

**SAVONIA**

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - YLEMPI AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
KULTTUURIALA

# KEHU, KANNUSTA JA INNOSTA!

Positiivinen pedagogiikka musiikkiopiston instrumenttiopetuksessa

TEKIJÄ Marita Ylevä

Koulutusala Kulttuuriala	
Tutkinto-ohjelma Taidepedagogiikan tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä Marita Ylevä	
Työn nimi Kehu, kannusta ja innosta! – Positiivinen pedagogiikka musiikkiopiston instrumenttiopetuksessa	
Päiväys 14.5.2023	Sivumäärä/Liitteet 59
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Etelä-Pohjanmaan musiikkiopisto	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämä opinnäytetyö on työelämälähtöinen, pedagoginen kehittämistyö, jonka tarkoituksena on pohtia sitä, miten positiivista pedagogiikkaa voisi käytännössä soveltaa musiikkiopiston soitonopetuksessa. Työssä pohditaan, millaisia vaikutuksia positiivisen pedagogiikan toteuttamisella on soitonopettajan näkökulmasta. Samalla tarkastellaan soitonopettajan käyttöteorian kehittymistä tämän prosessin aikana.</p> <p>Opinnäytetyössä esitellään positiivisen psykologian ja positiivisen pedagogiikan pääkohdat sekä pohditaan sitä, miten musiikkiopistossa voidaan lisätä lasten kukoistusta, kehittää luontevahvuuksia ja lisätä soitonopetuksen ratkaisukeskeisyyttä. Työssä perehdytään hyvinvointiopetukseen ja Martin Seligmanin kehittämään hyvinvoinnin PERMA-teoriaan. Työn tarkoituksena on ideoida konkreettisia keinoja, joilla positiivista pedagogiikkaa voisi musiikkiopistossa toteuttaa. Osa näistä keinoista on sovellettu suoraan koulussa ja varhaiskasvatuksessa olemassa olevista menetelmistä, ja osa ideoista on syntynyt soitonopettajan käytännön työstä.</p> <p>Työn tuloksissa kuvataan, miten opettajan oma työssäjaksaminen ja -viihtyminen on parantunut merkittävästi sen jälkeen, kun positiivista pedagogiikkaa on alettu entistä tietoisemmin toteuttaa opetustyössä. Myönteisiin asioihin keskittyminen ja vahvuuskasvatus on tuottanut lisää onnistumisia, hyviä oppimistuloksia ja parantanut opettajan näkemyksen mukaan myös oppilaiden soittotunnilta viihtymistä. Myös ratkaisukeskeisyys on tuottanut myönteisiä tuloksia soitonopetuksessa. Sen mukaisesti ei keskitytä liikaa soittoon liittyviin haasteisiin ja ongelmiin, vaan pyritään aktiivisesti löytämään niihin kullekin oppilaalle sopivat ratkaisut. Tämän opinnäytetyöprosessin perusteella on luultavaa, että tuomalla positiivista pedagogiikkaa musiikkiopiston soitonopetukseen voidaan saavuttaa hyviä tuloksia. Aihe kaipaa kuitenkin lisää tutkimusta, jotta saataisiin tarkempaa tietoa nimenomaan oppilaiden kokemuksista liittyen positiiviseen pedagogiikkaan.</p>	
<p>Avainsanat</p> <p>Positiivinen pedagogiikka, positiivinen psykologia, musiikkiopisto, musiikkipedagogi</p>	

Field of Study Culture	
Degree Programme Master's Degree Programme in Art Pedagogy	
Author Marita Ylevä	
Title of Thesis Praise, Encourage and Inspire! – Positive pedagogy in music education	
Date 14 May 2023	Pages/Appendices 59
Client Organisation /Partner South Ostrobothnia Music Institute	
<p>Abstract</p> <p>This thesis is a pedagogical development work that rises from working life. The aim was to figure out how to use positive pedagogy in music education of music schools and what kind of influence it could have from the music teacher's point of view. The aim was also to consider the development of the music teacher's pedagogical theory.</p> <p>The thesis introduces main points of positive psychology, positive pedagogy and Martin Seligman's PERMA theory of well-being. It also considers how to increase flourish of children, improve character strengths, and increase the solution-based approach in music education. This thesis reflects concrete means of how to use positive pedagogy in music schools. Some ideas originated from school and early childhood education and some ideas emerged while working as a music teacher.</p> <p>As a result, the music teacher's wellbeing has increased significantly after starting to use positive pedagogy intentionally while working. Focusing on positive factors and improving character strengths has brought up more success, good learning results and upgraded music lesson comfort. The solution-based approach has had a positive influence on music education. It is more important to find proper solutions than focus on difficulties and problems. Based on this thesis there have been some good results caused by positive pedagogy. However, to find some more information, there should be more research of positive education specifically from the pupil's point of view.</p>	
<p>Keywords</p> <p>Positive education, positive psychology, music school, music teacher</p>	

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	6
2	POSITIIVINEN PSYKOLOGIA .....	8
3	POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA.....	10
3.1	Tavoitteena kukoistus.....	12
3.2	Ratkaisukeskeisyys.....	13
3.3	Luontenvahvuudet.....	14
3.3.1	Sinnikkyys .....	15
3.3.2	Itsesääteily .....	16
3.3.3	Innostus.....	17
3.3.4	Luovuus .....	18
3.3.5	Oppimisen ilo.....	18
4	HYVINVOINTIOPETUKSEN PERMA-TEORIA .....	20
4.1	Myönteiset tunteet .....	20
4.2	Sitoutuminen .....	23
4.3	Sosiaaliset suhteet .....	24
4.4	Merkityksellisyys .....	25
4.5	Saavuttaminen.....	27
5	SOITONOPETUS .....	28
5.1	Musiikkiopisto .....	28
5.2	Opettajan rooli.....	29
5.3	Opettajan käyttöteoria.....	31
6	PEDAGOGINEN KEHITTÄMISTYÖ.....	32
6.1	Lähtökohta ja tavoitteet.....	32
6.2	Toteutusympäristö .....	32
6.3	Toteutustapa .....	33
6.4	Työn luotettavuus .....	34
7	POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA SOITONOPETUKSESSA .....	35
7.1	Luontenvahvuuksien kehittäminen .....	35
7.2	Vahvuuksien korostaminen ja hyvän huomaaminen.....	39
7.3	Oppilaan aktiivinen toimijuus.....	43
7.4	Toimiva vuorovaikutus.....	46

7.5 Yhteisöllisyys .....	49
8 YHTEENVETO .....	51
9 POHDINTA .....	54
LÄHTEET .....	57

## 1 JOHDANTO

Ajatus tästä opinnäytetyöstä syntyi, kun pääsin tutustumaan ja toden teolla innostumaan positiivisesta pedagogiikasta työpaikkani kautta tarjotun webinaarin ansiosta keväällä 2021. Webinaarissa oli puhumassa Eliisa Leskisenoja, kasvatustieteen tohtori, joka on Suomessa yksi tärkeimpiä positiivisen pedagogiikan sanansaattajia. Webinaari oli suunnattu pääasiassa varhaiskasvatuksen ja koulun kasvattajille, mutta positiivisen pedagogiikan aiheet resonoivat mielestäni vahvasti myös soitonopetuksessa. Lähdin välittömästi tutustumaan positiivisen pedagogiikan kirjallisuuteen tarkoitukseni selvittää, miten positiivista pedagogiikkaa voisi musiikkiopistossa toteuttaa. Positiivisen pedagogiikan uranuurtajat ovat kehittäneet runsaasti käytännön harjoituksia ja menetelmiä positiivisen pedagogiikan toteuttamiseen koulussa sekä varhaiskasvatuksessa ja huomasin niihin perehtyessäni, että monia harjoituksia voi soveltaa pienellä muokkauksella myös soitonopetuksessa. Aihe tuntui ajankohtaiselta, mielenkiintoiselta ja merkittävältä, ja halusin selvittää, voisiko positiivisen pedagogiikan avulla tuoda musiikkiopistoon hieman uusia tuulia ja saada soitonopetusta päivitettyä vielä paremmin nykyaikaan sopivaksi. Melko pian aiheeseen sukeltamiseni jälkeen olin jo vakuuttunut, että positiivinen pedagogiikka soveltuu hyvin soitonopetukseen. Sain myös lisää motivaatiota siitä ajatuksesta, että ehkä opinnäytetyöni myötä joku muukin soitonopettaja innostuu kokeilemaan positiivista pedagogiikkaa itselleen sopivalla tavalla.

Olen työskennellyt harmonikansoitonopettajana eri musiikki- ja kansalaisopistoissa jo lähes kahdenkymmenen vuoden ajan. Koen, että olen etuoikeutettu saadessani työskennellä päivittäin suuren rakkauteni, musiikin parissa. Me soitonopettajat suhtaudumme yleensä musiikkiin intohimoisesti ja musiikin ammattilaiseksi päätyminen vaatii poikkeuksetta pitkäkestoista harjoittelua. Takana on monia vuosia kestänyt musiikkiharrastus jo ennen ammattiopintojen aloittamista. Lisäksi työn ja harrastuksen välinen raja saattaa jossain määrin hämärtyä meillä musiikin ammattilaisilla. Niinpä musiikkialalla toimimista kuvataankin usein elämäntapa-ammattiksi.

Joskus meidän musiikin ammattilaisten saattaa olla hieman vaikea hyväksyä sitä tosiasiaa, että suurin osa musiikkiopistojen oppilaista ei suhtaudu ihan samantyyppisellä intohimolla musiikkiin ja soittamiseen. Oppilailta ei löydykään loppumatonta intoa harjoitteluun ja yhtä suurta sisäistä motivaatiota kuin meiltä itseltämme on kenties jo nuorena löytynyt. Vaikka opettajien ja oppilaiden ajatukset ja kokemukset musiikista eivät aina täysin kohtaakaan, pitäisi meidän pedagogien silti jaksaa olla parhaita mahdollisia soitonopettajia. Meidän pitää pyrkiä innostamaan ja motivoimaan oppilaitamme parhaamme mukaan ja kunnioittaa heidän oikeuttaan harrastaa musiikkia juuri sillä intensiteetillä, mikä kullekin oppilaalle sillä hetkellä sopii.

Koen, että musiikkiopistoissa eletään parhaillaan suuren murroksen aikaa. Varsinkin pienemmillä paikkakunnilla syntyvyys ja sitä myötä potentiaalisten soitto-oppilaiden määrä on pienentynyt radikaalisti. Toisaalta muut harrastusmahdollisuudet ovat lisääntyneet monilla paikkakunnilla huomasti ja näiden eri syiden seurauksena kiinnostus tavoitteellisia musiikkiopintoja kohtaan on vähentynyt selvästi. Tässä kohtaa tarkoitan nimenomaan musiikkiopistossa tapahtuvaa musiikin opiskelua, sillä yleisesti ottaen musiikki itsessään näyttää kyllä ihmisiä kiinnostavan. Melkein kaikki kuuntelevat musiikkia, se on olennainen osa sosiaalisen median eri sovelluksissa ja musiikin harrastaminen vaikkapa bändikouluissa ja muissa hieman rennommissa tai vapaammissa ympäristöissä tuntuu

kiinnostavan. Sen sijaan musiikkiharrastus nimenomaan musiikkiopistossa näyttäytyy monien oppilaiden ja perheiden mielestä suhteellisen vaativana, kun varsinaisten harrastuskertojen (soittotunnit, orkesteriharjoitukset ja musiikin hahmotusaineiden tunnit) lisäksi pitäisi soittaa jaksaa harjoitella vielä kotonakin. Epäilen, että musiikkiharrastuksen kiinnostavuutta vähentää myös se, että musiikkiopistoissa on vielä osittain vallalla melko perinteiset ja kankeat käytännöt, eikä ainakaan kaikissa opistoissa ole osattu tai ymmärretty uudistua ajan hengen mukaisesti.

Soitossa ja sen opetuksessa keskitytään käsitykseni mukaan edelleen usein melko voimakkaasti oppilaan kehityskohtiin ja puutteisiin. Joillakin pedagogeilla on perinteisesti ollut jopa pelkoa siitä, että jos oppilasta kehdutaan paljon hänen osaamisestaan, hän ylpistyy ja lopettaa harjoittelun. Oman kokemukseni mukaan asia on kuitenkin yleensä juuri päinvastoin. Ainakin itseäni opettajalta saadut kehut kannustivat nuorena musiikin harrastajana viettämään entistä enemmän aikaa soittimeni parissa. Perehdyttyäni positiivisen pedagogiikan kirjallisuuteen, on ollut mukava huomata, että olen saanut sieltä vahvistusta ja tukea omille aikaisemmille ajatuksilleni siitä, että soitonopettajana yksi tärkeimpiä tehtäviäni on kannustaa oppilaitani, huomioida ja korostaa heidän vahvuuksiaan sekä luoda positiivista ilmapiiriä soittotunneille. Uskon, että positiivisesta pedagogiikasta voidaan ammentaa soitonopetukseen ja -opettajuuteen paljon uusia, hyviä, nyky-yhteiskuntaan paremmin sopivia toimintatapoja ja korvata niillä vanhanaikaisia, kankeita käytäntöjä.

Opinnäytetyöni on työelämälähtöinen, pedagoginen kehittämistyö, jonka tarkoituksena on perehtyä positiiviseen psykologiaan ja positiiviseen pedagogiikkaan sekä pohtia sitä, miten positiivista pedagogiikkaa voisi käytännössä soveltaa musiikkiopiston soitonopetuksessa. Pohdin myös, millaisia vaikutuksia sillä soitonopettajan näkökulmasta on ja voitaisiinko positiivisella pedagogiikalla vastata musiikkiopiston tämänhetkisiin haasteisiin. Samalla tarkastelen oman soitonopettajan käyttöteoriani kehittymistä tämän prosessin aikana.

## 2 POSITIIVINEN PSYKOLOGIA

Onnellisuutta, luonteen hyveitä ja hyvää yhteiskuntaa on tutkittu jo tuhansia vuosia sitten, mutta nykyisessä muodossaan positiivisen psykologian tieteenhaara on saanut alkunsa Martin Seligmanin ansiosta vasta 1990-luvun loppupuolella (Avola & Pentikäinen 2020, 25). Positiivisen psykologian tutkimuskohteena on yksilöiden onnellisuus, vahvuudet ja voimavarat sekä hyvinvointi kaikissa muodoissaan (Troger 2020, 25). Alun perin Seligman piti positiivisen psykologian keskeisenä teemana onnellisuutta, mutta sittemmin hän totesi, että onnellisuutta parempi mittari hyvälle elämälle on hyvinvointi (Seligman 2011, 16).

Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen (2016, 17) huomauttavat, että perinteinen, ongelmien poistamiseen ja pelkästään eri puutteiden korjaamiseen keskittyvä lähestymistapa kasvatuksessa ei ole ollut omiaan lisäämään hyvinvointia. Tämän huomion seurauksena on syntynyt positiivinen psykologia, joka tutkii hyvää elämää. Erityisen kiinnostuksen ja ihmetyksen kohteena on se, miksi ihmisten onnellisuus ei ole kasvanut ja kehittynyt samassa tahdissa kuin esimerkiksi elintaso, teknologia tai tasa-arvo. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 21.) Positiivisessa psykologiassa on siis olennaista se, ettei keskitytä puutteiden korjaamiseen, vaan ennemminkin ravitaan jo olemassa olevia hyviä ominaisuuksia ja pyritään löytämään joka yksilön omat vahvuudet. Perinteisen psykologian kiinnostuksen kohteena on olleet mielen eri häiriöt ja poikkeavuudet, kun taas positiivinen psykologia keskittyy keinoihin, joilla lisätään eheyttä ja hyvinvointia. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 18–19.)

Leskisenoja huomauttaa, että perinteisessä psykologiassa vallalla ollut kiinnostus mielen häiriöihin on kyllä edesauttanut huomattavasti mielenterveyshäiriöiden diagnosointia ja hoitoa. Samalla on kuitenkin täysin unohdettu toinen tärkeä puoli ihmisyydestä; se, millä keinoilla tulemme onnellisiksi ja hyvinvoiviksi. Positiivisessa psykologiassa pohditaankin sitä, miten ihmisen elämästä tulee hyvää ja elämisen arvoista ja keskitytään yksilön kykyihin, mahdollisuuksiin, myönteisiin toimintatapoihin ja vahvuuksiin. Tärkeimpänä tavoitteena on se, että niin yksilöt kuin yhteisötkin kukoistaisivat. Kukoistamista käytetään kuvaamaan onnellisuuden korkeinta tilaa, jossa hyvinvointi on huipussaan niin emotionaalisesti, sosiaalisesti kuin psykologisestikin. (Leskisenoja 2019, 17–18.) Perinteinen psykologia tutkii siis mielenhäiriöitä ja sitä, miten niitä voidaan parantaa, kun taas positiivinen psykologia haluaa löytää keinot ihmisten hyvinvoinnille ja kukoistukselle. Nämä tieteenhaarat ovat omiaan täydentämään toisiaan ja molempia tarvitaan edelleen. (Avola & Pentikäinen 2020, 25.)

Positiivisen psykologian tarkoituksena on siis ollut selvittää, mikä tekee elämästä hyvää, merkityksellistä ja onnellista. Keskiössä on lause ”Se, mihin keskitymme, kasvaa ja lisääntyy”. Niinpä positiivisen psykologian tutkimus on kohdistunut pääasiassa ihmisten positiivisiin voimavaroihin ja piirteisiin sekä myönteisiin tunteisiin. Positiivisen psykologian mukaan hyvinvointi ja onnellisuus ei perustu pelkkään sattumaan tai hyvään onneen. Sen konkreettinen tavoite on ollut siirtää ajatus- ja toimintamallit ongelmakeskeisyydestä myönteisyyteen ja ratkaisukeskeisyyteen, eli sen myötä saamme konkreettisia neuvoja ja käytäntöjä siihen, miten voimme tietoisesti lisätä hyvää sisältöä elämäämme. (Avola & Pentikäinen 2020, 24–25.)

Positiivisella psykologialla voidaan nähdä olevan neljä tärkeää tehtävää. Sen avulla nouseaan haasteiden ja vastoinkäymisten yli sekä liitytään toisiin ihmisiin. Lisäksi positiivinen psykologia ruokkii



luovuutta ja tuottavuutta sekä auttaa löytämään elämisen merkityksellisyyttä. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 25.) Positiivisen psykologian tärkein tehtävä on ylipäänsä lisätä hyvää koko maailmassa ja auttaa kaikkia löytämään omat mahdollisuutensa niin, että he voivat hyvin ja saavat elää merkityksellistä elämää (Leskisenoja 2019, 47).

Seligman (2011) kertoo työskennelleensä pitkään ja menestyksekkäästi sen eteen, että ihmisten pahoinvointi saataisiin poistettua. Sittemmin hän sai todeta, että vaikka pahoinvointia aiheuttavat tekijät poistettiin ihmisten elämästä, niin onnellisuutta ja hyvinvointia ei virrannutkaan tilalle itsestään. Jos yksilön vointia ajatellaan miinus-plus-asteikolla, niin pahoinvoinnin poistaminen kohensi kyllä ihmisen tilanteen lähelle nollaa, mutta plussan puolelle sillä ei vielä päästy. Tästä sai alkunsa positiivinen psykologia ja ajatus lähteä kartoittamaan tarkemmin ne tekijät, joilla saadaan lisättyä hyvää ihmisten elämään. (Mts. 13.)

Mitä jos tätä samaa logiikkaa sovellettaisiin soittamiseen? Jos oppilaan soitosta poistetaan niin sanotut virheet ja epäkohdat, syntyykö lopputuloksesta musiikkia? Tuotoksena on varmaankin oikeita säveliä, oikeassa järjestyksessä ja ehkä rytmissäkin, mutta se ei useinkaan vielä riitä. Lisäksi täytyy miettiä kappaleen tunnelmaa, harjoitella fraseerausta ja tulkintaa. Koen, että soitonopetuksessa on perinteisesti keskitytty melko voimakkaastikin soittajien puutteisiin ja oppilaiden virheisiin ja pyritty opetuksen avulla poistamaan näitä ei-toivottuja piirteitä. Positiiviseen pedagogiikkaan ja vahvuuskasvatukseen perehdyttyäni olen alkanut epäillä, ettei tämä perinteinen enimmäkseen oppilaan kehityskohteisiin keskittyvä pedagogiikka taida ollakaan välttämättä kaikista hedelmällisin tapa soitonopetukseen. Toki oppilasta tulee ohjata jatkossakin esimerkiksi optimaaliseen soittoasentoon ja parhaisiin mahdollisiin sormituksiin, mutta miten myönteisen tuulahduksen soitonopetus kokisikaan, jos opetuksen pääpaino olisikin oppilaan puutteisiin keskittymisen sijasta vielä aiempaa enemmän positiivisessa kannustamisessa ja jokaisen yksilön omien vahvuuksien löytämisessä ja korostamisessa? Taiteen saralla on totuttu siihen, että asioita tehdään omalla tavalla ja persoonallisuus on yleensä enemmän hyve kuin negatiivinen asia. Siksi ajatus yksilön vahvuuksien korostamisesta sopii mielestäni hyvin myös soitonopetukseen. Musiikkia voi ja saa näin ollen tehdä omalla tyylillään, eikä kaikkien tarvitse sopia ”samaan muottiin”.

