

Jyrki Perttu

## **MUSIIKKI ALKAA HILJAISUUDESTA**

Keskittymisvaikeuksista kärsivien oppilaiden instrumenttiopetus

## **MUSIIKKI ALKAA HILJAISUUDESTA**

Keskittymisvaikeuksista kärsivien oppilaiden instrumenttiopetus

Jyrki Perttu  
Opinnäytetyö  
Kevät 2021  
Musiikin tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Musiikin tutkinto-ohjelma, musiikkipedagogi (AMK)

---

Tekijä: Jyrki Perttu

Opinnäytetyön nimi: Musiikki alkaa hiljaisuudesta – Keskittymisvaikeuksista kärsivien oppilaiden instrumenttiopetus

Työn ohjaaja: Jaana Sariola

Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: kevät 2021

Sivumäärä: 24

---

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on antaa instrumentti- ja musiikinopettajille käytännön keinoja keskittymisvaikeuksista kärsivien oppilaiden opetukseen sekä tietoja yleisimmistä keskittymisvaikeuksiin johtavista syistä. Käsittelen työssäni ADHD- sekä ADD-oireita, mutta pyrin pitämään tekstin helposti ymmärrettävässä muodossa uppoutumatta liikaa diagnoosien kirjoon ja vaihteluun. ADHD- ja ADD-diagnoosien lisäksi kerron työssäni tilapäisistä keskittymisen häiriöistä.

Lasten ja nuorten keskittymisen vaikeudet ovat lisääntyneet nykypäivänä, joten on todennäköistä, että instrumenttiopettaja tulee urallaan törmäämään erinäisiä keskittymisvaikeuksia omaavaan oppilaaseen. Ammattikorkeakoulun musiikkipedagogin opetuksessa ei mielestäni anneta tarpeeksi tietoa ja keinoja keskittymishäiriöisten oppilaiden kanssa työskentelemiseen, joten pyrin työssäni antamaan yksinkertaisia ja helposti sovellettavia työkaluja musiikkipedagogien työskentelyn helpottamiseksi.

Tämän opinnäytetyön tarjoaman työkalupakin sisällön keräsin haastattelemalla pitkään työelämässä vaikuttaneita musiikkipedagogeja, joilla on kokemusta keskittymishäiriöisten oppilaiden opettamisesta. Lisäksi pohdin haastatteluissa ilmenneiden asioiden pohjalta erilaisia keinoja keskittymishäiriöisten oppilaiden oppituntien suunnittelemiseen ja pitämiseen.

Työssäni kävi ilmi, että keskittymishäiriöisten oppilaiden instrumenttiopetus on monilta osin haastavampaa kuin ns. normaalien oppilaiden opettaminen. Opettajan tulee huomioida useita erilaisia tekijöitä oppimistuloksien ja oppilaan harjoittelumotivaation ylläpitämiseksi.

Tulevaisuudessa pääsen toivottavasti soveltamaan tässä työssä käsittelemiäni keinoja erilaisten keskittymisvaikeuksista kärsivien oppilaiden parissa sekä kasvattamaan asiantuntemusta erityisopetuksesta myös aikuisten oppilaiden parissa. Työtäni voisin kehittää haastattelemalla aikuisia keskittymisvaikeuksista kärsiviä musiikkioppilaita heidän kokemuksestaan toimivista keinoista instrumenttitunneilla. Varsinaiset aikuisten opetusta käsittelevät keinot jäivät puuttumaan työstä.

---

Asiasanat: Keskittymisvaikeudet, musiikkipedagogi, instrumenttiopetus, erityisoppilas, ADHD, ADD, tuntisuunnitelma.

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Music, Option of Music Pedagogue, pop & jazz

---

Author: Jyrki Perttu

Title of thesis: Music Starts from Silence – Teaching of Instrument Students with Concentration Problems

Supervisor: Jaana Sariola

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2021

Number of pages: 24

---

The purpose of this thesis was to give practical tips for music pedagogues to help working with students with concentration problems including some theory about concentration problems. This thesis mainly focuses on ADHD and ADD diagnoses with brief information about temporary concentration problems.

The education system of music pedagogues has not been up-to-date with the increasing amount of diagnosed concentration problems. Music pedagogues without special education are more likely to have students with special needs without a clue how to work with them. In this thesis the author is giving some basic information and tools about teaching of students with concentration problems for music pedagogues and tips how to apply those tools in their work.

Some tips and tools were collected by interviewing two music pedagogues with experience and knowledge about working with students with concentration problems. There is also discussion about how to apply these questions into instrument lessons in a practical way.

It was found out that the motivation of the students is the key for good education with students with special needs. Teachers should focus on helping students build their self-confidence and motivation with practices.

In the future the goal of the author is to get more experience and knowledge about working with students with concentration problems. This thesis gives a good foundation for dealing with special students and how to apply this knowledge in daily work as music pedagogue.

---

Keywords: Concentration problems, music pedagogue, Instrument teaching, ADHD, ADD, lesson plan.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	KESKITTYMISVAIKEUDET .....	7
2.1	ADHD ja ADD .....	7
2.2	Tilapäiset keskittymisvaikeudet .....	8
3	HAASTATTELUT .....	10
3.1	Haastattelujen kysymykset ja teemat .....	10
3.2	Haastattelujen tulokset .....	12
4	VILKAS OPPILAS .....	16
4.1	Henkilökohtainen opetussuunnitelma .....	16
4.2	Oppitunnin toteuttaminen .....	16
4.3	Työkaluja oppitunnin avuksi .....	18
4.3.1	Kuvionuotit .....	18
4.3.2	Painon tai paineen tunteen hyödyntäminen ja stressilelut .....	19
4.3.3	Oppitunnin rakennekortit .....	19
5	POHDINTA .....	21
	LÄHTEET .....	23

# 1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä perehdyn keskittymisvaikeuksiin ja instrumenttiopettajan keinoihin auttaa keskittymisvaikeuksista kärsiviä oppilaita. Pyrin esittämään konkreettisia keinoja opetustyön helpottamiseksi sekä antamaan yleistä tietoa keskittymishäiriöisten oppilaiden parissa työskentelyyn. Keskityn työssäni pääasiassa ADHD- ja ADD-diagnosoituihin oppilaisiin rajatakseni työni aihetta lopputyön vaatimuksiin soveltuvaksi.

Keskittymishäiriöiden diagnosointi on yleistynyt viimeisten parin vuosikymmenen aikana, pääasiassa oireiden tunnistamisen kehityttyä. Musiikkipedagogien koulutusohjelma ei mielestäni ole pysynyt tässä kehityksessä mukana. Useimmiten keskittymishäiriöiset oppilaat päätyvät tavallisten musiikkipedagogien instrumenttitunneille erityisopettajan koulutuksen saaneiden pedagogien sijaan. Tästä syystä on tärkeää, että musiikkipedagogit saisivat edes jonkinasteisen perehdytyksen erityisoppilaiden kanssa toimimiseen työelämässä.

