



Musiikkiterapeuttinen tuokio

Ryhmäopetustunti kehitysvammaisille

Tekijä
Niko Tiainen

Pedagoginen opinnäytetyö
tammikuu 2009



JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU
Ammatillinen opettajakorkeakoulu

Tekijä(t) Niko Tiainen	Julkaisun laji Pedagoginen opinnäytetyö (5 op)	
	Sivumäärä 28	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi Musiikkiterapeuttinen tuokio, ryhmäopetustunti kehitysvammaisille		
Koulutusohjelma Opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalla		
Työn ohjaaja(t) Raija Lietonen		
Tiivistelmä <p>Työn lähtökohtana oli tutkia musiikin ryhmäopetusta musiikkiterapian näkökulmasta sekä luoda erityisryhmälle musiikkituokio, jossa yhdistyvät sekä musiikin terapeuttinen vaikutus että pedagogiset tavoitteet. Työn ensisijainen kohderyhmä oli kehitysvammaiset. Tarkoituksena oli myös tuoda esille erityisryhmissä kyteviä mahdollisuuksia musiikkipedagogian kehittämiseksi ja poistaa turhia ennakkoluuloja, joita kohdistetaan kehitysvammaisiin.</p> <p>Tietoa kerättiin työskentelemällä Killinmäen keskuslaitoksissa, tutustumalla aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen Sibelius-Akatemian Kuopion osaston kirjastossa sekä haastattelemalla Kuopion konservatorion työntekijöitä. Työssä selvitettiin musiikkiterapia käsitettä ja sen taustalla vaikuttavia teorioita. Työssä tuotiin esiin myös taustoja kehitysvammaisuudesta sekä kehitysvammaisille suunnatusta yksilöllistetystä musiikinopetuksesta.</p> <p>Työn tuloksena syntyi käytännönläheinen teoriapaketti musiikkiterapiasta sekä noin tunnin mittainen musiikkituokio, jonka rakenne on sovellettavissa asiakasryhmän tarpeiden mukaisesti. Työllä toivotaan olevan huomiota herättävä vaikutus, jonka johdosta toivotaan yksilöllistetyn musiikinopetuksen kehittämiseen käytettävän enemmän resursseja lähitulevaisuudessa.</p>		
Avainsanat (asiasanat) musiikkiterapia, yksilöllistetty musiikinopetus, kehitysvammaisuus		
Muut tiedot liitteenä musiikkituokion suunnitelmataulukko		

Author(s) Niko Tiainen	Type of Publication Diploma project (5 ECTS credits)	
	Pages 28	Language Finnish
	Confidential Until <input type="checkbox"/>	
Title Musictherapical lesson for retarded		
Degree Programme Pedagogical studies for music and dance teachers		
Tutor(s) Raija Lietonen		
Abstract <p>The base for my work were to study about a group teaching of music from the aspect of musictherapy, and create for a special group a musical moment, where therapeutical effect and pedagogical intention federates. The primary target group were retarded people. The purpose was to find out a new possibilities to develop musicpedagogy, and make a stop for prejudices, which are focused for retarded.</p> <p>Information were collected by working in Killinmäen keskuslaitokset, reading books about a subject, and interviewing employees of Kuopion konservatorio. One purpose for this work was also learn a background of musictherapical theories, the concept of retardedness and specialized music teaching.</p> <p>a Practical theory packet about musictherapy, and one hour long music lesson were created for achievement of this work. I hope this work pay attention to development of specialized musicpedagogy.</p>		
Keywords Musictherapy, personalized teaching method for music, retardedness		
Miscellaneous		

1	JOHDANTO	3
2	MUSIIKKITERAPIASTA	5
2.1	Mitä tarkoitetaan käsitteellä musiikkiterapia	5
2.2	Musiikkiterapian historiaa	5
2.3	Mitä musiikkiterapia on?	7
2.3.1	<i>aktiivinen, passiivinen ja aktiviteettinen musiikkiterapia</i>	8
2.3.2	<i>Musiikin terapeuttinen vaikutus</i>	8
2.4	Musiikki-ilmio terapian välineenä	9
2.4.1	<i>Akustisfysikaalinen lähestymistapa</i>	9
2.4.2	<i>Psykofysiologinen lähestymistapa</i>	10
2.5	Musiikin havaitseminen	11
2.6	Musiikin parantava vaikutus	12
2.6.1	<i>Musiikin vaikutus ihmisen mieleen</i>	12
2.6.2	<i>Isomorfisuus</i>	13
2.6.3	<i>Musiikki luo turvaa</i>	13
3	MUSIIKKITERAPIA KEHITYSVAMMALAITOKSISSA	15
3.1	Yksilöllistetty musiikinopetus	15
3.2	Kehitysvammaisten musiikkiterapia	16
3.2.1	<i>Kommunikointikeino</i>	17
3.2.2	<i>Musiikki tunne-elämän parantajana</i>	18
3.2.3	<i>Musiikki motivoijana</i>	18
3.2.4	<i>Musiikki ympäristön hahmoittajana</i>	19
4	MUSIIKKITERAPEUTTINEN TUOKIO	20
4.1	Tuokion perusrakenne	20
4.2	Taustalla vaikuttavia oppimisteorioita	21
4.3	Toteutus	22
5	LOPUKSI	24
	LÄHTEET	26
	LIITTEET	27

1 JOHDANTO

Nykypäivänä ei enää riitä, että kouluttaudumme johonkin tiettyyn rooliin, jolla ansaitsemme elantomme eläkkeeseen asti. Nykypäivänä vaaditaan jatkuvaa itsensä kehittämistä. Koska olen valinnut musiikkikasvatuksellisen polun, koen olevani vastuussa musiikillisten asioiden jakamisesta monenkirjavalle kohdeyleisölle, eikä pelkästään musiikillisesti lahjakkaille soitonopiskelijoille. Musiikin tehtävänä on tulla kuulluksi. Mielestäni on tärkeää viedä musiikkia erilaisiin ympäristöihin ja tuoda musiikin riemua kaikille kuulijoille. Erilaisten ihmisryhmien kohtaaminen kasvattaa myös minua itseäni ihmisenä, joten voin todeta, että pedagogisen opinnäytetyöni tärkein kohde olen minä itse.

Pohdittuani lukuisten aihevaihtoehtojen pohdintojen väliltä päätin perehtyä suunnittelemaan tuokion, jossa yhdistyvät sekä omat pedagogiset näkemykseni että musiikin terapeuttinen vaikutus. Koska olen työskennellyt myös musiikkiterapian parissa, koin luontevaksi hyödyntää tietoani ja käytännön taitoani kyseiseltä alalta myös pedagogissa opinnäytetyössäni. Halusin suunnitella musiikkituokion, joka soveltuu mahdollisimman monipuoliseen käyttöön, ja jossa musiikin terapeuttisella vaikutuksella on keskeinen rooli kuitenkin pedagogisia tavoitteita unohtamatta.

Tuokin perusrakenteen olen jättänyt suhteellisen yksinkertaiseksi, jotta sitä olisi helppo soveltaa kulloisenkin kohderyhmän tarpeiden mukaiseksi. Itse toteutuksen halusin kohdentaa varta vasten kehitysvammaisiin.