### 3 POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA

Positiivinen pedagogiikka on kasvatustilastoia, jonka tärkein tavoite on edistää lasten ja nuorten hyvinvointia sekä oppimista. Positiivisella pedagogiikalla pyritään lisäämään yksilöiden hyvinvointia, jonka seurauksena heillä on enemmän valmiuksia auttaa ja tukea myös muita ihmisiä. Näin ollen hyvinvoinnin lisääntyminen edesauttaa myös tietoista ja tavoitteellista ponnistelua paremman maailman hyväksi. (Avola & Pentikäinen 2020, 14.) Positiivisen pedagogiikan taustalla on positiivisen psykologian keskeiset ajatukset. Molemmissa suuntauksissa pyritään pois liiasta ongelmien ja haasteiden korostamisesta. Positiivisessa pedagogiikassa korostetaan myös sitä, miten yksilöiden välinen vuorovaikutus ja toiminta vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa ja oppimiseensa. (Kumpulainen, Mikkola, Rajala, Hilppö & Lipponen 2014, 227.)

Positiivisessa pedagogiikassa voidaan ajatella olevan kolme osa-aluetta; ympäristö, hyvinvointi ja oppiminen. Ympäristöön liittyvät ilmapiiri, vuorovaikutus, tavoitteet ja asenteet. Hyvinvoinnilla kuvataan sitä, millaisilla asioilla ja toimenpiteillä yksilöiden hyvinvointia voidaan lisätä. Oppimisen osa-alueeseen liittyy se, millä tavalla oppimiseen, tietoon, oppilaisiin ja oppimisen seurantaan suhtaudutaan positiivisessa pedagogiikassa. (Avola & Pentikäinen 2020, 30.)

Positiivisen pedagogiikan mukaan kannustava ja positiivinen yhteisö luo pohjaa hyvinvoinnille ja oppimiselle. Myös koulun ja kodin välinen luottamuksellinen ja kunnioittava vuorovaikutus on positiivisessa pedagogiikassa keskeistä. Lapsen aktiivinen toimijuus ja osallisuus tässä myönteisessä toimintakulttuurissa on lähtökohtana koko kasvatustyölle. Positiivinen pedagogiikka keskittyy myönteisiin tunteisiin, sillä niiden kokeminen tukee lasten oppimista ja lisää hyvinvointia. Tärkeänä pidetään myös jokaisen yksilön omien vahvuuksien huomioimista. (Kumpulainen ym. 2014, 228–230.) Positiivista pedagogiikkaa kutsutaankin usein myös vahvuuskasvatukseksi (Trogen 2020, 26). Saatu positiivinen palaute, yksilön omien vahvuuksien esiin nostaminen sekä sinnikkään työntekemisen ja siitä nauttimisen oppiminen ennustaa myönteistä tulevaisuutta yksilölle jatkossakin (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 10).

Aiemmin ajateltiin, että koulun pääasiallinen tarkoitus on opettaa tiedollisia asioita eikä niinkään hyvinvointia. Sittenkin on kuitenkin havaittu, ettei näiden molempien opettaminen aiheuta ristiriitaa. Päinvastoin, hyvinvoinnista seuraa yleensä myös hyvää oppimista. (Avola & Pentikäinen 2020, 16.) Niinpä positiivinen pedagogiikka kehittyi alun perin kouluopetukseen, kun tiedollisten oppiaineiden ja taitojen opettamisen rinnalle lisättiin hyvinvointitaitojen opetusta. Sittenkin käsitys positiivisesta kasvatuksesta on laajentunut peruskoulusta koko kasvatuksen kentälle. (Leskisenoja 2019, 24.) Oreniuksen (2020, 41) mukaan positiivinen pedagogiikka ammattiopetuksen puolella tarkoittaa sitä, että ammattitaidon opettamisen ohessa tuetaan nuorten valmiuksia oppimiseen, osaamisen kehittämiseen ja muuttuvissa tilanteissa toimimiseen. Positiivisen pedagogiikan ajatukset sopivat mielestäni varhaiskasvatukseen, peruskoulun ja ammattiopintojen lisäksi loistavasti myös taiteen perusopetukseen tai mihin tahansa muuhunkin harrastustoimintaan. Hyvä harrastus luo parhaimmillaan jo itsessään hyvinvointia, lisää yksilön onnellisuutta ja tukee niin fyysistä kuin mielenterveyttäkin. Vuonna 2022 julkaistiin tutkimus, jonka tulosten mukaan juuri musiikkikasvatuksella on erittäin merkittäviä positiivisia vaikutuksia opiskelijoiden psyykkiseen

hyvinvointiin. Samassa tutkimuksessa todettiin myös, että saavutetulla psyykkisellä hyvinvoinnilla oli myönteisiä vaikutuksia myös akateemiseen opiskelumenestykseen. (Sun 2022.)

Uskoakseni näitä harrastuksen myönteisiä vaikutuksia voidaan positiivisen pedagogiikan avulla vahvistaa vielä entisestäänkin. Myös Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen (2016) huomauttavat, että vaikka positiivinen pedagogiikka ja vahvuusopetus on alun perin tuotu kouluun ja kehitetty koulun opettajien käytettäväksi, soveltuu se mainiosti mihin tahansa muuhunkin instituutioon, jossa ihmiset haluavat vaikuttaa hyvän avulla. Olipa kyseessä sitten opettaja, vanhempi tai jonkun harrastuksen ohjaaja, niin kaikki he muokkaavat niiden ihmisten luonteita, joiden kanssa ovat tekemisissä. Parhaimmillaan tämä tapahtuu rakentamalla vahvuuksien varaan ja huomioimalla toisessa ihmisessä olevan positiivisen potentiaalin. (Mts. 12.)

Leskisenojan (2019) mukaan myönteisten tunteiden kokeminen on tärkeää. Ne lisäävät ihmisten hyvinvointia ja tukevat oppimista monin eri tavoin, esimerkiksi parantamalla kognitiivisia toimintojamme ja vähentämällä negatiivisten tunteiden haitallisia vaikutuksia. Positiivisten tunteiden kokeminen lisää sinnikkyyttä ja toipumiskykyä sekä parantaa sosiaalisia suhteita. Myönteisten tunteiden kokeminen tukee henkisen hyvinvoinnin lisäksi myös fyysistä hyvinvointia, lisää työn tehokkuutta sekä auttaa menestymään elämässä. (Mts. 20–21.) Myönteisiä tunteita on monenlaisia, muun muassa ilo, kiinnostus, toivo, kiitollisuus, ystävällisyys, hyväntuulisuus, ihailu, innokkuus, tyytyväisyys, inspiroituminen ja rakkaus. Myönteisten tunteiden lisäksi koemme joskus vaikeita tunteita, joiden käsittely on osa resilienssiä. On syytä välttää tunteiden jaottelua hyviin ja huonoihin tai positiivisiin ja negatiivisiin, sillä kaikkia tunteita tarvitaan. (Trogen 2020, 97–98.)

Positiivisella pedagogiikalla on saatu erityisen hyviä tuloksia myös erityistarpeisten lasten kanssa. Tämä vaatii kasvattajalta lapsen huomioimista monella eri tasolla. Lapsen kohtaamista iloisella mielellä, häneen uskomista, pienienkin kehu- ja kiitosaiheiden sinnikästä esiin kaivamista hänen toiminnastaan sekä jatkuvaa kannustusta ja rohkaisua. (Leskisenoja 2019, 50.) Kun hyvät asiat huomataan ja sanoitetaan ääneen, eikä jatkuvasti kiinnitetä huomiota pelkästään lapsen puutteisiin, alkavat hyvät asiat automaattisesti lisääntyä ja puskea toiminnasta läpi. (Leskisenoja 2019, 56). Tuppuraisen ja Ervastian mukaan erityisoppilailla on usein taustallaan negatiivisia kokemuksia, mitkä saattavat aiheuttaa kielteisiä näkemyksiä heistä itsestään. Erityisopettajat ja luokanopettajat pitävät positiivista pedagogiikkaa hyvänä menetelmänä heidän tukemisessaan. (Tuppurainen & Ervasti 2021, 62.)

Sen lisäksi, että positiivinen pedagogiikka saa paljon hyvää aikaan lapsissa, niin yleensä sen toteuttaminen parantaa myös kasvattajien jaksamista ja lisää myös heidän työhyvinvointiaan. Positiiviseen pedagogiikkaan panostaneet varhaiskasvattajat kuvaavat, että positiivisen suhtautumistavan ja hyvään keskittymisen myötä koko työ on keventynyt ja muuttunut mukavammaksi ja innostavammaksi. Kehittämiskohteisiin suhtaudutaan ratkaisukeskeisesti, eikä narista turhasta. Työhyvinvointia lisäävät selvästi myös positiivisen pedagogiikan myötä parantuneet ihmissuhteet ja vuorovaikutus niin työntekijöiden kesken kuin suhteessa lapsiin ja heidän vanhempiinsakin. Kasvattajien työmotivaatio lisääntyy, kun onnistumiset huomioidaan ja omasta toiminnasta saa positiivista palautetta niin työkavereilta kuin esimieheltäkin. (Leskisenoja 2019, 55–56.)

Tiivistettynä positiivisen pedagogiikan voidaan ajatella olevan lapsen hyvinvoinnin edistämistä ja sitä, että hänet hyväksytään ja häntä arvostetaan juuri sellaisena kuin hän on, positiivista suhtautumista asioihin ja hyvien puolien korostamista, jokaisen omiin mahdollisuuksiin uskomista, vahvan luonteen rakentamista, pedagogista rakkautta ja lapsen kohtaamista välittävästi. Ennen kaikkea positiivinen pedagogiikka on korkealaatuista pedagogista toimintaa. (Leskisenoja 2019, 43.)

On syytä huomioida, että positiivinen pedagogiikka ei kuitenkaan tarkoita yltiöpositiivista ajattelua tai vaatimuksista lipsumista. Siihen ei kuulu negatiivisten tunteiden tai kokemusten kieltäminen tai haasteiden välttely. Kasvattajien ei myöskään tulisi siloitella liiaksi lasten polkuja heidän puolestaan tai antaa katteettomia kehuja. (Leskisenoja 2019, 43.) Itse asiassa positiivisessa pedagogiikassa ei niinkään ole kyse positiivisesta ajattelusta, vaan lähinnä myönteisestä asenteesta ja avoimuudesta suhteessa omaan itseen, ympäristöön ja koko maailmaan. Onnellisuutta ja positiivisuutta ei kannata teeskennellä, vaan kaivaa sinnikkäästi esiin ne pienetkin asiat, jotka synnyttävät aitoa myönteistä tunnetta. Teeskennelty, väkisin väännetty positiivisuus on epäaitoa, eikä johda toivottuun lopputulokseen. (Avola & Pentikäinen 2020, 41.) Positiivinen pedagogiikka ei siis ole missään nimessä pakkopositiivisuutta, vaan pikemminkin päinvastoin. Kehittyneiden hyvinvointitaitojen avulla pystymme paremmin ja vahvempana ottamaan vastaan kaikki vastoinkäymiset ja vaikeudet, mitä jokaisen elämään väistämättä kuuluu. Näiden taitojen voidaan siis ajatella olevan ennaltaehkäiseviä mielenterveystaitoja. (Avola & Pentikäinen 2020, 17–18.)

Positiivisella pedagogiikalla voidaan parantaa yksilön psyykkistä joustavuutta ja resilienssiä. Resilienssillä tarkoitetaan ihmisen sietokykyä ja uskoa omiin mahdollisuuksiin vaikeuksia kohdatessa. Siihen kuuluu tiedolliset prosessit ja se tapa, miten ihminen ajattelee itsestään, elämästään ja mahdollisuuksistaan selvitä kohdatessaan haasteita. Resilienssi on myös omaa sisäistä puhetta vaikeuksien hetkellä, palautumiskykyä ja kykyä sopeutua vaihtuviin ja uusiin tilanteisiin. Resilienssi on siis varsin tärkeä taito, jota jokainen voi opetella ja harjoitella. (Avola & Pentikäinen 2020, 29.) Resilienssin käsitteeseen liittyy vahvasti myös innostus. Innostus laittaa ihmisen yrittämään, mutta hyvä yritys ei aina takaa onnistumista. Epäonnistumisen hetkellä on tärkeää, että yksilöllä on resilienssiä. Sen avulla haasteista selvitään ja uskalletaan innostua ja yrittää taas uudestaan. (Aalto-Setälä & Saarinen 2016, 18.)

Positiivinen psykologia ja positiivinen pedagogiikka kohtaavat välillä edelleenkin melko paljon kritiikkiä siitä, että ne ovat yltiöpositiivista höttöä ja kaikessa myönteisyydessään epätieteellistä humpuukia. Tosiasia on kuitenkin se, että molemmista on tehty suuri määrä päteviä tieteellisiä tutkimuksia, joista on saatu upeita tuloksia hyvinvointiin ja vahvuuskasvatukseen liittyen. (Avola & Pentikäinen 2020, 37.)

### 3.1 Tavoitteena kukoistus

Kaiken kaikkiaan on helppo todeta, että hyvinvointi on yleisesti ottaen varsin merkittävä asia. Avola ja Pentikäinen (2020, 31) muistuttavat, että hyvinvoinnilla luodaan sellainen vankka perusta, jonka pohjalle oppiminen, hyvä koulumenestys ja ihmissuhteet rakentuvat. Hyvinvoinnin korkeinta tilaa kutsutaan kukoistukseksi. Kukoistus on tavoiteltu onnellisuuden ja hyvinvoinnin pysyvä ja pitkäkestoinen tila. Kukoistaessaan ihminen elää elämää, jossa hyödyntää omia kykyjään,

vahvuuksiaan ja inhimillistä potentiaaliaan. Kukoistus tuottaa hyvää yksilölle itselleen, mutta myös hänen ympärillään oleville ihmisille. Kukoistus ei synny tyhjiössä, vaan vaatii tapahtuakseen suotuisan ympäristön. Kasvattajan myönteiset tunteet ja läsnäolo ovat avainasemassa, kun lapsia kasvatetaan kukoistukseen. Säännöllinen ja tietoinen hyvän huomaaminen ja aito vuorovaikutus ovat parhaita keinoja lisäämään niin kasvatettavan kuin kasvattajankin hyvinvointia. (Avola & Pentikäinen 2020, 46.)

Positiivisen kasvatuksen perimmäinen tarkoitus onkin saada niin kasvatettava kuin kasvattajakin kukoistamaan. Kukoistus muodostuu kolmesta eri osa-alueesta, joita ovat emotionaalinen, sosiaalinen ja psykologinen hyvinvointi. Emotionaalisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan sitä, että yksilön tunteet ovat tasapainossa niin, että päällimmäinen tunne on tyytyväisyys ja elämään kuuluvista haasteista pystyy selviämään. Sosiaalisesti hyvinvoiva yksilö kokee kuuluvansa ryhmään ja arvostaa itsekin erilaisia ihmisiä. Psykologisesti hyvinvoivalla ihmisellä on vahva itsetuntemus. Hän hyväksyy itsensä, tuntee omat vahvuutensa ja osaa hyödyntää niitä, mutta ei kaihdakaan haasteitakaan. (Trogen 2020, 23.) Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen (2016, 38) muistuttavat, että saavuttaakseen kukoistusta, tulisi näiden kaikkien kolmen hyvinvoinnin osa-alueen toteutua. Kukoistukseen sisältyy niin hedonistisia kuin eudaimonisiakin piirteitä. Hedonistinen tarkoittaa ”feeling good” -puolta, eli myönteisiä tunteita ja tunnetaitoja. Eudaimoninen tarkoittaa ”doing good” -puolta, eli merkityksellisyyttä, tarkoitusta, kasvua ja itsetuntoa. (Avola & Pentikäinen 2020, 46.) Seligman (2011, 13) kertoo kukoistuksen syntyvän onnellisuudesta, flow’sta, merkityksellisyydestä, rakkaudesta, kiitollisuudesta, saavuttamisesta, kasvusta ja hyvistä ihmissuhteista. Wenström (2020) muistuttaa, että kukoistus on paljon muutakin kuin pahoinvoinnin puuttumista. Hänen mukaansa kukoistus tarkoittaa aktiivista hyvinvointia, elinvoimaisuutta ja imua työhön tai opiskeluun. (mts. 31.)

### 3.2 Ratkaisukeskeisyys

Ratkaisukeskeisyys on yksi positiivisen pedagogiikan tärkeimmistä periaatteista. Ratkaisukeskeisyydellä tarkoitetaan sitä, ettei käytetä liikaa energiaa keskittymällä haasteisiin ja ongelmiin, vaan yritetään kaikissa tilanteissa kääntää katse tulevaisuuteen ja etsiä toimivia ratkaisuja. Kun elämän eri tilanteita lähtee tarkastelemaan nimenomaan tältä kantilta, kohtaa maailman avoimella asenteella ja kiinnostuneesti, lopputulos saattaa olla se, että elämästä löytää enemmän hyvää kuin kehityskohteita. Ratkaisukeskeisyydessä on voimakkaasti läsnä myönteisyys, joustavuus ja arvostus. Se on asenne, näkökulma ja erittäin voimakas menetelmä, jonka kuka tahansa pystyy opettelemaan. Ratkaisukeskeisen asenteen todellinen omaksuminen vaatii kuitenkin aktiivista ja tietoista työstämistä, sillä lähtökohtaisesti olemme melko ongelmakeskeisiä. Olemme luontaisesti taipuvaisia käyttämään paljon aikaa ja energiaa ongelmien miettimiseen. Selvittelimme mieluummin syitä ja syyllisiä kuin lähdemme aktiivisesti hakemaan tilanteeseen ratkaisua. Ongelmien pohtimista ei tarvitse täysin unohtaa jatkossakaan, mutta positiivisen pedagogiikan tavoitteena on se, että ongelmanratkaisuun ja tavoitteiden ajattelemiseen käytettäisiin enemmän aikaa kuin itse ongelman märehtimiseen. Ratkaisukeskeistä ajattelua edesauttavat selvät tavoitteet, halutun tulevaisuuden visioiminen ja määrittely, tavoitteen saavuttamista edesauttavat kysymykset, positiiviset voimavarat, pienillä askellilla eteneminen, avoin mieli, arvostaminen, hyvän huomaaminen ja vahvuuksien hyödyntäminen sekä innovatiiviset ratkaisut. (Avola & Pentikäinen 2020, 65–68.)

Ratkaisukeskeinen toiminta voidaan jakaa prosessiksi, johon kuuluu viisi vaihetta: tavoitteen määrittely, vahvuuksien tunnistaminen, voimavarojen hyödyntäminen, suunnitelman laatiminen ja konkreettiseen toimintaan ryhtyminen. Ensiksi määritellään tavoite selvittämällä, missä ja miten halutaan onnistua, sekä mitä halutaan saavuttaa. Seuraavaksi kartoitetaan, mikä on hyvin ja mitkä asiat toimivat jo nykytilanteessakin. Tunnistetaan kaikki vahvuudet ja tuodaan voimavarat näkyviksi. Tämän jälkeen otetaan nämä tunnistetut voimavarat käyttöön. Pyritään siis hyödyntämään sopivat vahvuudet, jotta tavoite saavutettaisiin. Tavoitetta kohti edetään laatimalla suunnitelma, jonka askeleet ja välivaiheet pyritään kartoittamaan mahdollisimman tarkasti. Suunnitelman tekemisen jälkeen on aika tarttua käytännön toimiin suunnitelman edistämiseksi ja tavoitteen saavuttamiseksi. Matkan varrella on tärkeää muistaa kannustaminen ja tavoitteeseen pääsyn jälkeen on juhlan aika. (Avola & Pentikäinen 2020, 83.)

