



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Liimola Suvi
Penttilä lina

Stage Haltuun!

Esiintymistaitoja laulajille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikin tutkinto

Opinnäytetyö

6.5.2020

Tekijä(t) Otsikko	Liimola Suvi, Penttilä Iina Stage Haltuun! – Esiintymistaitoja laulajille
Sivumäärä Aika	46 sivua 6.5.2020
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Musiikin tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Soiton- ja laulunopetus
Ohjaaja(t)	Tuovila Annu, MuT
<p>Opinnäytetyössämme käsittelemme laulajien esiintymistaitoja ja niiden opettamista. Keskeisimpinä esiintymistaitoihin vaikuttavina asioina tarkastelemme itsetuntoa ja minäkuva, kehollisuutta, esiintymisjännitystä sekä laulunopetusta. Työmme lähtökohtainen huomio oli se, että esiintymistaitoja tulisi opettaa enemmän pop & jazz laulun ammatillisissa opinnoissa. Toteutimme Stage haltuun! -työpajan Jyväskylän Gradiassa pop & jazz laulun ammattiopiskelijoille 1.11.2019. Haluaisimme tulevaisuudessa opettaa esiintymistaitoja, sillä olemme kumpikin intohimoisia esiintyjä.</p> <p>Työpajasta saimme aineistoa kyselyllä. Ensimmäinen kysely toteutettiin heti työpajan päätyttyä ja toinen kysely kuukausi työpajan jälkeen. Lisäksi keräsimme aineistoa observointien sekä reflektioiden myötä.</p> <p>Työpajan ja kyselyn perusteella voimme todeta, että esiintymistaitojen opetusta tarvittaisiin lisää ammatillisen laulunopetuksen sisältöön. Kyselyistä kävi ilmi, että esiintymistaitoja pidetään tärkeänä osana laulunopetuksen sisältöä. Esiintymistaitoja olisi hyvä harjoitella enemmän ja harjoittelun tueksi kaivataan lisää opetusta. Lisäksi opimme tulevina pedagogeina paljon yhteisopettajuudesta, esiintymistaidoista sekä esiintymistaitojen opettamisesta.</p> <p>Opinnäytetyömme tarjoaa laulunopiskelijoille sekä laulajille tietoa ja työkaluja esiintymiseen. Lisäksi opinnäytetyömme perustelee esiintymistaitojen opettamisen tärkeyttä ja toivomme siksi mahdollisimman monen laulopedagogin lukevan sen.</p>	

Avainsanat	Esiintymistaidot, esiintyminen, kehollisuus, itsetunto, minäkuva, yhteisopettajuus, esiintymisjännitys
------------	--

Author(s) Title	Liimola Suvi, Penttilä Iina Rock the Stage! – Teaching performing skills to singers
Number of Pages Date	46 pages 6. May 2020
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Vocal Teaching
Instructor(s)	Tuovila Annu, DMus
<p>The aim of this thesis is to examine performance skills and how to teach them to singers. Self-esteem, self-image, body language, performance anxiety and the quality of teaching are identified as key factors that affect performance skills. The starting point for this study was to highlight the need for more teaching around performance skills in pop and jazz singing studies. A workshop called <i>Rock the Stage!</i> was carried out to pop and jazz singing students at Jyväskylä Gradia on the 1st of November 2019.</p> <p>Two surveys were designed and given out to the participants of the <i>Rock the Stage!</i> workshop: one straight after the workshop and the other a month later. Participant observation and reflective practice were also used as research methods.</p> <p>The results indicate that more focus should be given to performance skills when teaching singing in a professional setting. It is evident that students consider the teaching of performance skills to be a vital part of their studies. Performance skills should be practised more, individually and with the help of a teacher.</p> <p>This thesis provides students with new knowledge and tools for performing. Additionally, the importance of teaching performance skills is highlighted, and therefore all students aspiring to be singing teachers are encouraged to read this study.</p> <p>The study was conducted by two graduating singing teachers, passionate about performing and teaching performance skills to future students. The experience made them more aware of joint teaching, performance skills and how to implement the teaching of performance skills into their curriculum.</p>	

Keywords	Performing skills, performing, body language, self-esteem, self- image,co- teaching, performing anxiety
----------	---

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Hyvän esiintyjän ominaisuudet	2
2.1	Kehollisuus	2
2.2	Itsetunto ja minäkuva	3
2.3	Musiikillinen minäkuva	5
2.4	Marckwortin hyvän esiintyjän ominaisuudet	5
2.4.1	Aito persoonallisuus	6
2.4.2	Rohkeus	6
2.4.3	Luottamus omaan tekemiseen	7
2.4.4	Empatia	7
2.4.5	Positiivisen energian merkitys	7
2.4.6	Vuorovaikutus	7
2.4.7	Kontakti	8
3	Esiintymisjännitys	8
3.1	Fyysiset ja psyykkiset oireet	8
3.2	Esiintymisen pelko	9
3.3	Apuvälineitä esiintymiseen	11
4	Opettajan merkitys	13
4.1	linaa inspiroiva pedagogi	13
4.2	Suvin suhde esiintymiseen	14
4.3	Hyvän esimerkin merkitys opetuksessa	15
4.4	Rutinoituminen esiintymistilanteisiin	17
4.5	Yhteistoiminnallinen oppiminen	18
4.6	Itseohjautuvuus	19
5	Stage Haltuun! – workshop	20
5.1	Työpajan tavoitteet	21
5.2	Työpaja pedagogisesti	22
5.3	Työpajan sisältö	23
5.3.1	Virittäytyminen yhteiseen vuorovaikutukseen	24
5.3.2	Hyvä ja huono esiintyjä - pohdintatehtävä	25

5.3.3	Spiikkaus	26
5.3.4	Kontakti ja esiintymisharjoitus	28
5.3.5	Yksilölliset ohjaukset	28
5.3.6	Lopetus	29
6	Osallistujapalaute	29
6.1	Kyselylomakkeet	29
6.2	Observointi	30
6.3	Äänittäminen	30
6.4	Aineiston analysointi	31
6.5	Kirjallinen palaute	31
6.5.1	Työpajan hyödyllisyys	32
6.5.2	Konkreettisia työkaluja	32
6.5.3	Valmistautumisen, itsevarmuus ja vuorovaikutus	33
6.5.4	Osallistujien antamia kehitysideoita	34
6.5.5	Positiivinen oppimiskokemus	35
6.6	Sähköinen loppukysely	35
6.6.1	Kehollisuus olennaisena osana esiintyessä	36
6.6.2	Positiivisen palautteen antaminen	36
6.6.3	Esiintymiskoulutusta tarvitaan	37
6.6.4	Esiintymisjännitykseen tarvitaan työkaluja	37
6.6.5	"Mahtava workshop, tätä lisää!"	38
6.7	Yhteenveto palautteista	38
6.8	Yhteenveto opitusta	40
6.8.1	Esiintymistaitoja voi opettaa ja niitä voi oppia	41
6.8.2	Yhteisopettajuuden tärkeys	41
7	Pohdinta	42
	Lähteet:	46
	Liitteet	
	Liite 1. Liitteen nimi	
	Liite 2. Liitteen nimi	

1 Johdanto

Lähdimme toteuttamaan tätä opinnäytetyötä huomattuamme, että esiintymistaitoja opetetaan mielestämme liian vähän laulajille musiikin ammattitutkinnoissa. Reilun kuuden vuoden ammattiopintojemme aikana olemme molemmat laulunopiskelijoina huomanneet, että laulajat eivät välttämättä saa esiintymistaitojen harjoittamiseen tarpeeksi neuvoja. Tämänhetkisessä Metropolian opetussuunnitelmassa ei ole esiintymistaitoihin liittyvää opintojaksoa, mutta aihetta käsitellään geneerisesti muiden opintojaksojen sisällä. Näin ollen esiintymistaitojen ajatellaan kehittyvän muiden opintojen lomassa. Kokemuksemme on, että esiintymisestä, sen vaikeudesta sekä haasteista puhutaan laulunopiskelijoiden keskuudessa.

Henkilökohtaisten kokemustemme myötä vahvistui käsityksemme siitä, että esiintymistaitojen harjoittelua tai ylipäätään aihepiirin käsittelyä olisi hyvä integroida enemmän laulunopetuksen sisältöön. Koska aihe on meille molemmille lähellä sydäntä niin esiintyjinä, laulajina kuin laulunopiskelijoina, halusimme laatia pop & jazz -laulun ammattiopiskelijoille esiintymistaitoihin liittyvän työpajan. Olemme kummatkin saaneet ennen ammattiopintoja valmiuksia esiintymiseen jo aiemmista lauluopinnoistamme. Lisäksi olemme saaneet paljon esiintymiskokemusta nuoresta pitäen. Tämän pohjalta koimme, että meillä on valmiuksia opettaa esiintymistaitoja.

Kun opinnäyteturssi alkoi, tiesimme, että haluamme jollain tapaa käsitellä esiintymistaitoja opinnäytetyössämme. Alkuperäinen kysymyksemme olikin: pidetäänkö esiintymistaitoja ja niiden opettamista tärkeänä asiana? Tätä aihetta on käsitelty jo muun muassa Keräsen (2016), Vihannon (2019) sekä Poikosen (2009) opinnäytetöissä. Tästä johtuen halusimme tulevana pedagogena lähteä tarjoamaan esiintymistaitojen opetusta.

Meille työpaja -muoto tuntui luontevimmalta esiintymisvalmennuksen toimintatavalta, sillä olemme käytännön ihmisiä. Opimme parhaiten tekemällä ja uskomme, että esiintymistaitoja oppii parhaiten konkreettisten harjoitteiden avulla. Työpaja -muotoon päädyttyämme mietimme mihin voisimme markkinoida esitystaitojen työpajaamme ja missä sen voisimme parhaiten toteuttaa. Totesimme, että hyvä kohderyhmä olisivat toisella asteella opiskelevat pop & jazz -laulajat. Otimme yhteyttä vanhaan opinahjoomme Jyväskylän Gradiaan ja pyysimme sieltä lupaa tulla pitämään työpajaa heidän opiskelijoilleen. Lähdimme hakemaan vastauksia työpajan avulla seuraaviin kysymyksiin: Pidetäänkö esiintymistaitojen opettamista tärkeänä? Miten esiintymistaitoja voi opettaa?

Mistä eri tekijöistä esiintyminen koostuu? Rakensimme työpajamme niin, että pysyimme observoimaan toisiamme sen aikana. Äänitimme työpajan, jotta voisimme äänitallenteiden avulla observoida työpajaa jälkikäteen.

Työpajan suunnittelu sekä toteuttaminen herättivät meissä paljon ajatuksia yhteisopettajuudesta sekä pedagogisesta toiminnastamme. Emme esimerkiksi ymmärtäneet yhteisopettajuuden tärkeyttä ennen työpajan toteuttamista. Saimme tämän kokemuksen myötä paljon uusia työkaluja yhteisopettajuuteen, mutta sen hyödyt ja haitat selkenivät vasta työpajaa toteuttaessamme.

Aineistoa keräsimme muun muassa kahden eri lomakekyselyn muodossa. Ensimmäinen lomake annettiin oppilaille välittömästi työpajan päätyttyä ja toinen lomake lähetettiin sähköisessä muodossa kuukausi työpajan jälkeen. Näin ollen saimme osallistujapalautetta kahden eri kyselyn muodossa. Saimme koko työpajan ajalta opiskelijoilta myös välitöntä palautetta, jonka äänitimme. Näin osallistujilla oli tilaisuus kertoa spontaania palautetta, jota ei välttämättä muista kirjoittaa palautelomakkeeseen.

2 Hyvän esiintyjän ominaisuudet

Tässä luvussa käymme läpi esiintymiseen oleellisesti liittyviä aihealueita kuten kehollisuus, itsetunto, minäkuva. Miten ne vaikuttavat esiintymistilanteisiin? Työpajan sisältö pohjautui näihin teemoihin. Lisäksi esittelemme Marckworttien käsityksen hyvän esiintyjän ominaisuuksista.

2.1 Kehollisuus

Suurin osa viestinnästämmme on nonverbaalista. Kehon asennot, ilmeet tai eleet vaikuttavat esityksen katsojaan. Kehomme kertoo haluammeko olla vastaanottavaisia vuorovaikutustilanteissa vai emme. (Routarinne 2004, 92.) Hartioiden tuominen eteen ja käsien puuskaan laittaminen voivat viestittää katsojalle, että olemme pelokkaita tai että emme tunne oloamme mukavaksi. (Arjas, 2014, 24). Sen sijaan hartioiden vieminen taaksepäin ja rintakehän avaaminen antavat helposti lähestyttävämmän vaikutelman. Tällaisen avoimen ulosannin omaavan ihmisen sanomaan uskotaan helpommin kuin sellaisen henkilön ilmaisuun, jonka ulosanti on anteeksipyytelevää.

Läsnäololla tarkoitetaan yhteyttä sisäiseen minuuteen eli omiin tunteisiin, kykyihin, ajatuksiin sekä kykyyn ilmaista niitä luontevasti. (Vihanto, 2019, 21). Läsnäoloon liittyy mielestämme myös oleellisesti se, mihin ja miten lavalla katseensa suuntaa. Jos katse poukkoilee paikasta toiseen, vaikuttaa tämä yleisöstä siltä, että esiintyjä on hermostunut tai että hän ei ole läsnä. (Vihanto, 2019, 8). Kun esiintyjä saa oman kehonkielensä rauhoitettua ja katseensa suunnattua oikein, se välittyy esityksen katsojalle läsnäolona. Tavoitteena olisi, että liikkeet ja eleet olisivat luonnollisia ja että ne olisivat osa esityksen kokonaisuutta. Eleet ja liikkeet tukevat laulun luomaa tunnelmaa. Jos liikkeet ja eleet ovat ennalta suunniteltuja, tulee niiden olla perusteltuja, kuten miten liike liittyy minuun tai esitettävään kappaleeseen. Irralliset eleet voivat luoda ontton ja epäluontevan vaikutelman. (Bonsdorff 2014, 19-20.)

2.2 Itsetunto ja minäkuva

Esiintymisjännityksen syinä voivat olla muun muassa heikko itsetunto tai vääristynyt minäkuva. Itsetunto on persoonallinen ominaisuutemme ja se muovautuu eri kokemusten sekä elämäntilanteiden mukaan. Itsetuntoon kuuluu muun muassa sosiaalinen, tiedollinen ja taidollinen itsetunto. Nämä itsetunnon osa-alueet eivät ole yhtä vahvoja keskenään. (Arjas 2014, 57.) Hyvään itsetuntoon kuuluu realistinen minäkuva. Minäkuva on puolestaan ihmisen oma käsitys minästä eli siitä, miten minä ja ympäröivä todellisuus ovat suhteessa ja vuorovaikutuksessa toisiinsa. Jos itsetunto on hyvä, niin silloin ihmisen minäkuva on realistinen. (Arjas 2014, 58.)

Hyvällä itsetunnolla on kokonaisvaltainen merkitys ihmiseen. Se tarkoittaa muun muassa luottamusta omaan itseen, itsestään pitämistä sekä oman epätäydellisyyden hyväksymistä (Meltoranta 2017,3.) Hyvä itsetunto tuo myönteistä suhtautumista omaan elämään sekä omiin onnistumisiin ja niiden arvostamiseen (Meltoranta 2017, 3). Näin ollen itsetunnon yhteys musiikkiin, omaan muusikkouteen ja esiintymiseen on enemmän kuin luonnollinen. Laulajat kokevat esiintymisen hyvin henkilökohtaisesti, sillä he ilmaisevat itseään oman henkilökohtaisen ja uniikin äänensä kautta. Laulaessa ollaan jatkuvasti yhteydessä oman minuuden kanssa. Suhtautuminen omaan itseensä vaikuttaa omaan äänenkäyttöön.

Kun laulajalla on hyvä itsetunto, hänen on helpompi reflektoida itseään jatkuvasti kehittyvänä yksilönä sekä ottaa vastaan rakentavaa palautetta (Meltoranta 2017, 3.) Tällöin epäonnistumiset eivät ole pelkästään negatiivisesti kuormittavia ja itsetuntoa lannistavia vaan oppimiskokemuksia, jotka antavat suuntaa kehitykselle. Kun omaa hyvän itsetunnon, voi olla onnellinen toisten onnistumisesta ja osaamisesta. (Meltoranta 2017, 5.) Jos itsetunto on heikko, vertailu voi koitua ongelmalliseksi. Tällöin voi kokea itsensä epäonnistuneeksi ja huonoksi. Muusikkona sekä laulajana kehitys on jatkuvaa. Näin oppiminen jatkuu läpi koko elämän eikä koskaan voi olla ”valmis muusikko”. Tätä ajatusta on hyvä jalostaa musiikin opiskelussa ja erityisesti instrumenttiopetuksessa. Jos oppija on itselleen armollinen, tapahtuu kehitystä, joka vahvistaa itsetuntoa.

Itsetunto on jatkuvasti muuttuva persoonallinen ominaisuutemme, johon vaikuttaa muun muassa ikä sekä elämäntilanne. (Meltoranta 2017, 4.) Vaikka kaikenikäisten oppilaiden kanssa on tärkeää vahvistaa itsetuntoa, opettajan on huomioitava erityisesti nuoremmat oppilaat, joiden minäkuva on voimakkaassa murroksessa. Varsinkin nuoremmilla oppilailla itsetunto säteilee herkästi myös kehollisuuteen, jolloin esiintyminen ja siihen liittyvät asiat voivat tuntua todella hankalilta, jopa mahdottomilta. Laulutunneilla olisi hyvä käsitellä kehollisuuden ja kehonkielen yhteyttä esiintymiseen, jolloin esimerkiksi esiintymistä voisi harjoitella yhdessä opettajan johdolla peilin edessä.