Suomessa tulee tulevaisuudessa olemaan entistä suurempi ryhmä kulttuuripalveluiden kuluttajia, joilla on jonkinasteinen häiriö kehityksessään. Ryhmä tulee kasvamaan, koska kehitysvammaisten ja mielenterveysongelmaisten hoitomuodot ja -keinot ovat kehittyneet. Lisäksi heidät on vakavissaan ryhdytty ottamaan potentiaalisena kohderyhmänä, joka tarvitsee vastaavia kulttuuripalveluita, kuin muutkin. Esimerkkinä tästä mm. Kehitysvammaisten jokavuotiset olympialaiset ja musiikkitilaisuudet, joissa esiintyy eturivin artisteja.

Myös musiikinopetus tulee muuttumaan, kun yksilöllistettyä musiikinopetusta on ruvettu todenteolla kehittämään sillä tasa-arvolakiin vedoten. Yksilöllistetyn musiikinopetuksen perusideana on, että musiikinopetuksen piiriin otetaan opiskelijoita poikkeavista väestöryhmistä. Helsingissä toimiikin nykyään *Resonaari*-niminen musiikkikoulu, joka keskittyy kehityshäiriöisten musiikinopetukseen.

Yksilöllistetyn musiikinopetuksen ansiosta tulemme tulevaisuudessa näkemään kulttuurielämässä lahjakkaita esiintyjä, joilla on poikkeavuuksia ruumiillisessa tai mielellisessä kehityksessään. Jopa Mozartin epäillään sairastaneen lievää *Asbergerin oireyhtymää*, joka luetaan autismin lieveilmentymäksi.

Erilaisuuteen liittyy paljon ennakkoluuloja, ja on inhimillistä pelätä sitä. Näkyvyydellä varmasti saadaan oiotuiksi joitain asiaan liittyviä harhakuvia, siksi mielestäni onkin erittäin myönteistä, että kehitysvammaisten koulutukseen on alettu panostaa. Tulevaisuudessa tämä johtaa myös siihen, että entistä useampi musiikinopettaja tulee koulutukseensa erikoistumaan juuri näiden erikoisryhmien opettamiseen. Tämä luonnollisesti monipuolistaa opettajien tehtäviä sekä luo uusia työpaikkoja.

Koen itselleni tärkeäksi olla osana vaikuttamassa tähän prosessiin, jonka johdosta olen valinnut pedagogisen opinnäytetyöni aiheen tavalla, joka liittyy kyseiseen teemaan. Olen työssäni halunnut myös selvittää musiikkiterapiaa käsitteenä, sillä mielestäni on hyödyllistä, että lukija tuntee taustalla vaikuttavia teorioita hieman syvemmin. Olen sisällyttänyt työhöni myös taustoja kehitysvammaisuudesta, sillä uskon, että aihepiiri on monelle vieras. Suurin osa kirjoittamastani perustuu omiin kokemuksiini sekä Heidi Ahosen kirjoittamaan *Musiikki sanaton kieli* nimiseen kirjaan, joka käsittelee musiikkiterapian lähtökohtia.

2 MUSIIKKITERAPIASTA

2.1 Mitä tarkoitetaan käsitteellä musiikkiterapia

Terapia johdetaan kreikankielisestä *therapeia* sanasta, joka tarkoittaa lääketieteellistä hoitoa. Käytännössä käsitteellä tarkoitetaan siis hoitoa ja terapiaprosessilla tarkoin suunniteltua hoitotapahtumaa, jossa on otettu huomioon potilaan lähtökohdat sekä määritely tavoitteet ja keinot tavoitteiden saavuttamiseksi. Terapiaprosessiin kuuluu olennaisena osana myös tilanteen seuranta, ja tarvittaessa keinojen ja päämäärien uudelleen muokkaaminen¹.

Mikä sitten luokitellaan terapiaksi, mikä terapeuttiseksi toiminnaksi ja mikä silkkaksi viihteeksi? Voidaanko esim. kehitysvammaisille järjestettyjä konsertteja pitää musiikkiterapian muotona, vai ovatko ne verrattavissa normaalisti kehittyneille ihmisille järjestettynä viihteenä? A. Knuutilan mukaan: ”Jos kohdeyleisö tai kuluttajaryhmä on poikkeavaa, pidetään toimintaa terapeuttisena.”² Toinen seikka on musiikin harrastaminen, joka jo sinänsä suo harrastajalle erilaisia nautintoja, mutta voidaanko musiikin opettajaa pitää myös musiikkiterapeutina? *Musiikkiterapiaa* antaa siihen tehtävään ammatillisen koulutuksen saanut henkilö, mutta *musiikkia terapeuttisesti* voi välittää kuka tahansa asiasta kiinnostunut ihminen³.

2.2 Musiikkiterapian historiaa

Musiikin terapeuttisista vaikutteista on tiedetty jo vuosituhansien ajan. Jo muinaiset poppamiehet käyttivät musiikkia ja erilaisia rytmejä parantaessaan sairaita. Varhaisimpina säilyneinä kirjoituksina pidetään yli 4000 vuotta vanhoja egyptiläisiä papyruskirjoituksia. Varhaisimpana musiikkiterapeutina pidetään Raamatussa esiintyvää heprea-

¹ Ahonen, 1992, 22.

² A. Knuutilan haastattelu 19.12.2006.

³ Ahonen, 1993, 25.

laista Daavidia, jonka tehtävänä oli harppua soittamalla rauhoittaa kuningas Saulin rai-vokohtauksia. Myös antiikin kreikan *eetosoppia*; jolla tutkittiin musiikin vaikutusta sielun liikkeisiin, sekä Platonin ja Aristoteleen teoksia; joissa he kehottavat käyttämään erilaista musiikkia erilaisiin vaivoihin ruumiin ja sielun tasapainoisuuden löytämiseksi, voidaan jossain määrin kutsua musiikkiterapian esivaiheiksi. On myös mielenkiintoista huomata, että antiikin kreikan lääketieteellä ja musiikilla oli yhteinen jumala: *Apollo*. Näistä asioista huolimatta on musiikin terapeuttista vaikutusta ruvettu vakavissaan tutkimaan vasta viime vuosisadan puolella, eli musiikkiterapia on käsitteenä vielä kohtalaisen uusi⁴.

Nykyaikainen musiikkiterapia sai alkunsa Yhdysvalloissa toisen maailmansodan jälkeen. Sotaveteraaneja hoitavassa sairaalassa huomattiin, että psyykkisiä ongelmia voidaan tehokkaasti hoitaa musiikin avulla: pelkotiloja voidaan rauhoittaa, tunteita voidaan ilmaista ja fyysisiä ongelmia kuntouttaa. Pian musiikin käyttöä erilaisissa hoitolaitoksissa alettiin lisätä. Yliopistollinen musiikkiterapiakoulutus aloitettiin Yhdysvalloissa jo 1940-luvulla⁵.