Aihe on minulle tärkeä, koska olen päätenyt työelämässä työskentelemään erilaisten erityisoppijoiden pariin. Kun erityisoppilaita kohtaa ensimmäistä kertaa, on haastavaa saada opetusta sujuumaan, kun itsellä ei ole tietotaitoa ja keinoja oppilaan tarpeisiin vastaamiseen. En ole vielä saanut kokemusta ADHD- ja ADD-oppilaista, minkä vuoksi halusin tehdä tämän työn perehtyäkseni aiheeseen, ennen kuin kyseisiä oppilaita tulee vastaan työelämässä.

Toteutan työni keräämällä tietoa haastattelujen kautta sekä perehtymällä aiheeseen liittyviin opinnäytetöihin ja artikkeleihin. Jo ennen työni aiheen valintaa huomasin, että keskittymishäiriöisten oppilaiden opettamista käsittelevät työt painottuivat pääasiassa ryhmäopetukseen eivätkä yksityisopetukseen. Siksi haluan kerätä keinoja, joita voisi soveltaa käytäntöön instrumenttitunneilla, joissa opettaja on kahden oppilaan kanssa. Aion purkaa haastattelujen vastaukset ja teemat ja pohdin näiden tulosten pohjalta oppituntien suunnittelun ja järjestämisen käytännön asioita.

## 2 KESKITTYMISVAIKEUDET

Keskittymisvaikeudet ilmenevät yleisimmin tarkkaavaisuuden ylläpitämisen ja olennaisiin asioihin keskittymisen ongelmina sekä hajamielisyytenä ja ajankäytön hallintaan liittyvinä vaikeuksina. Keskittymisvaikeudet voivat johtua useista syistä ja olla tilapäisiä tai kroonisia. Usein keskittymisongelmat vaikuttavat ihmisen itsetuntoon negatiivisella tavalla ja voivat aiheuttaa itsensä vähättelyä ja alisuoriutumista, minkä vuoksi riittävän tuen saaminen ympäristöltä on tärkeää yksilön kehityksen ja oppimisen turvaamiseksi. (YTHS Psykologi 2020.) Keskittymishäiriöitä on ollut aina olemassa ihmisen historian aikana, mutta niiden diagnosointi on kehittynyt paljon 2000-luvun aikana. Keskittymishäiriön diagnosointi jo lapsuudessa tai nuoruudessa auttaa vanhempia ja opettajia suunnittelemaan opintojen ja arkielämän tukemista. (Huttunen & Socada 2019.)

Tutuimmat keskittymisvaikeuksien diagnoosit ovat ADHD ja ADD, mutta näiden lisäksi keskittymisvaikeuksia ilmenee myös autismin kirjossa, traumaissa ja useimmissa muissa mielenterveyden häiriöissä. Keskityn työssä vain ADHD- ja ADD-oppilaisiin. Varsinaisten diagnosoitavissa olevien keskittymishäiriöiden lisäksi yleisiä ovat tilapäiset keskittymisen vaikeudet, joita aiheuttavat esimerkiksi stressi ja unettomuus (YTHS Psykologi 2020). Kuten kaikessa oppimisessa, myös instrumenttiopetuksessa keskittymisvaikeudet aiheuttavat oppilaalle haasteita oppia ja omaksua uutta tietoa ja sen vuoksi on tärkeää, että opettajalta löytyisi tietoa ja keinoja tukea oppilasta opinnoissa.

### 2.1 ADHD ja ADD

ADHD (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder), eli aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö, on aivojen tarkkaavaisuutta ja vireystilaa säätelevien hermoverkkojen häiriintyneestä kehityksestä johtuva oireyhtymä. ADHD-henkilöllä aivojen energiatasot ovat vähissä välittäjäaine dopamiinin puutteen vuoksi, minkä vuoksi henkilö pyrkii liikkeellä ja ärsykkeillä pitämään aivonsa aktiivisesti toiminnassa. Ominaisia piirteitä ADHD:lle ovat liiallinen tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus ja impulsiivinen hetken mielihjohteista syntyvä käytös. Oireiden ilmeneminen ja suhde on yksilöllistä. Toisilla korostuu erityisesti tarkkaamattomuus, toisilla taas yliaktiivisuus ja toisilla on enemmän tai vähemmän molempia oireita. Oireyhtymän taustalla ovat suurelta osin geneettiset tekijät, mutta ADHD ei ole pelkästään perinnöllinen käyttäytymishäiriö, vaan siihen liittyvät oleellisesti myös sikiön raskausajan kehitykselliset tekijät. ADHD:n esiintyvyydeksi arvioidaan lapsilla ja nuorilla 4–7 % ja aikuisilla

2–3 % ja sitä todetaan useammin pojilla kuin tytöillä. ADHD ei parane iän myötä, mutta oireet voivat helpottua. (Huttunen & Socada 2019.)

ADHD:n ongelmat ilmenevät useimmiten vaikeuksina keskittyä tehtäviin ja harjoituksiin sekä puheen kuuntelun ja ohjeiden seuraamisen haasteina. Myös jatkuvat virheet yksitoikkisissa harjoituksissa ja tehtävissä ovat yleisiä. Tarkkaamattomuus voi esiintyä pitkäkestoisten harjoitteiden välttelynä, unohteluna ja aikataulujen lipsumisena. Huonoa tarkkaavaisuudesta poteva pärjää paremmin kahdenkeskisessä opetuksessa kuin ryhmässä. ADHD:sta kärsivä ihminen voi kuitenkin kyetä keskittymään johonkin itselleen mieluisaan asiaan tai tekemiseen, kuten peleihin tai soittamiseen. (Huttunen & Socada 2019.)

Yliaktiivisuus näkyy usein raajojen hermostuneena liikutteluna, kiemurteluna ja paikallaan pysymisen vaikeuksina. Varsinkin ylivilkas lapsi voi lähteä tutkimaan ympäristöä tai kiipeilemään huonekalujen päälle. Aivojen välittäjäaineiden heikomman tuotannon vuoksi myöskin ylenpalttinen puhuminen ja rauhattomuus ovat yleisiä oireita. Yleisesti ADHD:n oirekirjoon kuuluu myös impulsiivisuutta ja pettymysten sietämisen hankaluutta. (NHS 2018.)

ADD (Attention Deficit Disorder), eli tarkkaamattomuus, on yksi ADHD:n ilmenemismuodoista. Periaatteessa ADD eroaa ADHD:sta siten, että ADD-oireisiin kuuluu tarkkaavaisuuden ja keskittymisen ongelmia, mutta yliaktiivisuutta ja impulsiivisuutta ei ole havaittavissa tai niiden oireet ovat vähäisiä. (NHS 2018.)

