisuuden tuominen musiikin opetukseen voi vapauttaa ja rentouttaa vastapainoksi sille, että soittaminen ja nuottien opiskelu vaatii visuaalista, auditiivista ja hienomotorista tarkkuutta. Ajatus, ettei kaiken tarvitse olla aina niin tarkkaa ja vakavaa, voi siten myös auttaa oppimisessa ja motivaation ylläpitämisessä.

Musiikin ja liikunnan opetuksen parista on kansakunnallamme paljon kielteisiä kokemuksia. Kahta ainetta yhdistämällä mielekkäästi voin vaikuttaa asenteisiin molempia oppiaineita kohtaan ja tukea yleistä minäkäsityksen kehitystä kaiken ikäisten oppilaiden kohdalla. Positiivisilla kehollisilla kokemuksilla musiikin oppimisessa on merkitys siten sekä yleiseen minäkäsitykseen että musiikilliseen minäkuvaan.

3.5 Voimauttava valokuvaus

Miten voimme yhdessä havainnoida toimintaamme? Olen käyttänyt valokuvaa opetuksessani ja kokeilussani välineenä. Kuinka voimme kuvan avulla välittää ja kiinnittää huomiota moniin asioihin vähin sanoin?

Voimauttava valokuvaus on taide- ja sosiaalikasvattaja Miina Savolaisen kehittämä sosiaalipedagoginen menetelmä, jossa valokuvan avulla voidaan käydä dialogia. Valokuvan avulla voidaan osoittaa arvostusta, välittämistä ja läsnäoloa. Valokuvan avulla voidaan saada tunne nähdyksi tulemisesta. Se voi vahvistaa toisiin liittymistä, luottamusta ja vuorovaikutusta. Kuvia katsomalla läsnä on näköaisti, joka voi taltioida ja selkeyttää kuvasta paljon vaikeasti sanallistettavaa ainesta. (Voimauttavan valokuvan menetelmä 2014.)

Tavallista työn arkea kuvaamalla voidaan tehdä paljon havaintoja kuvattavasta kohteesta ja esimerkiksi ryhmädynamiikasta. Se mitä kuvasta katsotaan, vahvistuu ja saa lisää merkitystä, se saa lisää tilaa mielessä ja toiminnassa. Kuvan herättämät affektit tuntuvat kehossa, eli merkitys kehollisuuteen on ilmeinen monen aistin kautta. Se voi sanattomasti saada aikaan muutoksia toiminnassa. (Voimauttavan valokuvan menetelmä 2014.)

Kaikki ihmistyö on tunnettyötä, jossa vuorovaikutuksen laadulla on suuri merkitys tavoitteiden toteutumiseksi. Opetus ja opetuksessa pyrkiminen dialogiin on siis myös tunnettyötä, jonka laatu vaikuttaa oppimisprosessin laatuun. Voimauttavan valokuvan menetelmän avulla on tärkeää osoittaa ihmisen kohtaamiseen ja työntekoon liittyviä arvoja. Sitä kautta menetelmän avulla voidaan vaikuttaa myös ihmistyön ammattilaisten työhyvinvointiin. Voimauttava valokuva voi olla yksi tärkeä dialogin väline, jolla voi osoittaa ammatillista rakkautta. (Voimauttavan valokuvan menetelmä 2014.)

Olen käyttänyt valokuvaa apuna, kun olemme kiinnittäneet huomiota soittoasentoihin. Valokuvan avulla voimme havaita liikkeitä ja asentoja ilman liikoja sanoja. Musiikkia ja liikuntaa yhdistäessä olen kuvannut harjoituksia ja leikkejä, silloin kun se on ollut luontevasti mahdollista. Olemme katsoneet kuvia yhdessä oppilaiden kanssa. Toivon, että voin välittää valokuvan avulla omaa arvostustani oppilaitani ja työtäni kohtaan. Opin näytetyössäni olevat kuvat olen valikoinut melko suuresta määrästä.

4 Opetusmateriaalia musiikin ja liikunnan yhdistämiseksi

4.1 Musiikkiliikuntaan ja laululeikkeihin suunniteltu materiaali

Musiikkitaukoliikuntakokeiluni alkuvaiheessa tavoitteenani ei ollut valmistaa tai kerätä opetusmateriaalia, vaan tehdä kiva taukojumppa. Etsin sopivan musiikin ja aloin suunnittelemaan liikkeitä. Olen lainannut monia liikeideoita myös eri ryhmäliikunta- ja jumppatunneilta sekä tanssillisemmilta zumba- ja nykykansantanssitunneilta. Olen ollut avoin ja innostunut poimimaan sovellettavaa ainesta ympäristöstäni. Esittelen seuraavaksi materiaalia, jota olen löytänyt sovellettavaksi omaan musiikkitaukoliikuntakokeiluuni.

Satu Sopasen ja Tuula Korolaisen *Satutunti*- kirjasta (1999) ja Satu Sopasen ja Markku Kaikkosen *Leikkitunti* (2001) ja *Lystitunti* (2006)- kirjoista olen valikoiden ja soveltaen poiminut kansanlauluja, lastenlauluja ja lastenrunoja musiikin perusteiden ryhmätunneille. Olen käyttänyt niitä myös yhteissoittoleireillä. Kirjat sisältävät laululeikkejä ohjeltuneen. Suurin osa kirjojen lauluista on myös kirjojen mukana olevilla CD-levyllä. Kappaleiden sovitukseen on nähty vaivaa. Se kuuluu monipuolisena instrumenttien ja lauluäänien käyttönä, vaihtelevina nyansseina, tyyli-lajien vaihteluna ja toimivana yhteissoittona. Huumori, ilo ja yllätyksellisyys ovat myös aidosti läsnä ammattilaisten musisoinnissa. Nämä sovitukset itsessään tuovat hymyn huulille ja antavat monipuolisia elämyksiä. Kirjat sisältävät nuotit lauluihin helppoissa sävellajeissa; yleensä korkeintaan kaksi korotus- tai alennusmerkkiä. Kirjoissa on myös kokonaisuutta täydentämässä Liisa Kallion iloinen, humoristinen, oivaltava, värikäs ja ilmaisuvoimainen nelivärikuvitus. Se on mielikuvitusta kutitteleva, ja olen näyttänyt kuvia myös tunneilla.

Olen löytänyt myös paljon musiikkiliikuntaan valmistettua uutta materiaalia *Musiikkiliikunnan käsikirjoista 1* (Juntunen & Perkiö & Simola-Isaksson 2010) ja *2* (Juntunen & Perkiö & Simola-Isaksson 2010). Olen innolla kokeillut niitä suoraan, valikoiden ja soveltaen syksyn 2013 aikana. *Musiikkiliikunnan käsikirja 1, Musiikkia liikkuen* on laaja käsikirja musiikkimateriaalista, jota voi soveltaa kaikissa ryhmissä, joiden toimintatapa- ja ovat musiikki, liike ja rytmikka. Kirja esittelee taustaksi musiikkiliikunnan tavoitteita, pedagogisia periaatteita ja sovellettavuutta eri ikäryhmille. Kirjassa on hengitysharjoituksia, kehorytmiharjoituksia, leikkiohjeita, musiikkiliikuntaohjeita, rytmikkaharjoituksia ja luovaan liikuntaan tehtyjä harjoituksia. Myös muut taidelajit, kuten runous, taidema-

laus ja draama on huomioitu. Kirjan tärkeää oheismateriaalia on *Musiikkia liikkuen* CD-levy.

Musiikkiliikunnan käsikirja 2, Musiikkia tanssien- kirja on kokoelma laululeikkejä ja tansseja ympäri maailmaa eri aikakausilta. Oheismateriaalina on 3 kappaletta *Musiikkia tanssien* CD-levyä ja 1 DVD-tallenne. Kirjassa on tarkat ohjeet tanssien toteuttamiseksi, mutta myös kannustetaan oman tanssin tekemiseen. Äänitteet ovat hyvä lisä havainnollistaa eri maiden musiikkien erityispiirteitä samalla tanssien tai muuten liikkuen.

Laulun aika- laulu- ja leikkilaulukokoelma (Alho & Perkiö 1989) on suunniteltu varhaiskasvatuksen parissa toimiville. Kokonaisuuteen kuuluu kirja ja kaksi C-kasettia. Kokoelmassa on musiikkiliikunta-aineistoa musiikin peruskäsitteiden harjoittamiseen. Tästä kokoelmasta voi käyttää valikoiden kappaleita musiikkitaukoliikuntahetkien yhteydessä myös vanhempien oppilaiden kanssa. Kasettien sovituksissa on käytetty monipuolisesti eri soittimia, jolloin voimme samalla kuunnella eri soittimien ja soitinyhdistelmien käyttöä, sointivärejä ja sävyjä.

Salaisen maan laulut ja leikit -julkaisu (Perkiö & Kostilainen & Huovi 1998) on tehty esiopetuksen tarpeisiin. Julkaisu sisältää kirjan ja CD-levyn, joihin on koottu yhteensä 29 tunnelmaltaan erilaista laulua ja leikkiä. Kirjassa on leikkiehdotuksia, jumppaohjeita, tanssiohjeita, kehorytmiohjeita, liikuntaehdotuksia, askarteluvinkkejä, soitto- ja improvisointiehdotuksia sekä säästysohjeita. Tästä kokoelmasta olen käyttänyt pienempien lasten kanssa yhteissoittoleireillä heille esikoulusta tuttuja lauluja. Musiikin perusteiden tunnilla leikkiohjeita ja lauluihin liittyviä oheisharjoitteita voi suoraan käyttää. Mainio lisä ovat olleet helpohkot säästysohjeet joko opettajalle tai oppilaille. Oppilaat voivat vuorotella säästäjän tai liikkujan roolissa. Tuolloin taukoliikunnan toteuttamiseen tulee varata runsaasti aikaa ja samalla tulee yrittää yhdistää monipuolisesti opittavaa ainesta toiminnalliseksi kokonaisuudeksi.

4.2 Musiikin perusteiden opetukseen suunniteltu materiaali

Musiikin perusteiden opetukseen on tehty paljon oppikirjoja. Olen poiminut opetusideoita monista eri kirjasarjoista ja soveltanut niitä. Varsinaisesti musiikkitaukoliikunnan tarpeisiin en ole musiikin perusteiden kirjoista löytänyt materiaalia, kunnes lokakuussa 2013 mielenkiinnosta kaikkea opetusosalalla tapahtuvaa kehitystä kohtaan menin kuuntelemaan Metropolian Musiikkiteknologian yhteistoiminnallinen opetus käyttö- opetusjak-

soa. Siellä ajatusten vaihdon myötä sain kuulla Hanne Närhinsalolta toiminnallisesta musiikin perusteiden ja musiikkitiedon opetuksesta.

Toiminnallista musiikin perusteiden opetusta ovat olleet kehittämässä musiikkiopistojen opettajat Hanne Närhinsalo, Maija Helve, Aija Lehtonen, Marjatta Airola, Sanna Ahvenjärvi ja Inkeri Kotilainen syksystä 2010 kevätlukukauden 2012 loppuun. He ovat kehittäneet itse tai poimineet eri koulutustilaisuuksista musiikin perusteiden eri aihealueiden ja tasojen käyttöön lukuisan määrän toiminnallisia opetustapoja, jotka ovat vapaasti käytössä Toiminnallisen musiikin perusteiden opetuksen verkkosivuilla (Toiminnallinen musiikin perusteiden opetus 2012).

4.3 Muuta sopivaa materiaalia: musiikkia ja aivojumppaa

Musiikkia valitessa kriteerinäni on ollut, että musiikissa on jotain, joka vaikuttaa minuun inspiroivasti. Se voi olla tyyli, tunnelma, rytmi, ajankohtaisuus, yleissivistävyys tai muu opetuksellinen sisältö. Silloin toivon ja ajattelen, että myös oppilas voi vaikuttua musiikista ja kokea jotain samankaltaista elämystä. *Lapselleni* - CD-kokoelma (Naxos 2000) sisältää koosteen eri aikakausien klassikkosävellyksiä eri maista. Levyille on kerätty tunnelmaltaan erilaisia esimerkkejä. Levyt on nimetty tunnelmien mukaan: *Kehtolaulu, Iltahetki ja Leikin aika*. Tästä kokoelmasta löytyy myös myöhempiä musiikin tuntemuksen opintoja valmistavia musiikkinäytteitä. Olen käyttänyt varhaisissa musiikkitaukoliikuntakokeiluissani kokoelman musiikkia juuri tuon musiikin tuntemuksen ja yleissivistävyyden näkökulmasta. Ne sopivat myös mainiosti vapaaseen liikkumiseen tilassa, jolloin oppilas itse määrää liikkeen, suunnan ja tempon, ja liikkuuko yksin vai parin kanssa.

Aivojumppaan on kehitelty paljon erilaisia liikkeitä edistämään kehon ja mielen hyvinvointia. Liikkeitä on käytetty mm. oppimisvaikeuksien hoitoon, dementian ja Alzheimerin taudin hoidossa ja urheilijoilla. Liikkeet sopivat kaikille. Paul Dennison kehitti aivojumpan eli Brain Gymin monivuotisen oppimiseen ja aivotoimintaan liittyvän tutkimuksen seurauksena yhdessä Gail Dennisonin kanssa 1970-luvulla. Aivojumppaa käytetään sen kehittäjien mukaan 80 eri maassa ja 40 eri kielellä. Aivojumppaharjoitukset jaetaan kehon keskilinjan liikkeisiin, pidentäviin liikkeisiin ja energiharjoituksiin. (Aivojumppa ja oppimiskinesiologia 2011.)