Tällä hetkellä Yhdysvalloissa toimii useita erilaisia musiikkiterapiapainotteisia koulukuntia, esim.:

1. Nordoff-Robbinsin improvisationaalinen musiikkiterapia, jota käytetään erityisesti kehitysvammaisten kanssa työskennellessä.
2. Orff Schulwerk -koulukunta
3. Guided Imaginary eli Gim tarkoittaa johdettua mielikuvitusta. Sen avulla pyritään ratkaisemaan sisäisiä ongelmia ja ymmärtämään hämmentäviä tunteita.
4. Developmental Music Therapy on käytössä 2-8 -vuotiaiden lasten musiikkiterapiassa.
5. Behavioristinen musiikkiterapia on ehkä tunnetuin. Se pohjautuu behavioristiselle oppimiskäsitykselle.
6. Transaktionaalisesti orientoitunut musiikkiterapia.⁶

Lisäksi musiikkiterapiaa tavataan kaikkialla Euroopassa, etenkin pohjoismaissa. Muualla maailmassa sitä tavataan lähinnä Argentiinassa ja Australiassa.

⁴ Ahonen, 1993, 25-26.

⁵ Ahonen, 1993, 30.

⁶ Ahonen, 1993, 30.

Tällä hetkellä musiikkiterapiaa käytetään mm. psykiatrisissa sairaaloissa, kehitysvam-
malaitoksissa, kouluissa, nuorisokodeissa, vanhusten ja pitkäaikaissairaiden hoidossa,
alkoholistien ja huumeongelmaisten kuntoutuksessa ja vankimielisairaaloissa. Musiikki-
terapiaa annetaan kaiken ikäisille, ja se voidaan kohdistaa heidän terveytensä mille ta-
hansa alueelle.¹⁰

2.3.1 aktiivinen, passiivinen ja aktiviteettinen musiikkiterapia

Musiikkiterapiassa on aina läsnä kolme tekijää: *Asiakas, terapeutti ja musiikki*. Ilman
terapeuttia, tilanne saattaisi hyvinkin olla terapeuttinen (vrt. musiikkiharrastus), mutta ei
sinänsä terapiaa, koska hoitoprosessista vastaava terapeutti olisi poissa.¹¹

Musiikkiterapiaa voidaan kutsua *aktiiviseksi*, kun asiakas itse vaikuttaa terapiaprosessin
etenemiseen, on motivoitunut ja aktiivisesti mukana. *Passiivista* musiikkiterapia on ti-
lanteissa, jossa musiikki tuodaan asiakkaan ulottuville ja annetaan vaikuttaa, ilman että
hän itse osallistuu terapian kulkuun. Lisäksi musiikkiterapiaa voidaan käyttää nk. *aktivi-
teettiterapiana*, jolloin on paremminkin kysymys ns. virkistys- tai toimintaterapiasta.
Aktiviteettiterapialla pyritään luomaan asiakaalle positiivisia kokemuksia, jotta hän tun-
tisi olonsa terveemmäksi. ”Kun musiikkiterapiaa käytetään kasvatuksellisissa tilanteis-
sa, kouluissa ja erityisopetuksessa, ollaan usein hyvin lähellä aktiviteettiterapian muoto-
ja.”¹²

2.3.2 Musiikin terapeuttinen vaikutus

Musiikki on olemukseltaan ihmisen luomaa ja organisoimaa ääntä. Se on inhimillistä,
sen maailma on laaja, ja se sisältää kaikki musiikilliset toiminnot:

1. musiikin luomisen
2. musiikin esittämisen
3. musiikin tulkinnan
4. laulamisen
5. soittamisen
6. kuuntelun
7. analysoinnin.¹³

¹⁰ Ahonen, 1993, 32-33.

¹¹ Ahonen, 1993, 34.

¹² Ahonen, 1993, 35-36.

¹³ Ahonen, 1993, 37.

On olemassa erilaisia tapoja käyttää musiikkia terapeuttisesti

1. *Reseptiivinen*, eli vastaanottava tilanne, jossa potilaalta itseltään ei edellytetä aktiivisuutta, vaan hän saa olla passiivisesti mukana. Musiikki tuodaan hänen luokseen, saaden potilaassa aikaan neurofysiologisia reaktioita.
2. *Reproduktiivinen tilanne*, jossa ääni on tarkoitus toistaa mallin mukaan. Potilas ei ole passiivinen, vaan toimii terapeutin antaman mallin mukaan.
3. *Produktiivinen tilanne*, jossa tarkoituksena on tuottaa potilaan oman luovuuden avulla ääntä, saaden hänelle henkilökohtaista mielihyvän tunnetta itse luodusta tuotoksesta.¹⁴

2.4 Musiikki-ilmio terapian välineenä

Musiikkia terapian välineenä on mahdollista tarkastella useiden eri lähestymistapojen avulla. Tällöin musiikin eri puolia, ja erilaisia näkemyksiä niistä, painotetaan eri tavoilla.¹⁵

2.4.1 Akustisfysikaalinen lähestymistapa

Akustisfysikaalisessa lähestymistavassa musiikkia tarkastellaan akustisena ja fysikaalisena ilmiönä, joka vaikuttaa ihmisen toimintoihin. Ihmisen kuulon rajallisuuden johdosta, ei pelkän kuulon avulla voida määrittellä mikä on ääntä ja mikä ei. Kuurotkin voivat tuntea musiikin värähtelyn itse musiikkia kuitenkaan kuulematta. Musiikki on ilmiö, joka perustuu akustiseen, eli kuultavissa olevaan värähtelyyn. Musiikkiterapeuttisissa tutkimuksissa on usein todettu, että mitä yksinkertaisempi ääni on: eli mitä vähemmän se sisältää yläsäveliä, sitä helpommin sen värähtely saavuttaa ihmisen hermosysteemin, ja pääsee etenemään siellä paremmin. Soittimista esim. huilua pidetään tähän tarkoitukseen kaikkein käytännöllisimpänä sen tuottaman äänen yksinkertaisuuden johdosta.¹⁶

¹⁴ Lehikoinen, 1990, 252.

¹⁵ Lehikoinen, 1990.

¹⁶ Ahonen, 1993, 39.

Värähtelyn eri taajuuksien vaikutusta ihmiseen on tutkittu paljon. Tutkimuksissa on havaittu, että ihmisen pulssi, verenpaine ja ihonlämpötila seuraavat musiikin vaihteluita. Värähtelyllä on selviä vaikutuksia myös solujen aineenvaihduntaan. Lisäksi lääketieteessä käytetään avuksi korkeita värähtelytaajuuksia. esim. röntgen, laser ja säteilyhoidot.¹⁷

2.4.2 Psykofysiologinen lähestymistapa

Musiikki stimuloi yhtä aikaa sekä psyykkisesti että fyysisesti, sillä on sekä neurofysiologisia että psykologisia vaikutuksia samanaikaisesti.¹⁸

