

Anu Luukela

Mielenterveyskuntoutujien musiikkitunnit

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedaogi

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

24.11.2014

<p>Tekijä Otsikko</p> <p>Sivumäärä Aika</p>	<p>Anu Luukela Mielenterveyskuntoutujien musiikkitunnit</p> <p>23 sivua + 2 liitettä 24.11.2014</p>
<p>Tutkinto</p>	<p>Musiikkipedagogi</p>
<p>Koulutusohjelma</p>	<p>Musiikin koulutusohjelma</p>
<p>Suuntautumisvaihtoehto</p>	<p>Varhaisiän musiikkikasvatus ja taiteen soveltava käyttö</p>
<p>Ohjaajat</p>	<p>MuT Annu Tuovila MuT Annamari Pöhlö</p>
<p>Opinnäytetyössä toteutettiin kahdeksan musiikkituntia mielenterveyskuntoutujille eräässä pääkaupunkiseudulla toimivassa hoitokodissa. Työn päätavoitteena oli asettaa ammattitaitoni musiikkipedagogina testiin ja tutkia, mitä valmiuksia tarvitsen, jotta työskentely tässä oppimisympäristössä onnistuisi.</p> <p>Tuntien suunnitteluun ja toteutukseen vaikuttivat tavoitteelliseen ja suunnitelmalliseen musiikkikasvatukseen kuuluvat sosiaalisemotionaaliset, psykomotoriset, kognitiiviset ja musiikilliset tavoitteet. Tunneilla käytettyjä työtapoja olivat liikkeen, laulun, soiton ja kuuntelun lisäksi myös improvisaatio. Työskentely päättyi esiintymiseen hoitokodissa. Ryhmän erityisyyden vuoksi opettajalta vaadittiin erityisen sensitiivistä otetta sekä jatkuvaa reflektointia hetkessä saadusta palautteesta. Toiminnan mielekkyys edellytti tuntien ja harjoitusten johdonmukaista ja asteittaista etenemistä, harjoitusten pohjustamista erilaisin valmistavin harjoituksin sekä harjoitusten perustelemista osallistujille. Palautetta kerättiin henkilökunnalta joka tunnin jälkeen sekä ryhmään osallistuneilta toisen ja viimeisen tunnin jälkeen. Tunneista ja esityksestä saatu palaute oli positiivista, kehitysehdotuksia tuli esille erityisesti alun tuntien suhteen.</p> <p>Johtopäätöksenä voidaan todeta, että musiikkipedagogiikan ja erityisesti varhaisiän musiikkikasvatuksen periaatteet antavat valmiudet työskennellä hyvinkin erilaisten ryhmien kanssa. Jokaisen oppijan lähtökohdat ja taidot huomioiva opetus mahdollistaa onnistumisen kokemukset ja oppijan minäpystyvyyden vahvistumisen.</p>	
<p>Avainsanat</p>	<p>varhaisiän musiikkikasvatus, musiikkipedagogiikka, mielenterveyskuntoutuja</p>

Author Title	Anu Luukela Music Lessons for People in Mental Rehabilitation
Number of Pages Date	23 pages + 2 appendices 24 November 2014
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Early Childhood Music Education and Community Music
Instructors	Annu Tuovila, DMus Annamari Pöyhö, DMus
<p>My final project included eight music lessons for people in mental rehabilitation. The main aim of this project was to see if I am already capable of working as a music teacher in this kind of environment and to identify the necessary skills and knowledge.</p> <p>Music lessons were designed to meet the socio-emotional, psychomotoric, cognitive and musical objectives that are foundation of methodical and target-oriented music education. The methods used during the lessons were movement, singing, playing, listening and improvisation. We ended the project with a performance at the rehabilitation home. Because of the special nature of the group, it was necessary to be very sensitive and responsive as a teacher all the time. Crucial conditions for generating and maintaining motivation were phased and logical progression in lessons and a proper introduction and validation of the exercises. Feedback from the lessons was gathered from the staff after every lesson and the group gave their feedback after the second and the last lesson. All feedback was positive. The participants' improvement suggestions mainly concerned the first two lessons.</p> <p>The project yielded evidence that that the principles and methods of early childhood music education and community music prepare music teachers to work with a wide variety of people. Learner-centred and skill-appropriate teaching fosters positive learning experiences and strengthens the self-image.</p>	
Keywords	early childhood music education, community music, mental rehabilitation

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Musiikkipedagogin tärkeimmät taidot	2
2.1	Ammatillinen identiteetti	2
2.2	Vuorovaikutus	3
2.2.1	Olemuskieli	3
2.2.2	Dialogisuus ja kohtaaminen	4
2.3	Muusikkous	5
3	Mielenterveyskuntoutujista	5
4	Varhaisiän musiikkikasvatuksen tavoitteiden ja periaatteiden voima	6
5	Ryhmän ja yhteishengen syntyminen	7
6	Opinnäytetyöprosessin kuvaus	8
7	Käytännön kuvaus	11
8	Tulokset	14
9	Palaute	17
10	Pohdinta	20
	Lähteet	23
	Liitteet	
	Liite 1. <i>Oman kullan silmät</i> -sanat	
	Liite 2. Jean Sibeliuksen <i>Valse Tristestä</i> syntynyt tarina	

1 Johdanto

Valmistun joulukuussa 2014 musiikkipedagogiksi erikoistuen varhaisiän musiikkikasvatukseen ja taiteen soveltavaan käyttöön. `Taiteen soveltava käyttö` on opiskelujen aloittamisesta asti kiehtonut ja mietityttänyt minua. Soveltaa taidetta, musiikkia vai niitä molempia? Vai omaa pedagogista ammattitaitoa? Vai niitä kaikkia?

Yhden inspiroivan näkökulman taiteen soveltavaan käyttöön sain keväällä 2012 opiskellessani erityismusiikkikasvatuskurssilla, jota piti musiikkiterapeutti Heikki Lempiäinen. Opettajan asiantuntevuus, ammattitaito, sekä empaattisuus erilaisia oppijoita kohtaan tekivät minuun syvän vaikutuksen. Ajatus ja halu työskennellä perinteisen musiikkipedagogiikkakentän ulkopuolella alkoi versoa minussa jo tuolloin. Myös tutustuminen Helsingin Resonaariin ja Skånen Kulturcentrumiin, jotka molemmat ovat keskittyneet antamaan taideopetusta erityisoppijoille, innoitti minua kovasti.

Opinnäytetyöni käytännön osuudessa halusin tutkia, onko minun ylipäänsä mahdollista soveltaa omaa ammattitaitoani ja työskennellä erityisoppijoiden kanssa. Asetin oman koulutukseni, ammatti-identiteettini ja soveltamiskykyni musiikkipedagogina testiin ja pidin elokuun ajan musiikkitunteja mielenterveyskuntoutujille eräässä pääkaupunkiseudulla sijaitsevassa kuntoutuskodissa. Projektin haasteellisuus oli todellinen, koska aikaisempaa kokemusta 30 - 60 -vuotiaiden aikuisten, saati mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentelystä minulla ei ollut lainkaan.

Työpajat sisälsivät kehorytmiikkaa, stemmoissa laulamista, djembe -rumpujen soittoa, improvisointia, runoilua ja tarinan kirjoittamista, sekä erilaisia kommunikointiharjoituksia. Päätimme projektin esiintymiseen kuntoutuskodin muille asukkaille ja nautimme kakku-kahvit.

Kirjallisessa työssäni tarkastelen seuraavia kysymyksiä:

Millaisia työvälineitä musiikkipedagogiikan ja erityisesti varhaisiän musiikkikasvatuksen opinnot antavat mielenterveyskuntoutujien musiikkituntien toteuttamiseen?

Mitä tulisi ottaa huomioon vastaavanlaista toimintaa järjestettäessä?

2 Musiikkipedagogin tärkeimmät taidot

Musiikkipedagogina toimimiseen kuuluvat mielestäni olennaisesti oma **ammattillinen identiteetti**, **vuorovaikutuksen** merkityksen tiedostaminen, sekä oma **muusikkous** ja siitä huolta pitäminen.

2.1 Ammatillinen identiteetti

Ammatillinen identiteetti on käsitys itsestä ammatillisena toimijana: millaisena ihminen näkee itsensä nyt suhteessa työhön ja ammatillisuuteen sekä millaiseksi hän ammatissaan ja työssään haluaa kehittyä (Eteläpelto, Onnismaa, Eteläpelto, Vähäsantanen, 2008, 26.). Edellisten lisäksi ammatilliseen identiteettiin kuuluvat myös, mihin ihminen kokee samasuvansa ja kuuluvansa, mihin hän sitoutuu ammatissaan ja työssään, mitä hän pitää tärkeänä. Työtä koskevat arvot ja eettiset näkökohdat, sekä tavoitteet ja uskomukset sisältyvät myös ammatilliseen identiteettiin (Eteläpelto ym. 26 2008.).

Vaikka ammatillinen identiteetti muotoutuukin valmistumisen yhteydessä, kysymys todellisuudessa on koko elämän mittaisesta neuvottelusta omien tavoitteiden ja kokemusten kesken. Musiikkikasvatuksen perinteen jatkuva soveltaminen omassa muuttuvassa toimintaympäristössä on olennaista tässä tehtävässä. Ammatillisen identiteetin reflektointi selvittää oman identiteetin rakentumisprosessia, mikä on oleellista opetus- ja kasvatus-työssä. Omien heikkouksien ja vahvuuksien esiin nostaminen lisää itsetuntemusta, sekä oman kasvuprosessin tunteminen puolestaan antaa ymmärrystä työn tekemiseen ihmisten moninaisten oppimispolkujen tukemisessa. Tietoisen ammatillisen identiteetin omaksuminen motivoi ennen kaikkea vahvasti työn tekemiseen ja tämä on työssä jaksamisen kannalta merkittävä seikka. (Huhtanen, Hirvonen 2013, 49--50).