Hyvä itsetunto näkyy ulospäin itsevarmana olemuksena. Heikko itsetunto puolestaan näyttäytyy negatiivisena ja hermostuneena olemuksena, jolloin esiintyminen vaikeutuu (Meltoranta 2017, 5.) Esiintyjä voi kokea itsensä epävarmaksi, mikä voi näkyä muun muassa vuorovaikutuksen muodostamisen vaikeutena yleisön kanssa. Esimerkiksi katse saattaa harhailla ja voi tulla fyysinen tarve peitellä itseään. On tuttu tunne, että epävarmuuden hetkellä alamme nykiä paidan hihoja, laitamme kädet taskuun tai jalat ristiin. Nämä reaktiot ovat heijastusta heikosta itsetunnosta ja pelosta, joiden peittäminen on mahdollista esiintymistilanteissa fyysisillä ominaisuuksilla eli esityksen kannalta turhilla toiminnoilla. Työpajassa kävimme läpi fyysisen olemuksen vaikutusta esiintymistilanteisiin ja sitä, kuinka itsetunto heijastuu esiintymisestämme. Tämänkaltaiset työkalut antavat paljon apua myönteisen itsetunnon välittämiseksi sekä tuovat henkilökohtaista varmuutta esiintymiseen. (Meltoranta 2017, 6.) Kun esiintyjällä on hallussaan toimintatavat ja työkalut, hän saa esiintymisensä varmuutta. Monesti esiintymistilanteiden jälkeen kuulee palautetta, kuten ”ei huomannut yhtään, että sua jännittää!”. Tässä kohtaa esiintyjä on oppinut toimimaan jännityksensä ja epävarmuutensa kanssa.

2.3 Musiikillinen minäkuva

Musiikillinen minäkuva muodostuu ihmisen omasta näkemyksestä musiikillisestä itsestään. Ammattimuusikoilla ja musiikinopiskelijoilla musiikillinen minäkuva voi olla hyvin vallitseva osa oman minäkuvan muodostamisessa. (Pajuoja 2011, 30.) Musiikillisen minäkuvan ollessa hyvin vahva tämä voi viedä tilaa muilta minäkuvilta, jotka myös omalta osaltaan määrittelevät yksilöä. Jos musiikillinen minäkuva on negatiivinen, tällä voi olla suurta merkitystä itsetuntoon. Musiikillinen minäkuva voi jopa mahdollisesti olla määrittelemässä oman arvon tunnetta musiikillisten suoritusten kautta. (Pajuoja 2011, 30.)

Tulemme myöhemmin kertomaan enemmän opettajan merkityksestä. Myönteisen musiikillisen minäkuvan vahvistamisessa opettajalla on paljon vaikutusta. (Pajuoja 2011, 32.) Positiivisen ja rakentavan palautteen antaminen niin opettajalta kuin lähipiiristä tukee myönteisen minäkuvan vahvistamista sekä rohkeutta itsensä toteuttamiseen. Myös positiiviset oppimiskokemukset ja onnistumiset vahvistavat myönteistä musiikillistä minäkuvaa (Pajuoja, 2011, 32). Myönteisen minäkuvan ja itsetunnon muodostamiselle eri minäkuvien tiedostaminen ja näiden tutkiminen voi olla hyvin tärkeää, jolloin minäkuva sekä itsetunto eivät muodostu pelkästään musiikillisesta minäkuvasta.

Myönteiset oppimiskokemukset voivat olla myös innostavia ja motivoivia vahvistaen myönteistä minä-käsitystä. Positiivisen kirjallisen palautteen antaminen tukee puolestaan myönteistä oppimiskokemusta herättäen lisäksi positiivisia tunteita. Tämänkaltaisessa oppimisessä on kyse positiivisesta pedagogiikasta, joka juontaa juurensa positiiviseen psykologiaan. Myönteisillä kokemuksilla sekä tunteilla voi olla positiivinen vaikutus oppimiseen. (Pekkarinen 2017, 12.) Positiivisessa pedagogiikassa pyritään tukemaan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tämä tarkoittaa muun muassa myönteisen minäsuhteen, sekä sosiaalisten suhteiden ja kanssakäymisen vahvistamista. (Pekkarinen 2017, 12.) Positiivista pedagogiikkaa voi hyödyntää missä tahansa kasvatusympäristöissä, alasta tai iästä huolimatta.

2.4 Marckwort & Markwortin hyvän esiintyjän ominaisuudet

Työpajassa yhtenä harjoituksena oli keskustella ryhmän kesken sekä pohtia konkreettisten harjoitteiden kautta, mistä elementeistä koostuvat hyvä ja huono esiintyjä sekä

millaisista ominaisuuksista nämä käsitteet muodostuvat. Tämän harjoituksen myötä yhtenä tavoitteenamme oli antaa opiskelijoille apuja ja käytännön työkaluja parempaan esiintymiseen sekä herättää yleistä pohdintaa esiintymisestä.

Toiminnallisessa osuudessa kirjasimme yhdessä oppilaiden kanssa hyvän sekä huonon esiintyjän elementtejä. Oppilaiden kirjaamien elementtien lisäksi toimme myös Marckwort & Marckwortin (2013) alla mainitut elementit esille ja käsitelimme ne yhdessä. Siitä, mikä tekee esiintyjästä hyvän, on tietysti myös henkilökohtaisia mielipiteitä. Kyse on omalta osaltaan lisäksi taiteenlajista.

2.4.1 Aito persoonallisuus

Marckworttien mukaan hyvä esiintyjä omaa tiettyjä ominaisuuksia. Yksi ominaisuuksista on aito persoonallisuus (Marckwort ja Marckwort 2013, 9.) Marckworttien mukaan hyvä esiintyjä ei pyri matkimaan muita, vaan tuo omaa persoonaansa mukaan esiintymiseensä. Esiintyjä voi erottua edukseen oman persoonallisuutensa kautta ja tätä ajatusta tulisi jokaisen esiintyjän vaalia. Halusimme ohjauksessamme tuoda tämän tulokulman hyvänä esiintyjänä olemiseen – oman persoonan, luonteen mukaan tuomisen esiintymistilanteisiin.

Muita Marckworttien luettelemia ominaisuuksia ovat rohkeus, innostuneisuus, itseluottamus, rehellisyys, empaattisuus, positiivisuus, vuorovaikutustaidot sekä kontaktin luominen (Marckwort ja Marckwort 2013, 10-11.) Nämä edellä mainitut ominaisuudet ovat sovellettavissa erilaisiin esiintyjiin, kuten meidän tapauksessa laulajiin ja heidän esiintymiseen, eri esiintymistilanteisiin ja niihin vaateisiin, jotka esiintymistilanteet itsessään luovat.

2.4.2 Rohkeus

Rohkeudella Marckwortit tarkoittavat esiintyjän kunnioitusta yleisöä kohtaan, jolloin esiintymisen lähtökohtana ei ole yleisön suosion saavuttaminen. (Marckwort ja Marckwort 2013, 10-11.) Kunnioitus on esiintyjän rohkeutta tuoda itsensä lavalle omana itsenään tiedostaen jakavansa mielipiteitä ja erilaisia mieltymyksiä - yleisössä on aina joku, joka ei pidä minusta. Rohkeutta on myös innostuneisuuden jakaminen muille ja näin ollen esiintyjä on hyvin motivoitunut omasta tekemisestään. Kun esiintyjä huokuu itsevarmuutta olemuksellaan, kielii tämä myös vahvasta itsetunnosta, jonka myötä esiintyjä lunastaa paikkansa lavalla.

2.4.3 Luottamus omaan tekemiseen

Kun esiintyjä uskoo tekemiseensä, myös yleisö uskoo esiintyjään. (Marckwort ja Marckwort 2013, 10.) Jos esiintyjä ei usko omaan asiaansa, se paljastuu kokonaisvaltaisessa viestinnässä. Mikäli laulaja ei ole sisäistänyt tulkitsemaansa tekstiä ja hänen esiintymisensä on ristiriitaista kappaleen tunnelmaan ja tarinaan nähden, yleisön voi olla vaikeaa pitää laulajaa uskottavana esiintyjänä. Uskon puute omaan tekemiseen voi säteillä myös fyysisesti muun muassa sulkeutuneisuudella ja kontaktin välttämällä ja tämä voi vaikuttaa esiintyjän uskottavuuteen yleisön näkökulmasta.

2.4.4 Empatia

Empatia on tärkeä esiintyjän ominaisuus. (Marckwort ja Marckwort 2013, 9.) Esiintyjän on jatkuvasti havainnoitava ja aistittava yleisöään ja ympäristöään. Empaattisella esiintyjällä on kyky asettua kyseessä olevan yleisön asemaan ja näin ollen puhua sekä käyttäytyä tilaisuuteen sopivalla ja sen vaatimalla tavalla. Tällöin esiintyjällä on tilanantajua, jolloin hän tiedostaa miten erilaisissa tilanteissa kuuluu toimia. Tätä teemaa käsittelemme opiskelijoiden kanssa muun muassa keskustelemalla siitä, kuinka eri tavoin yleisöä puhutellaan, millainen puhetyyli on sopivaa ja miten erilaiset esiintymistilanteet tähän vaikuttavat.

2.4.5 Positiivisen energian merkitys

Yleisön näkökulmasta on merkittävää, millaista energiaa esiintyjä välittää. Jos esiintyjä on positiivinen, se on yleisölle miellyttävää. (Marckwort ja Marckwort 2013, 9.) Hymy ilmaisee positiivista asennetta. Se voi pelastaa esiintyjän epävarmoina hetkinä samalla peittäen epävarmuutta ja jännitystä. Esiintyjän positiivisuus tai negatiivisuus voi peilautua yleisöön ja herättää yleisössä positiivisia tai negatiivisia mielikuvia esiintyjän suhtautumisesta yleisöön.

2.4.6 Vuorovaikutus

Esiintyjän on hyvin oleellista ymmärtää vuorovaikutuksen tärkeys esiintymistilanteessa. (Marckwort ja Marckwort 2013, 10.) Esiintyjän ollessa samalla aaltopituudella yleisön kanssa on puolin ja toisin aistittavissa, kuinka esiintyjä ja yleisö ovat yhteisymmärryksessä, esimerkiksi laulun tarinan myötä. Kun esiintyjä luo vuorovaikutuksen itsensä ja yleisön välille, yhteinen vuorovaikutus saavutetaan ja esiintyjän sanoma menee perille.

Vuorovaikutuksen luominen koostuu niin sanallisesta kuin sanattomasta viestinnästä sekä omasta kehonkielestä, kuten millä keinoin esiintyjä itse mahdollistaa vuorovaikutuksen syntymisen.

Esiintyjän vuorovaikutustaitoihin kuuluu ”sanan mahdin” hallitseminen, eli yhteisen kielen löytäminen yleisön kanssa. (Marckwort ja Marckwort 2013, 10.) Tähän kuuluu lisäksi äänenkäytön sekä kehonkielen hallinta. Kun puhutaan laulajista, äänenkäytön merkitys niin puhuessa kuin laulaessa yleisölle on olennaisessa osassa, jotta laulaja tavoittaa yleisönsä. Kehonkieli on vähintäänkin yhtä tärkeässä asemassa. Tärkeää on myös esiintyjän kyky havainnoida yleisön olemusta ja kehonkieltä esityksen aikana, kuten minkälaista välitöntä palautetta yleisö antaa ja mitä se voi mahdollisesti kertoa esityksen onnistuneisuudesta.

2.4.7 Kontakti

Marckworttien mukaan esiintymisessä on oikeastaan kaksi tekijää, jotka vaikuttavat esityksen tehoon: viestittävä asia, jonka esiintyjä haluaa saada perille ja toisaalta kontakti yleisöön. Jos kontakti on hyvä, esiintyjän sanomalla on hyvät edellytykset mennä perille. Jos koko huomio keskittyy vain asiaan kontaktin kustannuksella ilman yhteistä vuorovaikutusta, jää esitys ymmärtämättä. (Marckwort ja Marckwort 2013, 11.) Kontaktin luomisen tärkein edellytys on ymmärrys vuorovaikutuksen rakentamisesta, mistä tekijöistä se koostuu ja miten vuorovaikutusta konkreettisesti toteutetaan.

3 Esiintymisjännitys

Esiintymisjännitys voi johtua monesta eri asiasta ja ihmiset voivat reagoida esiintymisjännitykseen eri tavoin. Tässä luvussa käymme läpi esiintymisjännityksen syitä ja seurauksia sekä yritämme löytää työkaluja sen hallitsemiseen.

3.1 Fyysiset ja psyykkiset oireet

Esiintymisjännitys voi laukaista ihmisessä sekä fyysisiä että psyykkisiä oireita. Psyykkisiä oireita voivat olla esimerkiksi epävarmuus tai ajatusten sekavuus (Arjas 2014, 22.) Fyysisiin oireisiin lukeutuu muun muassa pakene tai taistele -tila, joka voi aktivoitua ihmisen tuntiessa olonsa uhatuksi. Tällöin keho valmistautuu taisteluun ja reagoi muun muassa hikoilemalla, sykkeen nousemisella sekä pupillien laajentumisella. Pakene ja

taistele -tilan voi tuntea myös suun kuivumisena tai perhosina vatsassa. (Cho 2013.) Niska- ja hartiaseudun jännitysten seurauksena myös kurkunpäästä ympäröivät lihakset jäykistyvät. (Patston 2014, 87.) Etenkin laulajilla näin voimakkaat fyysiset reaktiot voivat haitata hengitystekniikkaa, jolloin äänenkäyttö voi vaikeutua. (Kivioja 2015). Tämä tila on luonnollinen kehon kokonaisvaltainen hormonaalinen reaktio. Jos huomaa esiintymisjännityksen oireita, on tärkeää muistaa hengittää rauhassa ja keskittyä havainnoimaan ympäröivää tilaa. Yleisö on aina esiintyjän puolella ja se on hyvä muistaa esiintyjänä. Myös bändin muihin jäseniin voi ottaa kontaktia ja hakea heistä tukea ja turvaa. Kun oppii tuntemaan ja kuuntelemaan omaa kehoaan, esiintymisjännityksen oireet voivat lieventyä. Tällöin voi uskaltaa antaa kehonsa musiikin vietäväksi. (Kivinen 2011, 29.) Suurin osa ihmisistä on kokenut esiintymisjännityksen oireita ja ne ilmenevät kaikilla eri tavoin, esimerkiksi jotkut voivat kokea jännityksen fyysisemmin kuin muut. (Cho 2013.)

3.2 Esiintymisen pelko

Opettajat pystyvät havaitsemaan oppilaissaan esiintymisjännityksen aiheuttamia oireita, mutta heillä ei välttämättä ole tarvittavia keinoja, taitoja tai edellytyksiä auttaa oppilasta hallitsemaan näitä oireita. (Patston 2014, 85.)

Esiintymisjännitys voi johtua muun muassa ihmisen psyykkisestä kehityksestä. Esiintymisjännitys on voinut muodostua esimerkiksi jonkin aikaisemman viestintäkokemuksen tai esiintymistilanteen myötä. Näissä tilanteissa pitäisi keskittyä ongelman syntyhistoriaan ja sen ratkaisemiseen, kuten onko kyseessä opittu mekanismi vai jonkun asian tai tapahtuman syy- seuraussuhde. (Arjas 2014, 17-18.) Ihmisen taustat ja persoonallisuus vaikuttavat esiintymisjännityksen luonteeseen. (Helsingin Yliopisto 2020) Myös keho voi muistaa aiemmat kokemukset ja tämä saattaa käynnistää jännitysreaktion ihmisen päätyessä samankaltaiseen tilanteeseen. (Bonsdorff, 2019, 34).

Jännitys voi myös linkittyä muun muassa johonkin auktoriteettiin tai tilaan. Jännitys voi olla tilannesidonnaista tai kontekstisidonnaista viestintäarkuutta. (Helsingin yliopisto 2020) Tilannesidonnaista jännitystä voi herättää muun muassa jokin paikka tai tutkintotilanne ja vastaanottajasidonnaista esimerkiksi sellaisen opettajan läsnäolo, jonka seurassa kokee olonsa epävarmaksi. Auktoriteettipelko voi kohdistua niin tilaan kuin ihmiseen. Piirrettyypinen jännitys on puolestaan ihmisen luonteeseen kuuluvaa viestintäarkuutta, joten piirrettyypisen jännittäjän pelot ja jännitykset ovat laaja-alaisempia eivätkä

rajoitu vain esiintymistilanteisiin. (Arjas 2014, 26). Esiintymisjännityksen keskiössä on siis ihmisen oma henkilökohtainen kokemus esiintymistilanteesta ja sen tuomista reaktioista sekä omista tulkinnoista. (Helsingin Yliopisto 2020). Ulkoapäin tuleva paine voi heikentää esiintymissuoritusta, kun taas yleisön hyväksyntä ja tuki voivat parantaa esiintymisen laatua.

Esiintymisjännityksen muotoja on monia, mutta ehkä yleisin ja merkittävin niistä on epäonnistumisen pelko. Tätä pelkoa ihmiset käsittelevät monin eri tavoin. Routarinne (2004,51) kertoo kirjassaan ”Improvisoi!” yleisimpiä strategioita siitä miten ihmiset käyttäytyvät jännittävissä tilanteissa. Näistä yleisimmät ovat vuorovaikutuksen poissulkevat, vuorovaikutusta muokkaavat ja yksilön sisäistä pelkoa lieventävät strategiat. Vuorovaikutuksen poissulkevassa strategiassa pyritään poissulkemaan ulkopuoliset ärsykkeet, kuten muiden itseen kohdistuvat arvioinnit. Yleensä tällaista strategiaa käyttävät ihmiset kieltäytyvät vastaanottamasta kritiikkiä, palautetta tai kehuja. Vuorovaikutusta muokkaavassa strategiassa ihminen puolestaan tyytyy itsensä vähättelyyn, ilmaisun pienentämiseen, tekemään koko asiasta vitsin tai esittämään jotain mitä ei ole. Hän siis lievittää pelon oireita, mikä auttaa sietämään pelkoa. Viimeisessä eli yksilön sisäistä pelkoa lieventävässä strategiassa ihmisen toiminta on suorittavaa. Asiat suunnitellaan tarkasti etukäteen niin, ettei virheille jää tilaa. Tällainen ihminen voi tiukan paikan tullen turvautua rohkaisuryppyyn. (Routarinne 2004, 51.)

