



Uteliaasti kohti esiintymislavoja

Esiintymiseen valmistautuminen musiikkiopistoissa

Jenni Hiipakka
Aino Kylmäperä

OPINNÄYTETYÖ
Huhtikuu 2023

Musiikin ylempi tutkinto-ohjelma
Musiikkipedagogi (ylempi AMK)

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Musiikin ylempi tutkinto-ohjelma
Musiikkipedagogi (ylempi AMK)

HIIPAKKA, JENNI & KYLMÄPERÄ, AINO:
Uteliaasti kohti esiintymislavoja
Esiintymiseen valmistautuminen musiikkiopistoissa

Opinnäytetyö 93 sivua, joista liitteitä 7 sivua
Huhtikuu 2023

Esiintyminen on taito, joka liittyy musiikin opiskeluun kiinteästi. Sitä kuuluu harjoitella, kuten muitakin musiikkiin liittyviä taitoja. Musiikkioppilaitoksissa on monenlaisia esiintymistilanteita ja erilaisia esiintyjiä. Oppilaitoksissa tarvitaan valmiuksia ohjata esiintymiseen valmistautumista. Monipuolinen ohjaaminen huomioi oppilaiden kehityksen eri vaiheet ja tukee turvallista oppimista.

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin, miten musiikinopiskelijat voivat valmistautua esiintymisiinsä, erityisesti hyödyntäen itsetuntemusta lisääviä keinoja. Aiheeseen perehdyttiin käsittelemällä musiikkioppilaitosympäristöä, opettajan työnkuvaa sekä hermoston ja aivojen kehitystä. Itsetuntemusta lisäävistä keinoista keskityttiin käsittelemään mielenhallinnan taitoja, läsnäolotaitoja sekä tunnetaitoja. Lisäksi opinnäytetyöhön liitettiin musiikkioppilaitosten opettajille suunnattu kysely esiintymiseen valmentamisesta sekä koostettiin viiden kerran valmennus Lahden musiikkiopiston oppilaille esiintymiseen valmistautumisesta. Kysely toteutettiin survey-kyselynä ja valmennus tapaustutkimuksena.

Kyselystä selvisi, että osalla opettajista oli hyvinkin laajat ja hyvät keinot käytössä, kun taas osa koki, että oma keinovalikoima oli liian suppea varsinkin esiintymishaasteiden kohtaamiseen. Vastauksista nousi esiin lisäkoulutuksen tarve esiintymiseen valmistautumisen ohjaamiseen. Lahden musiikkiopistolla toteutusta esiintymisvalmennuksesta saatiin käyttöön erilaisia toimivia harjoitteita, joihin oppilaat suhtautuvat avoimesti sekä innokkaasti. Opettaja voi kartuttaa keinovalikoimaansa esiintymiseen valmistamisessa huomioimalla oppilaita yksilöllisesti.

Asiasanat: esiintymiseen valmistautuminen, itsetuntemus, esiintyminen, musiikkiopisto

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Master's Degree Programme in Music

HIIPAKKA, JENNI & KYLMÄPERÄ, AINO:
To the Stage with Curiosity
How to Prepare for Performances in Music Schools

Master's thesis 93 pages, appendices 7 pages
April 2023

Performing is a skill that needs to be practiced. There are many opportunities to perform in music schools and all the performers are different from each other. Versatile ways to achieve good performance experiences are needed. Teachers also need to be aware of students' physical development to help them to grow as musicians safely.

The purpose of this thesis was to collect information on how to prepare for performances by increasing the performer's self-knowledge. The theoretical section explores literature and research of music schools, teaching and development of the nervous system and the brain. The empirical part consists of a survey and a case study. The survey was made for music teachers in three different music schools. They were asked questions on how they prepare their students for performances. The case study was a performance preparation training for students in Lahti Music Institute.

The results of the survey showed that some teachers had many ways to guide students for performances while other teachers did not have ways enough to guide their students. Further education is needed. Performance preparation training made it possible to test different exercises, which were found to be practical. It is possible to increase the number of methods used in performance training by paying attention to students as individuals.

Key words: performance preparation, self-knowledge, performing, music school

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	MUSIIKKIOPPILAITOKSISTA	8
	2.1 Taiteen perusopetuksesta.....	8
	2.1.1 Opettajan työnkuva.....	10
	2.2 Esiintyminen musiikkioppilaitoksissa.....	13
	2.2.1 Musiikkiesityksissä taidot kohtaavat	14
3	MUSIIKKIOPPILAITOKSET LASTEN JA NUORTEN KASVUA JA KEHITYSTÄ TUKEVANA YMPÄRISTÖNÄ.....	17
	3.1 Lasten ja nuorten kehityksestä.....	17
	3.1.1 Hermostosta	18
	3.1.2 Pääpiirteitä aivojen kehityksestä.....	20
	3.2 Itsetuntemus	23
	3.2.1 Mielenhallinnan taidot.....	25
	3.2.2 Läsnäolotaidot	28
	3.2.3 Tunnetaidot	30
4	TUTKIMUSMENETELMÄT	34
	4.1 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmät.....	34
	4.2 Tutkimusetiikka	34
	4.3 Kyselytutkimus	35
	4.3.1 Survey-kyselytutkimus musiikkioppilaitoksissa opettaville ..	35
	4.4 Tapaustutkimus.....	37
	4.4.1 Esiintymisvalmennus musiikkiopistossa opiskeleville	38
5	KYSELY OPETTAJILLE: MITEN ESIINTYMISTÄ OPETETAAN MUSIIKKIOPPILAITOKSISSA	39
	5.1 Taustamuuttajat	39
	5.2 Esiintymiseen valmistautuminen	41
	5.3 Esiintymisvalmennuksen ohjaaminen	44
	5.4 Työvuosien vaikutus kyselyn tuloksiin.....	48
	5.5 Opetusaineen vaikutus kyselyn tuloksiin.....	51
	5.5.1 Esiintymiseen valmistautuminen puhallin- ja jousisoitinopettajien näkökulmasta.....	52
	5.5.2 Esiintymiseen valmistautuminen pianonsoiton- ja laulunopettajien näkökulmasta.....	54
	5.5.3 Esiintymisvalmennuksen ohjaaminen eri soitinryhmien näkökulmasta.....	54
	5.6 Oma kokemus keinovalikoiman riittävydestä ja sen vaikutus kyselyn tuloksiin	57

6	ESIINTYMISVALMENNUS LAHDEN MUSIIKKIOPISTOSSA	60
6.1	Esiintymisvalmennuksen taustaa	60
6.2	Esiintymisvalmennuksen harjoitukset.....	62
6.3	Esiintymisvalmennuksen toteutus	64
6.3.1	Ensimmäinen valmennuskerta, perjantai 8.4.2022	64
6.3.2	Toinen valmennuskerta, perjantai 22.4.2022.....	66
6.3.3	Kolmas valmennuskerta, perjantai 29.4.2022.....	69
6.3.4	Neljäs valmennuskerta, perjantai 6.5.2022.....	70
6.3.5	Viimeinen valmennuskerta, lauantai 7.5.2022	73
7	POHDINTA	75
7.1	Pohdintaa kyselytutkimuksesta	75
7.2	Pohdintaa esiintymisvalmennuksesta	77
7.3	Yhteenveto.....	78
	LÄHTEET.....	81
	LIITTEET	87
	Liite 1. Saate kyselyä varten	87
	Liite 2. Kyselylomake	88
	Liite 3. Tiedote ryhmävalmennuksesta.....	91
	Liite 4. Sähköposti valmennuksesta.....	92
	Liite 5. Valmennuksessa käytetyt 12 Tunteikas Tornado – visuaalista tunnetaitokorttia.....	93

1 JOHDANTO

Esiintyminen on olennainen osa musiikin opiskelua. Toisille se on luontaista ja toisilta se vaatii enemmän ponnisteluja. Kiinnostus opinnäytetyömme aiheeseen syntyi yhteisistä keskusteluista ja kiinnostuksesta siihen, miten oppilaita voisi tukea monipuolisesti heidän valmistautuessaan esiintymisiin. Meitä molempia motivoi myös uteliaisuus ihmistä ja käyttäytymistä kohtaan. Haluamme tällä työllä avata, kuinka monenlaisia taitoja esiintymisten takana on ja kuinka monenlaiset tekijät siihen vaikuttavat.

Olemme opetustyössämme huomanneet, että moni oppilas ja opettaja on yllättävän neuvoton esiintymiseen liittyvien haastavien tilanteiden edessä. Tässä opinnäytetyössä selvitetään, miten me opettajat voisimme tukea monipuolisesti oppilaiden esiintymiseen valmistautumista. Tarkastelemme aihetta erityisesti lapsen ja nuoren hermoston kehityksen sekä itsetuntemusta lisääviä keinojen näkökulmista. Tässä työssä tarkoitamme itsetuntemusta lisäävillä keinoilla mielenhallinnan taitoja, läsnäolotaitoja sekä tunnetaitoja.

Psykologi Minna Martin on kirjoittanut (2021, 45), että tukeakseen lapsen ja nuoren tunteiden säätelyä ei tarvitse olla mielenterveyden ammattilainen, vaan riittää, että on lämminsydäminen aikuinen. Jokainen opettaja voi merkittävästi auttaa lasta tai nuorta luomalla soittotunneille turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiiirin, jossa esimerkiksi esiintymiseen liittyviä haastaviakin tunteita voidaan yhdessä kohdata. Tunnetaidot ovat koulumaailmassa jo aktiivisesti käytössä, mutta taiteen perusopetuksessa niistä puhutaan vielä vähän.

Koska teimme opinnäytetyön parityönä, sisällytimme siihen sekä opettajille suunnatun kyselytutkimuksen että tapaustutkimuksena toteutetun oppilaiden ryhmävalmennuksen. Näin saimme työmme aiheeseen lisää laajuutta ja näkökulmia. Kyselytutkimus lähetettiin kolmen musiikkioppilaitoksen opettajille. Kyselyllä halusimme selvittää, miten opettajat ohjaavat oppilaitaan esiintymiseen valmistautumisessa. Oppilaille suunnattu ryhmävalmennus mahdollisti kurssimuotoisen valmennuksen ja erilaisten harjoitteiden kokeilemisen käytännössä. Valmennus toteutettiin yhteistyössä Lahden musiikkiopiston kanssa. Kerromme tarkemmin näistä tutkimuksista omista luvuissaan.

Ajattelemme, että esiintyminen ja siihen valmistautuminen ovat taitoja, joita voi harjoitella, kuten muitakin taitoja. Taito syntyy oppimisen tuloksena ja oppimisen taustalla vaikuttaa hermoston toiminta. Lisäksi taidon oppimiseen vaikuttaa yksilön suhtautuminen opeteltavaan asiaan. Tämän takia nostamme opinnäytetyösämme esiin myös mielenhallinnan taidot osana esiintymiseen valmistautumista. Haluamme tämän opinnäytetyömme avulla rohkaista ja kannustaa opettajia uteliaisuuteen ja avoimuuteen esiintymiseen liittyvien teemojen äärellä.

2 MUSIIKKIOPPILAITOKSISTA

2.1 Taiteen perusopetuksesta

Suomessa musiikkia voi opiskella useassa eri paikassa. Opetusta tarjoavat esimerkiksi musiikkiopistot, kansalaisopistot, seurakunnat sekä yksityiset palveluntarjoajat. Suuri osa opetuksesta järjestetään kuitenkin eri musiikkioppilaitoksissa. Musiikkioppilaitosten kattojärjestöön, Suomen musiikkioppilaitosten liittoon, kuului vuonna 2022 97 oppilaitosta (SML pähkinänkuoressa n.d.). Opiskelijoita oppilaitoksissa on noin 63 000 ja opettajia noin 3 600. Neljä prosenttia oppilaitosten oppilaista päätyy hakeutumaan musiikin ammattiopintoihin. (SML pähkinänkuoressa n.d..)

Musiikkiopintojen taustalla vaikuttaa laki taiteen perusopetuksesta. Vaikka opintoja muokataan yksilöllisiksi, ne perustuvat kuitenkin kaikkia oppilaitoksia ja opettajia sitoviin määräyksiin. Taiteen perusopetusta opetetaan koulun ulkopuolisissa oppilaitoksissa. Sitä tarjotaan musiikin lisäksi myös arkkitehtuurin, kuvataiteen, käsityön, mediataiteen, sanataiteen, sirkustaiteen, tanssin ja teatteritaiteen opinnoissa (OPH, taiteen perusopetus 2023). Tässä työssä keskitymme taiteen perusopetuksen musiikin opintoihin. Opetus on ensisijaisesti tarkoitettu lapsille ja nuorille, ja opiskelu on tavoitteellista, tasolta toiselle etenevää (Laki taiteen perusopetuksesta 1998). Opetushallitus on määritellyt taiteen perusopetuksen tehtävän, arvopohjan, oppimiskäsityksen sekä yhteiset tavoitteet opetussuunnitelmien perusteissa (2017a, 5, 2017b, 5). Näihin perusteisiin oppilaitokset pohjaavat opintosuunnitelmansa.

Musiikkioppilaitoksissa opiskellaan yleensä taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän mukaisia opintoja, mutta joissain oppilaitoksissa on myös valittavana yleisen oppimäärän mukaiset opinnot (SML – musiikkioppilaitokset n.d.). Nämä oppimäärät eroavat toisistaan laajuudessaan, mikä vaikuttaa myös opintojen sisältöön, tavoitteisiin sekä arviointiin. Laajassa oppimäärässä lasketaan opetusta olevan 1 500 tuntia ja yleisessä oppimäärässä 500 tuntia koko opetuksen ajalle

yhtä oppilasta kohden (OPH 2017a, 14; 2017b, 15). Tässä opinnäytetyössä näkökulmamme on, että oppilas käy musiikkioppilaitoksessa laajan oppimäärän mukaisia opintoja.

Musiikin laajan oppimäärän opinnot jakautuvat musiikin perusopintoihin sekä musiikin syventäviin opintoihin. Perusopintojen tarkoituksena on saada oppilas innostumaan musiikin tavoitteellisesta opiskelusta ja luoda perusta taitojen pitkäjänteiseen kehittämiseen. Syventävissä opinnoissa oppilaan on tarkoitus laajentaa edelleen taitojaan koulutuksen järjestäjän tarjoamien mahdollisuuksien mukaan. (OPH 2017b, 49.)

Tavoitteet ja arviointi mittaavat opintojen edistymistä. Opetussuunnitelman perusteissa on kuvattuna yleiset tavoitteet kaikille taiteen aloille (2017b, 11–12) sekä lisäksi alakohtaisia tavoitteita. Musiikissa tavoitteita jaotellaan seuraavien otsikoiden alle: Esittäminen ja ilmaiseminen, Oppimaan oppiminen ja harjoittelu, Kuunteleminen ja musiikin hahmottaminen sekä Säveltäminen ja improvisointi. Näitä samoja osa-alueita myös arvioidaan. (OPH 2017b, 48–51.)

Esiintymiseen valmistautuminen liittyy monen eri tavoiteosa-alueen alle. Seuraavassa on poimittuna OPS-perusteista perusopintojen tavoitteista ne kohdat, joihin esiintymiseen valmistautuminen mielestämme erityisesti liittyy. Syventävien opintojen tavoitteista esiintymiseen valmistautuminen sekä esiintyminen oli helposti yhdistettävissä jokaiseen tavoitteeseen, joten niitä emme tähän tarkemmin avaa. Syventävien opintojen tavoitteet noudattelevat perusopintojen tavoitteita laajentaen niissä mainittuja päämääriä.

Perusopinnoissa esiintymiseen valmistautuminen liittyy erityisesti opetuksen tavoitteisiin, joissa päämääränä on

- kannustaa oppilasta löytämään omat musiikilliset vahvuutensa ja ilmaisukeinonsa
 - ohjata oppilasta elävään musiikilliseen ilmaisuun
 - kannustaa oppilasta harjoittelemaan erilaisten esiintymistilanteiden hallintaa
 - rohkaista oppilasta tutustumaan myös muiden taiteenalojen ilmaisukeinoihin ja taiteidenväliseen vuorovaikutukseen
- — —
- ohjata oppilasta oppimaan instrumentti- ja yhteismusisointitaitoja päämääränään soittimen itsenäinen hallinta ja omaehtoinen ilmaisu

- ohjata oppilasta säännölliseen harjoitteluun ja oppimisensa arviointiin
 - ohjata oppilasta musisoimaan korvakuulolta sekä lukemaan ja tulkitsemaan musiikin lajille ominaisia musiikin merkitsemistapoja
 - kannustaa oppilasta soveltamaan musiikin hahmotustaitojaan musisoinnissa
 - tarjota oppilaalle tilaisuuksia tutustua musiikkiteknologiaan työvälineenä
 - ohjata oppilasta käyttämään ergonomisesti oikeita soittotapoja ja mielekkäitä harjoittelumenetelmiä
 - ohjata oppilasta havainnoimaan ääniympäristöä ja suojelemaan kuuloaan.
- — —
- ohjata oppilasta kuuntelemaan omaa musisointiaan ja mukauttamaan sen osaksi soivaa musiikillista kokonaisuutta.
(OPH 2017b, 48)

2.1.1 Opettajan työnkuva

Musiikin opettaminen taiteen perusopetuksessa on laaja-alaista opettajan työtä. Instrumenttiopetus ei ole vain instrumentin hallinnan ohjaamista, vaan kokonaisuuteen liittyy paljon erilaisia osa-alueita ja näkökulmia, joita edellisessä luvussa esitellyt OPS-perusteiden tavoitteet osittain kuvasivat. Tässä luvussa tarkastelemme opettajan työnkuvaa laajaa oppimäärää tarjoavassa oppilaitoksessa.

Suurimpia periaatteellisia muutoksia instrumenttiopettajan työssä viime vuosina on ollut tasosuoritusjärjestelmän poistuminen opetussuunnitelman perusteista. Tämä muutos vaikutti väistämättä kaikkien oppilaitosten opetussuunnitelmiin ja vaikutti niiden uudistamiseen. Uudenlaiset opetussuunnitelmat sisältävät oppilaitosten luomia opintokokonaisuuksia, ja niissä voidaan esimerkiksi kuvata opintojen kulkua keskenään monin eri tavoin. Oppilaitos vaikuttaa siis opettajan työnkuvaan aikaisempaa enemmän.

Vaikka niin sanottu perustyö, eli soiton- tai laulunopettaminen teknisesti, ei välttämättä muutu, niin näkökulmat ja tavat, kuinka tätä taitoa opetetaan ovat kehittyneet entistä oppilaslähtöisemmiksi. Huomio tavoitteissa on siirtynyt oppilaan kiinnostukseen ja lähtökohtiin pohjautuvaan oppimiseen, eikä opetus enää tähtää samalla lailla huippusuorituksiin, jotka arvottivat erityisesti musiikkioppilaitosjärjestelmää aikaisemmilla vuosikymmenillä (Hasu 2023, 12; Tuovila 2003, 16–17.)

Musiikkioppilaitoksissa työskentelee paljon musiikinopettamiseen koulututtaneita opettajia, ja tämä on suomalaisen musiikkikoulutuksen erityisyys (Kaikkonen & Laes 2013, 106). Opettajilla on paljon vapautta valita, miten opetustaan haluavat toteuttaa. On jopa mahdollista, että opettaja saattaa käytännössä päättää yksinään soittimensa opetussuunnitelmasta oppilaitoksessa, jossa työskentelee. Omien kokemuksiemme mukaan erilaiset tavat opettaa sekä opettajien vapaus vaikuttaa menetelmiinsä koetaan työyhteisöissä yleensä rikkautena ja vahvuutena.

OPS-uudistus pakotti jokaisen musiikin opettajan muokkaamaan työtapojaan, vaikka henkilökohtaista muutostarvetta ei välttämättä ollut. Työelämän muutostilanteeseen tyypillisesti liittyviä tunteita ovat Luukkalan mukaan (2011, 181) pelko, viha, suru ja ilo. Näistä piilossa olevia tunteita ovat pelko ja suru, kun viha ja ilo usein näkyvät työntekijässä. Työpaikan tavat käsitellä muutosta vaikuttavat työntekijän kokemukseen niistä, ja on mahdollista, että työntekijän kokemus muutoksesta myös muuttuu ajan kanssa. (Luukkala 2011, 181–182, 186–187.)

Muutokseen vaikuttaa myös henkilön oma muutosasenne, joka voi olla välinpitämätön, kielteinen, myönteinen, realistinen tai hyödyntävä. Välinpitämätön henkilö ei valmistaudu muutokseen mitenkään, jolloin muutoksen seuraukset voivat tuntua vahvasti. Hyödyntävän asenteen omaksunut työntekijä ei käytä energiaansa muutosvastarintaan, sillä siitä ei ole hyötyä. Hän tavoittelee myönteisiä päämääriä ja käyttää muutosta eteenpäin vievänä voimana. (Luukkala 2011, 190–191.)

Muutokseen liittyvien tekijöiden ymmärtäminen selventää sitä, miksi OPS-uudistus aiheutti paljon kiivastakin keskustelua ja miksi edelleen opetussuunnitelmat voivat herättää opettajissa jonkinlaista vastustusta. On tärkeää kuitenkin huomata, että nykyinen uudistus saa myös kannatusta opettajien keskuudessa, sillä se uudistaa järjestelmää suuresti. Edellisen OPS-uudistuksen (2002) jälkeen Anttila (2004, 224–225) kirjoittaa, kuinka silloinen musiikkiopistomaailma ja opetushallituksen asettamat tavoitteet eivät käytännön tasolla kohdanneet ja kuinka oleellista olisi keskittyä henkilökunnan pedagogiseen lisäkouluttamiseen, jotta tiedostettuja ongelmia osattaisiin ratkaista. Nykyinen uudistus on herätellyt jälleen oppilaitoskenttää ja opettajia kohtaamaan tätä tematiikkaa.

Anttila nostaa myös esiin oppitunneilla vaikuttavan piilo-opetussuunnitelman, jolla tarkoitetaan esimerkiksi opettajan ja oppilaan vuorovaikutukseen vaikuttavaa tiedostamatonta käytäntöä. Piilo-opetussuunnitelma vaikuttaa siihen, millaisia tapoja, tottumuksia tai asenteita oppilaalle opetetaan. Anttila myös mainitsee, että piilo-opetussuunnitelman tiedostamaton olemus on sen huonoin puoli. (Anttila 2004, 128.) Opetussuunnitelmien muuttuessa ei opettajan tapa tehdä työtään välttämättä muutu, vaan voi jatkua tiedostamatta hyvinkin samanlaisena ulkoisista muutoksista huolimatta. Nykyiset muutokset ovat varmasti nostaneet erilaisia piilo-opetussuunnitelmia tietoisuuteen, mikä mahdollistaa uusien toimintatapojen lisääntymisen opetuksessa.

Kasvatustieteen tohtori Matti Meri (1992) on tutkinut väitöskirjassaan piilo-opetussuunnitelman toteutumista koulumaailmassa. Vaikka musiikkiopistoympäristöä ei suoraan voi verrata kouluympäristöön, on tutkimuksen tuloksista löydettävissä yhteneväisyyksiä piilo-opetussuunnitelman toteutumisesta ja ennen kaikkea myös sen positiivisista vaikutuksista oppilaan oppijana kokemaan itsetuntoon silloin, kun opettaja tiedostaa oman piilo-opetussuunnitelmansa. Myös kynnyksien lähestyessä opettajaa hankalammassa vuorovaikutustilanteessa madaltuu, kun luottamus kasvaa ja oppilas kokee opettajan läheiseksi. (Meri 1992, 212–215.)

Soittotunnit ovat vuorovaikutuksellisia hetkiä, joissa on mahdollista luoda luottamuksellinen ilmapiiri. Omien kokemustemme mukaan yhteinen tekeminen, oppilaan eteneminen ja onnistumiset voimauttavat myös opettajaa. Samaan viittaa myös Tuohino opinnäytteessään "Jes, olen taas ylittänyt itseni!" – Musiikkiopistossa opiskelevien viulunsoitonoppilaiden ja heidän vanhempiansa ajatuksia esiintymisestä. Tässä työssään hän kertoo oppilaan oppimisen olevan parasta työssään (2020, 12). Opettaja pystyy vaikuttamaan soittotuntien tunnelmaan, vaikka eri oppilaat vaikuttavat myös opettajan voimavaroihin eri tavoin. Opettajan kuuluu huomioida opetuksessaan oppilaan mielenkiinnon kohteita, mutta hänen pitäisi saada kehittää myös sellaisia asioita, joista itse on kiinnostunut. Oppilaslähtöisyyden ja opettajan kiinnostuksen kohteiden tulisi olla toisiaan täydentäviä näkökulmia. Parhaimmillaan oppilaitoksissa voidaan hyödyntää eri opettajien luontaisia kiinnostuksen kohteita sekä vahvuuksia myös oppilaitoksen toiminnan kehittämisessä.

Esiintymistaidon opettaminen kuuluu musiikkipedagogin työhön (Arjas, Hirvonen & Nikkanen 2013, 228). Oppilaiden ohjaaminen ja tutustuttaminen esiintymisiin on opettajan vastuulla, ja on tärkeää, että oppilas pääsee jo aikaisessa vaiheessa opintojaan tutustumaan esiintymiseen, jotta siitä tulee luonteva osa musiikin oppimista. Opettajalla olisi tärkeää olla laajat tiedot esiintymisvalmennuksesta, sillä oppilaat suhtautuvat eri lailla esiintymistilanteisiin. (Arjas 2004, 146, 157.) Ympäristön tulee luoda rohkaiseva ilmapiiri, jotta esiintyjä oppii olemaan myötätuntoinen itseään kohtaan (Martin 2021, 44). Opettajan on myös tärkeää käsitellä oma suhtautumisensa esiintymiseen, jottei tule tiedostamattaan siirtäneeksi esimerkiksi omia mahdollisia negatiivisia asenteitaan oppilaaseen (Arjas ym. 2013, 228).

2.2 Esiintyminen musiikkioppilaitoksissa

Musiikkioppilaitokset ovat alueillaan aktiivisia kulttuuritapahtumien järjestäjiä. Tapahtumat voivat olla pieniä soittajaisia tai joskus jopa suuria valtakunnallisia yhteistyöprojekteja sekä monenlaista näiden väliltä. Tapahtumat ovat tärkeitä tilanteita yhteisen musisoimisen sekä esiintymiskokemusten kannalta, ja niitä voidaan muokata monenlaisiksi pedagogisista lähtökohdista.

Vaikka konsertteja ja esiintymisiä järjestetään runsaasti, se ei vielä takaa, että kaikki oppilaitoksen oppilaat esiintyvät niissä, ainakaan säännöllisesti. Oppilaiden esiintymiseen vaikuttaa paljon se, millaista tukea he saavat valmistautumiseen opettajaltaan ja kotoaan (Arjas 2014, 157). Esiintyminen on vuorovaikutusta esiintyjän ja yleisön välillä, ja oppiakseen ilmaisemaan itseään, oppilas tarvitsee harjoitusta esiintymisestä (Arjas 2014, 146). Olisi tärkeä nähdä oppilaitosten konserttitilanteet myös esiintymisten harjoitustilanteina, eikä vain valmiiden esitysten suorituspaikkoina. Pienet ja matalan kynnyksen esiintymistilanteet luovat hyvää pohjaa esiintymisen harjoitteluun.

Suotuisan ilmapiirin lisäksi oppilaan musiikillinen minäkuva vaikuttaa suuresti esiintymisiin ja niissä onnistumiseen. Burns (1982, 20) kertoo kirjassaan esimerkiksi koulumaailmasta, miten oppilaan käsitys itsestään vaikuttaa hänen suhtautumiseensa esimerkiksi tulevaan kokeeseen koulussa tai tiettyyn oppiaineeseen.

Tämä käsitys itsestä vaikuttaa oppilaan asennoitumiseen omiin taitoihinsa joko mahdollistavana tai rajoittavana. Burns kutsuu tätä bumerangiefektiksi ja itseään toteuttavaksi ennustukseksi.

Esiintymistilanteissa ja esiintymiseen valmistautuessa itseään toteuttavilla ennustuksilla on myös suuri rooli. Moni esiintyminen on mennyt pieleen jo ennen kuin se on alkanutkaan. Esiintyjän negatiivinen asenne ja uskomus epäonnistumisesta esimerkiksi jännittämisen vuoksi jättää onnistumiselle hyvin pienen mahdollisuuden (Arjas 2002, 23). Tämän vuoksi on tärkeää, että soittotunnilla vallitsisi luottava ilmapiiri, joka luo uskoa omiin taitoihin ja hyväksyy kehityksen virheineen ja onnistumisineen.

2.2.1 Musiikkiesityksissä taidot kohtaavat

Cohen ja Bodner (2019, 521) toteavat tutkimuksessaan, että klassisen musiikin esiintyjien täytyy hallita laaja määrä kognitiivisia, psykologisia sekä musiikillisia taitoja. Geeves, McIlwain, Sutton & Christensen (2014, 674) kirjoittavat, että musiikkiesityksiin sisältyy aina pieni paradoksi: esiintyjän täytyy kyetä toistamaan tuntien harjoittelun tulos sekä samalla pystyä keskittymään esitystilanteeseen siinä reagoiden ja kommunikoiden. Koska esiintyminen on taito, jota kuuluu harjoitella, eivät konsertit kerran tai kaksi vuodessa riitä tämän taidon harjoitteluun (Arjas 2014, 146).

