

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävä taide / Musiikki

2024

Emmi Vesterinen

Ilolla heittäytymään

– Keinoja, joilla pianonsoiton opettaja pystyy vaikuttamaan oppilaan kykyyn heittäytyä musiikkiin soittotuntitilanteessa

Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Esittävä taide / Musiikki

2024 | 34 sivua

Emmi Vesterinen

Ilolla heittäytymään

– Keinoja, joilla pianonsoiton opettaja pystyy vaikuttamaan oppilaan kykyyn heittäytyä musiikkiin soittotuntitilanteessa

Opinnäytetyössä tutkitaan musiikkiin heittäytymistä ja sitä miten pianonsoiton opettaja voi vaikuttaa sen mahdollistumiseen soittotunneilla. Työssä annetaan pianonsoiton opettajille konkreettisia neuvoja, miten vaikuttaa oppilaalle muodostuvaan heittäytymisen tunteeseen.

Opinnäytetyötä varten haastateltiin neljää kokenutta pianopedagogia. Haastatteluissa nousi esille monia tärkeitä teemoja ja osa-alueita liittyen heittäytymiseen. Haastateltavien vastaukset sisälsivät heittäytymiseen ja sen opettamiseen liittyviä yhtymäkohtia, ja jaettuja kokemuksia löytyi.

Jokainen oppilas on erilainen ja tästä syystä opinnäytetyössä ei tarjota yhtä ainoaa keinoa heittäytymisen saavuttamiseksi. Opinnäytetyössä esitellään tekijöitä, jotka pohjustavat ja tukevat tilaa, jossa heittäytymisen on mahdollista tapahtua kuin itsestään. Näitä tekijöitä ovat muun muassa osaamisen tunne, luottamus itseen ja opettajaan, uskaltaminen ja keskittymiskyky.

Asiasanat: opetus, musiikki, soittaminen, piano, oppiminen, keskittymiskyky, luottamus

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Performing Arts / Music

2024 | Total number of pages 34

Emmi Vesterinen

Letting go with joy

– How piano teachers can affect their students' ability of "letting go" when making music

Fin. "Heittäytyminen" = The feeling of letting go, going with the flow, surrendering to the feeling

The thesis investigates the act "heittäytyminen" in music and how a piano teacher can enable this in a student during lessons via passive and active affections. It provides concrete advice to piano teachers on influencing the feeling of absorption that develops in students.

For this thesis, four experienced piano pedagogues were interviewed. The interviews brought up many important themes and areas related to the phenomenon of "heittäytyminen" and what it encloses. The interviewees' responses included points of convergence related to teaching "heittäytyminen", and shared experiences were identified.

Each student is unique, so the thesis does not offer a single method for achieving "heittäytyminen". Instead, it discusses factors that establish and support an environment where immersion can occur naturally. These factors include a sense of competence, trust in oneself and the teacher, the courage to engage, and the ability to concentrate.

Keywords: teaching, music, playing, piano, learning, concentration, trust

Sisältö

1. Johdanto	5
2. Mitä heittäytyminen on?	8
2.1. Sanan merkitys	8
2.2. Heittäytyminen pianonsoitossa	8
2.2.1. Musiikkiin uppoutuminen	10
2.2.2. Heittäytymistä tukevia asioita	11
3. Opettajan vaikutus heittäytymiseen	13
3.1. Oppilaan kohtaamisesta yksilönä	13
3.2. Kappaleen osaaminen	14
3.3. Luottamus ja turvallisuus	15
3.4. Oppilaan vahvuuksien tukeminen	16
3.5. Soitettavasta ohjelmistosta	17
3.6. Hyvä olo	19
4. Heittäytymisen harjoittelu	20
4.1. Keskittymiskyky	20
4.2. Hengitys apuna moneen	22
4.3. Vapaat liikeradat	23
4.4. Improvisaatio	24
4.5. Lietsominen soiton aikana	25
4.6. Mielikuvituksen ruokkiminen	25
4.7. Kappaleen analysointi	26
4.8. Musiikin historian ja tyylien tuntemus	27
4.9. Näyttelemine	27
4.10. Mielikuvaharjoittelu	28
4.11. Hyvin kanavoitu jännitys	29
5. Pohdinta	30
Lähteet	32
Liite 1	34
Haastattelukysymykset	34

1. Johdanto

Opinnäytetyöni aiheeksi valikoitui heittäytyminen, koska olen saanut omilla soittotunneillani suurimmat oivalluksen hetket uskaltaessani vapautua ja heittäytyä mukaan soittamaani kappaleeseen. Heittäytymisen herättämän tunteen luomat hetket ovat olleet niin tärkeitä, että ne ovat lisänneet motivaatiota soittoharjoitteluun ja herättäneet halun toimia musiikkialalla.

Opettajana haluan, että oppilaani saavat kokea soittotunneilla onnistumisen kokemuksia. Uskon tunneilla saatujen miellyttävien kokemusten auttavan soittoharrastukseen sitoutumisessa ja innostuksen luomisessa harrastusta kohtaan.

Useissa toisistaan riippumattomissa tutkimuksissa on todettu musiikin kuuntelun ja etenkin sen soittamisen tai laulamisen tukevan aivojen kehitystä.

Pitkäaikainen ja systemaattinen musiikkiharrastus muokkaa aivojen rakennetta ja edistää muun muassa kielenkehitystä, matemaattista päättelykykyä, avaruudellista hahmotusta, empatiakykyä, keskittymisen ja ongelmanratkaisun taitoja sekä muistia. Muutokset liittyvät tutkimusten mukaan pitkäaikaiseen harjoitteluun, eivätkä yksilökohtaisiin eroihin. (Muusikoiden liitto 2018.)

Soittoharrastuksen pariin olisi hyvä houkutella lisää lapsia ja nuoria nykyaikana, jolloin lapset eivät enää tee keskittymistä vaativia asioita niin paljon kuin ennen. Digilaitteet, sosiaalinen media ja nyky maailman tempo ovat niin nopeita, että lasten ja myös aikuisten kyky pitkäjänteiseen työskentelyyn on heikentynyt.

Soittoharrastus tuo soittavalle nuorelle nykyaikaan tarvittavaa vastapainoa, kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävää tekemistä, jollaisen pariin ei enää hakeuduta luonnostaan, kun kilpailevana tekemisenä on nopeaa dopamiinia erittävää toimintaa, kuten Tiktok-videoita.

Helsingin Sanomien artikkelissa *Mitä koulussa oikein tapahtuu?* erityisopettaja Aulikki Uski ihmettelee, miten tuuliajolla oppilaat nykyään ovat. ”Suuri osa

alakoululuokan oppilaista ei pystynyt lainkaan seuraamaan opetusta. Moni ei kuunnellut opettajaa, saati että olisi totellut.”

Musiikkia harrastavilla oppilailla on valtava etulyöntiasema verrattuna lapsiin, jotka eivät sitä harrasta. Samassa Helsingin Sanomien artikkelissa Uski kertoo: ”Tutkimusten mukaan kädentaidot ovat yhteydessä aivotyöskentelyyn, ajatteluun ja ylpeyteen omasta osaamisesta.” Soittaminen on kädentaitoa yhdistettynä moneen muuhun asiaan, kuten tunteisiin ja ajatteluun.

Omissa heittäytymiskokemuksissani musiikki on imaissut minut mukaansa niin, että ajan kulun taju on kadonnut. Keskittyminen on tullut kuin itsestään, kun soitettava musiikki on ollut niin mukaansatempaavaa. Heittäytymiseen tähtäävä musiikinopetus voisi opettaa soittajalle keskittymistä kuin itsestään ja tätä kautta parantaa soittoa harrastavan ihmisen keskittymiskykyä muussakin elämässä.

Tarkastelen opinnäytetyössäni sitä, mitä heittäytyminen on ja mitkä tekijät vaikuttavat sen mahdollistumiseen soittotunneilla. Tavoitteenani on opinnäytetyössäni vastata kysymyksiin:

- Miten heittäytyminen määritellään musiikin ja soittamisen kontekstissa?
- Millä konkreettisilla keinoilla pianonsoiton opettaja voi auttaa oppilasta heittäytymään musiikkiin soittotunnilla?