On myös syytä pohtia, millaista on oppimista tukeva palaute. Lonka (2017) esittää, että rakentavassa palautteessa keskeisintä on, että se puskee oppimista eteenpäin, eikä oppija lamaudu nykytilaan. Hyvä palaute kannustaa ihmistä kääntämään katseensa eteenpäin ja auttaa häntä visualisoimaan sen, mitä hän voi parhaimmillaan olla. Ihmisen puutteisiin ja virheisiin ei kannata keskittyä liiaksi, vaan enemmänkin antaa ideoita ja oivalluksia siihen, mihin suuntaan oppija voi lähteä itseään kehittämään. (Mts. 53–54.) Myös Furman (2012) kannustaa kasvattajia ratkaisukeskeisyyteen ja neuvoo, että lasta voi motivoida kehottamalla häntä itse keksimään, mikä taito pitäisi seuraavaksi opeteltava. Näin hän yleensä innostuu luonnostaan harjoittelemaan kyseistä taitoa enemmän kuin pelkästään aikuisen käskystä. (Mts. 90.)

### 3.3 Luontenvahvuudet

Kun positiivisen psykologian tieteenala alkoi kehittyä nykyiseen muotoonsa 2000-luvun alussa, kokosivat professorit Martin Seligman ja Christopher Peterson listan luontenvahvuuksista, jotka edustivat kuutta perushyvettä: viisautta, rohkeutta, inhimillisyyttä, kohtuullisuutta, oikeudenmukaisuutta ja transsendenssia eli itsen ylittävyyttä. Luontenvahvuuksilla oli seuraavanlaisia kriteerejä. Niillä on merkitystä hyvän elämän luomisessa niin yksilölle itselleen kuin muillekin ihmisille. Kaikilla luontenvahvuuksilla on moraalista arvoa, eivätkä ne koskaan heikennä ketään muuta. Luontenvahvuudelle ei aina löydy vastakohtaa. Vahvuuden tulee näkyä ihmisen käytöksessä tai toiminnassa sillä tavalla, että sitä voidaan arvioida. Vahvuus eroaa muista listatuista vahvuuksista, eikä sitä voida purkaa kokonaan sellaisiksi osiksi, jotka löytyisivät muiden vahvuuksien joukosta. Luontenvahvuudet ovat nähtävillä laajasti hyväksytyissä esikuvissa. Luontenvahvuuksia kehitetään monipuolisilla tavoilla ja myös vahvuuksien puuttumista tavataan. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 13–14.) Seligman (2008, 27) muistuttaa, että itselle ominaisten luontenvahvuuksien päivittäinen käyttäminen edesauttaa onnellisuutta ja tyytyväisyyttä luomalla hyvää elämää.

Kun positiivisiin asioihin alkaa kiinnittää huomiota ja sanoittaa kanssaeläjien vahvuuksia, niitä alkaa myös huomata entistä paremmin. Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen (2016) nimittävät tätä vahvuuksien ääneen sanoittamista vahvuuskieleksi. Olisi tärkeää, että vahvuuskielen käytöstä tulisi säännöllistä. Kun vahvuuskieli on arjessa mukana koko ajan, myös oppilaat herkistyvät huomaamaan toistensa vahvuuksia ja myös antamaan niistä myönteistä palautetta. Vahvuudet eivät ole muuttumattomia, vaan ne ovat taitoja, joita voi kehittää. (Mts. 70–71.) Leskisenoja (2019) muistuttaa, että

luontenvahvuudet saattavat myös hiipua, jos niitä ei käytetä ja vahvisteta säännöllisesti. Lapsuus- ja nuoruusikä on tärkeää aikaa luontenvahvuuksien kehittämisen kannalta, jotta yksilöllä olisi hyvät valmiudet elämään, kun hän saavuttaa aikuisuuden. Hyvä tapa huomioida luontenvahvuuksia on antaa lapselle heti toiminnan jälkeen rikastettu palaute. Rikastettu palaute kertoo, mikä vahvuus tilanteessa oli kyseessä; selittää, mikä lapsen tekemisessä oli vahvuuden mukaista ja vielä kiittää häntä. Tilanteesta saatava tunnekokemus ohjaa lasta varmasti jatkossakin samankaltaiseen käyttäytymiseen. (Mts. 157–159.)

Vahvuuksien käyttö liittyy tiiviisti yksilön hyvinvointiin ja siksi olisikin hyvä, että jokaisen luontenvahvuudet tunnistettaisiin ja sanoitettaisiin ääneen (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 80–83). Leskisenoja (2019, 159) muistuttaa, että tämän vahvuuksien sanoittamisen on syytä olla mahdollisimman monipuolista, jotta ne jäisivät samalla myös lasten omaan sanavarastoon käyttöön. Luontenvahvuuksia on listattu paljon, mutta olen seuraavaan koonnut niistä muutamia sellaisia, joiden ajattelen olevan merkittäviä juuri soittoharrastuksen kannalta.

### 3.3.1 Sinnikkyys

Sinnikkyys liittyy oleellisesti soittoharrastukseen, koska musiikin opiskelu vaatii runsaasti tavoitteellista ja pitkäkestoista työskentelyä. Soittoa harrastavan täytyy tottua siihen, että musiikin tekemisessä ei juuri saa pikavoittoja, vaan palkinto tulee ajan kanssa, kun harjoiteltu kappale alkaa vihdoinkin pitkällisen treenaamisen jälkeen sujua tai treenatun kappaleen saa esitettyä konsertissa onnistuneesti. Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen (2016) kuvaavat sinnikkyyttä intohimona saavuttaa pitkäkestoisia tavoitteita. Sinnikäs jaksaa sitoutua päättäväisesti haastavaankin tehtävään, eikä taivu ongelmien edessä. Sinnikäs myös yleensä toipuu hyvin vastoinkäymisten jälkeen. Sinnikkyys ilmenee niin, että yksilö jaksaa tehdä loppuun sen, minkä on aloittanut ja jaksaa jatkaa sitkeästi, vaikka tehtävän onnistuminen ei olisi varmaa. Ajallinen pitkäkestoisuus liittyy myös vahvasti sinnikkyYTEEN. Sinnikäs iloitsee pitkän tähtäimen maaleista ja jaksaa tavoitella niitä intohimoisesti. Sinnikkyys auttaa menestymään elämän monilla osa-alueilla. (Mts. 98–99.)

Positiivinen sisäinen puhe lisää sinnikkyyttä. Sinnikäs ymmärtää työn tekemisen merkityksen ja uskoo omiin mahdollisuuksiinsa. Opettaja voi vahvistaa oppilaan sinnikkyyttä kehumalla nimenomaan yrittämistä, eikä pelkästään oppilaan kykyä tai lopputulosta. Sen lisäksi, että oppilaita kannustetaan yrittämään ja työskentelemään ahkerasti, on hyvä ohjata heitä löytämään oma intohimonsa. Sinnikkyyttä löytyy varmasti helpommin silloin, kun tekemisen kohteena asia, johon oppijalta löytyy sisäistä motivaatiota. Sinnikäs työskentelyä ja sitä myötä omien tavoitteiden saavuttaminen on tärkeää myös siksi, että se luo merkityksellisyyden kokemusta ja pystyvyyden tunnetta. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 100.)

Sinnikkyys on vahvuus, jota voimme opetella ja käyttää joka päivä. Siitä on hyötyä elämän eri osa-alueilla; niin perhe-elämässä, harrastuksissa, työelämässä kuin sosiaalisissa suhteissakin. (Vahvuus 1: Sinnikkyys 2018.) Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen varoittavat, että liian pitkälle vietyä sinnikkyys saattaa taittua jo jääräpäisyyden puolelle. Kuitenkin joskus tulee jokaiselle se tilanne, että joutuu luovuttamaan jonkin asian suhteen, joten sinnikkyyttäkin on hyvä oppia hallitsemaan. Juuri soittaminen mainitaan ”Huomaa hyvä!” -teoksessakin esimerkkinä harrastuksesta, joka yleensä vaatii

kannustusta myös ulkoapäin. Lapsena aloitetussa harrastuksessa saattaa tulla jossain vaiheessa kyllästymistä ja epäonnistumisiakin, jolloin on tärkeää, että vanhemmilta ja opettajalta tulee myönteistä kannustusta ja kehotuksia jatkaa vastoinikäymisistä huolimatta. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 101.) Sinnikkyuden käsitteeseen liittyykin vahvasti resilienssi. Sinnikäs työskentelee intohimoisesti ja periksiantamattomasti oman tavoitteensa saavuttamiseksi, eikä lannistu vastoinikäymisistä tai haasteista. (Leskisenoja 2016, 47.)

Sinnikkyyttä ja tavoitteisiin pääsemistä voidaan parantaa muutamilla käytännön toimilla. Aluksi on syytä asettaa omat tavoitteet, niin pitkälle kuin lyhyellekin ajanjaksolle. Seuraavaksi on syytä miettiä konkreettiset asiat ja toimet, joiden avulla tavoitteisiin on mahdollista päästä. Kannattaa esimerkiksi pohtia kaikkia potentiaaliset esteet, jotka saattavat estää vaikkapa kotiläksyjen tekemisen. Seuraavaksi tulisi miettiä ihan ne konkreettiset toimet, miten ja missä läksyt tulisi tehtyä parhaiten ja millaiset olosuhteet ja fyysinen ympäristö voisivat tukea oppilasta tavoitteisiin pääsemisessä. Sinnikkyuden kehittymistä tukee myös se, että pysähtyy aika ajoin miettimään, mitä hyötyä kaikesta vaivannäöstä ja tehtävien tekemisestä on sekä sitä, millaista iloa saavuttaa päästessään tavoitteisiinsa. Tsemppaavaa asennetta kannattaa hakea muistelemalla aiempia onnistumisiaan. Virheiden ja epäonnistumisten hetkellä, oppilasta tulee ohjata erottamaan syy ja seuraus omasta persoonasta. Sitoutuminen tehtävään paranee myös sillä, jos oppilas saa vaikuttaa omiin asioihinsa, eli opettajan kannattaa lisätä tunteilla valinnanmahdollisuuksia. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 103.)

### 3.3.2 Itsesäätely

Yksi menestykseen ja hyvinvointiin vahvasti liittyvä ominaisuus on hyvä itsesäätelykyky. Itsesäätelyllä tarkoitetaan sitä, kun yksilö ohjaa itseään tietoisesti kohti erilaisia tavoitteita. Siihen liittyy niin ihmisen sisäiset prosessit kuin eri vuorovaikutustilanteet. Itsesäätelyä on tunteiden säätelykyky, huomion ohjaaminen ja kyky vastustaa kiusauksia. Itsesäätelyä nimitetään usein myös tahdonvoimaksi tai itsekuriksi. Hyvä itsesäätelykyky auttaa oppijaa keskittymään käsillä olevaan tehtävään, eikä esimerkiksi taskussa oleva älypuhelin vie huomiota liiaksi. Itsesäätely auttaa myös eri tunteiden tunnistamisessa ja käsittelyssä. Myös empatiakyky ja myötätunto lisääntyvät itsesäätelyn kehittymisen myötä. Itsesäätelyn avulla on mahdollista suunnata omaa elämäänsä ja kulkea kohti tavoitteitaan. Hyvä itsesäätelykyky auttaa sopivien tavoitteiden asettamisessa, arvioimaan realistisesti omaa suoritustaan eri tehtävissä ja valitsemaan joka oppimistilanteeseen sopivimmat strategiat. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 107–109.)

Samoin kuin monia muita piirteitä, myös itsesäätelyä voi harjoitella. Kannustus ja positiivinen palaute on avainasemassa tässäkin. Tärkein olettamus itsesäätelyn ohjaamisessa on se, että kaikki lapset ja nuoret haluavat lähtökohtaisesti toimia oikein. Joskus heiltä vain saattaa puuttua keinot, miten se tapahtuu. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 110–111.) Itsesäätelykykyyn olennaisesti liittyvää tunteiden hallintaa on hyvä harjoitella turvallisessa ja sensitiivisessä ympäristössä. Aikuinen voi ohjata lasta tunnistamaan ja hyväksymään omia tunteitaan ja pääsemään niistä yli. Samalla lapsen itsesäätelytaidot kehittyvät. (Leskisenoja 2019, 85.)

Kehittyneellä itsesäätelyllä on kuitenkin paljon positiivisia seurauksia, muun muassa pitkäjänteisemmän opiskelun mahdollistuminen, parempi työrauha sekä parempi oppilaiden välinen



vuorovaikutus. Säännölliset rutiinit auttavat ihmistä toteuttamaan itselleen tärkeitä asioita ja säästävät samalla itsesäätelykykyä sellaisiin tehtäviin, missä sitä todella tarvitaan. Itsesäätelykykyä voi myös kehittää valmistautumalla etukäteen. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 110–111.)

Itsesäätelyä on kahdella eri tasolla. Ensinnäkin itsesäätely ilmenee siinä, miten lapsi käyttäytyy ulkoisesti, eli kuinka hyvin hän pystyy noudattamaan annettuja ohjeita. Toisaalta lapsen itsesäätelyä on myös hänen omien kognitiivisten taitojensa kontrollointi, eli miten hän ohjaa omaa ajatteluaan ja toimintaansa päästäkseen asettamiinsa tavoitteisiinsa. Hyvä itsesäätelykyky on merkittävässä roolissa myös itsetunnon rakentumisessa. Heikot itsesäätelytaidot johtavat usein myöhemmin haasteisiin esimerkiksi eri riippuvuuksiin tai rikollisuuteen. Vastaavasti taas hyvät itsesäätelytaidot helpottavat opiskelua monin eri tavoin niin koulussa kuin vaikkapa musiikkiopistossakin ja enteilevät ylipäättään elämässä menestymistä. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 112–113.)

Opettaja voi ohjata oppilasta kehittämään omaa itsesäätelyään. Ensimmäinen askel opettajalle on toimia itse lapselle hyvänä mallina. (Trogen 2020, 218.) On myös tärkeää tarjota oppilaalle enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa omaan toimintaansa ja sen tavoitteisiin niin, ettei aivan kaikkea aina määritellä ja ohjata ulkoapäin. Myös valinnaisuuden ja yhteisöllisen työskentelyn lisääminen lisää lasten motivaatiota ja vaikuttaa samalla myös itsesäätelyn kehittymiseen. Opiskeluympäristön tulisi olla sellainen, että se tukee opiskelua ja oppimista. Kannattaa myös auttaa lasta kiinnittämään huomiota näihin seikkoihin. Suurin ja yleisin keskittymistämme häiritsevä tekijä on kouraan kiinni kasvanut älypuhelin. Oppilasta kannattaakin ohjata sen käytössä ja tarvittaessa siirtämään sivuun, niin keskittyminen paranee huomattavasti. Opiskellessa myös taukojen pitäminen riittävän usein on tärkeää. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 114.)

### 3.3.3 Innostus

Innostus on vahvuus, joka on yhteydessä uteliaisuuden ja sinnikkyiden kanssa. Se on myös sisäistä motivaatiota ja sitoutumista käsillä olevaan tehtävään. Innostunut ihminen haluaa ottaa asioista selvää ja tartuttaa tämä intoaan myös muihin ihmisiin. Innostus on aktiivista osallistumista, kysymysten esittämistä ja kokemusten vastaanottamista myönteisellä asenteella. Innostunut oppija hakeutuu myös epämukavuusalueelle tavoitellessaan päämääriään. Innostuksen avulla ihmiset saavuttavat merkittäviä tavoitteita. Arvostelu ja liiallinen kilpailu on omiaan tukahduttamaan innostuksen, kun taas hyvä vuorovaikutus ja positiivinen ilmapiiri ruokkii innostusta. Lapsilla on usein luontaista innostusta ja sitä kannattaakin vaalia ja tukea. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 134–136.) Innostuksen herättäjänä ja ylläpitäjänä voisi toimia kokemuksellinen oppiminen, pelit ja leikit sekä oppimisympäristöjen kehittäminen (Lonka 2017, 156).

Joskus opettajat tyrehdyttävät oppilaan innostusta vahingossa huomaamattaan. Esimerkiksi eräs muusikkokollegani kertoi muiston omasta lapsuudestaan, kun oli nuorena soitto-oppilaana säveltänyt ensimmäisen oman kappaleen ja innostuneena esittänyt sen omalle soitonopettajalleen. Opettaja oli nauranut hänelle ja vaikka nauru ei varmasti ollut ollut pahantahtoista, seurasi tästä opettajan reaktiosta se, että kului monia vuosia ennen kuin oppilas rohkaistui seuraavan kerran esittämään kenellekään omia sävellyksiään. Opettajalla on siis varsin iso vastuu siinä, miten oppilaan tekemisiin reagoi ja että hänelle annettava palaute on luonteeltaan aina kannustavaa ja eteenpäin tsemppaavaa.

Koen, että tähän innostumiseen liittyy osittain myös kehtaaminen ja se, onko asia, mikä itseä innostaa, esimerkiksi oma harrastus, juuri sillä hetkellä trendikästä. Omassa työssäni harmonikansoitonopettajana on jonkin verran rasitteena se, että harmonikka on eräänlainen perinneinstrumentti, josta suurella yleisöllä on varsin vahva ja vakiintunut, mutta harmittavan suppea käsitys. Varsin usein ajatellaan, että sillä soitetaan vain tanssimusiikkia tai kansanmusiikkia ja kumpikaan näistä genreistä ei ole tällä hetkellä erityisen kovassa suuren yleisön suosiossa. Joudumme siis pedagogeina ja muusikoina tekemään opetustyömme ohessa hartiavoimin töitä sen eteen, että saisimme parannettua ja monipuolistettua suuren yleisön käsitystä soittimestamme. Uskon, että sen myötä myös oppilaat uskaltavat innostua rohkeammin ja julkisemmin omasta soittoharrastuksestaan.

### 3.3.4 Luovuus

Luovuus on luonteenvahvuus, joka eittämättä liittyy musiikki- ja ylipäättään taideharrastukseen. Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen (2016) korostavat kuitenkin, että luovuutta on jossain määrin kaikissa ihmisissä. Arkielämässä luovuus näkyy parhaiten siinä, että ihminen pystyy käyttäytymään joustavasti eri tilanteissa ja soveltamaan rohkeasti oppimiaan asioita käytännössä. Luovuuteen liittyy kokeilu, omaperäisyys ja joskus myös rajojen rikkominen. Luovuutta tarvitaan uusien ideoiden synnyttämiseen. Mielikuvitus ja rohkeus sekä kyky nähdä asioita uudella tavalla ruokkivat luovuutta. Myös ulkopuolelta tuleva positiivinen kannustaminen auttaa luovuuden puhkeamisessa. Luovuus kukkii parhaiten vakaassa ympäristössä, jossa ei ole liikaa vertailua ja kontrollia. Luovuus vaatii uskallusta heittäytyä prosessiin ja itsensä likoon laittamista. Luovuuteen yhdistyy usein uteliaisuutta, löytämistä, innovointia ja kekseliäisyyttä. Täytyy uskaltaa hypätä epämurkavuusalueelle ja kehitellä uutta testaamalla ideoita, ratkaisemalla ongelmia sekä luomalla oletuksia. Luovuuteen liittyy usein myös kokemus ns. flow-tilasta. (Mts. 148–150.)

Usein ajatellaan, että luovuutta joko on tai ei ole ja sitä pidetään synnynnäisenä ominaisuutena. Kuitenkin Uusitalo-Malmivaaran ja Vuorisen (2016) teoksessa kerrotaan, että luovuustutkija Kari Uusikylän mukaan luovuutta voi opettaa ja oppia. Opettajan rooli on ohjata kokeilemaan ja kyseenalaistamaan, leikkimään sekä ajattelemaan itsenäisesti. Luovaa toimintaa edesauttavat hyvät itsesäätely- ja tunnetaidot, toipumiskyky, sinnikkyys sekä kasvun asenne. Sen sijaan luovuutta tyrehtyttäviä seikkoja ovat arviointi, toisiin vertailu ja liiallinen kontrollointi. (Mts. 150.) Lapsen luovuutta voi tukea luomalla hyvän ja kannustavan ilmapiirin, rohkaistamalla häntä menemään epämurkavuusalueelle, kannustamalla vahvuuksien käyttöön ja riskin ottoon, antamalla tilaa hulluttelelulle ja huumorille, luomalla ympäristön, jossa on turvallista yrittää ja erehtyä, antamalla lapsen välillä tylsistyä sekä luottamalla hänen omaan ratkaisukykyynsä. (Vahvuus 7: luovuus 2018.)