Helsingin Yliopiston sivuilla (2020) puolestaan sama ilmiö kuvataan hieman eri sanoin. Sen mukaan jännittäjät voidaan jakaa seuraaviin luokkiin:

1. Vahvasti viestintäaarat, joille lähes kaikki tilanteet ovat epämukavia. Heillä on vääristynyt käsitys omasta itsestä eikä heillä ole keinoja selvittää jännittävistä tai epämukavista esiintymistilanteista.
2. Viestintähaluttomat eivät viihdy huomion keskipisteenä tai arvioitavana. He jännittävät esiintymistilanteita, mutta heillä on kuitenkin selviytymiskeinoja näihin.
3. Esiintymisjännittäjät puolestaan jännittävät nimenomaan esiintymistilanteita, mutta heillä saattaa olla paljon työkaluja jännitykseen. Heillä on myös yleensä myönteinen kokemus esiintymisestä.
4. Viestintähuolettomat saattavat joskus jännittää esiintymistilanteita, mutta he suhtautuvat näihin tilanteisiin kuitenkin stressittä.

5. Viestintävarmat eivät koe tarvitsevansa selviytymiskeinoja esiintymistilanteisiin, vaan he ovat varmoja, huolettomia ja uskovat omiin kykyihinsä. Kun tekee parhaansa, niin se riittää.

Kiperissä tilanteissa ihmisellä on tapana reagoida siten, että epäily omista taidoista kasvaa. (Arjas 2014, 27.) Tämä itse-epäily voi tehdä ihmisestä vielä haavoittuvaisemman ja epävarmemman tulevaa esiintymistilannetta ajatellen. Onnistumisen pelko puolestaan estää ihmistä onnistumasta, sillä silloin hän olettaa suoriutuvansa huonosti. Arvosteleva sisäinen äänemme eli ”tuomarimme” voi tulla esiin tietyn teoksen kohdassa, kuten tahdissa tai äänessä. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi kappaleessa oleva korkea ääni, josta on jo etukäteen tehty päätös, että sitä ääntä ei pysty tuottamaan onnistuneesti. On siis etukäteen tehty ”ennustus” siitä, miten kappaleen tietyn kohdan kanssa käy. Tällöin onnistumisen mahdollisuudet pienenevät. Ihminen on yleensä itsensä pahin vihollinen. Tämän takia suurin osa esiintyjistä vie aina ihmisarvonsa lavalle arvioitavaksi. (Arjas 2014, 27-30.) Toisaalta usein ihminen itse asettaa tavoitteensa liian korkeiksi ja näin niitä on mahdoton saavuttaa. (Helsingin Yliopisto, 2020)

3.3 Apuvälineitä esiintymiseen

Onneksi joihinkin esiintymisjännityksen oireisiin löytyy harjoitteita, joita voi hyödyntää ennen esiintymistilannetta. On olemassa erilaisia rentoutumis- ja hengitysharjoituksia, jotka auttavat fyysisiin jännitystiloihin. Niille ihmisille, jotka kokevat olonsa flegmaattiseksi ennen esitystä voivat puolestaan sopia paremmin fyysisemmät harjoitteet, kuten punnertaminen. (Arjas 2014, 43-47.) Esiintymistilanteeseen vireytyminen tai valmistautuminen auttaa keskittymiskykyyn esiintymistilanteessa. Tällainen hyvä keskittyneisyys näkyy yleisölle läsnäolona, joka on hyvän ja karismaattisen esiintyjän tunnuspiirre. (Arjas 2014, 50.)

Muita hyviä apuvälineitä esiintymisjännitykseen ovat itsensä äänittäminen tai kuvaaminen. Myös esiintymistilanteen mentaalinen harjoittelu voi auttaa tunnistamaan jännitysoireita. (Arjas 2014, 102-103,130.) Jotta tulisi jonkinlainen kuva omasta esiintymisestä, oman esiintymisen videointi on parhainta sekä raadollisinta opetusmateriaalia itsellemme. (Keränen 2016, 9.)

Katsomalla omaa esiintymistä saa kaikkein realistisimman otteen siitä, miltä oma esiintyminen näyttää omaan mielikuvaan verrattuna. Tämän kaltaisesta reflektoinnista linnalla on omakohtaista kokemusta Anneli Ahokkaan opetuksessa. Anneli videoi aina kaikki esiintymiset oppimateriaaliksi lauluoppilailleen. Kunkin esiintymisen jälkeen oppilaat kokoontuivat Annelin luokse katsomaan videota ja näin yhdessä opettajan johdolla observoitiin ja refleктоitiin videomateriaalia. Näin oli helppo konkreettisesti tarttua asioihin, joita vielä tulisi parantaa sekä myös huomata asioita, joita ei olisi itse tullut ajatelleeksi. Suurimpia oppeja oli nähdä omia tai toisten esiintymismaneereita, joita oli näin helppo tiedostaa ja ottaa tietoisesti huomioon. Lina käyttää tätä oppimisen tapaa yhä edelleen.

Niin onnistumiset kuin epäonnistumiset ovat läsnä esiintymisessä ja sen oppimisessa. Koska jännitys on luonnollista ja väistämätöntä, on hyvä keskittyä siihen mitä voi kontrolloida, kuten harjoittelua. Harjoittelu on myös hyvä aloittaa hyvissä ajoin. Jos kappale, jonka esittää on hyvässä muistissa, olo on itsevarmempi. (Cho 2013.)

On hyvä oppia nauramaan myös itselleen. Paljon keikkaillut Anssi Kela kertoo Ylen haastattelussa, että rutiinit ja kokemus ovat tehneet hänestä paremman esiintyjän sekä "...itseironia on soittotaidon jälkeen tärkein asia." (Honkanen 2016) Myös Routarinteen kirjassa "Improvisoi!" käydään läpi "iloisen mokaamisen" viisivaiheinen ohjelma (Routarinne 2004, 70–71):

"1. Mokista ei huolehdi etukäteen, vaan 2. niitä päinvastoin odotetaan ja 3. ne toivotetaan tervetulleiksi. Jälkikäteen 4. niistä iloitaan ja 5. otetaan opiksi. Iloinen mokaaminen johtaa rentoon ja vaivattomaan toimintaan."

Olisikin helppoa, jos jokainen osaisi suhtautua omaan esiintymistilanteeseensa näin. Se ei kuitenkaan aina ole mahdollista, mutta siihen olisi hyvä pyrkiä. Vaikka kokisikin esiintymisjännitystä, jokaisella on oikeus taiteen keinoin ilmaista itseään. (Arjas, 2014, 160). Kaikilla on siis mahdollisuus opetella esiintymistaitoja. Pitää vain osata kehittää läsnäoloa ja omien vahvuuksien löytämistä. (Vihanto, 2019, 2).

On hyvä muistaa, että esitys alkaa siitä hetkestä, kun astutaan lavalle ja loppuu vasta siihen, kun on täysin poistuttu lavalta. (Arjas, 2014, 139). Mitä enemmän on esiintymiskokemusta, sitä varmemmaksi muodostuu esiintyminen ja käsitys omasta esiintyjyydestä.

4 Opettajan merkitys

Tässä osiossa käsittelemme omia kokemuksiamme esiintymiseen liittyen sekä pohdimme opettajan roolia ja sen merkitystä. Koemme, että opettajalla on erittäin suuri rooli opiskelijan elämässä ja tämän takia haluamme myös avata omia oppimiskokemuksiamme. Tulemme kummatkin esiintyjinä eri lähtökohdista ja tämän vuoksi haluamme jakaa kummankin omat yksilölliset tarinamme.

4.1 Innaa inspiroiva pedagogi

Omat kokemukseni pohjaavat hyvin vahvasti ensimmäisen laulun opettajani (Anneli Ahokas) opetustyyliin ja oppeihin, joihin nojaan vahvasti myös tänä päivänä - luultavasti koko lopun elämän. Ensimmäisen laulun opettajani opetusmetodit poikkeavat kaikesta muista opettajistani hyvin paljon. Annelin vaatimuksiin kuului muun muassa laulun tekstien ulkoa opettelu, jolloin laulutunneilla pystyttiin keskittymään paljon esiintymiseen. Lisäksi Anneli ei koskaan laulutunneilla säästänyt oppilaitaan pianolla vaan tunneilla laulettiin taustojen päälle, jotta hän pystyi opettajana keskittymään myös esiintymistaitojen opettamiseen. Olin osana keikkailevaa Too Many Sisters -lauluryhmää sekä kansalaisopisto Jukolan musiikkikoulun bänditoimintaa, joissa molemmissa Anneli toimi ohjaajana. Niin yksityislaulutunneilla, lauluryhmässä kuin bänditoiminnassa hän piti esiintymistaitoja ensiarvoisen tärkeässä osassa laulamista.

Opiskelimme esiintymistaitoja esimerkiksi lauluryhmässämme reflektoiden opettajan johdolla toisiamme, ja näin opimme paljon myös toistemme esiintymisestä. Useasti havainnoimme esityksiämme myös videoilta yhdessä Annelin kanssa, jolloin lähtökohtaisesti kiinnitettiin huomiota esiintymiseen, onnistumisiin sekä kehittämisen paikkoihin.

Anneli toi esiintymisen myös olennaiseksi osaksi harjoituksia, jolloin kuvittelimme olevamme itse keikkatilanteessa ja esiintymisen piti olla myös tällä tasolla - kuin oikeasti. Tämän pedagogisen tulokulman uskon tuoneen rohkeutta esiintymishetkellä olemiseen ja tekemiseen, sitä oli harjoiteltu jo etukäteen.

Ollessani myöhemmin muilla useilla eri opettajilla ammattiopetuksen piirissä (toinen aste sekä korkeakoulu) koen, että kukaan muu opettaja ei ole vastaavassa määrin kiinnittänyt esiintymistaitoihin huomiota. Uskon, että on suureksi osaksi Annelin ansiota,

miksi pidän laulajana esiintymistaitoja hyvin tärkeänä ja miksi itse haluan laulopedagogina huomioida esiintymistaidot osana laulunopetusta.

Ilman tätä taustaa uskoisin, että suuri osa esiintymistaidoistani olisi jäänyt saamatta, sillä sitä ei ole tullut vastaan myöhemmin lauluopinnoissani. Kokemuksestani uskon, että esiintyminen on nimenomaan opetettava asia, joka ei missään nimessä ole vain jollekin annettu lahja - sitä on, tai ei. Ja sitä taitoa, kuten mitä tahansa muutakin tulee opetella koko elämän ajan.

4.2 Suvin suhde esiintymiseen

Muistan, kun minulta on joskus kysytty, miten osaan olla niin luontevasti lavalla. En osannut vastata siihen. Lava on minulle kuin toinen koti, miten siellä edes voisi olla epämukavaa?

Tämä sai minut miettimään mistä olen tämän kaiken oppinut vai onko se niin sanotusti syntymässä luotu lahja. Näin ei kuitenkaan ole, sillä pienenä olin kovin ujo enkä halunnut olla ollenkaan huomion keskipisteenä. Syntymäpäivänäkin kuuntelin onnittelulaulut pöydän alta. Niin paljon sekin minua jännitti. Rohkeus esiintymiseen tuli oikeastaan vasta lukiossa, jolloin silloinen musiikinopettajani loi minuun uskoa niin laulajana kuin esiintyjänäkin. Hän laittoi minut esiintymään melkein kaikkiin koulun konsertteihin ja tapahtumiin. Lopulta hänen ja ystäväni innoittamana pyrin Pirkanmaan musiikkiopistolle opiskelemaan pop/jazz laulua.

Musiikkiopisto puolestaan tarjosi erilaisia ammattitason produktioita ja esiintymistilanteita, joiden avulla opin muovaamaan itsestäni sellaisen esiintyjän mitä tänä päivänä olen. Tämän kaiken opin enemmän kantapäähän kautta ja näin jälkikäteen ajatellen olisin kyllä tarvinnut enemmän ohjausta. Onneksi jo musiikkiopistolla meidän laulajien ryhmä oli erittäin tiivis ja sain paljon hyviä vinkkejä niin esiintymiseen kuin laulamiseen liittyen minua vanhemmilta, kokeneemmilta ja varmemmilta laulajilta. Siitä olen heille erittäin kiitollinen. Myös matkan varrella olen todennut sen, että tiivis laulajayhteisö on rikkaus ja lahja. Jokaiselta voi aina oppia jotain uutta. Olen myös käynyt seuraamassa paljon ihaillemiä artistien konsertteja ja olen yrittänyt imeä heistä kaiken opin, mitä pystyn.

Esiintyminen ei ole kaikille helppoa. Joillekin se on luontevampaa kuin toisille, mutta en koe, että se olisi joku synnynnäinen lahja. Esiintymistaitoja voi ehdottomasti opetella. Kollegoilta ja artisteilta voi oppia uutta ja heistä voi ottaa mallia.

Koen, että pitämämme esiintymistaito- workshop oli erittäin tärkeä. Jokaisen laulajan kuuluisi saada tukea esiintymiseensä ammatillisten opintojensa aikana. Elämä on ikuista opettelua, joten tämänkin taidon voi opetella.

4.3 Hyvän esimerkin merkitys opetuksessa

Opettajan näkökulmasta esiintymistaitojen opettamiseen voi liittyä monia eri haasteita. Opettajan oma suhde esiintymiseen voi olla omien kokemusten myötä ristiriitainen ja omassa esiintymisessä voi olla yhä ratkaisemattomia ongelmia. (Arjas 1997,137.) Opettaja voi pelätä antavansa huonoa esimerkkiä epäonnistuessaan esiintymisessä ja silloin opettaja voi pelätä auktoriteetin menettämistä. Opettajan on kuitenkin ehdottoman tärkeää olla esimerkkinä oppilaalle inhimillisestä ihmisestä, oppijasta - opettajatkin voivat epäonnistua. Kun opettaja laittaa itsensä likoon ja heittäytyy tilanteisiin, oppilaat voivat rohkaistua ja uskaltautua rohkeammin esiintymistilanteisiin. Esimerkiksi laulunopettaja voi hyvin toimia oppilaalle mallina esiintyjästä, josta oppilas voi ottaa opikseen.

Joidenkin musiikillinen polku on saattanut alkaa jo lapsena ja tällöin opettajan rooli on tärkeä osa oppilaan kasvatusta sekä kehitystä. (Patston 2014, 91.) Opettaja voi parhaimmassa tapauksessa innostaa nuorta opiskelijaa pyrkimään ammattilaiseksi tai päinvastoin aiheuttaa opiskelijalle esimerkiksi esiintymispelon. Ikävistä sanoista voi jäädä ikuinen jälki opiskelijaan. (Parko 2010) Tämän takia pedagogin on oltava tarkka ulosannistaan. On tärkeää arvostaa niin oppilaiden yksilöllisyyttä kuin heidän ainutlaatuisia ääntään sekä heitä oppijoina. (Mesiä 2019, 148).

Myös palaute on olennaisessa osassa ihmisen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. (Arjas 1997,107.) Kun onnistumme ja teemme oikein, meitä opetetaan jo pienestä pitäen kehuaan ja kannustamaan, kun taas tehdessämme väärin tai käyttäytyttyämme huonosti kuulemme moitteita tai kritiikkiä. Kyky antaa palautetta on keskeinen elämäntaito, joka tukee niin oman kriittisen ajattelutavan kehitystä sekä empatiakykyä, joka on tärkeä osa sosiaalisia- että vuorovaikutustaitoja. Positiivisen ja rakentavan palautteen

antaminen on yksi ryhmässä toimimisen edellytyksistä, joka on varsin keskeistä myös musiikkialalla.

On tärkeää, että opettaja on tietoinen opiskelijan tasosta. Opiskelijaa ei saa laittaa esiintymistilanteeseen, joka on liian vaikea vaatimustasoltaan niin teknisesti, psyykkisesti kuin musiikillisestikin. (Patston 2014, 86.) Tällaiset tilanteet voivat muutoinkin aiheuttaa ahdistuneisuutta oppilaassa.

Tim Patston kirjoitti artikkelissaan, että perfektionismin voi laukaista esimerkiksi opettaja, joka vaatii oppilaaltaan täydellistä virettä tai tekniikkaa. Tällöin oppilas, joka katsoo opettajaansa ylöspäin saattaa lähteä tavoittelemaan täydellisyyttä. Kun tämä ilmiö tapahtuu useasti, omaksuu opiskelija tämän tavan itselleen. (Patston 2014, 92-92.) Opettajan on hyvä muistaa asettaa oppilaille realistisia tavoitteita ja luoda salliva sekä lempeä ilmapiiri, jotta oppiminen olisi tehokkaampaa ja mielekästä. Esimerkiksi voimakkaat ja ankarat sanalliset ohjeet tai täydellisyyden tavoittelu voivat puolestaan hidastaa oppimista ja pahimmillaan viedä musiikin harrastamisen ilon kokonaan oppilaalta. (Kivinen, 2016, 51).

Kun opettajan ja oppilaan välille syntyy kunnioittava ja turvallinen suhde, on helpompaa olla epätäydellinen ja epäonnistua. Näin ollen epäonnistumisista voi myös oppia ja kasvaa. (Kivinen 2011, 37). Tällaisen suhteen luominen vaatii kuitenkin hyvät keskustelutaidot. Opettajan ja oppilaan välillä on tapahduttava kehittävää ja keskustelevaa dialogia. Esimerkiksi esitysten jälkeen on hedelmällistä puida esitys opiskelijan kanssa läpi: mitä hyvää esityksessä tapahtui ja mitä kehitysideoita opiskelija itse keksisi. (Patston 2014, 91.) Tästä voi tehdä rutiinin opettajan ja oppilaan välille. Tämä auttaa oppilasta näkemään oman esiintymistilanteensa realistisesti sekä oppimaan palautteen vastaanottamista. (Patston 2014, 91.)