Ristikkäisliikkeet ovat kehon keskilinjan liikkeitä, jotka tehdään symmetrisesti kehon molemmin puolin tai kehon keskilinja ylittäen. Ristikkäisliikkeet voivat auttaa oppimista, uusien asioiden omaksumista, muistamista, asiakokonaisuuksien hallintaa, kehotietoisuutta, luovuutta, vuorovaikutusta ja työssä jaksamista. (Luovuus käyttöön ristikkäisliikkeiden avulla 2011; Junttu 2014.)

Helsingin sanomien julkaisemassa lehtiartikkelissa toukokuussa 2007 neuropsykologian asiantuntijat arvioivat aivojumbppaa. Asiantuntijoiden mukaan aivojumbpalla ja sen neurologiaa koskevilla väitteillä ei ole tieteellistä perää. Siitä huolimatta se saattaa toimia, koska vireyttä lisäävällä taukojumbpalla on suotuisia vaikutuksia oppimiseen (Austin 2007.)

Erilaisen oppijan käsikirja kertoo aivojumbppaliikkeitä tehtäessä muodostuvan uusia hermoratayhteyksiä tai jo olemassa olevien yhteyksien vahvistuvan. Näin vasemman ja oikean aivopuoliskon sekä aivojen muiden osien yhteydet aktivoituvat, minkä seurauksena aivojen ja kehon välinen toiminta paranee. Vaikutuksia on aiemmin mainitsemieni lisäksi myös keskittymiskykyyn, itseluottamukseen, esiintymis- ja koepelkoon sekä ylivilkkauksen lievittämiseen. (Hämäläinen & Liias & Taarna & Valkama 2008, 81, 469.)

Aivojumbppaliikkeisiin olen alun perin törmännyt aikakauslehtien ja erilaisten terveystieteiden julkaisujen sivuilla. Laaja kokoelma aivojumbppaharjoitteita pianonsoiton opetuksen tueksi löytyy Kristiina Juntun kotisivuilta (www.junttu.net). Nämä harjoitukset ovat hyvin ohjeistettu ja videokuvin havainnollistettu. Ne sopivat kaikille soittajille. Olen käyttänyt suoraan tai soveltaen aivojumbppaliikkeitä yhdistäessäni musiikkia ja liikuntaa. Olen rytmittänyt liikkeitä, ja olemme tehneet liikkeitä eri tempoissa.

5 Musiikkia ja liikuntaa integroivia harjoituksia

Tässä luvussa esittelen joitain toteuttamiani musiikkitaukoliikuntakokeiluja. Havainnollistan aikajanan avulla, milloin aloin hakemaan jotain uutta toiminnallisuutta, ja miten aihe laajeni opinnäytetyöksi.

Olen vuosittain osallistunut useaan ammattiin liittyvään kurssiin, tapahtumaan tai katselmukseen. Niistä mainittakoon yhden päivän mittainen rytmikka-kurssi, josta ammensin aineksia pitkään. Aslak-prosessin aikana kaipasin työhöni jotain uutta ja taukoliikuntaidea syntyi vuonna 2010. Sen jälkeen olen eri tavoin kokeillen toteuttanut musiikkia ja liikuntaa integroivaa toiminnallista opetusta vuosina 2010–2014. Kun pääsin opiskelemaan Metropolia Ammattikorkeakouluun syksyllä 2013, alkoi uusi prosessi, joka toi uudet näkymät aihealueeseen. Löysin paljon uutta ajateltavaa, tietoa, materiaalia ja vahvistusta toimintaidealleni.

Rytmikka-päivä	Soitonopettajien Aslak-kuntoutus	Erlaisia kokeiluja	Paljon uutta materiaalia
2007	2009–2010	2010–2013	2013–2014

Olen dokumentoinut opetustani tekemällä tuntisuunnitelmia, joihin olen yhdistänyt musiikkia ja liikuntaa integroivia harjoituksia. Havainnot ja kokemukset tuntitilanteessa olen huomioinut seuraavaa tuntia toteuttaessani ja suunnitellessani. Jos oma ohjaukseni tai ryhmän tekeminen ei ole toiminut suunnittelemani tavalla, olen muokannut toteutustapaa toimivammaksi. Tanssin, liikun ja teen lasten mukana, silloin sanalliset ohjeet voi jättää vähemmälle. Työpäiväkirjaani olen kirjoittanut lasten toiveita, mielipiteitä ja spontaaneja kommentteja.

Olen valokuvannut oppituntien liikunnallisia hetkiä. Olen kuvannut soittoasentoja ja kehollisesti toteutettavia harjoitteita. Olemme katsoneet yhdessä kuvia ja tehneet havaintoja niiden perusteella. Olemme vertailleet kuvien liikkeitä, asentoja ja ilmeitä. Paljon kuvan sisällöstä jää sanallistamatta. Uskonkin, että asentoihin huomion kiinnittäminen valokuvan avulla saattaa saada pakottamatta pieniä muutoksia aikaan kehon hahmottamisessa. Ryhmäopetustilanteiden kuvaamisessa kuvan positiivinen ilmapiiri voi vahvistaa luottamusta ja ryhmähenkeä. Ryhmään kuulumisen tunne tulee myös merkityksellisemmäksi.

5.1 Aamulla herätys, sängystä pois: uudet rytmit tutuiksi

Keväällä 2010 tein kansanlauluun Aamulla herätys, sängystä pois taukoliikuntakoreografian. Toteutin sitä kaikkien musiikin perusteiden ryhmien kanssa ja yhteissoittoleirillä soittoryhmien kanssa. Satu Sopasen ja Markku Kaikkosen *Lystitunti*-kirjan (2006) CD-levyn musiikki oli tanssimme musiikkina. Kappaleessa on alkusoitto ja kolme säkeistöä, joiden väleissä on välisoitot. Kappale loppuu loppusoittoon. Tein lauluun seuraavan liikuntaohjeen. Lähtökohtani oli tehdä hauska taukoliikunta tunnin katkaisemiseksi ja virkistykseksi.

Sovitus alkaa hauskalla kuorsauksella, jonka aikana aluksi ”heräilimme” ja venytelimme niskaa. A-osan kahdeksan tahdin aikana nostimme kädet sivukautta ylös sisäänhengityksellä ja laskimme uloshengityksellä alas. Tämä tehtiin kaksi kertaa eli sisäänhengitys ja uloshengitys olivat molemmat pituudeltaan kaksi tahtia.

B-osassa askelsimme reippaasti ”sivulle-viereen-takaisin-viereen” niin, että yhden neljäsosanuotin aikana toteutimme tuon ”sivulle-viereen”-jalkaliikkeen. Siihen yhdistimme taputuksen edessä aina askeleen jälkeen eli kahdeksasosanuotin aikana ”takapotkuna”.

Välisoitossa säilytimme saman rytmin kuin B-osassa, mutta liikkeeksi vaihdettiin polven nosto ja taputus vastakkaisella kädellä tai kyynärpäällä polveen. Tässä käytin ristikkäisliikettä koordinoitiharjoituksena ja aivojumppana. Ristikkäisliikkeet aktivoivat vasenta ja oikeaa aivopuoliskoa. Ristikkäisliikkeillä voi helposti virkistää kehoa ja mieltä.

Toisessa säkeistössä tehtiin muutos B-osaan. Askelluksen ohessa oleva taputus tehtiin selän taakse. Saimme näin hyvän venytyksen olkapäille ja rintalihaksille.

Loppusoitto tehtiin välisoiton liikkein ja pyysin valmistamaan yllätyksenä tulevaan loppusoituun itsestään Y-kirjaimen.

Rytmissä liikkuminen ei välttämättä ollut kaikille aluksi niin helppoa kuin kuvittelin. Olin suunnitellut B-osan askellukseen myös käännösaskelmuunnoksia, mutta ne olivat aluksi vaikeita. Tilakin asetti rajoituksia.

Tämä musiikkitaukoliikunta oli hauska ja toimi hyvin. Toteutimme koreografian joidenkin ryhmien kanssa pariin kolmeen kertaan vuoden 2010 aikana. Tästä laulusta tuli heti hyvin palkitseva myös rytmien opettelu näkökulmasta. Opettelimme musiikin perusteiden 2-ryhmän kanssa tuon musiikkitaukoliikuntakokeilun jälkeen mm. erilaisia kahdeksasosanuottien ja kuudestoistaosanuottien yhdistelmiä ja teimme pieniä rytmisaneluita. Uusimme jonkin ajan kuluttua Aamulla herätys -musiikkitaukoliikunnan, jonka jälkeen ryhmä luki sujuvasti koko laulun rytmin rytmitavuilla ti-taka-takati-titaka-taa jne. Eräs tyttö lausahti itsekkin yllättyneenä: ”Miten me voitiin osata tämä?” Olin itsekkin yllättynyt,

kuinka sujuvasti se sujui. Oivalsin laulun helpottaneen merkittävästi uusien rytmien oppimista.

5.2 Kätellen tutuiksi: tilan käytöllä muotorakennetta

Tartu käteen, ystävään, (Simi Yadech) on israelilainen laulu, jossa minua viehättivät osien välinen tempovaihtelu, soitinten käyttö ja laulu hebreaksi. Laulussa on A-osa, B-osa ja välisoitto. Laulun tahtilaji on 4/4. Tämän laulun otin kokeiltavaksi suoraan *Musiikkia tanssien Musiikkiliikunnan käsikirjasta 2* (Juntunen & Perkiö & Simola-Isaksson 2010, 20). Harjoittelin ensin laulua useaan kertaan, jotta osasin laulun rakenteen ja liikkeet sujuvasti ulkoa. Laulun AB-muotorakenne hahmottuu tilan käytöllä hyvin, sillä A-osassa seisotaan paikalla vain käsiä liikuttaen ja B-osassa liikutaan vapaammin ja itse keksien. Seuraava ohjeistus on kirjan ohje omin sanoin kuvailen.

Aluksi seistään tilassa pareittain vastakkain.

A-osan aikana ensimmäinen parista ojentaa rauhallisesti oikean kätensä kämmen ylöspäin kohti paria. Toinen parista laittaa kevyesti vasemman kätensä parin käteen. Ensimmäinen parista jatkaa ojentamalla vasemman kätensä kämmen ylöspäin kohti paria ja pari laittaa taas kevyesti ja rauhallisesti oikean kätensä parin käteen. Kerrattaessa vaihdetaan roolit toisin päin.

B-osassa pyöritään parin kanssa ympäri käsikynkässä. Välisoiton aikana vilkutaan tai sanotaan parille näkemiin ja etsitään uusi pari, jonka kanssa tanssi alkaa alusta A-osan ohjeiden mukaan. Laulun kuluessa tai myöhemmin laulua uudelleen tehtäessä voidaan yhdessä keksiä etukäteen tai improvisoiden B-osaan esimerkiksi erilaisia askelia ja käsien heilautuksia.

Tämä laulu toimii hyvin myös tutustumisena, kun alkusyksyllä ryhmän jäsenet ovat toisilleen vielä hieman vieraita. Käden ojennus tapahtuu yhden tahdin aikana, joten tekeminen tapahtuu hitaahkosti. Pulssin löytyminen tekemiseen oli joillekin oppilaille hankalaa, mutta harjaannuttaa hyvin hitaaseen tekemiseen. Hyvä ohjeistus ja mallin näyttäminen on tärkeää. Tässä auttoi myös toiminta kahdessa vastakkaisessa rivissä, jolloin näimme kaikki toistemme kädet. Kun pulssi löytyy hyvin, voidaan tehdä vapaasti tilassa pareittain ja paria vaihtaen. Tanssin avulla opetellaan kaunista ja kunnioittavaa tapaa ottaa paria kädestä kiinni.



Kuvio 1. Kauniisti kätellen tutuksi.

Työpäiväkirjaani olin kirjoittanut tuolla viikolla havainnon. Musiikin perusteiden 1-ryhmän eräs oppilas huokaisi tunnin aluksi: ”Voitaisko ottaa taukojumppa heti alkuun, mä oon niin väsynyt!” Tunnin lopussa oli tarkoitus tehdä pieni 10–15 minuutin koe. Teimme ryhmän kanssa kompromissin tanssia juuri sitä ennen, jotta jaksaisimme hyvin istua lopputunnin ja keskittyä kokeen tekemiseen.