Tutkimuksissa esiintymistilanteita tarkastellaan usein niihin liittyvien vastoin käymisten tai ongelmien näkökulmasta. On paljon tutkimuksia, joissa on tutkittu eri menetelmien vaikuttavuutta haitallisen esiintymisjännityksen vähentäjänä (mm. Osborne, Greene & Immel 2014; Cohen & Bodner 2019). Esiintymistilanteet aiheuttavat ongelmia myös ammattilaisille. On kuitenkin olemassa useita erilaisia ratkaisuja hallita häiriötekijöitä. Koska jokaisella esiintyjällä on erilainen henkilöhistoria sekä geneettinen perimä, myös esiintymistä vahvistavat keinot on kuitenkin haettava jokaiselle yksilöllisesti (mm. Arjas 2014, 157).

Cohen ym. (2019, 521) nojautuvat tutkimuksessaan positiivisen psykologian näkemykseen, jossa esiintymistaitoa ei nähdä pelkästään fyysisenä suoritteena,

vaan esiintymistä parantavia muita taitoja voidaan harjoittaa ja vahvistaa. Holistinen näkemys ihmisestä on nykyään yleistä myös muissa esiintymiseen liittyvissä tutkimuksissa (mm. Mäkirintala 2008 ja Bordner ym. 2014). Esiintyjä on psykofyysinen ihminen, jolla on oma henkilöhistoriansa. Taideyliopiston Sibelius-Akatemian esiintymis- ja oppimisvalmennuksen lehtori Päivi Arjas on kirjoittanut väitöskirjassaan (2002, 122), että nykykäsityksen mukaan tavallamme reagoida musiikkiesityksissä on synnynnäinen perusta, mutta se, millaisen merkityksen annamme tälle fysiologiselle ilmiölle, on opittua. Onkin siis tärkeää, että jokainen voisi oppia itsestään esiintyjänä ja pystyisi tiedostamaan omia luontaisia reagoititapojaan sekä elämään tasapainossa niiden kanssa.

Kaikille esiintymistilanteissa oleminen ei ole luontaista ja helppoa. Mäkirintala kirjoittaa väitöskirjassaan (2008, 211), että optimaalinen esiintyminen sekä oppiminen on mahdollista vain, jos tuntee olonsa tilanteessa turvalliseksi. Mikäli esitystilanne ei ole esittäjän hallinnassa ja tilanne aiheuttaa turvattomuutta, ei onnistuneelle esiintymiselle ole edellytyksiä samankaltaista tilannetta toistamalla. Tällöin esiintymään ei siis voi oppia vaan esiintymällä. On tärkeää kiinnittää huomiota tapoihin, miten esiintymiseen valmistaudutaan ja mitä tunteita esiintyminen nostaa pintaan.

Espanjalaisessa kirjallisuuteen perustuvassa katsauksessa havaittiin, että opiskelijoiden tunnetaidot vaikuttivat heidän psykologiseen tasapainosuuteensa, mikä vaikutti heidän esiintymisiinsä musiikin opiskelussa (Campayo-Muñoz & Cabedo-Mas, 2016, 12). Oppilaan tunneälykkyyden kehitykseen vaikuttivat eniten vanhempien ja opettajien tunnetaitojen kehitys. Opettajien tunnetaitojen kehitys sekä tietämys aiheesta pystyi vaikuttamaan myös vanhempien tunnetaitoihin. Tunnetaitojen kehitys nähtiin myös taitona, jota voi kehittää. Opettajille taito nähtiin välttämättömänä, sillä opetustilanteet voivat sisältää monenlaisten tunteiden kohtaamista. Opettajalla tulisi olla myös valmiuksia auttaa oppilasta kohtamaan vaikeita tilanteita, joita erityisesti musiikinopiskelu ajoittain sisältää. Vanhempien omilla tunnetaidoilla oli myös suuri merkitys oppilaan tunnetaitojen kehitykselle, ja yhteistyö vanhempien sekä opettajien välillä nähtiin tärkeäksi. (Campayo-Muñoz ym. 2016, 9, 12.) Suomessakin tarjotaan erilaisia tunnekasvatuksen koulutuksia, mutta esimerkiksi meidän ammattikoulutukseemme aihe ei vielä 2000-

luvun alkupuolella sisältynyt. Musiikinopettajista usealla ei välttämättä ole siis tietoa tunnekasvatuksesta eikä sen merkityksestä käytännössä.

Lasten ja nuorten esiintymiskokemuksia on tutkittu melko vähän. Piia Tuohinon YAMK-opinnäytetyö (2020) käsittelee kuitenkin aihetta, ja Annu Tuovilan väitöskirjassa (2003) esiintymistilanteet nousevat esiin yhtenä osana muuta tutkimusta. Viime vuosina tietomäärä esimerkiksi aivojen kehityksestä, tunnetaidoista ja läsnäolotaidoista on lisääntynyt suuresti. Aiheista on kirjoitettu paljon myös lapsille ja nuorille, joten tässä työssä keskitymme yhdistämään näitä tietoja esiintymiseen valmistautumiseen. Esiintymistilanteen hallinta ja siihen valmistautuminen on yksilöllinen prosessi, jossa oleellista on muun muassa riittävän turvan tunteen kokeminen sekä itsensä ymmärtäminen ja hyväksyminen.

3 MUSIIKKIOPPILAITOKSET LASTEN JA NUORTEN KASVUA JA KEHITYSTÄ TUKEVANA YMPÄRISTÖNÄ

3.1 Lasten ja nuorten kehityksestä

Lapsen terveen kehityksen, oppimisen ja toiminnan turvaaminen on kaikille yhteinen asia. Maailma muuttuu nopeammin kuin koskaan ennen. Nykyihmisiltä vaaditaan erilaisia taitoja kuin ihmiskunnan aamunsarastuksessa eläneiltä ihmisiltä. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2019, 10)

Lapsen ja nuoren kehitystä on perinteisesti opiskeltu erilaisten kehitysteorioiden kautta. Tässä työssä tarkastelemme lasten ja nuorten kehitystä kuitenkin erityisesti aivojen ja hermoston kehityksen näkökulmasta. Pyrimme tuomaan esiin erilaisia huomioita aivoista ja hermostosta, jotka vaikuttavat oleellisesti esimerkiksi esiintymiseen valmistautumisessa ja esitystilanteissa. Opettamisen tavat vaikuttavat lapsen kehitykseen (Sajaniemi ym. 2019, 10), joten opettajilla olisi tärkeää olla mahdollisimman ajantasaista tietoa lapsen taitojen vahvistamisesta.

Sajaniemi ym. kirjoittavat (2019, 16), että elämän perustarpeita on uuteen suuntaaminen ja etsiminen eli etsivä käyttäytyminen. Tätä ohjaa aivoissa lajinkehityksellisesti vanhin palkitsemisjärjestelmä. Uuden löytäminen vapauttaa aivoissa dopamiini-välittäjäainetta, mikä mielihyvän lisäksi on välttämätöntä myös oppimiselle. Lapsen ympärillä olevat ihmiset vaikuttavat käytöksellään etsivän käyttäytymisen suuntautumiseen. Uuteen suuntautuminen muokkaa aivoja läpi elämän. (Sajaniemi ym. 2019, 16–17.) Opetustyössä onkin tärkeää ymmärtää, miksi uuden oppiminen on näin merkittävää. Sillä on vahva biologinen perusta.

Myös stressijärjestelmä aktivoituu oppimistilanteessa. Stressin tarkoituksena on vireyttää aivot sopivalle taajuudelle, jotta oppiminen on mahdollista. Oppimisessa tarvitaan sekä stressijärjestelmän aktivoitumista että jarruttamista. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä enemmän hän tarvitsee aikuista stressijärjestelmänsä kanssasäätelijäksi. (Sajaniemi ym. 2019, 30, 37.) Instrumenttiopetuksessa on ainutlaatuiset mahdollisuudet tukea lapsen säätelytaitojen kehitystä,

sillä opetus on pääosin yksilöopetusta. Opettajan on mahdollista muokata, ymmärtää ja käsitellä asioita siten, että ne tukevat oppilaan stressijärjestelmän kehitystä.

3.1.1 Hermostosta

Ihmisen kehossa viestit kulkevat umpieritysjärjestelmän sekä hermoston välityksellä. Hermoston tehtävänä on välittää viestejä nopeasti, kun umpieritysjärjestelmä säätelee fysiologisia tapahtumia hitaalla hormonaalisella viestinnällä. Hermostoon liittyvät myös ihmisen tunne-elämä sekä älylliset toiminnot. (Haug, Sand & Sjaad 2007, 101.)

Hermosto voidaan jakaa keskushermostoon ja ääreishermostoon. Keskushermosto koostuu selkäytimestä ja aivoista, jotka yhdistyvät aivorungossa toisiinsa. Ääreishermostoksi kutsutaan keskushermoston ulkopuolella olevaa hermostoa, joka koostuu aistinsolujen hermosyistä, somaattisesta hermostosta sekä autonomisesta hermostosta. Autonominen hermosto jakaantuu edelleen sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon. Sympaattinen hermosto aktivoituu erityyppisen stressin noustessa, ja parasympaattinen hermosto on aktiivisin levon aikana. Keskushermosto ja ääreishermosto kytkeytyvät toisiinsa 12 aivohermoparin sekä 31 selkäydinhermoparin kautta. (Haug ym. 2007, 102–103, 123, 132.) Aivorunko on myös osa autonomista hermostoa (Sainio ym. 2021, 40). Hermosto on kuitenkin yksi kokonaisuus, joka toimii yhdessä, vaikka sitä jaotellaankin erilaisiin alayksiköihin (Haug ym. 2007, 103).

Autonomista hermoston toimintaa kuvaa myös Stephen W. Porgesin muotoilema polyvagaalinen teoria. On oleellista huomata, että polyvagaalinen teoria kehittyi koko ajan, mutta sitä kohtaan myös esitetään kritiikkiä (mm. Airaksinen & Rossi 2016). Polyvagaalisessa teoriassa autonominen hermosto jaetaan kolmeen alayksikköön: ventraaliseen vagukseen, sympaattiseen hermostoon sekä dorsaaliseen vagukseen. Ventraalinen vagus sekä dorsaalinen vagus ovat molemmat kiertäjähermon eli vagushermon eri osia; niillä on eri lähtötumakkeet sekä säikeet kiertäjähermossa. (Porges 2011, 54–55). Anne-Mari Jääskinen kuvaa verkkoar-

tikkelissaan (2018) selkeästi näiden osien toimintoja. Ventraalinen vagus on sosiaalisen liittymisen hermosto, joka vastaa rauhoittavasta tunnesäätelystä. Se on aktiivinen turvallisessa vuorovaikutuksessa ja vastaa liikennevalojen vihreää valoa. Keltaista valoa kuvastaa sympaattinen hermosto. Kehon toiminnot nousevat ja varaudumme uhkaan, taistelemaan tai pakenemaan. Alkukantaisin tasomme on liikennevalojen punainen valo: valekuoleman tila. Tässä tilassa lamaanumme emmekä osaa toimia tilanteessa. Pyrimme olemaan mahdollisimman näkymättömiä, muutamme passiivisiksi ja alivireisiksi. Kaikkien näiden toimintojen tarkoitus on kuitenkin pitää ihminen hengissä. (Jääskinen 2018.)

Sajaniemi ym. (2019, 103) kirjoittavat, että sympaattinen hermosto aktivoituu lapsilla aina, kun tilanne tuntuu heistä liian vaativalta. Jos sosiaalisen liittymisen hermosto (ventraalinen vagus) ei pääse samaan aikaan aktivoitumaan, on lapsi reaktionsa kanssa pulassa. Sosiaalisen liittymisen hermoston rauhoittava vaikutus voi aktivoitua ympärillä olevien ihmisten (aikuisten) antamalla tuella. Kun ympärillä olevat aikuiset pysyvät rauhallisina ja pystyvät kohtaamaan lapsen reaktion menemättä siihen itse mukaan, pääsee lapsi jälleen sosiaalisen liittymisen tilaan, mikä on rauhoittumisen edellytys. (Sajaniemi ym. 2019, 103–104.) Myös Sainio ym. (2020, 43) kirjoittaa, että stressireaktion rauhoittamiseen tarvitaan lapsen kehityksessä toista ihmistä, jonka kanssasäätely varmistaa aivojen etuotsalohkolle kasvurauhan. Tällöin käyttäytymistä säätelevät yhteydet pääsevät pikkuhiljaa vahvistumaan. (Sainio ym. 2020, 43.) Etuotsalohkoa käsittelemme enemmän seuraavassa luvussa.

Tämän hermostollisen toiminnan ymmärtäminen on keskeistä opetustyössä ja esiintymisissä. Lapsi tarvitsee aluksi tämän taidon oppimiseen ympärillä olevien aikuisten tukea. Opettajan oma mielentila sekä kehollisuus vaikuttavat siihen, miltä ajatus esiintymisestä oppilaasta tuntuu. Opettaja voi tukea oppilaan mahdollisia reaktioita omalla rauhoittavalla, yhteyttä hakevalla kohtaamisellaan. Samoin opettaja pystyy vaikuttamaan siihen tilaan, miltä esiintymiseen valmistautuminen oppilaasta tuntuu ja lopuksi opettaja (sekä koko yleisökin) voi vaikuttaa esiintymistilanteessa esiintyjän hermostoon.

3.1.2 Pääpiirteitä aivojen kehityksestä

Vauva-aikana aivojen kehitys on nopeaa. Syntymän aikaan aivoihin kehittyy vielä suuri määrä uusia hermosoluja, ja koska solut syntyvät eri paikkoihin kuin missä niitä tarvitaan, täytyy niiden kulkea oikeille paikoilleen. Tämä ainutlaatuinen migrikaatioksi kutsuttu solujen vaellus toteutuu vain vastasyntyneiden aivoissa, vaikka soluja syntyy myöhemminkin. Samanlaista vaeltamista ei enää kuitenkaan tapahdu. Oikean paikan löydettyään solu kasvattaa yhteyksiä muiden hermosolujen kanssa. Yhteyksien luominen onkin hermosolujen tärkeä ja olennainen tehtävä aivojen toiminnassa. (Huotilainen ym. 2017, 13–14.)

Hermosolujen määrä vauvan aivoissa on suuri. Myös niiden välisiä yhteyksiä on paljon, mutta vielä tässä vaiheessa yhteydet toimivat hitaasti. Hermosolujen viestintää nopeuttaa myeliini, solujen pinnalla oleva rasvakerros, jota vähitellen muodostuu vauvan aivoihin. Hermosolut liikkuvat myeliinin ansiosta nopeammin ja reitit myös yksinkertaistuvat. Myöhemmin kouluiässä jokaista opittavaa taitoa varten muodostuu omia verkostoja aivoihin ja motorisia taitoja opitaankin runsaasti. (Huotilainen ym. 2017, 55.) Kognitiiviset taidot kehittyvät riittävän kypsiksi kouluikänsä mennessä, jotta lapsi jaksaa olla tarkkaavainen ja noudattaa ohjeita (Huttu ym. 2020, 172).

Hermoverkossa tapahtuu muutoksia läpi kouluiän, ja hermosoluja sisältävän harmaan aineen määrä lisääntyy aivoissa murrosiän alkuun saakka. Runsas hermosolujen määrä saa aikaan ruuhkaa teinin monimutkaisessa hermoverkossa, ja joskus se saattaa näyttäytyä ulospäin esimerkiksi ennustamattomana käytöksenä. (Huotilainen ym. 2017, 86.) Murrosiässä nuoren aivoissa onkin käynnissä ”organisaatiouudistus”, kuten Huttu ym. (2020, 24.) kirjassaan kuvailevat. Aivojen hermosoluissa tapahtuu valtavia muutoksia ja toimintaa tehostetaan karsimalla tarpeettomia reittejä. Samalla tärkeämmät yhteydet vahvistuvat ja reitit selkiytyvät. Myös nämä uudet yhteydet saavat myeliinipinnoituksen, joka nopeuttaa signaalien kulkemista. (Huttu ym. 2020, 24.)

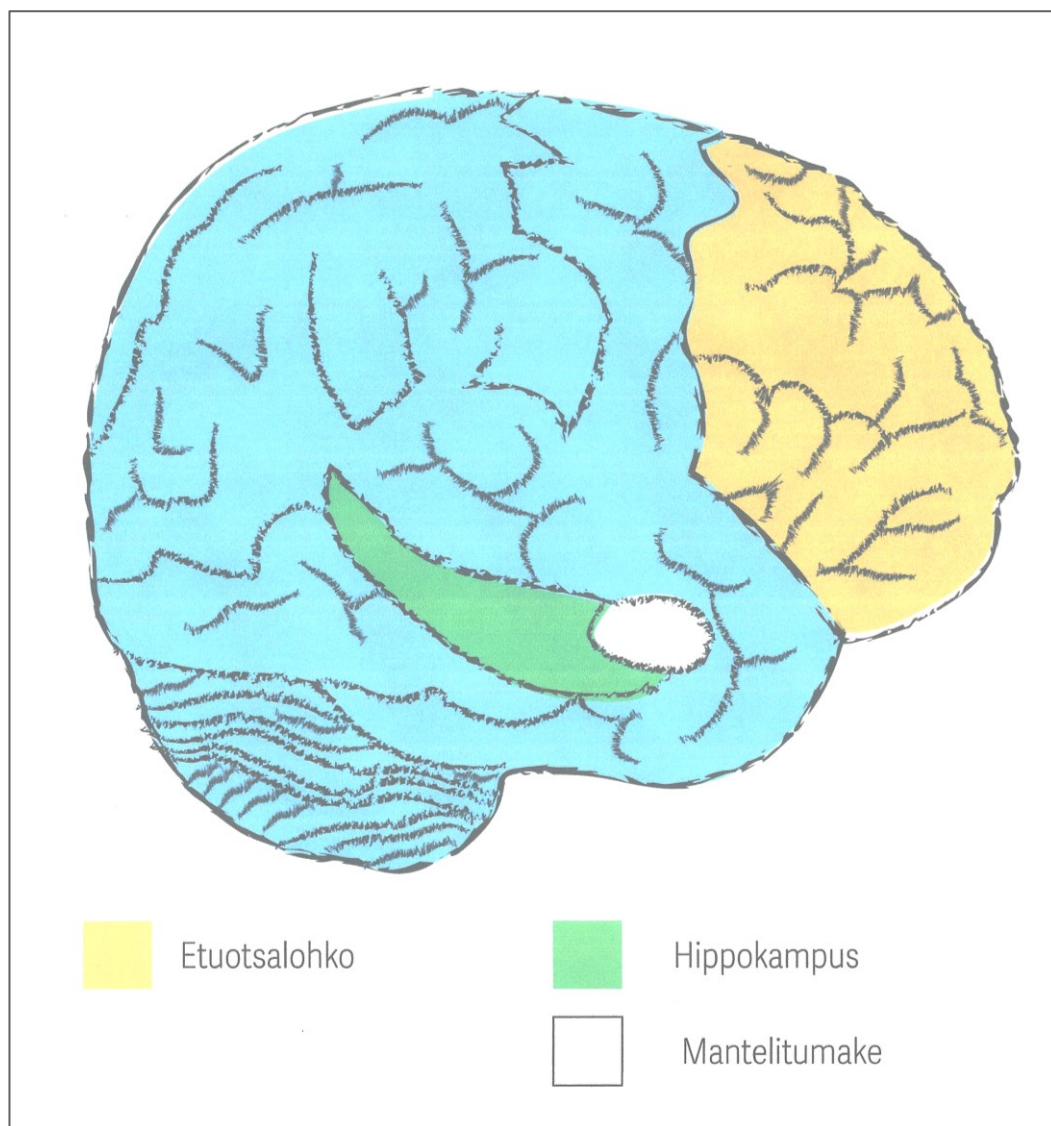
Aiemmin uskottiin, että hermosolujen määrä vähenee ihmisen elinaikana eikä uusia soluja synny. Nykyiset tutkimukset osoittavat, että aivoihin syntyy uusia her-

mosoluja, kun olosuhteet ovat oikeanlaiset. Tarvitaan sekä fyysistä että kognitiivista aktiivisuutta riittävän haastavan ja kiinnostavan tekemisen muodossa. Aivot eivät näiden tilanteiden yhteydessä enää ainoastaan harvenna hermosoluverkostoa ja muodosta uusia yhteyksiä, vaan ryhtyvät synnyttämään uusia hermosoluja. Lisäksi tarvitaan riittävästi unta, jotta päivän aikana opittu tieto järjestäytyy ja aivojen tasapaino palautuu. Uudet hermosolut kuolevat muutaman viikon kuluessa, mikäli aivot eivät saa uutta keskittymistä vaativaa tekemistä. Aktiivinen uuden oppiminen sekä liikunta mahdollistavat aivojen muovautumisen. (Huotilainen ym. 2017, 57–58.)

Aivojen muokkautuvuus heikkenee nuoruuden jälkeen (Huttu ym. 2020, 26). Etuotsalohkon hermosoluverkoston muovautumiseen vaikuttaa geenien lisäksi kaikki nuoren toiminta: miten hän syö, miten hän elää, mitä hän harrastaa. Ne hermoradat vahvistuvat, joita käytetään. Tästä syystä esimerkiksi musiikkia harrastavilla tietyt osat aivoista ovat vahvistuneet enemmän kuin niillä, jotka eivät harrasta musiikkia. Hermosoluverkoston hienosäätöä tapahtuu läpi elämän, mutta taitojen oppiminen on helpointa nuoruudessa. (Huotilainen ym. 2017, 88; Huttu ym. 2020, 25–26.)

Etuotsalohkosta

Aivojen kypsyminen alkaa aivojen syvistä osista, ja viimeisimpänä vuorossa on aivojen kuorikerroksessa sijaitseva etuotsalohko, joka jatkaa kypsymistään reilusti yli 20 ikävuoden (Huttu ym. 2020, 25). Syvissä osissa sijaitsevat aivorunko, joka on osa autonomista hermojärjestelmää, sekä limbinen järjestelmä, jota kutsutaan myös tunneaivoiksi. Tässä työssä nostamme esiin tunneaivoissa sijaitsevan manteliumakkeen, joka vastaa valpastumisesta ja ilmoittaa vaarasta, sekä hippokampuksen, joka toimii muistimme kirjastona ja yhdistää tapahtumia ja niihin liittyviä tunteita (KUVIO 1.). Etuotsalohko työskentelee aktiivisessa yhteistyössä aivojen muiden osien kanssa. Sainio ym. (2020) vertaavatkin sitä lennonjohtotorniin, joka vastaa toiminnanohjauksesta monenlaisissa tilanteissa. Tämä osa aivoista on suurimmassa myllerryksessä teini-iässä. (Sainio ym. 2020, 40–42.)



KUVIO 1. Aivojen rakenteet Sainio ym. (2020) mukaan (PS-kustannus n.d., muokattu).

Etuotsalohko on itsesäätelykyvyn keskus, millä tarkoitetaan kykyä muodostaa yhteyksiä muihin aivojen osiin ja esimerkiksi rauhoittaa voimakkaita reaktioita (Sainio ym. 2020, 43–46). Etuotsalohko vastaa itsehillinnästä, ja sen keskeneräisyys voi näkyä nuoren käytöksessä esimerkiksi impulsiivisuutena. Etuotsalohkon vastuulla on myös päätöksenteko ja oman toiminnan ohjaus. Esimerkiksi tulevaisuuteen liittyvien suunnitelmien tekoa ja niissä pysymistä harjoitellaan etuotsalohkon muokkautuessa vielä varhaisaikuisuudessa. (Huotilainen ym. 2017, 88–89.) Soittoharrastuksessa voi olla vaikea motivoida oppilasta esimerkiksi pitkän tähtäimen tavoitteisiin, sillä etuotsalohkon keskeneräisyyden takia oppilas ei välttämättä pysty pitämään suunnitelmista kiinni.

Huttu ym. (2020) siteeraavat kirjassaan yhdysvaltalaisista neurologian ja biologian professoria Robert Sapolskya, joka toteaa, että nuoruuteen liittyviä asioita on mahdoton ymmärtää, mikäli ei oteta huomioon otsalohkon hidasta kypsymistä (Huttu ym. 2020, 28). Koska aivot ovat teini-iässä lähes yhtä suurten muutosten keskellä kuin vastasyntyneenä, voi tämä selittää sen miksi niin moni tässä ikävaiheessa saattaa yllättäen kieltäytyä esiintymisestä tai esimerkiksi esiintymiseen liittyvä jännittäminen lisääntyy verrattuna aikaisempaan. Tämä ikävaihe ei välttämättä ole otollisinta aikaa uusille esiintymiseen valmistautumiseen liittyville harjoitteille, mikäli niitä ei ole aikaisemmin lapsuudessa jo harjoiteltu.

Psykologi Minna Martin (2021) käsittelee kirjassaan esiintymisjännitystä ja jännittämisen merkitystä murrosiässä. Hän kertoo erään nuoren aikuisen ihmetelleen, miksi koulussa lisääntyy esiintymisen harjoittelu juuri murrosiässä sen sijaan, että harjoittelua olisi aloitettu pienissä määrin jo aikaisemmin lapsuudessa. Esiintymisen harjoittelussa olisi syytä myös edetä pienin askelin helpommista haastavampiin tehtäviin. (Martin 2021, 47.) Murrosiässä nuoren kyky ajatella kehittyy. Nuori ymmärtää, että muiden tavat ajatella voivat erota hänen tavoistaan ja muut voivat ajatella nuoresta jotain kielteistä. Kuitenkin nuoren kyky suhtautua itseensä myötätuntoisesti on vasta kehittymässä, joten tunnemaailmaan voi tällöin syntyä ristiriitaisuuksia. (Martin 2018, 12.) Myös Arjas toteaa, että murrosikäisellä mielen hallinnan kehitys on alkutekijöissään. Tällöin lapsuudessa olleet hyvät esiintymiskokemukset auttavat haastavien vuosien aikana. Opettajan on kuitenkin tärkeää kiinnittää huomiota murrosikäisen oppilaan itseluottamuksen tukemiseen. (Arjas 2014, 147.)

3.2 Itsetuntemus

Kuten edellisissä kappaleissa on todettu, muun muassa käyttäytymisemme, tunteiden ja kehollisten kokemustemme takana on valtava määrä kehollisia ja mielen sisäisiä mekanismeja, jotka vaikuttavat meihin. Näiden mekanismien ymmärtäminen lisää itsetuntemusta. Mieli ry on määritellyt itsetuntemuksen kyvyksi ”havaita omia ajatuksia, tunteita, tarpeita ja toiveita, vahvuuksia ja kehittämistarpeita. Se on myös kykyä erottaa nämä ulkomaailmasta sekä toisten ajatuksista, tun-

teista ja tarpeista.” Lisäksi itsetuntemusta voi kehittää milloin vaan ja sen rakentuminen alkaa jo lapsuudesta. (Mieli ry, n.d.) Itsetuntemuksen kehittyminen on henkilökohtainen ja suurelta osin myös yksityinen matka itseen.

Arjas toteaa väitöskirjassaan, että esiintymistilanteen nostattamat fyysiset reaktiot pohjautuvat yksilön synnynnäisiin ominaisuuksiin, mutta näille reaktioille jokainen antaa itse opitun merkityksen. Esimerkiksi reaktion kokeminen ahdistavana on opittua käytöstä. (Arjas 2002, 122.) Merkityksen antaminen syntyy edellisessä luvussa kuvattujen aivojen toimintojen tuloksena. Opettajina emme pysty näitä käytösmalleja välttämättä muuttamaan, mutta voimme tehdä parhaamme, jotta oppilas oppisi hyväksymään reaktioitaan ja pärjäisi niiden kanssa. Opintojen alkuvaiheessa voidaan esimerkiksi keskittyä tunnistamaan erilaisia tunteita, joita esiintyminen nostattaa. Tärkeää on, että tunteet saavat olla juuri sellaisia kuin ne ovat. Opettajan hyväksyvä suhtautuminen oppilaan tunteisiin auttaa oppilastakin hyväksymään niitä.

Lapsen ja nuoren keho kehittyy ja vahvistuu jatkuvasti. Soittaminen on kehollista, mikä tukee sitä, että siinä pystyy kehittymään murrosiässä. Soiton analysoiminen ja ymmärrys pitkän tähtäimen tavoitteista ei välttämättä ole helppoa aivojen kehityksen takia. Oman kokemuksemme mukaan tähän olisi tärkeää kiinnittää huomioita. Esimerkiksi virheet soitossa voivat laukaista hyvin vahvan tunnereaktion oppilaassa, jolloin hänen on vaikeaa sisäistää niiden merkitystä osana oppimista.

Seuraavaksi esittelemme tarkemmin työmme aiheen kannalta olennaisia itsetuntemusta vahvistavia taitoja. Olemme nostaneet työhömme itsetuntemusta lisäksi keinoiksi mielenhallinnan taidot, läsnäolotaidot sekä tunnetaidot. Tähän jakoon olemme päätyneet kirjallisuuden, musiikin alalla jo käytössä olevien teknikoiden sekä omien kokemusten ja koulutusten myötä. Mielenhallinnan taidoista käytetään musiikin opiskelussa melko paljon mielikuvaharjoittelua. Lisäämme tähän kategoriaan tässä työssämme myös NLP:n (neurolingvistinen prosessointi), jota hyödynsimme omassa valmennuksessamme. Läsnäolotaitoja hyödynnetään myös jonkin verran esiintymiseen valmistautumisessa, ja tämä taito onkin oleellinen osa onnistuneita esiintymisiä. Tunnetaidot kuuluvat nykyään jo peruskoulujen sekä lukioiden opetussuunnitelmiin (OPH – tunnetaidot koulussa). Aihe on

merkittävä, mutta kokemustemme mukaan käsitteenä musiikinopetuksessa vähäinen.