Esiintymistilanteiden videointi on erittäin opettavaista. Video katsottaisiin tunnilla ja oppilas voisi itse reflektoida näkemäänsä ja kuulemaansa. Näin oppilas oppisi kuuntelemaan omaa ääntään ja observoimaan niin hyvät kuin kehitystä vaativat kohdat. Opettajan olisi hyvä olla tässä vaiheessa mukana, jottei oppilas arvostelisi itseään liian ankarasti. Tässä tilanteessa voisi antaa oppilaalle tehtäväksi löytää viisi hyvää asiaa omasta esiintymisestään. Kun esiintymistilanne on puitu läpi, voidaan tehdä toimintasuunnitelma tulevia esiintymisiä varten opettajan kanssa. Näin myös esiintymistilanteet voivat

helpottua, kun niitä on käyty opettajan kanssa läpi. (Patston 2014, 88.) Tätä aihetta olemme käsitelleet jo aikaisemmin apuvälineitä esiintymiseen luvussa.

Opettajan omalla suhtautumisella musiikkiin ja tekemäänsä työhön on huomattava vaikutus opiskelijaan. Jos opettaja on innostunut ja innostava, innostus tarttuu herkemmin oppilaaseen. Mikäli opettaja ei ole innostunut työstään, se heijastuu oppilaaseen negatiivissävytteisesti. Opettajan kuuluu kunnioittaa oppilasta, hänen alkuperäistä ja aitoa itseään (Kivinen, 2011,39) sekä kannustaa opiskelijaa arvostamaan omaa ääntään sekä tapaa tehdä musiikkia. (Mesiä 2019, 149).

Työpajan palautteissa saimme paljon kehuja siitä, että olimme intohimoisesti opettamassa meille tärkeää asiaa ja se välittyi. Opettaessa on otettava huomioon se, että esiintymistaidot ovat jokaiselle todella henkilökohtainen asia, sillä olemme tekemisissä muun muassa itsetunnon, minäkuvien sekä kehollisuuden kanssa. Palautteissa kävi ilmi, että työpaja tuki itsetuntemusta ja sen tutkiskelua yhteydessä esiintymiseen. Kun käsittelemme opettajina näin herkkiä teemoja, meidän on oltava avoimia sekä hienotunteisia lähestyessämme opiskelijoita. Opettaja voi olla myös vertaistukena opiskelijoille. Tähän pyrimme myös omassa työpajassamme kertoessamme omista kokemuksestamme, niin onnistumisista kuin epäonnistumisistakin ja halusimme toimia esimerkeinä opiskelijoille heittäytymällä täysillä mukaan kaikkeen, mitä teimme. Näin loimme turvallisen ja sallivan ilmapiirin, jossa pystyi tekemään ja kokeilemaan uusia sekä jännittäviä asioita.

4.4 Rutinoituminen esiintymistilanteisiin

Esiintymiseen ei totu eikä sitä voi oppia ilman esiintymistä. Esiintymisen tulisi olla luonnollinen osa musiikin opetusta ,jotta aihetta ylipäättään ryhdytään käsittelemään sekä harjoittelemaan jo alkuvaiheessa. (Arjas 1997,140.) Tämä vaatii opettajalta tietoista suhtautumista esiintymisen käsittelyyn yhtä lailla opetettavana asiana kuin laulaminen tai soittaminen. Koska esiintyminen on väistämätön liitos musiikkiin, esiintymistilanteita tulisi luoda oppilaille säännöllisesti niin pienemmissä matineoissa kuin suuremmissa konserteissa.

Koska tunnekokemukset esiintymistilanteisiin liittyen ovat olennaisesti sidoksissa itse-tuntoon, opettajan yksi tehtävistä on olla tukemassa, kannustamassa ja näin vahvistamassa oppilasta (Arjas 1997, 140.) Opettajan ja oppilaan olisi tärkeä pohtia esiintymistä ja esiintymistilanteita etukäteen, kuten mitä ajatuksia ja tuntemuksia nämä herättävät sekä pitävät sisällään. Opettaja voi olla keskeisessä osassa rakentamassa oppilaan asennetta ja suhtautumista esiintymistä kohtaan, mikä voi vaikuttaa oppilaan tekemiseen kauaskantoisesti.

Palautteella tai arvioinnilla eli evaluaatiolla on keskeinen merkitys kehityksessä. (Arjas 1997, 107.) Arviointia voi tulla joko opettajan ja muiden opiskelijoiden toimesta tai arviointi voi tapahtua omassa mielessä pohtimalla omaa suoritustaan. Oppimista ei kuitenkaan voi tapahtua ilman arviointia tai vahvuuksien ja heikkouksien havainnointia. Oma ja muiden arviointia on tärkeää kehittää muun muassa oman oppimisen tavoitteiden asettamisen kannalta. Arviointia olisi myös hyvä suhteuttaa omaan oppimiseen ja tapoihin oppia sekä jäsenellen omaa osaamista että kehittämisenpaikkoja.

4.5 Yhteistoiminnallinen oppiminen

Yhteistoiminnallisen oppimisen edellytyksenä on jokaisen ryhmänjäsenen aktiivinen osallistuminen, joka tukee sosiaalista kanssakäymistä sekä oppimisen iloa. Yhteistoiminnallisen oppimisen päämääränä ei ole valmis lopputulos, vaan yhdessä koettu oppimisprosessi. (eNorssi 2020.) Jokaisen osallistuminen yhteisiin pohdintoihin tukee yksilön osallisuutta yhteisesti tehtävään asiaan vahvistaen vuorovaikutustaitoja (Heikkilä ja Rönkkö 2006).

Työpajassa hyödynsimme yhteistoiminnallisen oppimisen elementtejä muun muassa yhteisten pohdintojen kautta. Opiskelijat kertoivat näkemyksiään hyvästä ja huonosta esiintyjästä sekä pohdimme yhdessä Marckworttien laatimia hyvän esiintyjän elementtejä. Yksilöllisissä ohjauksissa muut ryhmäläiset observeivat ohjausta yleisön asemasta ja esiintymistä pohdittiin koko ryhmän kesken, jolloin tietoa ja näkemyksiä jaettiin yhteisesti. Yhteistoiminnallisessa oppimisessä keskeisessä osassa on tiedon jakaminen ryhmän kesken (Paakki 2018, 16). Kokemuksellinen oppiminen voi olla myös osana yhteistoiminnallista oppimista, jolloin aikaisempia oppimiskokemuksia ja havaintoja jaetaan ryhmän kesken. Kun kokemuksia jaetaan ja uutta tietoa välitetään yhteisesti, aikaisempi oppi voi uusiutua uudeksi oppimiseksi reflektoinnin myötä. (Piippo 19, 2011.)

Heikkisen (2005,49) mukaan opettajan on erityisen tärkeää antaa ryhmälle mahdollisuus kommentoida tehtävää harjoitusta ja työskentelyä.

Työpajan aikana pyrimme jatkuvasti yhteisiin pohdintoihin ja keskusteluihin sekä jokainen teetetty harjoitus purettiin auki yhdessä ryhmän kanssa, jolloin oppilaat pääsivät jakamaan ajatuksiaan ja havaintojaan. Lisäksi yksilöohjauksen aikana muut oppilaat seurasivat reflektoiden opetusta, jolloin heille annettiin mahdollisuus kommentointiin sekä välittömän palautteen antamiseen, kuten mitä muutoksia esiintyjään tekemiseen tuli ohjauksen myötä.

Myös itseohjautuvuutta voi oppia yhteistoiminnallisen oppimisen kautta. Työpajassa oppilaat tekivät harjoitteita yksilöinä sekä observeivat muiden tekemistä. Harjoituksia toistettiin useaan otteeseen, jotta harjoitteiden välillä oppilaat saivat kertoa havaintojaan harjoituksista.

4.6 Itseohjautuvuus

Itseohjautuvuutta voi tutkia kahdesta eri näkökulmasta. Toinen näkökulmista kokee itseohjautuvuuden prosessina, kun taas toinen kokee sen tilana. Prosessin näkökulmasta opiskelija on itseohjautuva ja hän kykenee toteuttamaan, arvioimaan sekä suunnittelemaan omaa oppimisprosessiaan. Tietoisen tilan näkökulmasta itseohjautuvuus on yksilön pysyvä ominaisuus. Itseohjautuvuus on ihmisen perusominaisuus, sisältää vastuullisuuden, kriittisyyden, oma-aloitteisuuden, sopeutuvuuden, kykeneväisyyden tehdä valintoja sekä yhteistyökyvyn. Itseohjautuvalla oppijalla katsotaankin olevan itseluottamusta sekä hyvä itsetunto. Hän suhtautuu positiivisesti itseensä oppijana. (Heikkilä ja Muilu 2019, 11.)

Laulamista sekä esiintymistaitoja voi opetella itseohjautuvasti. Tällöin itseohjautuva oppiminen tarkoittaa tietoista ja tavoitteellista harjoittelua. Instrumenttiopettaja seuraa opiskelijan itseohjautuvuutta kehityksen näkökulmasta, esimerkiksi kuinka oppilas sisäistää tunneilla annettuja ohjeita.

Jotta opiskelija pystyy toimimaan itseohjautuvasti, opetuksessa tulee tukea itseohjautuvuuteen liittyviä tekijöitä. Näitä tekijöitä ovat muun muassa arviointi, kriittisyys, tavoitteiden asettaminen sekä suunnitelmallinen eteneminen. Laulunopiskelussa itsearviointi

on olennainen osa kehitystä. Opettajan on hyvä käydä oppilaan kanssa itsearviointikeskusteluja, joissa oppilas arvioi omaa osaamistaan sekä kehityskohtia. Näihin keskusteluihin olisi hyvä sisällyttää myös esiintymisiin liittyvää itsearviointia. Itseohjautuvuuteen liittyy myös oppilaan vastuu harjoittelusta.

Työpajassa oppilaat toimivat itseohjautuvasti toistaessaan harjoituksia. Yksilöllisissä ohjauksissa oppilaat esiintyivät aluksi ilman ohjeistusta, jonka jälkeen refleктоitiin yhdessä esiintymisen kulkua. Musiikin ammattiopinnoissa itseohjautuva oppiminen korostuu muun muassa omaehtoisessa harjoittelussa. Toisen asteen ammattiopinnot valmistavat ja ohjaavat opiskelijoita itseohjautuvaan opiskeluun. Työpajamme oli myös osaltansa tukemassa itseohjautuvaa oppimista.

Työpajaa tehdessämme toimimme ohjaajina itseohjautuvasti. Suunnitellessamme työpajaa jaoin toisillemme tietoa ja näkemyksiä, jonka pohjalta suunnittelimme yhteisen kokonaisuuden. Olimme yhteisesti vastuuta ja kummankin panos oli tärkeä. Meillä oli selkeä päämäärä sekä tavoitteet ja olimme motivoituneita toteuttamaan ne. Lisäksi saimme tukea suunnitteluun opinnäytetyöohjaajiltamme, joiden neuvojen avulla toteutimme onnistuneen työpajan.

5 Stage Haltuun! – workshop

Laadimme ja suunnittelimme yhdessä opettajatiiminä esiintymistaitoihin liittyvän työpajan nimeltä ”Stage Haltuun!”. Työpaja suunnattiin toisen asteen pop & jazz -laulun ammattiopiskelijoille. Työpaja toteutettiin Jyväskylän ammattiopistossa Gradiassa perjantaina 1.11.2019. Gradian opiskelijoille lähetettiin etukäteen sähköposti tulevasta työpajasta sekä ilmoittautumisohjeet.

Opiskelijoille annettiin ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisuus valita, osallistuuko kurssilla aktiivi- vai passiivioppilaaksi. Aktiivioppilaana oppilas sai kurssilla yksilöllistä ohjausta ja passiivioppilaana oppilas oli mukana kaikille suunnatuissa harjoituksissa sekä seurasi muiden ohjausta. Työpajan kesto oli ajallisesti noin kolme tuntia, josta alkupuolisko oli koko ryhmälle suunnattua ohjausta. Toinen puolisko käytettiin yksilölliseen ohjaukseen, jossa jokaiselle aktiivioppilaalle oli varattu aikaa noin 15 minuuttia.

5.1 Työpajan tavoitteet

Halusimme luoda kokonaisuuden, jolla olisi jokaiselle osallistujalle jotain annettavaa. Tärkeää sisällön kannalta oli konkreettisuus, harjoitteiden käytännönläheisyys sekä se, että työpajan jälkeen oppilailla olisi jotain viemistä esiintymistilanteisiin. Halusimme, että eri teemojen sisällä tehdyt harjoitukset sekä pohtivat keskustelut olisivat jatkuvasti sidoksissa olennaisesti päivän teemaan. Näiden ajatusten myötä suunnittelimme työpajan sisällön. Päädyimme käsittelemään työpajassa esiintymiseen liittyviä eri aihe-alueita hyvin monipuolisesti. Palautelomakkeista saimme tietoa, mitkä asiat olivat osallistujille tuttuja ja mihin olisi haluttu paneutua enemmän.

Ennakkokäsityksemme siitä, mitkä asiat koimme esiintymisessä tärkeäksi, olivat olennaisessa osassa raamittamassa sisältöä ja valittuja harjoituksia. Valitut teemat pohjasimme omaan kokemuksiimme, kuten miten ja millä tavoin olemme itse harjoitelleet esiintymistä. Lisäksi peilasimme teemoja ja harjoituksia yleiselle tasolle, kuten mistä olemme kuulleet ja kuulemme edelleen laulajien puhuvan esiintymisen haasteisiin liittyen. Halusimme myös herättää ajatuksia siitä, mitä esiintymistaidot ovat: Mikä tekee esiintyjästä hyvän ja mikä niin sanotusti huonon? Miksi jonkun toisen esitys koskettaa ja liikuttaa ja joku toinen voi jättää kylmäksi? Millainen siis on hyvä esiintyjä?

Tämän lisäksi meille oli tärkeää tulevana pedagogeina sekä työpajan suunnittelijoina saada tämänhetkistä informaatiota mahdolliselta työkentältä, kuten oliko kurssillemme tilausta ja kokivatko oppilaat tämän tärkeäksi. Koemme esiintymistaidot merkitykselliseksi osaksi tekemistämme ja kurssin myötä halusimme antaa jotain omasta pedagogisesta ajattelutavastamme sekä meille tärkeästä aiheesta.

Emme ole ennen päässeet toteuttamaan tämän kaltaista työpajaa kokonaan itse. Haasteena suunnitteluvaiheessa oli se, miten saamme kaiken oleellisen mahtumaan kolmen tunnin aikaraameihin. Meillä kummallakin on onneksi paljon erilaisia tulokulmia esiintymiseen ja siihen liittyviin harjoitteisiin. Pystyimme luomaan hyvän kehyksen ja sisällön työpajallemme.

Emme pystyneet aluksi arvioimaan kuinka paljon oppilaita työpajaamme ilmoittautuisi. Vaikka tiesimme, että kyseiselle työpajalle olisi tarvetta emme kuitenkaan tienneet sitä, kuinka hyvin tieto tulevasta työpajasta tavoittaisi oppilaat. Vielä työpaja -päivänä osallistujamäärä oli epävarma. Onneksemme osallistujia oli juuri sopiva määrä. Osallistujia

oli alle kymmenen, joten yksilöllisiin ohjauksiin oli riittävästi aikaa. Jos ryhmäkoko olisi ollut suurempi, olisi työpaja pitänyt jakaa useammalle päivälle.

Työpaja on hyvä aloittaa jollain yhteisellä toiminnalla ja tutustumisella, jotta saa luotua turvallisen ilmapiirin opiskelijoiden ja opettajien välille. On myös hyvä huomioida minkälaisessa tilassa on, keiden kanssa siellä on sekä havainnoida itseään ja muita tilassa. Tämä auttaa opiskelijaa rentoutumaan ja olemaan avoimempi tulevien harjoitteiden kanssa. Yhdessä tehtäviin harjoituksiin kuului niin tilaan tutustumisharjoituksia kuin tilan hallintaharjoituksia. Pyrimme rakentamaan yhdessä opiskelijoiden kanssa sallivan sekä turvallisen ilmapiirin.

Ennen työpajan alkua jokainen opiskelijoista oli saanut ilmoittautua joko passiivi- tai aktiivioppilaaksi. Tämän kautta ei tarvinnut ketään pakottaa esiintymään julkisesti, vaan yksilölliseen ohjaukseen osallistuminen oli opiskelijan valinta. Yksilöllinen ohjaus oli puolestaan erittäin tärkeää siksi, että pääsimme pureutumaan pienempiin ja yksityiskohtaisempiin asioihin. Tästä tilaisuudesta oppivat sekä passiivioppilaat että itse ohjauksessa olevat aktiivioppilaat. Jokainen sai antaa positiivista palautetta ohjattavalle. Jaoimme myös jokaiselle pienet paperilaput, joihin he saivat kirjoittaa kaikkea positiivista, mitä huomasivat yksilöohjauksessa olevasta opiskelijasta. Myöhemmin nämä laput annettiin ohjattaville itselleen. Tällainen positiivinen pedagogiikka auttaa opiskelijaa yrittämään myös uudestaan. Häntä ei tyrmätty, vaan hän tuli kuulluksi ja hyväksytyksi sekä koki onnistumisen tunnetta.

5.2 Työpaja pedagogisesti

Työpajassa oppiminen tapahtui sosiaalisessa vuorovaikutuksessa niin ryhmätyöskentelynä kuin yhteisöllisesti muiden tekemisestä oppimalla. Lisäksi olennaisessa osassa oli itseohjautuvuus, jota harjoitettiin itsearviointin myötä harjoituksia tehdessä ja toistettaessa. Ryhmässä käytiin keskusteluja omista esiintymistaidoista ja tavoista, joita peilattiin hyvän ja huonon esiintyjän määritelmiin.