## **2.2 Tilapäiset keskittymisvaikeudet**

Tilapäiset keskittymisvaikeudet ovat hyvin tavallisia. Niitä voivat aiheuttaa esimerkiksi stressi, unen puute, päihteiden liikakäyttö ja masennus (YTHS 2020). Jos ennen niin hyvällä oppilaalla alkaa ilmetä ongelmia oppitunnilla keskittymisessä tai harjoittelu jää toistuvasti väliin, voi taustalla olla muuttunut elämäntilanne, kuten vaikkapa muuttunut parisuhdestatus tai muutto. Myös koulussa tai työelämässä käynnissä oleva vaativa jakso voi säteillä keskittymisen ongelmia. Näistä tilapäisistä keskittymisen haasteista ei instrumenttiopettajan tarvitse liiaksi huolestua, mutta asia kannattaa nostaa esille kysymällä joko suoraan tai epäsuorasti oppilaalta, mikä voisi olla muuttuneen käytöksen takana. Oppilaan ja opettajan suhteesta ja keskusteluyhteydestä riippuen ongelma voi helpot-



tua keskustelemalla. Jos oppilas on nuori, voi opettaja olla suoraan yhteydessä oppilaan vanhempiin ja esittää havaintonsa heille ja tiedustella, ovatko myös vanhemmat havainneet samanlaista muutosta lapsen tai nuoren käytöksessä.

Tilapäiset keskittymisvaikeudet ovat nimensä mukaisesti ohimeneviä, mutta niiden kesto vaihtelee paljon ongelmien syistä riippuen. Nykyisin älylaitteiden yleistymisen myötä keskittymishäiriöt ovat yleistyneet. Varsinkin lapsen ja nuoren aivot reagoivat älylaitteiden aiheuttamaan ärsyketulvaan, jonka seurauksena pitkäkestoista keskittymistä vaativa työskentely heikkenee. (Kosola, Moisala & Ruokoniemi 2019.) Yksittäisen tunnin perusteella ei kannata tehdä hätäisiä johtopäätöksiä, vaan tarkkailla mieluummin oppilaan käytöstä pidemmällä aikavälillä.

### 3 HAASTATTELUT

Opinnäytetyötäni varten löysin kaksi haastateltavaa. Ensimmäisestä haastateltavasta käytän nimitystä haastateltava 1. Hän on kansalaisopiston tuntiopettaja, jonka työkuvaan kuuluu useiden eri instrumenttien tuntiopettaminen sekä bändiryhmät. Haastateltava 1 on myös toiminut useita vuosia erityisluokanopettajana keskittymishäiriöisten oppilaiden parissa ja hänen yksityistunneillaan instrumenttiopetuksessa on ollut useita ADHD- ja ADD-oppilaita. Toinen haastateltavani, haastateltava 2, on koulutettu erityisluokanopettaja pitkällä työkokemuksella. Häneltä löytyy myös käytännön kokemusta keskittymishäiriöisten oppilaiden instrumenttiopetuksesta.

Haastateltavan 1 haastattelun toteutin puhelinhaastatteluna 13.5.2020, ja haastateltavan 2 haastattelun videopuheluhaastatteluna Zoom-sovelluksen välityksellä 10.3.2021. Haastateltavilta kyseilin osittain samoja asioita, mutta haastateltavan 2 haastatteluun olin täsmentänyt kysymykseni koskemaan enemmän yksityisopetusta opinnäytetyöni aiheen tarkennuttua ja paneuduttuani aiheeseen laajemmin. Haastateltavalta 1 ei siis ole haastatteluvastauksia kaikkiin kysymyksiini, joten paneudun haastateltavan 2 vastauksiin niiden kysymysten osalta. Molempien haastateltavien kokemus erityisoppilaiden parissa keskittyi pääasiassa lapsiin ja nuoriin, joten en saanut suoria toimivaksi todistettuja keinoja aikuisten kanssa työskentelyyn, mutta useimmat esille tulleista vastauksista ovat myös hyödynnettävissä joko suoraan tai mukautettuna aikuisen oppilaan kanssa.

#### 3.1 Haastattelujen kysymykset ja teemat

Haastattelussa käsiteltäviä teemoja olivat oppilaan oppimisvaikeuden tunnistaminen ja siitä tiedon saaminen, tunnin suunnittelu, keskittymisen ja tarkkaavaisuuden ylläpitäminen ja tukeminen sekä oppilaan motivointi ja palautteen antaminen.

Lähdimme haastattelussa liikkeelle siitä, kuinka opettaja voi saada tiedon tai havaita oppilaan keskittymisvaikeuden. Minua kiinnosti etenkin se, kuinka oppilaan vanhemmilta tai oppilaalta itseltään voisi hienovaraisesti kysyä mahdollisista oppimisvaikeuksista. Tieto oppilaan keskittymisvaikeuksista on tärkeä tieto opettajalle oppitunnin suunnittelua varten, joten näiden mahdollisten oppimisvaikeuksien selvittäminen opintojen alkuvaiheessa on olennaista opetuksen ja oppilaan tukemisen toteutumiseksi. Kysyin haastateltavilta, kuinka usein oppilaan keskittymisvaikeuksista saadaan

tieto jo ennen instrumenttituntien alkamista sekä mistä tekijöistä he ovat huomanneet oppilaan mahdollisen keskittymisvaikeuden, mikäli tietoa asiasta ei ole etukäteen saatu huoltajilta tai oppilaalta itseltään. Lisäksi kyselin, minkälaisista merkeistä oppilaan käytöksestä voi epäillä mahdollista keskittymisvaikeutta sekä kuinka tästä tulisi keskustella oppilaan vanhempien kanssa. Vastauksien myötä kävimme myös keskustelua instrumenttiopettajan ja lapsen muiden opettajien välisestä kommunikoinnista ja sen tuomista mahdollisuuksista.

Oppitunnin suunnittelusta kysyin haastateltavilta oppitunnin pituuteen, rytmitykseen sekä sisältöön liittyviä asioita. Ennako-oletuksena pidin sitä, että oppituntien sisällössä saisi olla paljon vaihtelua, jotta oppilaan tarkkaavaisuus pysyy ylhäällä. Kysyin myös kokemuksia erilaisista opetuksessa käytettävistä apuvälineistä ja harjoitusten sovellutuksista, joilla oppilaan keskittymistä parannettaisiin. Näitä oppitunnin suunnitteluun ja käytännön toteuttamiseen liittyviä asioita kävin laajasti läpi haastateltavien kanssa, koska niistä saisi kerättyä materiaalia kokemattomampien opettajien työkalupakkiin.

Keskittymisen ja tarkkaavaisuuden ylläpitämiseen ja tukemiseen paneuduin haastateltavien kanssa pääasiassa oppilaan erilaisten tuen tarpeiden huomioimisena sekä keinoina, joilla opettaja voi palauttaa oppilaan tarkkaavaisuuden, jos tarkkaavuus pääsee laskemaan oppitunnin aikana. Keskittymisvaikeuksista kärsivien oppilaiden opetuksen keskeisimpiä haasteita on oppilaiden tarkkaavaisuuden ylläpitäminen ja tuntien hallinnassa pitäminen. Tähän aiheeseen kysyin haastateltavilta konkreettisia käytännön keinoja ja esimerkkejä ja niiden soveltamista oppilaan tarpeiden mukaan. Tarkkaavaisuuden ja keskittymisen ylläpitämisen keinot ovat opinnäytetyöni tärkeimpiä käsiteltäviä asioita, koska näitä esiin tulleita keinoja pystyy omassa opettamisessa hyödyntämään suoraan käytäntöön.