Tiedon ja maailman muuttuessa on opettajan jaksettava motivoitua työhönsä yhä uudelleen ja uudelleen (Jordan-Kilkki, Kauppinen, Korolainen-Viitasalo 2013, 13). Voidaan todeta, että itsensä jatkuva kehittäminen ja haastaminen pedagogina on elintärkeää sekä ammatti-identiteetin muotoutumisen, että muuttuvan maailman ja ajan vauhdissa pysymisen varmistamiseksi. Oppilaan hyvän oppimisen kannalta opettajan jatkuva oppiminen ja kehittyminen ovat välttämättömiä (Jordan-Kilkki ym. 2013, 13). Uskon, että tämä ei pelkästään mahdollista oppilaan hyvää oppimista, vaan myös tekee opettajalle työn mielekkääksi ja mielenkiintoiseksi.

Ammatissa toimimiseen tarvitaan toimintakykyä, jolloin on valmiudet toimia ”luovasti, kehittävästi ja vastuullisesti tehtävissä, tilanteissa ja vuorovaikutusjärjestelmissä, joille ominaisia ovat muutokset, epävarmuus, ainutlaatuisuus, kompleksisuus, arvo-ongelmat ja henkilökohtaisen vastuun otto.” (Toiskallio, Onnismaan, 2008, 14 mukaan). Toimintakykyä kuvataan myös yksilöllisyyden ja yhteisöllisen tradition vuorovaikutukseksi. Voimavarat toimijuudessa voivat olla yksilöllisiä tai sosiaalisia (Onnismaa, 2008, 14.).

2.2 Vuorovaikutus

Vuorovaikutus muodostaa lähtökohdan opetukselle. Itse elämä ja kokemus omasta elämästä, kokemus olemassaolosta syntyy vuorovaikutuksessa ympäristön ja toisten ihmisten kanssa (Launonen 2007, 6).

Suuri osa ihmisten vuorovaikutuksesta on tiedostamatonta, jossa annamme signaaleja omalla olemuksellamme ja samoin vastaanotamme ja tulkitsemme muiden ihmisten olemuksen signaaleja tiedostamatta. Vuorovaikutustaidot koostuvatkin vastaanoton ja ilmaisun kokonaisuudesta. Tietoista vuorovaikutusta kutsutaan viestinnäksi tai kommunikoinniksi, jossa ihmiset tavoitteellisesti ilmaisevat toisilleen ajatuksiaan, tietojaan, tarpeitaan ja tunteitaan, sekä vastaanottavat ja tulkitsevat toistensa ilmaisua. Viestintä voidaan jakaa kielellisiin ja ei-kielellisiin keinoihin. Yleisimmät kielelliset keinot ovat puhe ja kirjoitus, ei-kielellisiä keinoja puolestaan ovat muiden muassa ilmeet, eleet, ääntely, toiminta, itku, nauru, äänensävyt, puheen korostukset, sävelkulku ja tauot (Launonen, 2007, 6-9.).

2.2.1 Olemuskieli

Olemuskieli on tiedostamatonta vuorovaikutusta, jossa olevat ihmiset arvioivat toistensa olemuskieltä ja muokkaavat sen perusteella käyttäytymistään. ”Kielelliselläkin tasolla toimivat ihmiset arvioivat välittömässä vuorovaikutuksessa ollessaan jatkuvasti- vaikkakin enimmäkseen tiedostamattaan toistensa olemuskieltä ja muokkaavat sen perusteella käyttäytymistään.” (Launonen, 2007, 126.)

Olemuskielessä merkittävintä vuorovaikutuksen kannalta on, kuinka tarkkaavainen ja keskittynyt henkilö on. Yleisestä vireystilasta, katseesta, ilmeistä, asennosta ja liikkeistä välittyy tarkkaavaisuuden ja keskittyneisyyden taso. Yleensä siis tiedostamattamme tarkkailemme ihmisissä noiden piirteiden muutoksia ja jatkuvuutta. Merkkejä siitä, ettei henkilö ole tarkkaavainen ja keskittynyt, ts. kiinnostunut aiheesta ovat muiden muassa haukottelu, ympärilleen vilkuilu, ulos ikkunasta katselu, hermostuneen tuntuinen liikehteleminen toisen puhuessa. Henkilön ojentuessa puhujaa kohti, katsoessa kiinteästi tätä, myötäillessä tämän puhetta ilmeillään ja nyökytellessä, hän puolestaan viestittää olevansa tarkkaavaisesti tilanteessa mukana (Launonen, 2007, 126 - 127).

Huomattavaa on se, että kielellisten taitojen ansiosta ihminen pystyy tarkkaan ja monipuoliseen viestintään, mutta kielelliset viestit eivät välity, jos ihmisellä ei olisi käytettävissä niitä varhaisia vuorovaikutustaitoja, jotka hän on kehittänyt ennen kielellisiä taitojaan (Launonen, 2007,9).

2.2.2 Dialogisuus ja kohtaaminen

Dialogissa keskustelijat kuuntelevat toisiaan ja kytkevät puheensa toinen toistensa lausumiin. He antavat tilaa toistensa vastauksille oman puheensa lisäksi. Uusien ajattelutapojen ja vaihtoehtojen näkeminen, sekä uuden yhteisen ymmärryksen saavuttaminen ovat dialogin päämääriä. Dialogia kantavia ja synnyttäviä voimia ovat avoimuus, vastavuoroisuus, kunnioitus ja tasavertaisuus. (Jordan-Kilki, Pruuki 2013, 18.)

Dialogisuudella viitataan taitoihin tai asenteeseen, jotka edistävät dialogin toteutumisesta. "Dialogisuus on taitoa puhua siten, että toinen haluaa kuunnella, ja taitoa kuunnella siten, että toinen haluaa puhua." (Isaacs 2001, Jordan-Kilkin ym. 2013, 19 mukaan)

Kohtaaminen on aina ainutkertaista. Kohtaamisessa yhteyden rakentajana on eleiden, ilmeiden ja oheisviestien välittämä mielikuva tilanteen tärkeydestä. Kumpikin tulee parhaimmillaan siinä tietoisesti toisen mielenmaisemasta ja kokemuksesta. (Jordan-Kilki, Pruuki 2013, 21.) Kohtaaminen on toisen ihmisen arvostamista ja kunnioittamista. Ihminen ei ole opetuksen esineellinen kohde, vaan tunteva, ajatteleva ja tiedostava subjekti. Hän ei ole väline päämäärien toteuttamiseksi, vaan päämäärä itsessään. Vuorovaikutus näistä lähtökohdista on joustavaa ja sujuvaa. Tällöin opettajasta voi tulla oppija ja oppijasta opettaja. Hyvä on läsnä kohtaamisessa. (Leinonen 2002, 24, 28.)

2.3 Muusikkous

Musiikkipedagogina toimimiseen kuuluu olennaisena osana myös oma muusikkous ja siitä huolta pitäminen. Muusikon identiteetti rakentuu taitojen harjoittamisen ja kehittymisen myötä (Juntunen, Nikkanen, Westerlund, Huhtanen, Hirvonen, 2013, 38.) Samalla tavoin kuin opettajana, on myös muusikkona kehitettävä ja haastettava itseään jatkuvasti, jotta koko opetuksen polttoaine, musiikki elää ja soi. „Soitonopetuksen punainen lanka ja vuorovaikutuksen ydin on yhteisesti jaettu musiikillinen suhde ja tunnekokemus oppilaan ja opettajan välillä. Sen ylläpitämisessä opettajan elävä suhde omaan luovuuteensa ja muusikkouteensa on keskeinen.”(Jordan-Kilkki, Kauppinen, Viitasalo-Korolainen 2013, 14)

3 Mielenterveyskuntoutujista

Mielenterveyskuntoutuja on henkilö, jonka psyykinen sairaus on hallinnassa ja hän on toipumassa siitä (Mielenterveyden keskusliitto). Määritelmä tarkoittaa täysi-ikäistä henkilöä, joka tarvitsee mielenterveyden häiriön vuoksi muiden muassa kuntouttavia palveluja sekä apua asumisen järjestämisessä.

Kuntouttavat palvelut tukevat mielenterveyskuntoutujan kuntoutumista ja itsenäistä selviytymistä. Kuntoutuminen puolestaan on mielenterveyskuntoutujan omaa toimintaa, joka tähtää hänen omalle elämälleen asettamien tavoitteiden toteuttamiseen. Sen tarkoituksena on lisätä hänen kykyään toimia elinympäristössään ja valitsemissaan rooleissa tyytyväisenä ja menestyksekkäästi. Kuntoutujan toimintatavat, sekä itseensä kohdistamat asenteet, tunteet ja ajatukset muuttuvat suotuisammiksi kuntoutumisen myötä. Mielenterveyskuntoutukseen kuuluvat monialaiset kuntouttavien palvelujen kokonaisuus, joka on suunniteltu yhdessä kuntoutujan kanssa hänen tarpeidensa mukaisesti. Kuntoutusprosessissa ammattihenkilöt tukevat, rohkaisevat ja motivoivat kuntoutujaa kuntoutustavoitteiden asettamisessa ja saavuttamisessa. Hoidon ja ohjauksen ohella kuntoutujan perhe, opiskelu, ihmissuhteet ja työ tai vastaavat tukevat mielenterveyttä ja ne on olennaista huomioida mielenterveyskuntoutuksessa. Kuntoutuksessa käytetään yksilötoiminnan lisäksi laaja-alaisesti erilaisia ammatillisia ja ympäristö- ja yhteisöpainotteisia toimintoja. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:13.)

