



JÄNNITTÄMINEN PIANONSOITOSSA

Hanna Peltomäki

**Pedagoginen opinnäytetyö
Joulukuu 2008**



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**

Ammatillinen opettajakorkeakoulu

Tekijä(t) PELTOMÄKI, Hanna	Julkaisun laji Opinnäytetyö 5 op	
	Sivumäärä 26	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi JÄNNITTÄMINEN PIANONSOITOSSA		
Koulutusohjelma Opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalla		
Työn ohjaaja Markku Kuukasjärvi		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän ammattikorkeakoulu		
Tiivistelmä <p>Synnynnäinen suojelumekanismi suojelee ihmisiä vaaroilta pelon tunteen kautta. Osa peloistamme on kuitenkin opittuja, kuten jännittäminen. Pelot syntyvät, kun koemme jotain epämiellyttävää, ja sen seurauksena kielteinen mielikuva kyseisestä asiasta kohtaan saa alkunsa. Perintötekijät vaikuttavat siihen, minkälaisia olemme, mutta vanhemmat ja muut kasvattajat ovat tärkeimmässä roolissa terveen itsetunnon kehityksessä: saadessamme hyväksyntää muilta opimme myös itse hyväksymään itsemme. Jännittämisen syntyy saattaa olla monia syitä, mutta jännittäminen perustuu aina ihmissuhdevaikeuksiin. Jännittäminen ja sen alkaminen kertoo alitajunnasta tietoisuuteen pyrkivistä aisoista.</p> <p>Opinnäytetyössä on käytetty kirjallisuustutkimusta ja kyselyä. Opinnäytetyön tutkimusongelmat ovat: 1. Millaisiin kyselylomakkeissa ilmeneviin asioihin esiintymisjännitys liittyy (ikä, pianonsoitonharrastuksen kesto, erilaiset tilanteet, tuntemukset esiintymistilanteissa, oppiminen, jännittämisestä keskustelu)? 2. Millä tavalla esiintymisjännitystä voidaan vähentää tai saada myönteisellä tavalla hallintaan?</p> <p>Tutkimuksen pohjalta selvisi, että esiintymisiä ja jopa pianotunneille menoa jännitetään. Jännittäminen ei myöskään yleensä auta selviämään tilanteesta paremmin, vaan se saattaa haitata esiintymisen onnistumista tai oppimista. Jännittäminen vie voimia, ja persoonalliset mahdollisuudet rajoittuvat, kun vältellään pelottavia ja ahdistavien tilanteita. Esiintyminen ei ole kaikille itsestään selvä asia. Pelko saattaa syntyä esiintymistä kohtaan, jos oppilas ei pidä esiintymisestä ja joutuu sitä tekemään ilman, että häntä yritettäisiin siinä auttaa. Onnistumisille saadaan luoduksi hyvä pohja, jos jännittämisen syyt selvitetään ja tarkoituksenmukainen ja monipuolinen harjoittelu ja valmistautuminen aloitetaan tarpeeksi ajoissa.</p>		
Avainsanat (asiasanat) esiintyminen, harrastukset, jännittäminen, musiikkiala, opetus, oppiminen, pedagogiikka, pelko, piano, pianonsoitto, soitonopetus, soittaminen		
Muut tiedot		

Author(s) PELTOMÄKI, Hanna	Type of Publication Diploma Project 5 Cr.	
	Pages 26	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title NERVOUSNESS IN PIANOPLAYING		
Degree Programme Pedagogical studies for music and dance teachers		
Tutor(s) Markku Kuukasjärvi		
Assigned by Jyväskylä University of Applied Sciences		
Abstract <p>People have primal fears, which are here for protect us to survive. One has still assimilated fears, which come into existence when bad memories arise from subconsciousness. Ones genes have an effect on what one is and how does one behave, but healthy self-esteem develops under positive influence of upbringing environment. One learns to accept oneself, if one receives acceptance from others around. There can be many reasons for being nervous, but the basic reason always results from problems related to human relations.</p> <p>Thesis is based on survey and literary study. Research problems follow: 1. What kind of issues, stated in the survey, is performance stress related to? For example age, situations, ext. 2. What are the remedies to relieve and control nervousness? The survey was replied by 20 piano students, their ages were between nine and 17.</p> <p>The studies turned out that the students suffered stress before performance, or even before piano lessons. It might impair learning and have negative affect on presenting, if suspense is negative by its nature. It takes energy, and personal possibilities will limit, if one avoids situations where one might fall into perform. Performing is not easy for everybody. The fear might begin, if one is forced to perform against ones will. Students need support and understanding attitude from adults instead of imperious behaviour. There is much bigger probability to manage performances and improve on controlling stress, if essential reasons for stress are found out, and many-sited reasonable practice is started.</p>		
Keywords fear, hobby, learning, music industry, nervousness, pedagogic, performance, piano, piano playing, playing, stressing, teaching		
Miscellaneous		

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO	2
2 TAVOITTEET TUTKIMUSONGELMAT- JA MENETELMÄT	3
3 TEORIATAUSTA	3
3.1 Motivaatio ja alitajunta	3
3.2 Jännittäjä pelkää	5
3.3 Jännittäjän piirteitä	5
3.4 Kasvatuksen merkitys	6
3.5 Pelot	7
3.6 Pelkojen kohtaaminen	9
3.7 Apua jännittämiseen	11
3.8 Kokoava viitekehys ja luotettavuus	12
4 TULOKSET	14
5 POHDINTA	17
5.1 Tulosten pohdintaa	17
5.2 Jännitys kuriin harjoittelemalla	18
5.3 Huolellinen valmistautuminen	20
5.4 Vastuu on kasvattajalla	22
LÄHTEET	25
LIITTEET	26
Kyselylomake	26

1 JOHDANTO

Esiintyminen jännittää varmasti kaikkia lapsia ja aikuisia – toisia enemmän kuin toisia. Jännittäminen on suojelumekanismi, joka pohjautuu miljoonien vuosien taakse esi-isiemme elämään maailmaan. Se kuuluu ihmisen perusluonteeseen ja on reaktio, jonka tarkoitus on suojella ihmistä auttaen selviytymään myös vaaratilanteissa. (Furman 2002, 21.)

Jännittämisen pitäisi auttaa meitä antamaan parastamme, mutta aina ei näin ole. Kuulun itse niihin, joille esiintyminen on enemmänkin negatiivinen kuin positiivinen asia. Raja on vaikea näiden välille piirtää, mutta jos jännittäminen saa esittäjästä liian kovan otteen ja sen seurauksena koko esitys kärsii, ei jännitys ole auttanut esiintyjää tuomaan parastaan esille.

Kenellekään ei toivoisi tulevan tilannetta, jossa jännittäminen on kohonnut niin haitalliseksi, että esitys epäonnistuu täysin ja sen seurauksena ehkä koko vaivannäkö ja tehty työ on ollut turhaa. Näin on varmasti monille käynyt, ja itsekkin muistan ala-asteelta matinean, jossa yhtäkkiä kaikki katoaa muistista ja esityksestä ei kerta kaikkiaan tule mitään. Tämä voi tuntua (jos vertaa esimerkiksi tilanteeseen, jossa valmisteltu esitys on ollut pitkään tehdyn työn tuloksena) aika harmittomalta pieneltä ohimenevältä lipsahdukselta, mutta ei välttämättä sitä ole. Lapselle epäonnistuminen yleisön ja yleensäkin vanhempien ja ystävien edessä voi merkitä todella suurta häpeää. Voi olla, että tämänkaltainen yksi kerta voi saada pelon alkamaan esiintymistä kohtaan. (Veenkivi 1990, 47.)

Opettajalla on suuri vastuu oppilaan hyvinvoinnista. On hyvä, että nykyään on alettu kiinnittää huomiota myös soitonopettajien kasvattajana olemiseen, sillä ovathan he lapsille ja nuorille esikuvia siinä missä vanhemmat ja muut opettajat. Soittotunnilla esiintymisjännityksen ottaminen puheeksi saattaa helposti unohtua tai jäädä kokonaan, varsinkin jos opettaja ei itse ole siitä kärsinyt. Silloin saattaa oppilas joutua kärsimään yksin ongelmastaan ja pärjäämään omillaan. Muistan, kuinka itse aina jännitin ennen esiintymisiä, eikä se ainakaan auttanut, kun luulin olevani ainoa, joka jännittää. Jännittäminen pitäisi nostaa puheen aiheeksi, eikä pitää sitä tabuna. Lapsi ei itse ehkä

ymmärrä, mistä on kyse kun jännittää, eikä osaa siihen apua vanhemmiltaan tai opettajiltaan välttämättä pyytää – pallo on silloin kasvattajilla.