Viimeisenä pääteemana haastatteluissa oli oppilaan motivoiminen ja palautteen antaminen. Kysymyksissä käsiteltiin erilaisia tapoja, miten erityisoppilaan motivaatiota ja itsetuntoa saadaan parannettua opettajan ja oppilaan välisen vuorovaikutuksen sekä palautteen avulla.

### 3.2 Haastattelujen tulokset

#### Keskittymishäiriöiden tunnistaminen ja selvittäminen

Molemmat haastateltavat olivat sitä mieltä, että opettajan on hyvä saada mahdollisimman nopeasti tieto oppilaan mahdollisesta keskittymisen tai tarkkaavaisuuden häiriöstä, mielellään ennen opetuksen aloittamista. Jos opettaja ei ole tietoinen oppilaan keskittymisongelmista, voi oppituntien rakenne ja sisältö osoittautua liian haastavaksi oppilaalle, jolloin oppilas voi turhautua ja lopettaa harrastuksen jo alkutekijöihinsä. Haastateltava 2 on huomannut hyväksi ratkaisuksi laittaa jo musiikkikoulun ilmoittautumislomakkeeseen sarake, jossa pyydetään antamaan lisätietoja oppilaan erityistä tukea vaativista diagnooseista ja piirteistä. Tässä lisätietosarakkeessa tulisi mainita, että erilaiset tukikeinot ovat yleisiä ja että opettaja ja koulu voivat tukea oppilaan oppimista, kun heillä on tiedossa oppilaan tilanne. Hänen mielestään on tärkeää saada esille se, että opetusta voidaan tukea, koska usein vanhemmat luulevat, ettei instrumenttiopettajalla ole asian hyväksi mitään tehtävää, tai toisinaan vanhemmat pelkäävät maininnan vaikuttavan oppilasvalinnoissa syrjivästi tai oppilasta leimaavasti (Haastateltava 2 2021).

Kummankin haastateltavan mukaan diagnooseista suoraan kysyminen oppilaalta tai oppilaan huoltajalta vaatii hyvää pelisilmää opettajalta. Asia on hyvä pohjustaa aluksi kertomalla opetuksen tukitoimiin liittyvistä asioista ja asian yleisyydestä, jotta aiheesta puhuminen olisi helppoa ja luontevaa. Haastateltava 2 kehottaa nuoren oppilaan tapauksessa kysymään vanhemmilta, onko lapsi itse tietoinen keskittymishäiriöstä ja kuinka hänen kanssaan asiasta on puhuttu. Oppilaan tai vanhempien kesken voi myös keskustella siitä, millaiset asiat häiritsevät oppilaan keskittymistä ja mitkä helpottavat sitä. Varsinkin vähän vanhemmat oppilaat ovat jo hyvin tietoisia itselleen sopivista metodeista, ja he ovat kehittäneet erilaisia keinoja oman keskittymisen ja tarkkaavaisuuden tukemiseksi. (Haastateltava 2 2021.)

Jos oppilaan keskittymishäiriö on tiedossa oppilaan koulussa, voi opettaja pyytää lapsen luokanopettajan tai koulun yhteistietoja ja kysyä, minkälaiset tukitoimet koulussa on havaittu toimiviksi oppilaan kohdalla. Opettaja voi myös tiedustella, voisiko hän osallistua lapsen opetusta käsitteleviin vanhempainiltoihin tai verkostopalaveriinhin oppilaan koulun kanssa. Yleensä huoltajat ovat suhtautuneet tähän positiivisesti ja kokeneet sen hyödyllisenä. (Haastateltava 2 2021.)

Aina opettajalle ei tule tietoa oppilaan keskittymisen vaikeuksista. Haastateltavien mukaan mahdollisen keskittymisvaikeuden tunnistaa helposti instrumenttitunnilla, varsinkin jos kyseessä on ADHD. ADHD-diagnosiin liittyvä hyperaktiivisuus ilmenee varsinkin nopeasti, kun oppilaalla on vaikeuksia pysyä paikallaan penkissä tai hän heiluttelee jatkuvasti käsiään tai jalkojaan. ADD-tapaukset jäävät helpommin koulumaailmassa huomaamatta, koska heillä ei esiinny yliaktiivisuutta, vaan tarkkaavaisuuden häiriötä. Oppilaan katse voi vaeltaa ympäri opetustilaa, eikä ohjeistuksen seuraamisesta tule mitään. Tällöin harjoituksen ymmärtäminen menee haastavaksi eikä aloittaminen tahdo onnistua. Oma-aloitteisuus on heikoissa kantimissa ja harjoituksesta toiseen siirtyminen vaatii tarkkaavaisuuden siirtämisessä ponnisteluja. (Haastateltava 2 2021.) Haastatteluissa kävi ilmi, että tarkkaavaisuusvaikeuksista kärsiville oppilaille on tärkeää esittää tehtävänanto selkeästi ja huolellisesti ja välissä tarkistaa, että oppilas on ymmärtänyt ohjeistuksen. Tarkkaavaisuutta ohjeistukseen saadaan parannettua ottamalla katsekontakti oppilaaseen, jolloin oppilaalla on helpompi pitää keskittyminen opettajan puheessa.

#### Tunnin suunnittelu sekä keskittymisen ja tarkkaavaisuuden ylläpitäminen ja tukeminen

Haastateltavien mukaan keskittymisvaikeuksista kärsivän oppilaan opettamisessa on tärkeää pitää opetustilanne mahdollisimman neutraalina ja muuttumattomana. Opetustilan olisi hyvä olla siisti ja vailla liiallisia ärsykeitä. Jos luokassa on paljon erilaisia soittimia, tavaroita tai julisteita, alkaa oppilaan mielenkiinto suuntautua niihin. Ensimmäisillä tunneilla voi tunneista käyttää hieman aikaa opetustilan tutkiskeluun oppilaan kanssa, jos oppilas jatkuvasti vilkuilee ympäri huonetta kesken harjoittelun. Kun huomion varastaneeseen objektiin pääsee rauhassa tutustumaan, on helpompi keskittyä taas harjoitteluun. Jos luokahuoneeseen esimerkiksi on hankittu uusi soitin tai taulu, joka herättää oppilaan mielenkiinnon, voidaan tunnin alussa käydä yhdessä ihmettelemässä ja toteamassa, että mitäs uutta tänne onkaan ilmestynyt. (Haastateltava 2 2021.)

Rauhaton ja meluisa opetusympäristö aiheuttaa turhia aistiärsykeitä, joten opetustilan rauhallisuus on hyvä varmistaa. Viereisistä huoneista luokkaan kantautuva soitto tai jopa hiljalleen naputtava seinäkello voi häiritä oppilasta ja viedä huomion pois varsinaisesta harjoittelusta. Mikäli mahdollista, tulisi keskittymisrauhaa vaativan oppilaan tunnin ajoittaa siten, ettei lähiympäristössä olisi muita soitto-opetuksia samaan aikaan. Myös seinäkellon voi nostaa kaappiin, mikäli sen ääni häiritsee oppilasta. Oppilaan mielenkiinto uusia ääniä kohtaan herää helposti ja joskus nuorelle oppilaalle on tarpeellista saada selville mistä, uusi ääni kuuluu, ennen kuin harjoitteluun pystyy taas keskittymään. Jos ulkona menee aura-auto tai käytävällä siivoojan puhdistuskone, mikä varastaa

oppilaan huomion, voidaan käydä yhdessä katsomassa, mikä äänen lähteenä on. Opettaja antaa omalla käytöksellään esimerkkiä oppilaalle ja vaikka oppilaalla olisi tavanomaista vilkkaampi päivä, voi opettaja hillitä oppilasta olemalla itse rauhallinen opetustilanteessa. (Haastateltava 2 2021.)