4 Varhaisiän musiikkikasvatuksen tavoitteiden ja periaatteiden voima

Varhaisiän musiikinopetus on tavoitteellista ja ammattimaisesti organisoitua musiikinopetusta, jonka kohderyhmiä ovat 0-2 -vuotiaiden perheryhmät, 3-6 -vuotiaiden musiikki-leikkikouluryhmät, soitinryhmät, valmentavan musiikinopetuksen ryhmät, musiikin perusteiden alkeisryhmät, taideintegraatioryhmät, erityistä tukea tarvitsevien lasten ryhmät ja odottavien äitien ryhmät. Varhaisiän musiikinopettajalla on valmiudet ohjata ikäihmisten musiikkitoimintaa, täydennyskouluttaa varhaiskasvatuksen, perusopetuksen, sosiaalialan sekä soiton- ja musiikin perusteiden opetuksen henkilöstöä. Varhaisiän musiikinopetuksen tavoitteet rakentuvat suhteessa kulttuuriin ja siinä vallitsevaan ihmiskäsitykseen, sekä ympäröivään kulttuuriin. Tavoitteet voidaan jakaa eri osa-alueisiin: musiikillisiin, sosiaalis-emotionaalisiin, kognitiivisiin, psykomotorisiin, sekä esteettisiin tavoitteisiin. (<http://vamory.fi>.)

Suunnitteluperiaatteet varhaisiän musiikkikasvatuksessa ovat sovellettavissa myös muihin ikä- ja kohderyhmiin, erityisesti silloin, kun osallistujilla on vähän musiikillista taustaa. Rikkaus on erilaisista taustoista tulevien tietojen ja taitojen hyödyntämisessä värikäänä kokonaisuutena: Jokaiselle oppijalle tarjotaan mahdollisuus musisoida omista taidoistaan ja lähtökohdistaan käsin. (Marjanen 2009, 385.)

Opetus etenee kohti musiikillista kokonaisuutta painottuen konstruktivistisesti prosessiin ja vuorovaikutukseen ja se nähdään henkilön omista lähtökohdista rakentuvana ja tavoitteellisesti tasolta toiselle etenevänä. Musiikkitunnit rakennetaan musiikillisten työtapojen (liike, laulu, soitto, kuuntelu, improvisointi, säveltäminen) avulla ottaen huomioon asetetut tavoitteet, ryhmän ikätaso, musiikillisen ja muun kehityksen taso, ryhmän koko, erilaiset persoonallisuudet ryhmän sisällä sekä tuntien teema. On muistettava, että oppijat ovat yksilöllisiä sekä ryhmä- että yksilötasolla. Joustavan tuntisuunnitelman kirjoittaminen, materiaalien valinta, suunnitelma laulunopettamisesta, sekä mahdollisen laulun ja esimerkiksi säestyksen opettelu kuuluvat opettajan etukäteisuunnitteluun. On myös hyvä miettiä ryhmän suhteen motivointikeinoja. Pienille lapsille on tärkeää, että tunti alkaa samalla laululla ja päättyy samoin joka kerta samalla laululla. (Marjanen 2009, 388.) Struktutointi, oli minkä ikäisistä koostuva ryhmä tahansa, on olennaista musiikkituntien suunnittelussa ja pitämisessä. Se luo turvallisuutta ennakoivuutensa takia ja myös motivoi ryhmää osallistumaan paremmin toimintaan, kun heillä on tieto siitä, mitä tapahtuu seuraavaksi.

Tuntisuunnittelun lähtökohdat ovat lapsi/aikuinen yksilönä ja ryhmä, opetuksen rakenne, aikajakso, asiakokonaisuus ja opetuksen sisältöjen jaksottaminen eri tuokioihin. Huomioon edellisten lisäksi on opetuksessa vielä otettava rakenteelliset tekijät, jotka mahdollistavat sen, että oppija saa oppimistehtävän omaksumista varten suotuisimman tilan ja optimaalisen tuen. Nämä rakenteelliset, tuntikehykseen sijoittuvat ja eri tavoin painottuvat ja järjestyvät tekijät ovat lepo ja aktiviteetti, keskittymistä vaativat oppimistehtävät, rentoutuminen, sekä tunteiden purkaminen. (Marjanen 2009, 389.)

5 Ryhmän ja yhteishengen syntyminen

Ryhmä syntyy siitä, että ihmiset ovat merkityksellisessä vuorovaikutuksessa keskenään, ovat psykologisesti tietoisia toisistaan ja tuntevat olevansa ryhmä. Ryhmällä on rakenne ja yhteiset tavoitteet, joista vallitsee yksimielisyys jäsenten välillä. Oletus on, että tavoitteet voidaan saavuttaa ainoastan ryhmän yhteisin, eikä erillisen yksilön voimin. Ryhmärakenteeseen kuuluu normeja ja sääntöjä, yksi tai useampi johtaja, seuraajia, sekä ryhmän jäsenten roolit. (Pennington 2005, 8.)

Ryhmän suoritukseen, jäsenten tyytyväisyyteen, sekä vuorovaikutukseen on vaikutusta lämpötilan ja valaistuksen määrällä, käytettävissä olevalla tilalla, sekä melutasolla (Pennington). Myös sillä, miten tilassa ollaan, vaikuttaa ryhmän toimintaan. Kehässä istuessa, viestintä ja tuottavuus tehostuvat ryhmässä. (Pennington 2005, 24.) Kehässä oleminen mahdollistaa sen, että kaikki ovat tasa-arvoisesti toisiinsa nähden, näkevät toisensa ja etenkin pienessä piirissä ovat koko ajan vuorovaikutuksessa keskenään.

Ryhmän yhdessäoloajalla on myös vaikutus ryhmän toimintaan. Aikajänne vaikuttaa ryhmän olemukseen niin, että siitä erottuu selvät viisi kehitysvaihetta.

Nämä vaiheet ovat muodostuminen (forming), kuohunta (storming), normeista sopiminen (norming), suoritusvaihe (performing), sekä päätösvaihe (adjourning)

Muodostumisessa ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa, sekä saavat tietoa toistensa asenteista, taustoista ja kokemuksista. Ryhmän johtajasta riippuu rakenteen luominen ja perussääntöjen laatiminen, sekä tavoitteista sopiminen ja ryhmän suuntaaminen sille asetettuun tehtävään. Tämän vaiheen myötä ryhmälle syntyy jäsenten mielissä oma identiteetti.

Kuohunta syntyy ristiriidoista, joita aiheuttavat ryhmän tavoitteiden ja yksilöiden erilaisten pyrkimysten yhteensovittaminen. Tästä vaiheesta selvitäkseen ryhmän jäsenten, erityisesti johtajan, tulee hallita ja ratkaista ristiriidat ja sopia, kuinka ryhmä tehokkaasti organisoidaan sille annetun tehtävän suorittamiseksi. Normeista sopimisen -vaiheessa ryhmän jäsenet ovat tyytyväisiä ryhmäänsä, hyväksyvät toimintasäännöt ja ovat niistä yksimielisiä. Ryhmä tiivistyy ja koheesiota, eli sitä, mikä ”liimaa” ryhmän jäsenet yhteen, kehittyy.

Suoritusvaiheessa ryhmä uppoutuu tehtäväänsä ja käsittelee aiemmin sovittuja prioriteetteja järjestyksessä. Keskinäisriippuvuus ryhmän jäsenten välillä on tässä vaiheessa olennaista, sillä se takaa yhteistyön ja sitoutumisen.

Viimeinen vaihe, päätösvaihe kohtaa jokaista ryhmää ajan myötä. Siihen ryhmän toiminta päättyy. (Pennington 2005, 72-74.)

6 Opinnäytetyöprosessin kuvaus

Opinnäytetyöaiheeni päätin keväällä 2013 ollessani opiskelijavaihdossa. Tuolloin hahmottelin mielikuvakarttoja mielenterveyskuntoutujien musiikkitunneista, mutta varsinainen opinnäytetyöprosessi käynnistyi vasta palattuani Suomeen.

Mietin erilaisia tahoja, joihin haluaisin ottaa yhteyttä ja päätin, että jonkinlainen mielenterveyskuntoutujille tarkoitettu koti tai palvelutalo voisi sopia tarkoituksiini. Paikan täytyisi oman ja kouluni sijaintini takia olla pääkaupunkiseudulla. Tuntien pitäminen pitäisi myös olla mahdollista pitää mielenterveyskuntoutujien kotona tai lähellä heidän kotiaan, jotta heidän olisi mahdollisimman helppoa ja vaivatonta osallistua tunneille.

Soitin ensimmäiseen kuntoutuskotiin, jonka sijainti oli hyvä ja asukkaiden määrä melko vähäinen. Selitin lyhyesti kuntoutuskodin johtajalle, kuka olen ja mitä tulisin tekemään osana opinnäytetyötäni. Yllätyksekseni hän osoitti kiinnostuksensa ja halukkuutensa ryhtyä yhteistyöhön, vaikka sanoin, ettei minulla ole aikaisempaa kokemusta vastaavasta työstä. Sovimme, että lähettäisin alustavan suunnitelman tunneista sekä tuntien tavoitteista hänelle sähköpostitse. Aikataulut sopivat hyvin yhteen. Pitäisin musiikkitunnit (6-8 kertaa) elokuun aikana kahdesti viikossa ja riippuen ryhmän omasta halusta ja aikataulusta, esiintyisimme kuntoutuskodin muille asukkaille prosessin päätteeksi. Ryhmään

osallistuisivat johtajan ja oman pohdintani tuloksena aktiivisimmat ja hyväkuntoisimmat ihmiset. Toiminta merkittäisiin heille viikko-ohjelmaan osana kuntoutusta. Ryhmäkoko olisi 5 henkilöä ja toivomukseni mukaan paikalla olisi henkilökunnasta yksi henkilö passiivisena osallistujana. Koska ympäristö ja kohderyhmä olisi minulle uusi, tutun hoitajan läsnäolo toisi turvaa sekä ryhmälle että minulle. Lisäksi voisin saada arvokasta palautetta hoitoalan ammattilaiselta, joka tuntisi henkilökohtaisesti jokaisen ryhmän jäsenen.