Tärkeimpänä lähteenä opinnäytetyössäni toimivat neljän kokeneen pianopedagogin haastattelut. Haastateltavani olivat Antti Hotti (Sibelius-Akatemia), Henni Isojunno (Halikon musiikkiyhdistys ja Salon musiikkiopisto), Sirkka-Liisa Kärkkäinen (Sibelius-Akatemia) ja Anna-Mari Peltonen (Porvoonseudun musiikkiopisto). Haastattelut toteutettiin aikavälillä 29.1.–11.3.2024 Helsingissä ja Salossa. Osa haastatteluista toteutui etäyhteydellä ja osa kasvokkain. Haastattelut on litteroitu. Haastateltavat ovat antaneet luvan heidän nimiensä käyttämiseen.

Haastatteluissa nousi esille monia teemoja ja osa-alueita liittyen heittäytymiseen. Haastateltavien vastaukset sisälsivät heittäytymiseen ja sen opettamiseen liittyviä yhtymäkohtia, ja jaettuja kokemuksia löytyi.

Haastatteluiden pohjalta olen koonnut heittäytymistä tukevia ja pohjustavia tekijöitä. Moni tekijä on sellainen, johon opettaja pystyy vaikuttamaan. Lisäksi olen koonnut harjoituksia ja työkaluja, joilla näitä heittäytymiseen vaikuttavia tekijöitä pystyy kehittämään.

2. Mitä heittäytyminen on?

2.1. Sanan merkitys

Viimevuosina heittäytyminen on noussut muotisanaksi, jota viljellään muun muassa aikakauslehtien artikkeleissa, joissa annetaan ohjeita hyvään elämään. Heittäytyminen saa tällaisessa yhteydessä mielikuvissa aikaan kokonaisvaltaista vapautumista, jonka avulla ihminen voi olla aito oma itsensä. ”Kun vaan heittäydyt, niin elämänlaatusi paranee.”

Kielitoimiston sanakirjan mukaan heittäytyminen tarkoittaa seuraavia asioita: *jättäytyä jonkin valtaan, omistautua, antautua, eläytyä* (Kotimaisten kielten keskus 2024). Heittäytyminen voi tarkoittaa myös itsensä muuttamista ja joksikin tekeytymistä. Tällainen merkitys sanalle on tyypillinen eri murteissa. Heittäytyä = *ruveta tai tekeytyä joksikin, jonkinlaiseksi* (Kotimaisten kielten keskus 2024). Heittäytyminen on suomen kielen erityinen sana, jolle esimerkiksi englanninkielestä ei löydy suoraa vastinetta. Lähimpänä heittäytymistä olevia termejä ovat *letting go ja go with the flow*. Sanana heittäytyminen on siis monitajuinen, yleissana itsensä likoon laittamiselle.

2.2. Heittäytyminen pianonsoitossa

Musiikista ja soittamisesta puhuttaessa se, minkä valtaan jättäydytään ja johon eläydytään, on useimmiten tunne tai tunnelma.

Heittäytyminen vaatii soittajalta paljon, koska instrumentin soittaminen haastaa soittajaa monella eri osa-alueella. Soittoon liittyy muun muassa fyysinen ja tekninen osaaminen, tulkinnalliset asiat, ulkoa muistaminen, esiintyminen ja siihen liittyvä jännitys.

Heittäytyminen ei sanana ole ilmiselvä ja sen merkitys voi tarkoittaa eri ihmisille eri asioita. Tästä syystä kysyin haastateltavilta, mitä heittäytyminen heidän

mielestään tarkoittaa pianonsoitossa. Sain vastaukseksi erilaisia asioita, jotka liittyvät heittäytymiseen ja sen mahdollistumiseen.

Useampi haastateltava pohti läpisävelletyn taidemusiikkiteoksen soittamisen ja samanaikaisen heittäytymisen kanssa käsitettä *vapautuminen*. Miten voi olla vapaa soittaessa teosta, jossa soittajalle on valmiiksi määritellyt nuotit, tempo ja useimmiten jokin esitysohje. Kappaleen kulku on säveltäjän päättämä ja esittäjän täytyy noudattaa sitä. Lisäksi teoksen kulkua määrittää vahva traditio siitä, miten esimerkiksi barokin tai klassismin ajan musiikkia kuuluu soittaa. Vapaassa improvisaatiossa, missä kaikki on sallittua, heittäytyminen on ilmeisempää ja helpompi toteuttaa.

Heittäytyminen on tila, jossa moni asia toimii automaatiolla. Samalla tavalla näyttelijä pystyy eläytymään ja heittäytymään rooliinsa vasta, kun on sisäistänyt vuorosanat, eikä hänen tarvitse miettiä, mitä seuraavaksi pitikään sanoa. Soittotapahtuma on monesti, varsinkin haastavien kappaleiden kohdalla, soittajalle niin vaativa tilanne, että se vaatii automaation lisäksi myös kontrollia.

Sirkka-Liisa Kärkkäinen kuvasi tätä ristiriitaisuutta:

Mua kyl mietityttää toi kontrolli, että tavallaan se tarvii sitä kontrollia, mutta sit myös sitä kontrollista luopumista. Et onhan se valtava määrä kontrollia, et sä suoriudut jostain vaativasta kappaleesta sujuvasti, mutta sit että sä et pohdi jatkuvasti jotain teknisiä seikkoja tai mihin sun fraasit on viemässä tai hyppyjä tai miten sä pystyt ja sotkeeks tää pedaali ja kaikkee semmosta. Et luopuu ylimäärästen ärsykkeiden tulvasta.

Heittäytyessä ylimääräiset ärsykkeet katoavat, kun kappale osataan niin hyvin, että moni asia toimii automaatiolla. Soittaja pystyy keskittymään tulkintaan ja tarinankerrontaan.

Kuulijalle voi syntyä esitystä kuunnellessa tunne, että esiintyjä olisi ollut erityisen sisällä musiikissa ja heittäytynyt, vaikka esiintyjä olisi ollut pakokauhuinen tai toteaisi esityksen jälkeen inhonneensa koko kappaletta.

Kokemus heittäytymisestä voi siis olla esiintyjälle aivan eri kuin kuulijalle. Tällainen illuusio kuulijalle voi syntyä monestakin eri syystä, joita olisi kiinnostavaa tutkia tarkemmin. En kuitenkaan tässä opinnäytetyössä keskity kuulijan ja soittajan eroaviin kokemuksiin. Minua kiinnostaa soittajan oma kokemus heittäytymisestä, koska se on tärkeämpi soittomotivaation syntymisen ja ylläpitämisen kannalta.

2.2.1. Musiikkiin uppoutuminen

Haastattelussa Antti Hotti kuvasi heittäytymisen olevan olevan musiikkiin uppoutumista:

Mä sanoisin ett' se on semmonen uppoutuminen täysin siihen kyseessä olevan musiikin maailmaan. Semmonen, ett' pystyy jotenkin ehkä vähän sulkee asioita pois ja semmonen täydellinen musiikissa tapahtuvien asioiden seuraaminen. Sillä tavalla ett' kun mä puhun, niin harva voi puhua silleen, ett' ei ajattele mitä sanoo. Vaan siis sillä tavalla ett' kaikki, mitä mun sormet osuu tonne koskettimistolle, niin se on jollain tavalla hirveen intensiivistä.

Sirkka-Liisa Kärkkäinen kuvasi seuraavasti, kun kysyin, mitä tehdä jos musiikkiin on vaikea keskittyä:

Kun päässä pyörii mitä vaan ja on vaikea keskittyä, kannattaa ajatella vaan sitä musiikkia. Laula sitä melodiaa mielessä ja koeta uppoutua siihen.

Musiikkiin uppoutuminen tarkoittaa lähes samaa asiaa, kuin heittäytyminen. Heittäytyminen on sanana energisempi ja siihen liittyy rohkeuden elementti. Uppoutuminen taas tarkoittaa samaa kuin syventyminen (Kotimaisten kielten keskus 2024).

Musiikkiin uppoutumisen paradoksia ovat tutkineet Simon Høffding kollegoineen 2024 julkaistussa artikkelissa *Mind surfing: Attention in musical absorption*. Artikkelissa kerrotaan musiikkiin uppoutumisen sisältävän paradoksaalisesti

sekä keskittyneen huomion että mielen harhailun prosesseja. Tutkijat ovat keksineet ilmiölle uuden englanninkielisen sanan *mind surfing* (mielensurffaus). He esittävät artikkelissaan, miten ”surffaus” mahdollistuu musiikin toimiessa sekä affektiivisena (tunnepitoinen), että kognitiivisena (tiedollinen) tukirakenteena.