Oppitunnin pituudesta ja rytmittämisestä haastateltavat olivat sitä mieltä, että lyhyellä oppitunnilla pärjätään paremmin kuin pitkällä. Pitkän oppitunnin aikana tarkkaavaisuus herpaantuu herkästi ja isompi osuus varsinaisesta tunnista menee muihin asioihin kuin soittamiseen. Haastateltava 1 on todennut 15 minuutin oppitunnin olevan sopivan mittainen vilkkaalle oppilaalle. Molempien haastateltavien mukaan oppitunnin sisältö on hyvä jakaa useampaan erilaiseen harjoitukseen. Haastateltava 2 käyttää opetuksessa apunaan tunnin sisältöä kuvaavia aihelappuja, jotka hän asettaa näkyville esimerkiksi taululle ennen oppilaan saapumista oppitunnille. Tällöin oppilas voi itse seurata tunnin etenemistä ja varautua henkisesti jo valmiiksi tuleviin harjoituksiin. Jokaiselle harjoitukselle on varattu tietty määrä aikaa, jolloin oppilas tietää, ettei vähemmän mielekästä harjoitusta tarvitse koko tuntia suorittaa. Keskittymiseen auttaa, kun oppilaalle kerrotaan, että nyt tehdään tätä tiettyä harjoitusta esimerkiksi kolme minuuttia, jonka jälkeen siirrytään seuraavaan harjoitukseen tai tarvittaessa annetaan oppilaalle pieni tauko.

Vilkkaalle oppilaalle toimivat harjoitukset, joissa kehityksen ja tulokset voi havaita nopeasti. Oppilas voi turhautua paljon toistoja vaativaan harjoitukseen, jossa ei tapahdu huomattavia muutoksia tai edistymistä. Haastateltavan 1 mukaan harjoittelemisen voi tehdä mielekkäämmäksi lisäämällä siihen pieniä muutoksia oppilaan etenemisen myötä. Kun esimerkiksi harjoiteltu lyhyt melodiapätkä tai riffi alkaa olla oppilaalla hallussa, voidaan muuttaa sormituksia tai koittaa soittaa sama hieman nopeammin. Nopeusharjoituksissa opettaja voi ottaa kellosta aikaa ja katsotaan, kuinka paljon nopeammaksi suoritusta saadaan vaikkapa kolmen minuutin kuluessa. Tällöisiä nopeusharjoituksia oppilaalla on helppo tehdä myös kotona ottaen itse aikaa kellosta tai pyytämällä huoltajaa ottamaan aikaa. Nopeasti soittaessa tarkkuus ja taiteellisuus voi kärsiä, mutta siitä ei kannata olla turhan tarkkana, ellei tekeminen mene suoranaiseksi sähläämiseksi.

Paljon toistoja vaativien teknisten harjoitteiden kanssa opettajan on hyvä käyttää luovuutta lisäämällä harjoitteluun leikin- tai pelinomaisia piirteitä. Harjoituksen voi purkaa pienempiin palasiin ja lähteä etenemään taso tasolta -periaatteella, jossa oppilas huomaa nopeasti oppivansa vaaditun asian, jonka jälkeen tehtävään lisätään uusi palanen. Tällöin oppilaan on helpompi omaksua ja muistaa, mitä tehtävässä pitää tehdä, kun informaatiota ei tule kerralla liikaa. (Haastateltava 2

2021.) Tehtävänannossa on yleisestikin tärkeää antaa ohjeet selkeästi ja varmistaa välissä, että oppilas on varmasti ymmärtänyt tehtävänannon (Haastateltava 1 2020).

### Oppilaan motivointi ja palautteen antaminen

Haastatteluissa kävi ilmi, että keskittymishäiriöistä kärsivillä oppilailla, etenkin ADHD-henkilöillä, on usein taipumuksia huonoon itsetuntoon ja oman osaamisensa ja oppimisensa väheksymiseen. Tämä johtuu useimmiten siitä, ettei heidän oireitaan ole tunnistettu neuropsykologisista syistä johdetuiksi, vaan heitä on saatettu pitää levottomina ja huonosti käyttäytyvinä. Tällaisessa tilanteessa yksilölle on negatiivisen palautteen ja arvostelun vuoksi saattanut syntyä virheellinen omakuva, ettei hän ole yhtä hyvä kuin toiset ja että hän ei osaa mitään. Soittotunnilla on tärkeää saada heikolla itsetunnolla varustettu oppilas tuntemaan onnistumisen kokemuksia pitämällä tehtävien taso tarpeeksi alhaisena, jotta hän varmasti ainakin opintojen alkuvaiheessa onnistuu varmasti heti tehtävissä. Jos oppilaan suorituksista osaa löytää aina jotain hyvää ja antaa välittömän positiivisen palautteen harjoituksen suorittamisen jälkeen, tämä parantaa oppilaan itsetuntoa. (Haastateltava 2 2021.) Oppilaan harjoituksessa tekemien virheidenkin kanssa on hyvä pukea palaute positiiviseen ja kannustavaan muotoon, esimerkiksi ”melkein meni jo kokonaan oikein”. Jos palaute on jatkuvasti huonoihin asioihin painottuvaa, voi oppilas turhautua harjoitteluun. (Haastateltava 1 2020.)

## 4 VILKAS OPPILAS

### 4.1 Henkilökohtainen opetussuunnitelma

Erityistä tukea tarvitsevalle oppilaalle voidaan tehdä oma henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma HOJKS. Tässä henkilökohtaisessa opetussuunnitelmassa käydään läpi, millaisia tukitoimia oppilas tarvitsee opetukseen, mitkä ovat opiskelun erityiset painoalueet, edistyksen seuraaminen ja arviointitavat, oppilaan itsearviointi sekä oppilaan taidot, kiinnostuksen kohteet, tavoitteet sekä kehittämistarpeet. HOJKS tehdään yhdessä opettajan, oppilaan ja huoltajan kanssa. (Opetushallitus 2021.) Opetussuunnitelma tehdään lukuvuodeksi kerrallaan, ja sitä voi muokata tarvittaessa lukuvuoden edetessä.