2 TAVOITTEET, TUTKIMUSONGELMAT JA -MENETELMÄT

Lähdin tutkimaan esiintymisjännitystä kyselylomakkeiden avulla, johon vastauksen antoivat 20 7–17-vuotiasta pianonsoiton opiskelijaa. Kyselyssä halusin saada tietoa siitä, mitä oppilaat ajattelevat soittoharrastuksestaan yleensä, mitä he ajattelevat esiintymisestä ja minkälaisia kokemuksia heillä on harrastuksen parista. Tutkimuksen tavoitteena on saada tietoa jännittämisestä, eritoten haitallisesta jännityksestä ja esiintymispelosta, ja keinoista esiintymisjännityksen helpottamiseksi. Pedagogisen opinnäytetyöni täsmennetyt tutkimusongelmat ovat seuraavat: 1. Millaisiin kyselylomakkeessa (liite 1) ilmeneviin asioihin esiintymisjännitys liittyy (ikä, pianonsoitonharrastuksen kesto, erilaiset tilanteet, tuntemukset esiintymistilanteissa, oppiminen, jännittämisestä keskustelu)? 2. Millä tavalla esiintymisjännitystä voidaan vähentää tai saada myönteisellä tavalla hallintaan?

Olen käyttänyt opinnäytetyössäni kvalitatiivista tutkimusotetta. Tutkimusmenetelminä ovat olleet kysely ja observointi. Jälkimmäinen tukee ja vahvistaa kyselyn avulla hankittuja tuloksia. Olen peilannut tuloksia lähdekirjallisuudesta saamiini tietoihin loogisen päättelyn avulla.

3 TEORIATAUSTA

3.1 Motivaatio ja alitajunta

”Motivaatio on tiettyyn tilanteeseen liittyvä, muuttuva psyykinen tila, joka määrää, miten vireästi (vireys) ihminen toimii ja mihin hänen mielenkiintonsa kohdistuu (suuntautuneisuus).” (Peltonen 1985, 52.) Peltosen (1985, 59) mukaan sisäinen motivaatio on yleensä ulkoista kestävämpää ja tuloksellisempaa, minkä vuoksi oppilaskeskeisyys ja yksilöllisyys ovat tärkeitä. Ylemmät tarpeet (arvostus ja itsensä toteuttaminen) motivoivat enemmän kuin alemmat tarpeet (fysiologiset, turvallisuus ja liittyminen). Motivaatiota säätelevät lähestymis- ja välttämigradientin lait. 1)

Lähestymisgradientin mukaan motivaatio on sitä korkeampi tai positiivisempi, mitä lähempänä palkitsevaa tavoitetta henkilö on ja mitä todennäköisempänä hän pitää kyseisen tavoitteen saavuttamista (mielihyvä). 2) Välttämisgradientin mukaan motivaatio on sitä alhaisempi tai negatiivisempi, mitä vältettävämmäksi asia koetetaan (kipu, epäonnistuminen jne.) ja mitä suuremmaksi epäonnistumisen todennäköisyys arvioidaan (mielipaha). Motivaatio ilmenee aktivaatiotasona eli vireytenä, jonka yhteys suoritukseen (mm. oppimistuloksiin) on käyräviivainen. Suoritustaso heikkenee, mikäli henkilö on liian vähän tai liikaa motivoitunut. ”Liikaa yrittävä” henkilö saattaa olla liian innostunut, suuttunut tai ’kaikkensa yrittävä’ (esim. korkeushyppääjä). Motivaation ollessa keskinkertaisen korkea suoritustaso on parhaimmillaan. (Peltonen 1985, 57.)

Ihmisen alitajunta varastoi kaiken, mitä ikinä olemme kuulleet, nähneet ja tunteneet, eli kaiken sen, mitä meille on elämänhistoriamme aikana tapahtunut. Alitajunta sisältää myös sen, minkä olemme tiedostamattamme havainnoineet meidän ympärillämme tapahtuneesta elämästä, kuten esimerkiksi viereisessä pöydässä käyty keskustelu samalla, kun puhumme itse puhelimeen. Alitajunnassa olevan materiaalin siirtyminen tietoisuuteen on mahdollista. Alitajunnassa olevat asiat saattavat ohjata meidän käyttäytymistä tavalla, mikä ei aina tunnu järkevältä; myös hyvin vanhat, kauan aikaa sitten tapahtuneet asiat voivat vaikuttaa meidän tunteisiin, toimintaamme ja reaktioihimme. (Noronen 1986, 23 - 31.)

Lapsi oppii puhumaan noin 1 - 2 vuoden iässä. Ennen puheikää lapsen persoonallisuus on kuitenkin jo alkanut muotoutua hänen kokemustensa kautta. Jännittäjä saattaa muistaa olleensa ujo, arka tai jännittäjä jo varhaisesta lapsuudestaan saakka. Jotkut muistavat jännittämisen alkaneen vasta myöhemmin, ehkä vasta aikuisiällä. Jokin tapahtuma elämässä, esimerkiksi koulun alku, asuinpaikan vaihto tai siirtyminen työelämään saattavat laukaista jännittämisen alkamisen. Jännittäminen, ja sen alkaminen kertoo alitajunnasta tietoisuuteen pyrkivistä aisoista, eikä ole hermostoperäinen tai periytyvä sairaus (Noronen 1986, 36, 53, 68 - 70).

Ihminen tekee psyykkistä työtä mielikuvien, ristiriitojen ja ongelmien ratkaisumallien avulla. Myönteisen ajattelun kautta pystymme tuottamaan mielikuvia, jotka auttavat meitä kasvamaan henkisesti, eheiksi ihmisiksi. Jos työkalut ovat puutteelliset,

mielikuvien tuottamiskyky heikkenee ja tuloksena on häiriötila. Lapsuuden ja nuoruuden alitajuntaan jääneet kokemukset saattavat johtaa jopa kieroön kasvamiseen, narsistiseen luonnehäiriöön, joka ilmenee tunne-elämän ja moraalisen kehityksen häiriönä ihmissuhteissa, kykenemättömyytenä käsitellä omia tunteitaan. (Veenkivi 1990, 56 - 59.)

3.2 Jännittäjä pelkää

Jännittämisestä saattaa tulla elämää rajoittava tekijä. Ihminen, joka jännittää, voi ryhtyä suunnittelemaan elämäänsä sen mukaan, ettei tarvitsisi esiintyä. Pakollisten esiintymisien varalle keksitään selityksiä ja monet asiat jätetään tekemättä vain sen takia, että pelätään joutuvan olemaan esillä, pitämään esitelmä tai muuta vastaavaa. Jännittäjä saattaa myös alkaa jännittää tulevaa jopa viikkoja ennen esitystä. (Noronen 1986, 13 -14.) Pelkävän ihmisen eläminen rajoittuu ja köyhtyy, sillä pelottavien ja ahdistavien tilanteiden kaiken aikainen välttely vie voimia hänen persoonallisilta mahdollisuuksiltaan: ”Jos pelot ja ahdistus pohjautuvat tiedostamattomiin ristiriitoihin ja varhaisiin, ratkaisemattomiin kehityksellisiin pelkoihin, ihmisen elämäntilanne saattaa kehittyä hyvin pelokkaaksi.” (Veenkivi 1990, 222 - 223.) Välttely ja varuillaanolo vain pahentaa jännittämistä, ja siksi jännittäminen pitäisikin oppia näkemään eri kannalta, haluna hoitaa asiat mahdollisimman hyvin (Furman 2002, 69).

3.3 Jännittäjän piirteitä

Jännittäjä elää elämää, jossa epäonnistumiset ovat kiellettyjä. Tilanteet, joissa niin voisi käydä, halutaan siirtää tai jättää suunnitelmista kokonaan pois. Ollessaan jännittävässä tilanteessa, pyrkii jännittäjä välttämään osallistumistaan ja häneen kohdistuvaa huomioita joko psyykkisesti tai fyysisesti, esimerkiksi katselemalla ikkunasta ulos, lähtemällä pois tai vetäytymällä nurkkaan. Jännittäjän koko aikainen itsensä tarkkaileminen ja varuillaan olo eivät ole luonnollista ihmisen keholle, ja siksi ruumis alkaa reagoida tähän tuottaen erilaisia oireita. Oireiden pelko saattaa jännittäjällä nousta itse jännittämistä suuremmaksi. (Noronen 1986, 93.)

Jo sana jännitys itsessään viittaa lihasten jännittymiseen. Monet fyysiset oireet, kuten päänsärky ja lihasnykäykset johtuvat jännittyneiden lihasten aiheuttamasta haitasta verenkiertoon: verisuonten supistuessa lihasten jännittymisen ja supistumisen myötä

aivojen ravinnonsaanti heikkenee, verenpaine nousee ja sydän rasittuu.

Hengityselimistö on monilla herkkä jännitykselle, jolloin tiheä hengitys ja ahdistuksen tunne rinnassa saattavat aiheuttaa myös tunteen, ettei saa riittävästi happea.

(Tahkokallio 1981, 21, 22.) Muita fyysisiä oireita ovat muun muassa käsien hikoilu tai kangistuminen, liiallinen hikoilu yleensä, perhosten tunne vatsassa ja muutenkin lisääntynyt vessassa käymisen tarve ja sydämen tiheä tykyttäminen. Näitä fysiologisia oireita ehkä haitallisempiakin saattavat olla psyykkiset oireet, kuten esimerkiksi muistihäiriöt. (Noronen 1986, 18 – 20.) Sisäiset tunnetilat, tunnekokemukset ja ajattelutoiminnan häiriintyminen, ovat jännittäjille fysiologisten oireiden rinnalla monesti uhkaavampi paha: esimerkiksi ajatuskatkokset, ajatusten puuroutuminen ja unohtelu saattavat hankaloittaa jännittäjän päivittäistä asiointia ja elämää (Tahkokallio 1981, 22).