3.2.1 Mielenhallinnan taidot

Mielenhallinnan taidoilla tarkoitamme tässä työssä taitoa tunnistaa ja hallita omia tunteitaan, pysähtyä kuuntelemaan itseään ja ohjata mieltään. Tarkastelemme mielenhallintaa myös mielikuvaharjoittelun ja NLP:n kautta.

Mielen laatu on muuttuva, se voi olla hyvä tai jokin voi painaa mieltä. Se ei ole pelkästään aivojen toimintaa, vaan tarvitsee myös informaatiota kehosta ja vuorovaikutuksesta eri aistikanavien kautta. Mielen prosessit käynnistyvät pienistäkin vihjeistä. (Sajaniemi ym. 2019, 77–79.) Jotta lapsi ja nuori oppii mielen säätelyä, tarvitsee hän onnistuneita säätelykokemuksia toisten ihmisten kanssa (Sajaniemi ym. 2019, 82).

Psykologian professori Lisa Feldman Barret (2017) kertoo kirjassaan, miten tärkeää on tunnistaa omia tunteitaan, hallita niitä ja ohjata niiden avulla omaa käyttäytymistään. Hän käyttää esimerkkinä koetilannetta, jota ennen voi tuntea olevansa voimakkaasti tilanteeseen latautunut. Tämän tunteen voi tulkita itselleen joko haitalliseksi tai tilannetta palvelevaksi. Hän kertoo esimerkkinä myös tyttärensä karateohjaajan neuvon oppilailleen ennen tärkeää vyökoetta: Ohjaaja kehottaa oppilaita laittamaan perhoset lentämään muodostelmassa. Tällä ohjeella hän auttaa oppilaita määrittämään vatsassa lentävien perhosten merkityksen uudelleen, ja muuttamaan niihin liittyvän hermostuneisuuden tunteen päättäväisyydeksi tulevaa koetta kohtaan. (Feldman Barret 2017, 189.) Molemmissa esimerkeissä korostuvat mielenhallinnan taidot sekä taito tunnistaa omia tunteitaan.

Kun oppii tunnistamaan omia tunteitaan ja tuntemuksiaan, voi mielikuvien avulla itse hallita ja ohjata omaa mieltään ja mahdollistaa onnistuneita esiintymisiä. Mielikuvaharjoittelu, jota kutsutaan myös mentaaliharjoitteluksi, on erinomainen tapa valmistautua esiintymiseen. Esiintyjä on paljon valmiimpi kohtaamaan tulevan esitystilanteen, kun hän on käynyt tilannetta läpi mielessään useita kertoja hyvissä ajoin ennen esiintymistä. (Arjas 2014, 102–103.) Arjas (2002, 54) kertoo

mentaaliharjoittelun perustuvan Carpenter-vaikutukselle, jossa “kuviteltaessa tiettyä liikettä syntyy impulsseja (hermoärsykyksiä), jotka etenevät kyseisen liikkeen suorittamiseen tarvittavien hermoratojen kautta”. Hermostomme ei kykene erottamaan onko kyseessä todellinen vai hyvin tarkkaan kuviteltu tilanne (Arjas 2014, 90).

Mielikuvaharjoittelua voi hyödyntää niin soittoteknisessä opiskelussa kuin esiintymiseen valmistautumisessa. Mielikuvaharjoittelukin on taito, jota täytyy harjoitella, jotta se muuttuisi luontevammaksi ja hyödyllisemmäksi. Mitä nuoremmasta lapsesta on kyse, sitä enemmän olisi hyvä olla konkretiassa kiinni aivojen kehitysvaiheiden takia. Mielikuvien hyödyntäminen opetuksessa ja leikin kautta oppiminen ovat lapsille luontainen tapa oppia, mutta mielikuvaharjoittelu vaatii abstraktin ajattelun kykyä. Arjas (2014, 107) viittaa kirjassaan, että urheiluvalmentajat käyttävät mielikuvaharjoittelua aikaisintaan noin 14-vuotiaille. Ajattelemme, että mielenhallinnan taitoja sekä mielikuvaharjoittelua voidaan pohjustaa pienempien lasten kanssa läsnäolo- sekä tunnetaitojen avulla. Käsittelemme näitä taitoja tulevissa kappaleissa.

NLP

Erilaisilla mielenhallinnan taidoilla on iso osansa myös NLP:ssa eli neurolingvistiksessä prosessoinnissa. NLP on joukko erilaisia menetelmiä ja usein se yhdistetään esimerkiksi mielikuvatyöskentelyyn ja myönteiseen ajatteluun. Kirjaimista N eli *neuro*, merkitsee hermojärjestelmää, joka on keskeisessä roolissa toiminnan ohjaamisessa, tiedon vastaanottamisessa ja sen käsittelyssä. L tulee sanasta *linguistic* eli kieli, joka auttaa jäsentämään kokemuksia ja välittämään niitä myös muille. P, *programming*, puolestaan merkitsee ohjelmointia, joka auttaa meitä saavuttamaan tavoitteita. (Hiltunen, Kiviaho & Vikeväinen-Tervonen 2020, 10–11.)

NLP on kehitetty 1970-luvulla Santa Cruzin yliopistossa Kaliforniassa. Kielitieteen professori John Grinder ja psykoterapeutti Richard Bandler mallittivat kolmea huipputerapeuttia ja selvittivät, miksi juuri he pääsivät parempiin lopputuloksiin kuin muut terapeutit. Mallittaminen onkin NLP:n perusta. Se on menetelmä, jossa

keskitytään toimintatapoihin ja ajatusmalleihin, jotka ovat johtaneet onnistuneeseen suoritukseen. Mallitettavana voi olla kuka tahansa oman alansa taituri tai vaikka arkisessakin taidossa taitava ihminen. (Hiltunen ym. 2020, 11–13.)

NLP:n kehitys on ollut nopeaa, ja Suomeen se rantautui 1990-luvulla. Kehitystyö on tapahtunut pääosin käytännön työssä, mutta myös tieteellisen tutkimuksen kiinnostus on kasvanut. NLP:llä on yhteisiä lähtökohtia ja samankaltaista ajattelua esimerkiksi kognitiivisen psykoterapian ja ratkaisukeskeisen terapian kanssa. (Hiltunen ym. 2020, 14.)

Neurolingvistisessä prosessoinnissa päähuomio on taidossa. Erityisesti taidon rakenne on suurennuslasin alla, jotta saadaan tietoa, kuinka jokin asia tehdään, mitä taitoja siihen tarvitaan ja kuinka tarvittavat taidot saavutetaan. Jokaiseen taitoon liittyy taustauskomuksia, jotka voivat usein olla tiedostamattomia, sekä sisäisen puheen, ajatusten ja havaintojen ketju, joihin pureutumalla saadaan luotua malli halutusta taidosta. Tämän mallin avulla saman taidon voi opettaa sitä tarvitseville tai mallittaa itse itseltään tarvittavan taidon elämän eri osa-alueelta toiselle. (Hiltunen ym. 2020, 11.)

Jokaiseen kokemukseen, muistoon, uskomukseen ja voimavaraan liittyy ihmisen mielessä mielikuvia, ja niihin yhdistyy myös muun muassa kehon tuntemuksia ja asentoja. Hiltunen ym. (2020) käyttävät esimerkkinä lomamatkaa, jota muistelllessa upeat maisemat tulevat mieleen mielikuvina, saatamme kuulla laineiden liplatuksen ja matkaan voi liittyä myös tuoksumuisto esimerkiksi eksoottisen ruoan myötä. Kertoessamme kokemuksestamme jollekin käytämme tiettyjä sanoja ja matkaan liittyvät muistot heijastuvat olemuksestamme. Myös näillä ilmiöillä on rakenne, joka voidaan NLP:n tekniikoilla selvittää, ja sitä muuttamalla voidaan saada muutosta aikaan myös kokemuksessa. (Hiltunen ym. 2020, 12.)

NLP pitää sisällään erilaisia tekniikoita ja onnistumisen malleja. Siihen liittyvät myös myönteinen ajattelutapa ja erilaiset vuorovaikutustaidot. (Hiltunen ym. 2020, 12.) NLP on hyvin laaja kokonaisuus eikä tässä työssä ole mahdollista eikä tarpeellista esitellä kaikkea, mitä se pitää sisällään. Opinnäytetyössämme se on

esillä ryhmävalmennuksessa käyttämiemme NLP-harjoitusten vuoksi. NLP sisältää valtavasti erilaisia menetelmiä ja harjoituksia, joista työmme kannalta olennaisia ovat erilaiset mielikuvaharjoitukset sekä voimavara-ankkurointi.

3.2.2 Läsnaolotaidot

Mindfulness suomennetaan usein tietoisuustaidoksi tai lasnaolotaidoksi. Mindfulness-nimikettä voidaan käyttää monenlaisten menetelmien yhteydessä, mikä voi aiheuttaa sekaannusta ja epäselvyyttä menetelmän viitekehyksestä. Tässä työssä olemme päättäneet käyttää käsitettä lasnaolotaidot, jolla tarkoitamme taitoa olla hyväksyvästi lasna hetkessä.

Terve oppiva mieli ry määrittelee tietoisuustaidot seuraavasti:

Kun harjoitamme tietoisuustaitoja, harjoitamme kykyä olla lasna kokemusellemme ja hyväksyä se juuri sellaisena kuin se on. Emme hyväksy asioita sen tähden, että haluamme niiden tapahtuvan, vaan koska ne tapahtuvat joka tapauksessa. Hyväksymällä asiat sellaisina kuin ne ovat näemme tilanteen selkeästi, jolloin pystymme tekemään järkeviä päätöksiä ja saamme mahdollisuuden muutokselle. Sen sijaan tapahtuneen kieltäminen, vastustaminen tai välttely estää meiltä mahdollisuuden muuttaa tilannetta, emmekä saa myöskään mahdollisuutta kasvaa sen yli. (Terve oppiva mieli – Mitä ne ovat)

Läsnaoloharjoituksiin liittyy usein oman hengityksen tarkkailu tai huomion vieminen eri kehonosiin. Nämä harjoitteet kuuluvat myös osaksi kontemplatiivista pedagogiikkaa, jossa oppija tietoisesti kiinnittää huomiotaan ja havainnointiaan ympäristöönsä tai itseensä ja käyttää tietoisuustaitoa välineenä päämäärän saavuttamiselle. (Pulkki & Saari 2014, 143–144, 147).

Läsnaolotaidoista puhuttaessa on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miksi harjoituksia tehdään ja mihin niillä pyritään; onko päämääränä buddhalaisen perinteen mukainen ajatuksen kirkastaminen vai halutaanko esimerkiksi vaikuttaa välittömästi kehon olotiloihin. Aihe on erittäin laaja ja sisältää näkökulmia muun muassa siitä, miten tietoisuus ihmisessä kehittyy sekä millaisten eettisten lähtökohtien ja päämäärien pohjalta harjoitusten ohjaamisessa toimitaan. Lapsen ja nuoren ikä on yksi oleellinen osatekijä näitä asioita pohdittaessa, ja ohjaajan on tärkeää tiedostaa mahdolliset taustalla olevat tarkoitusperänsä.

Käsitlemme tässä työssä läsnäolotaitoja lähinnä hengityksen näkökulmasta, sillä hengityksellä on yhteys myös aikaisemmin käsittelemiemme hermoston ja aivojen toimintaan. Lisäksi nostamme esiin läsnäolotaitojen sekä tunnetaitojen keskinäisen yhteyden. Tausta-ajatuksenamme tässä työssä on, että hengitysharjoitukset ovat ensimmäisiä tutkiskelevia harjoituksia, joilla oppilas voi alkaa tutustumaan omiin kehon tuntemuksiin sekä siitä vähitellen liittämään niitä omiin tunteisiin. Osalla lapsista ymmärrys omien kehotuntemusten ja tunteiden välillä on selvää, kun toisille asioiden hahmottaminen on hankalampaa.

Hyväksyvä suhtautuminen vallitsevaan hetkeen vaatii riittävän kehittyneen tunteenhallinnan. Elina Kauppila kirjoittaa Kamalan ihana päivä -kirjansa johdannossa (2018, 7), että lapset ovat koko ajan läsnäolon tilassa mutta eivät välttämättä hyväksyvästi ja tietoisesti. Aikuiset voivat välittää näitä taitoja lapselle (Kauppila 2018, 7). Käsitlemme tunnetaitoja vielä tarkemmin seuraavassa luvussa.

Obradović, Sulik, ja Armstrong-Carter tutkivat syvän hengittämisen vaikutusta lasten fysiologiseen vireystilaan. Tutkittavat lapset kerättiin lasten museon vierailijoista, kolmelta kesäleiriltä sekä leikkipuistosta. Tutkimuksessa lapset istuivat ensin minuutin verran rauhassa ja sen jälkeen heille näytettiin joko video, jossa kerrottiin, miten rauhallinen hengitys voi auttaa lasta pärjäämään arjen tilanteissa, sekä lopuksi ohjattiin rauhallisen hengityksen harjoitus. Osalle lapsista näytettiin vastaavan kaltainen video, mutta siinä esiteltiin vain tilanteita, joita lapset yleensä päivän aikana kohtaavat. Ohjatun hengitysharjoituksen vaikutukset näkyivät lasten sydämen toiminnassa (RSA ja HR) rauhoittaen lasten fysiologista vireystilaa. Tutkijat kirjoittavat, että syvään hengittäminen on yksinkertainen itesesäätelyn harjoitus, jolla voidaan laskea hetkittäistä vireytymisen nousua. On kuitenkin huomioitava, että lapset tarvitsevat monenlaista tukea harjoituksen tekemiseen, sillä sisään- ja uloshengitys eivät ole intuitiivisesti tuttuja käsitteitä lapsille. Tässä tutkimuksessa apu oli sisällytetty ohjattuun videoon. (Obradović ym. 2021, 1–3, 8).

Hengityksen avulla voidaan kiinnittää huomiota kehoon ja aistimukseen sekä opetella hyväksymään hetki ja tuntemukset sellaisina kuin ne ovat, niitä muuttamatta.

Tällöin harjoitetaan hyväksyvää läsnäoloa. Joskus huomion suuntaaminen esimerkiksi hengitykseen voi kuitenkin muuttaa sitä. On myös mahdollista, että rauhallinen tarkkaileva asenne, jossa ollaan riittävän pitkään, rauhoittaa kehoa, jolloin hengitys muuttuu syvemmäksi. Jos muutos hengityksessä menee rauhallisempaan suuntaan, kehon vireytyminen laskee. Arkipäivän kokemuksella ei ole mahdollista sanoa, kumpi vaikuttaa ensin hermoston rauhoittuminen hengitykseen vai hengityksen rauhoittuminen hermostoon. Joka tapauksessa yhteys näiden tekijöiden välillä on yleisesti tunnustettu.

Hengityksen rauhoittava vaikutus on melko helppo integroida osaksi esiintymisiin valmistautumista. Kuitenkin on oleellista huomioida, että varsinkin nuoremmilla lapsilla hengityksen huomioimiseen ohjaaminen vaatii opettajalta hyvää suunnittelua, ja tällainen harjoitus vaatii sen toistamista ja rauhallista etenemistä. Tärkeää olisi, että hengittämisestä ei tule lapselle minkäänlaista suoritetta.

Martin, Seppä, Lehtinen & Törö (2014) kertovat kirjassaan esimerkin eräästä musiikkipedagogista, joka huomasi 7-vuotiaalla oppilaalla hengittämisen muuttuvan vaikeammaksi soittotunnin myötä. Opettaja tunsu itsensä väsyneeksi usein noilla päivän viimeisillä tunteilla, mutta päätti havainnon tehtyään kiinnittää huomiota siihen, että hengittäisi rauhallisesti tuolla tunnilla. Oppilaan hengityksestä katosivat vaikeudet opettajan hengitysmuutoksen myötä ja jatkossa hän muuttui avoimemmaksi tunteilla. (Martin ym. 2014, 144.) Opettajan oma kyky olla läsnä ja tietoisuus itsestään vaikuttavat myös oppilaaseen. Joskus oppilaan vaikeuksien takana voikin olla opettajan rasitus tai huolet, jotka heijastuvat tunnilla huomamatta. Aihetta on esitelty tässä työssä myös hermostoa käsittelevässä luvussa.

3.2.3 Tunnetaidot

Viime vuosina tunnetaidoista on puhuttu enenevässä määrin ja aiheesta on myös julkaistu eri-ikäisille suunnattuja kirjoja. Tunnetaitoja voidaan harjoitella varhaiskasvatuksessa jo aivan taaperosta lähtien. Peruskoulun ja lukion opetussuunnitelmiin ne nykyään jo kuuluvat (OPH – tunnetaidot koulussa).

Tunnetaidot ovat tärkeä osa opettajan ammattitaitoa ja kasvattajan työtä. Opettaja voi omalla toiminnallaan esimerkiksi vuorovaikutustilanteissa antaa mallin tunnetaitojen hyödyntämisestä. Keskeistä tunnetaitojen opettelussa on se, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja ne ovat keskenään samanarvoisia. Mikään tunne ei itsessään ole hyvä tai paha. Ikävien tunteiden kanssa oleminen vaatii yleensä kuitenkin enemmän harjoitusta kuin helppojen tunteiden kanssa oleminen. (OPH – tunnetaidot koulussa).

Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2017) ei tunnetaitoja ole erikseen mainittu. Oppimisprosessissa korostetaan kuitenkin sen vuorovaikutuksellisuutta ja kokonaisvaltaisuutta, sekä mainitaan sen kuuluvan olennaisena osana ihmisenä kasvuun. (OPH 2017b, 11.) Näissä edellä mainituissa tunnetaidoilla, niin opettajan kuin oppilaan, on tärkeä rooli. Tunnetaitoja olisi varmasti mahdollista integroida pieninä palasina osaksi soittotunteja, jolloin soittamiseen ja esiintymiseen liittyvien tunteiden käsittely ja tunnistaminen olisi helpompaa myös esiintymiseen valmistautuessa.

Tunnetaitoja voi harjoitella missä iässä tahansa. Lapsi tarvitsee kuitenkin aikuista avuksi tunnetaitojen harjoittelussa, niin tunteiden tunnistamisessa kuin tunteiden säätelyssä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 36.) Tunne saa alkunsa manteliumakkeen reagoitessa tunnistamiinsa uhkiin ja ärsykkeisiin. Arvioidessaan tilanteen turvallisuutta tai mahdollista uhkaa manteliumake hyödyntää viereisen hippokampuksen tallettamia aikaisempia kokemuksia. (Jääskinen ym. 2017, 14.) Etuotsalohkon eli ajatteluaivojen tehtävänä on oppia säätelämään muun muassa manteliumakkeen ja hippokampuksen reaktiivisuutta (Sajaniemi ym. 2019, 108). Sajaniemi ym. (2019, 109) kirjoittavat myös, että ”tunnereaktioiden jarruttaminen, harkitseminen ja seurausten arvioiminen ilman ajatteluaivojen ohjausta on mahdotonta”. Samaa toteavat Martin ym. (2014, 72–73) kirjoittaessaan, että manteliumakkeessa on tiedostamaton, hengissä pysymiseen vaikuttava muisti ja hippokampuksessa sijaitsee tietoinen muisti. Etuotsalohko voi hallita reaktioita, jotka syntyvät näissä aivojen syvemmissä osissa (Martin ym. 2014, 73).

Itsesäätelytaito on myös tunnetaitojen kehittymisen kannalta oleellinen taito. Jotta taidot karttuvat, on tärkeää oppia tunnistamaan manteliumakkeen käynnistämä tunnekaappaus. Tunnetiloja on hankala ohjata, jos ei tunnista tunteita ja

niihin liittyviä kehollisia tuntemuksia. Kun lapsi oppii tunnistamaan tunteitaan sekä tunteisiin liittyviä tuntemuksia kehossa, voi hän hallita omaa mieltään paremmin sekä toimia erilaisissa tilanteissa joustavammin. (Sainio ym. 2020, 59.)

Esiintymiseen valmistautuminen sekä esitykset voivat nostaa monenlaisia tunteita pintaan. Tunteilla on kuitenkin meille aina jokin viesti, ja ymmärtämällä tunteitamme ymmärrämme enemmän itsestämme. Arjas (2014, 146) kertoo, miten oman kehon reagointi esiintymistilanteessa voi säikäyttää, jos lapsen tai nuoren olo jännittämiseen liittyvien oireiden aiheuttamassa tilassa tuntuu vieraalta. Näitä oireita sanoittamalla ja nimeämällä niitä erilaisiksi tunteiksi voi auttaa lasta tai nuorta jatkossa tunnistamaan ja ymmärtämään esiintymiseen liittyviä tunteita ja tuntemuksia. Kun opettaja suhtautuu hyväksyvästi oppilaan tunteisiin, on mahdollista, että oppilaskin pystyy kohtamaan tunteensa hyväksyvästi.

Tunnetaitoihin liittyy myös ymmärrys tunteiden säätelystä. Aivotutkija Lauri Nummenmaa kirjoittaa, että tunteiden säätelyn on mahdollista ajatella olevan keino toteuttaa tunteiden perustehtävää eli kielteisten kokemusten tai tilanteiden välttämistä. Tunnesäätely edellyttää, että tunnistamme tunnereaktiomme sekä tapahtumat, jotka herättävät tunteemme. Tunnistamisen avulla voimme vaikuttaa sekä tunnetta herättävään tapahtumaan että varsinaiseen tunnereaktioomme. Tunnesäätelyä voidaan tehdä joko ennakoimalla tunnetta herättävää tapahtumaa tai säätelämällä jo virinnyttä tunnereaktiota. (Nummenmaa 2010, 149–150.)

Esiintymiseen valmistautumisissa on hyvä huomata, että esimerkiksi esiintymisen välttelemisen takana voi olla tarve välttää itselle tunteita nostattavaa tilannetta. Reaktion tarkoitus on toteuttaa tunteiden perustehtävää. On siis ymmärrettävää, että tämän luontaisen reaktion ylittäminen voi olla hyvin haastavaa, varsinkin pienillä lapsilla, joiden tunnesäätelystä vastaava etuotsalohko on kehittymässä.

Nummenmaa paneutuu kirjassaan Tunteiden psykologia laajasti myös James Grossin kollegoidensa kanssa tekemiin tutkimuksiin. Gross on luonut tunteiden hierarkkisen prosessimallin, jossa tunteiden säätelymekanismit jaetaan ennakoihin sekä reaktiosidonnaisiin strategioihin. Tunteiden säätely on sitä helpompaa, mitä aikaisemmin tunnetta aiheuttavaa tapahtumaketjua sitä tehdään. Ennakoivia

strategioita Grossin mukaan olivat tilanteen valinta, tilanteen muokkaus, tarkkaavaisuuden siirto sekä kognitiivinen muutos. Reaktiosidonnaisia strategioita ovat kokemukseen, fysiologiaan eli kehollisiin tuntemuksiin sekä käytökseen vaikuttaminen tunnetilassa. Säättely on yksilölle kuormittavampaa, kun se toteutuu reaktion ollessa päällä. (Nummenmaa 2010, 153–159.)

Jännityksen säättely esitystilanteessa voisi edetä mallin mukaan esimerkiksi näin: Tuleva esiintyminen luo jo mahdollisuuden valita, meneekö tilanteeseen vai ei (tilanteen valinta). Esiintyessä voi vaikuttaa tilanteen miellyttävyyteen omalla toiminnallaan eli esimerkiksi huolehtimalla kehollisesta hyvinvoinnista (tilanteen muokkaus). Tarkkaavaisuuden siirtoa voidaan hyödyntää, kun huomio kiinnitetään, vaikka yleisön sijasta, johonkin tiettyyn pisteeseen konserttitilassa. Kognitiivisella muutoksella voidaan vaikuttaa tilanteeseen esimerkiksi ajattelemalla itseä rohkaisevia ajatuksia. Jos jännitys kuitenkin suuresti iskee päälle, voi jännityksen kokemukseen yrittää vaikuttaa esimerkiksi suuntaamalla huomio johonkin miellyttävään ajatukseen. Kehollisia reaktioita voidaan yrittää hillitä liikkumisella tai keskittymällä hengitykseen. Käyttäytymiseen voi vaikuttaa esimerkiksi hidastamalla tai nopeuttamalla liikkeitään tai kiinnittämällä huomiota omaan esiintymiseen.

Gross on myös selvittänyt, että tunteiden tietoinen peittäminen aktivoi voimakkaasti sympaattista hermostoa. Lisäksi tunneilmausten peittelyn on todettu myös heikentävän muistisuoritusta, sillä fyysinen ja psyykinen ponnistelu kuormittaa sekä parasympaattista hermostoa, hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä työmuistikapasiteettia. (Nummenmaa 2010, 158.) Nämä tulokset osin perustelevat tunteiden hyväksymisen tärkeyttä. Jos oppilas peittelee omia tunteitaan, se vaikeuttaa oppimista ja muuta tarkkaavaisuutta vaativaa tekemistä. Olisiko tässä yksi selitys sille, miksi toisinaan jännittävässä esiintymistilanteessa kappale unohtuu mielestä?

4 TUTKIMUSMENETELMÄT

4.1 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmät

Tässä luvussa esittelemme opinnäytetyömme metodologiset menetelmät. Keräsimme tietoa opinnäytetyötämme varten sekä opettajille suunnatulla kyselytutkimuksella että tapaustutkimuksena toteutetulla ryhmävalmennuksella. Kyselytutkimus toteutettiin survey-kyselynä ja se analysoitiin aineistolähtöisesti laadullisen tutkimuksen näkökulmasta. Ryhmävalmennus toteutettiin tapaustutkimuksena, jota analysoitiin fenomenologis-hermeneuttisesta näkökulmasta.

4.2 Tutkimusetiikka

Olemme tutustuneet Tutkimuseettisen neuvottelukunnan antamiin hyvän tieteellisen käytännön ohjeisiin ja noudattaneet tutkimusta tehdessämme rehellisyyttä ja huolellisuutta niin tutkimustyössä kuin tulosten esittämisessä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 7–8).

Kyselytutkimus toteutettiin sähköisesti ilman tunnistautumista ja kyselyyn vastattiin anonyymisti. Kyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista. Taustatekijät rajattiin oleellisiin ja niissä huomioitiin myös yksityisyydensuoja: esimerkiksi opetusaineet jaoteltiin isommiksi kokonaisuuksiksi. Kyselyn tuloksia on käsitelty niin, ettei vastaajia ole mahdollista tunnistaa tuloksien perusteella.

Ryhmävalmennuksen järjestämiseen Lahden musiikkiopistolla olimme saaneet luvan musiikkiopiston rehtori Juha Pulkilta. Kiinnitimme huomiota valmennuksesta tiedottamiseen sekä opettajille, oppilaille että huoltajille. Huoltajat ilmoittivat lapsen valmennukseen. Valmennuksen sisältö suunniteltiin sellaiseksi, että kaikkien oli mahdollista osallistua tehtäviin, mutta halutessaan tehtävistä pystyi jättäytymään myös pois. Osallistujien yksityisyys on suojattu tuloksia esitettäessä eikä valmennuskerroista ole tallenteita.

4.3 Kyselytutkimus

Kyselytutkimus mahdollistaa suurien vastausjoukkojen saavuttamisen. Menetelmän heikkouksia ovat muun muassa kyselyaineiston kato eli vastaamattomuus, mahdottomuus varmistua vastaajan suhtautumisesta vastaamiseen sekä vaikeus varmistua, miten vastaaja ymmärtää kysymykset (Hirsjärvi, Remes, Saja-vaara 2009, 195).

Tutkimusta tehdessä on tärkeää arvioida tutkimuksen reliabiliteettia sekä validiteettia. Tutkimusta voidaan pitää reliabelina eli luotettavana, jos sen tulokset ovat toistettavissa saman henkilön kohdalla samanlaisina tai jos samaan lopputulokseen päästään tutkijasta riippumatta. (Hirsjärvi ym. 2009, 231; Vilka 2015, 194). Survey-kyselyssä kaikki kysymykset on vakioitu samanlaisiksi jokaiselle osallistujalle, ja kysely on tarvittaessa mahdollista toistaa samanlaisena uudelleen (Hirsjärvi ym. 2009, 193). Nämä ominaisuudet lisäävät myös tulosten luotettavuutta.

Tutkimuksen validius eli pätevyys tarkoittaa ”mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata” (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Tilastollinen yleistettävyyys ei ole laadullisen tutkimuksen varsinainen päämäärä, mutta laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että henkilöt, joilta tietoa kerätään, tietävät aiheesta mahdollisimman paljon (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98).

Kyselytutkimuksen tuloksia analysoitiin aineistolähtöisesti (Eskola & Suoranta 2014, 19) ja niitä teemoiteltiin tarvittaessa. Teemoittelussa on kyse laadullisen aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä eri aihealueiden mukaan (Tuomi ym. 2018, 105).