Opetussuunnitelman sisällössä pohditaan opetuksen yleisiä päätavoitteita ja käytettävissä olevia resursseja, kuten kuinka paljon oppilaalla on aikaa harjoitteluun. Opetussuunnitelman laatimiseksi tarvitaan siis tietoa oppilaan muista harrastuksista, koulusta ja oppilaasta itsestään. Oppilaan arvioinnissa huomioidaan oppijan keskeiset taidot, kiinnostukset ja ominaisuudet. Henkilökohtaisen opetussuunnitelman avulla opettaja voi seurata oppilaan edistymistä suunnitelmaan kirjatuihin osa-alueisiin. Tämä auttaa opettajaa pysymään kartalla siitä, mitä asioita on käymättä läpi ja mitkä asiat vaativat vielä lisää harjoittelua. Opetussuunnitelmaa seuraamalla myös oppilas voi itse havainnoida oman osaamisensa kehittymistä. Opetussuunnitelmassa painotetaan oppilaan omia mielenkiinnon kohteita ja asioita, jotka hän kokee itse tärkeäksi oppia. Tällöin oppilaan on helpompi sitoutua oppimisprosessiin ja harjoitteluun. (Jäppinen 2008, 34–35.)

### 4.2 Oppitunnin toteuttaminen

Oppitunnin suunnitteluun liittyviä asioita käsiteltiin jo aikaisemmassa haastattelujen tulokset -osiossa, mutta lisäksi tähän omia ajatuksiani ja keinoja onnistuneen oppitunnin pitämiseksi haastatelluissa ilmenneiden asioiden pohjalta.

Instrumenttitunti kannattaa jakaa useaan lyhyeen harjoitukseen, jotta oppilaan tarkkaavaisuus ja keskittyminen saadaan ylläpidettyä. Yhden harjoitteen sopiva kesto on kahdesta kolmeen minuut-



tia. Näin lyhyessä ajassa ei voi olla mukana liikaa informaatiota, vaan sisältö tulisi pitää mahdollisimman tiiviinä ja yksinkertaisena. Asioissa pääsee etenemään pidemmälle, kun lyhyitä ja samankaltaisia harjoituksia toistaa peräkkäisillä tunneilla ja lisää niihin hiljalleen uutta sisältöä ja vaihtelua. Jos oppilas kokee harjoituksen mielekkääksi, keskittyminen tekemisessä pysyy pidempään, jolloin harjoituksen kesto voidaan jatkaa. Harjoitusten haastavuus on hyvä pitää sellaisena, että oppilas onnistuu harjoitteessa jo ensimmäisten yritysten aikana ja opettaja pääsee antamaan positiivista palautetta suorituksesta. Oppitunnin päätteeksi oppilaalle annetaan palautetta siitä, mikä tunnilla meni hyvin ja missä olisi vielä kehitettävää. Tässä palautteessa kannattaa painottaa hyviin asioihin, pieniinkin sellaisiin, kuten ”tänään kuuntelit tosi hyvin ohjeita” tai ”olit tosi reippaana”. Pienten oppilaiden kanssa voi oppilaalle kirjoittaa paperille jonkin kehuun hyvin menneestä asiasta, jonka oppilas vie mukanaan ja näyttää huoltajalle. Tällöin oppilas saa konkreettista positiivista palautetta ja näyttöä siitä, että on onnistunut.

Jos tunnilla tehtävä harjoitus tuntuu oppilaasta vastenmieliseltä, voidaan tarkkaavaisuutta motivoida sopimalla siten, että jos oppilas tekee tätä harjoittelua esimerkiksi kolmen minuutin ajan, voidaan sen jälkeen siirtyä eteenpäin tai tehdä jotain oppilasta kiinnostavaa. Ajan kulumista voi mitata esimerkiksi tiimalasilla tai puhelimen ajastimella, jolloin oppilas voi itse samalla seurata, paljonko aikaa vielä on jäljellä. Jos harjoitus ei millään tahdo lähteä käyntiin, voidaan palata hetkeksi johonkin aikaisempaan harjoitukseen ja kokeilla sen jälkeen uudelleen. Joskus syy harjoituksen vastenmielisyyteen voi löytyä siitä, että opettaja ei ole antanut ohjeistusta kyllin selkeästi eikä oppilas ole kunnolla ymmärtänyt harjoitusta. Vilkkaan oppilaan muisti voi olla lyhyt, eikä edellisellä tunnillakaan käytyä harjoitusta tahdo oikein muistaa enää viikon kuluttua. Alkuun on hyvä kertailla, miten se viimeksi läpi käyty harjoitus menikään. Läksyjen kanssa voi tulla myös vastaava tilanne, että oppilas ei ole harjoitellut yksinkertaisesti siitä syystä, että on unohtanut koko harjoituksen. Läksyt kannattaakin antaa oppilaalle selkeästi ja kirjallisesti. Oppilaalle voi tehdä esimerkiksi oman läksykan-sion pilvipalveluun, jonne opettaja lisää läksyt ja ohjeet niiden tekemiseen.

Instrumenttitunneilla harjoiteltavat kappaleet kannattaa valita oppilaan mielenkiinnon mukaan. Omia suosikkikappaleita tai mieluisia musiikkityylejä voi olla motivoivampaa treenata kuin instrumenttikirjasta löytyviä harjoituksia. Monesti nuoret oppilaat eivät osaa sanoa, millaisesta musiikista he pitävät. Silloin voi etsiä muita kiinnostuksen kohteita, kuten pitääkö oppilas esimerkiksi Harry Potterista tai peleistä. Näitä hyödyntämällä voi tehdä vaikkapa peli- tai elokuvamusiikkiin liittyviä harjoituksia.

Oppitunnille voidaan varata yksi tai tarvittaessa useampi tauko, jonka aikana oppilas voi liikkua ja ladata tarkkaavaisuuttaan. Ylivilkkailla oppilailla on tarve fyysiseen aktiiviteettiin, joka voidaan huomioida oppitunnilla antamalla oppilaalle mahdollisuus liikkumiseen. Jos opetustilan koko on liian pieni liikkumiseen, voi oppilaalle tarjota mahdollisuutta liikkumiseen paikallaan vaikkapa jumppanauhan avulla. Keskittymishäiriöisillä oppilailla parhain tarkkaavaisuuden ja keskittymisen tila on usein liikuntasuorituksen jälkeen. Oppilaalta tai hänen huoltajaltaan voi kysyä, olisiko mahdollista, että oppilas voisi harrastaa liikuntaa ennen instrumenttitunnille saapumista. Pyöräily tai reipas kävely musiikkitunnille olisi käytännössä helposti järjestettävissä.

### **4.3 Työkaluja oppitunnin avuksi**

#### **4.3.1 Kuvionuotit**

Keskittymisvaikeuksista kärsiville oppilaille nuottien harjoittelu voi olla hidas ja ylivoimaisen vaikealta tuntuva operaatio. Perinteisen nuottikuvan lukemiseen vaaditaan monipuolista ymmärtämistä nuottikuvan hahmotuksesta, nuottien osoittamista sävelistä, sävelten kestosta sekä rakenteen seuraamisesta. Musiikin lukemisen helpottamiseksi musiikkikeskus Resonaarin johtaja Kaarlo Uusitalo on kehittänyt kuvionuottijärjestelmän, jossa sävelten löytämistä instrumentista lähestytään muotojen ja värien avulla. Kuvioiden ja värien avulla voidaan merkitä sama informaatio kuin perinteisellä nuottikuvalla. (Resonaari 2019.) Vaikka kuvionuotit on alkujaan kehitetty ensisijaisesti kehitysvammaisten musiikin opiskelijoiden avuksi, voi järjestelmää hyödyntää myös muiden oppimisvaikeuksista kärsivien oppilaiden kanssa.