### 3.3.5 Oppimisen ilo

Kun oppija työskentelee pitkäjänteisesti sisäisen motivaationsa mukaisesti kiinnostavan aiheen parissa, syntyy oppimisen iloa. Siihen sisältyy tutkimista, aiheeseen syventymistä sekä positiivista energiaa ja sen seurauksena opitaan uusia taitoja tai syvennetään jo olemassa olevaa tietämystä. Oppimisen ilo kulkee yhdessä luovuuden, uteliaisuuden, sinnikkyuden ja itsesäätelykyvyn kanssa. Oppimisen ilo liittyy parhaimmillaan myös flow-tilaan, jossa oppija uppoutuu ja keskittyy tehtäväänsä niin, että aika ja paikka unohtuvat. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 155–156.) Flow-tilasta

puhutaan joskus myös virtauksena. Virtauksessa olo tarkoittaa siis sitä, että oppija tunnistaa edessään olevan suuren haasteen ja kokee samalla, että pystyy vastaamaan tähän haasteeseen. Ihminen ei flow'n aikana koe epävarmuuden tunteita, vaan keskittyy kiinnostuksensa kohteena olevaan asiaan täysillä. Flow-kokemukset ovat tyypillisiä esimerkiksi tutkijoilla, taiteilijoilla ja urheilijoilla. Ihmiset kokevat myös eri tasoista virtausta. Jokainen meistä on varmasti joskus kokenut flow'n tunnetta, mutta osa ihmisistä kulkevat ikään kuin jatkuvassa virtauksessa. On kuitenkin hyvä erottaa vapaamuotoiset, rennot ja viihteelliset vuorovaikutustilanteet varsinaisista älyllistä työskentelyä ja keskittymistä vaativista, tavoitteellisista virtauskokemuksista. Flow-tilaan liittyy lähes aina melko haastavien tehtävien parissa työskentely ja oman osaamistason äärirajoilla ponnistelu. (Lonka 2017, 171.) Seligman (2011, 15–16) kuvailee, että flow-tilassa tekijä ja objekti yhdistyvät niin saumattomasti, että tekijä ei edes välttämättä huomaa sitä, kuinka keskittynyt toiminta saattaa kuluttaa hänen kaikki emotionaaliset ja kognitiiviset resurssinsa loppuun.

Flow-tila voidaan saavuttaa niin älyllisen kuin fyysisenkin ponnistelun myötä. Aikaisempi työn tekeminen luo pohjaa sille, että virtaus on mahdollista saavuttaa jatkossakin. Virtauksessa ei voi olla jatkuvasti, vaan se vuorottelee vähän tylsempien ja hitaamman edistyksen vaiheiden kanssa. Oppimisessa koettavaan flow-tilaan liittyy yleensä tiettyjä piirteitä. Työskentelyssä on suunnitelma ja selkeä päämäärä. Välitavoitteet helpottavat ja selkiyttävät matkan etenemistä. Oppija voi saada työskentelystään palautetta, jonka avulla pystyy arvioimaan ja kehittämään toimintaansa. Osaamistaso ja haasteet ovat tietyssä suhteessa. Kun joku asia opitaan, vaatimustaso kasvaa, jolloin oppijan täytyy kehittyä aina vain eteenpäin. Haasteet eivät kuitenkaan saa olla kohtuuttomia, jottei käsillä oleva tehtävä lamaannuta henkilöä täysin. Virtaukseen liittyy myös täydellinen keskittyminen ja uppoutuminen tehtävään. Usein toiminta imaisee mukaansa niin, että ihminen tekee ihan vahingossa enemmän kuin etukäteen ajattelikaan. Tekijällä on tunne siitä, että tilanne on hänen hallinnassaan ja hän on varma ja innostunut, eikä koe epävarmuutta tai pelkoa. Motivaatio tehtävään on luonnollista, oppiminen itsessään palkitsee niin, ettei mitään ulkoisia kannustimia tarvita. (Lonka 2017, 177.)

Oppimisen iloon liittyy vahvasti sisäinen motivaatio ja pohjaton kiinnostus oppia uusia asioita. Oppiminen tuntuu mielekkäältä ja motivoivalta jopa silloin, kun opittavista asioista ei olisi suoranaista hyötyä juuri sillä hetkellä. Oppimisen ilo ei riipu ulkoisista asioista, esimerkiksi erilaisista palkinnoista tai koetuloksista. Tätä vahvuutta ei suoranaisesti voi istuttaa toiseen ihmiseen, toki sopiva oppimisympäristö ja opettajan kannustava toiminta luo parhaimmillaan hyvät puitteet oppimisen ilon syntymiselle. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 157.) Leskisenoja (2019) korostaa aikuisen vastuuta siinä, miten hän ohjaa lasta ajattelemaan kasvun asenteen mukaisesti, eli luottamaan siihen, että meillä kaikilla on mahdollisuus kehittyä kaikessa. On myös tärkeää havainnoida sitä, mihin asioihin lapsilla on paloa ja innostusta ja nostaa juuri näitä asioita oppimisen kohteeksi. Tarvittaessa aikuisen kannattaa myös luopua omista etukäteissuunnitelmistaan ja uskaltaa heittäytyä lapsen kiinnostuksesta nousseen idean mukaan. (Mts. 73–74.)

## 4 HYVINVOINTIOPETUKSEN PERMA-TEORIA

Hyvää elämää ja hyvinvointia voi oppia ja sitä voi opettaa. Saamme ja voimme harjoitella hyvinvointiin liittyviä asioita koko elämämme, mutta vahvistavalla ja positiivisella kasvatuksella voimme vaikuttaa merkittävästi siihen, että nykyajan lapsista ja nuorista kasvaa tulevaisuudessa entistä onnellisempia ja hyvinvoivempia aikuisia. Hyvinvointiopetuksesta puhuttaessa käytetään ilmaisua laaja-alaiset hyvinvointitaidot, joilla tarkoitetaan moninaisia taitoja, joita tarvitsemme elämän varrella niin opiskelussa, työssä, ihmissuhteissa kuin oman itsemme kanssakin. Nämä hyvinvointitaidot edistävät hyvää, onnellista ja merkityksellistä elämää niin fyysisellä, psyykkisellä, sosiaalisella kuin emotionaalisellakin tasolla. Myös elämän väistämättömistä vastoinkäymisistä ylipääseminen helpottuu näiden elämäntaitojen avulla. (Avola & Pentikäinen 2020, 13.)

Hyvinvoinnin määrittelyä ja mittaamista varten on kehitetty useita eri teorioita. Niissä kaikissa on kuitenkin yhteistä käsitys siitä, että yksilö voi itse vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Martin Seligman on kehittänyt hyvinvoinnin PERMA-teorian, joka koostuu viidestä pilarista; myönteiset tunteet (positive emotions), sitoutuminen (engagement), sosiaaliset suhteet (relationships), merkityksellisyys (meaning) ja saavuttaminen (accomplishments). Näillä viidellä pilarilla on yhteistä se, että ne kaikki tukevat hyvinvointia. Niillä on myös itseisarvoa, eli niitä tavoitellaan niiden itsensä takia. Näitä kaikkia voidaan myös mitata itsenäisesti, eivätkä ne ole riippuvaisia muista elementeistä. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 23–24.)

On tärkeää huomata, ettei lasten hyvinvointi synny automaattisesti kasvattajien muun toiminnan seurauksena, vaan sitä täytyy opettaa säännöllisesti ja systemaattisesti. PERMA-hyvinvointiteorian pääelementtejä voidaan nimittää myös viideksi supervoimaksi. Näihin kaikkiin elementteihin panostamalla pystytään vahvistamaan lasten hyvinvointia varsin monipuolisesti. Samalla tästä hyvinvointikasvatuksesta tulee läpinäkyvää ja systemaattista opetustyötä, joka perustuu tutkimukseen. (Leskisenoja 2019, 63–64.)

On hyvä muistaa, että nämä viisi PERMA-teorian elementtiä eivät ole mitenkään tarkkarajaisia ja täysin itsenäisiä, vaan ne menevät monella tavalla päällekkäin ja limittäin. Tämän takia myös toimintatavat, joilla edistetään yhden elementin kehittymistä, voivat samalla edistää muitakin elementtejä. Kaikki PERMA-teorian hyvinvointielementit ovat tärkeitä, mutta niiden merkitys voi hieman vaihdella riippuen vaikkapa yksilön iästä. (Leskisenoja 2019, 66.) Esimerkiksi hyvin nuorten oppilaiden kanssa kaikista merkityksellisin elementti on välittävät ihmissuhteet, kun taas vaikkapa sitoutumisen ja saavuttamisen elementtien merkitys kasvaa hyvin todennäköisesti oppilaan iän lisääntyessä.

### 4.1 Myönteiset tunteet

On paljon näyttöä siitä, että ihmiset, jotka kokevat myönteisiä tunteita enemmän, ovat tehokkaampia ja sosiaalisesti sitoutuneempia kuin ne, jotka kokevat vain vähän myönteisiä tunteita. Myönteisistä tunteista on paljon muutakin hyötyä. Ne lisäävät joustavaa ajattelua, jonka avulla mahdollistuu positiivisemmat selitysmallit ja parempi kyky nähdä laajempia yhteyksiä eri asioilla. Myös työmuisti ja keskittymiskyky paranevat myönteisten tunteiden avulla. Positiivisten tunteiden kokemisella on parantavaa vaikutusta jopa fyysiseen terveyteen ja onkin havaittu, että myönteisiä tunteita kokevilla ihmisillä on keskimäärin pidempi elinikä. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 46–48.) Myös tiedon

käsittely ja ongelmanratkaisu onnistuu varmasti helpommin positiivisessa kuin negatiivisessa mielentilassa (Lonka 2017, 136). Myönteisiä tunteita on monenlaisia, esimerkiksi ilo, hauskuus, mielihyvä, onnellisuus, tyytyväisyys, kiinnostuneisuus, turvallisuus ja kiitollisuus. Voidaan sanoa, että myönteiset tunteet luovat perustan meidän kaikkien hyvinvoinnillemme. (Leskisenoja 2019, 65.) Ranta (2021, 73) muistuttaa positiivisen pedagogiikan hengessä, että on oleellisempaa pyrkiä luomaan myönteisiä kokemuksia kuin keskittyä aina negatiivisen käyttäytymisen pois kitkemiseen.

Martin Seligman on tehnyt vuosikymmenien ajan tutkimusta optimisteista ja pessimisteistä. Hänen mukaansa pessimistillä on taipumus olettaa, että kaikki epämiellyttävät asiat hänen elämässään ovat hänen omaa syytään. Hän myös ajattelee, että nämä tilanteet tulevat jatkumaan pitkään ja pilaavat hänen elämästään kaiken mahdollisen. Optimisti taas suhtautuu elämässään kohtaamiinsa vastoinkäymisiin täysin päinvastoin. Hän uskoo ikävän tapahtuman olevan vain satunnainen takaisku ja että sen syyt liittyvät ainoastaan kyseiseen tapaukseen. Vastoinkäymisen syyt voivat löytyä olosuhteista, huonosta onnesta tai muista ihmisistä. Tiukassa tilanteessa optimisti näkee haasteen ja se laittaa hänet vain yrittämään entistä enemmän. Tutkimusten mukaan pessimistit luovuttavat helpommin ja masentuvat useammin. Optimistit menestyvät elämän eri osa-alueilla pessimistejä paremmin. (Seligman 1992, 15.)

Optimismin ja pessimismin ajatellaan olevan luonteenpiirteitä, mutta itseään on silti mahdollista ja kannattavaakin kehittää tässä suhteessa. Vaikka myönteiset tunteet eivät tulekaan pakottamalla, niin niitä voi houkutella esiin antamalla niille tilaa ja mahdollisuuksia. Optimisti on taipuvainen suhtautumaan asioihin positiivisesti ja toiveikkaasti. Hän uskoo helpommin omiin mahdollisuuksiinsa ja näin ollen myös hänen sisäinen puheensa on myönteistä. Pessimisti taas saattaa vähätellä omia mahdollisuuksiaan ja hänen sisäinen puheensa on helposti itseä vähättelevää, jo valmiiksi epäonnistumiseen valmistautuvaa. Optimistisuuskaan ei silti tarkoita negatiivisten asioiden välttelyä tai positiivisuuden teeskentelyä. Kuitenkin hankalat asiat on helpompi vastaanottaa ja käsitellä, kun asenne on sopivan toiveikas. Positiivisen sisäisen puheen on tarkoitus kannustaa ja rohkaista myös haastavien tilanteiden edessä niin, että asioihin uskaltaa tarttua rohkeasti, itseensä uskoen. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 48–49.) Seligmanin (1992) mukaan pessimismi näyttää usein olevan melko syvään juurtunut piirre ihmisessä, mutta siitä voi kuitenkin päästä eroon harjoittelemalla. Eri menetelmien avulla työskentelemällä pessimisti saa mahdollisuuden nähdä omat epäonnistumiset uudesta näkökulmasta. (Mts. 16.)

Koska optimismi on tapa ajatella, niin sitä on mahdollista opetella. Aikuisen mallilla on valtavan suuri merkitys optimistisen ajattelun omaksumisessa. On hyvä muistaa, että kaikilla asioilla ja kokemuksilla on yleensä myös hyvä puoli. Näitä hyviä puolia kannattaakin kaivella esiin myös eri vastoinkäymisten sattuessa kohdalle. Opettajan kannattaa napata ”vielä”-sana aktiiviseen sanavarastoonsa. Kun oppilas harmittelee, ettei osaa jotain asiaa, kannattaa opettajan lisätä nopeasti lauseen perään ”vielä”. Tämä luo uskoa oppilaaseen, että opeteltava taito on kyllä tuloillaan, kun vain jaksaa harjoitella sitä sinnikkäästi. (Leskisenoja 2019, 80–81.) On myös hyvä kiinnittää huomiota siihen, jos ajatukset jumittuvat liiaksi menneisiin tapahtumiin tai murehtivat jo kovasti tulevaisuutta. Olisi tärkeää pystyä keskittymään nykyhetkeen, eikä takertua ajankohtiin, joihin ei voi sillä hetkellä vaikuttaa. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 53.)

Hyvinvoinnin kannalta on siis tärkeää, että myönteisiä tunteita koetaan enemmän kuin kielteisiä. Tutkijat ovat koettaneet selvittää sopivaa suhdelukua positiivisten ja negatiivisten tunteiden ihanteelliselle määrälle. Luku ei varmasti ole täysin yksiselitteinen, mutta yhtä mieltä ollaan siitä, että taatakseen ihmisen hyvinvoinnin, positiivisia tunteita täytyy kokea usein. Kasvattajien kannalta lohdullinen tieto on se, että tunteiden intensiteetti ei tarvitse aina olla mitenkään järjestyttävä, vaan riittävän säännöllisillä, pienilläkin kehuilla ja positiivisilla sanoilla voi olla hyvinkin merkittävä vaikutus. Oma positiivisuuttaan voi lisätä olemalla avoin, utelias, ystävällinen, arvostava ja ennen kaikkea läsnä eri tilanteissa. Mitään tunteita ei kannata ohittaa ja on tärkeää ymmärtää, että myös negatiiviset tunteet kuuluvat elämään. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 50–51.) Samoilla linjoilla on Leskisenoja (2019), joka muistuttaa, että negatiiviset tunteet ovat luonnollisia ja niillä on elämässä oma tarkoituksensa. Parhaimmillaan ne motivoivat ja kannustavat meitä myönteisiin muutoksiin elämässämme. Tärkeintä olisikin löytää sopiva balanssi negatiivisten ja positiivisten tunteiden välillä niin, että myönteisiä tunteita olisi selvästi enemmän kuin kielteisiä. (Mts. 22–23.)

Tätä myönteisten tunteiden tarvetta voidaan selittää ilmiöllä, jota kutsutaan negatiivisuuden vinoumaksi. Sen mukaan meillä kaikilla negatiiviset asiat saavat enemmän painoarvoa suhteessa positiiviisiin. Tämän takia olisi tärkeää tietoisesti vahvistaa ja korostaa positiivisia asioita. (Leskisenoja 2019, 18–19.) Negatiivinen vinouma pohjautuu biologiaan ja oli aiemmin ihmiskunnan selviytymisen kannalta välttämätön. Nykyäänkin on hyvä huomata vaarat, epäkohdat ja tyytymättömyyttä aiheuttavat asiat. Nämä tiedostamalla kehitymme ja pääsemme elämässä eteenpäin. Tämä negatiivisten asioiden huomioiminen ja korostaminen menee kuitenkin todella helposti liian pitkälle, josta seuraa se, että jäämme niin kiinni negatiivisuuteen, että meidän on jatkossa vaikea enää huomioida myönteisiä asioita. (Avola & Pentikäinen 2020, 35–36.)

Myös Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen (2016) kertovat tutkimuksista, joissa on todettu negatiivisten ja traumatisoivien asioiden vaikuttavan enemmän ihmisen elämään kuin onnellisten tapahtumien. Me myös tyypillisesti käsittelemme saamaamme negatiivista palautetta kauemmin kuin positiivista. Yleensä vaaditaan monta kehua tasapainottamaan yhtä saamaamme moitetta. (Mts. 18–19.) Myös Leskisenoja (2019, 142) huomauttaa, että tympeillä ja töksähtävillä sanoilla voi kylvää pahaa mieltä, jota kuulija saattaa kantaa mukanaan pahimmillaan jopa vuosikymmeniä. Avola ja Pentikäinen (2020) muistuttavat aiheellisesti, että kasvattajien on syytä harkita sanansa aina tarkoin, sillä käytettävistä ja kuultavista sanoista tulee se todellisuus, jota elämme ja joka kuvaa meitä itseämme. Harmittavasti meiltä Suomesta kuitenkin vielä toistaiseksi puuttuu vahva hyvän sanoittamisen kulttuuri, kun taas eri ongelmien ja häiriöiden sanoittamiseen on jo valmiiksi olemassa varsin aktiivinen ja laaja sanavarasto. Kasvattajien eräs tärkeimmistä tehtävistä onkin aktiivisesti luoda uutta, positiivista sanastoa ja käsitteistöä, jonka seurauksena kaikki hyvä tulee näkyväksi. Tällä tavalla hyvää sanoittamalla luodaan uusi todellisuus meille kaikille. (Mts. 19.)

Aika monella meistä on esimerkiksi lapsuudesta joku negatiivinen kokemus, joka on määritellyt pahimmillaan omaa identiteettiämme kenties koko elämän ajan. Esimerkiksi eräs 1950-luvulla syntynyt tuttavani kertoi, että hänelle sanottiin usein lapsena, ettei hänestä tulisi koulun kävijää, koska on enemmän käytännön ihminen. Tuon lauseen taustalla oli varmasti kaikista eniten se, että kyseisen perheen maatilalla riitti tätä ”käytännön työtä” niin lapsille kuin aikuisillekin eikä perheen lapsille edes

tarjottu todellista mahdollisuutta opiskeluun. Kuitenkin tuo lapsuudesta tuttu lause on määrittänyt tuttavani elämää pitkälle aikuisuuteen. Hän teki töitä ahkerasti, eikä esimerkiksi koskaan ollut sairaslomilla, määrittäen oman arvonsa ja identiteettinsä pääasiassa sen mukaan, kuinka tyytyväisiä hänen työpanokseensa oltiin. Noin 40-vuotiaana hän jäi työttömäksi, kun tehdas, jossa hän oli työskennellyt menestyksekkäästi pitkään, lopetettiin. Tämän myötä hän päätyi opiskelemaan itselleen uuden ammatin sellaiselta alalta, josta hän oli salaa lapsena haaveillut. Hänen hämmästyksensä oli suuri, kun häntä kovasti kiinnostavat opinnot sujuivatkin varsin mallikkaasti ja tuo lapsena usein kuultu lause, johon hän oli koko elämänsä ajan uskonut, ei pitänytään paikkaansa. Hän sai opinnot suoritettua hyvin arvosanoin ja ehti tehdä vielä pitkän uran unelma-ammattissaan. Toivon mukaan myös häntä lapsuudesta asti leimannut negatiivinen ja virheellinen minäkäsitys muuttui ainakin osittain.

Koska myönteiset tunteet ovat kaiken kaikkiaan todella merkittäviä, tulisi pedagogisen toiminnan olla aina sellaista suunnitelmallista toimintaa, joka mahdollistaa oppilaille erilaisten myönteisten tunteiden kokemisen. On myös tärkeää, että opetuksessa vaalitaan positiiviseen ajattelutapaan sopivia taitoja ja arvoja, esimerkiksi kiitollisuutta, optimismia ja sinnikkyyttä. Positiivisia tunteita tukemalla voidaan edistää lapsen itsetunnon kehittymistä. Tätä vahvistaa lapsen kuulluksi tulemisen, hänessä olevan hyvän näkyväksi tekemisen lisäksi se, että hänen mahdollisuuksiinsa uskotaan. On myös hyvä muistaa, että myönteisten tunteiden elementti on usein vahvasti sidoksissa sosiaalisten suhteiden elementtiin, sillä lämmin ja positiivinen ilmapiiri on perustana niin lasten kuin aikuistenkin positiivisille tunteille. Vastuu tästä myönteisestä ilmapiiristä on ensisijaisesti aikuisilla, jotka omalla esimerkillään ja käytöksellään näyttävät mallia lapsille. Opettajan kannattaa satsata parhaansa mukaan myös oppilaiden ryhmähengen kehittymiseen. Kun ryhmäytymiseen panostetaan, niin koko porukan mehenki vahvistuu ja yhteistyö on kaikin puolin sujuvampaa. On syytä pitää mielessä, että on aikuisen tehtävä huolehtia, että jokainen löytää paikkansa ryhmässä. (Leskisenoja 2019, 71–73.)