5.3 Irlantilaista piiritanssia: 6/8-tahtilajin kokeminen

Irlantilainen pesijätär, Irish washer woman, on irlantilainen kansansävelmä ja tanssi 6/8-tahtilajissa. Sävelmässä ovat A-osa ja B-osa, joiden pituus on 8 tahtia. Osat kerrataan. *Musiikkia tanssien-* kirjassa (Juntunen & Perkiö & Simola-Isaksson 2010, 80) on kaksi erilaista tanssiohjeistusta tähän tanssiin. Kirjan CD-levyllä on 5 säkeistön mittainen instrumentaaliesitys sävelmästä. Alussa on alkusoitto, joka virittää rytmin tuntemiseen. Valitsin laulun tahtilajin perusteella. Olemme opetelleet 6/8-tahtilajin rytmejä, jotka ovat tuntuneet hankalilta ymmärtää 2/4, 3/4 ja 4/4-tahtilajien jälkeen. Kaikki oppilaat eivät olleet soittaneet mitään 6/8-tahtilajissa omalla soittimellaan, tai eivät ainakaan muistaneet soittaneensa. Valitsin tanssin ohjeistuksesta helpomman version. Tässä tanssissa on mahdollisuus tuntea tahtilaji kehon avulla. Seuraava ohjeistus on kirjan ohjetta mukaillen omin sanoin.

Aluksi asetutaan piiriin kädet käsissä ja kuunnellaan alkusoitto.

A-osassa astutaan 4 askelta piirin keskusta (yhden tahdin aikana astutaan 2 askelta), samoin peruutetaan piirin kehälle. Tehdään sama uudestaan. A-osan loppupuolella hypitään 16 tasahyppyä paikalla 16 taputuksen kera.

B-osassa pyöritään kädet lanteilla paikallaan ympäri 16 askelen verran. B-osan loppupuolella laukataan 16 laukka-askelta kädet käsissä piirissä myötöpäivään. Tanssin voi toteuttaa myös kaanonissa niin, että on 2 vierekkäistä tai sisäkkäistä piiriä.

Musiikin perusteet 2- ryhmä pyysi 10 minuuttia ennen tunnin loppua virkistystä. Minulla oli ”takataskussa” suunniteltuna heille tämä 6/8-tanssi. Olimme juuri opetelleet 6/8-tahtilajin rytmejä. Koko ryhmä, 8 tyttöä ja yksi poika, olivat iloisesti mukana piiritanssissa. Oli kiva meininki, tahtilajin tasajakoisuus tuli hyvin esille ja vielä ehdittiin katsoa läksytkin ensi kerraksi. Saimme hauskan hetken yhdessä aikaiseksi! Muutimme tanssiohjetta siten, että B-osan laukka-askeleet käännettiin 8 laukan jälkeen vastapäivään. Tanssi on nopeatempoinen ja vauhdikas. Nauhoitteella 3. säkeistö on soitettu pienemällä soitinkokoonpanolla ja muita säkeistöjä hiljaisemmin. Se pakotti keventämään liikkeitä ja liikkeiden tuomaa ääntä. Toivotimme siis tanssien toisillemme hyvää loppuviikkoa!

Tämä oli hyvä esimerkki tunnista, jolloin tunnin asioiden käsittely vei suunniteltua enemmän aikaa, ja ajattelin jo jättää musiikkitaukoliikunnan seuraavaan kertaan. Kun toteutimme ryhmän pyynnöstä tanssin, saimme nopeasti palautettua mieleen 6/8-

tahtilajin, sen tunteen kehossa ja toivottavasti myös ahaa-elämyksen tahtilajin luonteesta. Tässä tanssissa ollaan paljon käsi kädessä kontaktissa toistemme kanssa. Se saa kaikki valppaiksi, koska vauhdikkaassa tempossa piiri helposti hajoaa. Itse ymmärsin, että jatkossa lähestyn 6/8-tahtilajia ensin toiminnan kautta, sitten vasta teoreettisesta näkökulmasta.

5.4 Piis, piis, pikkulintu: mollisävellaji tutuksi

Valitsin tämän laulun vuodenaikaan liittyen. Laulun sanoissa puhutaan kesän taakse jäännistä, pikkulinnun etelään muutosta, syksyn hallasta ja talven kylmästä. Kevät siintää vielä kaukana, kun kokeilimme tätä viikolla 43, jolloin palataan syyslomalta koulun ja harrastusten pariin. Löysin laulun *Satutunti*-kirjasta, jonka ovat tehneet Satu Sopanen, Tuula Korolainen ja Liisa Kallio (1999,38). Laulun A-osan pituus on 4 tahtia ja B-osan pituus 4 tahtia kerrattuna. Laulun alussa on pieni alkusoitto. Laulussa on yhteensä 4 säkeistöä ja 2. ja 3. säkeistön välissä on välisoitto. Laulun lopussa on loppusoitto. Tämä oli musiikin perusteiden 1 ja 2 opetukseen liittyvä musiikkitaukoliikuntahetki. Tein seuraavan leikkiohjeen:

Alkusoiton aikana haetaan hyvä seisoma-asento (vartalon keskiasento).

Jokaisessa A-osassa nostetaan kahden ensimmäisen tahdin aikana kädet sivukautta ylös ja kahden seuraavan tahdin aikana lasketaan kädet alas (enkelin siivet).

B-osa tehdään aina eri tavalla:

1. säkeistössä heilutetaan käsiä puolelta toiselle (vartalon kierto).

2. säkeistössä kurotetaan selkä pyöreänä käsillä lattiaa kohden (poimitaan marjoja) ja nouseaan ylös.

Välisoiton aikana omassa rauhallisessa tahdissa venytellään kaula- ja niskalihaksia sivulta sivulle etukautta puolta vaihtaen.

3. säkeistössä pyöritetään hartioita etukautta ympäri ja kertauksessa takakautta ympäri.

4. säkeistössä soudetaan (lavat).

Loppusoitto käytetään vartalon rentoon ravisteluun ja hytkyttelyyn.

Mietin ja suunnittelin mitä kaikkea voimme opetella eri ryhmien kanssa tämän musiikkitaukoliikunnan avulla:

Musiikin perusteiden 1 ensimmäisen vuoden ryhmälle tämä leikki on hyvä esimerkki mollisävelmästä. Hahmotamme lisäksi tutun tahtilajin ja ennestään tuttuja aika-arvoja. Ryhmä osaa neljäsosanuotin ja puolinuotin hyvin. Laulu kertautuu 4 kertaa ja lisäksi laulun sisällä B-osa kertautuu joka kerta. Katsomme laulun nuottikuvan kirjasta ja opet- telemme tavallisen kertausmerkin merkitsemisen. Nämä tavoitteet toteutuivat hyvin.

Musiikin perusteiden 2 toisen vuoden ryhmässä on syksyn aikana kerrattu ja opeteltu rinnakkaissävellajipareja sekä muodostettu peruskolmisointuja duuri- ja mollisävelle- jeissa. Luemme taukoliikunnan jälkeen laulun rytmin, jossa esiintyy puolinuotteja, nel- jäsosanuotteja, pisteellisiä neljäsosanuotteja ja kahdeksasosanuotteja. Lopuksi voim- me laulaa mollikolmisointua laulunimillä. Laulu alkaa mollin perusävelestä (la-laulunimi) ja loppuu samaan säveleen. Kaikki muu onnistui helposti, mutta peräkkäisen pisteelli- sen neljäsosanuotin ja kahdeksasosanuotin lukeminen on joillekin vielä kankeaa. Tämä tai joku vastaava laulu kannattaa uusia myöhemmin tämän ryhmän kanssa.

Musiikin perusteiden 2 toisen vuoden ryhmässä olemme opetelleet pääsointuja. Ker- taamme D-mollin pääsoinnut, joilla tämän laulun säestys onnistuu. Teemme laulun melodian laulunimillä. Kiinnitämme huomion laulussa esiintyvään molliasteikon 7.sävelen korotukseen (harmonisen mollin johtosävel). Yritämme kuulla, millä interval- lihypyllä laulu alkaa (puhdas kvintti), saamme samalla uuden laulusimerkin intervalli- kuunteluihin. Näiden asioiden käsittelyyn meni koko tunti ja jatkoimme vielä seuraaval- lakin kerralla. Mollin omaksuminen vie aina suunniteltua enemmän aikaa. Tämäkin musiikkitaukoliikuntahetki kannattaa toteuttaa myöhemmin uudelleen. Liikuimme ja lauloimme tämän laulun myös ollessani sijaisena Karkkilan Työväenopiston Elämän- kaaren musiikki-ryhmässä. Ikäihmisten ryhmä teki liikkeet aktiivisesti omat rajoituksen- sa huomioiden.

5.5 On neidolla punapaula: ryhmätyönä liikkeitä musiikkiin

Tämä laulu on suomenruotsalainen kansanlaulu 3/4- tahtilajissa. Laulussa on kohotah- ti. Otin tämän kokeiltavaksi viikolla 44, jolloin vietettiin ruotsalaisuuden päivää. Pu- huimme päivän olevan liputuspäivän, jolla kunnioitetaan kaksikielistä isänmaatamme. Annoin lapsille laulusta nuottikopion, jossa oli laulun sanat suomeksi ja ruotsiksi. Lau- loimme laulun molemmilla kielillä. Ruotsin kieli tuotti ongelmia alakouluikäisten kanssa, mutta emme takertuneet siihen; se oli oikeastaan hauskaa. Punapaula- sana oli vieras,

joten selvitin, että se on usein naisen kansallispuvun osa: otsalle laitettava ja pään taakse tai niskaan solmittava pantamainen nauha; tässä laulussa siis punainen.

Katsoimme nuotista tahtilajin, ja tunsimme tahtilajin keinuvuuden sitä laulaessamme. Kertasimme kohotahdin käsitteen, ja katsoimme nuotista kohotahdin ja viimeisen tahdin pituudet. Laulu oli G-duurissa ja säestyssointuina olivat pääsoinnut. Kertasimme pääsoinnut tässä sävellajissa, löysimme ne nuotista, ja kuulumme sointujen vaihdot laulaessamme. Lauloimme laulun myös sävelnimillä hieman hitaammassa tempossa. Pyysin kiinnittämään huomiota laulun melodian alussa olevaan intervalliin, kvarttihyppyyn.

Laulu toteutetaan liikkeiden kera parityönä tai ryhmätyönä siten, että pari/ryhmä keksii liikkeet A-osaan ja opettaa muille, joku toinen pari keksii liikkeet B-osaan, ja opettaa muille. Yritetään saada liikkeet kulkemaan laulun alusta loppuun jouhevasti.

Toteutin tämän musiikin perusteiden 1 toisen vuoden ryhmän kanssa. Liikkeiden suunnittelu 2-3 hengen ryhmissä vaikutti olevan mukavaa. Tähän meni aikaa enemmän kuin olin ajatellut. Kaikki liikkeet olivat sallittuja. Oppilaat alkoivat keksiä hieman liiankin haasteellisia liikkeitä nopeasti opittavaksi. Tahtilaji oli hivenen hankala. Laulua ei saatu rullaamaan luontevasti alusta loppuun kaikkine liikkeineen. Oppilaat ymmärsivät kuitenkin kohotahdin hyvin. Kun lapset suunnittelivat yhdessä ja yritettiin, erehdyttiin ja naurettiin, oli kaikilla hauskaa.

5.6 C-duuri-asteikko kehorytmien avulla: sävelnimet tutuiksi

Tammikuussa 2014 kertasimme musiikin perusteiden 1 ensimmäisen vuoden ryhmien kanssa C-duuriasteikon kehorytmien avulla. Tein saman myös toisen vuoden oppilaiden kanssa lisäten nopeutta ja kokeillen myös muita duuriasteikkoja. Toiminnallisen musiikin perusteiden opetuksen sivustolta (2012) löysin ohjeistuksen otsikolla: Sävelnimet kehorytmien avulla. Aija Lehtonen on suunnitellut alkuperäisen ohjeistuksen. Seuraavan ohjeistuksen olen kuvaillut omin sanoin.

Opettaja näyttää malliksi ja oppilaat toistavat perässä. Opetellaan koko asteikko pienissä paloissa.

Aluksi opetellaan c, d ja e- sävelnimet rytmillä taa-taa-taa-tauko. Tehdään rytmi kaksi kertaa peräkkäin. Liikkeet ovat taputus edessä kädet yhteen - oikean käden taputus vasempaan olkapäähän - vasemman käden taputus oikeaan olkapäähän ja tauon aikana sormien napsautus molemmilla käsillä.

Seuraavaksi opettaja lisää edelliseen sävelet f ja g rytmillä taa-tauko-taa-tauko. Uudet liikkeet ovat oikean käden lyönti oikean reiden syrjään – napsautus oikean käden sormilla – vasemman käden lyönti vasemman reiden syrjään – napsautus vasemman käden sormilla. Tehdään monta kertaa, jotta osataan hyvin c, d, e, c, d, e, f, g – sävelet liikkeiden kanssa. Rytmi on taa-taa-taa-tauko-taa-taa-taa-tauko-taa-tauko-taa-tauko.

Kun edelliset liikkeet sujuvat, jätetään tauot pois, ja muutetaan tempo nopeammaksi. Rytmi on nyt tateti-tateti-taa-taa-tateti-tateti-taa-taa.

Opettaja näyttää malliksi kaiken tähän mennessä opitun tehden c,d,e,c,d,e,f,g-liikkeet kaksi kertaa peräkkäin. Toisella kerralla opettaja lisää sävelen a oikean jalan polkaisulla ja sävelen h vasemman jalan polkaisulla. Rytmi on tateti-tateti-taa-taa-tateti-tateti-taa-taa-taa-taa.