Kuvionuottien etuna on mahdollisuus nopeaan kappaleiden soittamiseen helpotetun nuottikuvan avulla. Soittimeen on merkattu sävelten sijainnit erimuotoisilla väritarroilla, jolloin oikeiden sävelten löytäminen on helpompaa. Tarrojen muoto määrittää oktaavialan ja väri soivan sävelen. Kuvionuottijärjestelmää kannattaa hyödyntää erityisesti musiikkiopintojen alkuvaiheessa, kun oppilaan kanssa halutaan päästä nopealla aikataululla soittamaan musiikkia, eikä perinteinen nuottikirjoitus anna tähän valmiuksia. Kuvionuottien perusperiaate on nopeasti opeteltava ja hahmotettava. Uusitalon mukaan kuvionuoteista voidaan hiljalleen siirtyä kohti perinteisten nuottien harjoittelua portaittain. Opettaja tekee oppilaskohtaisesti ratkaisuja, onko oppilaalla tarvetta ja valmiuksia kuvionuoteista luopumiseen vai saadaanko paremmat oppimistulokset aikaiseksi pysyttelemällä kuvionuottien parissa. (Uusitalo 2021.)

### 4.3.2 Painon tai paineen tunteen hyödyntäminen ja stressilelut

Oppilaan keskittymiseen ja fyysiseen yliaktiivisuuteen voidaan monissa tapauksissa vaikuttaa tuottamalla oppilaalle painoa tai painetta esimerkiksi painoliivin avulla. Fyysisen paineen tunteminen voi helpottaa oppilaan oman kehon liikkeen havainnointia ja keskittymistä sekä tarjota aistiärsykeitä aivoille. (Burke 2021.) Paineen toimimista voi testata aluksi kysymällä oppilaalta, voisiko opettaja painaa kevyesti oppilasta hartioista samalla, kun oppilas harjoittelee. Painoliivien ja vastaavien tuotteiden käyttämisestä kannattaa olla yhteydessä oppilaan huoltajaan ja kysyä, onko heillä kokemusta kyseisistä metodeista. Paineen tunnetta saa luotua myös esimerkiksi syliin asetettavan painavan tyynyn avulla.

Erilaiset stressilelut auttavat keskittymään ohjeiden seuraamiseen. Stressilelujen teho perustuu siihen, että oppilas voi fyysisesti tehdä jotain aivojen aktivoimiseksi samalla, kun keskittyy kuuntelemiseen. Opettaja voi hankkia luokkaansa muutamia erilaisia stressileluja, joista oppilas valitsee mieleisensä. Stressileluksi käyvät esimerkiksi nystyräpallot, jumppanauhat tai vaikkapa sinitarramöykky. Jumppanauhan voi sitoa tuolin jalkoihin kiinni, jolloin oppilas pystyy jaloillaan nostelemaan nauhaa. Myös istuimelle asetettava tasapainotyyny on hyvä keskivartalon aktivoija, koska oppilas pystyy soittaessaankin keinumaan tyynyllä ja saamaan samalla liikettä. (Saksi & Vikberg 2012, 21–22.) Oppilaat voivat testailla erilaisia stressileluja ja valita niistä käyttöön itselleen parhaiten sopivat. Oppilas voi myös ottaa kotoaan mukaan oman stressilelun, jos häneltä sellainen löytyy.

### 4.3.3 Oppitunnin rakennekortit

Tunnin sisällön hahmottaminen ja seuraaminen voi auttaa keskittymishäiriöistä oppilasta, kun hän pystyy oppitunnin aikana varautumaan siihen, mitä on tulossa. Papunetin kuvatyökalulla (kuva 1) pystyy helposti tekemään aihekuvakortteja, joista voi tehdä taululle oppitunnin aiheita kronologisessa järjestyksessä kuvaavan listan. Tähän listaan on hyvä jättää oppilaalle yksi ruutu tyhjäksi ja antaa muutama vaihtoehtoinen kortti, joista oppilas voi valita omavalintaisen aiheen. Oppitunnin sisältöön vaikuttamisen mahdollisuus motivoi oppilasta ja auttaa keskittymisessä, kun hän odottaa itsevalitsemaansa varmasti mieluisaa harjoitusta. Aikataulun noudattaminen oppitunnin aiheissa ei aina käytännössä toteudu, joten opettaja voi tarvittaessa poistaa jonkin osa-alueen tunnin sisällystään, mutta ei oppilaan itse valitsemaa korttia. Kuvassa 1 on esimerkkejä Papunetin kuvatyökalulla tekemistäni korteista. Aihekortit voi tulostaa ja sen jälkeen leikata erilleen.

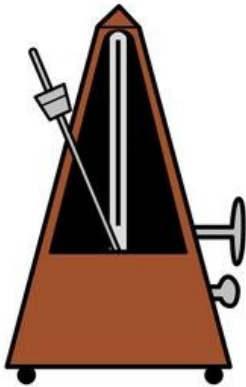
Lämmittely



Nuottiharjoitus



Rytmit



Musiikin kuuntelu



Kappaleen soittaminen



Palaute



KUVA 1. Aihekortit (Papunetin kuvapankki 2021)

## 5 POHDINTA

Opinnäytetyöni tavoitteena oli antaa vinkkejä keskitysvaikeuksista kärsivien instrumenttioppilaiden opetukseen sekä kertoa perustietoa keskittymishäiriöistä. Pyrin antamaan vinkkejä toimivista harjoituksista ja niiden soveltamisesta käytäntöön sekä esittelemään erilaisia apuvälineitä opetukseen.

Tätä työtä tehdessäni opin itse paljon keskittymishäiriöistä ja niihin johtavista syistä. Koin erityisen mielenkiintoiseksi keskittymishäiriöiden aivokemialliset mekanismit ja perinnölliset tekijät. Keskittymisvaikeuksia käsitteleviä artikkeleita ja opinnäytetöitä löytyi riittävästi ja koen näiden tietolähteiden tutkimisen olleen hyödyllistä itselleni. Työssäni pyrin käsittelemään näitä asioita hyvin rajatusti ja pinnallisesti, jottei tekstistä tulisi liian vaikeaa.

Haastattelut koin aiheeseen perehtymisen ja työn aineiston keräämisen kannalta tärkeiksi ja hyödyllisiksi. Molemmat haastateltavani olivat hyvin perehtyneitä aiheeseen ja heiltä tuli paljon hyviä ohjeita. Lähetin haastateltaville ennakoon aiheita, joita tulisin käsittelemään haastattelutilanteessa, mutta suullisen haastattelun ansiosta pääsin kyselemään myös haastattelutilanteen aikana nousseita kysymyksiä ja lisätäsmennyksiä. Suullinen haastattelu toimi tämän aiheen kanssa erityisen hyvin, koska haastateltavien kanssa aiheesta keskusteleminen tapahtui luontevasti ja pääsimme luomaan kiintoisia keskusteluita. Jos haastattelut olisi pidetty sähköpostitse, olisi useita ilmi nousseita asioita jäänyt käsittelemättä ja useat vastaukset olisivat jääneet vaille tarkennuksia.