Jännittäjän voi tunnistaa fyysisistä jännittämisen oireista, kuten punastumisesta, äänen värinästä tai käsien värinästä. Mutta jännittäjille yleinen piirre, jota ei ulospäin näe, on muiden ihmisten arvostuksen tarve. Jännittäjä saattaa pelätä paljastumistaan, koska he pitävät jännittämistä heikkoutena, ja siksi pyrkivät tekemään kaikkensa, ettei se näkyisi päällepäin. Jännittäjän voi olla vaikeaa puhua omista kokemuksistaan tai yleensäkin kohdata niitä; vastuun ottaminen ja oman itsensä ilmaisu ja mielipiteidensä ilmaisu saattaa kauhistuttaa jännittäjää. Uusien asioiden pelkääminen ja muutoksen pelko saattavat pitää ihmisen kiinni tutussa ja turvallisessa. Jännittäjän arvomaailma on usein vääristynyt: heille kaikkein tärkeintä on, mitä muut heistä ajattelevat. Ristiriitainen halu huomatuksi tulemisesta ja halusta pysyä taustalla, muiden katseiden alta piilossa, voivat juontaa juurensa lapsuuteen. Jännittäjän lapsuudessa hyväksytyksi ja rakastetuksi tuleminen on saattanut olla toteutumaton tarve, sen sijaan kielteisen huomion ollessa todellisuutta. (Noronen 1986, 14, 79 - 91.)

3.4 Kasvatuksen merkitys

Vanhempien ja muiden kasvattajien suhtautuminen lapseen vaikuttaa itsetunnon kehitykseen. Opimme hyväksymään itsemme, kun saamme osaksemme hyväksyntää muilta. Jännittäminen perustuu aina ihmissuhdevaikeuksiin. Henkinen kehitys kärsii, varautuneisuus ympäristöä kohtaan ja negatiivinen minäkäsitys syntyy, kun lapsen ja vanhempien vuorovaikutuksessa on häiriö. (Tahkokallio 1981, 86, 70.)

Suhdekorjaamo-ohjelmassa vierailut kirjailija Kari Aavasto kertoo mieltänsä painavista lapsuudessaan kokemista asioista. Hän uskoo jännityksensä syntyneen osana kasvatusta. Lapselle viattomampikin tarina voi upota syvälle. Rankaisuina toiminut nolaaminen, ivaaminen tai mollaaminen – kun lapsi ei jotain asiaa osannut oikein tehdä – on hänen mielestään yhtä paha kuin lyöminen. Hyväksytyksi tulemista ja huomiota hän on hakenut muun muassa kouluttamalla itseään, jotta voisi olla hyvä isänsä ja muiden silmissä. (Suhdekorjaamo 2008.) Aavasto uskoo jääneensä luokalleen jännittämisen vuoksi. Hän peitti jännitystään esimerkiksi olemalla luokan pelle. Koulukiusaustilanne mielletään yleensä kahden oppilaan väliseksi, mutta yhtä hyvin kiusaaja voi olla opettaja. Aikuinen voi huomaamattaan loukata lasta, koska aikuisten huumori on erilaista kuin lapsilla. Aavaston mukaan ihminen haluaa nähdä muiden epäonnistuvan, joka ei hänen mielestään ole oikein. Tässä hän käyttää esimerkkinä television laulukilpailuja, joissa katsojalukua kohotetaan näyttämällä epäonnistuneita esityksiä. (Jännitystä voi hallita 2008.)

Psykologian professori Timo Järvillehdon mukaan koulu on alistamisen paikka, jossa lasten yksilöllinen kehitys kärsii. Hän kuvaa koululaitosta vastakkainasettelun paikkana, jossa opettajat ja oppilaat jaotellaan omille puolilleen oppilaiden vielä lisäksi kilpaillessa keskenään. Oppilaat on kasvatettu tavoittelemaan hyviä numeroita, eivätkä opetus ja oppiminen lähde oppilaan omista tarpeista. (Järvillehto 2008.)

3.5 Pelot

Pelko on terveen ihmisen ominaisuus, joka lisää toimintakykyä vaaratilanteessa ja saa ihmisen virittymään ja yrittämään. Se auttaa ihmisiä pysymään hengissä, kasvamaan ja kehittymään, ja huolehtimaan ympäristöstä. (Veenkivi 1990, 47.) Synnynnäisen suojelumekanismien ja pelon tehtävä on suojella ihmisiä vaaroilta. Mekanismi on niin herkkä, että se toimii myös tilanteissa, joissa oikeata vaaraa ei edes ole. Osa peloista selittyy suojelumekanismien avulla, mutta osa peloistamme on kuitenkin opittuja, niin kuin esimerkiksi pelko, joka voi syntyä ratsastusta kohtaan, kun putoaa hevosenselästä. Perinnölliset tekijät saattavat vaikuttaa siihen, millä tavalla koemme eri asiat. Jotkut lapset saattavat olla syntymästään asti paljon herkkätunteisempia kaikkea uutta ja tuntematonta kohtaan kuin toiset, mikä johtuu sympaattisen hermoston reaktioherkkyydestä. (Andre 2002, 82.) Perintötekijöiden ohella lapsi voi

oppia vanhempiensa pelkoja sijaiskokemusten kautta tai voi olla, että vanhemmat eivät osaa tukea lasta niissä omien ongelmiansa vuoksi (Toskala 1997, 32). Herkkä ihminen saattaa kokea pienen epäonnistumisen paljon vakavammin, kuin persoona, jota mikään asia ei tunnu hetkauttavan. Pelot saavat alkunsa, kun ihminen kokee jotain epämiellyttävää ja sen seurauksena ajatukset ja ahdistus alkavat synnyttää kyseisestä asiasta kielteistä mielikuvaa. (Furman 2002, 21 - 22, 35.)

Pelko voi syntyä lähes mistä tahansa tilanteesta, asiasta tai ilmiöstä (Toskala 1997, 26). Melkein kaikilla ihmisillä on joku pelko, ja toisin kun ajatellaan, eivät ne ole osoitus heikkoudesta. Haasteita kohdatessa voi pelko ja jännitys edesauttaa ihmistä saavuttamaan henkilökohtaisesti merkityksellisen tavoitteen, jolloin tapahtuma ajatellaan mahdollisuutena. Kun pelko on haitallista, sisältää se kielteisen haasteen, jossa on uhkana menettää itselle jotain merkityksellistä, esimerkiksi esiintymistilanteessa uhka menettää itsearvostus. Tilanteen ei tarvitse sisältää fyysistä vaaraa, vaan uhka syntyy siitä merkityksestä, jonka tilanteelle annamme. Pelkoon saattaa liittyä myös muihin kielteisiin tunteisiin, kuten häpeään: ihminen saattaa pelätä, että hänessä on jotain puutteellista, ja se näkyisi ja paljastuisi muille. (Toskala 1997, 16.)

Sosiaalisia taitoja punnitaan nyky-yhteiskunnassa kaiken aikaa. Esillä oleminen ja esiintyminen ovat keskeisessä asemassa ihmisen oman arvonsa ja merkityksensä määrittämisessä. Sosiaalisilla taidoilla on suuri merkitys itsetunnon luomisessa, jota kaikenikäisessä kanssakäymisessä arvioidaan ja määritetään. Henkilökohtaisesta suorittamisesta on tullut erityinen arviointiperuste. Sosiaalisista peloista puhuttaessa pelko liittyykin esillä oloon, esiintymiseen ja ihmissuhteisiin. Kun yksilöitymiskehitys ja itsearvostuksen rakentaminen on häiriintynyt, ihminen alkaa kokea sosiaalista pelkoa. Sosiaalista pelkoa kokeva tuntee itsensä vajavaiseksi ja ajattelee näin olevan myös muiden silmissä. (Toskala 1997, 23 - 26, 48 - 50.)

Yksilöllisyyden ja itsearvostuksen kehitys pohjaa lapsena saatuun hoitoon, huolenpitoon ja aitoon rakkauteen. Muilta saatua palautetta ei tarvitse koko aikaa etsiä, jos tuntee voivansa näyttäytyä muille omana itsenään. Sosiaaliset tilanteet eivät nouse ylikorostuneiksi itsearvostuksen mitoiksi, jos voi luottaa olevansa kokonaisvaltaisesti arvokas ihminen. Lapselle on ominaista uteliaisuus ja

varautuneisuus, joka syntyy kohdattaessa eri asioita ja ilmiöitä. Herkästi pelkoa ja uhkaa kokeva lapsi saattaa jäädä palkojensa valtaan ja tutkimusmatka keskeytyy. Kesken jäänyt matka voi olla sitä vielä aikuisenakin. (Toskala 1997, 31.) Lapselle voi kehittyä pelko jostakin traumaattisesta tapahtumasta, jonka seurauksena hän alkaa karttaa samankaltaisia tilanteita. Kun lapsi epäonnistuu jossakin uudessa tilanteessa ja saa kannustamisen sijaan nuhteita, jää silloin epävarmuus ja pelko lapsen mieleen. Myös liian sitova suhde vanhempiin, jolloin yksilöitymisvaihe voi kesken tai jäädä liian heikoksi, voi aiheuttaa lapselle ongelmia esimerkiksi kouluun menossa. (Veenkivi 1990, 47, 225 - 226.) Toisaalta nykyään kasvattavien aikuisten aktiivisuus kodin ulkopuolella saattaa johtaa lasten tunteiden kontrollointiongelmiin: jos vanhemmilla ei ole aikaa, voimavaroja eikä aina mielenkiintoakaan kohdata ja jakaa lapsen tunteita ja tuntemuksia, saattaa lapsi jäädä yksin ja pettyä omiin tunteisiinsa ja jopa vieraantua niistä kokonaan. Pyrkimys hallita omia tunteita, niiden hallinnan menettäminen ja ylipäättänsä huono yhteys niihin saattaa johtaa pakonomaiseen kontrollointiin. (Toskala 1997, 24 - 25.)