## 4.2 Sitoutuminen

Oppilaan sitoutumista voidaan käsitellä kolmijakoisena käsitteenä, johon kuuluvat kognitiivinen, emotionaalinen ja käyttäytymiseen liittyvä puoli. Kognitiivinen sitoutuminen tarkoittaa sitä, että oppilaan itsesäätely toimii, hän ymmärtää opiskelun tärkeyden ja satsaa omaan oppimiseensa. Emotionaalisella sitoutumisella tarkoitetaan oppilaan tunnepitoisia reaktioita opettajaa ja oppimisympäristöä kohtaan. Käyttäytymiseen liittyvä puoli tarkoittaa sitä osaa, mitä on helppo mitata: poissaolojen määrää, opiskelumenestystä ja kotitehtävien tekemistä. (Leskisenoja 2016, 48.)

Sitoutumiseen liittyy syvälinen kiinnostus käsillä olevaan tehtävään ja se ilmentyy parhaimmillaan flow-tilana. Flow tarkoittaa virtaavaa toimintaa, joka imaisee tekijänsä mukaan niin, että ulkoiset tekijät unohtuvat. Tehtävään sitoutuminen johtaa hyvinvointiin, oppimiseen, parempiin ihmissuhteisiin ja käyttäytymiseen. Se poikii keskittyneisyyttä, tarkkaavaisuutta, omistautuneisuutta ja sinnikkyyttä ja nämä kaikki ominaisuudet helpottavat oppijaa saavuttamaan omia tavoitteitaan. (Leskisenoja 2019, 65, 93.)

Aikuisen tuki on tärkeää, sillä hän voi auttaa lasta sitoutumaan mahdollistamalla asioita ja tilanteita, joissa lapsen kiinnostus ja uteliaisuus herää niin, että hän uppoutuu tekemiseensä. Läheiset

ihmissuhteet, positiivinen ilmapiiri ja huumorin viljeleminen lisäävät sitoutunutta työskentelyä. On myös huomionarvoista, että tekemisen täytyy olla lapselle mielekästä ja motivoivaa. Kun lapseen tutustuu kunnolla, on helpompi tietää, millaiset tehtävät kiinnostavat häntä. On tärkeää, että aikuinen kuuntelee herkillä korvalla lasta, tarttuu hänen ideoihinsa ja auttaa häntä viemään niitä eteenpäin. Omalla innostuneella esimerkillään on mahdollista innostaa myös muita. Parhaimmillaan lapsi löytää elämäänsä merkityksellisyyttä ja arvoa tämänkaltaisen tekemisen kautta. Sitoutuminen helpottaa myös haastavissa elämäntilanteissa ja estää haasteista aiheutuvia kielteisiä seurauksia. (Leskisenoja 2019, 93–94.)

Lasten innostaminen vaatii aikuiselta ammattitaitoa ja joustavuutta. Joskus omista alkuperäisistä suunnitelmista ja korkeista tavoitteista täytyy luopua, jotta pystyy vastaamaan lasten tarpeisiin. (Leskisenoja 2019, 94.) Esimerkiksi musiikkiopistossa voisi miettiä sitä, onko mielekästä, että kaikki oppilaat instrumentista riippumatta opiskelevat musiikin hahmotusaineissa samat sisällöt samassa järjestyksessä. Eri soittimien soittajat tarvitsevat soitossaan kuitenkin hyvin erilaisia ja vaihtelevia tietoja ja taitoja, ihan jo nuottiavaimesta lähtien. Olisi järkevää, että hahmotusaineissa opeteltaisiin alusta lähtien asioita, jotka ihan suoraan ja välittömästi helpottaisivat juuri oman soittimen soittamista. Joissakin musiikkiopistoissa opetusta on jo mukautettu tämän suuntaisesti, mutta ei läheskään kaikissa. Musiikin hahmotusaineiden kurssien sisällöt on musiikkiopistossa usein suunniteltu pääasiassa tulevan ammattimuusikon tarpeita silmällä pitäen. Asioita ja oppisisältöä on siis todella runsaasti, mutta valitettavasti kokemukseni mukaan vain harvat oppilaat sisäistävät niitä todellisuudessa. Huomaan usein ajattelevani ”less is more” ja toivovani, että hahmotusaineiden tunneilla opiskeltaisiin vähemmän sisältöä, mutta huolellisemmin. Olisi hienoa, jos oppilaat oppisivat tietyt tarpeelliset, soittamisen kannalta olennaiset asiat kunnolla. Tämänkaltaisen muutos vaatisi opettajilta ja koko instituutiolta joustavuutta, kun luovuttaisiin niistä kunnianhimoisista tavoitteista, joiden mukaan kaikille oppilaille yritetään taata musiikin ammattilaisuuteen vaadittavat tietotaidot, siinä kuitenkin onnistumatta.

#### 4.3 Sosiaaliset suhteet

Ekä kaikista merkittävin PERMA-teorian supervoima on sosiaaliset suhteet. Koko positiivisen psykologian ja pedagogiikan ydin on se, että jokaisella ihmisellä on välittäviä ihmissuhteita niin, että hän tuntee itsensä huolehdituksi, arvostetuksi ja rakastetuksi. Etenkin pienten lasten kasvun ja kehityksen kannalta on ensiarvoisen tärkeää, että heillä on ympärillään lämpöä ja rakkautta niin kotona kuin kodin ulkopuolellakin. (Leskisenoja 2019, 65–66.)

Varhaiskasvatuksen puolella tapahtuvaa lämmintä ja huolehtivaa kasvatusta kutsutaan välittäväksi pedagogiikaksi. Sen perustana on pedagoginen rakkaus; ajatus siitä, että kasvattaja rakastaa omien lastensa lisäksi myös niitä lapsia, joiden kanssa hän on työn puolesta tekemisissä. Pedagogisen rakkauden johdosta kasvattaja toivoo lapselle kaikkea hyvää ja uskoo hänen mahdollisuuksiinsa. Hän kannustaa, arvostaa ja pitää huolta kasvatettavastaan. Pedagogista rakkautta ei tarvitse ansaita, vaan se kuuluu jokaiselle lapselle riippumatta hänen ominaisuuksistaan tai käytöksestään. Välittävän pedagogiikan tärkeimpiä periaatteita on lapsen kohtaaminen, kasvattajan positiivisuus ja sen myötä syntyvä myönteinen ilmapiiri. Näin jokainen tulee nähdyksi ja kuulluksi sekä hyväksytyksi ja arvostetuksi omana itsenään. Kasvattajan tulee nähdä lapsen hyvät puolet ja sanoittaa ne ääneen.



Vain tällä keinoin hänen minäkuvansa voi kasvaa tasapainoiseksi, eikä sitä määrittele esimerkiksi oppimisen haasteet. Välittävään pedagogiikkaan sisältyy myös ajatus oikeudenmukaisuudesta. Oikeudenmukaisuudella ei kuitenkaan tarkoiteta tasapäistämistä, vaan ennemminkin yksilöllisten tarpeiden huomioimista. (Leskisenoja 2019, 112–116.)

Myös Ranta (2021) kertoo, että opettajan ja lapsen välisellä suhteella on merkitystä lapsen hyvinvoinnin ja turvallisuuden kannalta. Hän on tehnyt väitöskirjan positiivisen pedagogiikan toteuttamisesta päiväkodissa. Vaikka toteuttamisympäristö on eri, niin mielestäni monet hänen esiin nostamistaan asioista pätevät hyvin myös musiikkiopistossa. Ranta huomauttaa, että opettajan ja lapsen läheinen suhde vaikuttaa myönteisesti lapsen kehitykseen, oppimiseen, lasten välisiin suhteisiin ja yleiseen oppimisilmapiiriin. Jotta tiivis ja myönteinen suhde pääsee syntymään, tulee opettajan kohdata lapsi kunnioittavasti ja arvostavasti, olla sensitiivinen ja tilanteissa aidosti läsnä. Olisi tärkeää myös, että opettaja kykenee näkemään asiat oppilaan silmin ja ymmärtää hänen kokemuksensa eri tilanteista. (Mts. 55.)

Yksilöt ovat erilaisia ja hyvän, läheisen suhteen syntyminen ei aina ole itsestään selvää. Ranta (2021) korostaa, että opettajan ja lapsen välistä suhdetta rakennetaan lapsen ehdoilla, mutta opettajalla on kuitenkin vastuu sen kehittämisestä. Aikuinen toimii siis aktiivisesti vuorovaikutuksen syntymistä edistääkseen, mutta antaa koko ajan lapselle mahdollisuuksia tehdä aloitteita. Hyvän suhteen kehittymistä edesauttaa se, että opettaja on kiinnostunut lapsesta ja kyselee sekä havainnoi hänen mielenkiinnon kohteitaan. (Mts. 57.)

Kasvattajan ja kasvatettavan vuorovaikutuksen lisäksi on tärkeää kiinnittää huomiota myös oppilaiden välille muodostuviin ihmissuhteisiin. Ryhmässä on hyvä opetella vuorovaikutustaitoja, tunnetaitoja ja arvostusta itseä ja muita kohtaan. Ryhmässä opitaan myös oman vuoron odottamista ja yhteisten sääntöjen noudattamista, eli samalla saavat itsesääätelytaidot hyvää harjoitusta. On tärkeää huomata, että hyvät vertaissuhteet eivät synny ihan itsestään, vaan aikuisen on syytä tukea tietoisesti ja pitkäjänteisesti hyvine suhteiden muodostumista. Osallistujien tutustuminen ja ryhmäytyminen on tärkeää, jotta heidän välilleen syntyisi myönteisiä ja vastavuoroisia suhteita. Toisen huomioiminen ja arvostaminen on tärkeää ja liittyy oleellisesti myös empatian ja myötätunnon kehittymiseen. (Leskisenoja 2019, 124–126.) Sosiaalisista suhteista ja vuorovaikutuksesta puhuttaessa mainitaan usein lause ”yhdessä olemme enemmän” ja tämä sopii mielestäni täydelliseksi motoksi myös musiikkiopistoon. Yhteissoitto tai orkesterityöskentely on loistava esimerkki siitä, miten lopputulos on useimmiten enemmän kuin osiensa summa. Kun monta helpohkoa stemmaa laitetaan yhteen, hiotaan yhdenaikaiseksi, niin lopputulokseksi saadaan usein upea ja sykähdyttävä esitys. Tämä yllättää kerta toisensa jälkeen niin opettajan kuin oppilaat ja heidän vanhempansakin.

#### 4.4 Merkityksellisyys

Merkityksellisyys yhtenä hyvinvoinnin tekijänä on monisyinen asia. Yksi tekijä merkityksellisyydessä on se, miten arvokkaana yksilö näkee oman elämänsä ja toimintansa. Merkityksellisyyttä haetaan niin kokemuksista kuin ihmissuhteistakin. Omien luontevahvuuksien huomaaminen ja hyödyntäminen vahvistaa merkityksellisyyden kokemusta. (Leskisenoja 2019, 66.) Merkityksellisyyden elementtiin liittyy myös olennaisesti lapsen aidon osallisuuden vahvistaminen. Se, että lapsi saa toimia omien

mahdollisuuksien ja mielenkiinnon mukaisesti, lisää hänen elämässään merkityksellisyyttä huomattavasti. Osallisuuden pedagogiikka ei ole pelkästään yksittäisiä tekoja, vaan sen taustalla on ajatus lasten arvostavasta kohtaamisesta ja siitä, että heidän ajatuksensa ja aloitteensa kuullaan ja niihin vastataan. On tärkeää, että lapset saavat aidosti ja oikeasti vaikuttaa yhteiseen toimintaan. He saavat tuoda esiin näkemyksiään prosessin kaikissa vaiheissa, niin suunnittelussa, toteutuksessa kuin arvioinnissakin. Tämä lasten aktiivinen osallisuus lävistää kaikkea tekemistä jatkuvasti, eikä tarkoita vain hetkellisiä, silloin tällöin tapahtuvia osallisuustuokioita. Usein suurimpana esteenä lasten osallisuudelle on se, että aikuiset tekevät liikaa asioita heidän puolestaan. (Leskisenoja 2019, 150–151.) Tämän asian äärelle joudun itsekin aika ajoin pysähtymään omassa työssäni. On tärkeää löytää kultainen keskitie siinä, että ohjaa ja tukee oppilasta sopivasti, mutta ei tee kuitenkaan liikaa asioita hänen puolestaan, jotta oppilaan omat kyvyt ja ideat tulisivat kunnolla käyttöön.

Kun lapselle annetaan enemmän valinnanmahdollisuuksia, hän oppii yrityksen ja erehdyksen kautta asioiden syy- ja seuraussuhteita ja vähitellen myös kantamaan paremmin vastuuta omista päätöksistään. Tämä lasten osallisuuden tietoinen lisääminen ja vahvistaminen on omiaan herättämään monenlaisia tunteita kasvattajissa. Varhaiskasvatuksen puolella on ollut pelkoa siitä, johtaako perinteisistä säännöistä luopuminen ja enemmän päätäntävällän antaminen lapsille lopulta täyteen kaaokseen. (Leskisenoja 2019, 154.) Myös musiikkiopiston opettajien keskuudessa on havaittavissa pelkoa siitä, kuinka käy, jos luovutaan perinteisistä toiminnoista, kuten vaikkapa kurssitutkinnoista perinteisine lautakuntineen tai vaikkapa moninkertaisista ohjelmistoista. Usein kuulee ihmettelyjä, meneekö koko musiikkikoulutus pilalle, jos annetaan lasten soittaa heitä itseään kiinnostavia päivän hittejä.

On kuitenkin tärkeää ymmärtää, että vaikka lapsen itsemääräämisoikeutta vahvistetaan ja hänen mielipiteitänsä kunnioitetaan, ei tämä osallisuuden vahvistaminen kuitenkaan tarkoita sitä, että kaikki lasten toiveet täytettäisiin tai että he saisivat sinkoilla päämäärättömästi omien mielitekojensa mukaan. Toiminnassa voi jatkossakin olla aikuisjohtoista ideointia ja suunnittelua, mutta välillä voi houkutella lapset mukaan ideoimaan nimenomaan heitä kiinnostavaa tekemistä. Näissäkin tilanteissa on keskiössä lapsen oma ajattelu ja hänen aktiivinen toimijuutensa, eikä tekemisen anneta missään nimessä mennä päämäärättömäksi haahuiluksi. (Leskisenoja 2019, 154–155.) Eli esimerkiksi jos soitto-oppilas saa itse valita soitto-läksyksi tulevan kappaleen, hän ottaa samalla omalle vastuulleen sen, että harjoittelee kyseisen kappaleen esityskuntoon asti. Leskisenoja (2019, 166) muistuttaa vielä, että osallisuudesta huolehdittaessa on tärkeää panostaa siihen, että kaikkien lasten ääni tulee kuulluksi, ei pelkästään niiden, jotka ovat luonnostaan ulospäinsuuntautuneita ja aktiivisia. Myös hiljaisempien ja arempien lasten toiveet kannattaa houkutella esiin, vaikka tässäkin vaaditaan hieman viitseliäisyyttä opettajalta.

Osallisuuden vahvistamisen lisäksi merkityksellisyyden kokemusta voidaan lisätä tunnistamalla ja korostamalla jokaisen omia luontevahvuuksia. Jokaisella lapsella on oma ainutlaatuinen yhdistelmä mahdollisuuksia ja taipumuksia ja sopivissa oloissa näitä voidaan huomata ja huomioida jo nuoresta iästä lähtien. Eri kasvatusympäristöissä olisi tärkeää houkutella näitä jokaisen omia voimavaroja esiin ja vahvistaa niitä entisestään. Näihin luontevahvuuksiin satsaamalla varustamme lapset taidoilla, jotka tukevat heidän tasapainoista kehitystään ja lisäävät heidän hyvinvointiaan, ei pelkästään tässä

hetkessä, vaan myös pitkällä tulevaisuudessa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että satsaamalla nimenomaan omiin vahvuuksiinsa, menestyy elämässä paremmin kuin laittamalla samanlaisen panoksen omien heikkouksien tai puutteiden voittamiseksi. (Leskisenoja 2019, 155–156.)

On siis huomattu, että osallisuuden, kuulumisen ja pystyvyyden tunne ovat omiaan lisäämään lasten hyvinvointia. Niin ikään aktiivisen toimijuuden mahdollistaminen tukee tätä samaa tavoitetta. Lonka pohtii kriittisesti, tukeeko nykyajan koulu parhaalla mahdollisella tavalla näitä pyrkimyksiä, vai onko koulun tärkein tehtävä yhä edelleen opettaa lapset istumaan hiljaa ja tottelemaan. (Lonka 2017, 96.)

#### 4.5 Saavuttaminen

Viides PERMA-teorian elementti on saavuttaminen, johon sisältyy oppiminen, onnistuminen ja voittaminen. Saavuttaminen tarkoittaa myös lapselle tärkeiden asioiden nimeämistä ja merkityksellisiin tavoitteisiin pyrkimistä. (Leskisenoja 2019, 183.) Saavuttamiseen liittyy olennaisesti se, että keskitytään hyvään. Lapsen oppimista ja onnistumisia sanoitetaan ääneen ja annetaan myönteistä palautetta näistä hyvistä asioista. Saavuttamisen taustalla on kannustamista, sisäisen motivaation herättelyä sekä toiveikkuuden ja sinnikkyuden vahvistamista. (Leskisenoja 2019, 66.)

Opetamme usein lapsille, että tärkeintä ei ole voittaminen vaan osallistuminen. Tämä ei kuitenkaan ole PERMA-teorian näkökulmasta koko totuus, sillä itse asiassa meistä jokainen kaipaa voittamisen kokemuksia. Itse asiassa juuri näihin positiivisiin onnistumisen kokemuksiin perustuu hyvinvoinnin, motivaation, itsetunnon, merkityksellisyyden ja sitoutumisen kehittyminen. Aikuisen tehtävänä on huomata lapsen pienetkin onnistumiset ja tehdä ne näkyväksi. Sanoittaa ja antaa kiitosta tilanteesta niin, että lapselle tulee tunne, että hänen kehityksensä huomataan. (Leskisenoja 2019, 183–184.)

Jotta saavuttamisen supervoima saadaan parhaalla mahdollisella tavalla käyttöön, täytyy aikuisten tukea lapsen tunnetta omasta pystyvyydestään. Tavoitteena on saavuttaa positiivinen noidankehä, jossa lapsen usko omiin mahdollisuuksiinsa edesauttaa onnistumisia ja toisaalta jo koetut onnistumiset ruokkivat tätä uskoa omiin kykyihin. (Leskisenoja 2019, 184–185.) Opettajan on tärkeää jatkaa tätä kannustamista ja oppilaan pystyvyyden tunteen vahvistamista myös lapsen kasvaessa nuoreksi ja aikuiseksi. Lowe on nimittäin tutkinut syitä esiteini-ikäisten soittoharrastuksen lopettamiselle ja tulosten mukaan suuri syy lopettamiselle oli juuri heikko usko omiin kykyihin. Oppilaat olisivat omien sanojensa mukaan kaivanneet enemmän positiivista vahvistusta opettajaltaan. (Lowe 2012.)

Saavuttamiseen olennaisesti liittyvä tekijä on tavoitteet. Lyhytkestoisten tavoitteiden asettamista kannattaa alkaa harjoitella jo nuorena. Kun lapsen asiaan sitoutuminen ja pitkäjänteinen työskentely kehittyy, voi tavoitteiden aikajännettäkin alkaa hiljalleen pidentää. Myös aikuisten asettamat tavoitteet ovat tärkeitä. On kuitenkin syytä muistaa, että niiden täytyy olla lapsen tasolle sopivia ja tarvittaessa ne kannattaa pilkkoa mahdollisimman pieniin osiin. Arvioinnissa ei kannata tuijottaa pelkästään tekemisen lopputulosta, vaan etsiä onnistumisia ja hyviä puolia koko prosessista. (Leskisenoja 2019, 185.).