Tein miellekartan isolle paperille. Kirjoitin tuntien ja tuntien kaaren tavoitteet, mitä musiikkia soittaisimme, laulaisimme ja kuuntelisimme, mihin se johtaisi. Olin suunnitellut jo aikaisemmin, että soittaisimme rytmisoittimia, sillä rytmikka ja siihen liittyvät harjoitukset innoittivat minua vaihto-opiskeluvuoden jälkeen, jolloin olin enimmäkseen opiskellut rytmikkaa. Totesin myös, että rumpupiiri tai paukepiiri olisi juuri sellainen mukaansatempaava ja yhteisöllinen tapa tehdä ja soittaa musiikkia, mitä haluaisin tulevan ryhmäni kanssa tehdä.

Soittimien lainaksi saaminen kesäaikaan muodostui ensimmäiseksi ongelmaksi, johon ilmiselvästi täytyi löytyä ratkaisu. Motivoidakseni ihmisiä, jotka kenties eivät koskaan olleet soitinta soittaneet, minun täytyi saada hankituksi hyviä, laadukkaita soittimia. Onnekseni pääaineeni vastuuopettaja oli kesänkin aikana kuulolla ja hän sai erään yksityisen musiikkikoulun rehtorilta luvan siihen, että saisin lainata soittimia elokuun loppupuolelle asti. Tämä oli merkittävä edistysaskel tuntien suunnittelutyölle, sillä nyt pystyin tarkoin suunnittelemaan erilaisia rytmikkaharjoituksia, jotka tähtäisivät rytmisoittimien soittamiseen, sekä itse soittamista ja sen ohjaamista. Tuntien sisältö alkoi karkeasti hahmottua.

Kävin sovituspaikan päällä jo kesäkuun lopussa, koska halusin nähdä tilat, tunnelman, sekä osan tunneille osallistuvista ihmisistäkin. Tila oli melko ahdas ja olohuonetyyppinen tila, niin kuin minua oli varoiteltukin. Meni jonkin aikaa, ennen kuin sain hahmotettua, miten olisi viisasta järjestää tila. Suunnittelin tässä vaiheessa tilaan myös liikettä ja liikumista.

Tapasin johtajan, sekä muutaman muun työntekijän. Sain kysellä eräältä hoitajalta mielitäni askarruttavia kysymyksiä ja myös johtaja ehti vastata muutamiin kysymyksiini. Kysyin muiden muassa, miten he yleensä toimivat, jos jollekulle talon asukkaalle tulee kesken toiminnan psyykkisesti huono olo ja vastaavasti, kuinka minun täytyisi toimia, jos näin tapahtuisi kesken ryhmän. Kysyin myös, että kuinka hyvin talon asukkaat tulevat

keskenään toimeen ja että vaikuttaako se ryhmätoimintaan. Kerroin henkilökunnalle musiikkituntien tavoitteista ja päämääristä ja esiin tuli se, että koska aikaisempaa toimintaa ei ollut koskaan talossa ollut ja koska ihmiset olisivat aikuisia, olisi hyvä melko perusteellisestikin alustaa ensimmäisen tunnin alussa, mitä tunnit tulisivat sisältämään. Varmistin vielä henkilökunnalta, että talossa olisi lukollinen paikka, johon lainasoittimet saataisiin säilytykseen ja sellainen löytyi henkilökunnan pukuhuoneesta

Talon asukkaat ottivat minuun aktiivisesti kontaktia. Kaikkia kiinnosti tietää kuka olen ja miksi olin käymässä siellä. Vastasin avoimesti kysymyksiin. En tiennyt tuolloin, ketkä osallistuisivat musiikkitunneille.

Tunnit alkoivat sovitusti elokuussa ja ihmisten tapaaminen hälvensi välittömästi huoltani, kuinka tuntien tulisi käymään. Samalla jännittäminen omalta osaltani helpottui. Viisi mielenterveyskuntoutujaa muuttuivat ihmisiksi, joilla oli nimet, persoonat, vahvuudet ja heikkoudet. Tutustuttuamme tunnelma rentoutui ja kommunikointi sujui paremmin ja paremmin. Myös yhteiseen päätöksentekoon ja keskusteluun oli enemmän mahdollisuuksia, kuin lasten kanssa työskennellessä. Mielenterveysongelmat eivät juurikaan tulleet tunneilla esiin, eikä niistä myöskään puhuttu. Selkeimmin ryhmän erityisyys näkyi siinä, kun yksi ja sama henkilö poistui kesken kolmelta tunnilta. Hän osallistui kuitenkin muiden tavoin loppuesitykseen.

Joka tunnilla oli henkilökunnasta yksi henkilö passiivisena osallistujana ja observoijana paikalla. Sain joka tunnin päätyttyä hoitoalan ammattilaiselta palautetta tunnista, jolla oli vaikutus tuntien kehittymiseen. Palautteen antamisen lisäksi keskustelimme muiden muassa siitä, millaisessa maailmassa mielenterveyskuntoutajat elävät, mitkä ovat heidän arkipäivän haasteensa ja mistä arkirutiineista heidän päivänsä koostuvat

Tiedustelin ryhmän mielipidettä mahdollisesta esiintymisestä vasta neljännellä tunnilla, eikä ryhmästä kukaan mennyt paniikkiin tai vastustanut ideaa. Esityspäivämäärän sovin kuntoutuskodin johtajan kanssa noin kahta viikkoa ennen. Kesällä oli ollut puhetta, että esiinnyttämme koko talolle, nauttisimme yhdessä kakkukahvit ja suunnitelmasta yhä pidettäisiin kiinni. Päivää ennen esitystä kävin katsomassa esiintymistilan ja sovin paikalla olleen hoitajan kanssa, missä kohtaa ja missä asetelmassa esiintyisimme.

Esityspäivänä tapasimme huoneessa, jossa olimme joka tuntiimme pitäneet ja pidimme kenraaliharjoituksen, eli läpimenon esityksestä. Monia jännitti ja yksi henkilö oli jopa joutunut pyytämään rauhoittavia, koska häntä jännitti niin paljon. Läpimenon jälkeen siirryimme alakertaan ja asettauduimme esiintymismuodostelmaan. Esitys sujui suunnitellusti: lauloimme kaksiaänisesti yhden kappaleen, jonka jälkeen soitimme djembe-rummuilla eri osista koostuvan rumpupiiriteoksen.

Palautetta keräsin ryhmältä toisen sekä viimeisen tunnin jälkeen. Viimeisessä palautteenannossa heidän oli myös mahdollista valita kirjallinen palautteen antaminen, mutta he yksimielisesti valitsivat keskustelun palautteen antamisen tapana. Viimeisen tunnin jälkeen pidetyn palautekeskustelun äänitin zoom-äänityslaitteella.

7 Käytännön kuvaus

Alkaessani suunnitella tunteja halusin, että ne tulisivat olemaan mahdollisimman monipuolisia musiikillisesti ja toiminnallisesti. Eteneminen olisi johdonmukaista ja rakentuisi jo opitun asian päälle. Yritin myös suunnitella toimintaa niin, että siihen olisi helppoa tulla mukaan. Osallistamisen sekä yhteishengen luomiseksi että vuorovaikutuksen helpottamiseksi aloitimme joka tunnin niin, että tuolit, joilla istuimme, muodostivat piirin. Yhtä harjoitusta lukuun ottamatta työskentelimmekin ryhmän kanssa jatkuvasti piirissä. Jokaisessa kahdeksasta tunnista oli mukana samat tunnin rakenteet: kuulumisten kysely, lämmittely/kommunikointitreeni, laulu, sykepiiri, rumpujen soitto, sekä jonkin teoksen kuuntelu ja siitä keskusteleminen.

Ensimmäisten tuntien kommunikointitreenissä kunkin oli tarkoitus taputtaa yksi isku täsmälleen samanaikaisesti vierustoverin kanssa niin, että hän, jonka vuoro on, näyttää mahdollisimman selkeästi ilmeillään ja eleillään taputuksen, jotta toisen on helppoa tulla siihen mukaan. Tämä osoittautui haastavaksi ryhmälle, joten vaihdoin sen seuraavilla tunteilla peiliharjoitukseen, jossa pyritään tekemään liikkeitä samanaikaisesti siten, että toinen on liikkeitä tekevä henkilö ja toinen henkilö tämän liikkeitä samanaikaisesti seuraava peilikuva. Huomasin pian, että tämä oli motorisesti ja kognitiivisesti yhä liian haastava harjoitus ryhmälle tällä pohjustuksella ja aikataululla. Se kuitenkin sujui paljon paremmin, kuin taputusharjoitus, vaikka kummassakin on sama idea: kommunikoida non-verbaalisesti ja tehdä liike samanaikaisesti sen avulla.