4.3.1 Survey-kyselytutkimus musiikkioppilaitoksissa opettaville

Survey-kysely suunniteltiin ja toteutettiin keväällä 2022. Tutkimuksen tekijät laativat saateen (LIITE 1) ja kyselylomakkeen (LIITE 2), jotka tarkasti opinnäytetyöohjaaja lehtori Mirja Kopra. Kysely tehtiin Tampereen konservatorion, Sibe-

lius-opiston sekä Lahden musiikkiopiston opettajille ja se tavoitti noin 160 opettajaa kolmen eri maakunnan alueelta. Lupa kyselytutkimuksen tekemiseen saatiin jokaisen oppilaitoksen rehtorilta. Kysely lähetettiin oppilaitoksille 25.4.2022 ja vastausaika päättyi 13.5.2022. Osallistuminen oli opettajille vapaaehtoista. Vastauksia tuli määräaikaan mennessä 21 kappaletta, joten kyselyn vastausprosentti oli noin 13.

Kysely tehtiin Microsoft Office Forms -kyselynä ja se sisälsi strukturoituja monivalintakysymyksiä, avoimia kysymyksiä sekä näiden yhdistelmiä. Kyselyyn vastattiin anonyymisti sähköisen linkin kautta ilman rekisteröitymistä tai kirjautumista. Forms-kyselyn vastauksia voivat tarkastella vain kyselyn tekijät.

Koska halusimme selvittää musiikkioppilaitoksissa opettavien ajatuksia esiintymisvalmennuksesta, toteutimme kyselyn tälle kohderyhmälle. Väärinymmärryksiä pyrimme vähentämään avaamalla keskeiset käsitteet saatteessa. Kyselytutkimuksemme on mahdollista toistaa samanlaisena, joten tältä osin saamamme tulokset ovat luotettavia. Vastausprosentti jäi kuitenkin hyvin alhaiseksi, joten kyselyn tuloksia ei voida yleistää. Tulokset eivät myöskään ole tilastollisesti yleistettäviä pienen otannan sekä vastausmäärän takia.

Kysely jaettiin kolmeen osaan, joiden otsikot olivat taustamuuttujat (kysymykset 1–4), esiintymiseen valmistautuminen (kysymykset 5–11) ja esiintymisvalmennuksen ohjaaminen (kysymykset 12–20). Taustamuuttujina kyselyssä selvitettiin työvuodet, opetettavat aineet, koulutustausta sekä onko vastaaja tehnyt opettajankoulutuksen pedagogiset opinnot (60 op tai 35 ov).

Esiintymiseen valmistautumista käsittelevillä kysymyksillä kartoitettiin, millaisia keinoja opettajilla on käytössään valmistaessaan oppilaita esiintymisiin ja onko niitä riittävästi. Lisäksi selvitettiin, millaisia itsetuntemusta lisääviä keinoja opettajat ovat tottuneet hyödyntämään työssään ja miten ne ovat vaikuttaneet oppilaiden esiintymisiin.

Kolmannessa osiossa käsiteltiin esiintymisvalmennuksen ohjaamista. Siinä selvitettiin, minkä takia ja kuinka usein opettajat käsittelevät esiintymisvalmennusta tunneillaan, millaisia haastavia tilanteita opettajat ovat kohdanneet ja miten he

ovat niitä ratkaisseet. Lopuksi tiedusteltiin vastaajien halukkuutta osallistua aiheetta käsittelevään lisäkoulutukseen. Kyselyn tulokset esitellään luvussa viisi.

4.4 Tapaustutkimus

Tapaustutkimuksessa on oleellista, että aineisto muodostaa kokonaisuuden eli tapauksen, jota tutkitaan. Tapauksesta kerätään tarkkaa ja monipuolista tietoa usealla erilaisella menetelmällä. Päämääränä on yleensä kuvailla tutkittavaa kokonaisuutta monipuolisesti. Tapaustutkimuksessa tyypillisesti haetaan vastauksia kysymyksiin kuinka ja miksi. Tapaustutkimusta voidaan toteuttaa monella eri tavalla, joten sitä on vaikea määritellä yksiselitteisesti. (Eskola & Saarela-Kinnunen 2010, 190–191). Työmme valmennusosion metodologisena kehyksenä on tapaustutkimus, jonka aineistoa analysoimme fenomenologis-hermeneuttisesta näkökulmasta.

Fenomenologia ja hermeneutiikka ovat itsenäisiä tutkimusanalyysimenetelmiä, mutta ne tukevat toisiaan analyysimenetelminä. Fenomenologiassa keskeistä ovat muun muassa kokemukset ja merkitykset, joita voidaan selittää tulkinnan ja ymmärtämisen kautta. Hermeneutiikka on teoriaa ymmärtämisestä ja tulkinnasta, ja siksi näitä menetelmiä käytetään usein yhdessä. (Laine 2018, 29–33). Fenomenologista ja hermeneuttista näkökulmaa ei ole mahdollista määritellä tarkasti, sillä niihin vaikuttavat voimakkaasti taustalla olevat filosofiset lähtökohdat. Tämä tuo myös joustavuutta kyseessä olevan tutkimuksen analysointiin ja tulkintaan. (Laine 2018, 35.)

Fenomenologisessa tutkimuksessa on oleellista, että tutkija tiedostaa oman esiymmärryksensä tutkittavasta aiheesta ja osaa suhtautua siihen myös tarvittaessa kriittisesti. Tutkijan esiymmärrys koostuu muun muassa hänen taustastaan sekä kulttuurisista lähtökohdista. Se auttaa tutkijaa ymmärtämään tutkimuksesta nousevia merkityksiä. (Laine 2018, 34–35.)

4.4.1 Esiintymisvalmennus musiikkiopistossa opiskeleville

Halusimme syventää osaamistamme tämän opinnäytteen aiheesta, joten suunnittelimme viiden kerran esiintymisvalmennuksen musiikkiopiston oppilaille. Ryhmävalmennus toteutettiin Lahden musiikkiopiston oppilaille huhti-toukokuussa 2022. Valmennuksesta lähetettiin tiedote (LIITE 3) oppilaille ja perheille opettajien kautta, ja vanhemmat ilmoittivat oppilaat valmennukseen. Valmennuksen kohderyhmäksi valikoitui 10–12-vuotiaat musiikkiopistolaiset, sillä he edustavat meille vielä opintojen alkuvaiheilla olevia oppilaita, mutta heidän kanssaan voi jo toteuttaa monipuolisesti harjoitteita. Kun ryhmän ikäjakauma on rajattu, on harjoitteet myös helpompi kohdentaa sopiviksi. Valmennusryhmän maksimikoon oli ajateltu olevan kymmenen oppilasta.

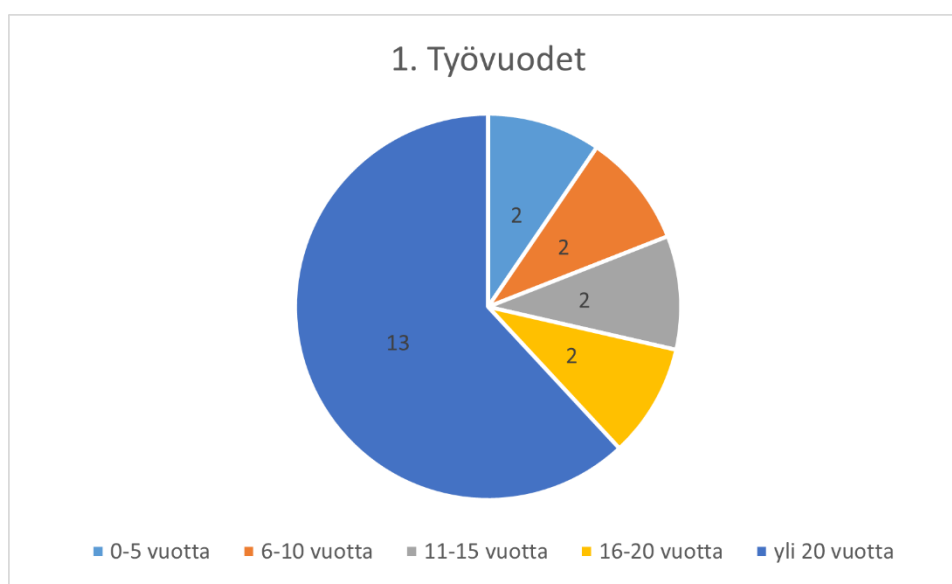
Tutkimuskysymyksemme oli, miten eri tavoin esiintymiseen valmistautumista voi opettaa lapsille heidän itsetuntemustaan lisäävin keinoin. Halusimme myös kokeilla erilaisten harjoitusten toimivuutta. Tavoitteenamme oli opettaa ryhmäläisille keinoja, joita he voisivat tulevaisuudessa hyödyntää valmistautuessaan esiintymisiin. Tutkimuksen aineisto muodostui tutkijoiden eli ryhmän opettajien havainnoista ja muistiinpanoista sekä näiden pohjalta syntyneistä keskusteluista ja kokemuksista.

Valmennuksessa opiskeltavat teemat liittyivät itsetuntemuksen lisääntymiseen. Jaoimme itsetuntemustaidot läsnäolotaitoihin sekä tunnetaitoihin ja teimme monipuolisesti harjoituksia, jotka nojasivat jompaankumpaan teemaan. Käyttämämme mielenhallinnan taitoja sisältävät harjoitteet pohjautuivat paljon sekä läsnäololle että tunteiden tunnistamiseen, joten emme siksi valmennuksessa enää eritelleet niitä omaksi kokonaisuudekseen. Ryhmävalmennuksen toteutus käsitellään luvussa kuusi.

5 KYSELY OPETTAJILLE: MITEN ESIINTYMISTÄ OPETETAAN MUSIIKKIOPPILAITOKSISSA

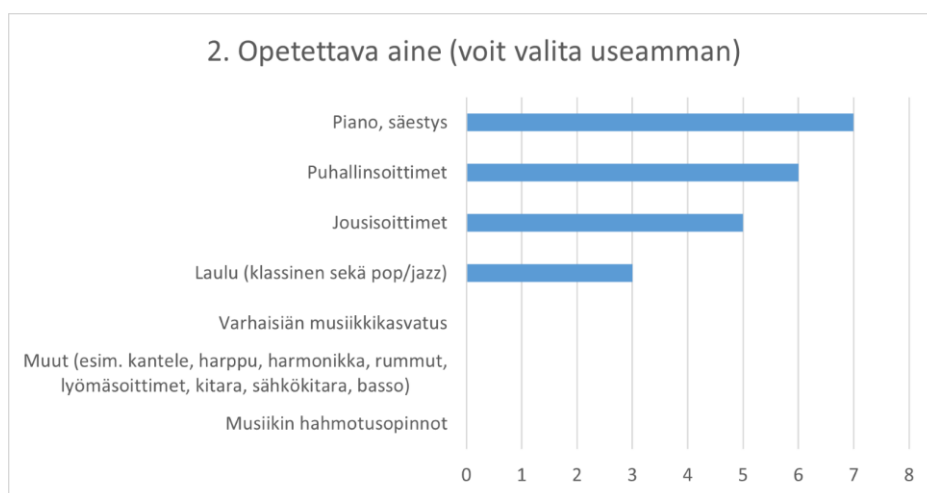
5.1 Taustamuuttujat

Tässä luvussa käydään läpi taustatiedot, joita kyselyssä kysyttiin. Kyselyyn vastanneista opettajista suurimmalla osalla oli työkokemusta yli 20 vuotta. Loput vastaajat edustivat tasaisesti muita annettuja vastausvaihtoehtoja. (KUVIO 2.)



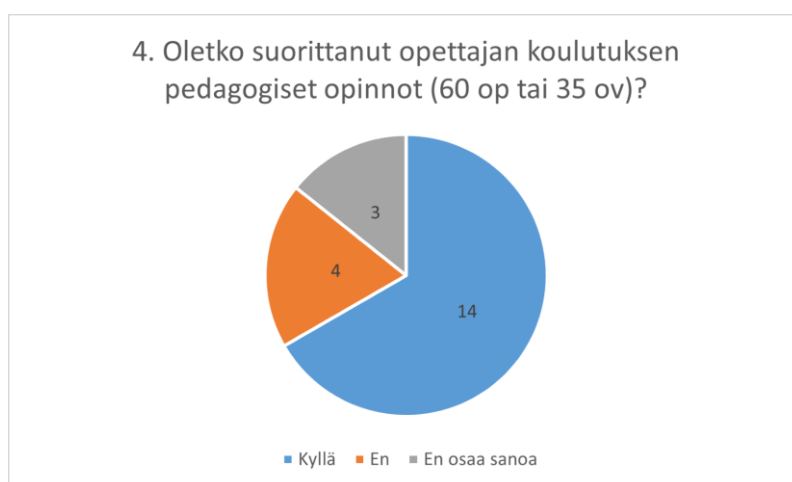
KUVIO 2. Kyselyyn vastanneiden työvuodet.

Suurin osa vastaajista ilmoitti opettavansa pianoa ja säestystä. Myös puhallinsoittimet, jousisoittimet ja laulu olivat valittuina opetusaineiksi. Kukaan ei ilmoittanut opettavansa musiikin hahmotusopintoja, varhaisiän musiikkikasvatusta tai muita soittimia (kanteletta, harppua, harmonikkaa, rumpuja, lyömäsoittimia, kitaraa, sähkökitaraa, bassoa). Jokainen vastaaja valitsi vain yhden opetusaineen vaihtoehtoista. (KUVIO 3.)



KUVIO 3. Vastaajien opettama aine oppilaitoksessaan.

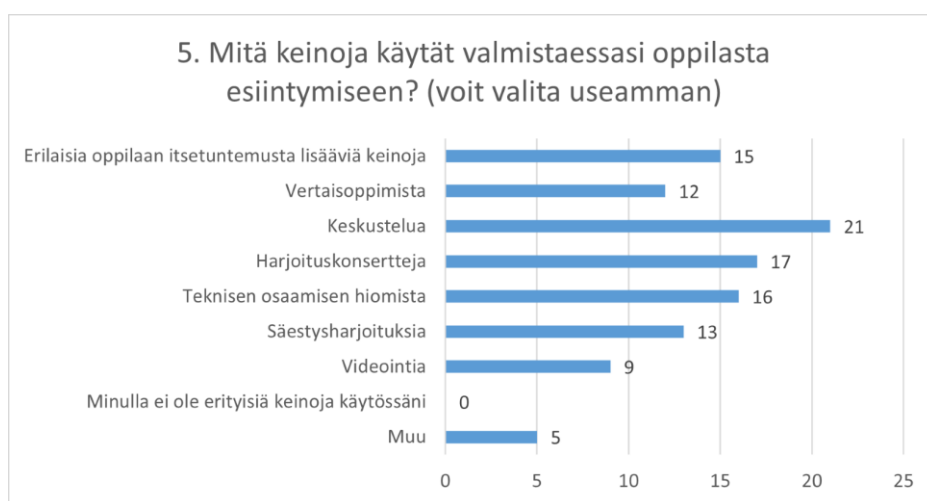
Koulutustaustaksi vastaajat pystyivät valitsemaan useamman vaihtoehdon. Kysymyksessä ei pyydetty merkitsemään kaikkia tehtyjä tutkintoja, joten on mahdollista, että osa vastaajista ilmoitti korkeimman tutkintonsa ja osa kaikki tekemänsä tutkinnot. Yleisimmät vaihtoehdot olivat Musiikin maisteri (10 vastausta) ja musiikin alan AMK-tutkinto (6 vastausta). Konservatoriossa suoritettu opettajan tutkinto oli neljällä vastaajalla tehtynä ja musiikin alan YAMK-tutkinto kolmella vastaajalla. Musiikin kandidaatin tutkinto sekä vaihtoehto muu olivat kerran valittuna. Neljällä vastaajalla oli ilmoitettuna kaksi eri tutkintoa, mutta kaikilla vastaajilla oli kuitenkin jokin musiikin alan tutkinto suoritettuna. Opettajankoulutuksen pedagogiset opinnot (60 op / 35 ov) oli suorittanut suurin osa vastaajista (KUVIO 4.)



KUVIO 4. Kyselyyn vastanneiden pedagogiset opinnot.

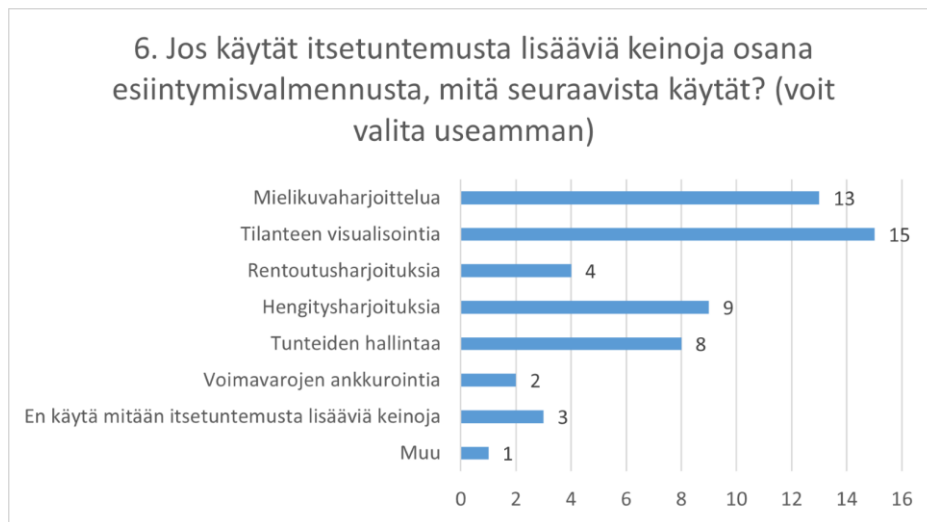
5.2 Esiintymiseen valmistautuminen

Kysymyksessä 5 kartoitettiin keinoja, joita vastaajat käyttävät valmistaessaan oppilasta esiintymiseen. Vaihtoehtoista sai valita useamman vastauksen. Muita keinoja olivat esimerkiksi mielikuvaharjoitukset esitystilanteesta, esityksen simulointi etukäteen, kappaleen harjoittelu ilman soitinta, äänittäminen sekä keskittymisharjoitukset (5 vastausta). Kaikilla vastaajilla oli vähintään kolme eri keinoa käytössään. (KUVIO 5.)



KUVIO 5. Keinoja oppilaan valmistamiseen esiintymistä varten.

Seuraavaksi selvitettiin, mitä itsetuntemusta lisääviä keinoja vastaajilla on käytössään. Tässä kysymyksessä oli mahdollista valita useampi vaihtoehto. Muuna keinona oli mainittu keskustelu. Kolme vastaajaa ei käyttänyt mitään itsetuntemusta lisäävää keinoja osana esiintymisvalmennusta. (KUVIO 6.)



KUVIO 6. Vastaajien itsetuntemusta lisäävä keinovalikoima.

Lisäksi selvitettiin, oliko vastaajilla mielestään riittävästi keinoja oppilaiden esiintymisvalmennukseen. Vastaukset jakaantuivat hyvin tasaisesti eri vaihtoehtojen välille (KUVIO 7), joten tarkastelemme kyselyn tuloksia tämän vastauksen pohjalta kappaleessa 5.4 Oma kokemus keinovalikoiman riittävydestä ja sen vaikutus tuloksiin.



KUVIO 7. Kokemus, onko riittävästi keinoja oppilaiden esiintymisvalmennukseen.

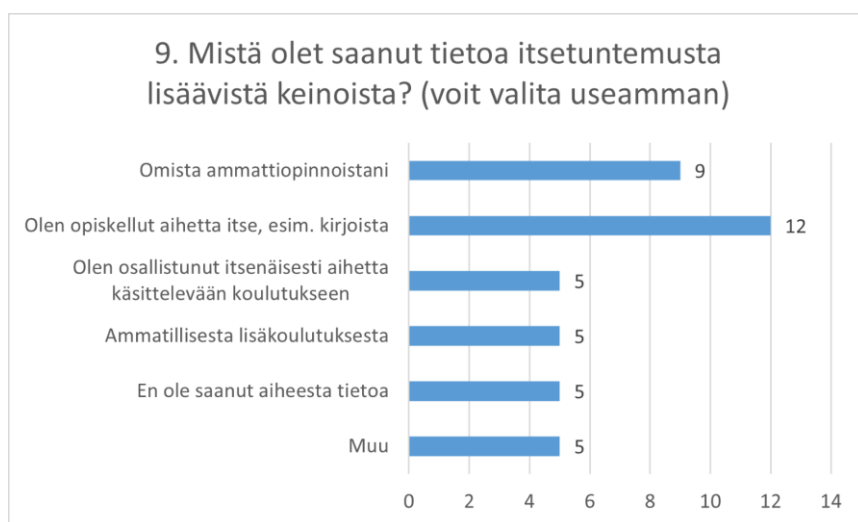
Kahdeksas kysymys tarkensi edellistä kysymystä. Koulutuksen puute (7 vastausta) ja se, ettei itse ole oppinut riittävästi erilaisia keinoja (6 vastausta) olivat

suurimmat syyt siihen, ettei vastaajalla ollut riittävästi keinoja käytössään oppilaiden esiintymisvalmennukseen (KUVIO 8).



KUVIO 8. Syitä riittävän keinovalikoiman puutteeseen.

Kyselyssä selvitettiin myös, mistä vastaajat ovat saaneet tietoa itsetuntemusta lisäävistä keinoista. Vastausvaihtoehtoja pystyi valitsemaan useamman. Suurin osa vastaajista valitsi vaihtoehdon, jossa ilmoittivat opiskelleensa aihetta itse (12 vastausta). Lisäksi työkokemus, kollegat, terapiat sekä itsetuntemus ovat kartuttaneet vastaajien tietoa itsetuntemusta lisäävistä keinoista (yhteensä viisi mainintaa). (KUVIO 9.) Vastaajista 14 oli valinnut enemmän kuin yhden vastausvaihtoehdon.



KUVIO 9. Vastaajien tietolähteet itsetuntemusta lisäävistä keinoista.

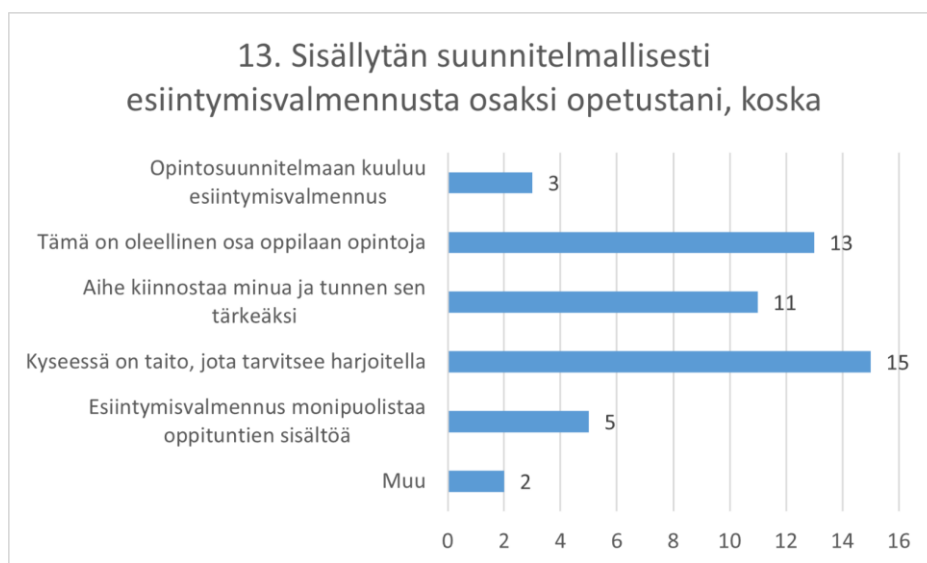
Avoimia vastauksia kerättiin siitä, missä vaiheessa opintoja itsetuntemusta lisäävät keinot ovat käyttökelpoisia. Vastauksia tuli 16 ja viisi vastaajaa jätti vastaamatta tähän kysymykseen. Itsetuntemusta lisäävien keinojen katsottiin olevan käyttökelpoisia opintojen alusta alkaen. Oppilaan ikä ja yksilölliset erot on huomioitava keinoja hyödynnettäessä.

Kyselyssä selvitettiin seuraavaksi, miten itsetuntemusta lisäävät keinot ovat vaikuttaneet oppilaiden esiintymiseen valmistautumisessa. Myös tähän kysymykseen kerättiin avoimia vastauksia. Itsetuntemusta lisäävien keinojen käyttäminen on vastausten perusteella tehnyt oppilaiden esiintymisestä varmempaa ja esiintymiseen suhtautumisesta positiivisempaa. Itsetuntemusta lisäävien keinojen käyttäminen opetustilanteessa on myös lisännyt oppilaan ja opettajan välistä vuorovaikutusta. Vastaajista seitsemän jätti kokonaan vastaamatta kysymykseen, ja kolme vastaajaa ei tiennyt, mitä vastaisivat kysymykseen.

5.3 Esiintymisvalmennuksen ohjaaminen

Vastaajista 15 sisällytti suunnitelmallisesti esiintymisvalmennusta osaksi opetustaan ja loput kuusi vastaajaa eivät sisällyttäneet esiintymisvalmennusta suunnitelmallisesti osaksi opetustaan. Kaikki esiintymisvalmennusta suunnitelmallisesti

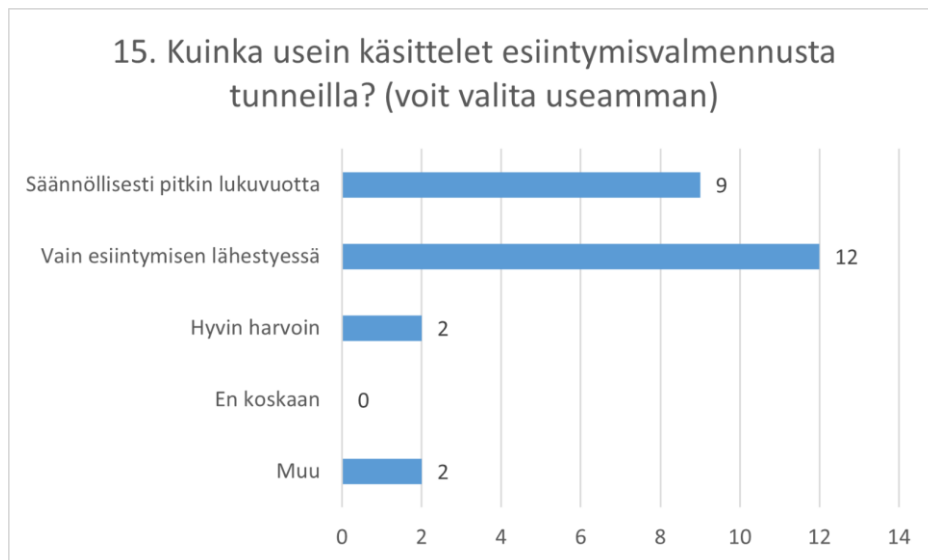
opettavat olivat sitä mieltä, että kyseessä on taito, jota tarvitsee harjoitella (KUVIO 10). Esiintymisvalmennus nähtiin myös muussa elämässä hyödynnettävänä taitona.



KUVIO 10. Perusteluita esiintymisvalmennukselle osana opetusta.

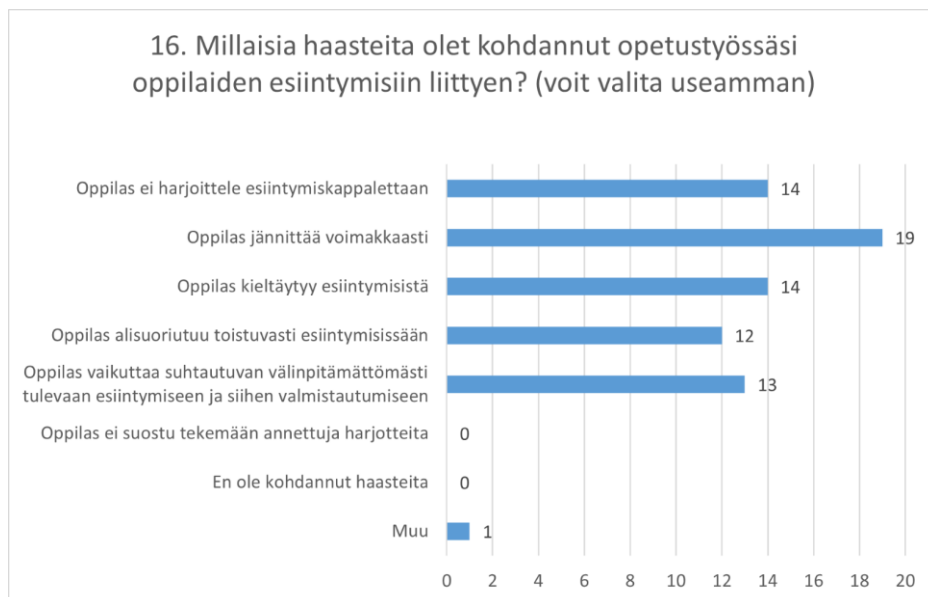
Vastaajista, jotka eivät sisällyttäneet esiintymisvalmennusta suunnitelmallisesti osaksi opetustaan, kolme ei ollut riittävästi perehtynyt aiheeseen. Kaksi vastaajaa ei ollut tullut ajatelleeksi asiaa ja kaksi vastaajaa ei ollut saanut asiasta koulutusta. Yksi vastaaja oli sitä mieltä, että esiintymään oppii vain esiintymällä. Vastauksissa pohdittiin suunnitelmallisuuden merkitystä ja vastauksista kävi ilmi, että aihetta käsitellään kuitenkin esiintymisen lähestyessä. Yksi vastaajista mainitsi, että ei saa aikaiseksi käsitellä aihetta. Vaihtoehtoja minusta se ei ole oleellista, aihe ei kiinnosta minua, tätä ei mielestäni voi opettaa, aihe on hankala omaksua ja pelkään, että ohjaan väärin ei valittu kertaakaan.