Musiikin elementtien terapeuttinen vaikutus: Rythmi vaikuttaa kehon rytmisiin systeemeihin. Rytmien kokeminen on pitkälti samanlaista eri yksilöiden välillä. Kiihtyvä rytmi koetaan useimmiten hallinnan menetyksenä, tehden olon kaottiseksi, kun taas hidastuva rytmi aiheuttaa rauhoittumista ja rentoutumista. Rytmillä on todettu olevan mm seuraavanlaisia vaikutuksia: rauhoittava vaikutus, rohkeutta lisäävä vaikutus, rentouttava ja vapauttava vaikutus. *Harmonia*: Duurisointujen on todettu luovan rohkeuden ja voiman tunteita, kun taas mollisoinnut auttavat surussa ja murheessa. *Melodia*: Vaikuttaa ajatuksiin. Melodian avulla voimme luoda erilaisia mielikuvia ja tunteita, jopa nähdä värejä ja aistia hajuja (synestesia). *Musiikin kokeminen*: Erilaisilla soinnuilla ja äänillä on erilainen värähtelyn taajuus. Musiikki saa aikaan paineen vaihtelua ilmassa, jonka korvan tärykalvo vastaanottaa, ja alkaa samalla liikkua edestakaisin musiikin tahdissa. Kuuloluiden, eli vasaran, alasimen ja jalustimen avulla liike välittyy eteenpäin. Samalla liikkeen amplitudi (laajuus) vähenee, ja paine korvassa kasvaa. Jalustin siirtää värähtelyn sisäkorvassa sijaitsevaan simpukkaan, jonka nesteessä sijaitsevalla peruskalvolla olevilta kuuloluilta ärsytys siirtyy kuulohermo. Kuulohermo sisältää noin 15 000 hermosäiettä, joiden välityksellä ärsytys siirtyy aivokeskuksiin. Vasemman korvan signaalit kulkeutuvat yleensä oikeaan aivopuoliskoon ja oikean korvan signaalit vasempaan.¹⁹

¹⁷ Ahonen 1993, 41.

¹⁸ Ahonen, 1993,43.

¹⁹ Karma, 1986, musiikkipsykologian perusteet.

2.5 Musiikin havaitseminen

Musiikin havaitsemiseen vaikuttavat mm: vastaanottajan tila, sukupuoli, ikä ja terveys, emotionaalinen herkkyys, yleinen asennoituminen musiikkiin, musiikin laatu ja sopivuus kuulijan mieltymyksiin sekä tunnetila²⁰

Havaitseminen on aktiivista toimintaa, ja siihen vaikuttavat:

Aikaisemmat kokemukset. Tuttu musiikki havaitaan eri tavalla, kuin outo musiikki.

Myös tilanne, jossa musiikki kuullaan vaikuttaa eri tavoin. Esim. hautajaisissa kuultu musiikki tuo mieleen hautajaiset, tai nuoruudesta tutut laulut saavat meidät palaamaan ajassa taaksepäin.

Persoonallisuus. Älykkyys, luonteenpiirteet, tunne-elämä, aikaisemmat kokemukset ja ihmisen henkisten ominaisuuksien koko kirjo vaikuttavat toimintaan.

Odotukset. Soinnun odotetaan yleensä purkautuvan tietyllä tavalla, mutta jos se ei purkaudukaan niin kuin on odotettu, vaikuttaa se havaintoihin. Odotuksiin vaikuttavat aiemmat kokemukset musiikista. Länsimaiset ihmiset kokevat yleensä aasialaisen musiikin oudoksi, koska sen harmoniaihanteet ja sointivärit poikkeavat huomattavasti länsimaisista.

Samanaikaiset ärsykkeet. Sama tempo voi tuntua nopeammalta tai hitaammalta erilaisien melodioiden kanssa esitettynä. Myös ympäristöllä on vaikutusta.²¹ Esim. rauhatonmassa ympäristössä voi sentimentaalinen musiikki rauhoittaa kuulijaa, mutta kesämökin laiturin hiljaisuudessa kuultu raskas heavy rock saattaa pilata tunnelman täysin.

Musiikin fysiologinen vaikutus eri aivopuoliskoihin. Musiikin on todettu vaikuttavan samanaikaisesti molempiin aivopuoliskoihin. Oikeakätisellä oikea aivopuolisko havainnoi melodian, harmonian, musiikin muodot, tilan ja ajan, orientaation sekä tunteet. Oikeaa aivopuolisko kutsutaan myös *holistiseksi* tai *intuitiiviseksi*. Se myös kontrolloi vasemman aivopuoliskon toimintoja.

²⁰

Ahonen, 1993,49; Lehtonen, k.1986,54.

²¹

Karma, 1986, Musiikkipsykologian perusteet.

Oikeakätisen vasen aivopuolisko havainnoi mm. rytmin, sanojen vastaanoton ja sanojen tuottamisen, aksentit, lukemisen sekä kirjoittamisen. Vasenta aivopuoliskoa kutsutaan *loogis/analyttiseksi* puoliskoksi ja se puolestaan kontrolloi oikeata aivopuoliskoa. Vasenkätisillä toiminnot ovat päinvastaiset.²²

2.6 Musiikin parantava vaikutus

Musiikin ja sen tuottamisen aiheuttavat mielihyvän tunteet erittävät *endorfiineja* keuhomme, jotka ovat kehon omia nk. huumaavia aineita. Endorfiinit saavat aikaan hyvänolontunnetta ja lieventävät kiputiloja. Myös jo pelkkä musiikin kuuntelu lieventää kipua, sillä kuunnellessaan ihminen keskittyy musiikkiin kiputilan sijasta. Musiikki on myös erittäin hyvä stressitilan ja jännityksen poistaja, sillä hidasrytmisen ja rauhallisen musiikki alentaa verenpainetta.²³

2.6.1 Musiikin vaikutus ihmisen mieleen

Musiikki vaikuttaa ihmisen psyykeen monilla eri tasoilla. Sen terapeuttinen arvo perustuu siihen, että sen avulla voidaan sekä paljastaa; eli nostaa tietoisuuteen ongelmakohtia, että parantaa niitä; eli läpityöstää ja ratkaista. Musiikki terapian välineenä:

1. Kanavoi tiedostamattomia impulsseja
2. Saa aikaan *katarssin* eli tunteiden purkautumisen
3. Antaa "turvaa" eli toimii nk. *transitionaaliobjektina*.
4. Auttaa läpityöskentelyssä eli toimii nk. *Self-objektina*
5. Vahvistaa egon heikkoja rakenteita
6. Lisää itsetuntemusta eli toimii eräänlaisena välittäjänä omien tiedostettujen ja tiedostamattomien psyykeen rakenteiden välillä
7. Saa aikaan vuorovaikutusta eli on kommunikaation väline
8. Antaa esteettisen kokemuksen
9. Saa aikaan mielihyvää²⁴

Musiikin avulla ihminen voi saavuttaa piilotajuntansa ja lisätä omien sisäisten prosessien ymmärtämisen tasoa.

²² Karma, 1986, 6-7.

²³ Lehtonen, 1986, 30, 56. Ahonen, 1993, 54.

²⁴ Ahonen, 1993, 56.