Ymmärsin lopulta, että tämänkaltaiset harjoitukset on hyvä aloittaa yksinkertaisimmasta ja edetä turvallisesti ja johdonmukaisesti seuraavaan vaiheeseen. Olin huolissani, että jos alun ensimmäinen harjoitus haastaisi ja vaatisi liikaa keskittymistä ryhmältä, osa ryhmästä saattaisi turhautua, eikä seuraavista harjoituksista, ts. laulamisesta ja soittamisesta tulisi mitään.

Siksi otin lämmittelyyn itse lämmittelyliikkeet, jotka jokainen keksisi vuorollaan. Oivalsin myöhemmin, että lämmittelyliikkeiden tekemisessä on tietenkin myös vuorovaikutus olemassa, kun kukin vuorollaan keksii liikkeen ja muut imitoivat ja tekevät mukana. Se oikeastaan muistuttaa peiiharjoituksia, mutta ihmiset eivät koe niin paljon paineita liikkeiden keksimisessä, kuin peiiharjoituksessa.

Laulun valinnan koin hankalaksi, koska sen piti olla tarpeeksi mielenkiintoinen ja aikuisia puhutteleva, mutta riittävän helppo omaksua. Kahdella ensimmäisellä tunnilla lauloimme yksinäisesti kolmijakoista ruotsalaista kaanonaa *Sol och vind och sommardag*. Ryhmän sinnikkyys laulaa täysin vierasta laulua ja osalle ryhmästä vielä vieraalla kielellä, yllätti minut positiivisesti. Kappaleen ambitus oli kuitenkin melko laaja ja siksi päädyin vaihtamaan kolmanneksi tunniksi Petri Laaksosen sovituksen kansanlaulusta *Oman kullan silmät*. Ymmärsin vasta muutaman tunnin jälkeen laulun harjoittelun aloittamisesta jakaa ryhmälle laulun sanat. Laulamisesta tuli reippaampaa ja itsevarmempaa, kun ryhmän ei tarvinnut huolehtia sanojen muistamisesta.

Ensimmäisellä tunnilla kysyessäni toiveita tuntien sisällöstä, eräs henkilö toivoi kuoro- laulua. Tämä mielessäni yksinkertaistin Petri Laaksosen sovitusta niin, että laulu olisi kaksiaäninen ja vain kahden ensimmäisen virkkeen ajan kaksi stemmaa kulkisi rinnakkain. Harjoittelimme koko ryhmän kanssa toista stemmaa, johon kuului introna kunkin säkeistön ensimmäisen virkkeen, sekä kunkin säkeistön kahden ensimmäisen virkkeen laulaminen perussävelellä. Tämän jälkeen kakkosstemman laulajat siirtyisivät melodian laulamiseen. Kakkosstemman laulajat laulaisivat ensimmäisen sulkeissa olevan huumorilauseen, melodian laulajat toisen. Laulun sanat (liite 1) havainnollistavat asiaa. Vahvojen laulajien mukanaolo, sekä lähes itsestään sujunut stemmajako helpottivat työskentelyä.

Sykepiirin tai sykeviestin aloitin aluksi niin, että taputimme yhteistä sykettä, jonka jälkeen sykkeen oli tarkoitus kulkea piirissä henkilöltä seuraavalle. Syke ei pysynyt katkeamatta

kasassa. Yritin auttaa harjoituksen sujumista tekemällä itse äänellä sykettä. Se sujui paremmin, mutta syke ei siltikään ollut täysin stabiili ja varma. Otin kahden tunnin jälkeen sykepiirin uudella tavalla: muodostimme piirin, jossa ihmisten kädet ovat toistensa päällä. Oikea käsi, joka on toisen henkilön vasemman käden päällä, lyö iskun seuraavan henkilön oikeaan käteen jne. Tämä toimi erittäin hyvin ja syke todella pysyi tasaisena ajoittain.

Djembe -rummun soitto oli kenties mieluisinta ryhmälle, huolimatta sen haastavuudesta. Monen tunnin ajan kertosimme rummuttamisen aluksi peruslyönnit: bassolyönnin, sekä suljetulla ja avoimella kämmenellä rummun reunaan lyötävät lyönnit. Harjoittelimme kuktakin rytmiä soittamalla perussykettä ja yksinkertaisia rytmejä. Etenimme imitaatiosta kaikurytmeihin, sekä yhteisen kompin soittamiseen.

Esityksessä soitimme rummuilla teoksen, joka käsitti komppia 8 tahtia, kaikurytmit tois-toiseen 8 tahtia, komppia 8 tahtia, soita ihan mitä haluat -improvisointia 8 tahtia, komppia 8 tahtia, sekä yhteisen lopetusrytmin yhden tahdin ja yhden iskun verran. Ennen jokaista osiota näytin ennalta harjoitellun merkin. Esityksessä teos pysyi kasassa, vaikka edelleen kaikurytmien pituuden hahmottaminen tuotti joillekin ryhmässä vaikeuksia. Samoin lopetusrytmi oli ilmeisen haastava ryhmälle.

Kappale *Oman kullan silmät* sujui esityksessä todella hyvin, vaikka osa ryhmästä olikin hermostunut esiintymistilanteesta. Laulun sanat olin liimannut mustiin kartonkeihin. Se, että sanoja sai pitää esillä, vaikutti varmasti esityksen sujuvuuteen.

Joka tunnin lopuksi kuuntelimme jonkin teoksen ja keskustelimme siitä. Teoksia olivat Apocalyptic version Metallica'n Unforgiven -kappaleesta, Erik Satien Lent, Jean Sibeliuksen Valse Triste, sekä Enyan May it Be.

Valse Tristen kohdalla keskustelun sijaan, kuuntelimmekin teoksen kahteen kertaan ja pyysin ryhmää kirjoittamaan vapaasti ajatuksiaan paperille sen aikana. Tämän jälkeen jokainen sai halutessaan kertoa teoksen herättämistä ajatuksistaan. Teimme näistä ajatuksista tarinan (liite 2), joka muodostui siitä, että kukin milloin vain sai jatkaa toisen kertomusta sanoilla, joita oli kirjoittanut teoksesta. Itse toimin kirjuriina ja puheenjohtajana, muokkaamatta tarinaa tai sanamuotoja.

Musiikillisina työtapoina käytin joka tunnilla laulua, soittoa, liikettä, kuuntelua ja improvisaatiota. Ajan vähyyden ja oman kokemattomuuteni takia en ehtinyt käyttää säveltämistä osana tuntien työtapoja.

Musiikillisina tavoitteina tunneilla minulla oli yhteinen perussykkeen löytäminen ja ylläpitäminen, sykepiirin katkeamaton kulku, nuottiarvojen pituuden hahmottaminen(neljäsosa, kahdeksasosa, kuudestoistaosa), kaikurytmin periaatteen opettelu, omien kaikurytmien keksiminen, improvisointi, laulaminen, kahden eri stemman laulaminen samaan aikaan, kehosoittimiin tutustuminen, kehosoittimilla soittaminen, djemben soittaminen, sekä musiikin tunnelman pukeminen sanoiksi ja yhteiseksi tarinaksi.

Sosiaalisemotionaalisina tavoitteina minulla oli turvallisen, hyväksyvän ja rennon ilmapiiirin luominen, saada ryhmä toimimaan ja työskentelemään yhdessä, lujittaa ryhmän yhteisehenkeä, vahvistaa ja tukea osallistujien itsetuntoa, minäpystyvyyden tunnetta, parantaa osallistujien vuorovaikutustaitoja ja kommunikointia, tukea osallistujien tunne-elämää, sekä rohkaista heitä itseilmaisuuksiin ja valmistaa heidät esiintymään.

Kognitiivisiin tavoitteisiin kuului ryhmän tarkkaavaisuuden suuntaaminen ja pitäminen tunnin sisällöissä, keskittymiskyvyn ja toiminnan pitkäjänteisyyden vahvistaminen, esitettävien kappaleiden rakenteiden muistaminen, sekä laulun sanojen oppiminen.

Motorisina tavoitteina tunneilla oli liikkeen käyttäminen, kehollisuuden tiedostaminen, sekä karkeamotoriikan ja hienomotoriikan parantaminen.

Yllä mainittujen tavoitteiden lisäksi muita tavoitteita tunneilla oli käyttää mahdollisimman monipuolista ja laadukasta musiikkia, sekä mahdollisuuksien mukaan integroida eri taitteenlajeja tunteihin.

8 Tulokset

Tuloksina voidaan todeta, että musiikkipedagogiikan tavoitealueista tietoisena oleminen ja niitä kohti pyrkiminen mahdollistivat mielenterveyskuntoutujien musiikkituntien toteuttamisen. Musiikillinen, kognitiivinen, sosioemotionaalinen, psykomotorinen, sekä esteettinen tavoitealue kattavat laajasti musiikkipedagogiikan tavoitteet, joita varhaisiän musiikkikasvatuksen opinnoissa painotetaan. Näin ollen opettajana esimerkiksi suunnittelin

ja otin huomioon, millä tavalla opetettavan ryhmän saa toimimaan ja työskentelemään yhdessä (sos. emotionaalinen tavoite) ja samoin huomioon, millä tavalla saan ryhmän tarkkaavaisuuden suunnattua ja pidettyä tunnin sisällöissä (kognitiivinen tavoite).

Ammatillinen identiteetti, muusikkous ja vuorovaikutus, johon kuuluvat olemuskieli, kohtaaminen ja dialogisuus olivat jokaisella pitämälläni tunnilla läsnä. Musiikkipedagogiikan tavoitealueiden lisäksi myös edellisten ansiosta musiikkituntien pitäminen mielenterveyskuntoutujille oli musiikkipedagogina mahdollista.