Kun vielä lisätään asteikon viimeinen sävel c, opettaja muuttaa hieman rytmiä. Tähän mennessä opittu c,d,e,c,d,e,f,g,a,h- liikesarja tehdään nyt rytmillä tateti-tateti-titi-taa-taa. Opettaja näyttää aluksi c,d,e,c,d,e,f,g-liikesarjan, sen jälkeen c,d,e,c,d,e,f,g,a,h,c. Viimeinen uusi liike on tasahyppy ilmaan ja lattiaan puolinuotin aikana. Saavutettu kokonainen kehorytmiasteikko (c,d,e,c,d,e,f,g-c,d,e,c,d,e,f,g,a,h,c) kulkee siis rytmisissä tateti-tateti-titi-tateti-tateti-titi-taa-taa-taa-aa.

Tämä kokeilu oli hauska ja toimi hyvin. Tein tämän kaikkien musiikin perusteiden 1 ja 2- ryhmien kanssa. Seuraavalla kerralla palautimme asteikon uudestaan mieleen ja lisäsimme haastetta. Aloitimme rauhallisessa tempossa lisäten kerta kerralta tempoa, kunnes oli mahdoton pysyä mukana. Kokeilimme liikkeisiin myös muiden duuriasteikon säveliä. Se onnistui erittäin rauhallisessa tempossa, mutta tuntui vaikealta. Tätä kehorytmiasteikkoa musiikin perusteet 1- oppilaat pyysivät usealla tunnilla jälkeensä. Moni oli harjoitellut sitä myös kotona. Erään ryhmän nuorimman oppilaan pyyntö tunnin alussa oli: ”Leikitäänkö tänään se, missä tehtiin näin?”. Samalla hän läpsäytti reisiinsä ja polki lattiaa.

Tämä sopii erityisesti musiikin perusteiden 1 ensimmäisen vuoden ryhmille, koska useille on kankeaa luetella sujuvasti C-duuriasteikon sävelet. Nuotin nimiä laskiessa usein joku sävel unohtuu välistä pois, tai peräkkäisten sävelten järjestys vaihtuu. Tällä saa asteikon oppimisen vahvistettua toiminnallisella tavalla. Asteikon opettelunkin voin jatkossa aloittaa tämän toiminnan kautta.



Kuvio 2. C-duuriasteikko kehorytmeillä.

5.7 Ystäväni tuttavani: 2/4-tahtilaji, pääsoinnut, ystävänpäivä

Viikolla 7 vietettiin ystävänpäivää. Leikimme laululeikin Ystäväni tuttavani laulun perinteisten ohjeiden mukaan eli laulun sanojen mukaan. Laulussa ollaan säkeistöstä riippuen 4 tahtia käsitysten, selätysten, vieretysten tai ”halitusten” ja 4 seuraavaa tahtia pyöritään parin kanssa käsikynkässä. Säestin pianolla.

Tein tämän suomalaisen kansanlaulun musiikin perusteiden 1-ryhmien kanssa. Joillekin laulu oli tuttu, jotkut eivät olleet koskaan kuulleetkaan. Oppilaat keksivät oikean tahtilajin. Rytmien lukeminen ja rytmien taputtaminen onnistuivat leikin jälkeen erittäin helposti. Kehuin, kuinka hyvin titi- ja taa- rytmit ovat hallussa. Katsoimme nuotista laulun sävellajin D-duurin, sen etumerkinnän ja pääsoinnut. Pääsointujen merkityksen olen opettanut juuri helppojen laulujen kautta, jotta lapset oivaltavat kuinka näillä kolmella pääsoinnulla on mahdollista säestää lastenlauluja, kansanlauluja, iskelmiä ja monenlaista muutakin musiikkia.

Lapset kuuntelevat paljon nuorisomusiikkia, ja koulussakin lauletaan paljon ns. kevyttä musiikkia. Koen tärkeäksi pitää opetuksessani yllä suomalaista kansanperinnettä erilaisten lastenlaulujen ja kansanlaulujen avulla. Kun leikimme tämän laulun, en havainnut, että se olisi tuntunut liian lapselliselta. Ystävänpäivän teeman esittely ja ystäväyden merkityksestä käyty pieni keskustelu tunnin alussa oli johdantoni tämän laulun leikkimiseen. Kerroin, että annamme toisillemme aineettoman ystävänpäivälahjan. Jatkossa palaamme lauluun, ja yritämme ratkaista melodian laulunimillä.

5.8 Ratiriti ralla: laulun rakenne ja rytmi nyrkkeillen

Tämä lastenlaulu on ollut opetusohjelmistossani lähes joka talvi musiikin perusteiden opetuksessa. Olemme yhdessä ratkaisseet laulun muodon (ABA), rytmin ja melodian laulunimillä. Sitten olemme kirjoittaneet laulun nuoteille ja transponoineet laulun toiseen sävellajiin. Lisäksi musiikin perusteiden 2-ryhmien kanssa olemme havainnoineet laulun intervallirakenteita. Tavanomaisesti olemme saaneet kyseisestä laulusta helposti pienen taukoliikunnan, kun olemme nousseet kävelemään perussykettä samalla taputtaen laulun rytmiä. Se sujuu yleensä aika pian, joten olemme vaihtaneet perussykkeen käsiin ja laulun rytmin jalkoihin. Sitten, kun se on saatu sujumaan, on laulettu laulu laulunimillä samalla perussykettä taputtaen ja laulun rytmiä askeltaen.

Kulunut talvi oli hyvin vähäluminen, joten koin laulun olevan lähinnä huvittava otettavaksi tunneille, kunnes pieni takatalvi yllätti maaliskuun puolen välin tienoilla. Otimme laulun ohjelmistoon em. tapaa käyttäen, mutta uudistin sitä hieman, jotta saimme ylävartaloon enemmän liikettä ja lämpöä. Nyrkkeilimme molemmilla käsillä laulun rytmissä eri suuntia hyväksi käyttäen. Jalkojen perussyke pyrittiin pitämään mukana, mutta jos tämä tuntui liian haastavalta, sai sen jättää pois. Samalla lauloimme koko laulun. Lauloimme laulun myös laulunimillä.

Ratiriti ralla,
tuli talvihalla,

Nyrkkeily eteen
Nyrkkeily ylös

kuuraparta, tuiskutukka,
lumiviitta, harmaasukka,

Nyrkkeily molemmilla käsillä molemmille sivuille
Nyrkkeily alas vartalon vierellä

Ratiriti ralla,
tuli talvihalla.

Nyrkkeily eteen
Nyrkkeily ylös

Teimme muut kolme säkeistöä aivan samalla kaavalla.

Ensimmäinen säkeistö nyrkkeiltiin kevyesti kehoa lämmitellen. Toinen ja kolmas säkeistö nyrkkeiltiin jo vauhdikkaammin ja rajummin. Neljäs säkeistö oli lopuksi jäähdyttävää rentoa nyrkkeilyä. Tarvittaessa pysäytin laulun säkeistöjen väliin, jos huomasin, että joku voisi jatkaa haastavammalla tavalla tai voisin helpottaa tekemistä joiltain osin. Käytimme hyväksemme koko vartaloa, suuntia, tilaa ja voimaa. Laulu vaati keskittymistä ja haastoi aivot työskentelemään. Tein laulun musiikin perusteiden 1-ryhmien kanssa, elämäkaariryhmän kanssa ja yhteissoittoleirillä 5–6-vuotiaiden kanssa.

Musiikin perusteiden ryhmien pojat pääsivät fyysisesti vauhtiin, kun kuulivat sanan nyrkkeily. He ottivat pientä leikkimielistä kontaktia heti nyrkkeily-sanan kuullessaan. Sallin sen heille, mutta sillä ehdolla, että vain ilmanykkeily oli sallittua. Tämän alkuhuuman jälkeen laulu sujui hyvin lämpimissä tunnelmissa. Raririti ralla on hyvä esimerkki kaikkine säkeistöineen suomalaisesta perinteisestä talvisesta lastenlaulusta varsinkin niille, joiden äidinkieli ei ole suomi. Laulu myös vaati keskittymistä ja haastoi aivot työskentelemään.

Yhteissoittoleirillä alle kouluikäisten oli vaikea laulaa vieraampia säkeistöjä ja nyrkkeillä eri suuntiin. Perussykettä jaloilla ei otettu mukaan. Laulun sanat olivat joillekin lapsille vieraita. Lauloimme laulun ensin rytmitavuilla. Rytmitavuun saimme laulun melodian tutuksi, samoin laulun rakenne hahmottui valmiiksi. Sen jälkeen opettelimme soittamaan laulun harmonikan diskantilla. Nyrkkeily-sana teki samanlaisen vaikutuksen kuin musiikin perusteiden ryhmien pojilla. Oli hauska seurata, kun pojat yrittivät suorittaa lajinomaista jalkatyöskentelyä ja nyrkkeillä eri suuntiin käsillä.

5.9 Pienet aivojumppahetket

Olen käyttänyt aivojumppaliikkeitä soitto-oppilaiden kanssa ja ryhmäopetuksessa. Pienen lyhyessä ajassa (kesto n. 5 min.) toteutettavaan aivojumppaliikesarjaan olen yhdistänyt ohjeita pianojumbasta (Junttu 2010) ja Suomen kinesiologyyhdistyksen aivojumbakouluttajan ristikäyntiohjeista (Simola 2012).

Askelletaan tasaisella sykkeellä seisten tai istuen.
Lisätään taputus reiteen astuvan jalan puoleisella kädellä samassa rytmissä.

Vaihdetaan taputus: kun oikea astuu, vasen käsi taputtaa vasempaan reiteen.
Ennen vaihtohetkeä pyydän aktiivisesti ajattelemaan vaihtoa.

Tämän jälkeen voidaan lisätä askellus polvia selvästi nostaan ja taputus nousevaan polveen vastakkaisella kädellä. Tämä on nimeltään ristikkäisliike.

Kun liikkeet sujuvat, voidaan tehdä sujuvasti alusta loppuun.

Tämän liikesarjan olemme tehneet tilanteen mukaan tunnin alussa, keskellä tai lopussa.

Seuraavaan ristikkäisliikkeeseen olen tutustunut monien juhlien pienenä ohjelmanumerona. Se mainitaan rentoutumista ja keskittymistä parantavana aivojumppaharjoituksena, jolla voidaan saada hyvä vireystila soittotunnille (Seppä 2012,18). Ristikkäisliikkeen rytmityksen olen suunnitellut niin, että kaikkien olisi mahdollista se oppia. Harjoituksen vaiheet voi jakaa myös usealle viikolle vaikeustasoa näin kasvattaen.

Rytmiharjoitus syntyy neljäsosanuotin ja neljäsosatauon vuorottelusta aluksi erittäin hitaassa tempossa niin, että otetaan vasemmalla kädellä nenästä kiinni ja oikealla kädellä vasemman käden yli vasemmasta korvasta. Tämä liike tekee neljäsosanuotin ja sitten vapautetaan kädet alas tauon ajaksi. Tätä tehdään niin kauan, kunnes alkaa sujua. Samalla voidaan lukea rytmiä taa-tauko-taa-tauko jne.

Seuraavaksi harjoitellaan toisinpäin eli neljäsosanuotti tehdään ottamalla oikealla kädellä nenästä kiinni ja vasemmalla kädellä oikean käden yli oikeasta korvasta. Rytmitys on sama kuin aiemmin. Näin jatketaan kunnes tämäkin liike alkaa sujua.

Kun nämä liikkeet sujuvat molemmin puolin, voidaan vaihtaa vuorotellen puolia edelleen pitämällä tauko mukana rytmissä.

Seuraavaksi voidaan tempoa nopeuttaa ja lopuksi voidaan jättää tauot pois.

Yleensä syntyy naurua, ja halua saada liikkeet onnistumaan. Lapset haluavat usein myös opettaa tämän aivojumpan vanhemmilleen tai isovanhemmilleen.

5.10 Soittotunneilla asennon korjausta, ravistelua ja rentoutta

Soitto-oppilaillani on 30 minuutin tai 45 minuutin soittotunnit. Yhteissoittoryhmien tunnit ovat 30- 60 minuuttia. Jo soittamisen alkuvaiheessa on tärkeää löytää hyvä soittoasento. Soittajan ja soittimen kasvaessa on usein tarpeen tarkistaa soittoasentoa. Soittotunneilla säännöllisesti soiton lomassa on luontevaa korjata istuma-asentoa, käden asentoa sekä ravistella ja rentouttaa koholla olevia käsiä.

Olen nähnyt parhaaksi työtavaksi järjestää soittotunneilla taukoliikuntaa periodeittain. Olen suunnitellut tietyt viikot, jolloin teemana on normaalia enemmän soittoasento taukoliikunnan keinoin. Tuolloin olemme tehneet keskiasennon hakua, ristikkäisliikkeitä,

niskalihasten venyttelyä, enkelin siipiä (kädet nostetaan sivukautta hitaasti ylös ja lasketaan alas), ja hartioiden sekä käsien pyörittelyä ja venyttelyä.