Kysymyksessä 15 selvitettiin, kuinka usein esiintymisvalmennusta käsitellään tunneilla. Vastaajista noin puolet käsittelee aihetta vain esiintymisen lähestyessä. Kaksi vastaajaa kertoi käsitelleensä aihetta äänitysten lähestyessä tai tarpeen mukaan milloin vain. (KUVIO 11.)



KUVIO 11. Kuinka usein esiintymisvalmennusta käsitellään tunneilla.

Seuraavassa kysymyksessä kysyttiin, millaisia oppilaiden esiintymisiin liittyviä haasteita opetustyössä on kohdattu. Vastajista 19 ilmoitti, että oppilas on jännittänyt voimakkaasti. Tämä oli yleisin kyselyyn osallistuneiden kohtaama haaste. Muu-vaihtoehdossa oli mainittuna keskittymisvaikeudet ja lyhytjännitteisyys. (KUVIO 12.)



KUVIO 12. Kohdattuja haasteita esiintymisiin liittyen.

Kysymyksessä 17 selvitettiin, millaisia keinoja käytetään edellisessä kysymyksessä mainittujen tilanteiden purkamiseen. Kysymys oli avoin ja vain kaksi vastaajaa jätti vastaamatta siihen. Vastaukset olivat monisanaisempia kuin aikaisemmissa avoimissa kysymyksissä, ja tämän takia vastaukset jaettiin erilaisiin teemoihin. Vastausten teemoiksi muodostuivat:

- keskustelu
- tekninen harjoittelu, äänittäminen ja videointi
- hengitys-, rentoutus-, ja mielikuvaharjoitukset
- matalan kynnyksen esiintymiset turvalliselle yleisölle
- kannustaminen
- itsetuntemusta lisäävät keinot
- vertaisoppiminen
- yksilöimättömät keinot.

Jokaisella kysymykseen vastanneella oli ainakin yksi teemoista mainittuna vastauksessaan. (KUVIO 13.)



KUVIO 13. Avoimista kysymyksistä nousseet teemat ja niiden yleisyys.

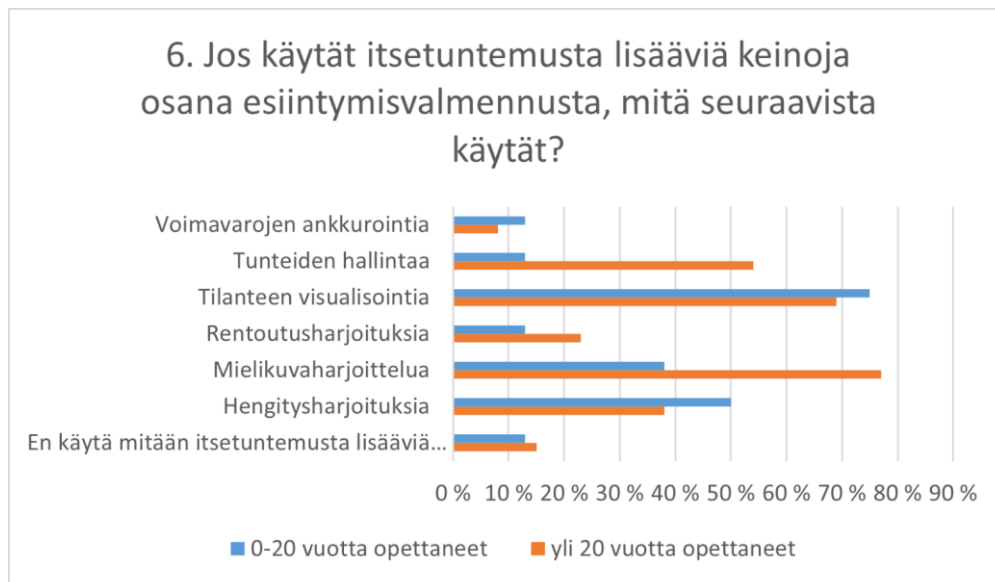
Kyselyssä kysyttiin lisäksi, saavatko opettajat tarvittaessa tukea haasteiden käsitteelyyn oppilaiden kanssa. Kysymys oli avoin. Vastauksista kuusi on selvästi tulkittavissa kyllä-vastauksiksi ja neljä vastausta on selkeästi kielteisiä. Viisi vastaajaa on jättänyt kokonaan vastaamatta kysymykseen ja kuudesta vastauksesta ei välity selkeää kantaa kysymykseen.

Kyselyn viimeinen kysymys selvitti, olisiko opettajilla kiinnostusta osallistua esiintymisvalmennusta käsittelevään koulutukseen. Vastauksia tuli 21, joista 19 vastasi kyllä. Loput vastaajista eivät osanneet sanoa kantaansa. Kyselyn lopussa oli mahdollisuus kommentoida aihetta lisää, ja kommentteissa nousi esiin aiheen tärkeys ja tarpeellisuus.

5.4 Työvuosien vaikutus kyselyn tuloksiin

Kyselyyn vastanneet henkilöt oli mahdollista jakaa 0–20 vuotta opettaneiden ryhmään sekä pidempään yli 20 vuotta opettaneiden ryhmään. Ensimmäiseen ryhmään kuului kahdeksan vastaajaa ja jälkimmäiseen 13 vastaajaa.

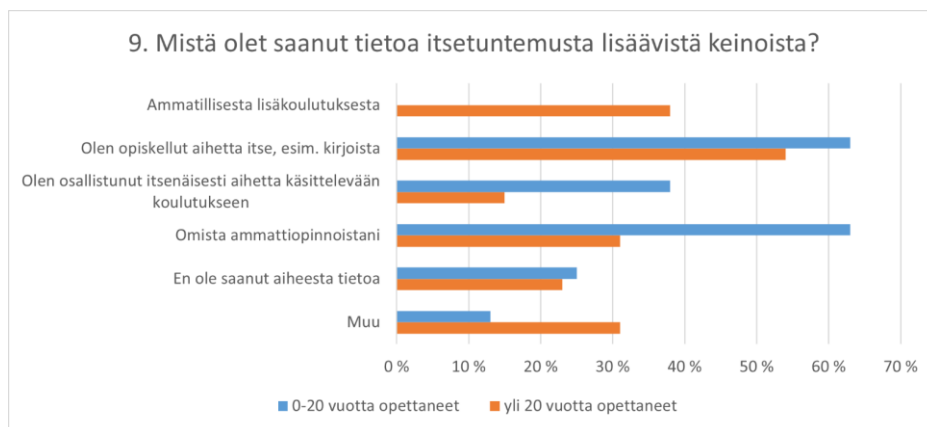
Työvuodet eivät ratkaisevasti vaikuttaneet keinovalikoimaan, jota opettajat käyttävät valmistaessaan oppilaita esiintymisiin. Pääsääntöisesti yli 20 vuotta opettaneet käyttävät kaikkia vaihtoehtoja 0–20 vuotta opettaneita enemmän; ainoastaan videointia ja vertaisoppimista 0–20 vuotta opettaneet hyödynsivät enemmän kuin pitempään opettaneet kollegansa. Itsetuntemusta lisäävistä keinoista yli 20 vuotta opettaneet hyödyntävät selvästi enemmän tunteiden hallintaa sekä mielikuvaharjoittelua kuin 0–20 vuotta opettaneet opettajat. Molemmissa ryhmissä oli opettajia, jotka eivät käyttäneet mitään itsetuntemusta lisäävää keinoa osana esiintymisvalmennusta. (KUVIO 14.)



KUVIO 14. Käytössä olevat itsetuntemusta lisäävät keinot 0–20 vuotta opettaneilla sekä yli 20 vuotta opettaneilla.

Alle 20 vuotta opettaneet kokivat selvästi enemmän, että heillä ei ole riittävästi keinoja oppilaiden esiintymisvalmennukseen. Yli 20 vuotta opettaneiden keskuudessa vastaukset jakaantuivat paljon tasaisemmin eri vastausvaihtoehtojen kesken. Yleisesti syyt omien keinojen riittämättömyyteen painottuvat molemmilla ryhmillä oman koulutuksen sekä oppimisen puutteeseen.

Itsetuntemusta lisäävistä keinoista yli puolet 0–20 vuotta opettaneista oli saanut tietoa pääosin opiskelemalla aihetta itse sekä omista ammattiopinnoista. Omien ammattiopintojen merkitys oli selvästi vähäisempää yli 20 vuotta opettaneiden keskuudessa. Heistä lähes 40 % oli valinnut tietolähteekseen ammatillisen lisäkoulutuksen, kun yksikään 0–20 vuotta opettanut ei ollut tätä vaihtoehtoa valinnut. (KUVIO 15.)



KUVIO 15. Tietolähteet itsetuntemusta lisäävistä keinoista 0–20 vuotta opettaneilla sekä yli 20 vuotta opettaneilla.

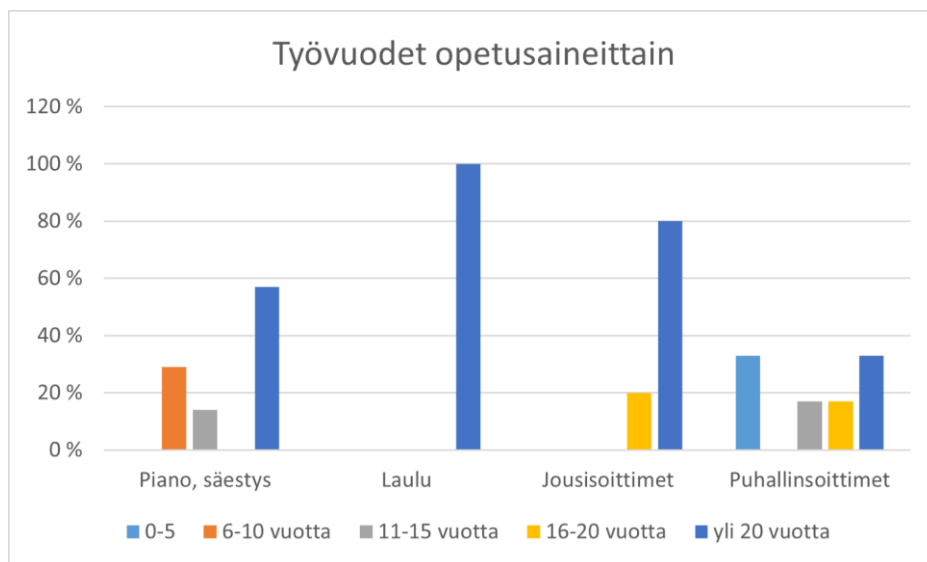
Esiintymisvalmennusta sisällytettiin suunnitelmallisesti molemmissa opetusvuosiryhmissä enemmän kuin jätettiin sisällyttämättä. Yli 20 vuotta opettaneista yli puolet ilmoitti käsittelevänsä esiintymisvalmennusta pitkän lukuvuotta, kun 0–20 vuotta opettaneista suurin osa ilmoitti käsittelevänsä aihetta vain esiintymisten lähestyessä.

Yleisimmät haasteet, joita 0–20 vuotta opettaneet olivat kohdanneet, olivat oppilaan voimakas jännitys, oppilaan kieltäytyminen esiintymisestä sekä oppilaan toistuva alisuoriutuminen esiintymisestä. Vastaavasti yli 20 vuotta opettaneiden yleisimmät kohdatut haasteet olivat oppilaan voimakas jännitys, oppilaan esiintymiskappaleen harjoittelemattomuus sekä oppilaan välinpitämättömältä vaikuttava suhtautuminen tulevaan konserttiin ja siihen valmistautumiseen.

Ratkaisukeinoina haasteiden purkamiseen 0–20 vuotta opettaneista yli 80 % hyödynsi matalan kynnyksen esiintymisiä turvalliselle yleisölle. Vastaavasti yli 20 vuotta opettaneista vain 25 % ilmoitti myös käyttävänsä tätä keinoa. Keskustelu oli seuraavaksi yleisin ratkaisukeino 0–20 vuotta opettaneilla. Noin 70 % ilmoitti käyttävänsä sitä, kun vastaavasti yli 20 vuotta opettaneista vain noin 40 % ilmoitti käyttävänsä keskustelua haasteiden purkamiseen. Tekninen harjoittelu, äänittäminen ja videointi oli puolella yli 20 vuotta opettaneista käytössä haasteiden purkukeinoina. Tämän keinoon oli valinnut vain reilu 10 % 0–20 vuotta opettaneista.

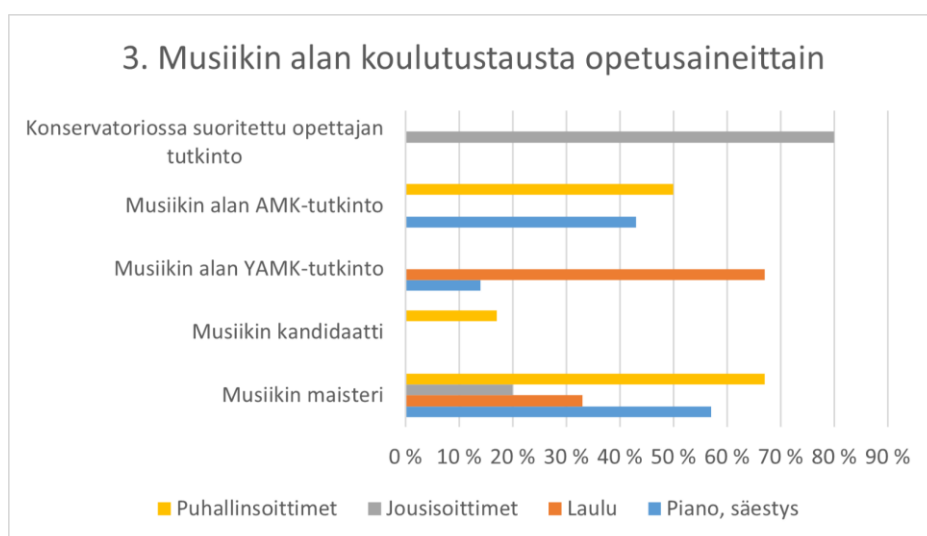
5.5 Opetusaineen vaikutus kyselyn tuloksiin

Lähes joka opetusaineessa suurin osa vastaajista on opettanut yli 20 vuotta (KUVIO 16).



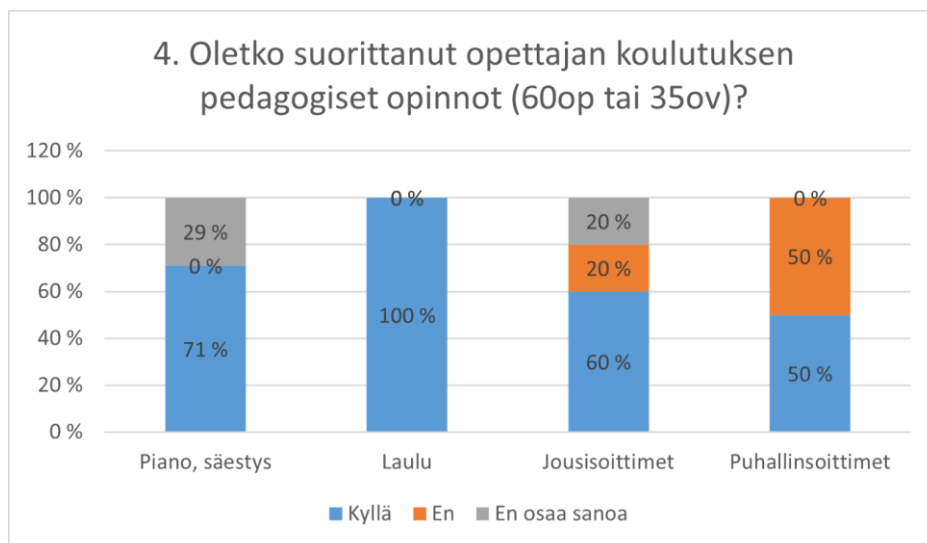
KUVIO 16. Työvuosien jakaantuminen eri opetusaineita opettavilla.

Jokaisessa soitinryhmässä oli Musiikin maisterin tutkinnon tehneitä vastaajia. Kaikki konservatoriossa suoritetun opettajan tutkinnon tehneet olivat jousisoitin-opettajia. (KUVIO 17.)



KUVIO 17. Musiikin alan koulutustausta eri opetusaineita opettavilla.

Puhallinsoitinopettajista puolet ovat suorittaneet pedagogiset opinnot (60 op tai 35 ov) ja puolet eivät. Laulunopettajista kaikki ovat tehneet opettajan pedagogiset opinnot. (KUVIO 18.)



KUVIO 18. Pedagogiset opinnot opetusaineittain.

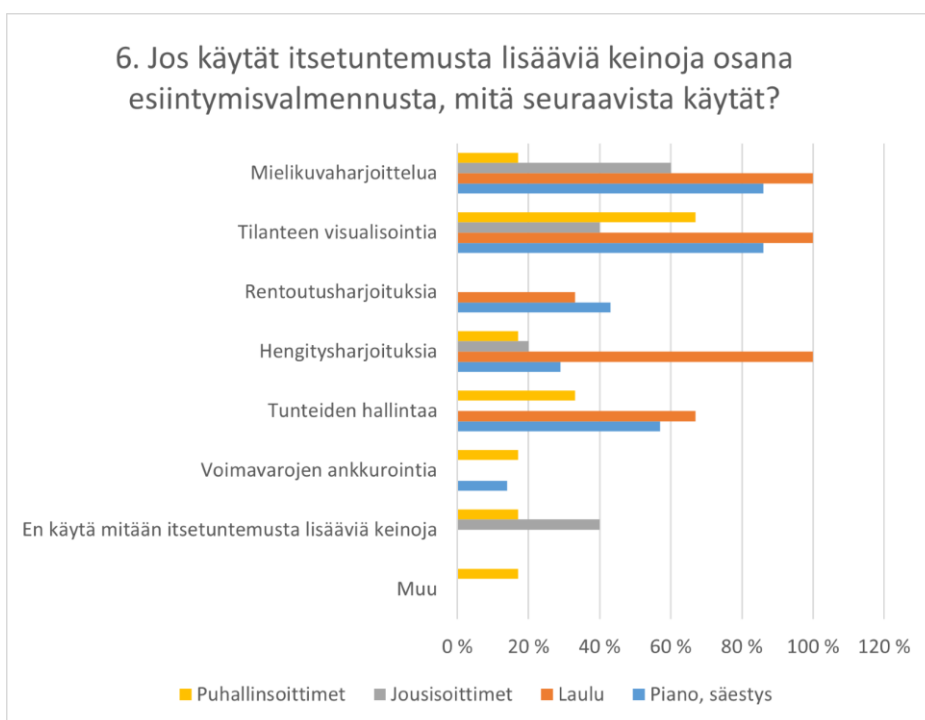
5.5.1 Esiintymiseen valmistautuminen puhallin- ja jousisoitinopettajien näkökulmasta

Puhallinsoitin- sekä jousisoitinopettajilla on pääpiirteittäin samankaltaiset keinot käytössään esiintymiseen valmistamisessa. Molempien soitinryhmien opettajat käyttävät eniten säestysharjoituksia, harjoituskonsertteja sekä teknisen osaamisen hiomista keinoina esiintymiseen valmistautumisessa. Näitä keinoja ilmoitti käyttävänsä ainakin 80 % vastaajista. Videointia puhallinopettajat käyttävät selvästi useammin kuin muiden soitinten opettajat (yli 60 % vastaajista). Tämä keino oli kuitenkin vähiten käytössä jousisoitinopettajilla (20 % vastaajista).

Puhallinopettajista puolet ilmoitti käyttävänsä erilaisia itsetuntemusta lisääviä keinoja esiintymisvalmennuksessaan, kun jousisoitinopettajista vastaava luku on hieman alle puolet. Keinovalikoimaa tarkennettaessa selvisi, että noin viidesosa puhallinopettajista ei käytä ollenkaan itsetuntemusta lisääviä keinoja ja vastaava luku jousisoitinopettajilla on 40 %. (KUVIO 19.)

Puhallinopettajien vastauksissa erottui hengitysharjoitusten ja mielikuvaharjoittelun vähäinen käyttö esiintymiseen valmistautumisessa ja itsetuntemusta lisäävänä keinona. Tulevan esitystilanteen visualisointia käyttää vastausten perusteella yli puolet puhallinopettajista, mikä oli eniten käytetyin keino puhallinopettajilla. (KUVIO 19.)

Jousisoitinopettajat käyttivät eniten mielikuvaharjoittelua osana esiintymisvalmennusta. Muita keinoja olivat tilanteen visualisointi ja hengitysharjoitukset. (KUVIO 19.)



KUVIO 19. Käytössä olevat itsetuntemusta lisäävät keinot eri oppiaineita opettavilla.

Yli puolet puhallinsoitinopettajista ilmoittivat, että heillä ei ole riittävästi keinoja käytössään valmistaessaan oppilaita esiintymiseen, ja loput ilmoittivat vaihtoehdon en osaa sanoa. Jousisoitinopettajista 40 % ilmoitti, että heillä on riittävästi keinoja käytössään oppilaiden esiintymisvalmennukseen, yhtä moni jousisoitinopettaja ei osannut sanoa, onko keinoja riittävästi käytössä ja 20 % jousisoitinopettajista ilmoitti, ettei heillä ole riittävästi keinoja käytössään oppilaan esiintymisvalmennukseen.

5.5.2 Esiintymiseen valmistautuminen pianonsoiton- ja laulunopettajien näkökulmasta

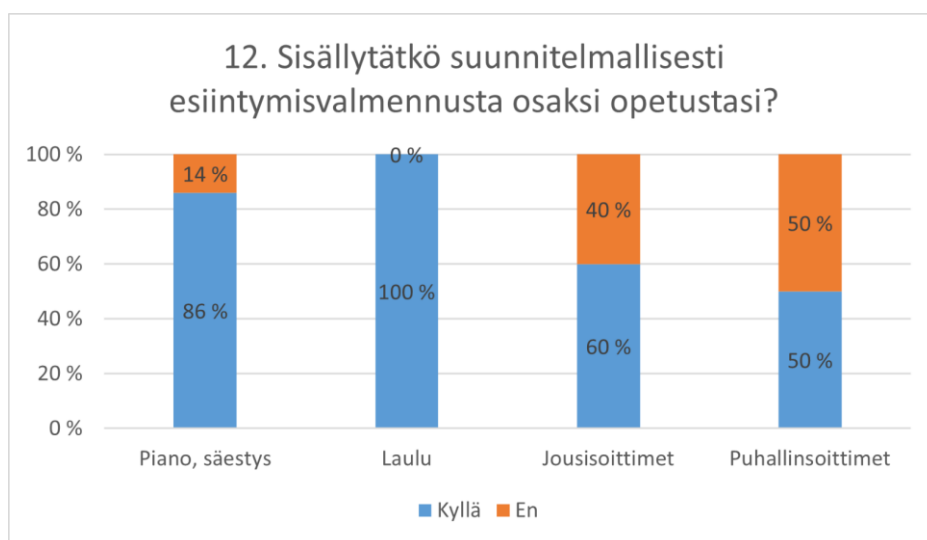
Laulunopettajien sekä pianon- ja säestyksenopettajien keinovalikoimissa on yhteneväisyyksiä. Erilaiset oppilaan itsetuntemusta lisäävät keinot ovat käytössä kaikilla näiden oppiaineiden opettajilla. Vertaisoppiminen oli myös yleisempää laulun- ja pianonsoitonopettajilla kuin puhallinsoitin- ja jousisoitinopettajilla. Laulunopettajilla on teknisen osaamisen hiominen vähemmän käytössä kuin muiden soitinryhmien opettajilla esiintymiseen valmistautumisessa. Vastaavasti tämä keino oli paljon käytössä pianon- ja säestyksenopettajilla.

Kaikki laulunopettajat ovat saaneet tietoa itsetuntemusta lisäävistä keinoista omista ammattiopinnoistaan ja käyttävät mielikuvaharjoittelua, tilanteen visualisointia sekä hengitysharjoituksia osana esiintymisvalmennustaan. Suurin osa heistä on myös opiskellut aihetta itsenäisesti. Pianon- ja säestyksenopettajilla on myös laajasti käytössään erilaiset oppilaan itsetuntemusta lisäävät keinot. He ovat opiskelleet aihetta itse (yli 70 % vastaajista) tai osallistuneet itsenäisesti aihetta käsittelevään koulutukseen (yli 50 % vastaajista). (KUVIO 19.)

Suurin osa laulunopettajista (yli 60 %) oli sitä mieltä, että heillä on riittävästi keinoja käytössään oppilaiden esiintymisvalmennukseen, ja loput laulunopettajista eivät osanneet sanoa, onko heillä riittävästi keinoja käytössään. Pianon- ja säestyksenopettajista noin 40 % ilmoitti, että heillä on riittävästi keinoja käytössään oppilaiden esiintymisvalmennukseen, mutta yhtä moni myös ilmoitti, ettei ole. Noin 10 % pianon- ja säestyksenopettajista ei osannut sanoa, onko heillä riittävästi keinoja käytössään.

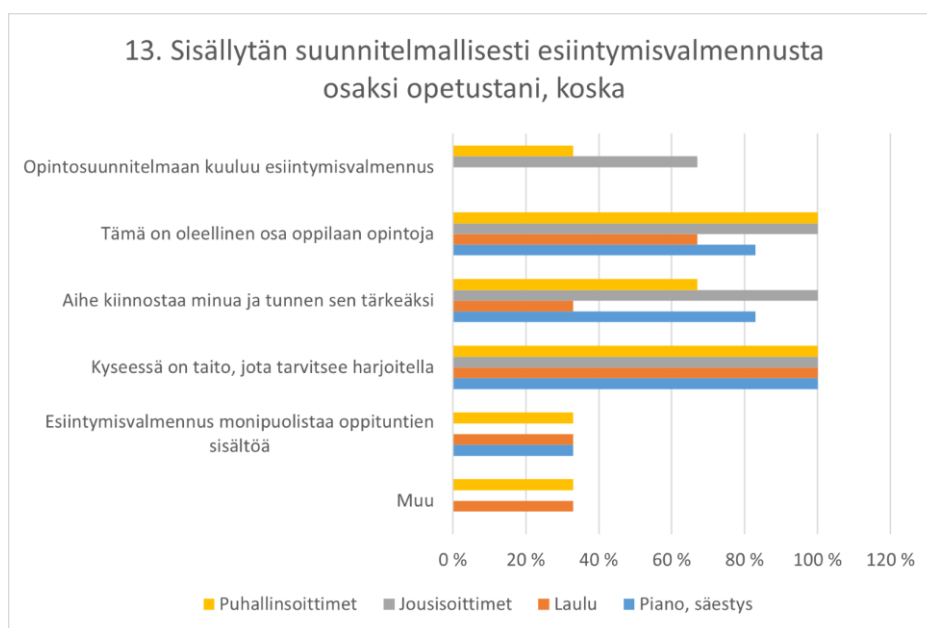
5.5.3 Esiintymisvalmennuksen ohjaaminen eri soitinryhmien näkökulmasta

Esiintymisvalmennusta sisällytetään suunnitelmallisesti joka oppiaineeseen. Puhaltajien vastauksissa kyllä- ja ei-vastaukset jakaantuivat tasan. (KUVIO 20.)



KUVIO 20. Esiintymisvalmennuksen suunnitelmallisen opettaminen.

Kaikista soitinryhmistä nousi esiin, että jokainen, joka sisällytti opetuksessaan suunnitelmallisesti esiintymisvalmennusta, oli sitä mieltä, että kyseessä on taito, jota tarvitsee harjoitella (KUVIO 21).



KUVIO 21. Perusteluita suunnitelmalliselle esiintymisvalmennuksen opettamiselle eri opetusaineissa.

Pianonsoiton- sekä jousisoitonopettajat ilmoittivat selvästi laulun- sekä puhallinopettajia enemmän, että ovat kohdanneet tilanteita, jossa oppilas ei harjoittele

esiintymiskappalettaan. Kaikki jousisoitinopettajat lisäksi ilmoittivat, että oppilas on vaikuttanut suhtautuvan välinpitämättömästi tulevaan konserttiin ja siihen valmistautumiseen. Ratkaisukeinoinaan jousisoitinopettajat käyttivät tasaisesti yhtä paljon teknistä harjoittelua, matalan kynnyksen esiintymisiä turvalliselle yleisölle sekä hengitys-, rentoutus- ja mielikuvaharjoitteita.