Musiikki tarjoaa kuulijalleen myös sisällöllisesti abstrakteja muotoja, jotka kuulija voi sisällyttää senhetkiseen mielentilaansa esim. menetetyn rakkauden tuntee, että radiossa soiva iskelmä on kuin hänelle luotu.²⁵

Musiikki herättää myös mielikuvia kuulijassaan. Mielikuvat eivät kuitenkaan johdu itse musiikista, vaan nousevat kuulijasta itsestään. On kuitenkin todistettu, että tietynlainen musiikki aiheuttaa samankaltaisia mielikuvia eri ihmisissä, ja tätä havaintoa on hyväksikäytetty niin hyvässä kuin pahassakin tarkoituksessa. Musiikkiterapia osaa hyödyntää näitä tuntemuksia, mutta niitä on käytetty ja käytetään, myös manipuloimaan ihmismiel-
tä.²⁶

2.6.2 *Isomorfisuus*

Isomorfisuudella tarkoitetaan musiikin ja psyykkisten tapahtumien samankaltaisuutta. Musiikki itsessään on jo eräänlainen psyykinen prosessi, sillä se sisältää samanlaisia jännitys- ja purkaustiloja kuin ihmisen psyyke. Musiikin avulla ihminen voi käsitellä ulkoisia asioita sisäisinä ja sisäisiä ulkoisina. Soittaessaan ja improvisoidessaan ihminen muokkaa oman sisäisen tunnetilansa ulkoiseksi, korvin kuultavaksi musiikiksi. Joskus puolestaan ihmisellä saattaa olla vaikeuksia ymmärtää omaa tunnettaan, ennen kuin kuulee sen musiikissa. Terapiaprosessin alussa onkin usein tyypillistä, että potilas puhuu vain musiikista ja sen sisältämistä tunteista ja asioista.²⁷

Musiikki saa aikaan ihmisen psyykissä:

1. Emotionaalista vapautusta tukahdutetuista tunteista
2. Uhkaavien traumojen hallintaa
3. Nautittavaa alistumista sääntöihin.²⁸

2.6.3 *Musiikki luo turvaa*

Äänen sisältämä informaatio tekee äänestä musiikkia. Musiikki sisältää aina jotain informaatiota. Jos sitä on liikaa, musiikki koetaan epämiellyttävänä kaaoksena, mutta jos sitä on sopivasti, kuuntelijan mielenkiinto herää. Liian vähäinen informaatio taas ei saa musiikkia kuulostamaan mielekkäältä, tai siihen kyllästyy nopeasti. Musiikin avulla ih-

²⁵ Ahonen, 1993, 56.

²⁶ Ahonen, 1993, 57.

²⁷ Ahonen, 1993, 60.

²⁸ Ahonen, 1993, 60

minen voi suojautua liian tuskallisilta tilanteilta, tunteilta ja tapahtumilta ja säilyttää mielenterveytensä.²⁹ Musiikilla on kyky luoda *transitionaalikokemuksia*: kuvitteellisuuden ja leikin maailman, joka muuten ei ole saavutettavissa. Musiikkia voidaankin pitää eräänlaisena leikkinä, sillä toisin kuin todellisuudessa, musiikissa pystytään tekemään mahdottomista asioista mahdollisia.³⁰

29 Ahonen, 1996, 61.

30 Ahonen, 1993, 61.

3 MUSIIKKITERAPIA KEHITYSVAMMALAITOKSISSA

Maassamme asuu noin 30 000 kehitysvammaista erilaisissa laitoksissa ja asuntoloissa. Osa heistä kykenee lähes normaaliin elämään, mutta suuri osa tarvitsee apua selviytyäkseen jokapäiväisistä askareista. Kehitysvammaksi luetaan ihmisen syntymässä tapahtuneet muutokset tai kasvuiässä tapahtuneet poikkeavuudet. Onnettomuuksissa loukkaantuneita ihmisiä ei lueta kehitysvammaisiksi. Joissakin harvoissa tapauksissa aikuisiällä tapahtuneita muutoksia saatetaan laskea kehitysvammaisuuden piiriin esim. erinäisten päihde-aineiden aiheuttaneet poikkeavuudet kehon kehityksessä ja toiminnoissa.

Suomessa musiikkiterapiaa on käytetty kehitysvammaisten hoidossa jo vuodesta 1927, jolloin Rinnekodin keskuslaitos aloitti kokeilut musiikkiterapialla, tavoitteenaan laadukkaan elämän tuottaminen kehitysvammaisille. Varsinaista musiikkiterapia käsitettä ei silloin ollut vielä lanseerattu, vaan toiminta oli musiikkipedagogisesti suuntautunutta. Myöhemmin musiikkiterapian tutkimuksen kehittyessä on musiikkiterapiaa kehitysvammalaitoksissa alettu käyttää myös koulutukseen ja kommunikaation apukeinona.

3.1 Yksilöllistetty musiikinopetus

Vuonna 2002 Opetushallitus julkaisi uuden opetussuunnitelman, koskien taiteen perusopetusta. Uutena oli yksilöllistettyä musiikinopetusta koskeva kohta

”Mikäli oppilas ei vammaisuuden, sairauden tai muun näihin verrattavissa olevan syyn vuoksi kykene opiskelemaan oppilaitoksen opetussuunnitelman mukaisesti, opetussuunnitelman tavoitteita voidaan yksilöllistää vastaamaan oppilaan edellytyksiä”³¹

Musiikin erityisopetukseen haetaan yksilöllistetyn oppilasvalinnan kautta, mutta mikäli normaalin pääsykokeen suorittanut oppilas tarvitsee musiikin erityisopetusta, voidaan

31

Musiikin laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 10§

oppilaitoksen rehtorin päätöksellä yksilöllistää myös näiden tapauksien opetussuunnitelmaa.³²

Yksilöllistetyssä opetuksessa opinnot etenevät henkilökohtaisen opetussuunnitelman mukaan. Myös tasosuorituksia voidaan yksilöllistää. Opinnoista voidaan kirjoittaa todistus, vaikka varsinaisia opintosuorituksia ei ole tehty.³³

Kuopion konservatorio oli ensimmäinen musiikkioppilaitos Suomessa, joka lähti toteuttamaan yksilöllistettyä musiikinopetusta. Aluksi Kuopiossa toimi kaksi tanssipainotteista varhaisiän musiikkikasvatuksen ryhmää, joissa mukana oli myös kehitysvammaisia lapsia. Yksilöllistettyä instrumenttiopetusta sai kolme oppilasta. Vuonna 2006 Kuopiossa toimi neljä ryhmää, joissa opiskeli kehitysvammaisia: mm. kehitysvammaisten sointinyhtye, tanssipainotteinen varhaisiän musiikkikasvatusryhmä, tanssiryhmä sekä vaikeavammaisten ryhmä, jonka jäsenet tarvitsevat hoitajia liikkuakseen. Yksilöllistettyä instrumenttiopetusta sai vuonna 2006 neljä oppilasta.

3.2 Kehitysvammaisten musiikkiterapia

Kehitysvammaisille suunnatussa musiikkiterapiassa on pitkälti samat lähtökohdat kuin musiikkiterapiassa yleensä. Musiikilla on merkitystä kehitysvammaiselle:

1. *Informaation antajana:* Uudet käsitteet, taidot ja toimintamuodot voidaan esitellä laulujen sanojen kautta.
2. *Kannustajana.* Soittimien soittaminen, laulaminen, musiikin kuuntelu ja liikunta kannustavat uusien asioiden oppimisessa ja motivoivat harjoituksiin.
3. *Oppimiselle edullisen ilmapiirin luomisessa.*

³²

Kuopion Konservatorio, musiikin perusopetuksen opas, 2006, 18.

³³

Kuopion Konservatorio, musiikin perusopetuksen opas, 2006, 18.

4. *Fyysisen suorituksen kannustajana.* Laulaminen, soittaminen, tanssiminen ja musiikin kuunteleminen rohkaisevat fyysiseen aktiivisuuteen ja uusien motoristen taitojen oppimiseen uudella, kiinnostavalla ja houkuttelevalla tavalla.
5. *Heijastajana opittavien käsitteiden ja taitojen oppimisessa.* Musiikin avulla opitut asiat sovelletaan uusien taitojen oppimiseen.
6. *Psyykkisen minän rakentajana.*
7. *Itsetunnon lisääjänä.*³⁴

Kehitysvammaisille suunnatussa musiikkiterapiassa terapiaprosessi itsessään on tärkeä. He eivät välttämättä koe tärkeänä musiikin taiteellisuutta, vaan jo pelkästään musiikin kuuntelemisen ja tuottaminen tuo nautintoja.