Koin ammatillisen identiteettini olleen riittävän vahva tässä vaiheessa opettajaksi kasvamistani, jotta lähdin ja pystyin projektiin. Kuitenkaan ilman vuorovaikutusta, koko prosessia ei olisi ollut, koska siihen perustuu koko elämämme ja myös opetus ja oppiminen. Opettajan vuorovaikutustaidot ovatkin mittaamattoman arvokkaat opetustyön onnistumisen ja mielekkyyden kannalta ja niitä mielestäni pitäisi musiikkipedagogikoulutuksessa huomattavasti enemmän korostaa kuin mitä esimerkiksi omassa koulutuksessani korostettiin. Olemuskieli, eli toisen sanattoman viestinnän tiedostamaton tai tietoinen tarkkailu ja siihen sanattoman viestinnän keinoin tiedostamattomasti tai tietoisesti vastaaminen osana vuorovaikutusta on opettajalle äärimmäisen tärkeää. Voidaan ajatella, että tämä on opetushetkessä tapahtuvaa välitöntä reflektointia ja vastaamista ryhmän ja opettajan välillä.

Kohtaaminen kuuluu sekin osana vuorovaikutukseen, mutta siinä nousee esiin, kuinka opettajan on ensin ymmärrettävä oppilaan lähtökohdat, sekä se, missä maailmassa oppilas elää, ennen kuin oppimista voi tapahtua. Kohtaaminen ei ole vain opetettavan valmiuksien tiedostamista, vaan myös empatiakykyä, aitoutta ja läsnäoloa. Dialogin mahdollistavat avoimuus, vastavuoroisuus, kunnioitus ja tasavertaisuus

Toisena tuloksena voidaan todeta, että vastaavanlaista toimintaa järjestettäessä on otettava huomioon ainakin tunnin huolellinen suunnittelu, johon kuuluu tunnin rakenteen luominen, rakenteen etenemisen loogisuus ja toiminnan vaihtelevaisuus. Myös intuitioon luottaminen, sekä omana itsenä, mutta koko ajan ammattilaisena toimiminen on olennaista. Aikuisten kanssa työskentellessä pohjustus ja perustelu ovat arvossaan, koska se motivoi toimintaan ja selkeyttää sitä. Musiikin on oltava itselle mieleistä aj inspiroivaa, mutta sen mahdollinen voimakas vaikutus ihmisiin on otettava huomioon.

Loin tuntiin rakenteen jo heti ensimmäisestä tunnista alkaen, joka pysyi samana joka tunnilla. Koska jokainen ryhmä on omanlaisensa, ei ole kovin järkevää suunnitella

pitkälle tunteja ennen ryhmän tapaamista. Prosessikaarta voi toki hahmotella, mutta lopulta ryhmä kertoo, mihin suuntaan mennään tai on viisasta mennä. Esimerkiksi laulujen valinta riippuu minusta kokonaan ryhmästä. Ensimmäisen ja toisen tunnin jälkeen ryhmästä alkaa muodostua kuva, samoin yksilöistä, jotka muodostavat ryhmän. Tuntien suunnittelusta jatkossa tulee tällöin helpompaa, kun on jo jonkinlainen tieto siitä, minkälainen toiminta ja lähestymistapa ryhmällä toimii, mikä ei.

Katson, että tuntisuunnittelussa pitäisi aina olla kolme vaihtoehtoa kulkemassa rinnakkain: helppo, haastava, sekä täysin muu vaihtoehto, jos nämä edelliset eivät jostain syystä toimikaan. Näin pedagogina on pelivaraa erilaisissa ja äkistikin muuttuvissa tilanteissa. Olennaista on, että kukaan ryhmästä ei putoa kyydistä, koska pitkittyessään se turhauttaa valtavasti. Tarpeen vaatiessa on parempi ottaa vaikka koko ryhmän kanssa alusta, kuin ottaa se riski, että yksi ryhmän jäsen vaikka poistuu kesken tunnin.

Kehua pitää, mutta oikeissa kohdissa! Myös tunnin suunnittelu siten, että esimerkiksi harjoitusten jälkeen soitetaan, tai kuunnellaan inspiroiva kappale, motivoi ryhmää tekemään vaikeatkin ja keskittymistä vaativat harjoitukset. Porkkana on parempi kuin keppi!

Vielä tärkeämpää, kuin huolellinen tuntisuunnittelu, on kuitenkin intuitio, siis vaiston varassa toimiminen, herkkyys tilanteille, ihmisten tunnetiloille ja mielenliikkeille, sekä niihin reagointi eli tietoisuus ihmisten olemuskielestä ja omasta olemuskielestään. Tunnilla tämä on pystyttävä havainnoimaan ja ottamaan huomioon, vaikka täyttä päätä onkin vetämässä musiikkituntia. Sitä helpottaa läsnäoleminen, kuunteleminen ja kohtaaminen pedagogina.

Oma persoona ja siihen nojaaminen ja luottaminen on pedagogina toimiessa ehdotonta. On oltava aito oma itsensä, mutta kuitenkin tiedostaa oma ammattilaisuus ja ammattimaisuus. Siihen kuuluu esimerkiksi sen tiedostaminen, kuinka lähelle fyysisesti kannattaa ja voi opettaessa mennä.

Aikuisien kanssa työskennellessä on hyvä ottaa huomioon, että tunnin pitäminen ilman puhetta ei välttämättä ole tavoiteltavaa, koska aikuiset ovat tiedonjanoisia. Lasten kanssa taas turha puhe voi vain haitata tunnin taikaa ja imua. Alustus ja perustelu toiminnalle voi motivoida aikuisista koostuvaa ryhmää odottamattomalla tavalla. Heidät on hyvä ottaa tuntien sisältöjä koskevaan päätöksentekoon täysivaltaisesti mukaan, sekä

jopa luovuttaa joissakin harjoituksissa vetovastuu heille kokonaan. Myös mahdollisuus palautteen antamiselle, sekä toiveiden esittämiselle täytyy olla. Se antaa heille arvontunteen ja motivoi entisestään tunneille osallistumiseen.

Tunneilla soivan musiikin on oltava itselle mieleistä ja inspiroivaa, koska se välittyy myös ryhmälle. Monipuolisuus musiikin valinnassa mahdollistaa sen, että kenties osa ihmisistä kuulee ennenkuulematonta musiikkia, joka onkin mieleistä. Toisaalta on muistettava, että musiikilla on voimakas vaikutus ihmisiin. Erityisesti ihmisiin, joilla kenties muita kivi-sempi, surullisempi, traagisempi elämä. Tämä täytyy ottaa huomioon!

Opettamani ryhmän jäsenet tunsivat toisensa hyvin, eikä heillä ollut toisiaan kohtaan mitään ristiriitoja, tai ainakaan se ei minulle millään tavoin näkynyt. He tukivat toisiaan hiljaisella tavalla ja olivat ikään kuin heti, koheesion yhdessä pitävä ”ryhmä”. Pysin tuomaan jokaisen ryhmän jäsenen äänen kuuluviin lisäkysymyksillä, huomioimisella ja kuuntelemisella. Yksittäisen jäsenen ajoittaisella poistumisella ei ollut vaikutusta muun ryhmän yhteisöllisyyteen tai vuorovaikutukseen.

9 Palaute

Palautetta keräsin sekä henkilökunnalta, että opettamaltani ryhmältä. Lähes joka tunnin jälkeen sain palautetta paikalla observeineelta henkilökunnan jäseneltä, ryhmältä keräsin palautetta toisen ja viimeisen tunnin jälkeen. Henkilökunnan sekä ryhmän antama palaute oli mielestäni todella arvokasta ja auttoi ja auttaa minua yhä kehittymään opettajana. Palautteen antaminen toteutettiin toisen tunnin jälkeen keskustelun muodossa ja samoin viimeisen tunnin jälkeen. Kerätessäni ryhmältä viimeistä palautetta, ryhmän jäsenet saivat päättää, halusivatko he antaa tunneista minulle kirjallista vai suullista palautetta, jolloin kaikki yksimielisesti päätyivät suullisen palautteen antamiseen keskustelun muodossa.

Ensimmäisessä palautesessiossa, joka toteutettiin toisen kerran jälkeen, puhuttiin kahden ensimmäisen tunnin jälkeisistä tunneista ja mielipiteistä. Kahdesta ensimmäisestä tunnista oli ”hyvä fiilis”, ja huolimatta ennako-odotuksista tunneilla oli tähän asti ollut ”kivaa”. Djemben soitossa ryhmä kaipasi enemmän henkilökohtaista ohjausta. Samoin palautetta tuli siitä, että mikäli joku putoaa kärryiltä, heidän mielestään

olisi hyvä ottaa koko juttu alusta yhdessä, niin että kaikki pääsevät takaisin kärryille. Opetuksessa minun pitäisi edetä rauhallisemmin muutenkin.

Kahdeksannen tunnin jälkeen ja päivää ennen esitystä palautesessiossa kysymykset, jotka asetin keskustelun tueksi olivat muiden muassa, mitä ”fiiliksiä” tunneista on jäänyt, mikä on ollut mukavaa ja hyvää, mikä on sellaista, missä minulla olisi vielä kehitettävää. Eräs totesi palautesessiossa, kuinka rummut olivat jänniä ja rytmit ”hauskaa”, toinen henkilö sanoi kuinka olemme kaikki yhdessä ja että olen kuunnellut hyvin heitä, heidän toiveitaan. Tunnit koettiin mukaviksi, vaikka alussa olikin vaikeaa, jonka jälkeen alkoi sujua paremmin. Soittamisesta ja laulamisesta ”tykättiin”. Djembe -rumpujen soitto koettiin haastavaksi, koska yhtäaikainen soittaminen on vaikeaa ja rytmien soitosta välillä ”pu-dottiin”. Hyvää ohjeistusta kaivattiin lisää soittamisen avuksi, eräs ryhmäläinen koki, että puhe soittamisen yhteydessä meni välillä yli hilseen. Eräs ryhmän jäsen sanoi jopa, kuinka perusrytmin (=sykkeen) päälle soittaminen olisi saattanut auttaa rytmiharjoitusten soitossa. Opetukseen oltaisiin kaivattu myös lisää soittimia.