Harjoituksissa oli keskeisessä osassa jatkuva vuorovaikutus. Tämän myötä oppilaat jakoivat toisilleen ajatuksia ja näkökulmia eri teemoihin ja kysymyksiin liittyen. He pystyivät kertomaan muille jo aiemmin opituista asioistaan. Lisäksi oppilaille oli mahdollisuus oppia toisten toimintamalleista esiintymistilanteissa sekä peilata tätä omaan tekemiseen, tämän hetkiseen tilanteeseen ja sen kehittämiseen.

Koska ryhmässä jokainen oppija on erilainen, oli mielestämme tärkeää eriyttää opetus- tapoja työpajan sisällä. Teemojen käsittely sekä harjoitukset olivat monipuolisia: yhdessä käytyt keskustelut, pienemmissä ryhmissä teetetyt pohdintatehtävät ja konkreettiset sekä fyysiset harjoitukset yhdessä tukivat toinen toistaan erilaisina oppimismuotoina. Nämä palvelivat erilaisia oppijoita yksilötasolla. Koska harjoituksia tehtiin eri muodoissa, jokaisella oppilaalla oli mahdollisuus valita jokaisesta osiosta itselleen tärkeitä oppeja ja oivalluksia.

Positiivisen, kannustavan ja turvallisen ilmapiirin ylläpitämiseksi jokaista oppilasta ei määrätty automaattisesti aktiivioppilaaksi, vaan jokainen päätti osallistumisensa muodosta. Jos jokaisen olisi ollut määrä toimia aktiivioppilaana, tämä olisi saattanut luoda joillekin ennakkoon paineita, jännitystä sekä epäonnistumisen pelkoa. Tämäkin valittu toimintamuoto toimi osana oppimisen eriyttämistä. Toinen oppii parhaiten konkreettisesti toistamalla itse harjoituksen, kun taas toinen voi kyseisessä hetkessä sisäistää oppimaansa parhaiten kuuntelemalla ja seuraamalla muita.

Työpajassa oppilaat arvioivat toisiaan ja kehitystään kirjoittamalla toisilleen positiivista palautetta. Sen lisäksi kannustimme, ohjasimme sekä annoimme rakentavaa positiivista palautetta ja oppilaat kannustivat toisiaan luoden myönteisen ja sallivan ilmapiirin harjoitusten tekemiseen. Positiivisen palautteen antaminen ja kannustus ovat nykyisin vahvoja sekä keskeisiä lähtökohtia pedagogiseen toimintaan ja ajattelutapaan, ja tähän pyrimme myös omassa toiminnassamme työpajan ohjaajina.

Yksilöllisessä ohjauksessa oppilaan esiinnyttyä kävimme aina tilanteen yhdessä läpi. Kehityksen kannalta on täysin hyödytöntä, jos oppilas saa kommentikseen ”ihan hyvä”, ja tällöin oppilaan oma oppiminen itse tilanteesta jää tyhjäksi. (Arjas 1997, 108.) Jokainen yksilölliseen ohjaukseen osallistuva oppilas sai esiintymistään koskevia kehittämissuhteita.

5.3 Työpajan sisältö

Aloitimme työpajamme esittelykierroksella, jotta ryhmänä oppisimme tuntemaan toisemme paremmin. Halusimme luoda sallivan ilmapiirin ja mukavan tunnelman heti työpajan alkuun, jotta kaikilla olisi helpompaa osallistua harjoitteisiin. Jaoimme yhdessä

omia kokemuksiamme ja suhdettamme esiintymiseen. Näin saimme tietää opiskelijoiden lähtökohdat esiintymiseen liittyen.

5.3.1 Virittäytyminen yhteiseen vuorovaikutukseen

Lähdemme kävelemään tilassa. Jokainen kävelee niin sanotusti omissa oloissaan, vielä ei oteta kontaktia muihin.

Hetken käveltyämme ohjaaja antaa tehtäväksi havainnoida tilaa. Mitä näet, mitä hahmotat ympärilläsi? Millaisia muotoja tilassa on? Mitä asioita tai esineitä havaitset?

Seuraavaksi lisätään muiden huomioiminen. Vielä ei tarvitse tehdä mitään suurielisiä. Pelkästään katsekontakti riittää. Tässä vahvistamme vuorovaikutusta. Huomioimme muut.

Tuomme mukaan musiikkikappaleen. Jokainen valitsee kappaleen, josta osaa sanat hyvin. Toistamme sanoja ääneen (esimerkiksi kappaleen kertosäkeistön sanoja), mutta muistamme myös säilyttää kontaktin muihin ihmisiin. Toinen ohjaajista sanoo tunnetiloja, millä tekstiä pitää tulkita: iloinen, surullinen, vihainen, onnellinen, ahdistunut, levoton, kauhistunut, hilpeä, unelias, rakastunut, ihastunut. Lisäelementtinä voi luoda kontaktia katsomoon haluttuina hetkinä. Tämän avulla saamme oppilaat heittäytymään. Tämä myös aktivoi kehoa.

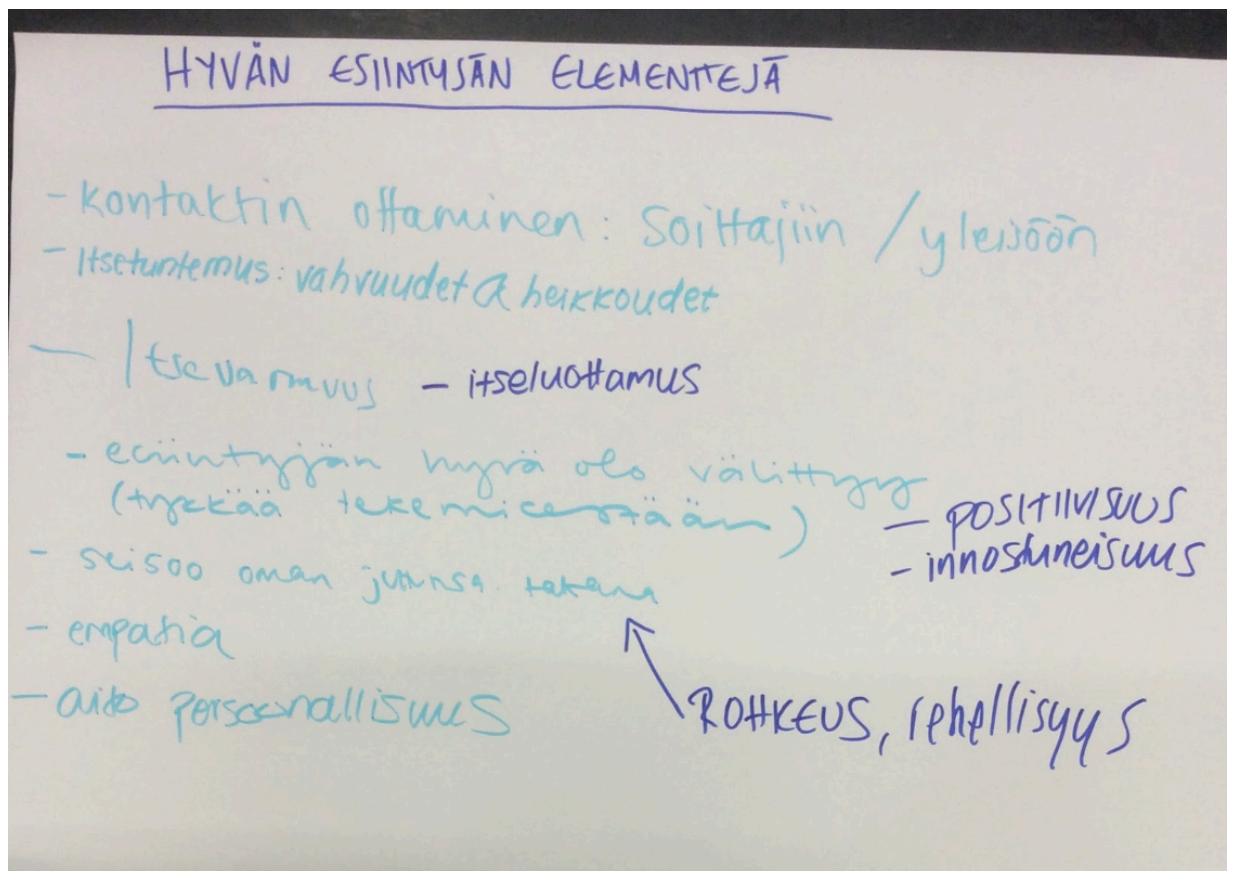
Tähän käytimme aikaa noin 15-20 minuuttia. Tätä harjoitusta tehdessä oli tärkeää muistaa lähteä mahdollisimman pienestä liikkeelle. Heti ensimmäisenä ei ole helppoa luoda tuntemattomaan katsekontaktia. Tämän takia harjoitus alkoi sillä, että olimme pääasiassa itseksemme. Tämän jälkeen harjoitukseen lisättiin uusia tasoja, kuten katsekontakti ja tunnetilat. Lopuksi olikin helpompaa luoda kontaktia myös mahdolliseen yleisöön ja tämän jälkeen oli helpompaa siirtyä muihin enemmän kontaktia vaativiin harjoitteisiin.

Harjoituksen tehtyämme kävimme harjoituksen läpi oppilaiden kanssa. Kysyimme oppilailta, miksi tämä harjoitus heidän mielestään tehtiin. Oppilaita piti myös muistuttaa siitä, että ei ole oikeaa tai väärää vastausta, koska jokainen kokee harjoituksen hieman

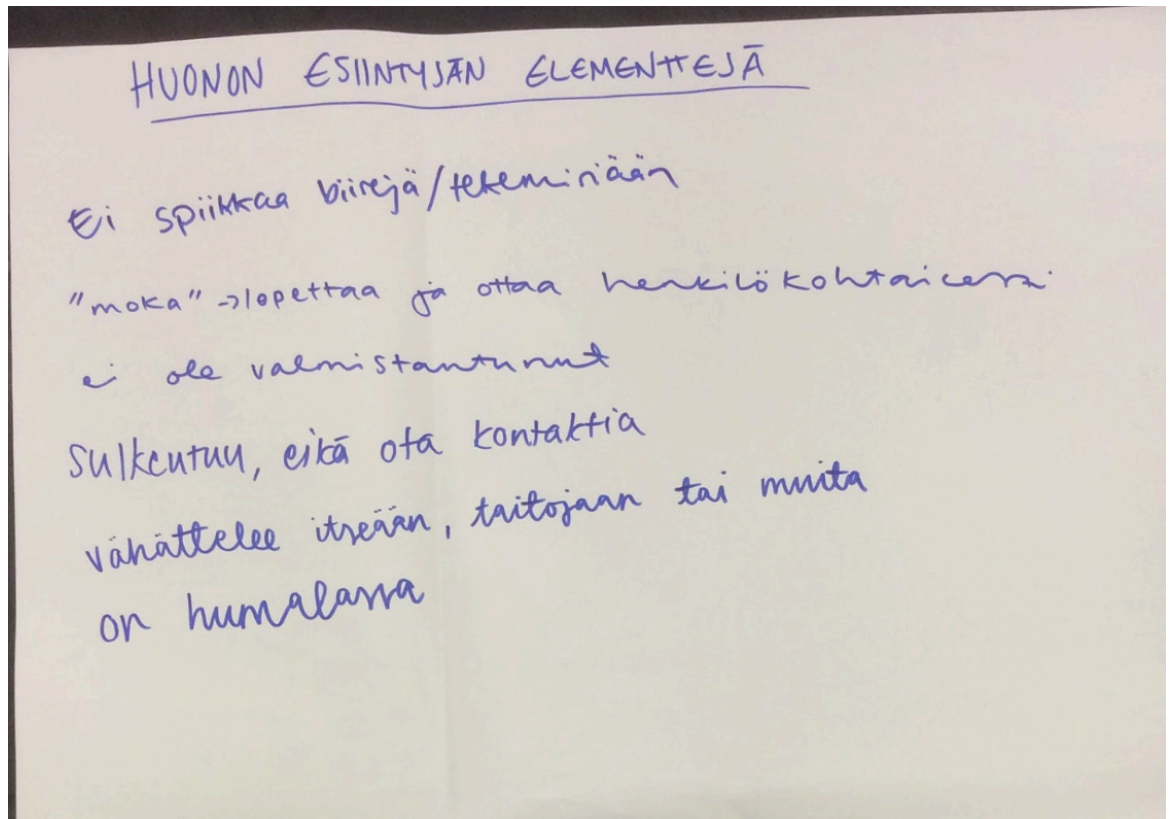
eri tavoin. Meidän näkemysemme harjoitteesta oli, että se auttaisi virittäytymään tilaan, hakemaan kontaktia ja olemaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Myös oppilailta oli samoja ajatuksia. Heidän mielestään harjoitus oli tarpeeksi matalan kynnyksen harjoitus, että siihen oli helppo lähteä mukaan. Halusimme myös harjoituksen avulla luoda turvallisen ympäristön opiskelijoille.

5.3.2 Hyvä ja huono esiintyjä - pohdintatehtävä

Tässä yhteisesti toteutettavassa pohdintatehtävässä keskeisenä punaisena lankana oli Marckworttien hyvän esiintyjän elementit, joita käsitelimme opinnäytetyön alkupuolisella tarkemmin. Aluksi jokainen oppilas kävi kirjoittamassa paperille ajatuksiaan hyvän ja huonon esiintyjän elementeistä (hyvälle sekä huonolle omat paperinsa). Tämän jälkeen kaikki kirjoitukset käytiin yhdessä läpi. Oppilaiden kirjoittamien ajatusten lisäksi lisäsimme papereihin Marckworttien laatimat hyvän esiintyjän elementit; aito persoonallisuus, rohkeus, innostuneisuus, itseluottamus, rehellisyys, empaattisuus, positiivisuus, ja vuorovaikutustaidot. Myös näitä elementtejä pohdittiin oppilaiden kanssa yhdessä, mitä kukin elementti tarkoittaa.



Kuvio 1. Oppilaiden kirjaamia hyvän esiintyjän elementtejä.



Kuvio 2. Oppilaiden kirjaamia huonon esiintyjän elementtejä.

5.3.3 Spiikkaus

Halusimme työpajassa sivuta myös yleisölle puhumista eli spiikkausta. Spiikkaus on oma yksi esityksen osa-alue, jolla on myönteinen vaikutus itse esitykseen. (Keränen 2016, 10.) Spiikkauksia eli juontoja voi myös harjoitella etukäteen. Juonnoista voi miettiä etukäteen esimerkiksi puhekorkeutta, äänenkäyttöä, puheen selvyyttä, artikulaatiota sekä puheen tempoa. Itsensä äänittäminen voi myös auttaa ja on tärkeää muistaa olla oma itsensä. (Arjas 2014, 133-134.)

Yleisölle puhuminen luo ja rakentaa vuorovaikutusta esiintyjän ja yleisön välille. Spiikkaus voi herättää laulajissa epävarmuutta. Esiintyjän olisi hyvä miettiä spiikkausta etukäteen eikä pelkästään itse musiikillista suoriutumista. Yleisölle puhumisessa tilannetajulla on merkitystä (Keränen 2016, 10.) Kun yleisömmme koostuu esimerkiksi iäkkääm-

mästä kohderyhmästä, olennaista on kiinnittää huomioita puheen nopeuteen, selkeyteen sekä puhetyyliin. Jos puolestaan yleisö koostuu nuoremasta ja enemmän omnikäisestä väestä, puhetyyli voi lähennellä enemmän omaa henkilökohtaista tapaa puhua. Keskustelimme työpajassa muun muassa kirjakielen sopivuudesta esiintymistilanteeseen. Jos itse tilanne ja kohderyhmä vaativat korrektimpaa puhetapaa, tällöin kirjakieli on sopiva puhemuoto. Toisenlaisessa tilanteessa ja ympäristössä oma puhekieli voi olla selvästi sopivampi vaihtoehto vuorovaikutuksen ja kontaktin luomiseen, jolloin kirjakieli saattaa tehdä esiintymisestä teennäisen kuuloista.

Koska olemme myös yleisön näkökulmasta nähneet erilaisia esiintymistilanteita, olemme myös kuulleet yleisimpiä esiintyjien käyttämiä aloitus- ja lopetusfraaseja. Tästä syystä annoimme työpajassa oppilaille tehtävän mieltä pienryhmissä vaihtoehtoisia lauseita aloitukseen sekä lopetukseen. Näiden pohtiminen on spiikkauksen kannalta hedelmällistä, sillä harvemmin esiintyjät muistavat tai tajuavat ajatella näitä etukäteen. Tehtävän teettäminen herätti yleistä ajattelua sekä pohdintaa yleisölle puhumiseen liittyen, mikä on hyvin keskeinen osa esiintymistä.

Tehtävässä oppilaat jaettiin kahteen pienempään ryhmään. Kumpikin ryhmä sai tehtäväkseen pohtia ja kirjata paperille vaihtoehtoisia lauseita esiintymistilanteen aloitukseen. Annoimme myös listan tavanomaisimmista lauseista, joita oppilaat eivät saaneet käyttää:

“Oikein hyvää iltaa meidänkin puolesta...”

“Hyvät naiset ja herrat...”

“Esitämme teille tänään...”

“Tosi ihanaa olla täällä tänään...”

Tehtävän aikana kävimme seuraamassa oppilaiden ryhmätyöskentelyä sekä jaoimme omia ajatuksiamme tehtävään liittyen. Aikaa tehtävään annettiin 10 minuuttia, jonka jälkeen ryhmät esittelivät tuotoksensa toisilleen. Tehtävän päätteeksi keskustelimme lyhyesti spiikkaukseen liittyvistä asioista, kuten mitä ja miten puhua yleisölle erilaisissa ympäristöissä, erilaisille yleisöille.

Laitoimme oppilaat pohtimaan esityksen aloituksen vaihtoehtolauseita siksi, että kuulemme lähes aina samankaltaisia aloitusfraaseja esiintymistilanteiden erilaisuudesta huolimatta. Vaihtoehtolauseiden pohtiminen voi avartaa ajatusta spiikkauksen suunnittelun ja eri sisältöjen suhteen sekä ruokkia mielikuvitusta.