Olen myös tiettyinä teemaviikkoina havainnoinut kameran avulla soittoasentoja, ja olemme yhdessä oppilaan kanssa katsoneet valokuvista soittoasentoa. Olemme tehneet havaintoja käsien, pään, selän ja jalkojen asennoista eri suunnista.



Kuvio 3. Enkelin siivillä hyvä asento harmonikan taakse.

Olemme tehneet taukoliikuntahetken ilman soitinta aivan soittotunnin aluksi tai soittotunnin keskellä, tai sekä että. Myös soitinta sylissä pitäen on haettu hyvää asentoa erilaisten liikkeiden avulla. Oppilaan iästä, keskittymiskyvystä ja soittoasennon korjauk-

sen tarpeista lähtien olen tehnyt jokaisen kanssa omanlaisen hetken. Usein olen samoista syistä saattanut muuttaa mielessäni suunnitellun tekemisen aivan toisenlaiseksi.



Kuvio 4. Kuinka saada kylmät sormet lämpimiksi punnertamalla – vartalon hallintaa samalla.

5.11 Kokeilua yhteissoittoleireillä

Olen ollut aktiivisesti järjestämässä yhteissoittoleirejä 5–15-vuotiaille harmonikansoittajille. Leirien osallistujamäärä on ollut 40–65 lasta, joten meitä on useampi opettaja suunnittelemassa ja toteuttamassa leirejä. Leirit ovat olleet viikonloppuleirejä, jolloin soitetaan hyvin paljon yhdessä. Monille osallistujille yhteissoitto on aivan uusi asia. Myös soittamisen ja harjoittelun määrä saattaa tuntua raskaalta. Siispä olemme yrittäneet keksiä monenlaista muutakin toimintaa jaksamisen tueksi.

Pienempien oppilaiden kohdalla on mahdotonta pelkästään soittaa 4–5 kg painava harmonikka sylissä tuntikausia. Heillä osa yhteissoittotunneista on ollut perinteisesti musiikkiliikunta- tai laululeikkipainotteisia heitä kulloinkin ohjaavan opettajan toimesta. Näille tunneille on joskus myös yhdistetty koko leiri. Se on koettu hauskaksi tavaksi katkaista soittorupeama. Lisäksi musiikkiliikunta on muodostunut luontevaksi tutustumisen tavaksi.

Eräällä yhteissoittoleirillä ohjasin ryhmää, jonka osallistujat olivat 11–15-vuotiaita, 5 poikaa ja 6 tyttöä. Soittotaso oli vaihteleva, ja täysin sopivien stemmojen jakaminen oli vaikeaa. Osa oppilaista joutui työskentelemään osaamisensa ääri rajoilla, osa selvisi helpommin. Osaamistasoa on mahdoton aina etukäteen arvioida, ja se ratkaistaan valitsemalla tarpeeksi eritasoista opetusmateriaalia ja tarvittaessa helpottamalla stemmoja.

Ryhmän jäsenet olivat lähes kaikki eri kouluista, eri paikkakunnilta ja monen eri opettajan oppilaita. Suunnittelin etukäteen heille pari pientä taukoliikuntahetkeä, jotta saisimme hyvän yhteisvireen aikaiseksi samalla kun lepuutamme istuma- niska- ja käsilihak- sia. Olin ottanut mukaani myös valmista musiikkia, mutta kun muutama oppilas oli innokas esittämään ryhmälle joitain soolokappaleita, päätin ex tempore hyödyntää heitä ja heidän tarvettaan olla esillä.

5.11.1 Valssin tahdissa: ristiaskellusta, tasapainoa ja kontaktia.

Elävän musiikin tahdissa toteutimme seuraavan musiikkitaukoliikunnan. Soittajana oli poika, joka halusi esittää oppimaansa melko pitkää valssia. Liikesarjan olen suunnitellut itse juuri tätä leiriä varten ryhmäliikunnoissa ja tanssitunneilla oppimistani liikkeistä. Valssissa oli monta osaa ja paljon kertauksia. Yritin ohjeistaa liikkeiden vaihtoja osien vaihtojen mukaan samalla itse mukana tanssien.

Aivan aluksi haimme hyvän seisoma-asennon, ja tunnustelimme, miten paino on jalkapohjien päällä. Teimme kaksi vastakkaista riviä. Toiseen riviin asettuivat tytöt ja toiseen pojat.

Seuraavaksi liikuimme valssin rytmissä samaan suuntaan kasvotusten askel sivulle – askel eteen ristiin – askel sivulle -askel viereen. Suunnanvaihto tapahtui kahden peräkkäisen edellä mainitun askelkuvion jälkeen.



Kuvio 5. Soittajapoika ja tyttöjen rivin ristiaskellus.

Kun edellinen liike alkoi sujua, lisäsimme molemmat kädet piirtämään ison ympyrän aloittaen sinne sivulle, jonne askelsimme. Näin saimme koko vartalon liikkeen. Palasimme seuraavan osan alusta pelkkään askellukseen.



Kuvio 6. Ristiaskellukseen kädet mukaan.

Seuraava haaste oli lisätä ”tähti” askelluksen loppuun, eli teimme tasapainoharjoituksen. Oikealle mentäessä jäätin oikean jalan päälle, nostettiin vasen jalka vasemmalle ylös ja kallistettiin ylävartalo kädet ylös ojentaen oikealle sivulle. Tämä tehtiin molempiin suuntiin ja yritettiin pysyä tasapainoasennossa parin tahdin verran.

Pieni jännittävä kontakti syntyi, kun otettiin vastakkaisen rivin tanssijan käsistä kiinni ja keinuteltiin ja niiailtiin rytmin mukaan. Palattiin riveihin. Otettiin vieruskavereita hartioilta kiinni ja tehtiin alun askellus. Lopuksi otettiin vieruskaveria käsistä kiinni, niiailtiin rytmissä ja heiluteltiin käsiä eteen ja taakse, sekä sivulta sivulle.

Rytmissä liikkuminen ja koko vartalon yhdistäminen liikkeeseen tuntui aluksi vaikealta (varsinkin pojille). Vaikka se tuntui hankalalta, kaikki tekivät ihailtavan sitkeästi. Tanssia harrastaville tytöille rytmin ja liikkeen yhdistäminen oli tietenkin paljon luontevampaa. Kosketus ja kädestä kiinni ottaminen oli aluksi jännittävää, mutta yhdessä uskalsimme hyvin. Näin syntyi luottamusta ennestään toisilleen vieraiden lasten välille. Pojatkin ottivat toisiaan tai tyttöjä rohkeasti käsistä kiinni pienten tirsakahdusten kera. Tytöt ovat tottuneempia halaillemaan ja pitämään käsistä kiinni kavereita. Tästä uskaliaasta taukoliikuntahetkestä lähdimme naureskellen nauttimaan välipalaa. Yksi ryhmäläisistä sanoi:

”Tämä on vähän erilaista kuin koulussa”. Positiivisena ihmisenä otin sen kohteliaisuutena.

5.11.2 Vaaleanpunainen pantteri: luovaa notkumista ja tasapainoa

Tässä musiikkina oli kahden pojan esittämä Vaaleanpunainen pantteri. Pojat eivät olleet toisilleen ennestään tuttuja. Molemmat halusivat joka välissä esitellä kappaleen kohtia muille ja jäivät välitunnin ajaksi soittamaan sitä yhdessä. Pyysin heitä soittamaan taukoliikuntamusiikiksi tuon suosikkikappaleen yhdessä. Heidän harjoitellessaan välitunnilla mietin seuraavat helpot liikkeet nojautuen osaksi edellisen harjoituksen liikkeisiin. Poikien soitto onnistui erittäin hienosti, kappale ei katkennut kertaakaan.

Alkusoiton aikana kävelimme rytmissä piirissä.

Varsinaisen teeman alettua hipsuttelimme varpailla niin hiljaa kuin mahdollista. Pitkän äänen kohdalla pysähdyimme ja teimme aiemmin oppimamme tähti-tasapainoasennon.

Muutimme kertauksessa kävelyä notkuvaiseksi pantteri-askellukseksi jokainen omalla tyylillään ja edelleen pitkien äänten kohdalla ”tähti-tasapaino”.



Kuvio 7. Piirissä kävelyä.



Kuvio 8. Tähdet aluillaan.

Tästä syntyi hauskaa, rohkeaa ja liioiteltua improvisointia. Uskon sen johtuvan näinkin suuresta poikien määrästä. Pojat halusivat esittää, ja peittää näin mahdollisen jännityksen. Tytöt tirskuivat ja nauroivat. Tila oli pieni. Oppilaat pysyivät pienessä piirimuodostelmassa hyvin kappaleen alusta loppuun.



Kuvio 9. Tähti syttyy.

5.12 Seniorien musiikkiliikuntahetket

Lokakuussa 2013 vierailin Elämänkaaren lauluja- ryhmässä sijaisena. Toteutin oppilaideni kanssa tekemäni Piis, piis, pikkulintu-laulun liikkeineen ja verryttelimme muutenkin kankeita jäseniämme yhdessä puolitoistatuntisen laulu- ja keskustelurupeaman lomassa. Ikäihmiset näyttivät pitävän siitä.

Tammikuussa lähdin ohjaamaan samaa ryhmää muutaman tunnin varoitusajalla. Laulujen lomassa teimme aivojumbpaliikkeitä, ”enkelinsiipiä” hengitystä rytmittäen sekä askellusta, johon liitimme käsiä rytmisesti. Ikäihmiset vaikuttivat tyytyväisiltä ja meillä virisi keskustelua erään eläkkeellä olevan päiväkodin johtajan aloitteesta aivojumbpaliikkeiden merkityksestä lasten oppimisvaikeuksissa ja nyt heidän ikäryhmänsä kohdalla. Koin tekeväni pienillä teoilla hyviä, merkityksellisiä asioita tämän ryhmän kanssa.

Sain pyynnön jatkaa ryhmän ohjaajana myös seuraavan kerran ja lopulta lukukauden loppuun asti. Päätin ottaa haasteen vastaan, sillä jotain tällaista olen salaa mielessäni

miettinyt ja kuvitellut joskus ehkä tekeväni. Sairaala- ja hoivamusiikkityön seminaari keväällä 2013 oli ollut hyvin inspiroiva ja paljon ajatuksia herättävä kokemus.

Siispä ryhdyin miettimään, miten voin soveltaa lasten ja nuorten kanssa käyttämiäni lauluja, leikkejä ja tansseja uuden ryhmän kanssa. Aamulla herätys, sängystä pois-laulun koreografia on mielestäni hyvä. Toteutimme reippaan laulun vaiheittain niin, että viikoilla 5 ja 6 katkaisimme 90 minuutin laulu- ja keskustelupiirin luokan tuuletukseen ja taukoliikuntaan. Kävimme laulussa käyttämiäni liikkeitä läpi ilman musiikkia kukin oman liikerajoitusten mukaan oman rytmin mukaan ja yhteisessä rytmissä. En kertonut, että liikkeet yhdistetään tähän lauluun. Halusin seurata, voisiko se olla mahdollista. Teimme myös aiemmin oppimiamme aivojumppaliikkeitä kertauksen vuoksi. Viikolla 7 yhdistimme liikkeet laulun koreografiaksi ja teimme liikesarjat musiikin mukaan. Kaikki tekivät niin kuin parhaalta tuntui, osa pystyi vaihtamaan liikkeet toisiksi ja osa jäi jatkaamaan hyvältä tuntuvia liikkeitä.

Aiemmin musiikin perusteiden opetuksessa mainitsemani Ratiriti ralla- laulu nyrkkeillen toteutettiin myös Elämänkaaren lauluja ryhmän kanssa. Ryhmäläiset pitivät nyrkkeilystä, ja teimme sen kahdella eri opintokerralla. Annoin sen leikkimielisesti kotiläksyksi takatalven kunniaksi. Toisella kerralla osa ikäihmisistä pystyi yhdistämään myös perus-sykkeen jaloilla samalla, kun lauloimme kaikki neljä säkeistöä. Kaikki yrittivät sitkeästi. Sekoillimme hauskaasti yhdessä välillä. Sanat sujuivat mallikkaasti!

Olemme joka kerta katkaisseet laulu- ja keskustelupiirin yhteen tai kahteen pieneen taukoliikuntahetkeen. Joskus näin on tehty ilman musiikkia, joskus nauhoitteen avulla ja joskus itse samalla laulaen mukana. Olen ujuttanut taukoliikunnan sopivaan hetkeen. Ikäihmiset ovat ottaneet positiivisin mielin vastaan tällaisen taukoliikunnallisen istumisen katkaisemisen. Olen suunnitellut taukoliikunnan kohdistuvan joihinkin tiettyihin kehon osiin, esim. hartioihin, käsiin, päähän tai rintakehään. Siihen on liittynyt myös venyttelyä. Kerran taukoliikunnan jälkeen muutama ryhmäläisistä viritti hartiahieronnassa. Saimme kaikki tärkeitä kosketusta osaksemme.

Koska ikäihmisten ryhmä on uusi minulle, ja minä olen uusi heille, en ole kokenut soveliaaksi ryhtyä paljastamaan tauotuksen taustoja perusteellisesti enkä myöskään haastattelemaan tai valokuvaamaan ryhmää. Laulu- ja keskustelupiiriin osallistuminen on senioreille tärkeä viikoittainen harrastus, eivätkä he ole minun tarpeitani palveleva koe-

ryhmä. Uskon heidän ajattelevan, että tällainen taukojumppa on normaali tapani järjestää opetusta, joten he ovat olleet hyvin avoimia tällaiselle toiminnalle.