Mielensurffauksen kannalta välttämätön edellytys on suuri ulkoinen voima, johon subjekti voi liittyä ja synkronoida (yhtäaikaistaa); musiikin kohdalla aikasidonnaisuus on olennaista sen tarjoamien uppoutumisen lajien kannalta (Høffding ym. 2023.)

Toisin sanoen, musiikkiin uppoutuakseen soittajan täytyy kokea musiikki hyvin voimakkaasti hetkessä. Musiikille ominainen aikasidonnaisuus vaatii soittajalta keskittymiskykyä, ja näin saavutetaan aiemmin mainittu kontrolli, jota ilman kappaleen läpisoitto ei mahdollistu. Tietynlainen samanaikainen mielen harhailu mahdollistaa musiikille uppoutumisen, josta Høffgind kollegoineen käyttää termiä *mind surfing*.

Heittäytyminen vaatii musiikkiin uppoutumista ja energian, jota voisi kutsua myös tulkintatahdoksi. Voimakasta heittäytymisen tilaa kutsutaan myös flow-tilaksi tai huippukokemukseksi.

2.2.2. Heittäytymistä tukevia asioita

Haastatteluissa nousi esiin paljon heittäytymistä pohjustavia ja tukevia tekijöitä. Monet asiat ovat hyvin soittajakohtaisia. Useimmille soittajille heittäytyminen on helpompaa ilman nuotteja, mutta toisille taas nuottien kanssa on turvallisempi olo ja heittäytyminen helpompaa.

Haastateltavien mukaan heittäytymistä pohjustavia ja tukevia tekijöitä ovat

- kappaleen osaaminen täysin
- luottamus itseen, opettajaan ja tilanteeseen
- turvallinen olo

- rohkeus, uskaltaminen
- pieleenmenon sietäminen, armollisuus itseä kohtaan
- keskittyminen
- hauskuus, ilo, tehtävän mielekkyys
- ilmapiiri, jossa on lupa kokeilla
- hyvä valmistautuminen
- vapaa soittotekniikka
- mielikuvituksen ruokkiminen, kekseliäisyys
- soitettavan aikakauden tunteminen
- oikeanlainen mielentila
- vuorokauden aika, vireystila (soittajakohtaisuus: toiselle soittajalle esimerkiksi alhaisempi energiataso tai väsymys voi toimia jopa apuna heittäytymiseen)
- muu elämä soittotuntien ulkopuolella
- ulkomuistista soittaminen, nuoteista soittaminen
- jännitys ja adrenaliini
- kuinka monta kertaa kappale on jo esitetty (usein ensiesityksessä keskittyminen menee oikeisiin ääniin osumiseen ja kyseisen kappaleen esittämisen harjoitteluun).

Seuraavassa luvussa 3 käsittelen syvemmin aiemmin mainittuja heittäytymistä tukevia tekijöitä, joihin opettaja pystyy vaikuttamaan soittotunneilla olemuksellaan ja asenteellaan.

3. Opettajan vaikutus heittäytymiseen

3.1. Oppilaan kohtaamisesta yksilönä

Haastateltavani olivat yhtä mieltä siitä, että soitonopettaja pystyy vaikuttamaan oppilaan heittäytymiseen. Opettajan rooli heittäytymiseen kannustamisessa ja sen mahdollistamisessa on merkittävä.

Opettaja pystyy vaikuttamaan heittäytymiseen monilla eri tavoilla. Erityisen tärkeitä taitoja opettajalle ovat ihmistuntemus ja sosiaaliset taidot, jotka nousivat useissa haastatteluissa esille. Jokainen oppilas on erilainen ja opettajan on tärkeää osata kohdata oppilaat yksilöinä ja tukea jokaisen oppilaan tarpeita.

Persoonallisuus tarkoittaa kyseiselle yksilölle luonteenomaista tapaa tuntea, ajatella, toimia ja käyttäytyä. Juuri persoonallisuus tekee jokaisesta oppijasta ainutlaatuisen ja luo yksilöllisen pohjan oppimiselle ja siinä onnistumiselle (Miao 2023, 11.)

Oppilaan pitäisi voida luottaa siihen, että opettajalle voi kertoa myös luottamuksellisia asioita. Tärkeää on kuunnella oppilasta ja antaa hänelle mahdollisuus kertoa, mitä hänelle kuuluu myös musiikin ulkopuolella. Kaikki elämän osa-alueet heijastavat toisiinsa. Esimerkiksi vanhempien ero, koulukiusaaminen, mielialalääkitys, välipalan väliin jättäminen ennen soittotuntia ja huonot yöunet voivat vaikuttaa oppilaan olemiseen soittotunnilla.

Opettaja ei kuitenkaan saa pakottaa tai udella epäkorrektisti oppilaan asioita. Oppilaalla pitää olla oikeus jättää kertomatta asioita, joita hän ei halua jakaa. Kun oppilas voi kertoa avoimesti opettajalle asioistaan, pystyy opettaja ymmärtämään oppilasta kokonaisvaltaisemmin ja näin antamaan hänelle mahdollisimman hyvää opetusta siinä hetkessä.

Kiinnostava psykologinen käsite on mentalisaatio. Se merkitsee ihmisen halua ja kykyä huomioida mielen tiloja niin itsessä kuin toisissa: tunteita, ajatuksia, kuvitelmia, uskomuksia ja aikomuksia (Pajulo ym. 2015). Mentalisaatio on

empatiaa laajempi käsite. Mentalisaatio sisältää empatian toisia ja itseä kohtaan sekä kyvyn säädellä tunnetta. Mentalisaatio kohdistuu tunteiden lisäksi myös muihin mielen tiloihin kuten tarkoituksperään ja toiveisiin (Pajulo ym. 2015.) Opettajan hyödyntäessä mentalisaatiota opetuksessa, hän pystyy lukemaan oppilasta ja tilanteita kokonaisvaltaisemmin.

3.2. Kappaleen osaaminen

Kaikki haastateltavat mainitsivat soitettavan kappaleen suvereenin osaamisen isoksi, ellei jopa tärkeimmäksi heittäytymisen mahdollistavaksi tekijäksi. Anna-Mari Peltonen kuvasi heittäytymisen olevan montaa asiaa. Yksi tärkeä tekijä on turvallisuuden tunne, joka mahdollistuu hyvän valmistautumisen myötä:

Milloin ihminen tuntee olevansa turvassa ja on hyvä olo ja nimenomaan semmoinen 110 prosenttinen luottavaisuuden ja hyvän valmistautumisen ja ehkä myös semmosen humoristisen optimistisuuden tila.

Henni Isojunno piti soitettavan kappaleen osaamista ja hallinnan tunnetta tärkeänä tekijänä heittäytymisessä:

Ehkä se mikä siihen liittyy, oli se sitten pikkuoppilas tai ammattilainen ja niinku huippukokemuksesta johonkin pieneen juttuun, niin siihen liittyy se osaaminen. Ett' mä en tiedä onks se mahdollista, jos ei se mitä tehdään oo hallinnassa.

Antti Hotti vertasi osaamisen tunnetta tuttuun nojatuoliin:

Heittäytyminen on tietysti kaikista helpointa silloin, kun se kappale tuntuu siltä, ett' sä istuisit mukavaan tuoliin. Tuttuun nojatuoliin, missä sä oot istunut miljoona kertaa aikasemminkin ja sit se tavallaan ett' "hei tää on ihan tuttu" ett' tavallaan se uuden luominen tapahtuu ilman semmosta pelkoo että unohtaa.

Kappaleen osaaminen on siis avainasemassa. Osaaminen luo soittajalle turvallisen olon, "minulla ei ole mitään pelättävää". Antti Hotin vertaus tutusta

nojatuolista kuvastaa mielestäni osuvasti tätä olotilaa. Osaamisen tunteen muodostuminen vaatii usein monia tunteja harjoittelua kyseisen kappaleen kanssa tai helposti omaksuttavan kappaleen, jonka kanssa musisoinnin makuun pääsee nopeasti. Sopivat ohjelmistovalinnat on yksi tärkeä keino, jolla opettaja pystyy vaikuttamaan osaamisen tunteen muodostumiseen.