5.3.4 Kontakti ja esiintymisharjoitus

Aluksi jokainen oppilas käveli vuorotellen esiripun takaa lavalle ja pois ilman ohjeistusta muiden seistessä yleisönä rivissä. Tämän jälkeen tehtiin sama harjoitus, mutta ohjeistetusti: jokainen käveli lavalle huomioiden yleisöä sekä ottaen kontaktia heihin. Tämän jälkeen harjoitus toistettiin ja lisäyksenä jokainen sanoi yleisölle nimensä saapuessaan lavalle. Harjoitusten jälkeen keskustelimme, miltä harjoituksen tekeminen tuntui. Tämän jälkeen ohjaajan esimerkillä puhuimme esiintymistilanteen kaaresta, kuten mistä esiintyminen sekä kontaktin luominen alkavat ja mihin ne päättyvät. Tämän jälkeen teimme vielä yhden harjoituksen ryhmänä peilien edessä. Harjoituksessa rakensimme ohjaajan esimerkillä hyvän esiintymisasennon peilin avulla alkaen jaloista päätyen yläkroppaan.

Tärkeimpänä opetuksena sekä havaintona oli esiintymistilanteen kaaren hahmottaminen: alku, keskivaihe ja loppu. Esiintymistilanne alkaa siitä hetkestä, kun lavan takaa otetaan ensimmäinen askel kohti lavaa ja siitä hetkestä alkaa myös kontaktin luominen. Halusimme painottaa oppilaille harjoituksen myötä, että esiintyminen ei painotu vasta siihen hetkeen, kun on kävellyt mikin taakse, vaan esiintyminen kattaa koko matkan esiripun takaa taas lavan taakse. Peilin edessä tehtävän harjoituksen tarkoitus oli rakentaa yhdessä esiintymistilanteeseen fyysinen olemus ja pohtia, millainen kehonkieli vaikuttaa kontaktin luomiseen lavalla.

5.3.5 Yksilölliset ohjaukset

Aktiivioppilaana oppilas sai ohjaajilta yksilöllistä ohjausta ja passiivioppilaan oli mahdollista observoida ohjattavia toimien yleisönä. Aktiivioppilaat saivat valita kappaleen, jota työstää ohjauksessa sekä varautua tuomaan mukanaan nuotin tai karaoketaustan. Ennakkoon ilmoittautuneita aktiivioppilaita oli yhteensä kolme ja jokaiselle oppilaalle oli noin 15 minuuttia ohjausaikaa.

Keskityimme etenkin yksilöllisessä ohjauksessa siihen, että esiintyjän asento olisi mahdollisimman auki: ryhti olisi suora, hartialinja ja rintakehä olisivat auki, pää rangan jatkeena sekä katse olisi rauhallinen ja määrätietoinen. Katseen kohdistamista ajatellen

teetimme myös harjoituksen, missä jokainen katsoi vuorollaan jokaista kanssa opiskelijaa silmiin. Tämä on hyvää siedätyshoitoa tulevaisuutta ajatellen, sillä silmiin katsominen voi olla vaikuttava hetki esiintyjän ja yleisön välillä.

Yksilölliseen ohjaukseen liittyi myös positiivisen palautteen antaminen kirjallisessa muodossa. Oppilaat kirjoittivat kannustavaa palautetta ohjattavalle oppilaalle, ja oppilas sai ohjauksen jälkeen palautteet itselleen. Palautteet tehtiin nimettöminä. Positiivisen palautteen antamisen vahvasti sallivaa ja kannustavaa ilmapiiriä.

Ohjauksessa oppilas esitti ensimmäisen kerran kappaleen läpi ilman ennakko-ohjeita. Tämän jälkeen kysyimme oppilaalta, miltä esiintyminen hänestä tuntui sekä oliko oppilaalla omia ajatuksia esiintymiseensä liittyen. Oppilaan ajatusten ja ohjaajien havaintojen pohjalta annoimme oppilaalle ohjeita ja neuvoja muun muassa esiintymisasentoon ja kontaktin luomiseen liittyen. Passiivioppilaat antoivat ohjattavalle oppilaalle kannustavaa palautetta.

5.3.6 Lopetus

Työpajan päätteeksi oppilaat täyttivät kirjalliset palautelomakkeet. Tiedotimme heitä etukäteen myöhemmin tulevasta sähköisestä palautelomakkeesta.

6 Osallistujapalaute

Tässä luvussa käymme läpi kyselylomakkeiden vastauksia sekä observointeja ja pedagogisia reflektioita. Äänitimme työpajan, jotta pystyisimme jälkikäteen tekemään havainnot ja äänitteen avulla työpajan toteutuksesta.

6.1 Kyselylomakkeet

Yksi keskeisimmistä aineistonkeruun tavoista olivat kyselylomakkeet. Keräsimme kirjalliset palautelomakkeet välittömästi työpajan päätyttyä, jolloin saimme fyysiset palautelomakkeet mukaan analysoitavaksi. Kirjallisessa palautelomakkeessa kysyimme työpajaan ja sen toimivuuteen sekä opiskelijan toimintaan liittyviä kysymyksiä. Palautelomakkeet tehtiin nimettöminä. Kerroimme opiskelijoille myös, että tulemme lähettämään noin kuukauden kuluttua työpajasta uuden sähköisen kyselylomakkeen, johon toivoimme nopeaa vastausta. Tässä Google Forms -kyselyssä halusimme vielä varmentaa, oliko työ-

pajastamme ollut hyötyä ja olivatko opiskelijat saaneet käytännöllisiä työkaluja esiintymistilanteisiin. Kysyimme myös, oliko heille herännyt kuukauden aikana uusia asioita työpajaan ja palautteeseen liittyen.

6.2 Observointi

Palautelomakkeiden lisäksi toinen merkittävä aineistonkeruun tapa oli havainnointi. Saaranen-Kauppinen & Puusniekka (2006) toteavat tekstissään, että havainnointi on oiva tapa saada suoraa informaatiota yksilön tai ryhmän toiminnasta ja käyttäytymisestä. Pystyimme äänitteiden avulla palaamaan työpaja -tilanteeseen ja analysoimaan oppilaiden käytöstä sekä tapaa työskennellä. Työpajan aikana tapahtui kuitenkin myös avointa keskustelua. Pystyimme kysymään paljon tärkeitä kysymyksiä ja opiskelijat pystyivät vastaamaan niihin vapaasti. Ryhmässä opiskelijat voivat auttaa toisiaan muistamaan asioita ja näin syntyy myös helpommin keskustelua. Lisäksi observoimme ohjaustilannetta yksilöinä aktiivisesti osallistuvan havainnoinnin muodossa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

6.3 Äänittäminen

Päätimme dokumentoida työpajan vain äänittämällä, sillä videointi olisi tuonut omat käytännön ongelmansa, kuten kuvauslupien hankkimisen työpajan alussa. Kysyimme kuitenkin ennen työpajan alkua ryhmältä luvan äänittämiseen. Yksi ongelmista, joka saattaa syntyä nauhoituksesta johtuen on sen vaikutus ryhmäläisten tekemiseen ja toimimiseen mahdollisimman luonnollisesti (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Lisäksi niin videointi- kuin äänitemateriaalin haasteena voi olla huono äänenlaatu, jolloin aineistoa voi olla hankala hyödyntää (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tähän pyrimme varautumaan hyvin etukäteen ja pohdimme sekä kokeilimme eri äänitysvaihtoehtoja. Koska kyseessä oli kuitenkin ohjaustilanne, koimme äänittämisen hedelmälliseksi dokumentointitavaksi siitäkin syystä, että voisimme keskittyä enemmän tekemiseen eikä jatkuvaan muistiinpanojen kirjoittamiseen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

6.4 Aineiston analysointi

Aineiston analysoinnissa kiteytimme kyselylomakkeiden vastauksia kokonaisuuksiksi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006) Työpajan alkuun oppilaat kirjoittivat ajatuksiaan esiintymisestä flap -tauluille. Jokaisessa taulussa oli oma teemansa, kuten ”hyvä esiintyjä” ja ”huono esiintyjä”. Flap -paperit toimivat omana dokumenttinaan analyysiä tehdessä, mutta ne olivat kuitenkin enemmän analyysin tukena. Teimme sisällönanalyysiä, jossa pystyimme teemoittamaan ja tyypittämään vastauksia omiksi tiivistelmiksi (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Osa sisällönanalyysistä koostui tekemistämme reflektioista, jotka toimme yhteen omaksi koonniksi. Tässä osassa analyysiä teimme havaintoja ohjaustilanteesta, opiskelijoista sekä itsestämme ja toisistamme ohjaajina.

6.5 Kirjallinen palaute

Kirjallisen palautteen kysymykset olivat seuraavat:

1. Koetko, että työpajasta oli hyötyä tulevia esiintymistilanteita ajatellen?
Ympyröi mielestäsi sopiva vaihtoehto: 1 2 3 4 (1=täysin eri mieltä, 2= melko eri mieltä, 3= melko samaa mieltä, 4= täysin samaa mieltä). Miksi?
2. Mitä koet voivasi viedä tästä eteenpäin työelämään esiintyjänä?
3. Mitkä asiat/harjoitukset jäivät työpajasta erityisesti mieleen? Mainitse vähintään yksi.
4. Mitä ottaisit pois? Mitä lisäisit?
5. Kuinka itse sisällyttäisit esiintymistaitojen harjoittelua laulunopiskeluun?
6. Vapaa sana. (esim. ohjaajille palautetta yms.)

Saamamme kirjalliset palautteet olivat lähtökohtaisesti pelkästään positiivisia ja tunnekokemus työpajan onnistumisesta oli hyvin myönteinen. Koimme, että olimme tekemässä jotain aidosti olennaista ja tärkeää oppilaiden kehittämisessä esiintyjinä ja tätä tunnekokemusta vahvisti selvästi myös saamamme kirjalliset palautteet. Opiskelijat mainitsivat useasti esiintymistaitojen käsittelyn puutteen saamassaan opetuksessa.

6.5.1 Työpajan hyödyllisyys

Kirjallisen palautelomakkeen ensimmäiseen kysymykseen oppilaat olivat vastanneet täysin yksimielisesti. Kysymys koski työpajan sisällön hyödyllisyyttä tulevia esiintymislanteita ajatellen. Kysymykseen vastattiin ympäröimällä sopiva numerovaihtoehto, joka vastasi parhaiten omaa kokemusta kurssista. Oppilaiden yhtenäinen vastaus oli, että kurssista oli selvästi hyötyä, koska jokainen oli ympäröinyt numeron neljä. Osa oppilaista oli tämän lisäksi myös perustellut vastaustaan sanallisesti. Oppilaat kertoivat käsiteltyjen teemojen olleen jo tuttuja ennestään, mutta tästä huolimatta he kokivat kertauksen tärkeänä.

Palautteista kävi ilmi, että esiintymistaitojen käsittely on hyvin vähäistä musiikinopinnoissa. Työpajasta sai palautteiden perusteella useita konkreettisia työkaluja esiintymiseen sekä keinoja harjoitella esiintymistä itsenäisesti.

”Todella paljon hyviä vinkkejä ja konkreettisia neuvoja”

”Käsiteltyjen asioiden kautta sai hyvin kartoitettua, millainen itse on esiintyjänä ja miten voisi vielä kehittyä”

”Vaikka jotkin asiat olivat jo ennalta tuttuja, ei tätä aihetta voi tuoda liikaa esille musiikkiopinnoissa!”

6.5.2 Konkreettisia työkaluja

Osa kertoi reflektoineensa itseään kurssin aikana ja oivaltaneensa, missä tällä hetkellä kokevat olevansa esiintyjinä ja missä asioissa voisivat vielä kehittyä. Oppilaat kokivat työpajan myötä saavansa toiveikkuutta oman kehityksensä suhteen aihetta käsittelemällä sekä tehden harjoituksia ja pohtien eri teemoja ja kysymyksiä yhdessä. Työpajan myötä oppilaat olivat oppineet havainnoimaan esiintymisensä heikkouksi sekä vahvuuksia. Näin he pystyvät kehittämään esiintyjinä myös jatkossa.

”Tutuja teemoja, mutta aina hyvä käsitellä lisää. Levollisempi ja luottavaisempi olo omasta mahdollisuudesta kehittyä esiintyjänä”

”Laulu/aktiivisuus ja keskustelu hyvästä/huonosta esiintyjästä”

”Aktiivi-oppilaana olossa sai eniten irti, mutta oli hyvä miettiä mikä tekee esiintyjästä hyvän yms.”

”Oman lavaolemuksen huomioiminen, yksilöohjaus ja kontaktiharjoitukset”

”Spiikeistä puhuminen! Se on minulle yksi isoin kehityskohta, joten jäi hyvin mieleen. Myös ensimmäinen harjoitus, jossa käveltiin, tunnetilat, puhuminen jne”

6.5.3 Valmistautumisen, itsevarmuus ja vuorovaikutus

Useampi oli maininnut esiintymiseen etukäteen valmistautumisen olleen hyödyllinen neuvo esiintymistilanteita suunniteltaessa, kuten miten ja kuinka puhua yleisölle eri ympäristöissä sekä tilanteissa kohderyhmän huomioon ottaen. Moni mainitsi lisäävänsä valmistautumisen yhtenä harjoittelumuotona esiintymistaitojen kehittämiseksi. Koska moni oppilaista oli nostanut tämän esille, voimme todeta tämän olevan yksi keskeisimmistä asioista, joka vaikeuttaa esiintymistilanteita. Tämän tueksi oli nostettu esille myös peilin edessä etukäteen harjoittelu, joka oli yksi työpajamme harjoituksista.

Moni oli maininnut työpajan myötä lisäävänsä esiintymiseen myös omaa persoonallisuutta, itsevarmuutta sekä itseluottamusta. Näillä vastauksilla on suora yhteys yhdessä tehtyyn pohdintatehtävään, jossa käsitelimme hyvän ja huonon esiintyjän elementtejä. Voimme todeta, että yhteisistä keskusteluista oli selvästi ollut hyötyä.

Oppilaat kertoivat työpajan myötä lisäävänsä vuorovaikutuksen sekä kontaktin luomista esiintymistilanteisiin niin soittajien kuin yleisön välille. Vuorovaikutus sekä kontaktin luominen ja sen tuottaminen keskusteluissa sekä fyysisissä harjoituksissa olivat olleet keskeisiä teemoja. Oppilaat olivat selvästi ymmärtäneet harjoitteiden merkityksen. Oppilaat kertoivat saaneensa muun muassa seuraavanlaisia työkaluja sekä neuvoja työpajasta:

”Spiikkauksen suunnittelu, kehon tiedostaminen, keikalla oleminen omana itsenään”

”Itsevarmuutta ja itseluottamusta”

”Valmistele ja pohdi kappaleesi tarinaa myöten”

”Rauha ja itsensä kantaminen. Enemmän uskallusta ja rohkeutta kun menee esiintymistilanteeseen”

”Itsevarmuutta, spiikkien valmistelua sekä paremman kontaktin ottamista yleisöön”

”Olen toivottavasti keikoilla enemmän läsnä (esim. bändikavereiden kanssa) ja myös varmempi esiintyjä kokonaisuutena”

6.5.4 Osallistujien antamia kehitysideoita

Yksi oppilaista oli kokenut hyvän ja huonon esiintyjän nimitykset liian arvottavaksi ja palautteen mukaan nämä termit voisi jatkossa muotoilla toisin. Kyseessä on taiteenlaji, jossa ei ole absoluuttisia oikeita tai väriä vastauksia. Tätä korostimme jatkuvasti työpajan aikana esiintymisestä keskustellessamme. Kuitenkin tehtävänannossa annoimme opiskelijoiden määritellä hyvän ja huonon esiintyjän ominaisuudet. Tämä palaute oli todella tärkeä, sillä tarkoituksenamme ei ollut määritellä käsitteitä totuuksiksi, vaan meidän mielestämme esiintyjänä hyväksi ja toimiviksi lähtökohdiksi esiintymiseen.

”Hyvä ja huono termit ominaisuuksien listaamisessa voisi muotoilla toisin. Voisi käyttää vähemmän arvottavaa kieltä”.

Työpajasta mieleenpainuvimmat asiat olivat olleet selvästi fyysiset harjoitukset, toisten oppilaiden seuraaminen ja aktiivioppilaana oleminen. Tämä korostaa tekemisen tärkeyttä ja sen antia oppimisen näkökulmasta. Osa vastaajista oli myös maininnut pohdintaosuuksien hyödyllisyyden. Erityisesti keskustelut esiintyjän elementeistä sekä yleisölle puhumisesta koettiin tärkeäksi. Osalle vastaajista kurssin alkupuolella teemaan virittäytyminen oli ollut tärkeää, kun taas osa olisi lisännyt keskusteluiden tilalle konkreettista tekemistä. Monista vastauksista kävi ilmi ajan rajallisuus ja sen vaikutus kurssin toteutukseen. Lähes jokainen oppilas olisi lisännyt enemmän aikaa, jolloin harjoituksia olisi voitu tehdä huomattavasti enemmän ja työpaja olisi ollut mahdollista jakaa useammalle päivälle. Palautelomakkeiden perusteella useampi sisällyttäisi opintoihinsa esiintymistaitojen opiskelua ja harjoittelua sekä monet kokivat yhden työpajan olevan riittämätön esiintymistaitojen käsittelyyn.

”Ehkä vielä lisää käytäntöä ja aktiivista tekemistä. Tilassa liikkumis-harjoitus on niin läpikäytetty, et vaihtaisin sen johki toiseen samoja asioita havainnoimaan”.

”Lisää aikaa! Esim. monipäiväinen workshop”

”Jos olisi enemmän aikaa, niin enemmän yksilöohjausta. Koska muiden tarkastelu opettavaista”.