Harmillisella tavalla elämää suuresti rajoittava pelko on kohtuuton suhteessa todelliseen vaaraan (Toskala 1997, 17). Silloin kun pelkääminen kasvaa normaalien rajojen ulkopuolelle, sairaalloiseksi peloksi, ja on hallitsematonta ja saa aikaan pakoreaktion, on kyseessä fobia. Fobiasta kärsivälle ihmiselle vähäinenkin vaaran uhka saattaa aiheuttaa paniikin, eikä voimakkaalta reaktioltaan pysty huomioimaan tilannetta totuudenmukaisesti tai toimimaan järkevästi. Pelot ja fobiat syntyvät monesti ilman traumaattista taustaa, jolloin niitä selitetään alitajunnan ja sen tallentamien kokemusten perusteella. (Andre 2002, 107, 120 - 122.)

3.6 Pelkojen kohtaaminen

Turvallisuus juontuu ajatuksesta, että hallitsee ja pystyy säätämään omaa elämäänsä (nykyisin ympärillämme nopeasti tapahtuvat muutokset, ja huonommat mahdollisuudet niiden vaikuttamiseen, tuovat turvattomuutta) (Toskala 1997, 21). Pelko johtaa juurensa tietämättömyydestä ja avuttomuuden tunteesta. Ihmisen tunteet eivät ole hyviä tai pahoja, ja pelko on tunnetila siinä missä ilo, suru, viha ja rakkauskin (Veenkivi 1990, 51 - 52). Jännittäminen on pelkäämistä, ja pelko on tahdonalaista kärsimyksen torjuntaa. Jännittämisen poistamiseksi tai helpottamiseksi

tulee käyttäytyä siis samalla tavalla kuin minkä tahansa muun pelon suhteen: kun pelottava asia kohdataan, ei ole enää torjuttavaa, eli toisi sanoen pelättävää.

Jännittämisestä voi päästä eroon kokonaan, mutta tie sen saavuttamiseksi voi olla pitkä. (Noronen 1986, 95, 127 - 129.) Ihmisen itsensä asioille ja ilmiöille antamien uhkakuvien, rajoittavien pelkojen – kuten esiintymisjännitys – eivät häviä itsestään, ilman tukea ja apua kuin 10 – 20 prosentilla. Rajallisilla peloilla eli fobioilla, esimerkiksi korkeanpaikankammolla, ovat mahdollisuudet todennäköisesti vielä pienemmät. (Toskala 1997, 18, 34.)

Jännittäjä pelkää omia tunteitaan, jotka heräävät silloin, kun heitä arvostellaan tai heidät hylätään. Jännittäjä pelkää kärsimystä, joka aiheutuu, kun heitä ei tavalla tai toisella hyväksytä. Jännittäminen on jatkuvaa varuillaan oloa; salaamisen lopettaminen, omana itsenään oleminen ja uskallus kohdata oma jännitys avaavat oven rennommalle elämälle. Halu päästä irti jännityksestä tai saada se hallintaan vaatii pelon kohtaamista eli jännittämisen sallimista, jolloin annetaan oireidensa näkyä tilanteessa, jossa muut voivat havaita ne. (Noronen 1986, 97 - 98.) Pelon kehä voi syntyä, jos ihminen välttelee pelon kohdetta eikä saa uusia kokemuksia, jotka voisivat muuttaa hänen suhdettaan kokemaansa pelkoon (Toskala 1997, 34).

Ihmisellä on mieli- ja muistikuvia erilaisista ulkoisista vaaroista, jotka voivat jo itsessään herättää pelon tunteen (Toskala 1997, 31). Pelkoon liittyy yleensä ahdistavia ja tuskallisia tuntemuksia, joihin täytyy totutella pikku hiljaa (Furman 2002, 27). Pelon kesyttäminen lähtee määräytyksestä, mitä pelkää ja kuinka paljon. Ongelman hahmottamisen myötä voidaan aloittaa vähittäinen pelon kohtaaminen, siedätyshoito. Siedätyshoidon tulee edetä vähitellen, ja sen tulee olla säännöllistä ja keskittyntä työskentelyä. (Andre 2002, 133.)

Tunteiden järjellinen kontrollointi on vaikeaa. Järjen ja logiikan tietoprosessit rakentuvat hitaasti; kun taas tunteet syntyvät pitkälle tahdosta riippumattoman hermoston kautta. (Toskala 1997, 35.) Mielikuvat pelottavasta asiasta taas syntyvät silmän räpäyksessä ilman, että niihin pystyisi juuri sillä hetkellä vaikuttamaan. Fobioista voi vapautua, mutta se vaatii aikaa ja työtä. Pakottamalla ihminen tekemään jotain vastoin tahtoaan, ei tilanne siitä ainakaan parane. Sen sijaan totuttautumalla, ottamalla pieni askel kerrallaan, voidaan kohdata ongelma ja oppia näin pelosta eroon,

samoin kuin jotakin eläintä pelkäävä lapsi saadaan leikin avulla vähitellen tulemaan eläimen luo ja lopulta sitä silittämään. (Furman 2002, 22 - 30.) Ajatuksia ei voi hallita, se että päättää olla pelkäämättä, tuskin onnistuu. Sen sijaan negatiivisten mielikuvien muuttaminen myönteisiksi on mahdollista esimerkiksi hassun ajatusleikin kautta, jossa kamalasta mielikuvasta leikin avulla saadaan aikaiseksi jotain hullunkurista ja hauskaa, jotain mitä on enää vaikea pelätä. (Furman 2002, 34.)

3.7 Apua jännittämiseen

Jännittäjän olisi hyvä keskustella jännittämisestä muiden kanssa. Yleensä jännittäjä luulee olevansa yksin ongelmansa kanssa. Jännittäjä kiertää monesti kehää, jossa pelkää muiden huomaavan jännittämisen, ja sen kautta taas jännittäminen pahenee. Asian suora kertominen päästää piinasta, ja silloin jännityskin hellittää. Salailun lopettaminen ja uskallus olla oma itsensä ovat alku rennommalle elämälle. (Furman 2002, 76, 79.)

Jännittäjällä on taipumus olla jännittynyt myös ollessaan yksin. Kyky rentoutua auttaa fyysisissä jännityksen tiloissa, mutta auttaa myös ajatusten hallinnassa. Esimerkiksi rentoutuskasetit ovat hyvä apu rentoutustilan saavuttamiseksi. (Noronen 1986, 189 - 190.) Hyvä valmistautuminen on hyvän esityksen tärkein osa. Itseluottamus tulee siitä, että tietää hallitsevansa esitettävän asian. Valmistautumalla perinpohjaisesti esitettävään materiaaliin, on riski epäonnistumisesta huomattavasti pienempi. Valmistautumisesta huolimatta, saattaa esityksessä sattua mitä vain. Epäonnistumisen tiedostaminen ja virheiden hyväksyminen voivat tuntua vaikeilta, mutta mokaamistakin voi harjoitella. (Furman 2002, 71 - 75.)

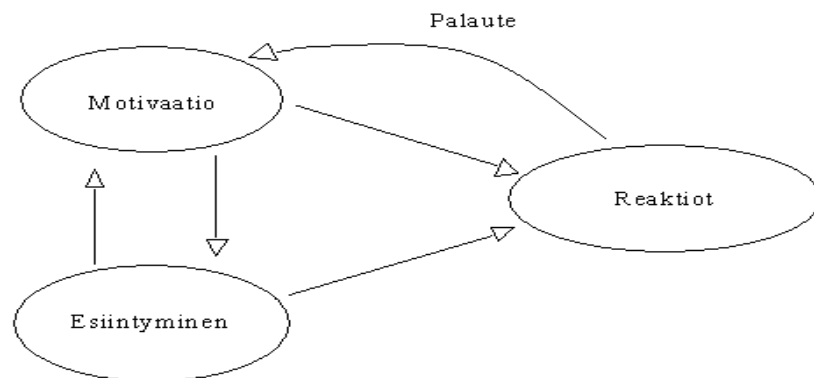
Itsesuggestiot, joissa vakuutellaan ja uskotellaan itselleen asioita niiden onnistumisesta, ovat hyvä oman itsensä vahvistus ja tukemiskeino. Niissä jännittäjä auttaa itseään selviytymään inhottavista ja tukalista tilanteista kannustavien ajatusten avulla. Esimerkiksi mennessä vieraaseen paikkaan kannattaa ajatella tilannetta jo etukäteen: ”Siellä voi olla paljon ihmisiä ja osa heistä mukavia ja osa ei. Jos jännittämiseni näkyy ja joku sen vuoksi minua karttaa, ei hän ole ystävyuteni arvoinen. Olen ystävällinen aina, kun on siihen aihetta; minun ei ole pakko hymyillä, jos ei hymyilytä.” (Noronen 1986, 194.)