Monesti osaamisen tunteen ja turvallisen olon muodostumiseen tarvitaan yksin harjoittelemisen ja opettajan kanssa kappaleen työstämisen lisäksi useampia esityskertoja, jotta kappale alkaa tuntua yleisön ja jännityksen läsnäollessakin tutulta ja turvalliselta.

3.3. Luottamus ja turvallisuus

Usea haastateltava nosti sekä oppilaan oman itseluottamuksen että opettajan ja oppilaan välisen luottamuksen esille haastatteluihinsa. Luottamuksen olemassaolo on elintärkeä elementti kaikille kestäville sosiaalisille suhteille (Seligman 1997, 13). Kuten kaikki ihmissuhteet, myös opettaja-oppilassuhde rakentuu luottamuksen varaan. Luottamus nousi esiin useassa haastattelussa tärkeänä pohjatekijänä sille, että oppilas pystyy vapautumaan ja heittäytymään soittotunnilla.

Anna-Mari Peltonen kertoi luottamuksesta:

On hirveen monta sellaista elementtiä, jotka sitten pohjustaa hyvää flow-tilaa ja hyvää keskittymistä ja nimenomaan se luottamus on kyllä aika kova sana siinä ja sitten se luottamus voi tulla ulkopuolelta, sen täytyy tulla myös sisäpuolelta.

Sirkka-Liisa Kärkkäinen mainitsi heittäytymisestä ja opettaja-oppilassuhteesta:

Heittäytyminen vaatii luottamusta myös siihen opettajaan.

Näennäinen heittäytyminen on mahdollista myös ilman luottamusta opettajaan kohtaan. Mutta sellainen ympäristö, jossa oppilaalla on turvallinen ja luottavainen olo, on välttämätön, jos tavoitteena on oppilaalle itselleen

muodostuva heittäytymisen kokemus. Anna-Mari Peltonen painotti haastattelussa oppilaalle turvallisen olon luomisen tärkeyttä:

Esimerkiksi kävelet ohuella jäällä niin silloin sä keskityt siihen ohuella jäällä kävelyyn ja selviytymiseen. Silloin sä et kyl heittäydy, jos sä oot siinä henkesi edestä. Sillon ihmismieli reagoi ihan erilaisilla primitiivireaktioilla.

3.4. Oppilaan vahvuuksien tukeminen

Kappaleen osaaminen on välttämätöntä heittäytymisen mahdollistumisen kannalta. Vahvuuksien tukemisen kautta oppilaan oma kokemus osaamisesta vahvistuu, ja pystyvyyden ja sujuvuuden tunteen kautta heittäytyminen helpottuu.

Vahvuuksien hyödyntäminen opetuksessa on tutkimuksissa yhdistetty muun muassa hyvinvointiin ja voimakkaampaan sisäiseen motivaatioon. Vahvuuksien tunnistaminen ja käyttö myös lisäävät minäpystyvyyden tunnetta sekä mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen (Miao 2023, 34–35.)

Sirkka-Liisa Kärkkäinen ja Henni Isojunno puhuivat haastattelussa oppilaan vahvuuksien ilmaisemisesta. Oppilaalla saattaa olla vääristyneitä ja itseään mollaavia ajatuksia omasta osaamisesta.

Isojunno kertoi hänen kokemuksensa mukaan oppilaan heikon itsetunnon olevan esteenä vapautumiselle, joka mahdollistaa heittäytymisen. Hän on systemaattisesti puuttunut oppilailta tulevaan itsensä mollaamiseen ja pitänyt tärkeänä positiivisen sisäisen äänen harjoittelua, jos oppilaan sisäinen ääni on jotain muuta.

Taidoista annettu palaute voi olla samanaikaisesti sekä realistista että kannustavaa (Miao 2023, 61). Palautetta annettaessa onkin tärkeää, miten asiat esitetään. Kannustavassa arvioinnissa oppilaalle tulisi osoittaa se, mitä hän on oppimisessaan jo saavuttanut – ei niinkään alleviivata sitä, mikä on vielä saavuttamatta - - Kannustavan arvioinnin tarkoituksena on auttaa oppilasta ja opiskelijaa kehittymään omasta osaamisestaan tietoisesti, oppimisesta

nauttavaksi ja omiin oppimistaitoihinsa luottavaksi oppijaksi. (Ouakrim-Soivio 2016, 84.)

3.5. Soitettavasta ohjelmistosta

Soitonopettaja pystyy ohjelmistovalinnoilla vaikuttamaan oppilaan kokemukseen omasta osaamisestaan. Osoilla kappalevalinnoilla on mahdollista lisätä oppilaan minäpystyvyyden tunnetta.

Anna-Mari Peltonen kertoi haastattelussa pianonsoiton opettajalta vaadittavan tilanteenlukutaitoa ohjelmiston valinnassa:

Opettajan pitää aina osata vähän purkaa sitä pakettia ja katsoa niinku ihan oikeesti, että mitkä on ne tämän ihmisen hyvät puolet, joita voi vahvistaa. Ja kun sä niitä vahvistat, niin se siirtyy muuhun fysiikkaan, nostaa niitä muita ja kun sä osaat jotain, tunnet itses onnistuvaks jossain kappaleessa, niin se vaikuttaa sun soittajaminäkuvaan, se vaikuttaa itsetuntoon, rohkeuteen. Ja sitten, kun se käpälä ja koko fysiikka on pikkuhiljaa oppinut uskomaan siihen, että itseasiassa pianonsoiton on tarkoitus olla helppoa, sitä ei oo tarkoituksella tehty vaikeaksi.

Sirkka-Liisa Kärkkäinen puhui samasta aiheesta:

Opettajalla pitää olla ammattitaitoa että ymmärtää sitä musiikkia, teknisiä haasteita ja kaiken sen puolen, mut myös sosiaalisia taitoja, lukea sitä oppilasta ja että on valinnut sellaisia kappaleita oppilaalle, että niistä suoriutuminen onnistuu mielekkäällä tavalla - - ett' se pystyy saamaan siitä kappaleesta onnistumisen kokemuksia ja se vie sitä soittajana eteenpäin.

Sopivan ohjelmiston valitseminen oppilaalle vaatii opettajalta ihmistuntemusta ja kykyä havaita mikä määrä haastetta on oppilaalle kussakin vaiheessa sopiva. Opettajan ei kuitenkaan tarvitse pelätä ”pilaavansa” oppilaansa antamalla vääränlaisen kappaleen. Kerran tai kaksi on eri asia kuin jos liian hankalien tehtävien parissa ponnistelusta muodostuu oppilaalle toistuva kokemus (Miao 2023, 60).

Kappaleita voi tarpeen tullen muokata oppilaan tarpeille sopivaksi esimerkiksi helpottamalla vaikeita paikkoja. Pienikätisen oppilaan ei ole tarpeen esimerkiksi venyttää valtavia otteita, jotka saavat olon epämukavaksi, jäykistävät ja lisäävät stressiä. Eri asia on ammattiopiskelu ja ”virallisemmat esitykset”, joissa kappaleet on tarkoitettu soitettavaksi kuten kirjoitetaan. Pidemmälläkin olevan soittajan kanssa opettajan on tärkeää tarkkailla kappaleen sopivuutta oppilaan fysiikalle.

Mielekkään kappaleen parissa heittäytyminen on haastateltavieni kokemuksen mukaan oppilaille helpompaa. Toisaalta muutama heistä mainitsi, että esityksessä tai kuuntelijan roolissa sellainen esitys, jossa soittajalla on epämukava olo tai kappale ei ole mieluisa, saattaa silti olla kuulijalle antoisa ja välittää heittäytyneisyyttä. Silti kappale, joka on oppilaalle itselleen epämukava, eikä mukaansatempaava, ei suo soittajalle itselleen heittäytymisen kokemusta.