## 5 SOITONOPETUS

### 5.1 Musiikkiopisto

Musiikkiopisto on oppilaitos, joka tarjoaa tavoitteellista ja tasolta toiselle etenevää soiton ja laulun opetusta. Musiikkiopistossa opiskellaan opetushallituksen määrittelemän taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän mukaisesti. Opetushallituksen internet-sivulla kuvataan, että taiteen perusopetuksen musiikin opinnot luovat edellytyksiä hyvän musiikkisuhteen syntymisen lisäksi sille, että oppilas oppii tunnistamaan omia musiikillisia vahvuuksiaan ja löytää omat tapansa ilmaista itseään musiikin keinoin. Opetushallitus on määritellyt tavoitteet musiikin laajalle oppimäärälle. Tavoitteena on, että oppilas kehittää musiikillisia taitojaan ja iloitsee osaamisestaan. Tarkoituksena on, että opetus luo valmiudet musiikin itsenäiselle harrastamiselle ja mahdollisuuden jatkaa opintoja muilla koulutusasteilla. Varsinaisten musiikillisten taitojen kehittämisen lisäksi on tavoitteena, että oppilas rohkaistuisi esteettiseen kokemiseen ja luovaan toimintaan sekä tunnistaisi omat musiikilliset vahvuutensa. Opetushallituksen kokoamissa tavoitteissa mainitaan myös myönteisen minäkuvan, terveen itsetunnon ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen sekä osallisuuden kokeminen. Musiikin laajaan oppimäärään sisältyvät perusopinnot ja syventävät opinnot. Opetushallituksen tavoitteissa mainitaan, että perusopintojen tulisi innostaa oppilasta pitkäjänteiseen taitojen kehittämiseen ja opiskeluun. (Opetushallitus 2017.)

Itse koen joskus omassa työyhteisössäni, että nimenomaan tämä innostaminen on musiikkiopistossa unoitettu. Sen sijaan ajatellaan ja oletetaan, että lapsilla tulisi olla jo valmiiksi suuri, sisäinen motivaatio soiton ja musiikin opiskeluun. Omassa musiikkikuplassaan elävät soitonopettajat eivät aina huomaa, että moni lapsi ei ole ehkä koskaan edes nähnyt tai kuullut monia harvinaisemmista instrumenteista. Siksi meidän musiikkipedagogien tehtävänä on tutustuttaa heidät soittimiin ja musiikin maailmaan ja tehdä musiikkiopistoista ja soittotunneista niin mukava ja motivoiva ympäristö, että oppilaat viihtyvät siellä, kokevat onnistumisen iloa omalla taitotasollaan ja sitä myöten innostuvat musiikin pitkäjänteisestä opiskelusta.

Opetushallituksen tavoitteissa mainitaan myös, että opintojen lähtökohtana ovat oppilaan omat vahvuudet ja kiinnostuksen kohteet. Tavoitteissa korostetaan myös osallisuuden kokemista niin, että kaikilla olisi mahdollisuudet, kyky ja halu olla yhteisön toiminnassa mukana. Tätä edesauttaa avoin ja rakentava vuorovaikutus, joka samalla edistää kaikkien hyvinvointia. (Opetushallitus 2017.) Etelä-Pohjanmaan musiikkiopiston opetussuunnitelmassa kuvataan musiikkiopiston arvoja, jotka perustuvat ihmisoikeuksien, tasa-arvon, yhdenvertaisuuden ja kulttuurien moninaisuuden kunnioittamiselle. Taiteen perusopetuksen taustalla on opetussuunnitelman mukaan ajatus jokaisen ihmisen ainutlaatuisuudesta ja arvokkuudesta niin yksilönä kuin yhteisönkin jäsenenä. (Etelä-Pohjanmaan musiikkiopisto 2018, 3.)

Nämä opetushallituksen asettamat tavoitteet taiteen perusopetuksen musiikin laajalle oppimäärälle ovat itse asiassa hyvinkin samankaltaisia kuin positiivisen pedagogiikan tavoitteet. Juuri innostaminen, oppijan omien vahvuuksien ja kiinnostuksen kohteiden sekä osallisuuden ja vuorovaikutuksen korostaminen istuvat täydellisesti myös positiiviseen pedagogiikkaan. Ne eivät ole siis millään tavalla

ristiriidassa keskenään, vaan päinvastoin positiivista pedagogiikkaa noudattamalla päästään varmasti paremmin ja syvemmin myös taiteen perusopetuksen tavoitteisiin.

## 5.2 Opettajan rooli

Opettajan tehtävä on kaiken ikäisten oppijoiden oppimisen ja osaamisen kehittymisen edesauttaminen ja tukeminen. Olennaista on tarjota sellaista opetusta, joka on sopivaa kunkin oppilaan kehitystasoon ja tarpeisiin nähden. (Räsänen 2020, 176.) Yksi soitonopetuksen perimmäisistä tavoitteista on varmastikin kartuttaa oppilaan soittotaitoa, vaikka muitakin tavoitteita löytyy. Lonka (2017) kuvailee taidon olevan ihmisen toimintaa muuttavaa tietoa. Suurin osa taidoista, kuten soittotaitokin, on sellaisia, että niitä opitaan lähinnä tekemällä. On esitetty, että monien vaativien harrastusten parissa tarvitaan valtava määrä harjoittelukertoja, jotta harrastus alkaisi tuntua mukavalta. (Mts. 35.) Myös aloittelevan soittajan on hyvä tiedostaa tämä ja antaa harjoittelulle aikaa ja mahdollisuus. Aina välillä törmään työssäni oppilaaseen, joka ei harjoittele kotona juuri lainkaan. Näissä tilanteissa aina harmittaa oppilaan puolesta. Jos ei koskaan harjoittele, on edistymisen todella hidasta. Tällainen oppilas ei myöskään näin ollen yleensä saa kokea sitä upeaa kehittymisen tunnetta, kun asiat alkavat säännöllisen harjoittelun myötä loksahdella paikoilleen. Lonka (2017) kuvaa tarkoituksellista harjoittelua vaativana ja pitkäkestoisena toimintana, jonka tavoitteena on parantaa suoritusta. Nopeaan elämään tottuneelle nykyihmiselle haasteita aiheuttaa se, että tällainen toiminta ei ole aina hauskaa ja välittömästi palkitsevaa, vaan sen takia joutuu ponnistelemaan ja kestäämään välillä ikäviäkin vaiheita. (Mts. 37.) Opettajan tehtävänä on parhaansa mukaan innostaa oppilaita harjoittelemaan. Yksi keino oppilaiden motivoimiseen on tehdä ne asiat, jotka hän jo osaa, mahdollisimman näkyviksi. Olen huomannut, että varsinkin pienille oppilaille on tärkeää aina kauden päätteeksi laskea, kuinka monta kappaletta hän on lukukauden aikana soittanut. Myös mahdollisimman konkreettinen taitotaulu auttaa tekemään näkyväksi jo osatut asiat. Furman (2003, 120) sanoo, että pitkä opittujen taitojen lista on lapselle ylpeyden aihe, vähän kuin aikuisten ansioluettelo tai portfolio työelämässä.

Perinteisesti soitonopetuksessa on ollut vahvasti vallalla mestari-kisälli -menetelmä. On haluttu löytää lähtökohtaisesti lahjakkaat ja musikaaliset lapset, joista on pyritty kouluttamaan taitavia muusikoita välillä melko ankarillakin keinoilla. Koen kuitenkin vahvasti, että nykyään soiton opettamiseen liittyy paljon muitakin näkökulmia kuin pelkkä soittotaidon välittäminen. Tämän muutoksen myötä myös soitonopettajuuden ydin on murroksessa. Toki haluamme turvata ja taata jatkossakin väylän tuleville ammattilaisille ja huippumuusikoille ammattiopintoihin, mutta koska vain murto-osa musiikkiopiston oppilaista päätyy tälle tielle, niin olisi äärimmäisen tärkeää turvata mukava ja myönteinen harrastusmahdollisuus myös kaikille muille oppilaillemme. Tehtävämme pedagogeina on tarjota innostavaa ja kannustavaa musiikkikasvatusta, jonka myötä oppilaamme saavat riittävät työkalut omatoimiseen musisointiin myös musiikkiopisto-opintojen jälkeen ja tukea heidän myönteistä ja elinikäistä musiikkisuhdetta.

Positiivinen pedagogiikka on verrattain uusi tieteenala ja musiikkikasvatuksen puolella tutkimuksia positiivisesta pedagogiikasta on tehty maailmalla jonkin verran viime vuosina. Patston ja Waters (2015) kertovat pyrkimyksistään tuoda positiivista pedagogiikkaa musiikkikasvatukseen. Keinoina ovat opettajan tukeminen erilaisten opetus- ja oppimismetodien käytössä, oppimisen näkyväksi tekeminen,

myönteisten oppilas-opettajasuhteiden muodostaminen ja oppilaiden hyvinvoinnin edistäminen. He huomauttavat, että monet musiikkia opiskelevat ovat kärsineet stressistä ja ahdistuksesta ja perinteisesti musiikkikasvatuksen interventiot ovat vain pyrkineet vähentämään stressiä. Positiivisen pedagogiikan ajatusmallin mukaan ahdistuksen poistamista olennaisempaa voisi jatkossa olla hyvinvoinnin luomiseen keskittyminen. (Mts. 2.)

Zheng ja Bian (2018) korostavat kannustamisen merkitystä ja nostavat sen tiimoilta esiin neljä kohtaa. On tärkeää erottaa kannustaminen pelkän taidon tai lopputuloksen kehumisesta. Kannustaminen on sitä, kun korostetaan työn tekemistä ja sitä kautta saavutettua taitoa. Kehuminen korostaa olemassa olevaa taitoa, eikä siinä välttämättä käy ilmi kyseisen taidon saavuttamisen eteen tehty ponnistelu. Kannustamisen pitäisi lisäksi olla huolella mietittyä ja spesifiä, sillä latteat yleiskommentit saattavat vain laiskistaa oppilaita. Kannustavan palautteen pitää olla myös oikea-aikaista. Tutkimuksessa havaittiin, että jos palaute tulee myöhässä, sillä ei enää ole yhtä myönteistä vaikutusta oppilaaseen. Viimeisenä kohtana tutkimuksessa muistutetaan, että opettajan ei tulisi pelkästään opettaa, vaan muutenkin osallistua oppilaan musiikilliseen toimintaan. Yhdessä musisointi antaa oppilaille tunteen siitä, että hänen harrastuksensa on arvokasta. (Zheng & Bian 2018.)

On huomionarvoista, että opettajan ja lapsen välinen suhde vahvistuu, jos lapsesta on kiinnostunut muutenkin kuin vain työn puolesta asiakkaana. Opettajalla on oma rooli ja vastuunsa kannettavanaan, mutta hän voi kuitenkin käyttää työssään omaa persoonaansa vahvuutenaan. (Ranta 2021, 60.) Itse koen äärimmäisen tärkeänä asiana sen, että soittotuntien lomassa vaihdetaan kuulumiset ja jutustellaan aina vähän muitakin asioita kuin pelkkiä soittoon liittyviä. Tämä on varmasti omiaan lisäämään myös oppilaalle tunnetta siitä, että hän on arvokas ja tärkeä huolimatta siitä, kuinka hyvin tai huonosti soittoläksyt on harjoiteltu. Osalle oppilaista tämä kuulumisten vaihto on niin mieluista, että jutustelu meinaa viedä kaiken ajan soittotunnista. Silloin opettajan on asetettava rajat ja siirrettävä fokus lempeästi, mutta jämäkästi soiton opiskeluun. Ranta korostaa myös opettajan sensitiivisyyttä, millä tarkoitetaan herkkyyttä tunnistaa ja vastata lapsen elkeisiin ja signaaleihin. Sitä kautta voidaan parhaiten tukea hänen kehitystään ja oppimistaan. Näiden opettajan ”tuntosarvien” avulla voidaan myös arvioida, kuinka paljon lapsi tarvitsee opettajan tukea eri oppimistilanteissa. Olemalla aktiivisesti läsnä ja kuuntelemalla lasta opettaja pystyy parhaiten ymmärtämään häntä. (Ranta 2021, 69.)

Yksi opettajan tärkeimmistä tehtävistä on arviointi ja sitä olisi hyvä suunnata enenevässä määrin koskemaan koko oppimisprosessia, ei pelkästään soivaa lopputulosta. Oppilaan harjoittelu tähtää yleensä aina johonkin esiintymiseen ja jos soitto ei h-hetkellä sujukaan toiveiden mukaan, tuntuu epäonnistuminen usein suorastaan musertavalta ja koko harjoitteluprosessi täysin epäonnistuneelta. Tällaisessa tilanteessa on syytä kaivella harjoitteluprosessista kaikki positiiviset puolet ja pienet onnistumiset esiin ja kenties harkita saman kappaleen uudelleen esittämistä. On tärkeää ymmärtää, että jokaisen soittajan kohdalle osuu joskus se ei-niin-onnistunut esitys ja että tämä yksittäinen epäonnistuminen ei määritä yksilöä sen enempää soittajana kuin ihmisenäkään. Tilanteesta kannattaa ottaa opiksi se, mitä siitä on otettavissa ja jatkaa eteenpäin

### 5.3 Opettajan käyttöteoria

Opettajan käyttöteoria tarkoittaa niitä periaatteita, uskomuksia ja arvoja, jotka ohjaavat opettajaa ja hänen toimintaansa. Käyttöteoriaan sisältyy myös näkemykset siitä, millainen on hyvä opettaja ja millaista on hyvä opetus. Jokaisella opettajalla on omat uskomuksensa siitä, mikä on olennaista liittyen oppijaan, oppimiseen, opetukseen ja opetettavaan aineeseen. On suositeltavaa, että jokainen opettaja laatisi oman käyttöteoriaansa, jotta hän on tietoinen siitä, mitä tekee ja osaa perustella kaikki tekemänsä valinnat. Oman käyttöteorian avulla on mahdollista päivittää omaa didaktista ajatteluaan ja tarkkailla omia rutiinejaan kriittisesti. Opettajan käyttöteoria muuttuu koko ajan, koska ympäristömme ja me itse muutamme. Omaa käyttöteoriaansa pohtiessaan voi miettiä, miksi on halunnut opettajaksi, millainen opettaja aikoo olla, mikä on opetuksessa tärkeää ja miten asioita opetetaan. (Hellström 2023.) Käyttöteoriaan liittyy läheisesti myös oppimiskäsitys. Musiikkikasvatuksessa perinteisesti vallalla ollut behavioristinen oppimiskäsitys on varmasti enenevässä määrin korvautumassa konstruktivistisella oppimiskäsityksellä, jossa jokainen oppija luo itse omaa todellisuuttaan.

## 6 PEDAGOGINEN KEHITTÄMISTYÖ

Musiikkiopistoissa eletään nähdäkseni suurten muutosten aikaa. Harrastajamäärät ovat vähentyneet ja ainakin pienemmillä paikkakunnilla ja tietyissä instrumenteissa on jo käynyt suoranainen oppilaskato. Menneisyyteen ei ole enää paluuta, vaan on keksittävä uudet, nykyaikaan sopivat keinot, joilla voidaan innostaa oppilaita aloittamaan ja jatkamaan soiton harrastamista. Uskon vahvasti, että jos musiikkikasvatusta ravisteltaisiin hieman positiivisen pedagogiikan keinoin, niin sillä voisi olla erittäin myönteisiä vaikutuksia jatkossa. Koen, että ainakin minä olen löytänyt ihan uutta virtaa työhöni soitonopettajana sen jälkeen, kun olen perehtynyt positiivisen pedagogiikan kirjallisuuteen ja ottanut näitä menetelmiä pala palalta käyttöön omassa työssäni. Toivon, että tämän opinnäytetyöni myötä kenties joku muukin soitonopettaja innostuisi tutustumaan positiiviseen pedagogiikkaan ja nappamaan sieltä omaan työhönsä parhaiten sopivia asenteita, ajatuksia ja menetelmiä.

### 6.1 Lähtökohta ja tavoitteet

Opinnäytetyöni on pedagoginen kehittämistyö, jonka myötä perehdyn huolellisesti positiiviseen psykologiaan ja positiiviseen pedagogiikkaan. Tarkoitukseni on selvittää, millaisia sovelluksia ja käytäntöjä varhaiskasvatuksen ja koulumaailman puolella on jo olemassa. Aion soveltaa ja kehittää näitä käytäntöjä musiikkiopiston soitonopetukseen soveltuviksi ja testata niitä mahdollisuuksien mukaan käytännön opetustyössäni. Kirjaan kokemuksiani ja huomioitani positiivisesta pedagogiikasta sekä tarkastelen samalla oman opettajan käyttäteoriani kehittymistä tämän prosessin myötä. Pyrin kokoamaan konkreettisia ja käytännöllisiä ideoita ja menetelmiä, miten positiivista pedagogiikkaa voisi musiikkiopiston soitonopetuksessa toteuttaa ja pohdin samalla, mitä vaikutuksia sillä voisi olla.

Positiivista pedagogiikkaa on aiemmin tutkittu tekemällä positiivisen psykologian interventioita lasten ja nuorten parissa koulussa. On tutkittu oppilaiden hyvinvointia ja kukoistusta sekä oppimistulosten kehitystä. (Avola & Pentikäinen 2020, 24.) Tämä opinnäytetyö keskittyy kuitenkin siihen, miten positiivisen pedagogiikan toteuttaminen näyttäytyy nimenomaan opettajan näkökulmasta. Uskon, että oma ammattitaitoni kehittyy tämän työn tekemisen myötä ja että saan käyttöön positiivisen pedagogiikan työkaluja, joiden myötä pystyn olla parempi ja vielä entistäkin myönteisempi opettaja. Jos haluaisi tarkastella vielä huolellisemmin positiivisen pedagogiikan vaikutuksia soitto-oppilaiden musiikkiopistossa viihtyvyyteen, hyvinvointiin tai oppimistuloksiin, vaatisi se huomattavasti laajemman ja pidempikestoisen tutkimuksen kuin mitä tämän opinnäytetyön tiimoilta on mahdollista toteuttaa.

### 6.2 Toteutusympäristö

Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden toteutusympäristönä on ollut oma työpaikkani harmonikansoitonopettajana musiikkiopistossa. Musiikkiopiston soitonopetus on ainakin toistaiseksi pääasiassa yksilöopetusta. Tosin musiikin hahmotusaineita opetetaan ryhmässä ja monet oppilaat käyvät oman soittotuntinsa lisäksi säännöllisesti yhteissoitossa, joko orkesterissa tai jossain pienemmässä kokoonpanossa. Musiikkiopiston opetus on suunnattu ensisijaisesti lapsille ja nuorille, joskin nykyään on yhä enenevässä määrin myös aikuisia soitto-oppilaita. Omien oppilaideni ikähaarukka on alle kouluikäisestä aikuisiin soittajiin. Mielestäni positiivinen pedagogiikka sopii toteutettavaksi kaiken ikäisten oppilaiden kanssa. Vahvuuksien sanoittaminen tapahtuu varmasti hieman eri tavalla lapsilla ja aikuisilla, mutta itse asiassa vastoin ennako-oletusta myös aikuiset



tarvitsevat yleensä melko paljon onnistumisten esiin nostamista ja sanoittamista, koska he ovat yleensä lähtökohtaisesti todella kriittisiä oman tekemisensä suhteen. Positiivisella pedagogiikalla on paikkansa sekä yksilö- että ryhmäopetuksessa. Itse opetan harmonikan soittoa, mutta uskon, että positiivinen pedagogiikka on avuksi ihan minkä tahansa instrumentin tai aineen opetuksessa. Itselläni on yksilöopetuksen ohessa kerran viikossa kokoontuva harmonikkaorkesteri ja lisäksi vaihtelevia pienempiä kokoonpanoja. Toisessa työpaikassani opetan lisäksi musiikin hahmotusaineiden alkeita omille soitto-oppilailleni. Tämä opetus tapahtuu pareittain tai pienryhmissä.