Ihmisen mieleen syntyviin spontaaneihin mielikuviin voidaan vaikuttaa hypnoosin, erirentoutusmenetelmien ja muiden mielikuvia ohjaavien menetelmien avulla. Myös lääkitys, esimerkiksi beetasalpaajat, ovat apuna jännittäjälle. (Furman 2002, 78.)

3.8 Kokoava viitekehys ja luotettavuus

Tässä pedagogisessa opinnäytetyössä käsitellyt asiat voidaan tiivistää motivaation ja esiintymisen väliseen suhteeseen. Motivaatiossa on kyse siitä, miten kovasti soittopilas haluaa soittaa ja esiintyä. Jännittäminen on tällöin ymmärrettävissä negatiiviseksi motivaatioksi, joka heikentää esiintymishalua ja suorituskkyä. Motivaation positiivisuudessa tai negatiivisuudessa on kyse siitä, kumpi pääsee esiintyjällä voitolle, onnistumisen halu vai epäonnistumisen pelko. Tämä ilmenee kokoavan viitekehysten kuviossa soittajan reaktioina. On kuitenkin huomattava, että jännittäminen saattaa korostua myös siksi, että esiintyjä yrittää liikaa (ks. aiemmin käsitelty motivaation ja suoritustason käyräviivainen yhteys). Tällöinkin epäonnistumisen pelko hallitsee henkilön suoritusta onnistumisen halua enemmän.

Kuvio 1. Yksilön reaktiot motivaation ja esiintymisen vuorovaikutuksen tuloksina.



Kuvio osoittaa motivaation ja esiintymisen kehämäisen yhteyden. Hyvä motivaatio saa yksilön haluamaan esiintymistä, jolloin reaktioina ilmenevät tuloksetkin ovat hyviä. Onnistuneista tuloksista taas viriää lisää myönteistä motivaatiota (palaute), joka auttaa esiintymisjännityksen hallinnassa.

Kuvio ei esitä tarkemmin sosiaalisen taustan, kuten kotikasvatuksen (esim. rohkaisun) yhteyttä motivaatioon, mutta se sisältää tämänkin ulottuvuuden kokonaisvaltaisesti. Huono motivaatio, joka saattaa johtua myös heikosta valmistautumisesta, tai liian täydellistä suoritusta väkisin tavoitteleva motivaatio saavat henkilön pelkäämään esiintymistä. Epäonnistumisen pelko on onnistumisen halua voimakkaampi, jolloin tuloksetkin heikkenevät. Tästä tulee esiintyjälle negatiivinen palaute, joka saa hänet pelkäämään entistä enemmän esiintymistilanteita.

Olen käyttänyt tämän pedagogisen opinnäytetyön liitteenä olevassa kyselyssä selviä kysymyksiä, jottei vastaajilla olisi ymmärtämisvaikeuksia. En ole kohdannut vastauksissa myöskään tulkintaongelmia, minkä katson tukevan tämän opinnäytetyön empiirisen osan luotettavuutta. Luotettavuutta tukee myös se, että kysymykseni pohjautuvat suuresti lähdekirjallisuuteen. Lisäksi oma kokemukseni pianonsoitonopettajana on auttanut minua tekemään luotettavuutta tukevia havaintoja soittotilanteissa. Lisäksi luotettavuutta parantaa myös tulosten peilaaminen lähdekirjallisuuden antamiin tietoihin.

4 TULOKSET

Kyselyyn vastasi 20 oppilasta, joilla oli eri opettajat ja eri koulut. Jaoin kyselylomakkeet satunnaisesti oppilaille, jotka kuitenkin pystyivät jo itse vastamaan kyselyyn ilman huoltajan apua. Kysymysten luomisessa käytin apuna Päivi Arjaksen kirjaa Iloa esiintymiseen – muusikon psyykinen valmennus (1997).

Motivaation ja jännittämisen suhde on esitetty taulukossa 1. Tarkasteltavina ovat liitteessä olevan kyselylomakkeen kysymykset 3 ja 4.

Taulukko 1. Motivaation ja jännittämisen suhde (kysymykset 3 ja 4, ks. liite).

Jännitys	Motivaatio	frekv.
kyllä	korkea	12
kyllä	matala	3
ei	korkea	2
ei	matala	0
<u>Yhteensä</u>		<u>17</u>

Motivaation ollessa korkea 70,7 prosenttia vastaajista jännitti, noin 15 prosenttia ei jännittänyt. Kysymyksillä 4 ja 5 (liite) tavoittelin esiintymisen ja jännittämisen välistä suhdetta, joka ilmenee taulukosta 2.

Taulukko 2. Jännittämisen ja esiintymisen suhde (kysymykset 4 ja 5).

Jännitys	Esiintyminen	frekv.
kyllä	pitää	7
kyllä	ei pidä	9
ei	pitää	2
ei	ei pidä	0
<u>Yhteensä</u>		<u>18</u>

Jännitystä potevista noin 40 prosenttia piti esiintymisistä ja 50 ei pitänyt. Kysymykset 5 ja 6 (ks. liite) kuvaavat esiintymisen ja jännittämisen ajoituksen suhdetta, joka on esitetty taulukossa 3.

Taulukko 3. Esiintyminen ja jännittämisen ajoitus kyselylomakkeen kysymysten 5 ja 6 pohjalta.

Esiintyminen	Jännittämisen ajoitus	frekv.
pitää	sama päivä	8
pitää	aiemmin	0
ei pidä	sama päivä	3
ei pidä	aiemmin	6
<u>Yhteensä</u>		<u>17</u>

Puolet vastanneista jännittivät samana päivänä, jolloin esiintyminen oli. Niiden osuus, jotka eivät pitäneet esiintymisistä ja jotka jännittivät ennen esiintymisajankohtaa, oli noin 35 prosenttia vastanneista. Taulukossa 4 on esitetty frekvenssejä siitä, miten jännittämisoireiden koetaan haittaavan esiintymistä tai oppimista.

Taulukko 4. Jännittämisoireiden koettu yhteys esiintymiseen ja jännittämisen koetut oppimishaitat (ks. liitteen lomakkeen kysymykset 8 ja 9).

Jos jännität:	Kyllä	Ei	% vastasi kyllä
<u>Kysymys 8</u>			
Haittaavatko jännittämisen aiheuttamat oireet esiintymistä?	10	8	56
<u>Kysymys 9</u>			
Tunnetko jännittämisen haittaavan oppimistasi?	6	12	33
<u>Yhteensä</u>	<u>16</u>	<u>20</u>	

Suurin osa pianotunneilla kävijöistä jännitti pianotunteja ja esiintymistä. Vastanneista 56 prosenttia koki jännittämisen haittaavan esiintymistä. Kolmasosa vastanneista koki jännittämisen häiritsevän oppimista. Tästä huomaamme, että vaikka suurin osa jännittää, ei kaikille koidu haittaa jännittämisestä esiintymisen tai oppimisen kannalta. Suurin osa jännittäjistä jännitti esiintymistilanteita ja tutkintoja. Lisäksi 55 prosenttia vastaajista totesi, ettei jännittämisestä ole puhuttu tunnilla.

Kysymyksessä 7 tutkin soittajien oireita. Vastanneista 95 prosentilla kädet oireilivat jännitettäessä, ja noin kolmasosalla vastanneista jännityksen oireita oli käsissä kolme neljästä vaihtoehdosta. Sydämen syke nousi vastanneista 80 prosentilla, joista 55 prosentilla syke nousi vähän, ja lopulla neljäsosalla syke nousi paljon. Muistiin liittyviä ongelmia esiintyi 60 prosentilla vastanneista.

Kysymyksessä 11 kysyin, ovatko oppilaat huomanneet kavereiden jännittävän tai puhuneet jännittämisestä heidän kanssaan. Vastanneista 75 prosenttia vastasi kysymykseen myönteisesti. Viisi prosenttia ei ollut puhunut kavereiden kanssa tai huomannut muiden jännittävän, ja kaksikymmentä prosenttia vastanneista ei ollut varma asiasta.

Kysymyksessä 12 saivat oppilaat halutessaan kertoa kyselyyn liittyviä mielteitään. Puolet oppilaista jätti vastaamatta kysymykseen. Yksi oppilaista kertoi opettajan olevan aina vihainen. Yksi kysymykseen vastannut ei olisi halunnut soittaa, ja yksi ei pitänyt soittamisesta. Yksi vastanneista ei olisi halunnut esiintyä. Neljä kysymykseen vastannutta oppilasta kertoi kokevansa pienen jännityksen esiintymisen aikana hyvänä, suoritusta parantavana asiana. Yksi oppilas kertoi tutkintotilanteiden hermostuttavan eniten. Yhdellä vastaajista kyselylomakkeelle oli piirretty negatiivinen kuva.

Kysymyksissä 1 ja 2 selvitin kyselyyn vastanneiden iän ja soittoharrastuksen keston. Kysymysten vastausten perusteella en kuitenkaan löytänyt muiden kysymysten kanssa ikään tai harrastuksen kestoon liittyviä yhteneväisyyksiä. Oppilaiden soittoharrastuksen kesto vaihteli yhden ja 11 vuoden välillä.