Kappaleen ei tarvitse olla ensikuulemalta mieluisa tai oppilaan lempikappale, jonka hän on aina halunnut oppia soittamaan. Opettaja voi omalla asenteellaan musiikkia kohtaan saada oppilaan innostumaan uudesta tyyliuunnasta, säveltäjästä tai kappaleesta. Opettajan tuntemus eri musiikkityylejä kohtaan nousee tässä kohtaa suureen arvoon, sillä olen huomannut sekä omassa että muiden soitossa, että mitä syvemmälle soitettavan tyylin saloihin pääsee, sitä paremmin musiikkia ymmärtää ja heittäytyminen helpottuu.

Opettaja voi valita oppilaalle kappaleita, joissa heittäytyminen on ilmeistä ja sen toteutus vaatii fyysistä heittäytymiskykyä. Oikealla hetkellä tällainen kappale voi auttaa oppilasta rohkeuden löytämisessä heittäytymiseen.

Esimerkkikappaleeksi, jossa heittäytyminen on ilmeistä Sirkka-Liisa Kärkkäinen mainitsi Rahmaninovin Preludin cis-molli op. 3 nro 2.

Ilmapiiri, jossa uuteen kappaleeseen tai asiaan tutustutaan on tärkeä. Opettajan rooli on ratkaiseva siinä, miten uuden kappaleen oppilaalle esittelee. Anna-Mari Peltosen mukaan uuteen asiaan tutustuttaessa mukana tulisi olla kekseliäisyyttä ja uteliaisuutta. Asiat, joihin soittotunneilla tutustutaan ovat usein oppilaille ennestään vieraita ja soittotunneilla saadut kokemukset voivat olla

oppilaan ainoa kosketus klassisen musiikin, rytmimusiikin tai minkäänlaisen musiikin maailmaan.

Ohjelmistovalinnat ovat kaikki kaikessa, sekä kappaleiden vaikeusasteen, mielekkyyden että kunkin oppilaan persoonaan sopivuuden kannalta.

3.6. Hyvä olo

Moni tekijä tukee soittamisesta saatavan hyvän olon ja nauttimisen tunnetta. Edellisten kappaleiden teemat: osaaminen, luottamus, turvallinen olo, vahvuuksien tukeminen ja sopiva ohjelmisto ovat asioita, jotka eivät pelkästään mahdollista heittäytymistä, vaan luovat oppilaalle myös hyvää oloa.

Anna-Mari Peltonen kuvasi, miten musisoinnin ilo tukee heittäytymistä:

Sit kun sulla on se tietty pohja: taitoa ja halua, motivaatiota ja tietoa, niin sille pohjalle sit rakennetaan sitä ett' sä voit iloita, siis sehän (heittäytyminen) tarttee nimenomaan sen ilon ja nauttimisen kokemuksen.

Heittäytyminen luo hyvää oloa ja nauttimista ja nauttiminen ja hyvä olo mahdollistavat heittäytymisen. Ne ovat toisiaan ruokkivia tekijöitä.

Hyvä olo ei tarkoita samaa, kuin ”tee mitä huvittaa”, ”soita pelkästään helppoja kappaleita” tai että tunneilla ei olisi raameja ja opettajalla ei olisi ohjat käsissään. Hyvää oloa ja nauttimista luo myös kehittyminen ja sopiva määrä haastetta. Haaste täytyy tuoda oppilaalle sopivassa paketissa ja tärkeää on että, opettaja on tukemassa haasteen saavuttamista. Ylivoimaisesti suurin osa flow-kokemuksista tapahtuu toiminnoissa, jotka ovat tavoitteellisia ja sääntöjen määrittelemiä (Csikszentmihalyi 1990, 49). Näin ollen haaste ja tavoitteellisuus tukevat heittäytymisen tapahtumaa ja hyvän olon tunteen syntymistä.

4. Heittäytymisen harjoittaminen

Tähän kappaleeseen olen listannut haastatteluissa esille tulleita heittäytymistä pohjustavia tekijöitä, ja sekä haastateltavilta että muualta kuulemiani keinoja niiden kehittämiseen. On tärkeää muistaa, että oppilaat ovat erilaisia ja yhtä keinoa heittäytymisen saavuttamiseksi ei ole. Harjoituksia kannattaa silti kokeilla, ja parhaassa tapauksessa ne auttavat heittäytymisen kokemuksen saavuttamisessa.

Harjoituksista suurin osa on sellaisia, jotka pohjustavat hyvää ja vapaata mielentilaa, jossa heittäytyminen voi tapahtua kuin itsestään. Jos heittäytymisestä tehdään ääneen lausuttu yhteinen tavoite soittotunnilla, niin se ei todennäköisesti toteudu, koska soittaja tulee asiasta liian tietoiseksi. Kuten Sirkka-Liisa Kärkkäinen kuvasi asiaa: *Enhän mä voi käskee ketään heittäytymään tai vapautumaan.*

Heittäytymiseen täytyy siis suhtautua positiivisena sivutuotteena tavoiteltaessa jotain muuta asiaa.

4.1. Keskittymiskyky

Antti Hotti puhui keskittymiskyvyn merkityksestä heittäytymisessä: *Must se keskittyminen on jollain tavalla sitä heittäytymistä myös.*

Høffgind kollegoineen toteaa tutkimuksessaan musiikkiin uppoutumisen sisältävän paradoksaalisesti sekä keskittyneen huomion että mielen harhailun prosesseja (Høffging ym 2023). Heittäytymisen mahdollistumiseen tarvitaan siis keskittymiskykyä. Miten keskittymiskykyä voi parantaa ylitsepursuavassa ja kiireisessä elämässä, jossa tylsyyttä on haastavaa sietää, kun tyhjät hetket täytetään esimerkiksi puhelimen selaamisella.

Taideyliopiston Sibelius Akatemian internet-sivuilla on soittoharjoittelun tueksi laadittu Harjoittelu-sivusto, jonka on laatinut Erja Jouko-Ampuja kollegoineen.

Sivustolla Päivi Arjaksen laatimalla Psyyke-välilehdellä kerrotaan keskittymisestä seuraavaa:

Keskittyminen on hyvän harjoittelun tärkeimpiä edellytyksiä ja sitä on tarkkailtava jatkuvasti. Vain keskittynyt työnteko tuottaa tuloksia, harjoittelu huonosti keskittyneenä voi jopa viedä soittoa taaksepäin - - Keskittymistä ei voi harjoitella minkään tekniikan avulla - - Parhaiten sitä oppii keskittymällä yleensäkin työhönsä. Ongelmana on luonnollisesti tällaisen työnteon rankkuus. On helpompi antaa ajatusten vaeltaa omia polkujaan kuin keskittyä kunnolla. Toisaalta lyhyempi aika hyvää harjoittelua tuo paremman tuloksen kuin koko päivä huonoa keskittymätöntä työtä (Arjas 2008. Taideyliopisto.)

Vaikka keskittymiskyvyn parantamiseen ei varsinaisia harjoituksia Arjaksen mukaan ole, koen että joillakin asioilla sitä voi helpottaa.

Puhelin hälyttämään

Suurin ärsyke ja keskittymiskykyä häiritsevä tekijä on useimmiten puhelin ja se kannattaakin siirtää harjoittelun ajaksi kauemmas. Tämä vähentää houkutusta alkaa selaamaan sitä. Houkutusta voi vähentää laittamalla puhelimeen hälytyksen, joka soi valitun ajan kuluttua. Sinä aikana puhelinta ei saa vilkuilla, vaan keskitytään harjoitteluun. Jos keskittyminen on vaikeaa, kannattaa aloittaa lyhyestä ajasta, esimerkiksi 15 minuuttia.

Lapsille keskittymiskyvystä puhuttaessa voi käyttää vertausta koiranpennusta. Reija Suntio on käyttänyt vertausta kirjassaan *Kesytä jännitys - opas kasvattajalle*. Mieli on kuin koiranpentu, joka poukkoilee paikasta toiseen uteliaana kaiken perässä, ja hengitystä voi kuvata joustavaksi talutushihnaksi, jonka avulla lempeästi koulutamme mielipentujamme. Emme koskaan toru, mutta kerta toisensa jälkeen ohjaamme pennun oikeaan paikkaan (Suntio 2015, 129.)

Hyvä tapa keskittymiskyvyn harjoittamiseen ja harhailevan mielen rauhoittamiseen on myös tietoinen hengitys, josta kirjoitan lisää seuraavassa kappaleessa.