Vuosittain olen myös vierailut oppilaideni kanssa vanhusten hoitolaitoksessa musisoimassa. Aloin pohtia asetelmaa: miksi vanhukset vain passiivisesti istuvat, kun me musisoimme? Toki tuttuja lauluja on ryhdytty spontaanisti laulamaan, joitain kysymyksiä on lapsille esitetty ja tunnelma on ollut kaikin puolin mukava.

Viime vuosina olen ottanut huomioon vanhuksien osallistumisen musiikkihetkeen. Olemme verrytelleet konsertin aluksi jäseniämme, laulaneet jonkun tutun laulun kaikki yhdessä ja leikkineet yksinkertaisen laululeikin niin, että on tullut kosketusta toiseen ihmiseen. Tämä kokeileminen on ollut kuitenkin hyvin pienimuotoista. Olen usein suunnitellut enemmän, mutta sitten aistunut vanhusten ja hoitajien rohkeustasoa ja soveltanut sen mukaan. Mutta jo se, että lapset tulevat vanhusten joukkoon yleisöksi kuuntelemaan toisten esityksiä on hyvä saavutus.

6 Miten kokeiluni on auttanut opetusta ja oppimista

6.1 Havaintoja, ajatuksia ja kokemuksia musiikin ja liikunnan yhdistämisestä

Jo ennen Aslak-kurssien aikana kehittyntä ajatusprosessia olin satunnaisesti tehnyt soitto-oppilaideni kanssa taukoliikuntaa ja venyttelyä hyvän soittoasennon hakemiseksi. Usein sitä tuli tehtyä niinä kertoina, kun oppilas esimerkiksi koeviikon rasittamana voivotteli, ettei ole ehtinyt juurikaan harjoitella. Näissä tilanteissa olen ehdottanut, että tekisimme ihan jotain muuta, esim. venyttelyä, taukojumppaa, mukavia nuotinlukuharjoituksia duona, musiikinäytteiden kuuntelua, vertailua ja keskustelua niistä. Lopuksi olemme suoneet pienen vilkaisun soittoläksyihin, joita sitten jatkaisimme seuraavalla kerralla. Olen kokenut tällaisten hetkien olleen virkistäviä ja poikkeuksellisia tunteja, joista molemmat osapuolet saavat energiaa ja yhteistyö ja luottamus vahvistuvat. Murosikäiselle oppilaalle on tarpeellista, ettei aina vaadita, vaan ollaan ja tehdään yhdessä rennosti.

Nuorempien oppilaiden kanssa pelkkä soittaminen voi olla uuvuttavaa ja oppilaiden keskittymistason muutokset huomaa selvästi. Silloin on hyvä laskea soitin välillä alas ja leikkiä liikkuen, liikkua leikkien ja oppia liikkuen. Tämä on iän ja kokemuksen myötä tuomaa empatiaa ja rohkeutta muuttaa totuttuja kaavoja. Nuorempina opettajana en olisi uskaltanut muuttaa opiskeluissani oppimiani soittotunnin rakennekaavoja. Olisin pelännyt, että vanhemmat, oppilaat ja opettajakollegat hyökkäävät vaatimaan ”tehokkaita” tunteja.

Yhteiskunta ja aika ovat muuttuneet sitten omien aikaisempien opiskeluaikojeni. Nykypäivänä koen vahvasti, että musiikkioppilaitoksen opettajana toimin palveluammattissa. Palvelen oppilasta, oppimista ja vanhempia. Pysin silloin pitämään mielessä, miten palvelen maksavaa asiakaskuntaa parhaalla mahdollisella tavalla. Silloin ei palvelua kehitä, jos oppilasta moititaan, ivataan, haukutaan, unohdetaan tai laitetaan tunnilta harjoittelemattomuuden vuoksi pois. Olen halunnut tietoisesti ravistaa mielestäni tällaiset hedelemättömät lähestymistavat ja muotoilla opetukseni oppilaan oppimista palvelevaksi. Yksi oppimista tukeva elementti voi olla musiikin ja liikkeen yhdistäminen.

Olen siis oppinut kyseenalaistamaan ja kehittämään omia työskentely- ja ajattelutapojani. Koen, että on tärkeää välillä pysähtyä kriittisesti pohdiskelemaan työnteon taitoa ja

mitkä kaikki asiat siihen vaikuttavat. Oma opetustyyli muotoutuu monien oppien, neuvojen, mallien, havaintojen, kokemusten ja ajattelun myötä. Kaikkia neuvoja, ohjeita ja käskyjä tulee pohdiskella ensisijaisesti oppimisprosessin ja hyvän yhteistyön näkökulmasta. Totuttujen kaavojen muuttamisesta on ollut myös kyse tässä musiikkitaukoliikuntakokeilussani. Taustalla ovat vaanineet aiemmin mainitsemani mielestäni huonojen mallien ja joidenkin omien oppimiskokemusten jäljet, työyhteisössäni moninaiset käsittelemättömät asiat ja yleinen muutosvastarinta uusia asioita kohtaan. Olen pitänyt ohjenuorana lausahdusta: jos joku asia toimii ja tuntuu hyvältä, ei se voi olla kovin väärin.

Olen suunnitellut musiikkitaukoliikunnat hyvin ja miettinyt toteutettavat asiat kehon ja musiikin kautta niin, että hyöty näkyisi soittoasennossa, jaksamisessa ja usein usean musiikillisen asian oppimisessa. Näin voin tarvittaessa hyvin perustella tekemiseni funktiot. Pedagogiset kehittelyt tai kokeilut eivät kuulu koulumme toimintakulttuuriin. Resursseja opetuksen järjestämiseen, kehittelyyn, koulutukseen tai välineistön uusimiseen on ollut hyvin niukasti tai ei ollenkaan. Sitä taustaa vasten olen ylittänyt monia kynnyksiä uskalttaessani lähteä kehittämään opetusta niin, että voin tuoda oman persoonani ja itselleni tärkeät asiat, musiikin ja liikunnan, oppitunneille.

Itselleni tällä toimintakokeilulla on ollut ennalta arvaamattoman suuri merkitys. Muistan aluksi arkailleeni ensimmäisen taukoliikuntahetken suorittamista. Olin suunnitellut ja harjoitellut hyvin, mutta jännitin vastaanottoa. Olimme aiemmin jo tehneet rytmejä mm. seisten ja kävellen, joten tuoilta nouseminen ei ollut sikäli outoa. Suurta pelkoa uusien asioiden tekemiseen ei kuitenkaan ollut havaittavissa: lapset olivat avoimia, rohkeita ja vastaanottavaisia kaikelle. Ensimmäinen taukoliikuntahetki ei aiheuttanut mitään erikoista reagointia, se nivoutui luontevasti oppitunnin kulkuun.

Olen oppinut tauottamaan työtäni järkevästi uudella tavalla. Maanantaisin opetan neljä 60 minuutin ryhmää. Jokaisen ryhmän väliin olen suunnitellut 15 minuutin tauon. Taukojen aikana tuuletan, valmistaudun seuraavaan ryhmään, syön eväitä tai keskustelen oppilaiden tai vanhempien kanssa. Suunnittelen tunnit pääsääntöisesti jo edellisellä viikolla ja otan tarvittavat kopiot. Usein tärkeimmän suunnittelutyön teen heti maanantairyhmien päätyttyä klo 20 jälkeen, jolloin kaikki on tuoreessa muistissa. Näin ollen 15 minuutin taukoja en yleensä käytä enää viime hetken suunnitteluun. Sen lisäksi, että 60 minuutin tunti katkeaa liikkumiseen yhdessä, koen työpäiväni rullaavan vaihtelevasti, jaksan keskittyä ja ajatella sekä kuunnella oppilaita.

On mainittava myös, että itse koin pedagogisen uuden heräämisen omien lasten saamisen jälkeen. Sen jälkeen olen katsonut, kuunnellut ja kohdellut oppilaitani paljon yksilöllisemmin ymmärtäen. Myös se ymmärrys, mitä kaikkea lapsen ja perheen elämässä voi olla, on lisännyt rentoutta ja kärsivällisyyttä opetukseeni. Joskus lapsen elämä voi olla epätasapainoista. Lapsen mielessä voi velloa paljon tunteita ja monet asiat askarruttavat ja kuormittavat mieltä. Aikuisena ja kasvattajana minun tulee olla läsnä, ottaa vastuu välittämisestä, empatiasta ja kasvun ja kehityksen tukemisesta. Vanhan sanonnan mukaan itseään voi muuttaa, mutta toista ihmistä ja olosuhteita ei voi muuttaa. Silloin suhtautumista ja tunteiden säätelykeinoja kehittämällä voi saada uusia työkaluja kohdata joustavasti, hyväksyvästi ja vapaasti kanssaihminen. Opettaja tarvitsee tunteälyä, järjen ja sydämen äänen kuuntelemista. Yksi työkalu tässä läsnäolossa ja ymmärtämisessä voi olla musiikin ja liikkeen yhdistäminen, ja mielen ja kehon virittäminen oppitunnin asioita varten.

6.2 Hyödyt oppilaille ja oppimisprosessille

Kun liikumme yhdessä musiikin kanssa käyttämällä koko kehoa ja monia aisteja, kehitämme havaintomotorisia ja motorisia taitoja. Kokonaisvaltaisemmalla opetusprosessilla edesautamme oppimista ja vahvemman muistijäljen syntymistä. Soittimen käsittely vaatii tasapainoa ja kehonhallintaa, johon toivon liikunnallisilla hetkillä olevan tukevaa merkitystä soittimesta riippumatta. Perusistuma-asentoihin liikunnallisilla hetkillä on merkitystä. Olen huomannut, että kun palaamme liikunnan jälkeen paikoillemme, istuma-asennot näyttävät paremmilta kuin ennen liikuntahetkeä, vaikka en ole sitä erikseen korostanut.

Musiikkia ja liikuntaa integroimalla olen voinut merkittävästi vaikuttaa musiikin perusteiden 1 ja 2 tunneilla opettavien asioiden oppimiseen. Perussykkeen kokeminen on ollut tärkeää jokaisen musiikkitaukoliikuntahetken toteuttamisessa. Perussykkeen tuntemisella, kokemisella ja kuulemisella on suora merkitys omaan soittoon. Uusien rytmien omaksuminen on helpottunut ja nopeutunut, kun olen opettanut rytmejä toiminnallisemmilla tavoilla. Tahtilajin käsite ja ymmärtäminen sekä erilaiset tahtilajit ja kohotahti ovat tulleet liikkumisen ja kehollisen kokemuksen myötä luontevasti sisäistettyä. Helpojen muotorakenteiden hahmottaminen on ollut vaivatonta, kun liikuntaa ja musiikkia yhdistämällä olen voinut tuoda esiin osien samanlaisuutta tai erilaisuutta. Harmonian perusasioita (duuri- ja molliasteikot, pääsoinnut) on ollut myös mahdollista käsitellä musiikkia ja liikuntaa integroivien hetkien yhteydessä. Myös juhlapäiviä, vuodenaikoja,

eri maiden kulttuureita ja laulujen sanojen merkitystä olemme voineet luontevasti käsitellä samassa yhteydessä. Olen kokenut, että toiminnallisuutta lisäämällä olen voinut kehittää oppimisprosessia monipuolisempaan ja kokonaisvaltaisempaan suuntaan.

Olen maininnut saaneeni itse tämän kokeilun myötä uutta sisältöä ja intoa musiikin perusteiden oppitunneille. Havaintojeni mukaan myös oppilaat ovat pitäneet liikkumisen tuomisesta opetukseen. Uskon myös, että oma into ja energia tarttuvat oppilaisiin ja vaikuttavat näin myönteisen oppimisilmapiirin syntymisen kautta oppimiseen.

Opetettavat musiikin perusteiden perusasiat eivät ole vuosien saatossa muuttuneet. Aivan samalla tavalla en oppiainesta kuitenkaan ole vuodesta toiseen opettanut. Oppikirjat ovat uudistuneet ja musiikin perusteiden opetukseen integroidaan myös muuta musiikillisesti yleissivistävää ainesta. Oppiaine on haastava opettajalle ja oppilaalle. Tuota yleissivistävää ainesta, esim. kuunteluesimerkkejä olemme kuunnelleet samalla liikkuen. Jokainen liikkumalla toteutettu musiikki on kirjattu taululle ja vihkoon. Toivon, että tästä voisi olla hyötyä myös myöhemmin musiikin tuntemuksen opinnoissa.

Toteuttamalla opetusta toiminnallisemmilla tavoilla voi saada aikaan sen, että kun yhdessä tuhlaamme energiaa voimme saada lisää energiaa. Lukujärjestyksestäni mainitsen, että tänä lukuvuonna viimeinen musiikin perusteiden 1-ryhmä maanantaina klo 19–20 on ajallisesti todella epäkiitettävä kaikille. Silloin minun tulee ainakin jaksaa kannustaa ja vaikkapa antaa energiaa musiikkia ja liikuntaa integroimalla.