Pianonsoiton- ja säestyksenopettajien vastauksissa yhtä yleistä kuin esiintymiskappaleen harjoittelemattomuus oli, että oppilas jännittää voimakkaasti tai kieltäytyy esiintymisistä. Yleisin ratkaisukeino oli keskustelut. Pianonsoitonopettajat käyttivät tasaisesti myös matalan kynnyksen konsertteja sekä teknistä harjoittelua ratkaisukeinoinaan. Kaikki kysymyksessä nousseet teemat ovat mainittuina pianonsoitonopettajien vastauksissa.

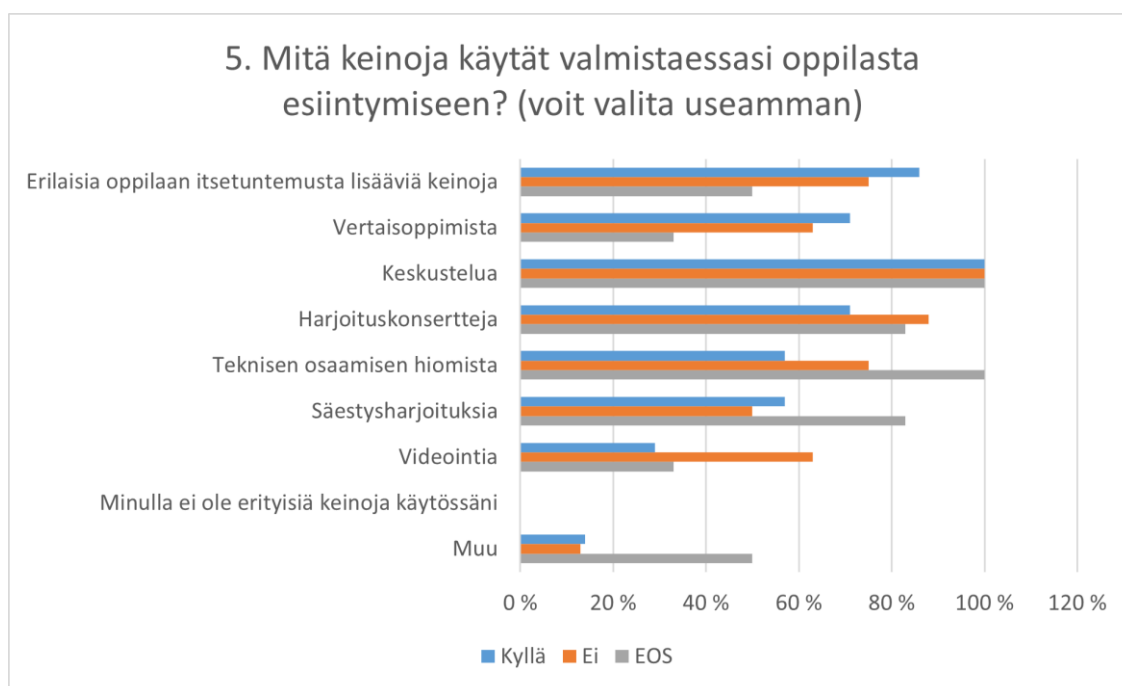
Voimakas jännittäminen oli ongelmakohta, jonka kaikki laulunopettajat ilmoittivat kohdanneensa. Myös yli puolet laulunopettajista ilmoitti, että oppilas on alisuoriutunut esiintymisistään ja vaikuttanut suhtautuvan välinpitämättömästi tulevaan esiintymiseen ja siihen valmistautumiseen. Laulunopettajat hyödynsivät teknistä harjoittelua esiintymiseen valmistautumisessa muita opetusaineryhmiä vähemmän, mutta ongelmien ratkaisukeinoinaan lauluopettajien vastauksista nousivat kuitenkin tekninen harjoittelu sekä keskustelut. Matalan kynnyksen esiintymiset turvalliselle yleisölle sekä kannustaminen eivät olleet mainittuina laulunopettajien ratkaisukeinoissa.

Puhaltajien kohtaamisissa haasteissa korostuu jännittämisen lisäksi oppilaan kieltäytyminen esiintymisestä. Puhallinopettajien ratkaisukeinoissa korostuvat matalan kynnyksen esiintymiset, keskustelu sekä esiintymisiin liittyvä kannustaminen. Tekniseen harjoitteluun, hengitys-, rentoutus- ja mielikuvaharjoitteisiin tai vertaisoppimiseen viittaavia ratkaisukeinoja ei ollut puhaltajien vastauksissa.

5.6 Oma kokemus keinovalikoiman riittävydestä ja sen vaikutus kyselyn tuloksiin

Kyselyn kysymyksessä 7 kysyttiin, onko vastaajilla riittävästi keinoja oppilaiden esiintymisvalmennukseen. Vastaukset jakaantuivat hyvin tasaisesti eri vaihtoehtojen välille, joten selvitimme, millaisia eroavuuksia näiden ryhmien välille muodostuu. Vastaajia, jotka ilmoittivat, että heillä on riittävästi keinoja käytössään valmistaessa oppilasta esiintymisiin, kutsutaan kyllä-ryhmäksi. Vastaavasti vastaajia, jotka ilmoittivat, ettei heillä ole riittävästi keinoja käytössään, kutsutaan ei-ryhmäksi. Lisäksi vastaajia, jotka eivät osanneet sanoa, onko heillä riittävästi keinoja käytössään, kutsutaan EOS-ryhmäksi.

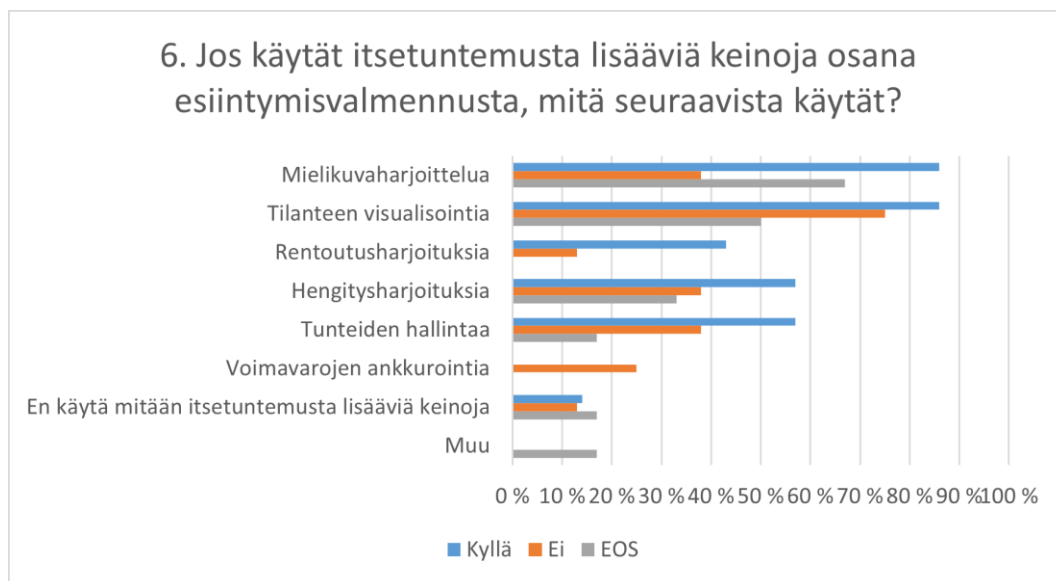
Kun ryhmien keinovalikoimia verrataan keskenään, huomataan, että kyllä-ryhmällä on muita ryhmiä enemmän käytössään erilaisia oppilaan itsetuntemusta lisääviä keinoja valmistaessaan oppilaita esiintymiseen (KUVIO 22).



KUVIO 22. Keinovalikoima esiintymiseen valmistamisessa eri ryhmien välillä.

Kyselystä selviää, että he, jotka käyttivät keinoina mielikuvaharjoituksia, tilanteen visualisointia, rentoutus- tai hengitysharjoituksia tai tunteiden hallintaa, kokivat

todennäköisemmin oman keinovalikoimansa riittäväksi oppilaan valmistamiseen esiintymistä varten (KUVIO 23).

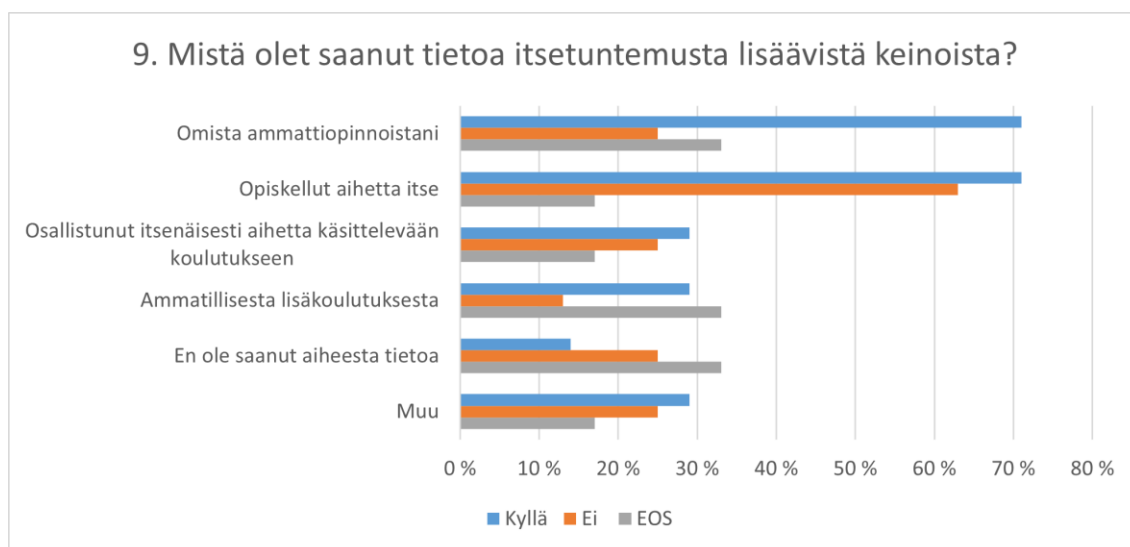


KUVIO 23. Käytössä olevat itsetuntemusta lisäävät keinovalikoimat eri ryhmien välillä.

Suunnitelmallinen esiintymisvalmennus korreloi sen kanssa, kokeeko vastaaja, että hänellä on riittävästi keinoja käytössään. Kyllä-ryhmästä kaikki sisällyttävät suunnitelmallisesti esiintymisvalmennusta osaksi opetustaan, kun EOS-ryhmästä vastaava luku on 2/3, ja ei-ryhmästä enää puolet sisällyttää suunnitelmallisesti valmennusta osaksi opetustaan. Kyllä-ryhmäläisistä yli 80 % käsittelee säännöllisesti esiintymisvalmennusta pitkin lukuvuotta, kun ei-ryhmäläisistä vastaava määrä käsittelee aihetta vain esiintymisen lähestyessä. EOS-ryhmäläisten vastaukset hajaantuvat enemmän eri vaihtoehtojen kesken, mutta suurin osa heistä ilmoitti käsittelevänsä aihetta vain esiintymisen lähestyessä.

Suunnitelmallisen esiintymisvalmennuksen syitä kysyttäessä nousee kyllä-ryhmän vastauksista esiin aiheen tärkeys, taidon harjoittelu ja sen koetaan myös olevan oleellinen osa opintoja. Esiintymisvalmennuksen kuuluminen opintosuunnitelmaan nousee esiin puolella ei-ryhmän vastauksissa, kun kyllä-ryhmästä sen on valinnut vain alle viidennes ja EOS-ryhmästä ei kukaan.

Kyllä-ryhmäläisistä suurin osa on saanut itsetuntemuksesta tietoa omista ammattiopinnoistaan. Aiheen käsittely omista ammattiopinnoista vaikuttaa olennaiselta tekijältä riittävän keinovalikoiman kehittymiselle. Sekä kyllä- että ei-ryhmäläiset ovat opiskelleet aihetta hyvin paljon itse, joten oma opiskelu ei vaikuta kokemukseen keinovalikoiman riittävydestä. EOS-ryhmästä kolmannes on saanut tietoa omista ammattiopinnoistaan, kolmannes ammatillisesta lisäkoulutuksesta ja kolmannes ilmoittaa, ettei ole saanut aiheesta tietoa. (KUVIO 24.)



KUVIO 24. Tietolähteet itsetuntemusta lisäävistä keinoista eri ryhmillä.

Ei-ryhmäläiset ovat kohdanneet muita ryhmiä useammin oppilaita, jotka jännittävät voimakkaasti, kieltäytyvät sekä alisuoriutuvat toistuvasti esiintymisistä. Suurin osa ei-ryhmäläisistä ilmoitti ratkaisevansa haasteita tarjoamalla matalan kynnyksen esiintymistilaisuuksia oppilaille. Keskustelu oli toinen merkittävä tapa purkaa haasteita. Kyllä-ryhmällä haasteet jakaantuivat hyvin tasaisesti eri vaihtoehtojen kesken. Mikään yksittäinen keino purkaa haasteita ei noussut esiin kyllä-ryhmäläisten vastauksissa. Teknistä harjoittelua valittiin useammin kuin ei-ryhmäläisillä, mutta kuitenkin tämä vaihtoehto oli vielä yleisempi EOS-ryhmällä.

6 ESIINTYMISVALMENNUS LAHDEN MUSIIKKIOPISTOSSA

6.1 Esiintymisvalmennuksen taustaa

Otimme tammikuun 2022 lopussa yhteyttä Lahden musiikkiopistoon kysyäksemme lupaa järjestää esiintymisvalmennuksen kurssi oppilaille osana YAMK-opintojamme. Lahden musiikkiopisto on oppilaitoksena meille ennalta tuttu, ja valmennuksen järjestäminen siellä oli logistisesti sekä aikataulullisesti meille helppoa. Helmikuun alussa idea valmennuksesta esiteltiin opiston opettajaneuvostossa ja opettajille lähetettiin myös tiedote viiden kerran valmennuksesta (LIITE 3). Opettajat tiedottivat kohderyhmään sopiville oppilaille kurssista. Ilmoittautuminen päättyi perjantaina 11.3.2022, ja valmennuksen piti alkaa pe 1.4.2022. Jouduimme kuitenkin siirtämään aloitusajankohtaa viikolla eteenpäin. Asiasta ilmoitettiin osallistujille sähköpostitse (LIITE 4).

Valmennukseen ilmoittautui kahdeksan oppilasta, mutta lopulta heistä neljä kävi siellä säännöllisesti. Muut neljä ilmoittautunutta eivät osallistuneet valmennukseen. Ryhmä oli pieni, mutta mahdollisti kuitenkin suunniteltujen harjoitusten tekemisen. Valmennuksen eettisiä näkökulmia olemme käsitelleet luvussa 4.2.

Valmennuksessa kiinnitimme huomiota turvalliseen oppimisympäristöön. Luokkatila pyrittiin luomaan samannäköiseksi joka kerta tuomalla sinne kurssiimme liittyviä elementtejä; lattialle tehtiin polku muskarin harmaista istuinaluksista, oppilaille oli jumppapatjat lattialla ja käytimme samoja opetusvälineitä eri kerroilla (KUVA 1). Polku konkretisoi oppilaille taidon oppimisen etenemistä, ja jumppapatjat mahdollistivat jokaiselle oman tilan, jossa pystyi keskittymään läsnäoloharjoituksiin. Samojen opetusvälineiden, kuten esimerkiksi tunnekorttien, hyödyntäminen usealla eri kerralla toi opetuskertoihin toistoa. Toiston kautta haimme sekä vahvistusta oppimiselle että turvan tunteelle.



KUVA 1. Valmennuksen luokkatila.

Ryhmäläiset eivät tunteneet toisiaan entuudestaan, joten kiinnitimme huomiota toimivaan ryhmäytymiseen tekemällä rauhassa tutustumisharjoituksia kahdella ensimmäisellä tapaamiskerralla. Koska turvallinen ympäristö on edellytys oppimiselle, on tärkeää, että ryhmä tuntuu osallistujista tutulle. Tämä helpottaa myös oppilaiden osallistumista yhteiseen tekemiseen.

6.2 Esiintymisvalmennuksen harjoitukset

Valmennuksen harjoitukset on valittu siten, että ne edistävät joko mielenhallinnan taitoja, läsnäolo- tai tunnetaitoja. Lähestyimme mielenhallinnan taitoja hyödyntäen läsnäolo- ja tunnetaitoja, ja tämän vuoksi jaoimme valmennuksessa itsetuntemusta lisäävät taidot vain tunnetaitoihin ja läsnäolotaitoihin. Jätimme käsitteen mielenhallinnantaidot esittelemättä, jotta käsitteet olisivat osallistujille mahdollisimman selkeitä. Kuten tässä työssä aikaisemmin on kerrottu, erilaisten itsetuntemusta lisäävien taitojen välille voi olla vaikeaa vetää selkeää rajaa.

Toistimme samoja tai samankaltaisia harjoituksia useammalla valmennuskerralla, jotta harjoitukset ja niiden tekeminen tulisivat ryhmäläisille tutuimmiksi. Toisto sekä samankaltainen tuntirakenne loivat myös turvan tunnetta valmennukseen. Tutustumiseen ja nimien opetteluun valitsimme yksinkertaisen harjoituksen, jossa heittelimme pientä palloa toisillemme. Samalla opettelimme toistemme nimiä heittojen lomassa. Pallo oli kevyt, joten jokainen joutui vähän liikkumaan ottaessaan koppia pallosta ja heittämään sitä edelleen toiselle. Tämä rentoutti ja vapautti tunnelmaa.

Järjestimme jokaisen tunnin alkuun ja loppuun ”mitä mielessä” -kyselyhetken. Tämän hetken tarkoituksena oli palautella edellisen kerran tapahtumia mieliin tai kerrata tunnilla tapahtunutta. Jokaisella oli oma vuoronsa kertoa mieleen nousseita asioita.

Teimme jokaisen tunnin alussa erilaisen läsnäoloharjoituksen. Harjoituksissa kiinnitettiin huomiota hengitykseen, kehoon, ympäristöön ja harjoiteltiin keskittymistä siihen hetkeen. Harjoitteet tulivat nauhalta, ja ne olivat Ceeston julkaisemia lapsille suunnattuja mindfulness-harjoituksia (Aulavuori & Mälkiäinen, 2015a, 2015b).

Piirsimme ja valmistelimme usealla kerralla jokaiselle omaa hengityskahdeksikkoa. Tässä tehtävässä jokainen sai piirtää A4-kokoiselle paperille ison kahdeksikon ja koristella sen. Kun kahdeksikot olivat valmiit, ne laminoitiin ja niiden avulla harjoiteltiin hengityksen seuraamista. Hengityksen rauhoittuessa myös oman olon oli tarkoitus rauhoittua. Kun etanavauhtia liikkuva sormi siirtyi kahdeksikkoon

pitkin ylös, hengitettiin sisään ja alaspäin mentäessä hengitettiin rauhassa ulos. Harjoituksen olimme ottaneet Eliisa Nyströmin Tassun toimintakorteista (2018), joissa on esiteltynä useita lapsille sopivia mindfulness-tehtäviä. Vastaavia harjoituksia löytyy useita erilaisia. Valitsimme tämän harjoituksen yhteisen tekemisen sekä harjoituksen yksinkertaisuuden takia.

Tunnetaitoihin tutustuimme tunnekorttien avulla. Rajasimme valmennuksessa tunnetaitoharjoittelun tunteiden tunnistamiseen. Käytimme Tiina Van Hoorebecken (GLWMax) Tunteikas Tornado – visuaalisia tunnetaitokortteja (2021), joista olimme etukäteen valinneet 12 erilaista korttia lattialle (LIITE 5). Jokainen ryhmäläinen sai valita joukosta sellaiset kortit, jotka kuvasivat heille esiintymiseen liittyviä tunteita. Näistä valinnoista keskustelimme yhdessä. Tunnekortteja käytettiin ensimmäisellä, toisella ja viimeisellä kerralla, jolloin myös verrattiin esiin nousseita tunteita ensimmäisen kerran tunteisiin.

Esiintymistilanteessa tarvittavia voimavaroja ankkuroimme jokaiselle NLP-tekniikan mukaisesti. Tarvittavia ja oppilailta jo olevia voimavaroja etsimme keskustelemalla ja nimesimme ne supervoimiksi. Ensin jokainen sai rauhassa miettiä omia vahvuuksiaan ja supervoimiaan esiintyjänä, ja vahvistimme niitä. Toisella kerralla mietimme yhdessä mitä supervoimaa jokainen vielä tarvitsisi esiintyessään lisää ja edelliskerralla opetellun tekniikan avulla ankkuroimme uudet voimavarat edellisten kavereiksi.

Samaan aihepiiriin liittyen loimme jokaiselle oman esiintyjänkuplan, eli näkymättömän tilan, johon jokainen sai miettiä ja tuoda itselleen tarpeellisia tunnetiloja ja asioita, jotka tuovat esimerkiksi turvaa, luottamusta ja rohkeutta esiintymistilanteeseen. Tähän kuplaan jokainen voi mielikuvissaan astua ennen esiintymistään ja saada sen avulla itselleen tarpeelliset voimavarat käyttöön.

6.3 Esiintymisvalmennuksen toteutus

Seuraavissa alaluvuissa käsittelemme valmennuskerrat yksi kerrallaan. Kerromme tekstissä prosessikuvauksena, mitä valmennuskerroilla on tehty. Sen jälkeen tekstiin on kursivilla merkitty päiväkirjamerkintöjämme, jotka ovat havaintojamme eri harjoituksista ja valmennuskerroista.

6.3.1 Ensimmäinen valmennuskerta, perjantai 8.4.2022

Ensimmäisellä ryhmävalmennuskerralla aloitimme tutustumisen mielikuvaharjoitusten tekemiseen rentoutusharjoituksella. Harjoituksessa ryhmäläiset makasivat selällään kukin omalla patjallaan ja patjat oli sijoitettu eri puolille luokkaa niin, että jokaisen olisi mahdollista keskittyä omaan tilaan ja rauhassa oman harjoituksen tekemiseen. Ensimmäisen kerran rentoutusharjoitus Rentoudutaan rannalla (Aulavuori ym. 2015a) keskittyi hengitykseen ja oman kehon tuntemuksiin sekä mielikuvien luomiseen. Harjoituksen avulla oli tarkoitus lähteä tutustumaan myös läsnäoloharjoituksiin. Läsnäoloharjoituksen tekemisestä suunnittelimme myös ankurin tuntien alkuun, jonka avulla ryhmäläiset saivat rauhassa siirtää huomionsa tunnin sisältöön.

Ryhmäläiset lähtivät tekemään harjoitusta todella hyvin ja harjoitus viritti myös meidät tilanteeseen. Valmiiden nauhalta tulleiden harjoitusten käyttäminen mahdollisti sen, että tarvittaessa olisimme pystyneet reagoimaan, vaikka erilaisiin yllätyksiin, ilman että harjoituksen tekeminen katkeaisi koko ryhmältä. Lisäksi meidän ei tarvinnut etukäteen käyttää aikaa harjoituksen tekemiseen ja kirjoittamiseen itse, ja harjoitukset olivat tarvittaessa toistettavissa täsmälleen samanlaisina.

Läsnäoloharjoituksen jälkeen oli ryhmäytymisen ja tutustumisleikin vuoro. Valitsimme tähän luvussa 6.2 esitellyn helpon ja yksinkertaisen palloharjoituksen. Harjoitus oli helppo toteuttaa ja ryhmäläiset tulivat toisilleen tutuiksi.

Ryhmäläiset lähtivät harjoitukseen heti mukaan ja tilanteesta muodostui hauska ja mukava. Koska ryhmä oli pieni, niin tähän harjoitukseen ei tarvinnut käyttää

paljoo aikaa ja kaikki oppivat toistensa nimet nopeasti. Olimme myös mukana nimiringissä.

Kun tunnelma oli rentoutunut, asetimme esille erilaisia tunnekortteja. Olimme etukäteen valinneet Tunteikas Tornado – visuaaliset tunnetaitokortit -pakasta (Hoo-rebeke, 2021) 12 korttia suunnittelemaamme harjoitusta varten. Korttipakka sisältää kaikkiaan 25 tunnekorttia. Halusimme kuitenkin rajata korttien määrää harjoituksessamme. Korttien avulla keskustelimme, millaisia tunteita esiintymiseen liittyy. Jokainen sai valita muutaman omiin kokemuksiin ja tunteisiin sopivan tunnekortin ja kertoa, mitä kortit heille edustivat. Harjoituksen tarkoituksena oli avata esiintymiseen liittyvää tunteiden moninaisuutta sekä auttaa ryhmäläisiä havainnoimaan ja nimeämään omia tunteitaan.

Ryhmäläiset löysivät itselleen sopivat kortit ja osasivat sanallistaa, mitä kortit heille edustivat, paremmin kuin mitä etukäteen oletimme. Korttien avulla heräsi keskustelua siitä, miten moninaisia tunteita esiintymiseen liittyy ja miten erilaisia tunteita voi eri esiintymisen vaiheisiin liittyä. Lisäksi puhuimme siitä, miten tietty kuva voi merkitä eri henkilöille eri tunnetta ja toisaalta sama tunne voi tuntua eri ihmisistä erilaiselta ja sen merkitys on eri. Ryhmäläiset tuntuivat suhtautuvan hyvin avoimesti ja mutkattomasti tunteista puhumiseen. Monilla esiintymiseen liittyi paljon positiiviseksi tulkitsemiamme tunteita. Muutamia epävarmuuteen tai epärointiin viittaavia kortteja valittiin, mutta selkeästi pelkoon tai voimakkaaseen jännittämiseen viittaavia kortteja ei valinnut kukaan, vaikka niitäkin oli vaihtoehtoina esillä.

Keskustelun jälkeen siirryimme tekemään Hengityskahdeksikkoa (Nyström, 2018). Jaoimme ryhmäläisille A4-kokoiset paperit sekä värikynät, ja heidän tehtävänsä oli piirtää ja koristella iso kahdeksikon kuva paperille. Harjoituksen tarkempi avaaminen jäi seuraavaan kertaan, koska kahdeksikon piirtäminen ja koristelemineen jäi ryhmäläisiltä vielä kesken tunnin lähestyessä loppuaan. Harjoitus ja kahdeksikon piirtäminen oli tarkoituskin jakaa useammalle valmennuskerralle.

Kun ryhmäläiset piirsivät kahdeksikkojaan, tuli tunnilla luonnollisesti mukava hetki vapaalle keskustelulle, jonka avulla pääsimme tutustumaan toisiimme enemmän. Piirtämiseen sisältyi myös tietoinen riski siitä, että se ei välttämättä ole kaikille

mieluista, ja taas toisaalta joku toinen voi tehdä sitä hyvinkin paneutuen ja aikaa käyttäen. Tässä ryhmässä jokainen ryhtyi piirtämään kukin omalla tyylillään, mutta kaikki ihan hyvillä mielin nappasivat tehtävästä kiinni.

Tunnin loppupuolella esittelimme ryhmäläisille luokkatilaan harmaista pyörylöistä rakennetun polun, jonka tarkoitus oli konkretisoida lapsille taidon oppimisen matkaa ja sen etenemistä. Jokainen sai hetken rauhassa miettiä, missä kohdassa polkua oli omasta mielestään esiintymisen ja siihen valmistautumisen taidon kanssa. Polulla sai käydä kävelemässä tai pohtia asiaa omalta paikaltaan. Ensimmäisellä kerralla asiaan ei vielä tartuttu sen enempää.

Ensimmäinen tapaaminen, kuten kaikki muutkin kerrat, päätettiin kyselykierrokseen, jonka avulla kerrattiin tunnilla käsiteltyjä teemoja ja jokainen sai vuorollaan kertoa, mitä tunnista jäi itselle erityisesti mieleen. Tämä auttoi myös meitä ohjaajina huomaamaan, miten ryhmäläiset olivat tunnin sisällön kokeneet. Tarvittaessa olisimme pystyneet tarttumaan tässä keskustelussa nousseisiin ajatuksiin, joita emme itse olleet tulleet ajatelleeksi. Mikäli jollekin ryhmäläiselle olisi harjoituksissa noussut mieleen häntä vaivaavia asioita, olisimme voineet käydä nämä tilanteet vielä läpi tunnin päätteeksi ilman, että nuori ryhmäläinen joutuisi lähtemään valmennuksesta turvattomuuden tunteen kanssa.

Ensimmäinen valmennuskerta ryhmän kanssa lähti mukavasti rullaamaan ja ryhmäläiset olivat vastaanottavaisia ja ryhmänä hyvin touhussa mukana. Jo ensimmäisellä kerralla nousi ryhmästä esiin yksilöllisiä piirteitä harjoitteita tehtäessä. Myös ajankäytöllisesti huomasimme tarvetta napakoittaa toiminnosta toiseen siirtymistä, jotta esimerkiksi pitkästyminen ei pääsisi syntymään. Tuntisuunnitelmassa on tärkeä olla joustoa tarvittaessa tilanteen mukaan.

6.3.2 Toinen valmennuskerta, perjantai 22.4.2022

Toinen valmennuskerta alkoi läsnäoloharjoituksella ensimmäisen valmennuskerran tapaan. Harjoituksena oli Pilven hattarat -harjoitus (Aulavuori ym. 2015a), joka keskittyi oman hengityksen seuraamiseen ja mielikuviin. Harjoitus tehtiin alustoilla maaten.

Läsnäoloharjoitus sujui ryhmäläisiltä kuin olisivat tehneet näitä enemmänkin.