3.2.1 *Kommunikointikeino*

Ahosen mukaan: "Kehitysvammaisten ongelmana on alhainen ymmärryksen taso. Kaikki muut ongelmat ovat lisäongelmia ja voivat johtua samoista syistä kuin kenellä tahansa ihmisellä, esim. ymmärtämättömästä ympäristöstä. Usein suurimpia ongelmia ovat puutteet kommunikointikyvyssä, kyvyssä lähettää ja ottaa vastaan merkityksellisiä viestejä. Se että hän ei aina ymmärrä, eikä tule itse ymmärretyksi, aiheuttaa siten lisäongelmia emotionaalisen ja sosiaalisen kehityksen alueilla. Kehitysvammaisten huonoa itsetuntoa, mielenterveysongelmia, aggressiivisuutta, syrjäänvetäytymistä jne. voitaisiin varmasti vähentää jos kommunikaatiokeinoja lisättäisiin."³⁵

Mielestäni Ahosen sanoissa on perää, sillä kommunikointi kehitysvammaisten kanssa on välillä todella haastavaa, ja parannukset kommunikointiin ovat tervetulleita. En kuitenkaan ole sitä mieltä, että kehitysvammaisilla yleensä ottaen olisi huono itsetunto, tai sen enempää mielenterveydellisiä ongelmia kuin väestöllä keskimäärin. Enkä koe että heidän keskuudessaan esiintyisi aggressiivisuutta poikkeuksellisen paljon. Mielenterveydellisiä ongelmia esiintyy yleensä vain lievästi kehitysvammaisilla ihmisillä, sillä he tiedostavat olevansa poikkeuksellisia, ja saattavat kokevat siitä johtuvaa turhautuneisuutta. Lisäksi kehitysvammaiset eivät usein hallitse omaa voimankäyttöään, joka helposti luetaan aggressiiviseksi käytökseksi. Omakohtaisista kokemuksista voin todeta,

³⁴ Ahonen, 1993, 252.

³⁵ Ahonen, 1991.

että useimmat kehitysvammaisista ovat harvinaisen onnellisia ja itsevarmoja ihmisiä. Heille riittää arjen pienimmätkin ilot, sekä he eivät yleensä kannu huolta tulevasta.

3.2.2 *Musiikki tunne-elämän parantajana.*

”Syy kehitysvammaisten mielenterveydellisiin ongelmiin on se, että heidän on hyvin vaikea ymmärtää mitä hänen sisällään tapahtuu. Aina he eivät ymmärrä edes kaikkein tavallisimpiakaan tunteita, puhumatta siitä, että osaisivat sitten ilmaista tai purkaa niitä hyväksyttävällä tavalla tai tietoisesti muuttaa niitä”.³⁶

Hyvin tyypillistä vaikeasti vammaisille on, että ilmaistakseen halujansa, he purkavat turhautumisensa aggressiivisena käyttäytymisenä itseensä tai jopa muihin ympärillä oleviin. Esim. autistisilla, puhekyvyttömillä ihmisillä tämä esiintyy mm. pään seinään hakkaamisella, itsensä puremisella tai muulla vastaavalla käytöksellä. Ollessani töissä kehitysvammalaitoksessa törmäsin nuoreen autistiseen naiseen, joka ilmaisi itseään riisuutumalla alasti aina kuin se vain oli mahdollista. Tämä oli erittäin tehokas keino saada huomiota itseensä, varsinkin julkisilla paikoilla. Mitä hän lopulta asialla tarkoitti, jäi mysteeriksi minulle. Musiikkiterapian avulla voidaan kehitysvammaisia auttaa ymmärtämään erilaisia tunteita, kuten vihaa, iloa, suru ja pelkoa, ja ilmaisemaan näitä tunteita yhteiskunnassamme hyväksyttävillä tavoilla.

3.2.3 *Musiikki motivoijana*

Musiikin avulla kehitysvammaisille voidaan opettaa paljon uusia asioita, kuten keuhonhallintaa ja muistin parantamista. Musiikkiliikunta on hyvin tyypillinen hoitokeino ja sen avulla voidaan opetella liikuntaelimien toimintaa. Se kehittää myös sosiaalisia ilmaisukeinoja, sillä se on yleensä suunnattu ryhmille.

Musiikkiliikunnan korkeimpana muotona voidaan kaikeksi pitää musiikkiteatteria, jossa keuhonhallinnan lisäksi opitaan tunteiden tuomista julki. Myös kaikenlaiset lorut ja laulut opettavat puheen käyttöä.

36

Ahonen, 1993,253.

3.2.4 Musiikki ympäristön hahmoittajana

Erittäin vaikeasti kehitysvammautuneilla on ongelmia oman kehonsa rajojen, osien ja ulottuvuuksien hahmoittamisessa. Musiikkia pystytään hyödyntämään tähän tarkoitukseen. Tehokkaimpana välineenä pidetään *fysioakustista tuolia* (FAT), jonka avulla musiikki saadaan suunnattua joka puolelle kehoa. Fysioakustinen tuoli on suomalaisen työryhmän vuosikymmeniä kestäneen kehittelyn tulos. Päällisin puolin se näyttää aivan tavalliselta lepotuolilta, mutta sen sisään rakennettujen kaiuttimien välityksellä voidaan akustisfysikaalista värähtelyä suunnata mihin tahansa kehon osaan.³⁷ Fysioakustiset tuolit ovat kuitenkin hyvin kalliita, eikä niitä ole läheskään kaikissa kehitysvammalaitoksissa. Toinen tavallisempi käytäntö on musiikkijumppat, jossa fysioterapeutit/kehitysvammaisten hoitajat avustavat ja hierovat kehon eri kolkkia musiikin mukana.

4 MUSIIKKITERAPEUTTINEN TUOKIO

4.1 Tuokion perusrakenne

Tuokion kestoksi olen suunnitellut noin 60 minuuttia. Kestoa voidaan luonnollisesti joustaa suuntaan tai toiseen, riippuen ryhmän vastaanottokyvystä. Olen lähtenyt ajatuksesta, että tuokioita järjestettäisiin useampia kuin yksi. Tilanteesta riippuen voidaan samaa rakennetta käyttää myös järjestettäessä satunnaisia tunteja. Ohjaajan olisi hyvä ottaa selvää ryhmän taustoista, jotta osaisi valita sopivimmat musiikkiteokset tuokiota varten.

Tuokio olisi hyvä aloittaa aina samalla musiikkiteoksella, jotta osallistujat ymmärtäisivät mistä tilaisuudesta on kysymys. Lisäksi tuokion rakenteen tulisi olla suurin piirtein sama joka kerta. Erityisen tärkeää se on, jos kyseessä on kehitysvammaisille tai mielen-terveysongelmallisille suunnattu tuokio. Tämä johtuu siitä, että heille saattaa olla vaikeuksia orientoitua päivärutiineista poikkeaviin tilanteisiin, joka puolestaan saattaa aiheuttaa tarpeetonta levottomuutta.