5. POHDINTA

5.1 Tulosten pohdintaa

Taulukosta 1 voidaan tehdä johtopäätös: jännitys ei vaikuta motivaatioon käydä pianotunneilla. Tämän johtopäätöksen voi tehdä siitä, että suurin osa vastaajista pitää pianotunneista jännityksen tasosta riippumatta. Taulukosta 2 voidaan päätellä, että jännittäminen saattaa aiheuttaa inhoa esiintymistä kohtaan. Taulukosta 3 näemme, että oppilaat, jotka pitävät esiintymisestä, eivät ala jännittää esiintymistä ennen esiintymispäivää. Lisäksi ne, jotka eivät pidä esiintymisestä, alkavat usein jännittää esiintymistä jo ennen esiintymispäivää.

Kyselyyn vastanneista suurin osa tunsi jännittävänsä esiintymisiä ja tutkintoja, ja noin puolet tunsi, että jännittäminen haittaa esiintymistä. Jännityksen reaktioista käsiin liittyvät oireet ovat yleisiä, ja kyselyn mukaan melkein kaikki oppilaat tunsivatkin oireen tai oireita käsissään. Jos ajatellaan oppilaan esityksen tason huononevan jännityksen seurauksena, on harmillista, että juuri näyttöjen kautta oppilas saa yleensä arvosanansa. Koska olemme tekemisissä instrumentin kanssa, jossa molemmat kädet työskentelevät käyttäen kaikkia kymmentä sormeaa, on selvää, että jännityksen alkaessa ja kontrollin pettäessä sävelvirheitä ja teknistä kömpelyyttä sattuu helposti.

Noin puolet oppilaista vastasi, ettei jännittämisestä ole puhuttu tunnilla. Tästä huomaamme, että vaikka lähes kaikki jännittävät, ei asialle ole annettu painoarvoa, ja tässä on korjaamisen paikka opetusjärjestelmässä. Mielestäni jokaiselle pitäisi puhua asiasta, vaikka kyseinen henkilö ei jännittäisikään. Tämä sen vuoksi, että mikäli jännityksen myöntäminen on asian käsittelyn ehto, voi jollakin jännittäjällä käsittely jäädä pois, koska jännittäjä ei kehtaa myöntää jännittävänsä. Lapsi tai nuori ei välttämättä osaa itse ymmärtää, mistä on kyse, kun yhtäkkiä ei kappale onnistukaan juuri silloin, kun sen pitäisi onnistua.

Oppimista jännittäminen häiritsi kolmasosalla vastanneista. Kun kyseessä on ujo ja arka oppilas, on todennäköistä, että hän myös jännittää. Tunnit pitäisikin soveltaa jokaiselle oppilaille omanlaisikseen. Oppilas, joka jännittää, saattaa tarvita enemmän

aikaa ja omaa rauhaa omaksuakseen asioita. Jos tunneilla on kova kiire ja asioista hypitään sinne tänne, voi osa asioista unohtua ja jäädä kokonaan ymmärtämättä.

Kyselyyn vastanneista, jotka totesivat jännittävänsä, yli puolet eivät pitäneet esiintymisestä. Esiintymistä ei saa pitää itsestään selvyutenä, sillä jos oppilas ei pidä esiintymisestä ja joutuu sitä tekemään ilman, että häntä yritettäisiin auttaa, saattaa siitä koitua pelko koko tilannetta kohtaan. Kun pelko huomataan tarpeeksi ajoissa ja tilannetta aletaan käsitellä ja selvittää vaiheittain ja perin pohjin, on oppilaalla paljon paremmat mahdollisuudet kehittyä esiintyjänä. Ongelmat pitää ensin selvittää, ennen kuin niitä voidaan alkaa korjata; tämä pätee yhtä lailla lapsiin, nuoriin ja aikuisiin.

Kyselystä ilmeni, että ne, jotka eivät pidä esiintymisestä, alkavat jännittää esitystä jo päivää tai päiviä etukäteen. Opettaja ei voi saada jännitystä muulla keinolla selville kuin ottamalla esityksen puheenaiheeksi. Oppilas ei välttämättä uskalla kertoa jännittävänsä esitystä, mutta uskon, että joidenkin oppilaiden oireista opettaja pystyy jo itse päättämään paljon. Jos oppilas on jo ennestään tuttu, silloin ainakin on opettajalla edes jonkinlainen käsitys oppilaasta esiintyjänä. Saattaa myös olla, ettei jännittäjä puhu tuntemuksistaan edes ystävilleen ja että hän häpeää koko asiaa. Siksi olisi tärkeää, että oppilaalla olisi joku, jolle puhua ja jolta olisi mahdollisuus saada myös tukea. Tarpeeksi ajoissa aloitettu valmistautuminen varmistaa esitystä kohti onnistunutta suoritusta. Varmuus syntyy, kun esiintyjä pystyy luottamaan omiin taitoihinsa ja osaamiseensa.

5.2 Jännitys kuriin harjoittelemalla

Oppilaan kanssa voi harjoitella esiintymistä myös tunnilla; aina ei esiintymisen tarvitse olla yleisön edessä olemista. Olen huomannut omista oppilaistani, miten he saattavat alkaa jännittää soittamista, kun siirryn flyygelin vierestä kauemmaksi istumaan ja kuuntelemaan. Kun kyseessä on tilanne, jossa oppilaan tulee esittää kappale jollekin, vaikka vain tutussa luokassa ja omalle opettajalle, saattaa se saada aikaan jännittävämmän tunnelman. Oppilaiden kanssa voi tämänkaltaista harjoitusta tehdä mielestäni vaikka joka tunti, jos tuntuu, että oppilas tarvitsee sitä rohkaistuakseen. Ensin voidaan opetella esiintymistä tutussa luokassa oman opettajan kanssa. Kun tämä alkaa sujua, voidaan mukaan kuuntelemaan pyytää esimerkiksi

vanhemmat. Sitten myöhemmin voidaan vanhempien tilalle vaihtaa tai pyytää mukaan myös toisia oppilaita jne. Sitten kun kappale tai esiintyminen onnistuu jo hyvin, voidaan alkaa keskustella esiintymisestä matineassa tai muussa tilaisuudessa.

Pienien oppilaiden kanssa työskentely on paljon konkreettisempaa, kun taas isompien oppilaiden kanssa voidaan siirtyä jo käsitteellisempään maailmaan. Myös pienien oppilaiden kanssa voi harjoitella esiintymistä leikin kautta, kun taas esiintymisharjoittelu mielikuvien avulla soveltuu paremmin isommille oppilaille. Myönteinen ajattelu omasta itsestä on tärkeää, mutta myös koko esiintymistilanne tulisi oppia näkemään mahdollisuutena päästä esittämään taitonsa. Esitykseen valmistautuminen kannattaa aloittaa ajoissa. Esiintymistilassa voi jo mahdollisuuksien mukaan käydä katsomassa – varsinkin, jos on vasta ensi kertaa tuohon tilaan menossa – ja kokeilemassa instrumenttia. Joskus jo pelkkä uusi tila voi saada oppilaan hämmentymään ja outo soitin sekoamaan soitossa. Sitten kun tietää, missä esitystila on ja minkälainen se on, voi aloittaa mielikuvilla harjoittelun. Siihen, ovatko mielikuvat negatiivisia vai positiivisia, voi vaikuttaa. Positiivisten mielikuvien syntymistä voi harjoitella tunnilla opettajan kanssa, ja todennäköisesti näin on tehtävä, koska oppilas ei sen voimaa vanhempanakaan välttämättä ymmärrä. Opettaja ja oppilas voivat esimerkiksi yhdessä keksiä oppilaille mieleisen tarinan, jota voi tarvittaessa muuttaa ja kehittää edelleen eteenpäin.

Psyykkisen valmennuksen kurssilla (Arjas 2007) tarinassa liidettiin kauniiden maisemien yli vuoren huipulle, josta lähti matka hissillä alas vuoren uumeniin. Hissi pysähtyi alas mennessään aina hetkeksi eri kerroksiin, joissa oli erivärisiä huoneita erilaisine tunnelmineen. Alimmassa kerroksessa oli taulu, johon sai kirjoittaa itselleen positiivisia lauseita. Lauseissa ei saanut olla kielteisiä sanoja, vaan lauseiden tuli herättää positiivisia mielikuvia itsestään tai osaamisestaan. Harjoituksen lopussa noustiin vuoren huipulle samalla asteittain viroten ympäröivään maailmaan. Samankaltaisia harjoituksia voi käyttää myös esiintymistilanteeseen tai ylipäättään omaan olemiseensa. Esiintymiseen voi valmistautua esimerkiksi aloittamalla harjoituksen siitä, että astuu ulko-ovesta sisään ja kävelee konserttisaliin. Harjoituksessa voi tarkastella tilannetta ja itse tilaa, mutta tulee muistaa aina pitää tilanne rauhallisena ja positiivissävytteisenä. Jos jännitys on paha jo pelkästä tilassa olemisesta, pitää harjoitella sitä niin kauan, kunnes se alkaa helpottaa.