Henkilökunnasta oli yhteensä neljä eri henkilöä observoimassa tunteja, kukin kerrallaan. Heidän ammattinimikkeensä vaihteli lähihoitajasta sairaanhoitajaan. Yksi soitti instrumenttia harrastukseksi, mutta kenelläkään ei ollut musiikillista koulutusta. He kaikki antoivat auliisti minulle palautetta, jos vain ehtivät tunnille observoimaan ja vielä sen jälkeen juttelemaan kanssani.

Lähes joka palautteessa esiin tuli pohjustuksen ja toiston valtava merkitys harjoitusten sujumisen suhteen. Todettiin kuitenkin, että osallistujat tuntuivat nauttivan ja virkistyvän toiminnasta jo ensimmäisellä tunnilla. Ryhmän osallistujien sairauksia sivuttiin lyhyesti ja eräs tuntia observoinut henkilökunnan jäsen totesi hyvin painokkaasti: ”Ymmärräthän sinä, että nämä ovat vakavasti sairaita ihmisiä”. Minulle tämä toteamus jäi hiukan irralliseksi. Minua kehoitettiin varautumaan myös siihen, että osaltaan sairauden ja elämänhistorian takia, ryhmän osallistujilta saattaisi tulla synkkiäkin juttuja matkan varrella. Erään tunnilta poistuneen henkilön kohdalla sain kuulla, että poistuminen liittyi tämän henkilön omiin juttuihin ja huonosti alkaneeseen viikkoon, eikä niinkään opetukseeni. Joistakin opetuksessa käyttämistäni harjoituksista, esimerkiksi peiliharjoituksesta todettiin, että se tukee ryhmäläisten oma-aloitteisuutta, mutta toisaalta oman liikkeen keksiminen koettiin vaikeana heille. Äänenkäyttöni sanottiin olevan hyvää ja sillä kertaa observoiveen hoitajan mukaan se rohkaisi ryhmää toimintaan. Djembe-rumpujen soitossa osasin henkilökunnan mukaan ottaa huomioon eritasoiset ryhmän jäsenet ja minulla oli

siinä kannustava ote. Ajoittain harjoitukset koettiin kuitenkin liian haastaviksi ryhmän valmiuksiin nähden. Harjoituksen, jossa kuuntelimme Sibeliuksen Valse Tristen ja kukin kirjoitti omia musiikista syntyneitä mielikuviaan ylös, todettiin rohkaisevan tunteiden ilmaisuun ja paikalla ollut hoitaja korosti minulle, ettei ole väärää tunteita.

Tuntien edetessä henkilökunnan mielestä pääsin paremmin ”käsiksi ihmisiin” ja opin tuntemaan heitä vahvuuksineen ja heikkouksineen. Tämä taas mahdollisti sen, että ryhmän ottaminen tuntiin mukaan onnistui paremmin. Ohjeiden ymmärtämisen useampi varmistaminen kysymällä olisi koettu hyödylliseksi ryhmän kanssa toimiessa. Myös hengähdystaukoja eri toimintojen välillä olisi eräs henkilökunnan jäsen toivonut. Sain kuulla eräässä palautteessa, kuinka tärkeää on kehua, kun siihen on aihetta ja saada näin ryhmälle onnistumisen kokemuksia, joita ei muuten kovin usein saa. Ammatillista etäisyys nousi myös eräässä palautekeskustelussa esille. Liian lähelle menemistä sekä fyysisesti että psyykkisesti kannatti erään henkilön mukaan välttää, koska ryhmän osallistujille esimerkiksi näin tapahtuessa toiminnan myötä ja yhtäkkinen toiminnan loppuminen ja henkilön ”katoaminen” voisi olla kova isku tällaisessa ympäristössä elävälle ihmiselle.

Tuntien myötä ryhmän ja tuntien edistymisestä oltiin vaikuttuneita. Erään tunnin tapahtuman, joka liittyi menneseen hetkeksi unohtuneen ryhmän jäsenen takaisin nykyhetkeen vetämiseen, sain erityistä kiitosta, koska kykenin palauttamaan henkilön takaisin tähän hetkeen juuri oikella tavalla, ilman hänen muistonsa uppoamista, mutta ilman myöskin muiston väkisin takaisin painamista tai sivuuttamista. Mieleen jäi palautteesta erityisesti se, kuinka eräs henkilökunnasta ihmetteli ryhmän jäsenten esiin tullutta ennäkemätöntä keskittymistä ja kyvykkyyttä tehdessämme vaativiakin harjoituksia. Hänestä oli hienoa, kuinka ryhmä pystyi seuraamaan opetusta herkeämättä ja keskittymään 60 minuuttia, vaikka heidän tavalliset päivänsä täytyivät perustarpeiden tyydyttämisestä: ”Hauska olis nähdä, ku joku muu yrittäis samaa.”

Kuulin, että kuntoutuskodissa ihmisten osallistaminen ja aktivointi voi olla todella haastavaa, eikä välttämättä onnistu ollenkaan. Seikasta, että ryhmän jäsenet olivat sitoutuneet ja motivoituneet käymään säännöllisesti musiikkitunneillani, sain kiittävää ja ihmettelevää palautetta. Esitys sujui hyvin ja yleisö tuntui nauttivan esityksestä. Henkilökunta, etenkin johtaja, antoi todella positiivista ja kiittävää palautetta

Palautteista nousivat selkeimmin esiin nimenomaan se, kuinka harjoitusten alustaminen, johdonmukainen ja asteittainen eteneminen, sekä perustelu on todella tärkeää tämän ryhmän kanssa työskennellessä.

10 Pohdinta

Saadessani idean opinnäytetyöni aiheesta ja ryhtyessäni suunnittelemaan mielenterveyskuntoutujien musiikkitunteja, otin riskin hypätessäni ympäristöön, jossa työskentelystä minulla ei ollut mitään aikaisempaa kokemusta. Varauduin mielessäni siihen, että yhtä lailla, kuin siinä voisi käydä hyvin, voisi myös käydä niin, että toteaisin haukanneeni liian ison palan nakerrattavaksi. Kuitenkin, koko ajan takaraivossani tiedostin, että ehkä minulla sittenkin on valmiudet tämänkaltaiseen työhön. Ajatus, joka ei varmasti olisi tullut mieleen kahta vuotta aikaisemmin, koska olin silloin ammatillisesti vielä eri vaiheessa.

Motivaation tällaisen kokeilun valmisteluun ja varmuuden siitä, että haluan, uskallan ja pystyn ammatillisesti haasteeseen toi se, että tiesin ja tiedän mihin suuntaan haluan opettajana kasvaa ja kehittyä ja mitä arvoja opettamisessa minulla on. Rohkenin asettaa itseni ammatillisesti haastavaan tilanteeseen pitäessäni musiikkitunteja mielenterveyskuntoutujille, koska koin vahvasti, että ratkaisut haasteisiin löytyisivät musiikkikasvatuksesta ja erityisesti varhaisiän musiikkikasvatuksen periaatteista.

Tärkeä ja kenties tärkein syy siihen, että sain musiikkitunnit mielenterveyskuntoutujien kanssa toimimaan ilman aikaisempaa kokemusta vastaavasta ryhmästä, oli ryhmän ja minun välillä ollut toimiva vuorovaikutus. Oivalsin, että musiikkipedagogiikan, sekä erityisesti varhaisiän musiikkikasvatuksen voima ja toimivuus on nimenomaan vuorovaikutuksessa. Siihen perustuu sensitiivinen ja refleктоiva musiikinopetus, mikä puolestaan mahdollistaa opettajan kyvyn muokata toimintaansa tunnin aikana ja reagoida välittömästi ryhmän viesteihin.

Vuorovaikutuksesta nimenomaan tiedostamaton vuorovaikutus, olemuskieli, oli avainasemassa tunneillani. Arvioin ryhmän jäsenten olemuskieltä ja sen mukaan muokkasin toimintaani tunneilla. Mielestäni olemuskieli sanoittaa merkittävästi pedagogin ja oppijoiden välistä vuorovaikutustilanteen syvyyttä. Ryhmän tarkkaavaisuuteen ja keskittymiseen kiinnitin koko ajan huomiota, tiedostamattakin. Yhden henkilön kohdalla ymmärsin

melko pian, että hänen jatkuva kellon vilkuilunsa, oli pikemminkin merkki toistuvasta tavasta tai peräti neuroosista, kuin siitä, että hänen mielenkiintonsa olisi usein ollut muualla kuin tunnin sisällössä

Uskon, että ensimmäiset tunnit koettiin vaikeiksi, koska olin itse jännittynyt, enkä vielä tuntenut ryhmää. Tutustumisen jälkeen työskentely sujui paremmin myös siksi, että ryhmä tiesi jo mitä odottaa tunnilta. Toisin sanoen, tunnin rakenne ja eteneminen oli jo tullut tutuksi ja siten myös ennakoitavaksi ryhmälle.

Tuntien myötä uskalsin aidosti olla oma itseni yhä enemmän, vaikkakin ammattilaisena. Välittömyys, avoimuus, sensitiivisyys ja läsnäolo olivat avainasemassa omassa tavassani toimia. Pyrin siihen, että jokainen ryhmän jäsen huomattaisiin, jokaista kuunneltiin, jokaista arvostettaisiin, jokainen saisi olla juuri sellainen kuin on ja että jokaisella olisi mahdollisuus vaikuttaa omalla vuorovaikutuksellaan ja toiminnallaan tunnin kulkuun.