4.2. Hengitys apuna moneen

Päivi Arjas kirjoittaa Sibelius-Akatemian Harjoittelu-internetsivun Psykyk välilehdellä hengityksestä seuraavaa:

Soittaminen on fyysisesti vaativaa työtä ja happea tarvitaan runsaasti. Soiton aikana moni tulee pidättäneeksi hengitystä esim. vaikeissa paikoissa. Tämä vie rentouden pois soitosta, hartiat saattavat jännittyä ja olo tuntua huonolta liian vähäisen hapensaannin takia (Arjas 2008. Taideyliopisto.)

Erilaisista hengitysharjoituksista voikin olla hyötyä rentoutumisen, vapautumisen ja niiden kautta myös heittäytymisen harjoittelemisessa. Keskittyessä soittamiseen hengittäminen usein unohtuu ja opettajan onkin tärkeä muistuttaa oppilasta välillä niinkin yksinkertaisesta asiasta, kuin ”muista hengittää”.

Hengittäminen on vahvasti kytköksissä myös turvallisuuden tunteen kanssa. Psykologi Minna Martin kertoo *Tiedeykkönen*-podcastissa, kuinka hengitys lisää turvallisuuden tunnetta:

Hengitys on silta kehon ja mielen välissä, joka välittää kehollisia kokemuksia mielen sisäisiksi kokemuksiksi. Hengitys on tekemisissä turvan ja vaaran kokemusten kautta ja sen avulla me voimme rauhoittaa itseämme ja lisätä sisäisen turvallisuuden tunnetta. (Tiedeykkönen-podcast. Yle Areena.)

Hengityksen tarkkailu soittaessa

Soita kappalettasi. Tarkkaile, toimiiko hengityksesi soiton aikana normaalisti. Jos huomaat pidättäväsi hengitystä vaikeassa kohdassa, harjoittele kyseistä paikka, kunnes pystyt soittamaan sen ja hengittämään samalla tavallisesti. (Arjas 2008. Taideyliopisto.)

Ennen soittamisen aloittamista tai esiintymistä voi tehdä myös orientoivia tietoisien hengityksen harjoituksia. Harjoitukset auttavat keskittymään ja rauhoittumaan soiton ääreen.

Hengitysverhonen

Kuvittele vatsasi tai rintasi päälle perhonen. Hengitä syvään rauhallisesti ja tunne, miten perhosen siivet avautuvat jokaisella sisäänhengityksellä ja sulkeutuvat uloshengityksellä. Pienten lasten kanssa voi ottaa aluksi kädet mukaan avautumaan ja sulkeutumaan rinnan päällä (Suntio 2015, 129.)

Laskeminen hengittämisen tukena

Hengitä sisään ja samalla laske neljään mielessä, pidätä hengitystä ja samalla laske neljään, hengitä ulos ja samalla laske neljään ja laske neljään ennen kun hengität taas sisään. Tätä voi toistaa niin kauan, kun tuntuu hyvältä ja laskettavia numeroita voi nostaa myös viiteen ja kuuteen.

4.3. Vapaat liikeradat

Soiton liikeratoihin sisäänharjoiteltua kiirettä, ”stressiä” tai jäykkyyttä on vaikea harjoitella pois. Jännittyneet liikkeet saavat myös mielessä aikaan jännitystä, koska ihminen toimii psykofyysisenä kokonaisuutena. Väitän, että soittajan voi olla mahdollista saavuttaa heittäytymisen tunne myös jännittyneellä soittotekniikalla, jos musiikki vie mielen muuten mukanaan. Heittäytyminen on kuitenkin kokonaisvaltaisempi kokemus ja helpompaa, jos keho on vapaa ja joustava ja liikkeet tuntuvat helpoilta.

Anna-Mari Peltonen kuvasi stressin tunnetta seuraavasti:

Tietynlainen yrittämisen ja ylitsemppaamisen ja kiristämisen kokemus, niin sillä on taipumuksena kertaantua, ketjuuntua kehossa, mielessä ja sitten kun johonkin kappaleeseen on sisälle harjoitellut stressin, niin ei keho, kroppa tiedä että mitä siltä siinä vaiheessa odotetaan tai että tää stressin kokemus ei kuulukaan olennaisena osana tähän kappaleeseen - - Ku sä oot harjotellu sen stressin siihen biisiin, sä harjottelet stressin johonki hyppyyn, niin se on osa sitä koreografiaa, sitä on tosi vaikee poisoppia.

Peltonen mainitsi yhdeksi stressiä aiheuttavaksi tekijäksi hypyt, eli käden siirtämisen koskettimistolla kauemmas nopeasti. Itse olen myös huomannut hyppyjen olevan monelle oppilaalle asia, jossa keho helposti jäykistyy.

Oman kokemuksen ja pianonsoiton pedagogisten opintojen myötä olen oppinut, että vapaita liikeratoja hypyissä voi harjoitella monella eri tavalla. Tärkein harjoittelutapa on usein hitaasti soittaminen. Näin varmistetaan, että osutaan oikeisiin koskettimiin ja minimoidaan toistot, jotka menevät eri koskettimille.

Karkeamotorisia vapaita liikeratoja (olkapää, käsivarsi ja ranne) on hyvä harjoitella kuitenkin ensin sattumanvaraisille äänille keskittyen pelkästään käsivarren ja ranteen vapauteen ja olkapäästä käsivarteen ketjuttuvaan lihasrentouteen. Liikeratoja voi harjoitella myös pehmeän pallon kanssa pianon suljetun kannen päälle tai suoraan koskettimistolle.

Peltonen ja Kärkkäinen mainitsivat kumpikin pallon kanssa harjoittelun hyväksi keinoksi vapaiden liikeratojen harjoittelussa.

4.4. Improvisaatio

Heittäytyminen voi olla helpompaa, jos suljetaan pois ”oikeat äänet” ja improvisoidaan vapaasti annettujen elementtien pohjalta tai täysin vapaasti. Jos improvisaatio on oppilaalle uusi asia, kannattaa opettajan antaa harjoitukselle raamit. Täysin vapaa tilanne voi olla haastava oppilaalle sen rajattomuuden takia.

Sirkka-Liisa Kärkkäinen kertoi käyttäneensä pienten oppilaiden kanssa soittotuntien aloituksena joskus atonaalista improvisaatiota. Improvisaation aiheena voi olla esimerkiksi kuluneen päivän tunnelmat ja tapahtumat. Tällaisen harjoituksen avulla pieni oppilas voi ilman virheiden pelkoa soiton avulla kertoa tunteistaan, joita on päivän aikana kokenut.

Improvisoinnista keinona heittäytymiseen puhuivat myös Peltonen ja Isojunno. Peltonen mainitsi improvisoinnin toimivan hyvänä pohjatyön keinona rentouden

löytymiseen. Improvisoinnilla voi harjoitella jotain haastavaa teknistä asiaa, esimerkiksi hyppyjä ja tätä kautta pohjustaa asiaa ja harjoitella rentoutta siihen.

4.5. Lietsominen soiton aikana

Oppilaan soiton aikana opettaja voi ”lietsoa” eli kannustaa oppilasta joko suullisesti ohjeita antamalla, mukana laulamalla tai soittamalla joko säestystä, melodiaa tai koko satsia.

Sirkka-Liisa Kärkkäinen kertoi lietsomisesta:

Sanoisin että mä joko puheen avulla, kun soittaa niin yritän lietsoa, että vielä vielä jatka crescendoo - - tai iskulauseita tai sitten ett' mä soitan siellä mukana, joko komppaan soinnuilla tai soitan sitä samaa matskua. Ett' se ois tärkeätä, ettei jätä yksin.

Vapaa säestys on hyvä keino oppilaan soiton tukemiseen ja musiikin muotoiluun kannustamiseen. Vapaa säestys antaa oppilaan soitolle tuen, sen avulla voi tuoda fraaseihin muotoa ja innostaa oppilasta tekemään musiikkia ilmeikkäämmin. Sama pätee, kun opettaja soittaa mukana oppilaan osuutta tai jotain osaa siitä, esimerkiksi melodiaa.

Oppilaan soiton päälle puhuminen on mukana soittamisen lisäksi hyvä keino lietsomiseen. Opettaja voi lisäksi laulaa mukana, koska laulaen fraasien muoto on usein selkein ja luonnollisin.