Konserttitilaan voi ajatella (Arjas 2007) yleisöä ja tuttuja kasvoja ja totutella ajatuksissaan myös kasvoihin, joita saattaa pelätä. Pianisti voi ajatella tilassa olevan instrumentin ja tuolin ja kävelemistä niiden luo. Vähitellen harjoituksia voi tarkentaa ja viedä pidemmälle jopa siihen asti, että kappale soitetaan onnistuneesti loppuun asti ja kumarretaan. Tämä on tietysti jo vaikeaa, eikä tarkoituksena tarvitse olla tähän asti viety harjoitus. On jo hyvä, jos pystyy luomaan itseensä luottavan tunnelman, kävelemään rauhallisesti instrumentin eteen ja aloittamaan esityksen mielentilassa, joka on peloton ja keskittynyt ja jopa ehkä innostunutkin. Harjoittelun tarvitsee tietysti olla jatkuvaa ja pitkäjänteistä, mutta jos jännitys helpottuu, ei soittotunneista mielikuvaoppimiseen kulunut aika ole mennyt hukkaan. Opettajan ei tietenkään tarvitse kaikille oppilailleen tällaista ajattelua tyrkyttää, mutta jos tarve vaatii, kannattaa kokeilla. Samoin oppilaan tulisi harjoitellessaan kotiläksyjään kotona harjoitella myös tunnilla harjoiteltua mielikuvaharjoitusta - ei ehkä välttämättä aina pitkän kaavan mukaan ja joka kerta, mutta edes silloin, kun soittaa jonkin kappaleen esitysmielessä kokonaan.

5.3 Huolellinen valmistautuminen

Jännityksen tuomat oireet saattavat aiheuttaa epäonnistumisen esitystilanteessa, ja mitä useampia niitä on, sitä vaikeammaksi tilanteen hallinta käy. Oravanpyörä lähtee helposti pyörimään, kun kappale on liian vaikea tai valmistautuminen esitykseen on ollut huonoa: yksi tai useampi epäonnistuminen yleisön edessä saattaa saamaan pelkäämään esiintymistä yhä vain enemmän, eikä jännitys välttämättä ilman asianmukaista tilanteen selvittämistä laukea ollenkaan. Jokainen pienikin epäonnistuminen saattaa – oppilaasta riippuen – kasvattaa jännityksestä juontuvaa pelkäämistä ehkä fobiaksi asti.

Oikeanlainen valmistautuminen on todella tärkeää, puhutaanpa sitten puhe-, soitto- tai mistä esityksestä tahansa. Jos esitettävä asia on hallussa ja sisäistetty hyvin, ovat mahdollisuudet onnistumiseen moninkertaiset. Muistikatkoja voi sattua, oli valmistautuminen sitten kuinka hyvää tahansa, mutta esitettävän asian perinpohjainen tutkiminen ja pohtiminen parantaa taas mahdollisuuksia onnistumiseen. Soittaja saattaa helposti jättää muistamisen lihasmuistin varaan, joka helposti pettää esitystilanteen tullen. Jos näet esimerkiksi kädet tärisevät, hengitys ja

sydämenlyöntitiheys kiihtyvät, eli kehon toiminnot muuttuvat normaalista poikkeaviksi. Tällöin kädet eivät enää toimikaan niin kuin yleensä, ja niin menetetään lihaksiin tallentuneet, harjoittelun kautta saavutetut liikeradat. Muistin varmentaminen täytyykin siis hoitaa myös ajattelun keinoin. Kappaleet rakentuvat yleensä tiettyjen kaavojen mukaan. Sävellajit, sointukulut, asteet ja kadenssit helpottavat sekä hahmottamaan että muistamaan kappaleen rakenteen paremmin (oikeastaan ilman niiden tarkkailua ei mielestäni voi edes ymmärtää kaikkea kappaleen sisällöstä). Jos unohdus tulee kesken esityksen, auttaa oppilasta pääsemään eteenpäin tieto, mikä sävellaji tai aste on kyseessä. Myös se, että on opetellut tiettyjä aloituskohtia siltä varalta, että unohduksen tullessa osaa ottaa jostain kohdasta kiinni, auttaa ja ehkä myös tekee näin soittajan oloa muutenkin varmemmaksi. Oppilaille ei oman kokemukseni pohjalta ole monestikaan selvää, miten kappaletta tulisi opetella ulkoa; pelkkä toteaminen ”opettele tämä kappale ulkoa” ei takaa oikeata sisäistämistä, vaan kappale jää juuri lihasmuistin varaan tarpeeksi monien toistokertojen seurauksena. Tunneilla pitäisi mielestäni siis käydä kappaletta läpi systemaattisesti, tarkkaillen edellä mainitsemiani asioita siihen asti, kunnes opettaja on varma, että oppilas on ymmärtänyt asian kunnolla.

Matineassa esitettävä kappale kannattaa valita tarkkaan. Jos soittaja jännittää ja hänen kehonsa alkaa tuottaa erilaisia jännityksen oireita, voi soittamisesta tulla todella hankalaa. Vaativat kappaleet voivat koitua kompastukseksi, jos oppilas ei pystykään jännityksen takia suoriutumaan normaalisti. Tiedän itsekkin hyvin, kuinka erilaiselta soitto voi tuntua, kun kaikki ei ole kohdallaan. Vaikealta tuntuvat kappaleet pitäisi jättää vain tunnille; matineaan tulisi valita ohjelma, joka on oppilaille mieluinen ja vaikeustasoltaan helposti hallittava. Vaikeat kappaleet ovat jo itsessään tarpeeksi vaativia, saati sitten, että niitä pitäisi vielä esittää toisille jännityksen vaikeuttamina. Käsien vapina voi aiheuttaa soittajalle todellisia ongelmia. Jos kappale on teknisesti todella vaativa tai tempo on suhteessa soittajan kykyihin liian nopea, on oikeille koskettimille osuminen todella työlästä tai jopa mahdotonta. Kappaleen valinta on todellakin harkittava tarkkaan, jos opettaja epäilee tai tietää oppilaan jännittävän esitystä.

Nenän vuotaminen, tihentynyt tarve käydä vessassa ja lihasnykäykset ovat tuttuja jännittämisen oireita soittajille. Muistan monet matineat, joissa soittovuoroni on ollut

joko viimeisenä tai vasta loppupuolella matineaa. Jos on tullut tarve päästä vessaan tai nenä alkanut vuotaa, en ole uskaltanut lähteä salista helpottaakseni oloa. Istumapaikka kannattaa valita niin, että on mahdollisuus häipyä vähin äänin tilasta häiritsemättä muita soittajia. Soittoesitys saattaa kärsiä, jos nenä jo valmiiksi vuotaa ja joutuu jalat ristissä hoitamaan tilanteen. Nenäliinan voi ottaa mukaan lavalle myös siltä varalta, että nenä vuotaa soittoesityksen aikana: jos on kohtia, esimerkiksi sonaattien osien välit, on nenä parempi niistä kuin antaa sen vaivata esityksen loppuun asti.

Lihaskäyksiä voi yrittää lieventää fyysisillä ”ponnistuksilla”, kuten esimerkiksi puristamalla käsiä vuorotellen kovasti nyrkkiin ja rentouttamalla niitä, kyykkyhyppelyllä ym. vastaavalla, joka helpottaa virittyneen kehon energiapurkauksia. Jo pelkkä jaloittelu hiljalleen istuskelun sijasta saattaa rauhoittaa soittajaa, tai jos soittaja haluaa valmistautua yksin rauhassa, mahdollisuus tähän pitäisi pyrkiä toteuttamaan. Kiihtynyttä pulssia ja siitä aiheutuvaa tihentynyttä ja pinnallistunutta hengitystä voi rauhoittaa keskittymällä vetämään henkeä rauhallisesti ja syvään, niin että koko keuhkot saavat happea. Jos hengitys on pinnallista, voi siitä seurata myös huimausta ja muistikatkoja, koska aivot tai keho eivät saa riittävästi happea. Tässäkin tilanteessa on parempi, jos pääsee esiintymistilasta pois tekemään rauhassa näitä harjoituksia. Jo hengityksen tarkkaileminen ja hengittämisen opettelu tunnilla on syytä ottaa huomioon alle: olen huomannut monien oppilaideni pidättävän hengitystä vaikean paikan tullen, kuten varmasti itekin tietämättäni teen. Tai kun jännitys alkaa, kiihtyy hengitys ja sitten alkaa myös esiintyä muita reaktioita. Usein syvä ja rauhallinen hengitys auttaa rauhoittumaan. Oppilaalla on niin monta muuta asiaa huomioon otettavana hänen soittaessaan vaikeaa kappaletta tai kohtaa, että asian huomioiminen jää täysin opettajan vastuulle. Hengitystä voi rytmittä suunnitellusti kappaleen mukaan, niin että oppilas tietää, missä kohtaa yleensä pidättää hengitystä, ja osaa sitten tältä pohjalta kiinnittää asiaan huomioita ja korjata sen. Tietysti vaikeat kohdat tulisi harjoitella niin hyvin, ettei esitystilanteessa tulisi jännittämistä harjoittelemattomuuden vuoksi.