Läsnäoloharjoituksen jälkeen heittelimme palloa saman tutustumisleikin parissa, kuten ensimmäisellä kerralla. Tutustumisleikin jälkeen kävimme kyselykierroksen, jonka avulla muisteltiin edellisen kerran tapahtumia ja ryhmäläiset saivat kertoa, mitä sieltä oli jäänyt mieleen. Kertasimme edelliseltä kerralta myös tunnekorit ja niihin liittyvän harjoituksen. Esittelimme ryhmäläisille käsitteet ja valmennuksessa tehtävien harjoitteiden taustalta löytyvät teemat; itsetuntemuksen, läsnäolotaidot ja tunnetaidot. Kirjoitimme käsitteet keltaisille papereille, jotka kiinnitimme teipeillä seinään. Pohdimme yhdessä minkä teeman alle siihen mennessä tehdyt harjoitteet kuuluisivat ja miksi nämä ovat tärkeitä esiintymiseen valmistautumiseen liittyen.

Ryhmäläiset lähtivät keskusteluun tosi rohkeasti mukaan ja osasivat taitavasti nimetä harjoituksia oikeiden käsitteiden alle. Hetkittäin tuntui kuin olisi ollut keskustelemassa heidän ikäistään vanhempien kanssa. Niin luontevaa ja sujuvaa keskustelu oli.

Seuraavana harjoituksena pohdimme jokaisen omia supervoimia eli vahvuuksia esiintymistilanteessa. Jokainen sai vuorollaan kertoa omista supervoimistaan pohdittuaan niitä ensin rauhassa. Jokainen ryhmäläinen löysi itsestään vahvuuksia esiintymistilanteessa, ja joku onnistui löytämään kytköksen myös toiseen harastukseensa ja sieltä löytyvään vahvuuteen. Kun vahvuudet oli löydetty, ja jokainen valinnut näistä yhden, harjoittelimme tämän valitun supervoiman avulla NLP:ssä käytettyä voimavaran ankkurointi -tekniikkaa. Ankkuroinnissa supervoimaan liittyvät olotila ja mielikuva kiinnitetään kehonosan tuntomuistiin, kuten sormenpäähän. Koskettamalla ankkuria haluttu voimavara aktivoituu ja on käytettävissä milloin tahansa. Jenni (NLP Master Practitioner) ohjasi supervoiman ankkuroinnin, ja jokainen sai valita ankkurin paikan itse.

Ankkurointi tekniikkana vaatii aiheeseen perehtymistä, jotta harjoitus olisi tehokas ja toimisi vahvistaen haluttua asiaa. Varsinaista vaaraa ei huonommallakaan ohjauksella saa aikaan, mutta harjoituksen hyöty tai teho jää silloin vähäiseksi. Ankkuroinnin takana on paljon erilaisia osa-alueita, joista ohjaajan on tärkeä olla tietoinen. Tämä oli ensimmäinen kerta, kun Jenni ohjasi näin nuorista henkilöistä

koostuvalle ryhmälle ankkuroinnin. Henkilökohtaisen ohjauksen merkitys korostui, erityisesti lasten kanssa toimittaessa. Harjoitus tuntui onnistuvan mutta oli tekniikkana lapsille haastava eikä lopputuloksen onnistumista pystynyt tilanteessa täysin jokaisen kohdalla varmistamaan. Vaatisi siis enemmän aikaa ja rauhaa jokaisen kanssa henkilökohtaisesti. Vierestä seurattuna ankkurointi vaikutti olevan hyvin oleellinen ja tehokas tapa auttaa mieltä suuntautumaan haluttuun tunnetilaan. Ankkurointi on hyvin monikäyttöinen työväline moneen osa-alueeseen musiikin opiskelussa ja oppimisessa.

Ankkurointi-harjoituksen jälkeen jatkoimme edellisellä kerralla aloitettua hengityskasin piirtämistä ja koristelua. Lopuksi harjoittelimme hengityskasin käyttämistä osin vielä keskeneräisillä, viimeistelyä vailla olevilla kaseilla. Tämän harjoituksen tarkoituksena on rauhoittaa omaa hengitystä ja sen avulla keskittyä läsnäoloon kuljettamalla omaa sormeaan hitaasti kahdeksikkoa pitkin. Oma hengitys voi mukailla liikettä esimerkiksi hengittämällä sisään, kun sormi kulkee kahdeksikon ääriivivoja ylös, ja hengittämällä ulos, kun sormi kulkee kahdeksikkoa alaspäin. Korostimme harjoituksessa etanavauhtia, eli harjoitus on tarkoitus tehdä rauhalliseen tahtiin.

Harjoitus ei ollut kaikille ryhmäläisille helpon tuntuinen, mikä oli meistä yllättävää. Hengitykseen keskittyminen ja yksinkertaisen kuvion seuraaminen tuntui olevan osalle liian tylsää ja työlästä. Osalla oppilaista harjoitus kuitenkin toimi ja he huomasivat rauhoittuvansa kahdeksikon äärelle. Näinkin yksinkertainen harjoitus vaatii kuitenkin melko paljon aikaa onnistuakseen; rauhoittumiselle on tärkeää antaa tilaa.

Ennen kyselykierrosta keskustelimme ryhmäläisten kanssa siitä, halusivatko he esiintyä toisilleen viimeisellä kerralla, jolloin he pääsisivät hyödyntämään valmennuksessa saamiaan keinoja valmistautuessa esiintymiseen. Ryhmäläiset olivat tähän valmiita, joten sovimme, että jokainen valitsee jonkin pienen kappaleen esitettäväksi. Toinenkin valmennuskerta päättyi kyselykierrokseen ja ajatusten vaihtoon.

6.3.3 Kolmas valmennuskerta, perjantai 29.4.2022

Kolmannella kerralla olimme eri luokkatilassa kuin yleensä. Pyrimme kuitenkin tekemään uudestakin tilasta tutun oloisen tuomalla samoja tuttuja elementtejä tilaan: käytössä oli samat alustat, seinään teipattu samat keltaiset laput ja tuttu harmaa polku oli rakennettu tähänkin luokkaan. Kolmannella kerralla oli myös vähemmän osallistujia. Ryhmän pienuus vaikutti tunnin ilmapiiriin, jolloin yksilöiden ominaisuudet korostuivat entisestään.

Aloituksen läsnäoloharjoitus tehtiin seisten. Harjoituksen nimi oli Tunne kehosi (Aulavuori ym. 2015a), ja siinä käytiin läpi koko kehoa kiinnittäen vuorotellen huomiota eri kehonosiin. Tämä harjoitus sai ryhmäläisissä aikaan hilpeyttä, eikä keskittyminen ollut helppoa edellisten kertojen tavoin.

Koska ryhmä on pieni, vaikuttaa yhdenkin henkilön poissaolo merkittävästi ryhmän dynamiikkaan. Hiljaisemmat saavat enemmän tilaa ja toisaalta myös levottomuudella on tilaa levitä. Tämän kerran läsnäoloharjoitusta tehdessä paljastui oppilaiden lapsenomaisuus, kun tietyt kohdat harjoituksessa aiheuttivat kovasti hilpeyttä. Tämä ei ole negatiivista, vaan huomasimme hieman yllättyvämmä, kun monessa hetkessä ja keskustelussa ryhmäläiset ovat olleet kovinkin ikäistään vanhemman oloisia.

Alkuharjoituksen jälkeen pidimme kyselykierroksen edellisestä kerrasta. Kyselykierroksen merkitys on palauttaa mieliin, mitä aikaisemmin on tehty sekä auttaa mahdollisia poissaolijoita pääsemään mukaan ryhmän etenemiseen. Kyselykierroksesta ei noussut meille erityistä huomioitavaa.

Jatkoimme paikallaolevien kanssa kahdeksikkojen koristelut loppuun ja sitten laminoimme hengityskahdeksikot. Laminointi auttaa sormen kulkemista paperin pinnalla ja pidentää kahdeksikon käyttöikä. Ajattelimme, että kahdeksikot ovat yksi konkreettinen asia, joka kurssista jää jokaiselle omaksi ja johon jokaisen on helppo palata myös kurssin jälkeen.

Tälläkin kerralla olimme kiinnittäneet samat kurssin teemoista kertovat laput seinälle ja jatkoimme niistä keskustelua. Keskustelu eteni samalla vapaamuotoisesti, kun osa viimeisteli kahdeksikkojaan. Keskustelusta siirryimme ankkurointi-harjoituksiin. Edellisellä kerralla ankkuroinnin tekniikkaa oli harjoiteltu oman supervoiman kanssa, ja tällä kerralla tarkoitus oli ankkuroida jokaiselle voimavara, josta ajateltiin olevan heille hyötyä jatkossa esiintymistilanteessa. Jokainen mietti itse itselleen sopivan voimavaran.

NLP-tekniikoissa ja harjoituksissa mitään ei lisätä ulkopuolelta eikä mitään poisteta, vaan kaikki tarvittavat voimavarat löytyvät ihmisestä itsestään. On ohjaajan tehtävä ohjata harjoitus niin, että tarvittava voimavara löytyy. Harjoituksessa käytetyt voimavarat tulevat siis oppilaista itsestään ja mietimme niitä yhdessä etukäteen ennen harjoituksen tekoa. Käytimme ankkurointiharjoitukseen reilusti aikaa, jotta jokainen sai rauhassa miettiä itselleen sopivan voimavaran sekä hakea siihen liittyvän kokonaisvaltaisen tunnetilan. Tämän jälkeen ankkuroimme valitut voimavarat ryhmäläisille edellisellä kerralla opetellun tekniikan mukaisesti.

Tämän kokemuksen perusteella emme voi tietää miten harjoitus todellisuudessa onnistui jokaisen kohdalla. Harjoitusta tehdessä korostui, miten erilaisessa kypsyyssvaiheessa hyvinkin samanikäiset lapset voivat olla, joka esimerkiksi tätä harjoitusta tehdessä vaikutti merkittävästi harjoituksen kulkuun. Ankkurointi harjoituksena olisi varmasti hedelmällisempi tämän ikäisille, jos harjoituksen tekisi yhdelle lapselle kerrallaan, rauhassa häneen keskittyen. Ryhmätilanteessa toimimassa on omat erityispiirteensä erityisesti lasten kanssa.

Kolmannen valmennuskerran lopuksi kävimme jälleen lyhyen kyselykierroksen ja päätimme valmennuskerran siihen.

6.3.4 Neljäs valmennuskerta, perjantai 6.5.2022

Tämänkin valmennuskerran aloitimme läsnäoloharjoituksella, joka tehtiin tällä kertaa patjalla istuen. Harjoitus oli nimeltään Havainnointiharjoitus (Aulavuori ym. 2015b), ja siinä keskityttiin havainnoimaan omaa kehoa suhteessa muuhun ym-

päristöön. Läsnaoloharjoituksen jälkeen siirryimme tuttuun tapaan kyselykierrokselle ja muistelemaan, mitä edellisestä kerrasta oli jäänyt ryhmäläisille mieleen. Tälläkään kerralla kyselykierros ei nostanut merkityksellisesti mitään teemoja tai pohdittavaa erityisesti esiin, mutta koimme kierroksen silti joka kerta tärkeäksi niin tunnin rakenteen kuin ajatusten tähän hetkeen palauttamisen kannalta.

Kertasimme käsitelappujen avulla valmennuksen teemoja ja käsitteitä ja pohdimme yhdessä, mihin käsitteeseen mikäkin tähän mennessä tehty harjoitus liittyy. Keskustelu sujui helposti ja harjoitukset löysivät omat kattokäsitteensä sujuvasti.

Neljännellä valmennuskerralla teimme ryhmäläisten kanssa mielikuvaharjoituksen, jossa jokainen sai rakentaa itselleen oman esiintyjän kuplan. Harjoituksen tarkoituksena oli luoda jokaiselle mielikuvien ja tunnekokemusten avulla tila, johon jokainen on saanut ankkuroida itselleen esiintymistilanteessa tarpeelliseksi ja tärkeäksi kokemiaan voimavaroja. Esiintyjän kuplan ulkonäön jokainen sai valita itse, ja kuplaan sai halutessaan liittää mukaan kaikenlaisia tunnetilaa tukevia elementtejä, jotka vahvistavat haluttua voimavaraa. Elementit saattoivat vahvistaa visuaalista, auditiivista tai kinesteettistä puolta oppilaan mielessä. Harjoitus toteutettiin niin, että jokainen sai harjoituksen lopuksi taitella mielikuvissaan oman esiintyjän kuplansa pieneksi ja tallettaa sen esimerkiksi taskuun mukaan. Näin se jäi jokaiselle käytettäväksi myös valmennuksen jälkeen.

Lapset lähtevät tämän tyyppisiin harjoituksiin mukaan hyvin ennakkoluulottomasti ja mielikuvituksella on vain taivas rajana. Esiintyjänkuplaan ryhmäläiset valitsivat perinteisempien voimavarojen lisäksi hyvin erilaisiakin asioita ja tunnetiloja, mitä aikuisen mieleen olisi tullut. On tietenkin olemassa myös pieni riski sille, että harjoitus lähtee leikin puolelle, mutta toisaalta; onko tämä niin vakavaa? Ehkä asian parissa täytyy olla tilaa ja aikaa myös leikitellä. Se taitaa olla paras reitti lapsen maailmaan ja avaa myös aikuiselle uusia näkökulmia, kun ei ole tarvetta ottaa kaikkea niin tosissaan.

Esiintyjän kuplan jälkeen lähdimme valmistautumaan seuraavan päivän ja viimeisen valmennuskerran esiintymisiin. Suunnittelimme yhdessä missä kohdassa

luokkatilaa jokainen esiintyy. Jokainen sai vuorollaan käydä kokeilemassa esiintymispaikkaa ja keskittyä hetken tunnustelemaan, millaiselta luokkatila näyttää esiintymispaikasta katsottuna sekä miltä paikassa tuntuu olla. Tämän jälkeen jokainen palasi omalle paikalleen ja ryhmäläisille ohjattiin mielikuvaharjoitus seuraavan päivän esiintymisestä. Harjoituksessa käytiin vaihe vaiheelta läpi esiintymisen eteneminen. Ryhmäläiset keskittyivät visualisoimaan mielessään kulkunsa esiintymispaikalle, hakemaan tunnetilaa esiintymistilanteesta sekä visualisoimaan poistumisensa lavalta takaisin omalle paikalleen. Harjoituksen tarkoituksena oli myös vahvistaa turvallisuuden tunnetta seuraavan päivän esiintymisestä.

Kun ryhmäläiset olivat jo valmiiksi keskittyneessä mielentilassa, oli tunnin kulkua helppo jatkaa vielä hengitysharjoitukseen kahdeksikon kanssa. Jokaiselle jaettiin omat laminoidut kahdeksikot, ja pääsimme koko ryhmänä harjoittelemaan rauhassa hengittelyä kahdeksikkoja pitkin. Tällä kerralla harjoitus vaikutti sujuvan aikaisempia kertoja luontevammin. Useampi ryhmäläinen pystyi keskittymään sormen rauhalliseen liikkumiseen kahdeksikkoa pitkin ja sen avulla rauhoittamaan omaa hengitystään. Kaikille tämä harjoitus ei kuitenkaan tuntunut sopivan, vaan harjoitus aiheutti turhautumista mahdollisesti hitaan ja yksinkertaisen rakenteensa takia.

Vaikka Hengityskasi ei ollutkaan kaikille ryhmäläisille helppo ja mieleinen, lähti se kuitenkin sujumaan kerta kerralta paremmin. Aluksi haastavalta tuntunut hidastempo ja sormen reittiin keskittyminen muuttui vähitellen luontevammaksi ja helpommaksi. Näinhän se taitaa monen aikuisenkin kohdalla mennä esimerkiksi läsnäoloharjoituksia tehdessä; keskittyminen voi olla haastavaa ja ajatukset sinkoilla mihin sattuu. Vähitellen taito karttuu tässäkin lajissa.

Loppukeskustelussa nostimme vielä esiin luokkahuoneeseen rakennetun polun ja jokainen sai pohtia, oliko edistynyt polulla eteenpäin kurssin aikana. Suurin osa tunsikin edistyneensä polulla ja saaneensa itselleen uusia keinoja esiintymiseen valmistautumisessa. Ryhmäytyminen oli syventynyt tapaamiskertojen aikana, ja ryhmäläisten kesken oli havaittavissa halua jakaa ja keskustella asioista aikaisempaa enemmän. Loppukeskustelussa summattiin läpi käytyjä harjoituksia sekä niistä saatuja keinoja, ja kannustimme jokaista hyödyntämään itselleen parhaimilta tuntuvia keinoja esiintymiseen valmistautumisessa. Kaikki harjoitukset eivät

toimi jokaisella, ja on hyväksyttävää, että jokin harjoitus ei tunnu omalta. Painotimme, että esiintyminen ja siihen valmentavien harjoitusten omaksuminen ovat taitoja, jotka tarvitsevat harjoittelua toimiakseen hyvin.

Lähes jokainen ryhmässä otti vastaan harjoituksia ja kurssin teemoja äärimmäisen hyvin. Keskustelu oli avointa ja hurjan taitavasti lapset osasivat tunnistaa tunteita sekä yhdistää harjoituksia eri kattokäsitteiden alle. Myös oman osaamisen ja taidon kehittymisen tunnistaminen polulla sujui lähes kaikilta. Oli myös iloa huomata ryhmäytymisen syventymistä ja yhteisen tekemisen iloa näinkin pienessä porukassa.

6.3.5 Viimeinen valmennuskerta, lauantai 7.5.2022

Viimeinen tapaamiskerta oli lauantaiamuna noin puoli vuorokautta edellisen tapaamisen jälkeen. Aloitimme valmennuskerran Pieni hengitysharjoitus -läsnäolo-harjoituksella (Aulavuori ym. 2015b). Kaikki tekivät harjoituksen.

Seuraavaksi kertosimme esiintyjän kupla -harjoituksen ja sovimme ryhmäläisten esiintymisjärjestyksen. Jokainen halusi esiintyä mielellään, ja pääsimme aloittamaan pienen konserttihenken. Kukin ryhmäläinen sai esiintymisestä jälkeen kannustavaa palautetta muilta osallistujilta. Huomasimme, että vertaispalautteella tuntui olevan suuri merkitys ryhmäläisille. Kaikkien oli helppo antaa kannustavaa palautetta toisilleen. Jokainen ryhmäläinen onnistui myös esiintymisessään, ja saavutimme myös tavoitteemme turvallisesta ilmapiiristä.

Esiintymishetken jälkeen kävimme aikaisemmin tutuksi tulleiden tunnekorttien avulla läpi, miltä tämä esiintyminen ja siihen valmistautuminen oli tuntunut. Ryhmäläisten valitsemat kortit ja tunteet olivat tulkittavissa pääosin myönteisiksi. Puhuimme myös siitä, kuinka esiintyjän oma tunnetila voi poiketa yleisölle välittyneestä tunnetilasta. Vaikka esiintyjälle saattaa jokin pieleen mennyt hetki tuntua epäonnistumiselta, ei yleisö välttämättä kiinnitä siihen mitään huomiota.

Viimeisen valmennuskerran lopuksi keskustelimme yhdessä koko valmennuksesta ja tehdyistä harjoituksista. Oppilaat pitivät valmennusta hyödyllisenä ja saivat tulevansa todennäköisesti uudelleenkin mukaan. Jaoimme ryhmäläisille mukaan omat hengityskasit sekä kiitokseksi karkkipussit.

Viimeisestä valmennuskerrasta jäi päällimmäiseksi mieleen lasten rohkeus heittäytyä uuden taidon opetteluun ääreen hyvin ennakkoluulottomasti. Valmennuksen aiheen voi kokea hyvin henkilökohtaisena eikä omaa jännitystään välttämättä halua paljastaa muille. Tämän ryhmän osallistujat jakoivat ajatuksiaan ja kokemuksiaan hyvin avoimesti ja tsemppasivat toisiaan. Vaikeakin asia saa aivan uudenlaiset mittasuhteet, kun sitä pääsee jakamaan vertaisryhmän kanssa.

Myös vertaispalautteen merkitys nousi jälleen esiin. Sitä soisi olevan musiikkiopistolaisten arjessa nykyistä enemmän. Lapset ovat taitavia antamaan kannustavaa palautetta toisilleen ja heidän toisiltaan saama palaute saa ihan erilaisen merkityksen kuin esimerkiksi opettajalta saatu palaute.

7 POHDINTA

7.1 Pohdintaa kyselytutkimuksesta

Kyselyyn vastanneiden määrä oli vähäinen, ja siihen todennäköisesti vaikutti kyselyn ajankohta. Vastausten perusteella vaikuttaa, että kyselyyn ovat vastanneet he, joita aihe jo etukäteen kiinnostaa. Pohdimme, onko esiintymisvalmennus aiheena hankala, eikä siksi kiinnosta opettajia, vai koetaanko aihe liian itsestään selvänä. On myös mahdollista, että kyselyyn osallistuminen on liian työlästä sähköisestä lomakkeesta huolimatta.

Taustamuuttujia tarkasteltaessa huomio kiinnittyi siihen, että monet eivät olleet tehneet opettajan pedagogisia opintoja (35 ov tai 60 op) tai eivät tienneet, olivatko opiskelleet ne. Puhallinopettajista puolelta puuttuivat nämä opinnot, vaikka muuten koulutustausta oli monipuolinen. Myöskään työvuodet eivät selitä opintojen puuttumista. Jos kyselymme otannalla saamme näin suuren prosentin pedagogisten opintojen puuttumisesta, niin mikä mahtaa olla todellisuus? Opinnot ovat kuuluneet pätevyysvaatimukseen pitkään, mutta onko niillä merkitystä työnsaannin kannalta? Ilmiö korostunee puhallinsoittimissa, jossa sekä oppilaista että opettajista voi olla pulaa.

Mielenkiintoista oli huomata, kuinka oman historian sekä koulutuksen merkitys vaikutti vastaajien kokemukseen siitä, onko heillä riittävästi keinoja käytössään oppilaiden esiintymisvalmennukseen. Vaikutti siltä, että opettajat vähättelevät omia keinojaan; ne eivät tunnu riittävilä, koska niihin ei ole saatu koulutusta tai niitä ei ole itse opittu omissa opinnoissa. On myös mahdollista tulkita asiaa siten, että koulutuksen puute johtuu työnantajasta. Ainoastaan yli 20 vuotta opettaneiden vastaajien joukosta tulivat maininnat ammatillisesta lisäkoulutuksesta, jossa esiintymisvalmennusta on käsitelty. Nämä koulutukset osuvat todennäköisesti samaan ajanjaksoon, jolloin Taideyliopiston Sibelius-Akatemian esiintymis- ja oppimisvalmennuksen lehtori Päivi Arjas on väitellyt esiintymisvalmennuksesta tohtoriksi. Omat ammattiopinnot on merkittävä tietolähde itsetuntemusta lisäävistä keinoista 0–20 vuotta opettaneilla.

Tämän opinnäytetyön yksi tausta-ajatus on, että esiintyminen on taito, jota voi harjoitella. Kyselyn tulokset vahvistavat tätä ajatusta. Vastaajat, jotka ilmoittivat, että heillä ei ole riittävästi keinoja käytössään oppilaan esiintymisvalmennukseen, eivät kuitenkaan valinneet perusteeksi sitä, ettei taitoa voisi opettaa. Lisäksi kaikki vastaajat, jotka sisällyttivät suunnitelmallisesti esiintymisvalmennusta osaksi opetustaan, ilmoittivat, että kyseessä on taito, jota tarvitsee harjoitella.

Kaikilla vastaajilla oli useita keinoja käytössään, kun he valmistivat oppilasta esiintymiseen. Itsetuntemusta lisäävien keinojen määrä vaikutti olevan yhteydessä opettajan kokemukseen siitä, onko hänellä riittävästi keinoja valmistaa oppilasta esiintymiseen. Opettajan käyttämä keinovalikoima oppilaan esiintymiseen valmistamisessa voi siis vaikuttaa laajalta ja monipuoliselta, mutta opettajan oma kokemus keinojen riittävydestä voi kuitenkin olla toisenlainen. Varsinkin itsetuntemus on aiheena niin laaja, että se voi aiheuttaa tunteen, ettei oma tietomäärä ole riittävä. Vastauksista kävi myös ilmi, etteivät itsetuntemusta lisäävät keinot olleet kaikkien mielestä oleellisia esiintymiseen valmistautumisessa tai vaikuttaneet kokemukseen keinojen riittävydestä.

Suurin osa vastaajista ilmoitti, että käsittelee esiintymisvalmennusta vain esitysten lähestyessä. Vastauksissa mainittiin myös, että aihetta käsitellään milloin vaan, jos se nousee oppilaan puolelta esiin. Pohdimme, onko aiheen käsittely osalle opettajista helpompaa, jos oppilas tekee asiassa aloitteen. Mielenkiintoista olisi myös tietää, missä vaiheessa esiintymisvalmennus yleensä tulee mukaan opetukseen: seuraavatko opettajat esimerkiksi muutaman konsertin verran esityksiä ennen kuin päättävät, miten asiaa käsittelevät?

Kysely herätti myös ajatuksia siitä, kuinka merkityksellisessä osassa musiikinopiskelua esiintymiset oikeastaan ovat. Jos oppilas esiintyy solistisesti kerran lukukaudessa, kerran lukuvuodessa tai harvemmin, ovat erot merkittävät. Kuten Arjas kirjoitti, esiintymistaidon kehittyminen vaatii säännöllisiä toistoja. Kyselymme vastasi myös henkilöitä, jotka eivät suunnitelmallisesti sisällyttäneet esiintymisvalmennusta osaksi omaa opetustaan. Synä olivat yleensä oma perehtymättömyys, koulutuksen puute tai se, ettei asiaa ollut tultu ajatelleeksi. Tämä väistämättä vaikuttaa oppilaiden mahdollisuuksiin kehittyä esiintymistaidossa.

Esiintymiset vievät aikaa soittotunneista. On mahdollista, että ne ovat opettajille niin työläitä, ettei useita esiintymisiä saada sisällytettyä lukuvuoteen. Vaivannäkö voi kasvaa entistä suuremmaksi, jos opettajalla ei ole valmiuksia esiintymisvalmennukseen.

Kysyessämme esiintymiseen liittyvien haastavien tilanteiden ratkaisukeinoista keskustelu nousi yhtenä teemana esiin. Keskustelujen tarkempi sisältö jäi vastauksissa pääosin epäselväksi. Näkemyksemme mukaan tunnetaidot toimisivat keskusteluissa tärkeänä taitona, jolla näitä tilanteita olisi mahdollista purkaa. Tunnetaitoja on kuitenkin oleellista harjoitella etukäteen.

Jos soittotunnilla vallitsee ilmapiiri, jossa tunteet ovat läsnä sallittuina, niin silloin hankalissakin tilanteissa on niistä luontevaa keskustella. Opettajat tarvitsevat rohkeutta kohdata oppilaan tunteet. Silloin niitä ei esimerkiksi sivuuteta näennäisellä kannustamisella, kuten lauseella ”Ei tarvitse jännittää”. Toivoisimme, että tulevaisuudessa opettajat osaavat sanoittaa oppilaan kokemusta nykyistä paremmin ja löytäisivät tavan suhtautua uteliaasti ja hyväksyvästi matkan varrella nouseviin muutoksiin, tilanteisiin ja tunteisiin.

7.2 Pohdintaa esiintymisvalmennuksesta

Järjestämämme ryhmävalmennus Lahden musiikkiopiston oppilaille oli mielenkiintoinen tilaisuus suunnitella lapsille sopiva esiintymisvalmennus ja testata erilaisten harjoitteiden toimivuutta. Ryhmään osallistuneet lapset lähtivät rohkeasti ja avoimin mielin harjoituksiin mukaan sekä osallistuivat keskusteluun aktiivisesti. Huomasimme, että lapset ottavat vastaan erilaisia keinoja esiintymiseen valmistautumiseen, kun heille niitä opetetaan. Mitä aikaisemmin harjoittelu aloitetaan, sen luontevampi osa soittoharrastusta siitä tulee.

Osallistujien saaminen valmennusryhmään oli haastavaa. Osa ilmoittautuneista ei saapunut koskaan tunneille. Oppilaille on yleensä viikon aikana oma soittotunti, hahmotusaineiden tunti sekä yhteissoittoa, joten on ymmärrettävää, ettei aika riitä kaikkeen. Pohdimme myös, miten valmennuksen ajankohta, opettajan omat

voimavarat ohjata oppilas valmennukseen sekä oppilaiden omat kiireet vaikuttivat osallistujamäärään. Kuitenkin mukaan tulleet oppilaat kävivät valmennuksessa innokkaasti ja säännöllisesti.

Päivi Arjas kirjoittaa kirjassaan, että esiintymisvalmennusta ei pitäisi erottaa omaksi oppiaineekseen. Kuitenkin esiintyminen koostuu niin monista osatekijöistä, että kaikilla opettajilla ei ole, kyselymmekään mukaan, valmiuksia ohjata oppilasta monipuolisesti. Erillinen esiintymisvalmennus tukee tällaisissa tilanteissa oppilaita. Olisi kuitenkin tärkeää, että soittotunneilta oppilas saisi valmiuksia esimerkiksi tunne- ja läsnäolotaitojen perusteisiin. Harjoitteiden kohdentaminen sopivan tasoisiksi on helpompaa yksilötunneilla kuin ryhmäopetuksessa, mikä helpottaa taitojen omaksumista. Kun näitä taitoja harjoitellaan jo omilla tunneilla, taidot integroituvat osaksi oppilaan soittamista.