Alkumusiikiksi olisi hyvä valita jotain rauhallista, joka saisi aikaan levollisuuden tunteen kuulijoissa. Tähän tarkoitukseen sopii esim. klassinen instrumentaalimusiikki. Tietenkin, jos kohdeyleisönä on esim. murrosikäisiä nuoria, voidaan musiikin rauhallisuudesta tinkiä ja aloittaa jollain räväkämmällä, jotta saa heidät kiinnostumaan aiheesta. Tämän jälkeen olisi kuitenkin hyvä soittaa rauhallisempaa musiikkia, jotta nuorten mieli saadaan palautumaan normaalille tasolle. Alkumusiikin kestoksi olen suunnitellut noin 10 minuuttia, sillä klassinen musiikki saatetaan liian vaikeatajuiseksi moniulotteisen rakenteensa johdosta. Lisäksi tulee ottaa huomioon osallistujien erityistarpeet, sillä esim. kehitysvammaisten keskittymiskyky ei välttämättä riitä kovinkaan pitkäksi aikaa. Jos mukana on avustajia, voidaan alkumusiikin aikana tehdä rentoutumisharjoituksia; silittelyä tai hierontaa. Myös kyniä ja piirustuspaperia on hyvä olla saatavilla, mikäli joku intoutuu toteuttamaan myös visuaalisia näkemyksiään teoksesta.

Kun on virittäydytty tunnelmaan, voidaan aloittaa yhteislaulu. Jos ryhmä kokoontuu ensimmäistä kertaa, voidaan yhteislaulutuokio aloittaa jollain tutustumisleikillä tai laullalla, jossa ensin ohjaaja esittelee itsensä ja sitten tutustutaan ryhmän muihin jäseniin. Sitten voidaan ottaa tuttuja lauluja, joita lauletaan yhdessä ohjaajan säestäessä kitaralla tai pianolla. Yhteislaulutuokion kestoksi sopii noin 20 minuuttia.

Tuttujen laulujen jälkeen voidaan ottaa opeteltaviksi uusia lauluja, joita opetellaan yhdessä ryhmän kesken. Ryhmän mielenkiinnon mukaan, sekä avustajien ollessa paikalla, voidaan tämän tilalle järjestää myös tanssit. Näin saadaan musiikki ja liike yhdistetyiksi. Musiikki voidaan myös soittaa levyltä, jolloin ohjaaja itse voi osallistua tanssimiseen. Kestoksi olen suunnitellut 20-30 minuuttia.

Lopuksi olisi hyvä soittaa vielä jotain rauhoittavaa musiikkia, jotta saadaan osallistujat rentoutuneiksi. Loppumusiikiksi käy myös sama teos, joka soitettiin aluksi. Tämä auttaa jälleen kehitysvammaisia ja mielenterveysongelmallisia käsittämään, että tuokio on nyt päättymässä. Mikäli yleisössä on vanhempaa ikäpolvea, saattaa myös jokin hengellinen yhteislaulu olla sopiva.

4.2 Taustalla vaikuttavia oppimisteorioita

Suunnittelemassani tuokiossa tulevat ensisijaisesti esiin musiikinterapialliset termit: *reseptiivinen*, *reproduktiivinen* ja *produktiivinen*, sillä kohdeyleisö joutuu vastaanottamaan, toistamaan ohjaajan opettamaa sekä tuottamaan itse musiikkia. Tuokiossa ohjaaja on keskeisessä roolissa ja tuokion pohjimmainen tarkoitus on tuottaa iloa ja nautintoa osallistujilleen. Uusien laulujen oppimisesta seuraavaa nautintoa voidaan tietenkin pitää jonkin asteisena palkkiona. Tuokio sisältää *ryhmässä oppimisen* piirteitä, sillä jokainen jäsen voi esittää haluamaansa toivekappaletta, ja näin ollen vaikuttaa tuokion kulkuun.

Jotta saataisiin suurempi hyöty aiheesta, on hyvä suunnitella erikseen jokaisen tuokion toiminta, musiikkiterapeuttiset ja pedagogiset tavoitteet sekä toteutus ennen ryhmän koolle kutsumista. Myös arviointi tavoitteiden toteutumisesta on suositeltavaa aina tuokion päätyttyä. Näin saadaan tietoon ryhmän kehityksen suunta, ja pystytään muutta-

maan tuokiota jo varhaisessa vaiheessa. Tehtävää helpottaakseni olen laatinut oheisen kaavion.

Toiminta	Terapeuttinen tavoite	Pedagoginen tavoite	Toteutus	Arviointi onnistumisesta
Alkurentoutus, yhteislaulu, tanssituokio, loppurentoutus	Tapahtumien terapeuttinen tavoite	Tapahtumien pedagoginen tavoite	Miten toteutetaan? (teokset, leikit, tanssit jne.)	Miten asetetut tavoitteet täyttyivät, missä voisi vielä parantaa

Ryhmän vastaanottokyvystä riippuen, ja jos kokoontumisia on usein, voidaan tuokioon sisällyttää enemmän pedagogisia tavoitteita. Jos kyseessä on musiikkiluokan oppilaita, voidaan alkumusiikkina soittaa useita teoksia eri aikakausilta, selittää historiaa teoksesta, säveltäjästä, sekä selittää teokselle ominaisia tyylipiirteitä. Tällöin tuokio saa myös *kognitiivisen oppimiskäsityksen* piirteitä, sillä pienten tyyllisten yksityiskohtien tunteminen sivuaa *pintarakenneoppimista* ja historiaan perehtyminen puolestaan *syvärakenneoppimista*, onhan silloin kyseessä laajempi kokonaisuus.³⁸

Kurssin laajuutta voidaan täydentää aiheeseen liittyvällä kirjallisuudella, jolloin oppilaiden osaamista voidaan rvioida pienimuotoisella tentillä kurssin lopussa. Oppilaat voidaan myös jakaa ryhmiin, jolloin jokainen ryhmä valitsee itselleen tietyn aikakauden ja esittelee sille tyypillisiä tyylipiirteitä ja keskeisimpiä teoksia. Näin saamme hieman *projektioppimista* mukaan. Myös yhteislaulamiseksi voidaan asettaa tavoite; esitys koulun joulun- tai kevätjuhlassa.

4.3 Toteutus

Kohderyhmäkseni olen valinnut kehitysvammaiset, sillä minulla on kokemusta työskentelystä heidän parissaan. Halusin rakentaa tuokion niin, että se ottaisi huomioon mahdollisimman monipuolisesti kohdeyleisön tarpeita. Sen johdosta on myös tärkeää

³⁸

Musiikkipedagogiikan luennot aiheesta ”erilaiset oppimiskäsitykset”, 2005-2006, luentomateriaali.

tutustua ryhmään ennen varsinaista toteutusta. Musiikkituokion toteuttamiseen tarvitaan suurehko tila; suuri luokkahuone, liikuntasali tai vastaava. Tilaa tarvitaan, sillä useat kehitysvammaiset kulkevat pyörätuolilla tai siirrettävillä vuoteilla. Myös tanssituokio vaatii tilaa. Tilaan tarvitaan akustinen piano, sillä soitan pääaineenani pianoa. Lisäksi akustinen piano tuottaa huomattavana määrän väreilyä, jolloin ne, jotka ovat mahdollisesti kuuroja tai huonosti kuulevia, voivat aistia musiikin värähtelyn. Tämä onnistuu nojautumalla pianoa vasten. Salissa olisi hyvä olla myös patjoja, jotta alkumusiikin aikana halukkaat voisivat käydä pitkälleen. Himmennettävä valaistus olisi hyvä tunnelman lisääjä. Hoitajia olisi hyvä olla avustamassa vaikeammin vammautuneita.