### 6.3 Toteutustapa

Ensimmäinen idea opinnäytetyön aiheesta syntyi nopeasti johdannossa kuvaamani webinaarin aikana. Tiesin välittömästi, että haluan tehdä työni nimenomaan positiivisesta pedagogiikasta. Aloitin työni perehtymällä alan kirjallisuuteen ja pohdin pitkään, mikä tulisi olemaan näkökulmani. Syntyi ajatus soitonopettajan positiivisen pedagogiikan työkalupakista. Tuntui mielekkäältä pohtia, voisiko positiivinen pedagogiikka olla yksi vastaus musiikkiopiston nykypäivänä kohtaamiin haasteisiin. Olisi ollut äärimmäisen mielenkiintoista selvittää positiivisen pedagogiikan vaikutuksia myös oppilaan näkökulmasta, mutta koin, että olisi ollut monella tapaa todella haasteellista saada objektiivista tietoa oppilaiden näkökulmasta tällä aikataululla. En kokenut mielekkääksi sitä, että olisin lähtenyt esimerkiksi haastattelemaan omia oppilaitani. Epäilin, että en välttämättä saisi kovinkaan paljoa informaatiota oppilaistani irti monestakaan syystä. Opettaja-oppilas-asetelma asettaa jo omat haasteensa sille, kuinka rehellisesti ja avoimesti oppilaat kertoisivat kokemuksistaan musiikkiharrastuksesta. Pohdin myös sitä, että suurimmalla osalla minun oppilaistani ei ole koskaan ollut ketään toista opettajaa, joten heillä ei ole hirveästi vertailupohjaa mihinkään muuhun, vaan he kenties olettavat, että kaikki opettajat opettavat suurin piirtein samalla tavalla. En siis usko, että he osaisivat välttämättä kovinkaan monesta asiasta kertoa, että mikä opetuksessa menee hyvin ja mikä huonosti, jos olettavat, että näin näitä asioita aina musiikkiopistossa opetetaan. Yksi mietinnän paikka oli myös se, että vaikka itse olen kovasti hurahtanut positiiviseen pedagogiikkaan ja yrittänyt ottaa sitä osaksi arkipäivän työskentelyäni, niin en tiedä, näkyykö se vielä kovinkaan selkeästi yksittäisen oppilaan kohdalla näin lyhyen ajanjakson jälkeen. Vaikka nyttemmin olen kannustanut oppilaita ja huomionut positiivisia asioita aiempaa tietoisemmin, niin olen kuitenkin aiemminkin pyrkinyt olemaan ennemmin kannustava kuin murskaava opettaja. Näin ollen muutos ei ole ainakaan kaikkien oppilaiden silmissä välttämättä niin valtavan suuri. Näistä syistä johtuen koin mielekkäämmäksi pohtia positiivisen pedagogiikan vaikutuksia nimenomaan opettajan näkökulmasta.

Suurimman työn tässä opinnäytetyössä olen tehnyt perehtymällä positiivisen psykologian ja positiivisen pedagogiikan kirjallisuuteen. Olen myös tutustunut erilaisiin positiivisen pedagogiikan menetelmiin ja toiminnallisiin harjoituksiin, joita on jo käytössä koulun ja varhaiskasvatuksen puolella. Näiden pohjalta olen soveltanut käytäntöjä, joita olen pyrkinyt vakiinnuttamaan arkeeni omassa työssäni. Olen myös itsenäisesti ideoinut joitain positiivisen pedagogiikan ajatusten ja arvojen mukaisia toimintatapoja, jotka sopivat soitonopetukseen.

#### 6.4 Työn luotettavuus

Opinnäytetyöni pohjautuu pitkälti positiivisesta pedagogiikasta kertovaan kirjallisuuteen ja soitonopettajan työssä saamiini kokemuksiini positiivisen pedagogiikan vaikutuksista. Koulun ja varhaiskasvatuksen puolella on tehty runsaasti tutkimuksia, joiden mukaan positiivisen pedagogiikan käytöllä on varsin myönteisiä vaikutuksia niin lasten kuin kasvattajienkin kannalta. Olisi mielenkiintoista tutkia positiivisen pedagogiikan vaikutuksia oppilaiden näkökulmasta myös musiikkiopistossa, mutta koin, että tässä aikataulussa se ei ollut mahdollista. Relevantin tutkimuksen aikaansaaminen tästä näkökulmasta vaatisi ajallisesti pidemmän ja systemaattisesti järjestetyn positiivisen pedagogiikan opetuskokeilun. Lisäksi pitäisi pohtia, miten oppilailta saisi aitoa palautetta ja näin ollen objektiivista tietoa liittyen tutkittavaan asiaan. Ensisijainen tavoitteeni positiiviseen pedagogiikkaan tutustuttuani on ollut se, että saisin hiljalleen lisättyä sitä omaan työskentelyyni niin, että se ei jäisi pelkäksi ulkokultaiseksi opetuskokeiluksi, vaan pysyväksi osaksi omaa opettajan käyttöteoriaani ja kasvatusasennettani. Opinnäytetyöni on siis varsin omakohtainen ja tästä syystä siitä ei voi johtaa kovinkaan laaja-alaisia yleistyksiä. Uskon kuitenkin, että opetuksen uudistamistarvetta musiikkiopistoissa on laajemminkin, joten tämä aihepiiri ja positiivisen pedagogiikan teemat herättänevät varmasti samankaltaisia ajatuksia myös muissa musiikkipedagogeissa.

## 7 POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA SOITONOPETUKSESSA

Tässä luvussa kuvailen niitä käytännön toimia, miten positiivista pedagogiikkaa voi nähdäkseni musiikkiopiston soitonopetuksessa toteuttaa. Osan näistä ideoista olen soveltanut suoraan jo olemassa olevista, koulussa tai varhaiskasvatuksessa käytössä olevista harjoituksista ja osa on syntynyt käytännön opetustyössä. Olen toteuttanut ja testannut näitä omien oppilaideni kanssa sitä mukaa, kun sopiva tilaisuus on tullut. Lähestulkoon kaikki nämä kohdat linkittyvät tiiviisti soitonopettajan toimintaan. Nähdäkseni opettajalla onkin äärimmäisen merkittävä rooli oppilaan tukemisessa ja eri asioiden mahdollistajana.

### 7.1 Luontenvahvuuksien kehittäminen

Esittelin aiemmin viisi luontenvahvuutta, joiden ajattelen olevan keskeisiä nimenomaan soittoharrastuksen kannalta. Uskon, että jos onnistumme tukemaan ja ravitsemaan oppilaiden sinnikkyyttä, itsesääätelyä, innostusta, luovuutta ja oppimisen iloa, niin soittoharrastus pysyy ja voi hyvin. Toki nämä samat luontenvahvuudet tukevat pärjäämistä ja menestymistä myös monilla muilla elämän osa-alueilla. Olenkin usein korostanut soittoharrastuksen merkitystä soitto-oppilaiden vanhemmille myös sillä, että sen parissa oppii todella hyviä työskentelytaitoja, jotka hyödyttävät oppilaita muillakin elämän osa-alueilla. Vaikka oppilaasta ei tulisi musiikin ammattilaista tai edes kovin säännöllistä harrastajaakaan, niin onhan se upeaa, jos soittoharrastuksen parissa tuetaan ominaisuuksia ja taitoja, joiden avulla lapsen ja nuoren hyvinvointi sekä elämässä menestyminen kasvaa.

Luontenvahvuudet eivät ole pysyviä vaan muokkautuvia. Niitä voi oppia ja niitä kannattaa opettaa. Kun omia luontenvahvuuksiaan käyttää, ne kehittyvät ja vahvistuvat. Näitä vahvuuksia kannattaa voimistaa, sillä ne ovat loppujen lopuksi juuri niitä taitoja, joiden avulla onnistumme ja saavutamme tavoitteitamme. Ensimmäinen askel on opetella tunnistamaan vahvuuksia ja kutsumaan niitä esiin tarkoituksella. Tavoitteena on valjastaa ne toimimaan apuna uusissakin tilanteissa. Tärkeä työkalu on vahvuuskieli, joka tarkoittaa näiden taitojen sanoittamista. Sanoittamisen myötä toiminnasta tulee konkreettisempaa ja vahvuudet voimistuvat. Kun vahvuutta käytetään ja se sanoitetaan ääneen, seuraa siitä hyvänolon tunnetta ja parhaimmillaan tähän hyvään on vaivatonta palata. Vahvuusvariksen bongausoppaassa korostetaan myös sen ymmärtämistä, että menestys on yleensä seurausta sinnikkäästä työstä eikä se tule syntymälahjana tai sattumankauppana. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 9.) Tätä harjoittelun ja lahjakkuuden dilemmaa olen itsekin usein pohtinut esimerkiksi soitto-oppilaiden arviointeja kirjatessani. Korostan arvioinnissa mieluummin työn tekemistä, sinnikkyyttä ja ahkeraa harjoittelua kuin lahjakkuutta. Vaikka osalle oppilaista tietyt asiat ovat helpompia ja luontevampia kuin toisille, niin koen kuitenkin, että pelkällä lahjakkuudella ei soitossakaan pääse kovin pitkälle. Joskus tuntuu jopa siltä, että jos oppilasta kehutaan pelkästään lahjakkaaksi, samalla väheksytään hänen tekemäänsä työtä.

Aiemmassa kappaleessa kuvattiin muutamia luontenvahvuuksia, joista on hyötyä soitonopiskelussa. Myös soitonopettajan on syytä muistaa, että niin sinnikkyys, itsesääätely, innostus, luovuus kuin oppimisen ilokin ovat kaikki luontenvahvuuksia, joita on mahdollista kehittää. Tässä kehittämistyössä meidän pedagogien toiminnalla on erittäin tärkeä merkitys. Monet soitto-oppilaat tulevat

musiikkiopistoon melko nuorella iällä, joten varsinkin alussa he tarvitsevat tukea monissa muissakin asioissa kuin pelkästään varsinaisen soittimen käsittelyyn ja äänen tuottamiseen liittyvissä asioissa. Olen huomannut, että me opettajat vaivumme melko helposti omaan musiikkikuplaamme, emmekä välttämättä aina huomaa sitä, että lapset tulevat hyvin monenlaisista taustoista. Täytyisi aina muistaa, että asiat, jotka ovat meille itsellemme päivänselviä, kuten esimerkiksi tietynlaiset säännöllisen harjoittelun rutiinit, eivät useinkaan ole yhtä selviä edes muille aikuisille.

Sinnikkyys on yksi tärkeimmistä luonteenvahvuuksista, jota soittoharrastuksessa menestyminen vaatii. Sen kehittymistä tuetaan parhaiten hyvin konkreettisilla toimilla, vaikkapa selvittämällä, onko varsinaiselle tekemiselle jotain konkreettisia esteitä. On hyvä tiedostaa, että esimerkiksi kotiharjoittelun puute ei välttämättä johdu aina oppilaan sinnikkyiden puutteesta, vaan joskus syynä saattaa olla esimerkiksi kodin puutteelliset harjoitteluolosuhteet. Harmonikkaoppilaan ollessa kyseessä tilanne on pahimmillaan sellainen, jossa oppilaan vanhempi vaatii, että harmonikka on pakattuna reppuun tai laukkuun ja sitä säilytetään eri huoneessa kuin missä itse harjoittelu tapahtuu. Se pitää siis kuljettaa harjoittelupaikalle, etsiä nuotit, hakea tuoli ja kasata nuottiteline. Eli vaatii todella runsaasti aikaa ja viitseliäisyyttä ennen kuin pääsee varsinaisen soittamisen pariin. En siis ihmettele yhtään, että näissä tapauksissa kotiharjoittelu jää todella vähiiin. Nykyään yritänkin aina ohjeistaa ja muistuttaa oppilaita ja heidän vanhempiaan siitä, että tekisivät kotona harjoittelun aloittamisesta mahdollisimman helppoa ja vaivatonta niin, että kotona olisi jatkuvasti vakituinen soittopaikka, mihin on helppoa ja nopeaa istahtaa harjoittelemaan. Tällöin kaiken sinnikkyiden voi käyttää itse soittamiseen, eikä energia kulu harjoittelupaikan valmisteluun.

Sinnikkyyttä tuetaan myös asettamalla pitkän tähtäimen tavoitteita ja visualisoimalla hetkeä, jolloin pääsee omaan tavoitteeseensa (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 103). Mentaaliharjoittelu kuuluu muutenkin monella muusikolla olennaisena osana soittoharjoitteluun, joten tämänkaltaisen itsensä psyykkaaminen ja onnistumisen visualisointi sopii hyvin siihen yhdeksi osaksi. Kun oppilaalla on tulossa vaikka isompi näyttö tai tasosuoritus, joka vaatii lukemattomia harjoittelutunteja, niin jossain vaiheessa kannattaa alkaa visualisoimaan tulevaa h-hetkeä mielessään. Kun näkee itsensä onnistumassa jo etukäteen, saa kummasti lisää voimia ja tsemppiä ohjelman harjoitteluun.

Sinnikkyyttä tuetaan myös lisäämällä oppilaan omia valinnanmahdollisuuksia (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 103). Tämä on helppo huomata musiikkiopistossakin, sillä oppilaat jaksavat usein harjoitella soittoläksyjään huomattavasti sinnikkäämmin, jos ovat itse saaneet vaikuttaa soitettavaan kappaleeseen tai musiikkityyliin.

Myös oppilaiden itsesäätelykyvyn kehittymistä voidaan tukea. Suurin haaste nykyaikana itsesäätelykyvylle on älylaitteet, jotka vievät aikaamme ja keskittymistämme. Opettajina voimme puhua asiasta oppilaille ja kannustaa heitä laittamaan laitteet sivuun soittotunnin ja myös kotona tapahtuvan soittoharjoittelun ajaksi. Itsesäätelykykyä voi parantaa myös valmistautumalla tilanteisiin etukäteen. Soitonopettaja voi esimerkiksi pyytää oppilasta miettimään jo soittotunnilla, minä päivinä ja mihin aikaan päivästä oppilas pystyy realistisesti hoitamaan annetut soittoläksyt.

Itsesäätelykykyyn liittyy olennaisesti erilaiset tunteet ja joskus oppilas tarvitsee opettajan tukea tunteiden käsittelyyn esimerkiksi esiintymistilanteen jälkeen. Vuosien varrella olen nähnyt karmeita

tilanteita, joissa oppilas on jätetty opettajan taholta täysin yksin epäonnistuneen esiintymisen jälkeen, enkä varmasti ole aina itsekään osannut tukea oppilasta riittävällä tavalla. Omista nuoruuden epäonnistuneista esiintymisistä muistan suuren häpeän ja hyvin kokonaisvaltaisen arvottomuuden tunteen. Tuntui kuin koko maailma olisi romahtanut ja ikään kuin yksittäinen huono esiintymistilanne määritteli koko minun ihmisarvoni. Soitonopettajalla on iso vastuu tällaisissa tilanteissa. On tärkeää kertoa oppilaalle se tosiasia, että aina ei voi onnistua ja huono keikka sattuu varmasti jokaiselle jossain vaiheessa soittouraa. Yhdessä oppilaan kanssa voi pohtia, oliko valmistautumisessa mennyt jotain pieleen tai löytyykö tilanteeseen joku muu selittävä tekijä. Kaikista tärkeintä on saada oppilas ymmärtämään, että on ymmärrettävää tuntea harmitusta, mutta epäonnistunut esiintymistilanne ei ole maailmanloppu, eikä yksittäinen tilanne määrittele häntä ihmisenä eikä edes muusikkona.

Itsesäätelykykyyn liittyy harjoittelun tukemisen lisäksi myös riittävien taukojen pitäminen (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 114). Soitonopettajalle tämä onkin tärkeä pointti muistaa, sillä soittaminen on niin fyysistä tekemistä, että tauko kesken soittotunnin on useinkin paikallaan varsinkin nuorempien oppilaiden tunneilla. Aikuisena tämä meinaa joskus unohtua ja yritän aina rohkaista oppilaitani sanomaan ääneen, jos tuntuu, että lepotauko olisi paikallaan. On huomattavasti tehokkaampaa soittaa pienen oppilaan kanssa pari-kolme muutaman minuutin pituista pätkää kuin istuttaa kiemurteleva oppilas väkipakolla soitin sylissä puoli tuntia yhteen putkeen.

Myös innostus on mielestäni soittoharrastuksen kannalta tärkeä luontevahvuus. Uusitalo-Malmivaaran ja Vuorisen (2016, 135) mukaan innostusta voi ruokkia tasavertaisella opetuksella, jossa ei ole liikaa negatiivista arvostelua eikä kilpailua. Pieni, leikkimielinen kisailu voi joskus piristää, mutta jatkuva kilpailuasetelma luo mielestäni ainoastaan negatiivista ilmapiiriä. Muistan, että vuosien varrella on omissakin työpaikoissa käyty arvokeskustelua, saako niin sanottuja tähtioppilaita nostaa muita enemmän esille. On luonnollista, että hyvin menestyville, ahkerasti harjoitteleville ja ohjelmistoa osaaville soitto-oppilaille saattaa tulla esimerkiksi opiston ulkopuolisia esiintymispyyntöjä, mutta mielestäni opiston toiminnan sisällä heitä ei tulisi tarpeettomasti ja jatkuvasti nostaa esiin muita oppilaita enempää. Jos esimerkiksi orkesterissa sama soittaja saa aina soittaa kaikki soolot ja opettaja ylistää yksinomaan häntä muiden edessä, niin se syö kyllä hyvinkin nopeasti orkesterin ryhmähenkeä. Olisi tärkeää taata joka oppilaalle oma tähtihetkensä kykyjen ja taitojen mukaan. Se vaatii opettajalta hieman enemmän viitseliäisyyttä, mutta kantaa nähdäkseni varmasti hedelmää hyvän ryhmähengen muodossa. Ryhmässä toimiessa opettajan on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota myös palautteen antamiseen. Yritän itse omaa orkesteria ohjatesani pitää mielessäni kirjaa siitä, että kaikkien stemmojen soittajille tulisi annettua tasapuolisesti kehuja ja tarvittaessa myös kehityskohteita. Jos on jotain korjattavaa, niin soitatan kaikki stemmat vuorotellen niin, että kaikilla on vähintään joku pieni asia treenattavana. Tavoitteenani on siis se, ettei kenellekään jäisi tunne, että on aina ”silmatikkuna” ja yksin treenauttamisen kohteena.

Suomessa on totuttu siihen, että lasten tärkein tapa oppia varhaiskasvatuksessa on vapaa leikki. Koulussa on myös käytössä monenlaisia oppimisleikkejä. Pelaamisessa on monia ulottuvuuksia, jotka tukevat oppimista, esimerkiksi pelaajien aktiivinen rooli ja vuorovaikutteisuus. Pelaaminen on jäsennettyä toimintaa, jossa on mahdollisuus ja tavoite kehittyä koko ajan. (Lonka 2017, 111–112.) Erialaisten leikkien ja pelien avulla voisi piristää, innostaa ja motivoida myös soitto-oppilaita. Usein

vaikkapa pienen oppilaan kanssa saattaa olla se tilanne, että puolen tunnin mittainen soittotunti on liian pitkä aika kannatella soitinta. Puolivälissä soittotuntia pidetyn tauon aikana voi hyvin pelata vaikka jotain helppoa nuottipeliä tai musiikkiaiheista lautapeliä.

Luovuus kuuluu olennaisena osana musiikin tekemiseen ja sitä voi ruokkia kaikista parhaiten välttämällä liiallisia sääntöjä ja kontrollia sekä kannustamalla oppilaita rohkeasti kokeilemaan ja heittäytymään. Opettajan tulee olla myös äärimmäisen sensitiivinen ja jaksaa kannustaa loputtomasti ja viljellä pienistäkin onnistumisista positiivisia kommentteja. Liiallinen täydellisyyden tavoittelu on omiaan tappamaan luovuuden, joten oppilaita kannattaa kannustaa myös sietämään virheitä ja epävarmuutta.

Oppimisen ilo on soittoharrastuksen kannalta yksi tärkeimmistä luonteenvahvuuksista ja opettajana sitä soisi löytyvän jokaiselta harrastajalta. Oppimisen iloon liittyy läheisesti motivaatio, jonka olemassaoloa tai puutetta pohditaan omassa työympäristössä melko säännöllisestikin.

Usein ajatellaan, että niin soittoharrastuksessa kuin monessa muussakin tekemisessä kaikista tärkein tekijä on motivaatio. Eikä mikä tahansa motivaatio, vaan nimenomaan vahva, sisäinen motivaatio, mikä Lonkan mukaan tarkoittaa sitä, että tekeminen vie mennessään ja on itsessään palkitsevaa (Lonka 2017, 168). On kuitenkin tärkeää ymmärtää, että motivaatiokin syntyy jostain. Esimerkiksi sisäistä motivaatiota käyrätorven soittamiseen ei varmasti pääse koskaan syntymään, jos lapsi ei ole koskaan nähnyt tai kuullut käyrätorven ääntä. Saati sitten päässyt itse sitä kokeilemaan. Tähän ajatusvirheeseen törmää musiikkiopistossa vielä tänäkin päivänä. Monet muusikon kuplassa elävät soitonopettajat odottavat ja olettavat, että oppilailla on suurta synnynnäistä paloa musisoimiseen jo musiikkiopistoon tullessaan. Mielestäni voisimme muuttaa tämän ajatusmallin niin, että jos oppilaalla ei ole valmiiksi tullessaan motivaatiota musisoimiseen, niin me teemme työtämme niin innostavasti ja kannustavasti, että sellainen pääsee syntymään.