Ryhmämuotoisessa esiintymisvalmennuksessa voidaan hyödyntää vertaisoppimisen kannustavaa ilmapiiriä. Esiintymisvalmennuksen kautta oppilaitoksen eri instrumenttien oppilaat pääsevät tutustumaan paremmin toisiinsa ja tämä lisää yhteisöllisyyttä. Esiintymiseen ja siihen valmistautumiseen liittyvistä teemoista tulee kaikille yhteisiä ja ehkä arkipäiväisempiäkin. Vertaistuen merkitys on oleellista, kun luodaan myönteistä suhtautumista esiintymistä kohtaan.

Ryhmävalmennuksessaamme huomasimme, että erilaisten harjoitteiden tekeminen on lapsille luontevaa ja heidän suhtautumisensa avointa. Tunnetaidot olivat ryhmäläisille tuttuja ainakin koulusta ja keskustelut sujuivat helposti. Vaikka esiintymiseen liittyi jännittäviä tunteita, oli ryhmäläisten asenne esiintymisiä kohtaan kuitenkin innostunut.

7.3 Yhteenveto

Opettajien työnkuva on todella laaja, ja luonnollisestikin opettajien omat kiinnostuksen kohteet vaikuttavat myös siihen, millaisia asioita hän opetuksessaan painottaa. Opettajan kiinnostuksen kohteet voivat välittyä myös piilo-opetussuunnitelmina oppilaille, mikä tiedostamattomana toimintana ei kuitenkaan ole tarkoi-

tuksenmukaista. Voisiko kuitenkin tätä erilaisuutta hyödyntää nykyistä monipuolisemmin työyhteisöissä, jotta eri työntekijöiden hiljainen tieto olisi laajemmin oppilaitosten käytössä? Pedagogista lisäkoulutusta peräänkuulutettiin jo 2000-luvun alkupuolella ja omien kokemustemme mukaan lisäkoulutusten määrä sekä syvällisyys on herkästi vähäistä ja melko pinnallista. Korkeintaan muutaman tunnin koulutuksessa ei kovin syvälle aiheissa päästä. Tässä on suuri kehityskohde musiikin taiteen perusopetuksen oppilaitoksille.

Esiintyminen liittyy hyvin syvälle musiikin opiskeluun, kuten OPS-perusteiden tavoitteista huomasimme. On mielenkiintoista huomata, että vaikka kyseessä on näinkin keskeinen asia musiikinopiskelussa, siihen valmistautuminen, ohjaaminen tai esiintyminen itsessään eivät ole helppoja kohdattavia ammattilaisillekaan. Opettajien tuntema avuttomuus, keinojen vähyys, käyttämättömyys tai asian vaatiman ajan puute on edelleen suurta, vaikka Suomessa musiikinkoulutuksessa aihe on nostettu esiin jo noin 30 vuotta sitten.

Kyselymme mukaan esiintymisvalmennuksesta kaivataan lisäkoulutusta. Koska aihe on osoittautunut hyvin laajaksi, tällaisen lisäkoulutuksen merkitys on lisäksi suurta. Eri osa-alueiden, kuten kehityksen ja itsetuntemuksen lisäämisen, ymmärtäminen ja sisäistäminen vie aikaa, joten opettajien olisi tärkeää suhtautua omien tietojensa karttumiseen kiirehtimättä ja hyväksyvästi. Esimerkiksi hengityksen hyväksyvä huomioiminen tai tunteiden tunnistaminen ovat jo merkittäviä taitoja, joita voi rauhassa harjoitella.

On hyvä kuitenkin tiedostaa, että emme koskaan voi tietää kehollisten ja mielen harjoitusten vaikutusta oppilaisiin. Erityisesti murrosiässä nuoren aivot ovat suuressa muutoksessa. Oppilaan kohtaaminen vaatii opettajalta suurta herkkyyttä ja ymmärrystä. Murrosiässä ikätovereiden mielipiteiden merkitys korostuu ja tarve yhteenkuuluvuuteen on erityisen suurta. Tällöin on esimerkiksi mahdollista, että esiintymistilanne laukaisee oppilaan aivoissa uhan sosiaalisesta hylkäämisestä, mikä aktivoi hermoston stressijärjestelmän. Mikäli oppilas on jollain muulla elämän osa-alueella stressaantunut, voi esiintymiseen liittyvä stressi olla nuorelle ylitsepääsemätöntä. Onkin tärkeää huomioida oppilaiden yksilölliset tarpeet ja henkilökohtaiset elämäntilanteet ja antaa oppilaalle tarvittaessa mahdollisuus

kieltäytyä esiintymisestä. Esiintymistilanteen merkityksen vähättelyn sijaan olisi-kin tärkeää luoda turvallinen kohtaaminen oppilaan kanssa. Turvallinen kohtaaminen rauhoittaa hermostoa.

Jännittäminen on luontainen reaktio esiintymiseen. Opettajan hyväksyvä, vähättelemätön suhtautuminen jännittämiseen auttaa oppilasta hyväksymään sen osaksi esiintymistä. Jännittäminen ilmenee meillä jokaisella eri tavoin, kuten erilaisina fyysisinä reaktioina tai käyttäytymisenä. On tärkeää, että soittotunneilla vallitsee luottavainen ilmapiiri, jossa kaikenlaisille tunteille on tilaa.

On myös syytä miettiä, tarvitseeko jokaisen oppilaan esiintyä yksin. Eri ikävaiheet, taustat ja erilaiset elämäntilanteet vaikuttavat oppilaan kehitykseen. Turvantunteen ja hermoston kehityksen takia esiintymistilanteita kuuluu muokata pedagogisesti oppilaille sopiviksi.

Olemme keskittyneet tässä työssä itsetuntemusta lisääviin, keho-mieli-yhteyttä vahvistaviin harjoitteisiin ja lähestymistapoihin. Vain harjoittelemalla ja kokeilemalla löytää itselleen parhaiten sopivat tavat valmistautua esiintymiseen. Erilaiset esiintymistilanteet voivat tarvita erilaisia valmistautumistapoja. Nämä voivat myös vaihdella ja muuttua elämäntilanteen mukaan.

LÄHTEET

Airaksinen, M. & Rossi, J. 2016. Sydän tunteiden tulkkina? Kirjeitä ja mielipiteitä. Duodecim. Viitattu 12.3.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13110>

Anttila, M. 2004. Musiikkiopistopedagogiikan teoriaa ja käytäntöä. Kasvatustieteiden tiedekunnan opetusmonisteita. N:o 39. Joensuu: Joensuun yliopistopaino.

Arjas, P. 2002. Muusikoiden esiintymisjännitys. Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista. Humanistinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä Studies In The Arts 82. Väitöskirja. Viitattu: 18.7.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-1352-X>

Arjas, P. Hirvonen, A. & Nikkanen, H. M., 2013. Esiintyminen ja kilpaileminen pedagogisina kysymyksinä. Teoksessa Juntunen, M-L., Nikkanen, H. M. & Westlund, H. (toim.) Musiikkikasvattaja. Kohti reflektiivistä käytäntöä. 1. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Arjas, P. 2014. Varmasti lavalle. Muusikoiden esiintymisvalmennus. 1. painos. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Aulavuori, M. & Mälkiäinen, V-P. 2015a. Mindfulness lapsille. Harjoituksia rauhoittumisen taidon ja keskittymiskyvyn vahvistamiseen. CD. Ceesto.

Aulavuori, M. & Mälkiäinen, V-P. 2015b. Rentoutusharjoituksia lapsille: Lyhyitä ohjattuja harjoituksia rauhoittumiseen, nukahtamiseen ja keskittymiskyvyn vahvistamiseen. Audiotuote. Ceesto.

Burns, R. 1982. Self-concept Development and Education. 1. painos. Lontoo: Holt, Rinehart and Winston.

Campayo-Muñoz E., Cabedo-Mas A. 2016. How Parents' and Teachers' Emotional Skills Foster Academic Performance in School Music Students. Victorian

Journal of Music Education (1), 9–14. Luettu 13.8.2022.
<https://eric.ed.gov/?id=EJ1146507>

Cohen, S. & Bodner, E. 2019. Music performance skills: A two-pronged approach – facilitating optimal music performance and reducing music performance anxiety. *Psychology of music*, 47 (4), 521–538. Luettu 6.7.2022. Vaatii käyttöoikeuden. <https://doi.org/10.1177/0305735618765349>

Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 10. painos. Tampere: Vastapaino.

Eskola, J. & Saarela-Kinnunen, M. Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.). 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 3. uud. ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Feldman Barret, L. 2017. How Emotions Are Made. 1. painos. Boston, New York: Houghton Mifflin Harcourt.

Geeves, A., McIlwain D. J.F., Sutton J. & Christensen W. 2014. To Think or Not To Think: The apparent paradox of expert skill in music performance. *Educational Philosophy and Theory*, 46 (6), 674–691. Luettu 6.7.2022. Vaatii käyttöoikeuden. <https://doi.org/10.1080/00131857.2013.779214>

Hasu, J. 2023. KUMMI 21. Nuottinuotta: Oppimisen vaikeudet musiikinopetuksessa – Teoriaa ja harjoituksia. 1. painos. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.

Hiltunen, S., Kiviaho, M. & Vikeväinen-Tervonen, L. 2020. NLP perusteet. 4. muuttamaton painos. Tampere: Tampere University Press.

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

Huotilainen, M. & Pukkinen, L. 2017. Tunne aivosi. 1. painos. Helsinki: Otava.

Huttu, T. & Heikkinen, K. 2017. Pää edellä. Näin tuet lapsesi aivojen kehitystä. 1. painos. Helsinki: WSOY.

Huttu, T. & Heikkinen, K. 2020. Pää kylmänä. Näin tuet teinin aivojen itsenäistymistä. 1. painos. Helsinki: WSOY.

Jääskinen, A.-M. & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. 2. painos. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Jääskinen, A.-M. 2018. Tunteet kehossa ja hermoston vaikutus – näin neurotiede vahvistaa tunnetaitojen kehittymisen turvallisessa vuorovaikutuksessa. Verkkosivu. Viitattu 12.3.2023. <https://www.tunnejataida.fi/tunteet-kehossa-hermoston-tasot-tunnetaidot-neurotiede>

Kaikkonen, M. & Laes, T. 2013. Musiikkikasvattaja inklusion ja tasa-arvoisen oppimisen edistäjänä. Teoksessa Juntunen, M-L., Nikkanen, H. M. & Westerlund, H. (toim.) Musiikkikasvattaja. Kohti reflektiivistä käytäntöä. 1. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kauppila, E. 2018. Kamalan ihana päivä. Lasten mindfulness. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Laki taiteen perusopetuksesta 21.8.1998/633. Viitattu 28.2.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980633>

Luukkala, J. 2011. Jaksaa, jaksaa, jaksaa – työhyvinvointitaitojen kirja. 1. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Martin M., Seppä, M., Lehtinen, P. & Törö, T. 2014. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Uusi laajennettu laitos. Tampere: Mediapinta Oy.

Martin, M. 2018. Jännittäjäryhmän ohjaajan kirja. 1. painos. Tampere: Mediapinta Oy.

Martin, M. 2021. Saa jännittää. Jännittäminen voimavarana. Uud. laitos. Helsinki: Minna Martin ja Kirjapaja.

Meri, M. 1992. Miten piilo-opetussuunnitelma toteutuu? Kasvatustieteellinen tiedekunta, opettajankoulutuslaitos. Helsingin yliopisto. Väitöskirja. Helsinki.

Mieli ry. Itsetuntemus ja itsetunto. n.d. Mieli ry. Verkkosivu. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/>. Viitattu 12.3.2023.

Mäkirintala, E. 2008. Feeling Better, Performing Better?. Holistically-Oriented Top Performance and Well-Being (HOPE). Performance Enhancement and Its Perceived Impacts on Musicians. Soveltavan kasvatustieteen laitos. Helsingin yliopisto. Research Report 292. Väitöskirja. Viitattu 18.7.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-4949-1>

Nummenmaa, L. (2010) Tunteiden psykologia. 1. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Nyström, E. (2018) Tassun toimintakortit. 1. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Obradović J., Sulik, M. J., & Armstrong-Carter, E. 2021. Taking a few deep breaths significantly reduces children's physiological arousal in everyday settings: Results of a preregistered video intervention. *Developmental Psychobiology*. Luettu 19.3.2023. Vaatii käyttöoikeuden. <https://doi.org/10.1002/dev.22214>

OPH. Taiteen perusopetus. 2023. Opetushallitus. Verkkosivu. Viitattu 28.2.2023. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/taiteen-perusopetus>

OPH. Tunnetaidot koulussa. 2023. Opetushallitus. Verkkosivu. Viitattu 3.3.2023. <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/tunnetaidot-koulussa>

Opetushallitus. 2017a. Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2017. Viitattu 28.2.2023. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/186919_taideen_perusopetuksen_yleisen_oppimaaran_opetussuunnitelman_perusteet_2017-1_0.pdf

Opetushallitus. 2017b. Taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2017. Viitattu 27.7.2022. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/186920_taideen_perusopetuksen_laajan_oppimaaran_opetussuunnitelman_perusteet_2017-1_0.pdf

Osborne, M. S., Greene, D. J. & Immel, D. T. 2014. Managing performance anxiety and improving mental skills in conservatoire students through performance psychology training: a pilot study. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice* 4:18. Luettu 6.7.2022. <http://www.psywb.com/content/4/1/18>

Porges, S. W. 2011 *The polyvagal theory. Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. New York: W. W. Norton & Company.

Pulkki J. & Saari, A. 2014. Voiko hiljaisuudesta oppia? Kriittisiä näkökulmia kontemplatiiviseen pedagogiikkaan. Teoksessa Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M. (toim.) *Mindfulness ja tieteet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena*. Tampere: Tampere University Press, 141–157.

PS-kustannus. n.d. Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Verkkosivu. viitattu 25.3.2023. <https://www.ps-kustannus.fi/Taina-Sainio/N%C3%A4in-tuet-lapsen-itses%C3%A4tely%C3%A4.html#liitetiedosto-1419>

Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. *Näin tuet lapsen itsesäätelyä*. 1. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J. 2019. *Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin*. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

SML – musiikkioppilaitokset. n.d. Suomen musiikkioppilaitosten liitto. Verkkosivu. Viitattu 28.2.2023. <http://www.musicedu.fi/musiikin-opetus-suomessa/opiskelu/musiikkiopistot>

SML pähkinänkuoressa. n.d. Suomen musiikkioppilaitosten liitto. Verkkosivu. Viitattu 19.3.2023. Viitattu 28.2.2023. <https://www.musicedu.fi/sml-pahkinankuoressa/>

Terve oppiva mieli – Mitä ne ovat? n.d. Terve oppiva mieli ry. Verkkosivu. <https://terveoppivamieli.fi/tietoisuustaidot/tietoisuus-ja-lasnaolotaidot/>.

Tuohino, P. (2020). "Jes, olen taas ylittänyt itseni!" – Musiikkiopistossa opiskelevien viulunsoitonoppilaiden ja heidän vanhempiansa ajatuksia esiintymisestä. Taidepedagogiikan tutkinto-ohjelma. Savonia-ammattikorkeakoulu. YAMK-opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202005057189>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 2. uud. painos. Helsinki: Tammi.

Tuovila, A. 2003. Mä soitan ihan omasta ilosta. Pitkittäinen tutkimus 7–13-vuotiaiden lasten musiikin harjoittamisesta ja musiikkiopisto-opiskelusta. DocMus – Esittävän säveltaiteen ja tutkimuksen tohtorinkoulutusyksikkö. Sibelius-Akatemia. Studia Musica 18. Väitöskirja.

Van Hoorebeken, T. Tunteikas Tornado. Visuaaliset tunnetaitokortit. 2021. Belgia: GLWMax.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uud. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

LIITTEET

Liite 1. Saate kyselyä varten

Hei!

Teemme tänä vuonna Tampereen ammattikorkeakouluun musiikkipedagogi YAMK-opintoja. Opinnäytetyössämme selvitämme, miten oppilaat voisivat valmistautua esiintymisiin monipuolisesti ja miten esiintymisvalmennusta nykyään opetetaan osana oppilaiden musiikkiopintoja. Kiinnostuksen kohteena ovat erityisesti erilaiset oppilaan itsetuntemusta lisäävät keinot. Itsetuntemuksella tarkoitamme taitoa tunnistaa omia ajatuksia, tunteita ja tarpeita sekä omia vahvuuksia ja kehittämiskohteita. Itsetuntemusta lisääviä keinoja ovat muun muassa mielenhallinnan taidot, läsnäolotaidot sekä tunnetaidot.

Olemme suunnitelleet opettajille tehtävän kyselyn, jonka avulla keräämme tietoa muun muassa siitä, kuinka opinnoissa valmistaudutaan esiintymisiin, millaisia keinoja opettajat käyttävät ohjauksessaan sekä millaisia haasteita ja ratkaisuja esiintymistilanteisiin valmistautumisessa on tullut vastaan.

Kyselyssä on sekä monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä. Kyselyyn vastaamiseen menee aikaa noin 15–30 minuuttia. Vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Kyselyyn voi vastata perjantaihin 13.5.2022 saakka.

Toivomme, että autat meitä tutkimuksessamme ja vastaat linkistä avautuvaan kyselyymme. Opinnäytetyötämme ohjaa lehtori Mirja Kopra (mirja.kopra@tuni.fi).

Linkki kyselyyn:

<https://forms.office.com/r/vmDtqA5ahv>

Keväisin terveisin,

Aino Kylmäperä
käyrätorvensoiton opettaja,
Tampereen konservatorio
kiopisto
aino.kylmapera@tuni.fi

Jenni Hiipakka
käyrätorvensoiton opettaja,
Sibelius-opisto, Lahden musiikkiopisto
jenni.hiipakka@tuni.fi

Liite 2. Kyselylomake

1(3)

Opettajille suunnattu kysely oppilaiden esiintymiseen valmistautumisesta

Tällä kyselyllä keräämme tietoa muun muassa siitä, kuinka opinnoissa valmistaudutaan esiintymisiin, millaisia keinoja opettajat käyttävät ohjauksessaan sekä millaisia haasteita ja ratkaisuja esiintymislanteisiin valmistautumisessa on tullut vastaan. Kyselyssä on sekä monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä. Kyselyyn vastaamiseen menee aikaa noin 15–30 minuuttia. Vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Kyselyyn voi vastata perjantaihin 13.5.2022 saakka.

* Pakollinen

Taustamuuttujat

1. Työvuodet: *

- 0-5 vuotta
- 6-10 vuotta
- 11-15 vuotta
- 16-20 vuotta
- yli 20 vuotta

4. Oletko suorittanut opettajan koulutuksen pedagogiset opinnot (60 op tai 35 ov)? *

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

2. Opetettava aine (voit valita useamman) *

- Piano, säestys
- Puhallinsoittimet
- Jousisoittimet
- Laulu (klassinen sekä pop/jazz)
- Muut (esim. kantele, harppu, harmonikka, rummut, lyömäsoittimet, kitara, sähkökitara, basso)
- Varhaisiän musiikkikasvatus
- Musiikin hahmotusopinnot

3. Koulutustausta (voit valita useamman): *

- Musiikin alan AMK-tutkinto
- Musiikin alan YAMK-tutkinto
- Musiikin kandidaatti
- Musiikin maisteri
- Konservatoriossa suoritettu opettajan tutkinto
- Muu

(jatkuu)

Esiintymiseen valmistautuminen

5. Mitä keinoja käytät valmistaessasi oppilasta esiintymiseen? (voit valita useamman) *

- Erilaisia oppilaan itsetuntemusta lisääviä keinoja
- Vertaisoppimista
- Keskustelua
- Harjoituskonserteja
- Teknisen osaamisen hiomista
- Säestysharjoituksia
- Videointia
- Minulla ei ole erityisiä keinoja käytössäni.
- Muu

6. Jos käytät itsetuntemusta lisääviä keinoja osana esiintymisvalmennusta, mitä seuraavista käytät? (voit valita useamman) *

- Mielikuvaharjoittelua
- Tilanteen visualisointia
- Rentoutusharjoituksia
- Hengitysharjoituksia
- Tunteiden hallintaa
- Voimavarojen ankkurointia
- En käytä mitään itsetuntemusta lisääviä keinoja
- Muu

7. Onko sinulla mielestäsi riittävästi keinoja oppilaiden esiintymisvalmennukseen? *

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

8. Mikäli vastasit edelliseen kysymykseen kieltävästi, niin minkä ajattelet olevan tähän syynä? (voit valita useamman)

- Aihe on hankala omaksua
- Pelkään, että ohjaan oppilasta väärin
- En ole itse oppinut riittävästi erilaisia keinoja
- En ole tullut ajatelleeksi asiaa
- Aihe ei kiinnosta minua
- Esiintymään oppii vain esiintymällä
- Näitä taitoja ei mielestäni voi opettaa
- En ole saanut tähän koulutusta
- Muu

9. Mistä olet saanut tietoa itsetuntemusta lisäävistä keinoista? *

- Omista ammattiopinnoistani
- Olen opiskellut aiheetä itse, esim. kirjoista
- Olen osallistunut itsenäisesti aiheetä käsittelevään koulutukseen
- Ammatillisesta lisäkoulutuksesta
- En ole saanut aiheesta tietoa
- Muu

10. Missä vaiheessa opintoja itsetuntemusta lisäävät keinot ovat mielestäsi käyttökelpoisia?

11. Miten itsetuntemusta lisäävät keinot ovat vaikuttaneet oppilaiden esiintymiseen valmistautumisessa?

Esiintymisvalmennuksen ohjaaminen

12. Sisällytätkö suunnitelmallisesti esiintymisvalmennusta osaksi opetustasi? *

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

13. Kyllä sisällytän, koska: (voit valita useamman)

- Opintosuunnitelmaan kuuluu esiintymisvalmennus
- Tämä on oleellinen osa oppilaan opintoja
- Aihe kiinnostaa minua ja tunnen sen tärkeäksi
- Kyseessä on taito, jota tarvitsee harjoitella
- Esiintymisvalmennus monipuolistaa oppituntien sisältöä
- Muu

15. Kuinka usein käsittelet esiintymisvalmennusta tunneilla? (voit valita useamman) *

- Säännöllisesti pitkin lukuvuotta
- Vain esiintymisen lähestyessä
- Hyvin harvoin
- En koskaan
- Muu

16. Millaisia haasteita olet kohdannut opetustyössäsi oppilaiden esiintymisiin liittyen? (voit valita useamman) *

- Oppilas ei harjoittele esiintymiskapppaletaan
- Oppilas jännittää voimakkaasti
- Oppilas kieltäytyy esiintymisistä
- Oppilas alisuoruu toistuvasti esiintymisissään
- Oppilas vaikuttaa suhtautuvan välinpitämättömästi tulevaan esiintymiseen ja siihen valmistautumiseen
- Oppilas ei suostu tekemään annettuja harjoitteita
- En ole kohdannut haasteita
- Muu

14. En sisällytä, koska: (voit valita useamman)

- En ole riittävästi perehtynyt aiheeseen
- En ole tullut ajatelleeksi asiaa
- Minusta se ei ole oleellista
- Aihe ei kiinnosta minua
- Esiintymään oppii vain esiintymällä
- Tätä ei mielestäni voi opettaa
- En ole saanut asiasta koulutusta
- Aihe on hankala omaksua
- Pelkään, että ohjaan väärin
- Muu

17. Millaisia keinoja käytät edellisessä kysymyksessä valitsemiesi haasteiden purkamiseen?

18. Saatko tarvittaessasi tukea haasteiden käsittelyyn oppilaan kanssa?

19. Olisitko kiinnostunut osallistumaan esiintymisvalmennusta käsittelevään koulutukseen? *

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

20. Kiitos, että käytit aikaasi kyselyymme vastaamiseen!

Jos haluat kommentoida aihetta lisää, voit kirjoittaa ajatuksiasi tähän.

Tämä ei ole Microsoftin luomaa tai suosittelemaa sisältöä. Lähettämäsi tiedot lähetetään lomakkeen omistajalle.

 Microsoft Forms

Liite 3. Tiedote ryhmävalmennuksesta

7.2.2022

Hei kollegat, oppilaat ja huoltajat!

Teemme parhaillaan musiikkipedagogi YAMK-opintoja Tampereen ammattikorkeakouluun ja kaipaamme apuamme opinnäytetyötämme varten.

Opinnäytetyömme aiheena on musiikkiopistotasoisien oppilaiden esiintymiseen valmistautuminen mielenhallinnan keinoin. Tähän olennaisesti liittyy keskittymisen taidot, itsetuntemus ikätasoisesti sekä musiikillisen minäkuvan kehittyminen. Opinnäytetyömme tavoitteena on löytää keinoja ja harjoitteita, joilla näitä taitoja voisi harjoitella jo opintojen alkumetreillä, sekä selvittää, kuinka paljon ja miten näitä taitoja jo opetetaan.

Perustamme opinnäytetyötämme varten ryhmän Lahden musiikkiopiston oppilaista. Ryhmässä harjoittelemmme yhdessä esiintymiseen valmistautumista tehden muun muassa erilaisia mielikuvaharjoitteita sekä harjoittelemalla läsnäoloa ja keskittymisen taitoja.

Ryhmä kokoontuu viisi kertaa ja viimeisellä kerralla järjestämme esiintymisen. Esiintymisen jälkeen ryhmäläisiltä kerätään palautetta kokemuksistaan kurssilla. Päähuomio kurssilla on kuitenkin esiintymiseen valmistautumisessa, eikä itse esiintymisessä.

Otamme ryhmään enintään kymmenen 4.–6.-luokkalaista oppilasta. Instrumentilla tai soittotaidoilla ei ole merkitystä. Kokoontumiskertojen jälkeen lähetämme joko kirjallisen kyselyn kurssista tai keräämme palautetta suullisesti. Ryhmään mukaan tulevat oppilaat sitoutuvat vastaamaan kyselyymme yhdessä huoltajansa kanssa.

Ryhmän kokoontumisajat:

Pe 1.4. klo 17.30–18.30

Pe 8.4. klo 17.30–18.30

Pe 22.4. klo 17.30–18.30

Pe 29.4. klo 17.30–18.30

Pe 6.5. klo 17.30–18.30

Ryhmään ilmoittaudutaan pe 11.3. mennessä osoitteeseen:

jenni.hiipakka@lahdenmusiikkiopisto.fi

Innostunein terveisin,

Jenni Hiipakka
Käyrätorvensoiton opettaja
Lahden Musiikkiopisto
Sibelius-opisto

Aino Kylmäperä
käyrätorvensoiton opettaja
Tampereen konservatorio

Liite 4. Sähköposti valmennuksesta

Hei!

28.3.2022

Lapsenne on ilmoittautunut mukaan esiintymisvalmennusryhmäämme. Mahtava juttu! Ryhmä aloittaa alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen vasta perjantaina 8.4. klo 17.30–18.30 Lahden musiikkiopiston muskariluokassa, joka on 1. kerroksessa. Sairastumisesta johtuen joudumme hieman muuttamaan ryhmän aiemmin ilmoitettua aikataulua.

Muut tapaamiskertamme keväällä ovat

Pe 22.4. klo 17.30–18.30

Pe 29.4. klo 17.30–18.30

Pe 6.5. klo 17.30–18.30

La 7.5. klo 11.00-12.00

Ryhmässä harjoitellamme muun muassa keskittymisen ja läsnäolon taitoja. Tarkoituksemme on kartuttaa kokemusta erilaisten harjoitusten toimivuudesta sekä edistää ryhmäläisten taitoja esiintymiseen valmistautumisessa. Tavoittemme on vähentää esiintymiseen liittyvää ylimääräistä jännittämistä sekä auttaa oppilasta tunnistamaan omia tapojaan reagoida erilaisissa esiintymiseen liittyvissä tilanteissa. Ryhmävalmennuksen suunnittelu sekä toteutus ovat osa Tampereen ammattikorkeakoulun musiikkipedagogi YAMK-opintojemme opinnäytetyötämme, jonka ohjaajana toimii Mirja Kopra (mirja.kopra@tuni.fi). Ryhmään osallistuvien henkilötietoja ei käytetä opinnäytetyössämme.

Alustavan suunnitelmamme mukaan ryhmäläiset esiintyvät toisilleen viimeisellä kerralla. On kuitenkin mahdollista, että päätämme ryhmävalmennuksen myös muulla onnistumista tuovalla tavalla. Jos joku ryhmäläisistä tuntee, ettei halua esiintyä, häntä ei siihen pakoteta. Viimeisen kerran jälkeen keräämme myös palautetta esiintymisvalmennuksestamme.

Tapaamiskertojen määrä on hyvin rajattu, joten toivomme, että kaikki ryhmäläiset sitoutuvat tapaamisiin. Mahdollisista poissaoloista laittakaa viestiä Jennille numeroon 0400599450.

Nähdään ensi viikolla!

Iloisin terveisin,

Aino & Jenni

Liite 5. Valmennuksessa käytetyt 12 Tunteikas Tornado – visuaalista tunnetaito-korttia

(Lupa julkaisuun saatu: Tiina Van Hoorebeke / GLWMax)