Alkumusiikiksi olen valinnut Beethovenin kuutamosonaatin ensimmäisen osan, sillä sonaatin rauhallinen rytmi rentouttaa. Alkumusiikin jälkeen aloitetaan yhteislaulu. Yhteislauluun vaikuttavat tietenkin osallistujien mieltymykset. Oma kokemukseni on osoittanut, että lastenlaulut: Peppi Pitkätossu, Pikku postiljooni, kansanlaulut kuten Murheisenä miesnä, Kalliolle kukkulalle ja vanhat laulelmat esim. Rosvo Roope, Isoisän olkihattu ovat suosittuja. Toisaalta monet kehitysvammaiset seuraavat myös ämän päivän musiikkielämää, joten ehkä jokin Apulanta-yhtyeen kappale saattaisi mennä myös muiden yhteislaulujen joukossa. Yhteislaulun jälkeen tulee tanssituokio, jonka taustamusiikki tulee nauhalta, jotta voin myös itse osallistua tanssiin. Osalla asiakkaita tämä tarkoittaa rullatuolilla ympäri kelaamista, mutta itse liikkuvat voivat toki pyörähdellä tanssin tahdissa. Tanssittavan musiikin tulisi sisältää valsseja, humppaa ja jotain menevämpää, kuten vaikka vanhaa Dixieland-jazzia. Valsseiksi sopivat Kulkurin valssi ja Akselin ja Elinan häävalssi, humppana menee vaikka: Jätjän humppa tai Ryysyranta. Tärkeätä on, että teoksissa on selkeä rytmi, jotta tanssi sujuu luontevammin. Tanssituokion jälkeen lauletaan yhdessä jokin tuttu hengellinen laulu, hyvänä esimerkkinä on: Maan korvessa kulkevi lapsosen tie. Loppurentoutukseen olen valinnut soitettavaksi pianosovituksen J. S. Bachin Airista G- kielelle, jonka soitan itse pianolla. Teos on minulle itselleni hyvin tärkeä, ja olen esittänyt sitä monissa tilaisuuksissa. Se sopii erittäin hyvin niin haikeaan, kuin onnelliseenkin mielentilaan. .

Pyrin järjestämään tuokioita vähintään viisi, jotta ne muodostuisivat rutiinimaisiksi osallistujilleen. Sisältö tulee varmasti vaihtelevaan hieman esityskertojen välillä, mutta alku- ja loppumusiikki tulevat pysymään samoina joka kerta. Projekti on tarkoitus toteuttaa valmistumiseni jälkeen.

5 LOPUKSI

Kun lähdin tekemään pedagogista opinnäytettyötäni, oli minulla valmiiksi kokemusta työskentelystä kehitysvammaisten parissa. En kuitenkaan tiennyt paljoa varsinaisesta musiikkiterapiasta, saati sen taustalla vaikuttavista teorioista. Työskentelin pitkälti intuitioni varassa. Myöhemmin, tutustuessani lähdemateriaaliin, alkoi aihe kiinnostamaan minua todella. Jouduin valitettavasti karsimaan pois kiinnostavia tutkimuskohteita, esim. Mielenterveysongelmaisten sekä nuorten ja vanhusten musiikkiterapiaa käsittelevät luvut. Koin, että työstäni tulee selkeämpi, jos kohdistan sen vain yhdelle kohderyhmälle, joka tässä tapauksessa on kehitysvammaiset. Olisi ollut hienoa, jos olisin voinut yhdistää toteutuksen onnistumisesta tehdyn arvion työhöni, mutta se jäi aikataulujen takia toteuttamatta. Toisaalta, en alun perinkään lähtenyt tekemään täysin valmista suunnitelmaa, vaan tarkoituksena on kehittää sitä käytännön työkokemuksen mukana.

Oma tietouteni musiikkiterapiasta on kehittynyt paljon pedagogista opinnäytetyötä tehdessäni. Myös kehitysvammaisuudesta tiedän nyt enemmän. Seuraava haasteeni on suunnitella konserttisarja, joka on kohdistettu erityisryhmille. Sarja tulee sisältämään paljon suomalaista pianomusiikkia ja omia sävellyksiäni.

Halusin tehdä pedagogisen opinnäytetyöni musiikkiterapiaan pohjautuen, kuitenkin pedagogisia oppimisteorioita unohtamatta. Työni edetessä huomasin, että tietoni myös varsinaisesta musiikkipedagogiasta syveni, sillä katson nyt musiikinopetusta kahdesta eri näkökulmasta. Olen soveltanut musiikkiterapeuttisia teorioita mukaan joka päiväiseen opetustyöhöni mm. käyttämällä alku- ja loppurentoutusta pianotuntien yhteydessä. Tällä olen havainnut olevan merkitystä oppilaiden positiivisen vireyden säilymiseen. Nykyelämä on välillä hektistä, ja unohdamme rentoutua. Rentoutuneina pystymme keskittymään paremmin, joka luonnollisesti vaikuttaa myönteisesti suorituksiin. Myös omiin esiintymisiin rentoutumisharjoituksista on ollut hyötyä.

Haluaisin sisällyttää tähän kiitokset pedagogisten aineiden opettajallemme Raija Lietoselle inspiroivista oppitunneista, sekä opponoijalleni Anne-Christine ”Tintti” Ekrothille,

jota ilman olisin sokeutunut täysin omalle tekstilleni sekä erityiskiitokset musiikkiterapeutti- ja varhaisiän musiikkikasvatuskoulutuksen käyneelle Annukka Knuutilalle vauvannäöstä ja ammattitaitoisista neuvoista.

LÄHTEET

Ahonen, H 1997 Musiikki, sanaton kieli
Oy Finn Lectura Ab. Hakapaino Oy, Helsinki.

Ahonen-Eerikäinen, H 1999 Samalle aaltopituudelle
Kirjayhtymä Oy, Helsinki.

Erkkilä, J. & Lehtonen, K 1999 Musiikkiterapian monet kasvot
Suomen musiikkiterapiayhdistys ry.

Karma, K 1986 Musiikkipsykologian perusteet
Suomen musiikkitieteellinen seura, Helsinki.

Musiikin perusopetuksen opas, 2006, Kuopion konservatorio.

R. Lietonen, 2005, Erilaiset oppimiskäsitykset, luentomateriaali, Jyväskylä-amk.

A. Knuutila, 2006, haastattelu.

LIITTEET

Toiminta	Terapeuttinen tavoite	Pedagoginen tavoite	Toteutus	Arviointi onnistumisesta
Alkurentoutus, yhteislaulu, tanssituokio, loppurentoutus	Tapahtumien terapeuttinen tavoite	Tapahtumien pedagoginen tavoite	Miten toteutetaan? (teokset, leikit, tanssit jne.)	Miten asetetut tavoitteet täyttyivät, missä voisi vielä parantaa