4.6. Mielikuvituksen ruokkiminen

Antti Hotti kertoi hänen oman opettajansa käyttäneen joskus ”aivan järjettömiäkin mielikuvia”, mutta ne osuivat aina naulan kantaan ja auttoivat oppilasta ymmärtämään kappaleen luonnetta ja mistä se kertoo. Hotti neuvoo opettajaa luottamaan intuitioonsa ja ehdottamaan kaikenikäisille oppilaalle rohkeasti asioita, mistä kappale voisi kertoa.

Ehdottamalla opettaja ruokkii oppilaan mielikuvitusta ja antaa ehdotuksia, jotta oppilas voi rakentaa kappaleen ympärille oman tarinansa.

4.7. Kappaleen analysointi

Antti Hotti kertoi, miten soitonopettajalla olisi tärkeä olla vahva musiikin teorian tuntemus, jotta hän voi auttaa oppilasta seuraamaan kappaleen tarinaa.

Sä seuraat koko aika sitä tarinaa ja sä seuraat jotakin asiaa, jonka joku menee jonnekin... Ett' siin ei oo semmosta ett' mä soitan nyt nuottia ja joku menee jostakin syystä tonne, vaan myöski vähän semmosta analyysiä siitä että miksi menee ja musta ihan semmosta teoreettista myöskin... Se edellyttää tietysti, että opettajalla on myös vahva teorian tuntemus, että pystyy näkemään sen vaikeissakin teksteissä. Niinku harmonisia jännitteitä ja rytmisiä tietysti mitä vaan, että niitä yrittää jollain tapaa tehdä niille merkityksiä ja avata niitä ja sit jollain tavalla sitä kautta kun oppilas työskentelee ite, niin ehkä pääsee simmoseen flow:hun.

Mitä tarkemmin kappaleen osaa, sitä pienemmällä todennäköisyydellä läpisoittaessa tai esiintyessä mieleen tulee turhia asioita, jotka katkaisevat hyvän flow:n ja heittäytymisen. Kappaleen läpikotaisin osaamista tukee sen teoreettinen analysointi.

Muotoanalyysi on tärkeä kappaleen kokonaiskuvan hahmotuksessa. Antti Hotti kertoi tekevänsä kappaleisiin värikynillä merkintöjä, jotka visualisoivat kappaleen muotorakenteen, rytmikan, harmonian ja muiden tärkeiden elementtien hahmottamista. Hotin mukaan analyysin ei tarvitse olla täydellinen. Tärkeintä on, että soittaja ymmärtää itse mitä merkinnät ovat.

Hotti painottaa, että jokaisella soitettavalla asialla täytyy olla merkitys ja tekstuuri täytyy tuntea läpikotaisin. Samalla tavalla, jos soittoa verrataan puheeseen, niin pienet sanat ja niiden ymmärtäminen on kokonaisuuden kannalta merkittävää ja niiden unohtuessa kokonaisuus muuttuu ja tarina katkeaa.

4.8. Musiikin historian ja tyylien tuntemus

Henni Isojunno kuvasi soitettavan tyylin tuntemisen tärkeyttä ja sitä miten opettajan täytyy toimia esimerkkinä ja tutustuttaa tyyliin:

Koko musiikki on tosi vierasta, se miten voi fraseerata - - ett' jos he kattoo vaik jotain Chopinin nuottia ja ett' ku siitä ei näy se rubato.

Sirkka-Liisa Kärkkäinen puhui, miten opettajan on tärkeää ”värittää sitä musiikkia, luoda sille maailma.” Esimerkkeinä hän mainitsi Bachin elämästä ja kertomisen ja harmonioiden avaamisen:

Puhutaanko vähän Bachista? Ett' millanen heppu se oli, ett' sillä oli 20 lasta, ekasta avioliitosta 13 ja tokasta vielä 7 ja vaimo kuoli 30 plussana ja duunia piti tehdä ja sitä ei arvostettu tuolla eikä täällä. Ja jotenki puhua siitä musasta, ett' hei kuuleksä mitä harmonioita täällä on? Kuulostaako nää tutuilta, voisko tää olla niinku tän päivän poppista tai jos me soinnutettais vähän tälleen ja pikkusen komppia.

Itselleni aivan keskeiseksi asiaksi heittäytymisessä on muodostunut esitettävän musiikin tyylin tuntemus. Vasta kun aloin päästä kunnolla sisälle barokkiin ja klassismiin, kykenin heittäytymään niitä tyyliisuuntia edustavan musiikin parissa. Koen, että esiintyjän into lisääntyy, kun hän oppii syvemmin ymmärtämään esittämänsä musiikkia.

Opettajan on siis tärkeää olla perillä soitettavasta tyylistä, jotta hän voi auttaa oppilasta pääsemään sisälle soitettavan musiikin maailmaan.

4.9. Näytteleminen

Heittäytymiskyky on termi, joka yhdistetään usein näyttelijöihin. Näytteleminen vaatii rohkeutta ja kykyä heittäytyä. Heittäytyminen tarkoittaa yhdeltä merkitykseltään tekeytymistä joksikin, ja näyttelemisessä nimenomaan muututaan ja esitetään jotain toista henkilöä.

Henni Isojunno on käyttänyt oppilaidensa kanssa harjoitusta, jossa soittaja kuvittelee olevansa näyttelijä, joka esittää kappaleessa olevaa tunnetta. Tällöin soittajan ei itse tarvitse olla esimerkiksi vihainen, vaan hän vain esittää kyseessä olevaa tunnetta. Isojunno kertoi harjoituksen tavoitteena olevan sen, että oppilas uskaltaisi rohkeasti tulkita musiikkia ja eläytyä siihen:

Tosi monet asiat on epäluontevia eri ikäsille pojille tai tytöille. Ett' miten sä soitat vaikka vihasta musiikkia? Sen näyttelemisen kautta voit vapautua.

Näyttelemisen kautta voidaan myös harjoitella heittäytymistä, koska se madaltaa kynnystä sille, että oppilas antaa musiikin herättämän tunteen viedä. Kun vihainen soitto harjoitellaan ensin mekaanisesti opettajan johdolla, niin myöhemmin oppilas osaa toteuttaa sen helpommin myös yksin.

4.10. Mielikuvaharjoittelu

Sirkka-Liisa Kärkkäinen mainitsi yhdeksi hyväksi heittäytymisen ja erityisesti esiintymisen harjoittelumuodoksi mielikuvaharjoittelun:

Näe itsesi siellä lavalla soittamassa ja kuule itsesi soittamassa parasta versiota itsestäsi. Haetaan sitä rentoutta, ett' se on hirveen tärkeä nähdä itsensä onnistumassa ja myöskin että pystyy asettaa itsensä siihen tilaan missä se esiintyminen tapahtuu. Ett' sä istut tässä, sä näät tuolla sen yleisön ja kokoajan huolehditaan ett' hengitys kulkee. Nii sehän syke jo nousee siinä, ku sä alat ajattelemaan sitä.

Mielikuvaharjoituksella voidaan harjoitella myös oikeisiin ääniin osumista. Aiemmin mainittua pehmeän pallon kanssa harjoittelua voi soveltaa myös mielikuvaharjoitukseksi kuten Kärkkäinen kertoi:

Tai mielikuvaharjoitus vois olla myös se, että me vaikka katotaan koskettimia ja ikään kuin nähdään se mistä mennään mihinkin. Tai kannen päällä soitetaan niitä liikkeitä mitä haetaan.

4.11. Hyvin kanavoitu jännitys

Antti Hotti kuvasi hyvin kanavoidun jännityksen saattavan auttaa flow-tilan ja heittäytymisen saavuttamisessa:

Jos ei oo jännitystä niin sit mun mielestä ei oo niinku keskittymistäkään, ett' se pieni jännitys on aina hyvä ja sit ku se purkautuu nii siin on ihan semmonenki tavallaan ett' kun sä koko päivän keräät sitä jännitystä ja sit ku se purkautuu, kun sen osaa kanavoida, niin se on ihan fantastista kun se purkautuu mun mielestä ehkä just semmosena myös heittäytymisenä, jos sä oot varma.