5.4 Vastuu on kasvattajalla

Opettajan tulee kohdella oppilasta ymmärtäväisellä ja rohkaisevalla kasvattajan otteella samalla ymmärtäen tekemisiensä seuraukset ja mahdolliset vaikutukset

oppilaaseen. Opettaja ei saisi kohdella oppilasta mielentilojensa mukaan eikä vahingoittaa häntä henkisesti tai fyysisesti. Olen kuullut monia tarinoita, joissa opettaja on kohdellut oppilasta epäreilusti ja hyvin epäopettajamaisesti. Persoonan vahvuudesta riippuen nämä kokemukset voivat vaikuttaa hyvin paljon lapseen tai nuoreen ihmiseen. Vanhat, aikoja sitten koetut epäonnistumiset ja (tai) pilkkaamiset jäävät alitajuntaan. Jos opettaja käyttäytyy epäreilusti ja vastassa on herkkä oppilas, voi menettelystä jäädä pysyvät jäljet ihmiseen.

Opettaja toimii työssään koko ajan kasvattajan roolissa. Kun matineaan tulee ensikertalainen soittamaan, opettajan tulee käyttäytyä tilanteen mukaisesti. Oppilaalle voi olla pelottavaa soittaa uudessa paikassa muiden, tuntemattomien ihmisten edessä. Opettaja voisi mielestäni ohjata oppilaansa lavalle ja olla myös itse siellä koko esityksen ajan. Silloin ei oppilaalle tule tunnetta, että olisi yksin tilanteessa; oman opettajan läsnäolo voi rauhoittaa oppilasta muuten oudossa ympäristössä.

Lapsi kasvaa geeniensä ja kasvuympäristönsä pohjalta omaksi persoonakseen; toiset vahvemmiiksi, toiset herkemmiksi. Opettajan tulee olla valppaana oppilaidensa ja varsinkin heidän ensi esiintymistensä ollessa kyseessä. Koskaan ei voi tietää, miten jokin asia voi vaikuttaa toiseen ihmiseen. Opettajan tulisi nähdä oppilaan edellytykset - mitä voidaan pyytää ja mitä tavoitella. Opettajan pitäisi tutustua oppilaisiinsa hyvin, ennen kuin hän alkaa suunnitella tai toimia omien halujensa ja mieltymyksiensä mukaan, ettei oppilaalle sattuisi epämiellyttäviä ja pelottavia kokemuksia. Oli opetustilanne mikä tahansa, opettajan tulee muistaa, keitä varten hän työtään tekee. Jos opettaja tekee tuloksia ja työtään pönkittääkseen omaa asemaansa, ei tarkoitus ole oikea. Oppilaiden tiedot ja taidot ovat jokaisella eri tasolla, ja siksi opetuksen tulisi olla oppilaslähtöistä niin pitkälle kuin mahdollista – ja instrumenttiopetuksessahan on mahtavat edellytykset juuri yksilökohtaiselle ohjaamiselle. Vanhempien tulisi myös miettiä tarkoin, mitä lapsiltaan vaativat. Lapsen tai nuoren pakottaminen harrastukseen, josta tämä ei oikeasti nauti, on väärin. Jos motivaatiota ei löydy, ei oppiminenkaan voi olla mielekästä, eivätkä tulokset silloin todennäköisesti ole haluttua tasoa.

Jos lapsen tai nuoren kehitys on ollut puutteellista sikäli, ettei nuori ole saanut tarvittavia ratkaisumalleja elämänvarrelle eikä oppinut henkisen kasvun edellyttämää

myönteistä ajattelua, ei vika ole tällöin lapsessa tai nuoressa itsessään. Haitallisen jännittämisen – ynnä muiden ongelmien jopa häiriökäyttäytymiseen asti – ongelmat kumpuavat jostakin, mikä kertoo henkilön vaillinaisista kyvyistä kohdata muuta maailmaa. Jos lapsi tai nuori saa kannustamisen ja ymmärtämisen sijaan nuhteita, tilanne vain pahenee.

Ketään ei saisi mielestäni pakottaa lavalle. Jos oppilas jännittää paljon, pitäisi ensimmäiseksi saada hänet luottamaan opettajaan ja puhumaan. Jos opettaja huomaa oppilaansa jännittävän, pitäisi asia ottaa esille ja keskustella siitä. Opettajan tulisi kannustaa oppilasta ja kertoa, ettei jännittäminen ole mitään ihmeellistä ja että kaikki jännittävät vähän tai paljon esiintymistä. Jännittämisen havaitseminen voi olla hankalaa, mutta jos oppilas on ujo, opettaja huomaa varmasti tämän piirteen heti ensi tapaamisilla. Silloin opettajan on osattava rohkaista oppilasta ja osattava esimerkiksi ottaa tämä mukaan vuorovaikutukseen keskusteluilla niin soittoon liittyvistä asioista kuin muutenkin.

Soittoharrastus voi ehkä jopa loppua esiintymispelon vuoksi, jos lapsi pakotetaan soittamaan yleisölle. Pohdin itsekin tätä asiaa lapsuusvuosieni kokemuksena, ja olen havainnut, etten ole tältä lopettamisrajalta kaukana käynyt. Jos lapsi jännittää ja pelkää yleisölle soittamista tai muuten vain esiintymistä, ei se tarkoita, että asiat pitäisi jättää sikseen ja antaa oppilaan olla esiintymättä. Pelko esiintymisestä tuskin on osa syntymekanismiamme, vaan se kuuluu opittuihin tapoihin. Sitä helpompi on tehdä esiintymispelolle jotain, mitä vähemmän on rakentanut negatiivisia mielikuvia ja kärsinyt siitä. Negatiivisia mielikuvia syntyy luultavasti herkemmillä ihmisillä helpommin. Mielikuvien syntyyn pitäisi puuttua tarpeeksi ajoissa, ennen kuin jännittämisestä tulee kierre ja fobian tasolle muodostunut ongelma. Toisen ajatuksia eivät voi muut tietää. Ainoastaan puhumisella ja hyvällä vuorovaikutussuhteella voidaan ongelma huomata. Arat ja ujut lapset tai nuoret ovat vaarassa jäädä opettajan sätkynukeiksi, jos opettaja ei osaa tai pysty itsensä ja oppilaiden välille luomaan ilmapiiriä, jossa myös oppilaat tuntevat olonsa hyväksytyiksi ja arvostetuiksi.

LÄHTEET

Andre, C. 2004. Pienet pelot ja suuret fobiat. Helsinki: Like Kustannus Oy.

Arjas, P. 2007. Psykkisen valmennuksen kurssi. Pidetty Sibelius-Akatemiassa 14. – 15.12.2007.

Arjas, P. 1997. Iloa esiintymiseen – muusikon psykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena.

Furman, B. 2002. Perhosia vatsassa. Helsinki: Tammi.

Jännitystä voi hallita. 2008. Turun Sanomat 12.10.2008, 9.

Järvilehto, T. 2008. Koulu on pahan olon lähde kasvavalle lapselle. Aamulehti 11.10.2008, 15.

Noronen, O. 1986. Jännittäjän kirja. Porvoo: WSOY.

Suhdekorjaamo. 2008. YLE, TV2 12.10.2008.

Tahkokallio, K. 1981. Miksi jännitän. Juva: WSOY.

Toskala, A. 1997. Pelot ja niiden voittaminen. Juva: WSOY.

Veenkivi, L. 1990. Tunnista pelkosi – tunne itsesi. Juva: WSOY.

KYSELYLOMAKE**Pedagoginen opinnäytetyö 2008
Hanna Peltomäki**

Voitte jatkaa vastauksianne tarvittaessa kääntöpuolelle

1. Ikä
2. Kauanko soittanut pianoa?
3. Onko soittotunneille kiva mennä?

Kysymyksissä 4 – 7 voit valita myös useita vaihtoehtoja

4. Jännitätkö jotain seuraavista: soittotunteja / ulkoa soittamista / yleisölle soittamista /
tutkintoja
5. Mitä tunnet esiintyessäsi? on kiva näyttää muille mitä osaa / ihan normaalit fiilikset /
en pidä esiintymisestä / en haluaisi esiintyä
6. Jännittäessä kehossa voi havaita erilaisia tuntemuksia. Voit myös kertoa jostain muusta
reaktiosta, jota ei tässä ole.

kädet: hikoilevat / ovat kylmät / tärisevät / sormet eivät toimi kunnolla
sydämen syke: ei kohoa / nousee vähän / nousee paljon
muisti: en unohda yleensä / unohdan joskus / unohdan yleensä aina esiintyessäni
7. Jos jännität esiintymistä, alkaako se: juuri ennen omaa esitysvuoroa / 1-2 tuntia ennen esitystä /
samana päivänä / muutamaa päivää ennen esitystä /
heti kun kuulen esiintymistilaisuudesta
8. Tunnetko jännittämisen häiritsevän esiintymistäsi? KYLLÄ / EI
9. Tunnetko jännittämisen haittaavan oppimistasi (esim. vaikea keskittyä tunnilla, kun
hermostuttaa)? KYLLÄ / EI
10. Oletteko keskustelleet jännittämisestä tunnilla? KYLLÄ / EI
11. Oletko kuullut/huomannut kavereiden jännittävän tai oletko puhunut kavereiden kanssa
jännittämisestä?
12. Tuleeko mieleesi jotain, mitä vielä haluaisit kertoa esiintymisestä tai jännittämisestä?

KIITOS VASTAUKSISTANNE!