Haastatteluissa käsitellyistä teemoista pyrin valitsemaan työhöni parhaiten käytännön työelämää koskevat asiat. Näiden teemojen myötä tulleista vastauksista kokosin haastattelun tuloksiin haastateltavien omia havaintoja opetustilanteista sekä heidän käyttämiään keinoja erilaisissa tilanteissa toimimiseen. Haastateltavien työkokemus oli lasten ja nuorten opetukseen painottunutta, joten en päässyt käsittelemään aikuisten oppilaiden opettamista. Haastateltavia valitessa olisin voinut etsiä näkökulmia lisätäkseni keskittymisvaikeuksista kärsivien aikuisten opetukseen perehtyneen henkilön. Keskittymisongelmaisia oppilaita haastatteleamalla olisin voinut myös lisätä työhöni heidän näkökulmiaan instrumenttiopiskelusta ja siihen vaikuttavista asioista ja tukikeinoista.

Työni neljännessä luvussa Vilkas oppilas selvensin henkilökohtaisen opetussuunnitelman käyttämistä erityistä tukea vaativan opiskelijan opetuksessa. Opetussuunnitelmaa käsittelevä osio jäi hie-  
man pintapuoliseksi, koska en löytänyt aiheesta juurikaan käytännön työskentelyä tukevaa tietoa. Otin aiheen kuitenkin käsiteltäväksi, koska henkilökohtaisen opetussuunnitelman tekeminen oppi-  
laalle on mielestäni tärkeää ja auttaa jäsentelemään opetusta ja pitämään tavoitteet mielessä.

Oppitunnin suunnitteluun ja oppitunnilla toimimiseen liittyviä asioita käsitteletin jo haastattelujen tu-  
loksissa, mutta halusin vielä neljännen luvun toisessa osassa, 4.2 Oppitunnin toteuttaminen, käsi-  
tellä itse tärkeimpinä pitämiäni asioita ja avata niiden käytäntöön soveltamista. Itse koen saaneeni  
näistä keinoista hyvän yleiskäsityksen siitä, miten oppitunteihin voi varautua ja minkälaiset asiat  
toimivat opetuksessa. Tavoitteena oli, että muutkin työni löytäneet pedagogit saisivat näistä oh-  
jeista sisältöä pedagogisiin työkalupakkeihinsa ja lähtisivät soveltamaan niitä käytäntöön. Lopuksi  
esittelin muutamia oppimista ja keskittymistä helpottavia työkaluja. Näistä työkaluista mielestäni  
erityisesti kuvionuotit ovat tutustumisen arvoisia. Ennen työni tekemistä pidin kuvionuotteja pelkäs-  
tään kehitysvammaisten oppilaiden opetukseen tarkoitettuina, mutta asiaan perehdyttyäni huoma-  
sin niiden helpottavan ja nopeuttavan monien muidenkin erityisoppilaiden musiikin opiskelua ja  
kappaleiden harjoittelua.

Itselläni ei ole vielä työkokemusta keskittymisvaikeuksista kärsivien oppilaiden opettamisesta,  
mutta uskon tämän opinnäytetyöprosessin antaneen minulle valmiuksia siihen. Toivottavasti joskus  
pääsen jalostamaan osaamistani ADHD- ja ADD-oppilaiden opetuksen parissa ja tuottamaan heille  
hienoja onnistumisen hetkiä musiikin parissa.

## LÄHTEET

Burke, K. 2021. Why Weighted Sensory Pressure Vests Have a Calming Effect for Children. Day2Parenting. Viitattu 16.5.2021. <https://day2dayparenting.com/weighted-sensory-pressure-vests-calming-effect-children/>.

Huttunen, M. & Socada, L. 2019. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö), Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 5.4.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00353>.

Jäppinen, P. 2008. Oikeaa opetusta vai askartelua – Erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten opettaminen musiikkioppilaitoksissa. Opinnäytetyö, Tampereen yliopisto, Musiikkitutkimuksen laitos, Etnomusikologia. Viitattu 6.4.2021. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/79988/gradu03044.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. 2019. Lapset ja nuoret tarvitsevat taukoja älylaitteista. Duodecim. Viitattu 6.4.2021. <https://www.duodecim.fi/2019/01/10/lapset-ja-nuoret-tarvitsevat-taukoja-alylaitteista/>.

Kälkäjä, A. 2018. ADHD-oireisen oppilaan tukeminen musiikin tunnilla. Pro gradu -tutkielma. Oulun yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta, Musiikkikasvatuksen koulutus. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201811303167.pdf>.

NHS 2018. Symptoms, Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). Viitattu 16.5.2021. <https://www.nhs.uk/conditions/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd/symptoms/>.

Opetushallitus 2021. Erityinen tuki. Viitattu 16.5.2021. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/erityinen-tuki>.

Papunetin kuvapankki 2021. Papunetin kuvapankki, papunet.net. Sergio Palao, Sclera. <https://papunet.net/materiaalia/kuvat%C3%B6kalu>.

Raivio, P. 2005. Tarkkaavaisuushäiriöinen oppilas musiikin tunneilla. Esimerkkinä Jyväskylän seudun musiikinopetus perusopetuksen vuosiluokilla 7.- 9. Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto, Musiikkikasvatuksen koulutusohjelma. Viitattu 5.4.2021. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/9838/1/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2005279.pdf](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/9838/1/URN_NBN_fi_jyu-2005279.pdf).

Resonaari 2019. Kuvionuottien avulla kaikki oppivat soittamaan. Helsinki Missio. Viitattu 17.5.2021. <https://www.helsinkimissio.fi/resonaari/kuvionuotit>.

Saksi, R. & Vikberg, S. 2012. Lapsen ADHD -verkkosivut Terveysnettiin. Opinnäytetyö, Turun ammattikorkeakoulu, hoitotyö, hoitotyön suuntautumisvaihtoehto. Viitattu 5.4.2021. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38833/Vikberg\\_Sina\\_Saksi\\_Rebekka.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38833/Vikberg_Sina_Saksi_Rebekka.pdf?sequence=1).

Uusitalo, K. 2021. Kouluttaja, Resonaari. Erityisoppilaan kohtaaminen opetuksessa. Webinaari. 16.4.2021.

YTHS Psykologi, 2020. Keskittymisongelmat. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Viitattu 16.5.2021. <https://www.yths.fi/terveystietopankki/keskittymisongelmat/>.

#### Haastattelut

Haastateltava 1, Kansalaisopiston lehtori. Puhelinhaastattelu 13.5.2020, Haastattelijana Jyrki Perttu.

Haastateltava 2, Erityisopettaja. Videopuheluhaastattelu 10.3.2021, Haastattelijana Jyrki Perttu.

Haastattelut tekijän hallussa.