Oppilailla on nykyään havaittavissa hyvin erilaisia oppimisvaikeuksia. Lukihäiriöitä, kirjoittamisen vaikeuksia, kielivaikeuksia ja keskittymisvaikeuksia on jokaisessa ryhmässä. Musiikkiopiston opettajia ei yleensä koeta tarpeelliseksi informoida minkäänlaisista oppimiseen liittyvistä erityisongelmista. Asia voi olla vanhemmille ja oppilaalle arka, ja se saatetaan yrittää salatakin. Opettaja tekee ajan mittaan omat havaintonsa ja auttamistoimenpiteensä oppilaan opettamisessa. Aikaa tosin säästettäisiin avoimella tiedottamisella ja voisimme näin alusta asti yhdessä toimia lapsen parhaaksi. Yleensä ne oppilaat, joilla on havaittavissa joitain em. vaikeuksia, ovat herkimpiä tunnin alussa tai tunnin kuluessa pyytämään, että leikitäänkö tänään, tanssittaanko jotain jne. Yleensä he haluavat myös jotain aiemmin tehtyä uusittavan. Itselleni on ollut oivallus ymmärtää, ettei minun tarvitse aina vaatia itseltäni jotain uutta. Vanhaa voi ja pitääkin toistaa, sitä voi kehittää ja muunnella, jolloin tietynlainen haaste olisi olemassa myös ryhmän kaikkia yksilöitä ajatellen.

Kinesteettisten oppijoiden on vaikea olla paikoillaan, sillä heidän ajattelunsa vaatii liikettä. He hyötyvät siitä, että voivat käyttää kehoaan. Heille on luontaista, että oppiminen tapahtuu toiminnan kautta. Heille myös tunnin ilmapiirillä on suuri merkitys. Jos opetus tuntuu kokonaisvaltaisesti hyvältä kokemukselta, pystyy kinesteettinen oppija palauttamaan helposti mieleen aiemmin oppimansa asiat. Viittaamalla johonkin musiikkitaukoliikuntahetkeen, voi nopeasti palauttaa mieleen siihen sisältyvän asian. Näin säästetään myös joskus aikaa uuvuttavalta teoreettiselta kertaukselta.

Lapset ovat nykyään rohkeita ja sosiaalisia. Lapselle liikkuminen on luontevaa. Näitä kolmea asiaa voi toiminnallisilla opetustavoilla yhdistää. Toiminnallisuudella voimme vaikuttaa itsearvostukseen ja sitä kautta tukea persoonallisuutta ja oman luovuuden kehitystä. Positiivisilla toiminnallisilla hetkillä on merkitystä oman itsen kokemiseen ja musiikillisen minäkäsityksen kehittymiseen. Omien havaintojeni mukaan on saavutettu paljon, jos oppilas tulee iloisena tunnille kokemaan ja oppimaan jotain uutta. Jos hän tulee tunnille tylsistyneenä, voin yrittää parhaani mukaan vaikuttaa toiminnalla tunteisiin ja kääntää tylsistymisen toiminnan kautta oppimiskokemukseksi. Silloin koen, että me molemmat voitamme jotain. Artikkelissa *Tekeminen on muutoksen alku*, todetaan tutkija Jaana Venkulan ajatuksiin viitaten, että pelkkä tieto ei riitä, tarvitaan tekemisen voimaa ja taitoa. Konkreettinen tekeminen käsillä, kaikilla aisteilla ja motoriikkaa hyväksi käyttämällä saa mielihyvähormonit liikkeelle, ja sitä kautta toiminnalla vaikutamme mieleen. (Kononen 2013.)

Aloitin taukoliikuntakokeilun kesken lukuvuoden kevätkaudella 2010. Nyt sen jälkeen kolmena peräkkäisenä syyslukukautena olen huomannut, että tutustuminen ja ryhmänmuodostus onnistuvat joutuisammin, kun irrottaudumme tuoleiltamme liikkumaan yhdessä. Lukuvuoden alussa voi taukoliikuntaa suorittaa erilaisia tutustumisleikkejä soveltaen. Voimme tehdä liikkeitä pareittain, paria vaihtaen, kätellen ja tervehtien.

Lukuvuoden ensimmäisillä tunneilla kaikkia ryhmän jäseniä jännittää uuteen ryhmään tuleminen, uuden ryhmän kanssa toimiminen ja hyväksytyksi tuleminen ryhmän jäsenenä. Uskon saaneeni luotua rennompaa ja turvallisempaa oppimisympäristöä tilanteessa, jossa ryhmäopetukseen tulevat lapset ja nuoret saattavat kaikki olla toisilleen ennestään vieraita. He tulevat eri alakouluista ja usealta eri paikkakunnalta. Lisäksi ikäjakautuma voi olla hyvin laaja, nuorista alakouluikäisistä lukioikäisiin ja aikuisiin. Tätä haastetta joutuu ratkomaan muillakin pedagogisilla ratkaisuilla kuin musiikkia ja liikuntaa integroimalla.

Pienessä musiikkikoulussa ei ole varaa perustaa niin paljon ryhmiä, että samanikäiset olisivat keskitetysti samassa ryhmässä. Myös muut aikataulutekijät ohjaavat valitsemaan tietyn ryhmän. Pienelle oppilaalle voi olla todella jännittävää opiskella selvästi vanhempien oppilaiden kanssa samassa ryhmässä. Toisaalta murrosikäinen saattaa turhautua pienempien kysymyksiin ja tarpeisiin. Yhdessä musiikkia ja liikuntaa tekemällä voimme oppia tuntemaan ja ymmärtämään toisiamme paremmin. Siitä saattaa seurata, että on helpompi pyytää apua muilta ryhmän jäseniltä tehtäviä tehdessämme. Kun esimerkiksi vanhempi oppilas auttaa nuorempaa, hän vahvistaa samalla omaa oppimistaan, kun ryhtyy sanallistamaan ja jäsentämään asian toista auttaessaan. Ryhmän sisäinen yhteistyö ja ryhmän jäsenten oma oppiminen vahvistuu.

Nuorempana en heti hoksannut, mitä voisi tehdä, kun ei ollut etukäteen varautunut siihen, että oma tuntisuunnitelma ei välttämättä toimi sellaisenaan. Siksi olen oppinut varomaan liian tarkkoja suunnitelmia. Vaikka suunnittelisinkin tarkasti, osaan asennoitua ja sopeutua joustavasti muutoksiin. En turhaudu, hermostu tai koe epäonnistuneeni, jos suunnitelma pettää. Improvisoinnille tulee jättää tilaa jokaisessa oppitunnissa. Tunnin vireystasoa ja ilmapiiriä aistimalla voi musiikkia ja liikuntaa integroivan hetken ottaa tunnin alkuun, keskelle tai loppuun. Sen ei tarvitse olla aina ennalta tarkkaan suunniteltu, vaan voi ryhtyä rohkeasti keksimään ja yhdistelemään liikkeitä tai antaa lasten keksiä musiikkia ja liikuntaa yhdistäviä liikkeitä. Joskus asiasta toiseen siirtymisessä auttaa myös pieni liikunnallinen irrottautuminen, jolloin koko kehon käytöllä saadaan mieli virkeäksi uudelle asialle. Musiikkia ja liikuntaa integroimalla voidaan vaikuttaa tunnin rytmitykseen, yhteistyön laatuun, tunnin ilmapiiriin ja sitä kautta tuetaan oppimista. Voin esimerkiksi aistia, että pienellä lämmittelevällä liikuntahetkellä voimme edesauttaa vuorovaikutusta ja kehittää yhteistyötä. Yhteinen tekeminen auttaa näin etenemistä tunnin varsinaista opetuksellista tavoitetta kohti.

7 Pohdinta

Tavoitteenani on ollut tauottaa oppitunteja musiikkia ja liikuntaa integroimalla. Toiminnallisia musiikkiliikuntahetkiä olen toteuttanut lähinnä musiikin perusteiden 1 ja 2 opetusryhmien kanssa, mutta myös harmonikkaoppilaitteni yksilö- ja ryhmätunneilla, yhteissoittoleireillä ja ikäihmisten laulu- ja keskustelupiirissä. Olen tehnyt itse opetusaineistoa ja kerännyt eri lähteistä. Musiikin ja liikunnan avulla olen voinut tauottaa istumista, kiinnittää huomiota istuma- ja seisoma-asentoihin ja kehonhallintaan samalla kun olemme yhdessä virkistyneet. Musiikkitaukoliikunta on tuonut mukanaan paljon musiikillisten asioiden oppimista ja vahvistumista, ja onkin oikeastaan ollut kyse toiminnallisesta musiikinopetuksesta.

Tässä opinnäytetyössäni esittelemieni harjoitusten ja leikkien avulla olen voinut opettaa uusia rytmejä ja aika-arvoja, kohotahdin, tahtilajeja, sävellajeja, asteikkojen säveliä, duurin ja mollin eroja, pääsointuja, intervaleja ja sävellysten muotorakennetta. Monien edellä mainittujen asioiden oppiminen, kertaus ja vahvistaminen ovat tapahtuneet vauhtomasti toiminnallisilla tavoilla. Olen alkanut pohtia, että jatkossa lähestyisin entistä enemmän uusia asioita ensin toiminnan kautta, sitten vasta teoreettisesti ja tehtävien avulla. Kertaus ja vahvistus onnistuisivat helposti taas toiminnallisilla tavoilla.

Musiikkia ja liikuntaa integroimalla olemme tutustuneet toisiimme nopeammin, ja sillä on ollut myönteistä merkitystä tunnin iloiselle ilmapiirille ja yhteistyön tekemiselle pareittain ja ryhmissä. Eri-ikäiset oppilaat ovat oppineet luontevasti toimimaan toistensa kanssa. Motoriset ja havaintomotoriset taidot ovat myös kehittyneet varsinkin silloin, kun harjoitus on ollut niin innostava, että oppilas on harjoitellut sitä vielä kotona.

Olen havainnut, että tämän kokeilun myötä jaksan hyvin iloisena ja virkeänä musiikin perusteiden opetuspäivän ”hyytymättä”. Huomaan usein odottavani, että tunti etenee suunnittelemaani musiikkitaukoliikuntaan, johon olen voinut integroida jotain opetettavaa asiaa. Olen näin saanut itselleni lisää intoa ja motivaatiota työn tekemiseen.

Jotta saan rauhaa ja rentoutta oppituntien sisälle, olen kokenut taukojen merkityksen hyvin tärkeäksi. Oppilaat jaksavat paremmin keskittyä oppituntien asioihin, kun saavat liikkua välillä. Istumisen katkaiseminen ja kehon virkistäminen joskus vaikkapa vain muutamalla pienellä liikkeellä on kehoa ja mieltä palvelevaa ammatissa, jossa on mah-

dollista jämähtää istumaan moniksi tunneiksi peräkkäin. Toivon, että tällainen istumisen tauotus jäisi oppilaillekin malliksi myöhempää elämää varten.

Musiikin opetus voi opettajasta riippuen tapahtua todella monenlaisilla tavoilla ja menetelmillä. Kenenkään opetustapaa ei voi ulkoa päin lähteä muuttamaan. Itse koen omassa opiskelussani oppineeni hyvin paljon paikallaan istuvaa opetustapaa. Jonkinlainen tarve- ja tahtotila ajoi minua kyseenalaistamaan omia opittuja ja harjoittamiani opetuskäytänteitä. Valtaosin musiikin opiskelu ja opettaminen toteutunee nykyään istuen, ja koko kehon käyttö oppimista tukevilla tavoilla jää huomiotta. Myös soittamisen harjoittelu tapahtuu usein istuen. Järkevällä tauotuksella esimerkiksi liikkuen ja venyttelemällä, voisi saada tehoa ja kestävyyttä harjoitteluprosessiin. Oppituntien monipuoliset työtavat voivat lisätä motivaatiota ja tukea oppimista. Kehon monipuolinen käyttö tilanteen mukaan soveltaen voisi olla yksi oppituntien työtapa, joka auttaa osaltaan koko oppimisprosessia haluttuun suuntaan.

Miettiessäni opinnäytetyön aihetta epäröin, onko tässä opetukseni ideoimisessa tarpeeksi ainesta työstettäväksi. Materiaalia on kuitenkin kertynyt pienin askelin huomauttamatta vuosien varrella, ja olen nyt opiskelun myötä ja opinnäytetyöprosessin aikana oppinut löytämään paljon uusia ideoita vaivattomasti monista eri lähteistä. Innostumiseni aiheeseen on lisääntynyt ja syventynyt.

Opettajille on tullut salakavalasti lisää istumista lisääviä elementtejä musiikin opetuksen oheen. Musiikkisovellusten, nuotinnusohjelmien ja verkkomateriaalin käyttö ja käytön opettelu vaativat paljon aikaa ja istumista, vaikka auttavatkin työntekoa. Tiedottaminen, verkostoituminen, kontaktien luominen ja ylläpitäminen, omatoiminen tiedonhaku ja opiskelu työn ohella työn vuoksi ovat myös nykypäivänä tärkeitä ja tapahtuvat paljolti tietokoneruudun äärellä. Uskon, että opetusvelvollisuuden ylittävä työmäärä on lisääntynyt edellä mainittujen haasteiden johdosta. Näin ollen myös istuminen on lisääntynyt ammattikunnassamme. Kuinka se heijastuu pidemmällä aikavälillä esimerkiksi muusikojen työuran pituuteen? Jaksako keho yhä lisääntyvää istumista, ja miten se heijastuu soiton laatuun? Miten opettajan pitäisi huolehtia tulevien soittajien työasennoista, kehon käytöstä ja opiskelun tauotuksesta?