Kappaleita kannattaa siis mennä rohkeasti esittämään ja altistua jännitykselle. Jännitys auttaa parhaimmillaan keskittymään, ja adrenaliinin purkautuminen vapauttaa. Itseäni on esiintyessä auttanut muistutus siitä, että jännitys on esiintyjän kaveri, joka auttaa esiintymisen onnistumisessa. Tällä tavalla oppilastakin voi auttaa tutustumaan jännityksen tunteeseen positiivisessa valossa.

Englannin kielen sana *excited* tarkoittaa jännitystä, mutta positiivisella, innostuneella tavalla. Suomen kielessä on jännitykselle vain yksi sana, joka voi tarkoittaa monenlaista eri jännitystä. Koetan usein kääntää oman jännitykseni *excited*-sanan kaltaiseksi jännitykseksi.

5. Pohdinta

Johdannossa mainitsemani syyt, joiden takia valitsin tämän aiheen opinnäytetyölleni, liittyivät vahvasti omiin soittotuntikokemuksiini. Opinnäytetyöni tutkimusta tehdessäni ymmärsin, että omiin heittäytymiskokemuksiini on liittynyt joka kerta hauskuus ja into uuden oppimisesta. Omalla kohdallani ne ovat saaneet aikaan heittäytymistä soittotuntitilanteissa. Toki se on usein edellyttänyt itseltäni työstettävän kappaleen hallintaa ja uteliasta ja uutta tietoa janoavaa asennetta. Samanlaisia asioita totesivat haastateltavanikin. Hauskuus, ilo ja annetun tai itse valitun soittokappaleen mielekkyys nousivat merkittäviksi teemoiksi heittäytymisessä, samoin kuin pohjalla oleva soittajan musiikillinen ja tekninen osaaminen ja sen mahdollistama tunne soiton sujuvuudesta.

En tarjoa opinnäytetyössäni vain yhtä oikeaa vastausta siihen, miten pianonsoiton opettajan roolissa on mahdollista saada oppilas heittäytymään musiikin tulkintaan, vaan tuon esiin useita omiin kokemuksiini perustuvia ja tekemistäni haastatteluista esiin nousseita keinoja. Haastateltavat painottivat opettajan ihmistuntemuksen ja sosiaalisten taitojen merkitystä. Oppilaat ovat yksilöitä ja siksi yhtä ratkaisua kaikkien heittäytymiseen ei pystytä antamaan. On kuitenkin peruspilareita, joiden toteutuessa heittäytymisen tavoittelusta tulee helpompaa.

Oppilaalla täytyy olla tunne siitä, että hän pystyy ja osaa. Hyvät kokemukset lisäävät motivaatiota ja itseluottamus kasvaa. Pakottamalla tai siihen väkisin pyrkimällä heittäytyminen ei onnistu. Ei ainakaan sellainen, joka tuntuu soittajasta itsestään hyvältä ja vapauttavalta.

Opinnäytetyöprosessi on saanut minut pohtimaan omaa opettajuuttani. Voisiko kaiken opettamiseni perustana toimia heittäytymisen kokemuksen mahdollistaminen? Haastattelujen perusteella laatimani lista kattaa erilaisia keinoja heittäytymisen tukemiseen, ja nämä keinot ovat hyödyllisiä muutenkin soittoharjoittelussa.

Koen, että oppilaan kokema tunne vapaudesta ja heittäytymisestä voi lisätä hänen motivaatiotaan jatkaa soittoharrastuksen parissa ja lisätä harjoittelun määrää. Lisäksi tekijät, jotka johtavat heittäytymisen mahdollistumiseen ovat usein motivaatiota muillakin tavoilla lisääviä tekijöitä, kuten oikeanlainen ohjelmisto, hallinnan tunne, kokemus sujuvuudesta, musiikkiin keskittyminen muiden ärsykkeiden sijaan eli negatiivisen kontrollin katoaminen.

Olisi kiinnostavaa tutkia heittäytymistä syvemmin laajentamalla haastateltavien määrää. Listaamani harjoituksia voisi kokeilla käytännössä ja opetusmallia, jossa heittäytyminen on tärkeässä osassa.

Lähteet

Beyer Anna 2021. MentEd - Mentalisierungs-basierte Pädagogik: *Intro Mentalizing*. Verkkosivu. Video: Vimeo-verkkopalvelu. Viitattu 25.4.2024. <https://mented.de/en/fresh-kurs>.

Csikszentmihalyi, Mihály 1990. *Flow: the psychology of optimal experience*. Harper & Row.

Ojala, Anni; Ruokamo, Annamaija 2014. *Kontrolloitua hulluttelua: musiikkikasvattajien kokemuksia heittäytymiskyvystä*. Pro gradu -tutkielma. Oulun yliopisto.

Høffding, Simon; Nielsen, Nanette; Laeng, Bruno 2023. *Mind surfing: Attention in musical absorption*. Cognitive Systems Research -verkkolehti. Numero 84, tammikuu 2024. Viitattu 16.4.2024. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1389041723001146>.

Jouko-Ampuja, Erja; Heiskanen, Jouko; Peltomaa, Miika; Porander, Katariina; Arjas, Päivi 2008. *Tiedätkö soiton harjoittelusta riittävästi?*. Taideyliopisto. Viitattu 28.4.2024. <https://sites.uniarts.fi/fi/web/harjoittelu/etusivu>.

Kari, Johanna; Virkkala, Jaana 2016. *Luottamus opettaja-oppilassuhteessa luokanopettajien kertomana*. Pro gradu -tutkielma. Oulun yliopisto. <https://oulurepo.oulu.fi/bitstream/handle/10024/6420/nbnfioulu-201606042331.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Kielitoimiston sanakirja: hakusana *affektiivinen*. Verkkojulkaisu 2024. Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy. Viitattu 4.5.2024. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/affektiivinen?searchMode=all>.

Kielitoimiston sanakirja: hakusana *heittäytyä*. Verkkojulkaisu 2024. Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy. Viitattu 15.4.2024. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/heittäytyä?searchMode=all>.

Kielitoimiston sanakirja: hakusana *kognitiivinen, kognitio*. Verkkojulkaisu 2024. Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy. Viitattu 4.5.2024. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/kognitiivinen?searchMode=all>.

Kielitoimiston sanakirja: hakusana *uppoutua*. Verkkojulkaisu 2024. Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy. Viitattu 4.5.2024. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/uppoutua?searchMode=all>.

Miao, Minna 2023. *Onnistuneen oppimisen lukukausi*. Ps-kustannus.

Mikkonen, Minttu 2024. *Mitä koulussa oikein tapahtuu?*. Helsingin Sanomat. Numero 17, huhtikuu 2024.

Muusikoiden liitto 2018. *Tutkimuksia musiikin vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin*. Verkkosivu. Viitattu 15.4.2024. <https://www.muusikkojenliitto.fi/kaikkien-orkesteri/musiikin-vaikutukset-terveys/>.

Ouakrim-Soivio, Najat 2016. *Oppimisen ja osaamisen arviointi*. Otava.

Pajulo, Marjukka; Salo, Saara & Pyykkönen, Nina 2015. *Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä*. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Numero 11, vuosi 2015. Viitattu 25.4.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12278>.

Seligman, Adam B. 2000. *The problem of trust*. Princeton university press. Viitattu 23.4.2024. https://books.google.fi/books?id=afXbJcXOKJkC&printsec=frontcover&source=gbs_atb&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.

Suntio, Reija 2015. *Kesytä jännitys: opas kasvattajalle*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Peltoniemi, Teija 2020. *Tiedeykkönen*. Podcast. Onko sinulla hyvä olla? Koetko olevasi turvassa? Vagushermolla on sormensa pelissä. Yle-areena verkkopalvelu. Viitattu 15.4.2024. <https://areena.yle.fi/podcastit/1-50548252>.

Haastatteluiden litteraatit, haastateltavina Antti Hotti, Henni Isojunno, Sirkka-Liisa Kärkkäinen ja Anna-Mari Peltonen

Liite 1

Haastattelukysymykset

- Mitä heittäytyminen mielestäsi tarkoittaa pianonsoitossa?
- Mitä se edellyttää pianonsoitonopettajalta?
- Mitä se edellyttää piano-oppilaalta?
- Mitä konkreettisia keinoja olet käyttänyt rohkaistessasi piano-oppilasta heittäytymään soittotunneilla?
- Miten ne ovat toimineet?
- Vapaa sana aiheesta...