Huolimatta siitä, että musiikkituntien yhtenä tarkoituksena oli virkistää niille osallistuneita, halusin kaikin keinoin unohtaa osallistujien mielenterveysongelmat. Näin pikemminkin ihmiset, joiden kanssa työskentelyn olisi oltava johdonmukaista ja erityisen herkkäluonteista. Oman roolini halusin olevan täysin erilainen, kuin kuntoutuskodissa työskentelevien hoitoalan ammattilaisten, joista ainakin osa keskusteluiden perusteella tuntui näkevän vain mielenterveysongelmat, eikä ihmisiä. Pyrin olemaan tasavertainen, mutta kenties osallistujien passiivisuudesta johtuen, huomasin sen olevan lähes mahdotonta. Jouduin omaksumaan aika jämäkänkin opettajan roolin, vaikka en olisi sitä itse toivonut.

Seikka, että tunnit pidettiin heidän asuinpaikassaan, oli varmasti yksi merkittävä tekijä siihen, että tunneille oli helppoa osallistua. Minun annettiin ymmärtää, että usein toimintaa talon ulkopuolella järjestäessä, moni asukas jättäytyi pois, koska lähteminen ja ryhtyminen lähtemiseen koettiin vaikeaksi.

Ristiriitoja ryhmän toiminnassa syntyi siitä, kun en kertonut vuorovaikutusta harjoittavien lämmittelyiden tavoitteista. Tällöin ryhmä oli epä tietoinen harjoitusten tarkoituksesta ja siten myös epämotivoitunut tekemään niitä, koska ne olivat ryhmälle uusia, haastavia ja selkeästi hiukan heidän epämukavuusalueellaan. Onneksi eräs aktiivinen ryhmän jäsen kysyi vuorovaikutuslämmittelyjen tavoitteista minulta ja vastauksen saatuaan, ryhmä oli motivoituneempi tekemään näitä harjoituksia. Toinen ristiriita liittyi yhden henkilön kol-

melta tunnilta kesken poistumiselle ja sen selvittämiseksi. Syynä oli ensimmäisen poistumisen suhteen oma pedagoginen huolimattomuus, muut johtuivat nähdäkseni tunnilta poistuneen henkilön omista asioista.

Jokainen ryhmä, jota olen opettanut ensimmäisestä opiskeluvuodesta lähtien, on osoittanut sen seikan toteen, kuinka erilaisia ja kuinka eri kehitysvaiheissa ihmiset voivat olla. Mukana voi olla myös kehityshäiriöitä, jotka vaikuttavat jonkin kehityksen osa-alueen kehittymisen viivästyminen henkilöllä tai henkilöillä, joilla on erityistarpeita suhteessa muihin. Ryhmän heterogeisuus on pedagogille haaste, mutta inspiroiva sellainen. Kuinka suunnitella opetus niin, että ryhmän kaikki eritasoiset henkilöt voivat osallistua toimintaan tasavertaisina, yhdessä ja nauttien siitä? Juuri tämä on mielestäni ryhmäopetuksen suurin haaste. Ja tämä haaste tulee vastaan jokaikisen ryhmän kohdalla. Musiikkipedagogiikan tavoitteiden ansiosta uskalsin hypätä tyhjyyteen ja tuntemattomaan, koska mielestäni musiikkipedagogi ei mitään todennäköisimmin epäonnistu tehtävässään, jos hän ottaa musiikilliset, sosiaalisemotionaaliset, psykomotoriset ja kognitiiviset alueet ja näkökulmat huomioon opetuksen suunnittelussa ja itse opetustilanteissa. Asetetut tavoitteet on mahdollista saavuttaa, jos musiikkipedagogi on itseään haastavat, luova ja jatkuvasti keksii uusia työtapoja vanhojen tilalle. Tärkeä oivallus oli se, että harjoitusten alustus ja perustelu on todella olennaista aikuisryhmän motivoimisessa ja osallistamisessa.

Otin riskin ja se kannatti. Minulla oli aavistus siitä, kuinka hyödyllinen ja mielenkiintoinen oppinäytetyöprojekti mielenterveyskuntoutujien kanssa olisi, mutta vasta kirjoitusprosessin ja kaiken reflektoinnin aikana ymmärsin todella tämän kokemuksen olleen kuin kultakaivos vastavalmistuvalla musiikkipedagogille. Tässä kokeilussa asetin nimittäin kaiken ja kaiken tähänastisen tietoni peliin - pedagogin, muusikon, musiikkipedagogin - minussa. On selvää, että tästä kultakaivoksesta riittää ammennettavaa pitkälle tulevaisuuteen.

Tavoitteena minulla onkin aloittaa vastaava projekti tulevaisuudessa, toki ehkä hiukan pidemmän aikavälin prosessina.

Lähteet

- 1 Eteläpelto, Anneli & Vähäsantanen Katja 2008. *Ammatillinen identiteetti ja elämäkerta*. Teoksessa Anneli Eteläpelto (Toim.) & Jussi Onnismaa (Toim.) *Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu*. Vantaa: Kansanvalistusseura, 25—29.
- 2 Huhtanen, Kaija & Hirvonen, Airi 2013. *Muusikon polkuja musiikkikasvattajuuteen*. Teoksessa Marja-Leena Juntunen, Hanna M. Nikkanen ja Heidi Westerlund (Toim.) *Musiikkikasvattaja. Kohti reflektiivistä käytäntöä*. Jyväskylä: PS-kustannus, 38—39, 49.
- 3 Jordan-Kilkki, Päivi, Kauppinen, Eija, Viitasalo-Korolainen, Eeva 2013. *Johdanto*. Teoksessa Päivi Jordan-Kilkki, Eija Kauppinen ja Eeva Korolainen-Viitasalo (Toim.) *Musiikkipedagogin käsikirja. Vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikinopetuksessa*. Tampere: Opetushallitus, 8—14.
- 4 Jordan-Kilkki, Päivi & Pruuki, Lassi 2013. *Miten tehdä tilaa kohtaamiselle? Dialoginen työskentelyote opettajan työssä*. Teoksessa Päivi Jordan-Kilkki, Eija Kauppinen ja Eeva Korolainen-Viitasalo (Toim.) *Musiikkipedagogin käsikirja. Vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikinopetuksessa*. Tampere: Opetushallitus, 18—25.
- 5 Launonen Kaisa 2007. *Vuorovaikutus - kehitys, riskit ja tukeminen kuntoutuksen keinoin*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 6—9, 126—127.
- 6 Leinonen, Markku 2002. *Kohtaako opettaja oppilaansa. Historian näkökulmia opettamisen ja opettajuuden kysymyksiin*. Teoksessa Pekka Sallila & Anita Malinen (Toim.) *Opettajuus muutoksessa*, Aikuiskasvatuksen 43. vuosikirja. Neljäs painos. Helsinki: Kansanvalistusseura, 19—28.
- 7 Marjanen, Kaarina 2009. *Musiikkitoiminnan suunnittelu varhaisiän musiikinopetuksen näkökulmasta* Teoksessa Jukka Louhivuori, Pirkko Paananen, Lauri Väkevä (Toim.) *Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen..* Vaasa: Suomen musiikkikasvatusseura - FiSME ry, 385—393.
- 8 Pennington, Donald C. 2002. *Pienryhmän sosiaalipsykologia. (The Social Psychology of Behaviour in Small Groups)* Suom. Marja Ahokas. Helsinki: Gaudeamus Kirja / Oy Yliopistokustannus University Press Finland, 8—10, 24—26, 71—74.
- 9 Sosiaali- ja terveysministeriö 2007. *Asumista ja kuntoutusta. Mielenterveyskuntoutujien asumispalveluja koskeva kehittämissuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja*. [http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3728.pdf&title=Asumista ja kuntoutusta fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3728.pdf&title=Asumista+ja+kuntoutusta+fi.pdf) (25.10.2014).
- 10 Mielenterveyden keskusliitto <http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/kasitteita-mielenterveydesta/> (15.10.2014).
- 11 Varhaisiän Musiikinopettajat Ry 2013. <http://vamory.fi>. <http://vamory.fi/mita.php> (22.11.2014).

Oman kullan silmät -sanat

Oman kullan silmät, sinisen on harmaat.

Ne on minun mielessäni aina (*melkein* aina).

:Joka sunnuntaki, väliin viikollaki,

aina kun vain silmäni kiinni painan: (*jos vain* painan)

Älä tule meille, meillä haukutahan.

Mene sinne, missä kositahan (tulisesti).

:Kyllä ne ämmät tuopi, kyllä ne ämmät tuopi,

sulle sellaaasia, joill on rahhaa (*ja paljon* rahhaa):

Vanha kultaraukka, tuli meidän kautta,

luuli vielä, että aukes ovi (*turhaan luuli*).

:Uusi kulta vieres, vanha ovenpieles,

eihän kahta rakastella sovi (*yhtä aikaa*) (*ja miksei sovi*):

Liitteen sisältö

Jean Sibeliuksen Valse Tristestä syntynyt tarina

Rohkeutta, voimakkaita tunteita,

epäonnistumisen pelkoa, kovan voiman tunne.

Kuulas kesäyö muuttuu pelottavaksi kuin ukkonen,

tuulen tuiverrus tuo mieleen väkivallan.

Yön pimeys pelottaa.

Tuskan tunnetta tulee.

Pikkuhiljaa tuska vaimenee ja tuuli tyyntyy.