6.5.5 Positiivinen oppimiskokemus

Kirjallisen palautteen viimeinen kohta oli muodoltaan "Vapaa sana" -osio ja tähän kohtaan lähes kaikki oppilaat olivat kirjoittaneet tyytyväisyydestään työpajan sisältöön. Lisäksi saimme tässä kohdassa paljon positiivista ja kannustavaa palautetta työpajan sisällön suunnittelusta sekä siitä, miten oppilaat olivat kokeneet meidät ohjaajina.

"Luontevia ja paljon asiaa! Helposti lähestyttävää olette"

"Kiitos kun järjestitte. Oli todella hyvä ja hyödyllinen workshoppi".

"Kiitos, että tulitte. Elätte itse todeksi omaa oppianne ja se on paras havainnollisuus!"

"Tämä oli hyvin tarpeellinen workshop, kiitos"

"Ihana ja informatiivinen kurssi! Todella kattava, vaikka kestoltaan melko lyhyt.

Aiheesta saisi varmasti koko päiväksi tekemistä!"

6.6 Sähköinen loppukysely

Lähetimme kaikille työpajassa olleille opiskelijoille toisen palautelomakkeen sähköisesti. Tämä lomake toteutettiin Google Forms- muodossa ja se lähetettiin opiskelijoille noin kuukausi työpajan jälkeen. Halusimme tällä palautelomakkeella erikseen selvittää, mitä heille oli jäänyt käteen työpajasta ja olivatko he päässeet käyttämään opittuja asioita työelämässä. Halusimme myös kartoittaa, onko työpajallemme kysyntää myös tulevaisuudessa ja miten voisimme sitä parantaa.

Pyrimme muotoilemaan kysymykset siten, että niihin ei pystynyt vastaamaan pelkästään kyllä tai ei. Toivoimme kysymyksiin parin sanan tai lauseen pituisia vastauksia.

Olimme positiivisesti yllättyneitä siitä, kuinka säntillisesti he vastasivat kyselyyn.

Kysymykset olivat seuraavanlaiset:

1. Oletko huomannut muutoksia omassa esiintymisessä workshopin jälkeen? Jos olet, niin mitä apukeinoja, työkaluja olet ottanut käyttöön?
2. Millaisia oivalluksia sinulle on tullut muuten esiintymiseen liittyen workshopin jälkeen?

3. Millaisissa yhteyksissä ja tilanteissa toivoisit saavasi lisää vastaavaa koulutusta?
4. Mihin asioihin toivoisit saavasi jatkossa apua esiintymiseen liittyen?
5. Muuta palautetta workshopin jälkeen?

6.6.1 Kehollisuus olennaisena osana esiintyessä

Työpajassa käsitelimme paljon kehollisuuteen ja katseen kohdistamiseen liittyviä asioita. Puhuimme näiden aiheiden tärkeydestä sekä teimme niihin liittyviä harjoitteita. Tämä oli monelle avaintekijä, sillä palautelomakkeiden perusteella moni oli alkanut kiinnittää enemmän huomiota kehollisuutensa. Ensimmäiset kaksi Google Forms kysymystä käsitelivät heidän kokemukstaan esiintymisestä.

“Olen yrittänyt ylläpitää ryhtiä laulaessa ja olen ottanut enemmän kontaktia yleisöön, mikä on ollut ennen kurssia itselleni hankalaa.”

“Olen miettinyt tarkemmin mitä spiiikkaan sekä yleistä ulkoista olemustani, miten olen lavalla ja otanko esimerkiksi kontaktia bändiin/muihin.”

6.6.2 Positiivisen palautteen antaminen

Toinen teema joka toistui vastauksissa oli palautteen antaminen ja muiden observoiminen. Tämän koimme positiivisena asiana, sillä tätä emme työpajassa avanneet paljoa paitsi yksilöohjauksessa positiivisten palautelappujen muodossa. Oli hienoa havaita, että oppilaat olivat osanneet ottaa tämän osa-alueen mukaan myös työelämään, sillä muita seuraamalla oppii paljon.

“Olen kiinnittänyt enemmän huomiota myös keikoilla käydessäni, että miten solisti kommunikoi bändin ja yleisön kanssa. Ja myös, että millainen lavaolemus kullakin bändin jäsenellä on. Observoimalla muita esiintyjä on myös tullut rohkeutta omaan tekemiseen!”

“Tunnen itseni varmemmaksi esiintyjäksi ja tarkkailen ehkä hieman enemmän muita ja uskallan myös antaa heille palautetta, jota toivon saavani myös vastavasti itsekin muilta.”

6.6.3 Esiintymiskoulutusta tarvitaan

Kysymykset kolme ja neljä käsittelivät heidän kokemuksiaan siitä, missä tilanteissa esiintymiskoulutusta heidän mielestään tarvittaisiin sekä mihin eri teemoihin he toivoisivat saavansa vielä apua. Kaikki olivat yhtä mieltä siitä, että tällaista koulutusta tarvittaisiin ammatillisella tasolla. Mielipide siitä, että yhdistettäisiinkö tämä laulutunteihin vai työpajojen yhteyteen vaihteli jonkin verran. Ihanteellisin tilanne olisi, jos esiintymisvalmennusta saisi kummassakin yhteydessä. Tässä tulee kuitenkin usein vastaan koulun resurssit. Yksi opiskelijoista ehdotti esiintymistilanteiden taltiointia ja niiden analysoimista jälkikäteen. Tämä olisi mielestämme helposti toteutettavissa muun muassa laulutunneilla. Jos omaa laulutuntiaan ei halua käyttää siihen, niin toinen vaihtoehto olisi jakaa tai näyttää taltiointi esimerkiksi opiskelutovereille, jolloin he voisivat antaa siitä oman palautteen. Näin pystytään myös harjoittelemaan positiivisen palautteen ja kritiikin antamista vertaistuen kautta.

“Esimerkiksi laulutunneilla voisi harjoitella myös esiintymistä ja konsalla workshoppien keikan lähestyessä läpimenojen yhteydessä voisi keskustella esiintymistilanteesta ja lavaolemuksesta.”

“Laulutuntien ja bändiopetuksen yhteyteen olisi varmasti hyvä sisällyttää samankaltaista opetusta, mutta myös tällaiset erilliset workshopit ovat hyvä juttu!”

“Vastaavaa koulutusta ei mielestäni voi ollaa liikaa, eli vähän kaikkeen :D”

“Laulutunneilla, workshoppeissa (etenkin keikkojen jälkeen). Nauhoitettaisiin tms ja analysoidaan yhdessä mikä toimii ja mikä ei.”

”Paljon enemmän opetusta. Ei yhden kerran workshop riitä. Pidempiaikainen kurssi olisi hyvä”

”Matineat ja niissä kollektiivisesti palautteen antto muille on olleet täällä esim. Toimiva tapa”

6.6.4 Esiintymisjännitykseen tarvitaan työkaluja

Esiintymisjännitys nousi käsitteenä monilla esille, kun kysyttiin, mihin voitaisiin paneutua enemmän ja mihin he haluaisivat vielä apua.

”Esiintymisjännitykseen ja ehkä vielä enemmän siihen henkilökohtaiseen esiintymiseen.”

”Esiintymisjännityksen voittamiseen”

Kaikki kokevat esiintymisjännityksen kuitenkin eri tavoin ja esiintymisjännitys menee erittäin henkilökohtaiselle tasolle. Kyseessä voi olla esimerkiksi heikompi itsetunto. Kolmen tunnin työpaja ei olisi riittänyt tämän puimiseen tai siihen syvemmin paneutumiseen. Meillä ei myöskään ole tarvittavaa ammattitaitoa puuttua itsetuntokysymyksiin. Voimme antaa työkaluja siihen, miten voi tulla tietoisesti jännittämisestä sekä auttaa heitä ymmärtämään, mistä jännittäminen voi johtua tai miten tiettyjä oireita voi kontrolloida. Jo pelkkä tietoisuus asiasta voi auttaa, mutta suurin työ on heillä itsellään etenkin, jos jännittämisen syyt ovat monisyisempiä.

6.6.5 ”Mahtava workshop, tätä lisää!”

Oli mieltä ylentävää lukea loppupalautteesta, kuinka onnellisia opiskelijat olivat siitä, että tällainen työpaja järjestettiin. Saimme edelleen vahvistusta siihen, että olimme oikealla asialla. Sama teema toistui kaikissa vastauksissa: työpaja oli hyödyllinen, mutta liian lyhyt.

”Hyvä workshop, mutta aivan liian lyhyt.”

”Jos workshopista saisi vaikka kahden päivän mittaisen, se voisi olla vielä tehokkaampi.”

”Workshopissa oli ihana ilmapiiri, jonka vuoksi ei jännittänyt testilla erilaisia esiintymiseen liittyviä harjoituksia! Esiintymisvalmennusta on kouluissa todella vähän, joten kurssi oli hyödyllinen ja rikastaisi jatkossakin opetussuunnitelmaa!”

”Mahtava workshop, tätä lisää!”

6.7 Yhteenveto palautteista

Molempien palautelomakkeiden vastauksia yhdistää positiivinen kokemus järjestämässämme työpajasta. Vielä reilu kuukausi työpajan jälkeen oppilaat olivat palautteiden mukaan omaksuneet annettuja oppeja sekä vieneet niitä käytäntöön. Kokemus työpajasta ei ollut muuttunut ajan myötä ja he olivat edelleen tyytyväisiä työpajassa opittuihin

työkaluihin. Oppilaiden oppimiskokemusta vahvistaa vielä se, että myöhemmässä palautekyselyssä oppilaat olivat nostaneet samoja opittuja asioita esille kuin palautelomakkeessa, joka heille jaettiin heti työpajan päätyttyä.

Varisinkin sähköisessä loppukyselyssä tuli toistuvasti esille muun muassa esiintymisjännityksen käsittelyn tarve. Tähän oppilaat olisivat selkeästi kaivanneet vielä enemmän konkreettisia työkaluja. Esiintymisjännitystä käsitelimme työpajassa kehollisuusharjoitteiden muodossa, mutta emme yhdistäneet näitä harjoituksia selvästi esiintymisjännityksen hallintaan. Toisin sanoen sanallisessa ilmaisussa on parantamisen varaa.

Työpajassa järjestetyt yksilölliset ohjaussessiot nousivat kummassakin palautelomakkeissa selvästi hedelmällisemmiksi oppimismuodoiksi. Näihin olisi toivottu vielä enemmän aikaa. Tähän linkittyi myös oppimiskokemus positiivisen ja rakentavan palautteen antamisesta toisille, ja tämän oppilaat nostivat esille palautteissa. Positiivisen palautteen antamista teemana emme käsitelleet paljoa työpajassa, vaan sivusimme aihetta yksilöllisen ohjauksen aikana palautelappujen muodossa. Oli mielekästä huomata, että tämä oli selvästi monelle jäänyt mieleen.

Huomasimme palautelomakkeista, että oppilailla oli tapahtunut myös ”piilo-oppimista”. Palautteissa oppilaat olivat kertoneet tulleen tietoisemmiksi itsetunnosta sekä itsetietoisuudesta, ja näitä asioita emme teemoina käsitelleet työpajassa. Itsetunnon fyysistä ilmenemistä esiintyessä käsitelimme kehollisuusharjoitusten myötä. Toisin sanoen osa harjoituksista oli vaikuttanut kokonaisvaltaisemmin kuin mitä olimme ajatelleet.

Kaikkien palautelomakkeiden parasta antia oli kuitenkin ylitsevuotavan positiivinen palaute meistä opettajina. Olimme erityisen otettuja ja iloisia siitä, että olimme onnistuneet luomaan ennen kaikkea turvallisen, lämpimän sekä innostavan ilmapiirin oppimiselle. Oppilaat olivat saaneet meistä paljon irti myös persoonina.

”Mahtavaa, että tulevaisuuden lauluopet on näin mageita tyypejä ja lämpimiä”

Koemme, että työpajan ydin ja tarkoitus toteutuivat. Molempien palautteiden myötä voimme todeta tämänkaltaisen opetuksen hyvin tarpeelliseksi ja olisi toivottavaa, että opinnoissa otettaisiin tämä jatkossakin huomioon niin ryhmäopetuksen kuin yksilöopetuksen kannalta.

6.8 Yhteenveto opitusta

Opimme paljon työpajan teknisestä suunnittelusta. Työpajamme oli helppo suunnitella ja toteuttaa, sillä meidän ei tarvinnut miettiä tilavuokria, kurssimaksuja tai muita käytännön asioita. Saimme pitää työpajan vanhan koulun tutussa ympäristössä, jossa meillä oli kotikenttäetu. Tulevaisuudessa joutuisimme miettimään budjetin tarkasti, kuten paljonko rahaa menisi mahdollisiin tilavuokriin ja kuinka suuri osallistumismaksun pitäisi olla, jotta saisimme kulut katettua sekä rahallisen korvauksen tehdystä työstämme.

Suunnitteluvaiheessa on tärkeää ottaa huomioon kummankin ohjaajan vahvuudet sekä heikkoudet. Tiimityöskentelyssä on tärkeää luoda hyvä ilmapiiri, jossa molempien työpanos on yhtä arvokasta sekä tasa-arvoista. Tiimityöskentely edellyttää joustavuutta, kompromissien tekemistä sekä vastuun jakamista tasaisesti. Onnistuimme suunnitteluvaiheessa jakamaan vetovastuun tasaisesti.

Opimme myös hahmottamaan paremmin ajanhallintaa, sillä jouduimme tekemään suunnitelmia tiukkoihin aikaraameihin. Tähän auttoi se, että olimme harjoitelleet työpajassa tehtäviä harjoitteita etukäteen ja näin osasimme arvioida, kuinka paljon aikaa tarvittiin kunkin harjoituksen tekemiseen. Yksilölliseen opetukseen meni oletettua enemmän aikaa, mutta ajanhallintaa ja sen hahmottamista oppii vain tekemällä ja kokeilemalla. Meillä on nyt tarkempi käsitys siitä, miten voisimme muokata työpajaa ajallisesti paremmaksi kokonaisuudeksi. Opetustilanteessa, jossa opetellaan ja omaksutaan uutta, on elintärkeää antaa tarpeeksi aikaa prosessoinnille sekä reflektoinnille. Tämän opimme työpajan toteutuksen myötä. Positiivista oli se, että opetuksemme tarjonta oli kattavaa ja monipuolista. Emme ottaisi työpajasta mitään pois, mutta lisäisimme aikaa tai jakaisimme työpajan kahteen erilliseen päivään.

Esiintymistaitojen opettamisessa on huomioitava aiheen laajuus. Jokainen esiintyjä tarvitsee tukea eri osa-alueissa. Koska suunnittelimme työpajan kokonaisuutta ennen kaikkea omien kokemustemme pohjalta, jotkin osa-alueet jäivät vähemmälle huomiolle. Esimerkiksi osa opiskelijoista olisi kaivannut esiintymisjännitykseen konkreettisia neuvoja, mutta emme osanneet huomioida tätä osaksi työpajamme sisältöä. Koemme, että tämä johtuu suurimmaksi osaksi siitä, että olemme oppineet käsittelemään ja hallitsemaan esiintymisjännitystä. Tulevaisuudessa lisäisimme myös esiintymisjännityksen käsittelyn työpajamme sisältöön, sillä se on osoittautunut tärkeäksi osa-alueeksi.

Lisäksi esiintymistaitojen opetuksessa käytettävät harjoitukset tulee suunnitella kohde-ryhmän mukaisesti. Tällöin tulisi huomioida ryhmän ikäluokka, valmiudet sekä tarpeet. Ammatillisessa koulutuksessa opiskelijoilla on valmiudet osallistua yksilölliseen ohjaukseen, kun taas nuorempien opiskelijoiden kanssa tämänkaltainen opetus voi tuntua ahdistavalta. Nuorempien opiskelijoiden kanssa tulee erityisesti huomioida kasvun ja kehityksen vaihe, jolloin yksin esiintyminen sekä harjoitusten tekeminen voi tuntua hankalalta. Esiintymistaitojen opettaminen lapsille ja nuorille voi olla enemmänkin yhteistoinnillista tekemistä kuin yksilöllistä ohjausta. Kun opiskelijan valmiudet rakentavan palautteen vastaanottamiseen kehittyvät, on yksilöllistä ohjausta turvallista toteuttaa ryhmässä.

6.8.1 Esiintymistaitoja voi opettaa ja niitä voi oppia

Koska meillä on omakohtaista kokemusta esiintymistaitojen oppimisesta, uskalsimme lähteä myös opettamaan niitä. Hyödynsimme näitä aiempia kokemuksiamme työpajan sisällön suunnittelussa ja toteutuksessa. Lisäksi koemme, että esiintyminen ei ole sisäänrakennettua osaamista. Esiintymistaitoa on yhtä lailla mahdollista kehittää kuin mitä tahansa muutakin taitoa. Esiintymistaitoja tulisi harjoitella samalla tavalla kuin esimerkiksi laulamista tai soittamista, jotta ne tukisivat toisiaan esiintymistilanteissa. Esiintymistaitoja opettaessa käsiteltävät teemat ja aihepiirit tulisi rajata hyvin selkeästi, jotta se olisi kaikille ymmärrettävää.

6.8.2 Yhteisopettajuuden tärkeys

Yhteisopettajuus on meille koulun kautta tullut tutuksi ja oli hienoa päästä toteuttamaan tätä työmuotoa myös työelämässä. Eroavaisuus koulumaailmaan oli se, että toteutimme tämän työpaja -muodossa emmekä suuryhmäopetuksena. Koemme, että yhteisopettajuus pedagogisena muotona on tärkeä oppia myös tulevaisuuden kannalta. Yhteisopettajuudessa korostuu merkittävimmin elementteinä ryhmätyö-, vuorovaikutus- sekä sosiaaliset taidot. Yhteisopettajuudessa on tärkeää muistaa antaa toiselle tilaa ja havainnoida ympäristöä ja sieltä tulevia impulsseja. Välillä myös hiljaisuudelle pitää antaa tilaa, jotta oppilailla ja opettajillakin on mahdollisuus reflektoida tapahtunutta ja prosessoida sitä.