On erityisen ilahduttavaa, että ergonomia kuuluu ainakin tällä hetkellä musiikin opiskelijoiden opintoihin pienenä osana. Toivottavasti se herättelee ja auttaa jokaista alalle aikovaa pitämään huolta ainakin oman kehonsa käytön merkityksestä. Ergonomia on

asia, joka vaatii jatkuvaa huomiota ja kertausta muuttuakseen luontevaksi osaksi työntekoa. Voisiko musiikin opiskelijoiden opinnoissa huomioida ergonomian tärkeyden siten, että se kulkisi mukana koko opintojen ajan? Kuinka monipuolisen opintoja tukevan kokonaisuuden siitä voisi kehittää liittämällä mukaan esimerkiksi erilaisia liikunta-, liikkuvuus- ja rentoutusharjoituksia, taukoliikuntaa ja muita työterveydelle tärkeitä asioita?

Aika ajoin huomaa pohtivani aikuisten ihmisten tarvetta saada leikinomaisilla tavoilla irtautua rutiininomaisista työtehtävistä luvallisesti, irtaantua esimerkiksi työpisteeltä ja tehdä työpäivän sisältöön rohkeita muutoksia. Huomaan usein innostuvani visiointiin työpaikkojen taukoliikunnasta. Voisivatko tulevaisuuden musiikkipedagogit järjestää työpaikoille taukoliikuntaa? On paljon ammatteja, joissa työnkuva on paljolti istumista tietokonepäänteen ääressä. Työntekijät saattavat pitää vapaa-ajallaan omasta työterveyskunnostaan huolta, mutta työn liikunnallisella tauotuksella voisi olla suuri merkitys työpäivän aikana kehittyvän kuormituksen helpottajana. Millä keinoin voisi saada syntymään työyhteisön tarpeille toteutuvan musiikillisen taukohetken?

Ulkopuolisen tahon, esimerkiksi työterveyshuollon kautta työnantajan tukemana tällainen toiminta voisi virkistää työyhteisöä monin tavoin ja tuoda pidemmällä aikajänteellä myös lisää tehoa työhön. Ohjaaja voisi olla liikunta-alan, työterveyshuollon tai kasvatuksen ja opetuksen ammattilainen, joka voisi toteuttaa taukoliikuntaa laaja-alaisesti ja monipuolisesti liittäen musiikin yhdeksi tärkeäksi osaksi toteutettavia hetkiä. Näin kulttuuri ja kuntoilu yhdistyisivät inspiroivaksi kokonaisuudeksi ja toisi iloa, intoa ja jaksamista työhön ja vapaa-aikaan!

Omaa oppimisprosessia voin kuvailla lopuksi myös seuraavan ajatuksen kautta. Aluksi oli pieni idea, kuin siemen, joka lähti kasvamaan. Siementä olen hoitanut havainnoimalla uteliaasti ja aktiivisesti ympäristöäni poimien käyttökelpoisia ideoita kaikista eri yhteyksistä. Vuosina 2010–2013 olen laajentanut taukoliikuntaideaa yhä enemmän opetusta palvelemaan kokonaisvaltaisempaan ja toivottavasti lapsilähtöisempään suuntaan. Siemen on alkanut kasvaa. Myös juuret ovat kaivautuneet syvempään maahan, ja imevät ravintoa, sillä moni aiemmin opittu asia on ikään kuin alkanut palautua mieleen ja nousta juuria pitkin siemenen ravinnoksi.

En arvannut, kuinka paljon siemen tulisi saamaan lisää ravintoa oppimänteprosessin kuluessa. Siemenestä on kehittynyt kasvi, johon on kasvanut paljon oksia, lehtiä ja

kerrattuja kukkia. Tiedon etsiminen, ihmettely, pohtiminen, kysyminen, hakeminen ja oppiminen ovat aiheuttaneet löytämisen riemua ja tuskaa. Kasvi on kasvanut vakaasti eri säätiloista selviytyen. Se prosessi, jonka itse olen kokenut tämän opinnäytetyön eri vaiheissa, on valtava!

Lähteet

Anttila, Mikko & Juvonen, Antti (2008). Luokanopettajaopiskelijat ja musiikki. Kohti kolmannen vuosituhannen musiikkikasvatusta osa 4. Joensuu: Joensuun Yliopisto.

Aivojumppa ja oppimiskinesiologia 2011.

<<http://www.kinesiologia.fi/index.php?page=aivojumppa>> (luettu 5.1.2014).

Ahonen, Jenni (2013). Miksi soitonopettajaa väsyttää?: Kuormittuminen soitonopettajan työssä. Opinnäytetyö Yamk, Metropolia ammattikorkeakoulu.

Alho, Eeva & Perkiö, Soili (1989). Laulun aika. Helsinki: Wsoy.

Austin, Patrik (2007). Huhuhaata oppimisen ongelmiin. Kiistanalaisia hoitoja oppimisvaikeuksiin. Helsingin Sanomat. 15.5.2007, D 2 (Tiede & Luonto).

Hongisto-Åberg, Marja & Lindeberg-Piiroinen, Anne & Mäkinen, Leena (1998). Musiikki varhaiskasvatuksessa, Warner/Chappell Music Finland.

Hämäläinen, Riitta & Liias, Suvi & Taarna, Varpu & Valkama, Airi 2008. Erilaisen oppijan käsikirja- Luvuista lakeihin, kuntoutuksista keinoihin-. Erilaisten oppijoiden liitto. Jyväskylä: Gummerus.

Hämäläinen, Pekka 1993. Myönteisyyden mahtava voima. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Istuminen on vaarallista 2013.

<http://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/ilmiot/suorat_sanat/suorat_sanat_istuminen_on_vaarallista> (luettu 16.3.2014).

Junttu, Kristiina 2010. Aivojumppaohjeita. <www.junttu.net/d/pianojumppa/aivojumppa> (luettu 5.1.2014).

Juntunen, Marja-Leena (2004). Embodiment in Dalcroze eurhythmics. Oulu: Oulun Yliopisto.

Juntunen, Marja-Leena & Perkiö, Soili & Simola-Isaksson, Inkeri (2010). Musiikkilii-kunnan käsikirja 1 ja CD, SanomaPro.

Juntunen, Marja-Leena & Perkiö, Soili & Simola-Isaksson, Inkeri (2010). Musiikkilii-kunnan käsikirja 2 ja 3 CD-levyä, SanomaPro.

Kivelä-Taskinen, Elina & Setälä, Harri (2006). Rytmikylpy. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kononen, Heidi 2013. Tekeminen on muutoksen alku. <<http://olotila.yle.fi/mina/vapaa-tutkija-jaana-venkula-tekeminen-muutoksen-alku-pelkka-tieto-ei-riita>> (luettu 13.4.2014).

Lehtiranta, Erkki 2013. Terveyttä äänivitamiineilla. Rondo, 2013(11), 33.

Liikettä työpäivään–vähemmän istumista! 2014.

<<https://kouluutus.ttl.fi/Default.aspx?tabid=270&id=2646>>

<http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1084-29140312_Liiketta_tyopaivaan.pdf>

(luettu 16.3.2014).

Liikkuva koulu, 2012. <www.liikkuvakoulu.fi/Materiaalit> (luettu 14.2.2014).

Luovuus käyttöön ristikkäisliikkeiden avulla 2011. <www.cortex-team.fi>

(luettu 5.1.2014).

Mikä on omin tapasi oppia 2014. <www.erilaistenoppijoidenliitto.fi> (luettu 3.1.2014).

Ministeriöt huolissaan suomalaisista, 2013.< www.mtv.fi/uutiset/kotimaa/artikkeli/>

(luettu 16.3.2014).

Naxos 2000. Lapselleni–CD-levykokoelma.

Perkiö, Soili & Kostilainen, Leena & Huovi, Hannele 1998. Salaisen maan laulut ja leikit. Helsinki: Wsoy.

Porander, Katarina 2013. Musiikkiin tarvitaan koko keho. Jordan-Kilki P. & Kauppinen E. & Korolainen-Viitasalo E.(2013). Musiikkipedagogin käsikirja. Vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikinopetuksessa. Opetushallitus. 138–145.

Pulli, Elina 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien: Liikuntaa esiopetukseen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Rantala, Kati 2012. Liika istuminen on yhtä vaarallista kuin tupakointi.

<www.yle.fi/uutiset/liika_istuminen_on_yhta_vaarallista_kuin_tupakointi/6321866>

(luettu 16.3.2014).

Rinne, Marjo 2013. Monta hyvää tapaa tauottaa istumista työpäivän aikana.

<http://www.ukkinstituutti.fi/julkaisuhakemisto/677/monta_hyvaa_tapaa_tauottaa_istumista_tyopaivan_aikana> (luettu 5.4.2014).

Saarela, Markus 2013."Harjoiteltiin oman ryhmän omaa rytmijuttua." Yhteistoiminnallinen oppiminen musiikintunnilla. Pro gradu- tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Saarenpää, Antti 2013. Mikä tekee istumisesta vaarallista?

<www.yle.fi/uutiset/suoralinja> (luettu 16.3.2014).

Seis istumiselle korkeakouluissa 2013. <<http://www.oll.fi/oll-valo-ja-avy-seis-istumiselle-korkeakouluissa>> (luettu 16.3.2014).

Seppä, Helli 2013. Rytmikka soitonopetuksen rikastuttajana: Kokemus, elämys, ilo. Opinnäytetyö Yamk, Metropolia ammattikorkeakoulu.

Saloviita, Timo 2006. Yhteistoiminnallinen oppiminen ja osallistava kasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Simola, Piia 2012. Ristikäyntiä oppimisvaikeuksiin.

<<http://www.studio55.fi/tastapuhutaan/article/tallaista-on-aivojumppa-apua-dementikoille-ja-alzheimer-potilaille/127790>> (luettu 5.1.2014).

Sopanen, Satu; Kaikkonen, Markku 2001. Leikkitunti. Keuruu: Otava.

Sopanen, Satu; Kaikkonen, Markku 2006. Lystitunti. Keuruu: Otava.

Sopanen, Satu; Korolainen, Tuula 1999. Satutunti. Helsinki: Otava.

Suomalaisten pitäisi liikkua enemmän ja istua vähemmän 2013.
<<http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/-/view/1864786>> (luettu 16.3.2014).

Tahkokallio, Keijo 1995. Myönteinen ajattelu lasten kasvatuksessa. Miten sanotaan Ei myönteisellä tavalla. Helsinki: WSOY.

TEKO- Terve koululainen on hanke, 2010–2012. <www.tervekoululainen.fi/ Opetusmateriaalit> (luettu 16.2.2014).

Toiminnallinen musiikin perusteiden opetus 2012. <www.mupeope.fi> (luettu 26.10.2013).

Tulamo, Kirsti 1993. Koululaisen musiikillinen minäkäsitys, sen rakenne ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä: tutkimus peruskoulun neljännellä luokalla. Helsinki: Sibelius-Akatemia.

Tuovila, Annu 2003. ”Mä soitan ihan omasta ilosta!” Pitkittäinen tutkimus 7–13-vuotiaiden lasten musiikin harjoittamisesta ja musiikkiopisto-opiskelusta. Väitöskirja. Studia musica 18: Sibelius- Akatemia.

Yhteistoiminnallinen oppiminen 2013.
<http://fi.wikipedia.org/wiki/Yhteistoiminnallinen_oppiminen> (luettu 3.1.2014).

Voimauttavan valokuvan menetelmä 2014.
<<http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.htm>> (luettu 6.4.2014).

Kuvankäyttölupa

Hei huoltaja!

Olen käyttänyt kameraa yhtenä apuvälineenä soittotunneilla, ryhmätunneilla ja leireillä. Olen kuvannut esimerkiksi soittoasentoja ja kehorytmiharjoitteita. Yhdessä oppilaiden kanssa olemme tehneet kuvista hyödyllisiä havaintoja.

Kysyn teiltä hyvät vanhemmat, voinko käyttää kuvia musiikkikoulun hyväksi tehtävässä Kulttuuri-Karkkila julkaisussa ja mahdollisissa muissa koulun julkaisuissa kuten esim. kotisivuilla. Lisäksi kysyn lupaa käyttää kuvia työn alla olevassa opinnäytetyössäni Helsingin Metropolia Ammattikorkeakouluun.

Ystävällisin terveisin

Karkkilassa 27.1.2014

Tuija Närhi

Annan käyttää lapsestani _____ otettuja kuvia yllä mainituissa yhteyksissä.

Paikka, pvm ja huoltajan allekirjoitus

Lapsestani _____ otettuja kuvia ei saa käyttää yllä mainituissa yhteyksissä.

Paikka, pvm ja huoltajan allekirjoitus