Ohjaustilanteessa keskeisimmäksi huomioksi nousi se, että kahden opettajan ohjauksessa olemisessa voi olla useita eri hyötyjä sekä haittoja. Kun kaksi ohjaajaa opettavat ja ohjaavat, oppilas voi saada yhdestä ohjaukerrasta hyvin monipuolista sekä rakentavaa palautetta ja erilaisia työkaluja tekemiseensä. Toisaalta oppilas voi saada lyhyessä ajassa liikaa uutta informaatiota, joka voi puolestaan aiheuttaa hämmennystä ja sekavuutta oppilaassa. Aiempiin oppimiskokemuksiin pohjaten voi todeta, että mitä vähemmän on uutta sisäistettävää informaatiota kerrallaan, sitä hedelmällisempää oppiminen voi olla. Tätä olisimme voineet pohtia ohjauksessa etukäteen, kuten porrastaa ohjeistusta ja vähentää annettavien ohjeiden määrää. Olisimme voineet sopia esimerkiksi yksilöllisen ohjauksen opettajarooleista etukäteen niin, että opettaminen olisi pysynyt mahdollisimman loogisena. Onnistuimme kuitenkin hyvin ottaen huomioon sen, että tämä oli kummankin ensimmäinen itse järjestetty työpaja.

Vaikka ohjaushetkessä annoimme toisillemme tilaa puhua, ohjauksen tasapaino oli kuitenkin vaihtelevaa. Kun jokin aihe on itselle tärkeä ja henkilökohtainen, tilannetaju voi hämärtyä herkästi. Välillä on parempi jättäytyä sivuun ja olla sanomatta omia näkökulmia sekä lisäohjeistuksia, jottei opetustilanteesta tulisi liian sekavaa. Myös tilanteeseen selvästi puuttuminen tai kärkkäämmin reagoiminen olisi voinut horjuttaa uskottavuutta tai auktoriteettiasemaa.

7 Pohdinta

Tiesimme, että työpajalle olisi varmasti kysyntää. Tämä kävi ilmi hyvin vahvasti oppilaiden palautteista. Tulimme siihen lopputulokseen, että tällainen työpaja on tulevaisuuden työelämän kannalta erittäin tärkeä ja oleellinen. Koemme, että myös ammatillisessa koulutuksessa on aukko esiintymistaitojen opettamisen suhteen. Ammattiopintojemme aikana saimme hyvin vähän esiintymistaitoihin liittyvää opetusta. Saman käsityksen saimme oppilailta, kun keskustelimme heidän kanssaan esiintymistaitojen opetuksesta. Myös kirjalliset palautteet tukivat tätä.

Musiikin toisen asteen pop & jazz -laulun ammattiopintoihin voisi sisällyttää esiintymistaidot esimerkiksi instrumenttiopintojen yhteyteen. Esiintymistaitoja voi harjoitella muun muassa observoimalla muiden sekä omien esiintymistä tallenteilta. Laulunopettaja voi

antaa erilaisia harjoitteita esiintymistaitoihin liittyen tukeakseen myös samalla opiskelijoiden itseohjautuvuutta. Korkeakouluopintoihin tähdätessä voidaan olettaa, että opiskelijalla olisi tarvittavat valmiudet esiintymiseen. Näin ollen toisen asteen opintojen tulisi auttaa opiskelijaa kehittämään esiintymistaitoja.

Mitä pidemmälle ammattiopinnoissa edetään, vastuu omasta oppimisesta ja kehityksestä siirtyy opiskelijalle. Laulunopiskelijoiden tulisi siis itse huomioida esiintymistaidot osana laulu opintoja. Toisen asteen ammattiopinnoissa laulunopiskeluun voitaisiin liittää enemmän esiintymistaitojen opiskeluun liittyvää itseohjautuvuutta. Tämä tarkoittaisi muun muassa esiintymistilanteiden itsearviointia, observointia sekä yhteistoiminnallisten harjoitteiden kautta oppimista. Laulunopiskelija voisi esimerkiksi opetella kappaleen ulkoa laulutuntia varten, jotta hän voi keskittyä myös esiintymiseen. Olisi myös olennaista käsitellä esiintymistä sekä ennen että jälkeen esiintymistilanteen.

Meille kummallekin oli olennaisinta tässä opinnäytetyössä työpaja, sen suunnittelu sekä toteutus. Jokainen laulaja ja laulunopettaja ymmärtää sekä tiedostaa esiintymistaitojen yhteyden laulamiseen. Miksi siis näitä taitoja ei harjoitella ja opetella laulunopeuksen yhteydessä? Esiintymistilanteita ei koskaan suunnitella vain tyhjälle salille, vaan ne on tarkoitettu muille nähtäväksi sekä koettavaksi.

Opinnäytetyössämme korostui vahvasti työelämälähtöisyys. Suunnittelimme tämänkaltaisen työpajan ensimmäistä kertaa ilman aikaisempaa kokemusta. Kun olemme nyt ohjanneet tämän työpajan ensimmäistä kertaa sekä saaneet palautetta, voimme hioa tulevaisuudessa kokonaisuuden vielä paremmaksi sekä eheämmäksi. Tämänkaltaiselle koulutukselle on selvästi tilausta ja tarvetta, joten aiomme varmasti tarttua tähän työmahdollisuuteen myös valmistumisen jälkeen.

Huomasimme työpajaa järjestäessämme, että aiheen rajaus on tärkeää sisällön selkeyden kannalta kokonaisuuden ollessa hyvin laaja. Jätimme osan harjoituksista tekemättä työpajan aikana, sillä aika ei olisi muuten riittänyt yksilöllisiin ohjauksiin.

Oppimisen kannalta kaikista hyödyllisintä olisi ollut antaa vielä enemmän aikaa yksilöllisille ohjauksille ja vähentää alkupuoliskon sisältöä huomattavasti. Esiintymistaitojen oppiminen edellyttää konkreettista tekemistä, johon työpajamme olisi voinut pääosin keskittyä. Alkuperäisenä ajatuksenamme oli tarjota jokaiselle jotakin, joten suunnittelimme

työpajan sisällön hyvin monipuoliseksi. Jälkeenpäin ajateltuna monipuolisuus ei (ollutkaan) ollut avaintekijä oppimisen näkökulmasta, vaan olisimme voineet keskittyä tarkemmin eri osa-alueisiin.

Olisimme voineet teemoittaa työpajamme siten, että yksilölliset ohjaukset sekä observoinnit olisivat olleet työpajan keskeisimpänä osana. Kyselylomakkeiden palautteista kävi ilmi, että yksilölliset ohjaukset olivat olleet hyödyllisin osa-alue työpajassamme. Aiheen rajaaminen olisi voinut rauhoittaa puheenvuorojen jakautumista sekä ohjaustilanteita.

Kokemus työpajasta oli opettavainen myös yhteisopettajuuden näkökulmasta. Jälkikäteen tallenteilta oli havaittavissa puheen päällekkäisyyttä ja kokemuksen myötä puheenvuorojen jakaminen muuttuu helpommaksi ja selkeämmäksi. Toteutimme harjoitusten ohjauksen siten, että ohjasimme harjoituksia mahdollisimman paljon yhdessä. Jatkossa ohjausta voi rajata selkeämmäksi, sillä yhteisohjauksessa puheenvuorot vievät enemmän aikaa. Jos työpajan jakaisi useammalle päivälle, puheenvuoroille ja ohjaukselle olisi enemmän aikaa. Tällöin ohjausta olisi mahdollista toteuttaa enemmän yhteisesti.

Esiintymistaitojen opettamisen kannalta yhteisopettajuudessa on paljon hyviä puolia. Kun harjoituksia on tarkkailemassa kaksi opettajaa, kumpikin opettaja voi tehdä tärkeitä huomioita eri asioista. Näin myös oppilas voi saada huomattavasti enemmän uusia näkökulmia. Kuitenkin työpajan sisällön suunnitteluvaiheessa tulisi olla tietoisia siitä, että ohjaajia on enemmän kuin yksi. Myös vastuun jakautuminen tasaisesti kahdelle ohjaajalle helpottaa opetustilannetta huomattavasti. Yhteisopettamisessa saa myös jatkuvasti tukea ja kannustusta toiselta.

Tulevaisuudessa yhden päivän työpajan sisältö voisi rajoittua lähtökohtaisesti vain yhteen teemaan, kuten yksilölliseen ohjaukseen. Jos työpajan jakaisi kahden päivän ajalle, ensimmäisenä päivänä voisi tehdä esimerkiksi yhteistoiminnallisia harjoituksia sekä pohtia esiintymistä käsitteenä. Toisena päivänä voisi olla teorian tuomista käytäntöön esimerkiksi yksilöllisten ohjausten muodossa. Jos työpajan toteuttaisi esimerkiksi ammatillisessa koulutuksessa yksipäiväisenä työpajana, osallistujilta voisi pyytää etukäteen toiveita työpajan sisältöön liittyen. Näin työpajaa toteuttaessa huomioitaisiin osallistujien tarpeet.

Toivomme, että tämän opinnäytetyön lukisi mahdollisimman moni laulupedagogi. Opinäytetyöstämme on mahdollista saada opetusmateriaalia laulunopetuksen sisältöön.

Lisäksi opinnäytetyömme tarjoaa valmiin ja muokattavan pohjan esiintymistaitotyöpajan pitämiseen. Laulupedagogit voivat hyödyntää tätä mallia esimerkiksi ryhmäopetuksessa.

Koska oppilaat olivat oma-aloitteisia, aktiivisia ja reippaita, heidän kanssa oli helppo työskennellä ja ryhmädynamiikka toimi loistavasti. Pelkästään ajatusten jakamiseen ja keskustelemiseen olisimme tarvinneet lisää aikaa. Oli opettavaista kuulla heidän ajatuksia ja mielipiteitä esiintymisestä. Tällainen ryhmä, jossa työskentely sujui mutkattomasti, oli opettajan kannalta ihanteellinen. Jokainen ryhmänjäsen sai ryhmästä paljon uusia tulokulmia sekä ajatuksia. Me saimme puolestaan pedagogeina välitöntä palautetta jatkuvasti, sillä opiskelijat sanallistivat ajatuksiaan hyvin. Ensimmäisen työpajan järjestäminen oli vaivatonta, koska saimme näin hyvän ryhmän, jonka kanssa työskentely oli luontevaa.

Lähteet:

Arjas, Päivi. 2014. Varmasti Lavalle. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Arjas, Päivi. 1997. Iloa esiintymiseen - muusikon psyykinen valmennus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Bonsdorff, Maria. 2019. "Urheilijan keinot esiintyjän apuna - Urheilun psyykkisen valmentamisen keinot esiintymisvalmentautumisessa". Opinnäytetyö. Ylempi ammattikorkeakoulututkinto, Metropolia Ammattikorkeakoulu.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/179290/Bonsdorff_Maria.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Bonsdorff, Maria. 2014. "Katse yleisöön ja sanomaan: Välineitä psyykkiseen valmentautumiseen". Opinnäytetyö. Ammattikorkeakoulututkinto, Karelia Ammattikorkeakoulu.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/86475/Bonsdorff_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cho, Mikael. 2013. "The science of stage fright (and how to overcome it)" YouTube video, 4:07, julkaistu 8.10.2013 <https://www.youtube.com/watch?v=K93fMnFKwfl>
Katsottu 7.8.2020

eNorssi. 2020 "Yhteistoiminnallinen oppiminen"

Luettu 7.4.2020 <http://www.enorssi.fi/opetusmateriaalit/tyotapapankki-1/yhteistoiminnallinen-oppiminen>

Heikkilä, Nella ja Muilu, Jannika. 2019. "Itseohjautuvuus – Yhteiskunnan vaatimus vai oppimisen edellytys: Luokanopettajien kokemuksia alakoululaisten itseohjautuvuudesta". Pro gradu -tutkielma, Tampereen Yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/115819/Heikkil%C3%A4Muilu.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Heikkilä, Pertti ja Rönkkö, Marju. 2006. "Opetusmenetelmät opetuksen monipuolistajana - yhteistoiminnallinen oppiminen". Luettu 7.4.2020 http://www.oamk.fi/amok/oppimat/LO/Opetusmenetelmat06a/html/yhteistoim_.html

Heikkinen, Hannu. 2005. Draamakasvatus - opetusta, taidetta, tutkimista!. Jyväskylä: Minerva Kustannus Oy.

Helsingin yliopisto. 2020. "Kielijelppi – Språkhjälpen: Jelppiä akateemiseen viestintään: Hjälp för akademisk kommunikation: Esiintymisjännitys on yleinen ilmiö" Hollanti, Katariina., Järvelä, Riikka., Kenttälä, Marjukka., Kosonen, Hanna., Mickwitz, Åsa., Murumäki, Suvi-Tuuli., Niinivaara, Janne., Nilsson, Tuuli-Maria., Peltomäki, Anna-Maria., Poutiainen, Saira ja Suojala, Marja (Luettu: 04.02.2020) <https://blogs.helsinki.fi/kielijelppi/perusteleminen>

Honkanen, Jenni. 2016. "Miten jännittämiseen pitäisi suhtautua? Anssi Kela suosittelee huumoria". Julkaistu 15.4. Luettu 8.4.2020 <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/04/15/miten-jannittamiseen-pitaisi-suhtautua-anssi-kela-suosittelee-huumoria>

Keränen Johanna. 2016. "Esiintymisvalmennus osaksi laulunopetusta" Opinnäytetyö. Ammattikorkeakoulututkinto, Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/113567/keranen_johanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kivinen, Marika. 2011. "Muutan käärmeet enkeleiksi : Vapauttavien ja luovien työtapojen kehittäminen osana laulusarjan Fyra dikter av Edith Södergran harjoitus- ja esitysprosessia". Opinnäytetyö. Ammattikorkeakoulututkinto, Metropolia Ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/37986/MarikaKivinen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kivinen, Marika. 2016. "Kohti kokonaisvaltaista laulunopetusta - Vapauttava laulopedagogiikka ryhmäopetuksen lähtökohtana". Opinnäytetyö. Ylempi ammattikorkeakoulututkinto, Metropolia Ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/120302/Kivinen_Marika.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kivioja, Kreetta -Maria. 2015. "Muusikoiden esiintymisjännitys hyvin tavallista – orkesterissa puntti tutisee erityisesti korkeiden vaskien soittajilla" Julkaistu 9.2.2015. Luettu 8.4.2020 <https://yle.fi/uutiset/3-7763904>

Marckwort, Auvo ja Marckwort, Selene. 2013. Kehitä esiintymistaitoja : opas- ja vinkki-kirja esiintyjille ja kouluttajille. Suomen Yrityskirjat Oy (kustannus), copyright: Suomen Yrityskirjat ja kirjoittajat.

Meltoranta, Anu. 2017. "Itsetunnon vaikutus laulunopiskelijoiden esiintymiseen". Opinnäytetyö. Ammattikorkeakoulututkinto, Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/135217/Meltoranta%20Anu.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mesiä, Susanna. 2019. "Developing Expertise of Popular Music and Jazz Vocal Pedagogy Through Professional Conversations: A collaborative project among teachers in higher music education in the Nordic countries". Väitöskirja, Sibelius Academy. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/301525/262099_Susanna_Mesi%c3%a4_sisus_korjattu.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Paakki, Oskari. 2018. "Rudimenteilla ryhmässä - Rumpalien yhteistoiminnallinen alkuopetuspilotti Keski-Pohjanmaan Konservatoriossa". Opinnäytetyö. Ammattikorkeakoulututkinto, Centria -Ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/151890/Opinnaytetyo%20Oskari%20Paakki.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pajuoja, Sari-Anna. 2011. "'Oonks mä tarpeeks hyvä"? - Itsetunnon merkitys musiikinopiskelussa". Opinnäytetyö. Ammattikorkeakoulututkinto, Metropolia Ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/28144/Itsetunnonmerkitys.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Parko, Kaija. 2010. "Itsetuntoa rakentamassa". Kotimaisten Kielten Keskus (Blogi, Julkaistu 15.11.2010) Luettu 8.4.2020 https://www.kotus.fi/nyt/kotus-blogi/blogiaristo/kaija_parko/itsetuntoa_rakentamassa.8081.blog

Patston, Tim. 2013. "Teaching stage fright? – Implications for music educators" B. J. Music Ed. 2014 31:1, 85–98. Luettu: 05.02.2020 <https://search-proquest-com.ezproxy.metropolia.fi/docview/1712713170/D8227688DABD4263PQ/1?accountid=11363&fbclid=IwAR1EaSG34IYotK85YLFNNTUmptBO1TqGsaavjW2JJPY-VVqvYwreUBLA29sYs>

Pekkarinen, Iida. 2017. "Positiivinen psykologia laulunopetuksen innoittajana - Tavoitteena kokonaisvaltainen, innostava, oppilaalle merkityksellinen laulunopetus". Opinnäytetyö. Ammattikorkeakoulututkinto, Jyväskylän Ammattikorkeakoulu.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/138607/Opinnaytetyo_Pekkarinen%20Iida.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Piippo, Riikka. 2011. "Elämyksellinen soitonopetus". Opinnäytetyö. Ammattikorkeakoulututkinto, Oulun seudun ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/33513/piippo_riikka.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Poikonen, Anni. 2009. "Pelottaako? Muusikon esiintymisjännitys ja esiintymisvalmennus". Opinnäytetyö. Ammattikorkeakoulututkinto, Jyväskylän Ammattikorkeakoulu.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/17203/Poikonen_Anni.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Routarinne, Simo. 2004. Improvisoi!. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.

<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>. (Luettu 1.12.2019)

Vihanto, Emilia. 2019. "Voiko karismaa opetella?- Harjoituksia karismaattisempaan esiintymiseen". Opinnäytetyö. Ammattikorkeakoulututkinto, Metropolia Ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/264831/vihanto_emilia.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Liitteen otsikko

Liitteen sisältö

Liitteen otsikko

Liitteen sisältö