Sisäisen motivaation lisäksi puhutaan ulkoisesta motivaatiosta, joka perustuu siihen, että ihmistä houkutellaan toimintaan rangaistuksia tai palkkioita apuna käyttäen. Aiemmin on korostettu sitä, että liika ulkoisten palkkioiden painottaminen tuhoaisi sisäistä motivaatiota, mutta nyttemmin on huomattu, että ulkoinen motivaatio saattaa itse asiassa muuttua sisäiseksi motivaatioksi. Yksi näkökulma tässä motivaatioiden muutoksessa on myös tutkijoiden mukaan juuri se, että ihminen ei voi olla järkevästi kiinnostunut sellaisista asioista, joista hän ei vielä tiedä mitään. Motivaatioon liittyvät läheisesti neljä c-sanaa: challenge, competence, curiosity ja context. Jotta sisäinen motivaatio pääsisi aidosti syntymään, oppija tarvitsee sopivasti haastavan tehtävän, pystyvyyden tunnetta, uteliaisuuden herättelyä ja mielekkään asiayhteyden. (Lonka 2017, 168–169.)

Motivaatiokeskustelun ohessa olemme omassa työpaikassani käyneet vielä tämänkin lukuvuoden aikana keskustelua siitä, pitäisikö musiikkiopistoon tulevien oppilaiden sävelkorvaa tai käytännössä laulutaitoa jotenkin testata ennen kuin heitä otetaan oppilaiksi. Eli sen lisäksi, että odotetaan oppilailla olevan sisäistä motivaatiota, osa opettajista odottaa heillä olevan jo valmiiksi myös tiettyjä taitoja. Tämä on mielestäni todella nurinkurinen ajatus, sillä suuri osa oppilaista aloittaa meillä jo varsin nuorena. Nuorimmat oppilaat ovat alle kouluikäisiä ja suurin osa aloittaa viimeistään alakouluikäisenä. Toki siirtyminen muskarista musiikkiopiston soittotunneille on luontevaa, mutta itse ajattelen, että

musiikkiopistoon voi vallan hyvin tulla myös ilman minkäänlaista aiempaa harrastusta ja osaamista. Meidän tehtävämme on opettaa lapset soittamaan ja laulamaan. Jos ikivanhoissa musiikin hahmotusaineiden opetussuunnitelmissa on oletus siitä, että aloittavilla oppilailla on tietynlainen taitotaso jo tullessaan, niin ehkä olisi järkevämpää muokata niitä paremmin nykyajan tilannetta vastaavaksi, eikä vain vängällä roikkua vanhoissa vaatimuksissa.

## 7.2 Vahvuuksien korostaminen ja hyvän huomaaminen

Soitonopiskelussa on perinteisesti hiottu timantteja eli edetty määrätietoisesti kohti täydellistä suoritusta karsimalla esityksestä pois virheitä ja ei-toivottuja elementtejä. Mielessämme oleva ja korvissamme soiva oletus täydellisestä esityksestä on usein jopa melko epärealistinen; kuin äänite, joka on editoitu ja kasattu kappaleen useista eri versioista. Käsitykseni mukaan soittotunneilla keskitytään usein enimmäkseen niihin asioihin, mitkä ovat opettajan mielestä pielessä ja hyvin sujuvat asiat kuitataan nopealla kommentilla tai pahimmillaan jopa sivuutetaan täysin. Leskisenoja (2019, 37) kuvaa, että positiivista pedagogiikkaa toteutetaan päiväkodissa niin, että aikuiset tekevät sanoittamalla näkyväksi jokaisen lapsen vahvuuksia päivittäin ja kehuvat pienistäkin edistysaskelista. Tästä voisimme mielestäni ottaa oppia myös musiikkiopistossa. Avolan ja Pentikäisen (2020) mukaan positiivista pedagogiikkaa toteuttavan opettajan tärkein piirre on hyvää etsivä ja hyvään keskittyvä asenne. On hyvä muistaa, että tämä asennemuutos ei tapahdu hetkessä, vaan se vaatii jatkuvaa ja tietoista työstämistä. Kasvattajan tulee olla valmis muokkaamaan omia tapoja ja käytäntöjä, jotta hyvän huomaamisesta ja sanoittamisesta tulisi helppoa ja automaattista. (Mts. 34.) Oman kokemuksen perusteella pystyn samaistumaan tähän Avolan ja Pentikäisen näkemykseen. Uskon, että asenne on tärkeintä, mutta vaatii tosiaan jatkuvaa oman ajattelun ja toiminnan tarkkailua ja arviointia, ettei vaivu takaisin vanhoihin tapoihin ja käytäntöihin. Trogen muistuttaa, että positiivinen palaute, kannustus ja kasvun asenteen mukaiset kehut sekä rakastavat ja läheiset suhteet turvallisiin aikuisiin ovat omiaan vahvistamaan lapsen hyvää itsetuntoa. Hyvä itsetunto on tärkeä, sillä se lisää resilienssiä ja kyvykkyyden sekä hallinnan tunnetta. (Trogen 2021, osa 1.)

Yksi opettajan merkittävimmistä voimatyökaluista on positiivinen puhe. Sen saavuttaakseen täytyy tehdä tietoista työtä, sillä neutraali ja jopa negatiivinen puhe soljuvat suustamme harmittavan automaattisesti. Kuitenkin sillä, mitä ja miten puhumme, on äärimmäisen suuri merkitys. On hyvä tiedostaa myös se, että puheessa vaikuttaa varsinaisten sanottujen sanojen lisäksi myös se, millaisella tunnelatauksella asiasta puhutaan. Positiivisen puheen käsitteeseen sisältyy myös ajatus siitä, että pyritään verhoamaan ohjeet mahdollisimman usein myönteisiin muotoihin ja vältetään jatkuvia kieltoja ja älä-puhetta. Positiiviseen muotoon verhottu ohje myös yleensä toimii paremmin mitä kiellot. (Leskisenoja 2019, 141–143.)

Olen omassa työssäni pyrkinyt kiinnittämään tähän huomiota ja muuttamaan ohjeistusta mahdollisuuksien mukaan positiiviseen muotoon. Tästä ajattelutavan muutoksesta huolimatta saan itseni edelleen harmittavan usein kiinni siitä, että ensisijainen reaktioni ja spontaani ohjeeni eri tilanteisiin on helposti kieltomuotoinen. Siksi joudun kiinnittämään asiaan jatkuvasti tietoista huomiota, että saan muutettua ohjeet myönteiseen muotoon. Olen opetellut tavan kiertää kieltä niin, että esitän oppilaalle vaihtoehtoisia tapoja soittaa joku tietty kohta tai asia ja annan hänen sitten valita niistä omasta mielestään parhaan tai itselleen mieluisimman tavan. Toki tällä tavalla otan aina sen

pienen riskin, että oppilas tekee minun mielestäni väärän tai ei-niin-hyvän valinnan, mutta harvoin on niin suuresta yksittäisestä asiasta kyse, että asiassa kävisi kovinkaan suurta vahinkoa. Päinvastoin olemme usein saaneet aikaiseksi hyvän oppimistilanteen keskusteluineen ja perusteluineen.

#### Myönteiset ohjeet

Kieltojen välttämisen lisäksi olen yrittänyt opetella omassa työssäni toimimaan aiempaa ratkaisukeskeisemmin. Konkreettinen esimerkki omasta työstäni on harmonikan palkeen käsittelyn opettaminen. Palkeen monipuolinen käsittely on harmonikansoitossa eräs tärkeimpiä ja samalla haastavampia teknisiä asioita. Siihen liittyvä voiman käyttö vaikuttaa äänen voimakkuuden lisäksi myös sointiin. Soittajilla on monenlaisia haasteita liittyen palkeen käsittelyyn. Aloitteleva oppilas saattaa vetää paljetta aina täysillä, eli ei siis osaa hienosäätää voiman käyttöä lainkaan. Toisaalta monella oppilaalla on se ongelma, että paljetta vedetään liian varovaisesti, jolloin soitto kuulostaa hiljaiselta ja epävarmalta. Olen miettinyt pääni puhki tällaisten tapausten kohdalla, kuinka saisin heidät soittamaan kuuluvammalla äänellä eli käytännössä vetämään paljetta rohkeammin. Kyse ei useinkaan ole fysiikan puutteesta, vaan ehkä ennemminkin tietynlaisesta uskalluksesta soittaa rohkealla äänellä. Yhtäkkiä tajusin, että jään näissä tilanteissa todella helposti jankuttamaan samaa lausetta oppilaalle: ”älä soita niin hiljaa, vedä lujempaa!” Kerta toisensa jälkeen saan todeta, että ohjeeni on todella huono ja asia ei juurikaan korjaannu tällä saman asian jankuttamisella. Sittemmin olenkin yrittänyt lähestyä asiaa toiselta kannalta ja saman lauseen hokemisen sijaan olen yrittänyt ideoida erilaisia mielikuvia, miltä silloin tuntuu, kun vetää tai työntää paljetta voimakkaammin. Toisaalta voidaan myös ideoida, millaiselta haluttu ääni kuulostaa. Tämä ratkaisukeskeisempi malli on tuottanut paljon paremmin tuloksia ja oppilaat ovat välillä rohkaistuneet soittamaan hieman lujempaakin.

#### Sisäinen puhe

Omalla sisäisellä puheella on suuri merkitys. Tämän pystyy havaitsemaan helposti soitonopettajana työskennellessä. Joillakin oppilailla, varsinkin vähän vanhemmilla, on taipumus soittotunnin aluksi selitellä ja luetella pitkä lista asioista, jotka eivät pian kuultavassa soitossa tule onnistumaan. Tämä selittely on useimmiten täysin tarpeetonta ja lähtee viemään soittotuntia jo heti alusta lähtien väärille urille. Oppilas ikään kuin jo valmistautuu suoriutumaan kehnosti. Soitonopettajana kannattaa yrittää katkaista nämä negatiiviset puheet heti alkuunsa ja kannustaa oppilasta ihan yksinkertaisesti pyrkimään sen hetken parhaaseen suoritukseen. On myös hyvä ohjata oppilasta tiedostamaan oma sisäinen puheensa ja kannustaa muokkaamaan sitä myönteisemmäksi.

#### Läksyviikko

Aiemmassa kappaleessa puhuttiin negatiivisuuden vinoumasta ja siitä, miten helposti me ihmiset takerrumme kiinni kaikkeen siihen, mikä on pielessä. Tämä sama taipumus saattaa leimata myös soittotuntien ja erilaisten näyttöjen sekä tasosuoritusten arviointitilanteita. Etenkin tunneilla opettajan palautteen anto keskittyy todella helposti pääasiassa niihin asioihin, joita oppilaan tulisi vielä korjata ja harjoitella lisää. Usein vitsaillaankin, että soittotunneilla opettajien yleisin kommentti on ”ihan kiva, mutta...”, jolloin kaikki jo hyvin harjoitellut ja osatut asiat kuitataan ”ihan kiva” -kommentilla ja mutta-sanon jälkeen tulee pitkä lista siitä, mitä vielä tulisi harjoitella. Positiiviseen pedagogiikkaan perehdyttyäni olen alkanut myös kyseenalaistaa ns. läksyviikkoa. Lähes kaikilla oppilaillani on käytössä



vihko, johon aina kirjaan kunkin soittotuntikerran läksyt, eli käytännössä kaikki ne asiat, mitä vielä kunkin kappaleen kohdalla pitää harjoitella. Läksyvihkoon perimmäinen tarkoitus on, että oppilas muistaisi kotona, mihin asioihin tulee keskittyä ja se auttaa myös minua itseäni seuraavalla tunnilla palauttamaan mieleeni, mihin viime kerralla on jääty. Olen kuitenkin jo melko pitkään kokenut, että läksyvihko ei palvele asiaansa parhaalla mahdollisella tavalla. Monet oppilaista eivät juurikaan lue vihkoa, vaan luottavat, että muistavat läksyt ilman sitäkin. Olen pohtinut, että läksyvihkoa voisi kehittää eteenpäin sillä tavalla, että sen kautta tulisi entistä selkeämmin esiin se, mitä oppilas on millekin kerralle onnistuneesti harjoitellut. Se toimisi ikään kuin pienimuotoisena taitotauluna. Tällä hetkellä minulla ja oppilaillani on testissä taulukkoversio, johon kirjaan kunkin kerran läksyn entiseen tapaan, mutta jätän samaan kohtaan vähän tilaa mahdollisia seuraavan kerran kommentteja varten. Taulukon viimeinen sarake on ”sujuu jo!” -kohta, johon tulee rasti ruutuun sitten, kun kyseinen asia on harjoiteltu kuntoon.

Tämäkin versio vaatii varmasti vielä lisähiomista, mutta toistaiseksi se on toiminut perinteistä läksyvihkoa paremmin. Tavoitteena on siis, että jo harjoitellut ja osatut asiat nousisivat tämän myötä selkeämmin esille ja näkyviksi. Yritän myös panostaa siihen, että kirjaan positiivisia huomioita oppilaan kehityksestä ja osaamisesta aiempaa säännöllisemmin. Aiemmin positiivinen palaute on tullut annettua soittotunnilla oppilaalle pääsääntöisesti suullisesti, joten tämä vaatii täysin uudenlaisen rutiinin luomisen, sillä palautteen kirjoittaminen vie kuitenkin jonkin verran aikaa jokaisesta tunnista. Uskon kuitenkin, että tällä on myönteisiä vaikutuksia. Jos vihkossa lukee harjoitteluohjeiden lisäksi positiivisia huomioita lasten osaamisesta, niin ehkä vanhemmatkin kiinnostuvat lukemaan lastensa läksyvihkoa aiempaa enemmän ja sitoutuvat samalla tukemaan heidän musiikkiharrastustaan entistä tiiviimmin.

#### Mikä meni hyvin? -harjoitus

”Mikä meni hyvin” -harjoitus tarkoittaa sitä, että jonkin ajanjakson tai tapahtuman jälkeen pysähdytään tietoisesti pohtimaan hyvin sujuneita asioita. Kyseinen harjoitus on todella hyvä vastaisku negatiivisuudelle (Leskisenoja 2019, 81.) Tämä on mielestäni loistava harjoitus myös musiikkiopistoon pohdittavaksi vaikkapa oppilaskonsertin jälkeen. Esiintymisten suhteen olemme taipuvaisia perfektionismiin ja useimmiten soittajan itsearviointikin keskittyy esityksen jälkeen pääasiassa siihen, kuinka monta virhettä kappaleen aikana tuli. Tälle virhekeskeisyydelle hyvää vastapainoa on pohtia kaikkea sitä, mikä meni hyvin. Vaikka esitys menisi omasta mielestä mönkäänkin, niin yleensä vähintäänkin vähän kaivelemalla löytyy jotain, mikä meni hyvin. Usein saattaa olla, että joku esitettävän kappaleen yksittäinen kohta epäonnistuu ja jää harmittamaan soittajaa kohtuuttomankin suuressa mittakaavassa. Tämä harjoitus on omiaan kiinnittämään oppilaan huomion kaikkeen siihen, mikä sujui hyvin ja epäonnistuminen ei ehkä enää tunnukaan niin valtavan suurelta. Samalla on mahdollista huomioida omia vahvuuksiaan ja näitä huomaamalla ja sanoittamalla vahvistaa niitä entisestään.

Käytännössä olen toteuttanut tämän niin, että jaoin soittajaisten lopuksi jokaiselle oppilaalle kortin, johon sai heti tilaisuuden jälkeen kirjoittaa, mikä meni omassa esityksessä hyvin. Pienimmät oppilaat saivat piirtää kuvan omasta esityksestään. Kun teimme ”mikä meni hyvin” -harjoituksen ensimmäistä kertaa, hämmästyin, miten hienosti lähestulkoon kaikki soittajat osasivat arvioida omaa esitystään. Vaikka esityksissä sattui ja tapahtui, osasivat kaikki isommat oppilaat löytää hetken miettimisen

jälkeen positiivisia puolia ja hyvin menneitä asioita soitostaan. Esityksen jälkeisellä soittotunnilla vielä palasimme näihin palautteisiin ja siihen, millainen kokemus soittajaisissa esiintyminen lopulta oli ollut oppilaille. Olen kokenut tämän hyväksi harjoitukseksi juuri sen takia, että jokaisen soittajan ajatukset on saatu käännettyä positiiviseen näkökulmaan heti esityksen jälkeen. Tällä tavalla on kenties mahdollista päästä eroon monelle soittajalle tyypillisestä tavasta laskea, kuinka monta virhettä soitti ja mikä kaikki meni esityksessä huonosti.

#### Positiivista palautetta vertaisilta

Positiivista pedagogiikkaa toteuttavissa päiväkodeissa arkeen kuuluu lastenkokoukset, joissa lapset saavat esittää omia mielipiteitään ja kehua kuluneesta viikosta niin itseään kuin toisia lapsiakin (Leskisenoja 2019, 37). Tätä kavereiden kehumista olisi mukava saada myös musiikkiopiston toimintaan ja yksi keino siihen on se, että oppilaat antavat toisilleen positiivista palautetta esiintymisen tai yhteistunnin jälkeen. Tämä käytäntö alkoi itse asiassa vähän kuin vahingossa, kun pidimme koronarajoitusten voimassaoloaikana soittajaisia eli rentoa oppilaskonserttia. Sillä hetkellä voimassa oleva kokoontumisrajoitus oli kaksikymmentä henkilöä, joten kaikki oppilaat pystyivät olemaan samassa tilassa, mutta emme voineet ottaa liveyleisöä paikan päälle. Niinpä kotiväki katseli ja kuunteli konserttia kotisohvalla zoomin välityksellä. Halusin, että vanhemmat saavat katsella konsertin rauhassa loppuun kotona, eikä heidän tarvitsisi istua musiikkiopiston parkkipaikalla autossa puhelimesta zoomia tuijottaen. Siksi minun piti keksiä ajanvietettä oppilaille konsertin päätyttyä sille ajalle, kun vanhemmat olivat matkalla hakemaan heitä musiikkiopistolta kotiin. Ennen konsertin alkua arvoin jokaiselle oppilaalle yhden paperilapun, jossa oli jonkun toisen soittajan nimi. Tämän soittajan esitys piti kuunnella erityisen tarkalla korvalla ja kirjoittaa konsertin jälkeen positiivista palautetta kyseisen soittajan esityksestä. Soittajaisten lopuksi keräsin laput ja jokainen soittaja sai hänestä kirjoitetun palautteen omakseen. Etukäteen mietin, että tuleekohan paljon ”ihan kiva esitys” - sisältöisiä lappuja, mutta ilokseni sain hämmästyä, miten ihanaa palautetta lähestulkoon kaikki oppilaani keksivät toisten soittajien esityksistä. Tämä kehumismetodi toimi niin hyvin, että olen käyttänyt sitä myöhemminkin konserteissa ja yhteistunneilla.

#### Myönteinen palaute kirjallisessa muodossa

Positiiviseen pedagogiikkaan kuuluu olennaisesti myönteinen palaute. Soittotunnilla me annamme jatkuvasti palautetta suullisesti, toivon mukaan runsaasti myös positiivista. Eri musiikkiopistoissa on varmasti erilaisia käytäntöjä, kuinka ja milloin annetaan oppilaalle palautetta myös kirjallisesti. Omassa työpaikassani kirjallista palautetta on ohjeistettu antamaan ainoastaan näyttösuoritusten arvioinnin yhteydessä. Olen kuitenkin huomannut, että kaikki opettajat eivät noudata tätäkään ohjetta, vaan palaute saattaa jäädä kirjaamatta. Itse olen pyrkinyt kirjaamaan palautteen näytöistä ja opintorekisteriote tulostetaan sitten oppilaalle muistoksi niin, että palaute tulee myös kotiväen nähtäville, eikä jää ainoastaan oppilashallinto-ohjelman syövereihin. Yhtenä vuonna valmistui erityisen paljon näyttöjä ja näitä palautteita kirjoittaessani päätin, että kirjoitan samalla pienet, positiiviset palautteet kuluneesta lukuvuodesta kaikille muillekin oppilaille. Jaoin kevään päätöskonsertissa nämä palautteet joka oppilaalle ja tästä tuli jälkeenpäin kiitoksia myös vanhemmilta. Vaikka se kaikkien kevätkiireiden aikana tuntuukin melko työläältä, niin uskon, että tällaisia palautteita kannattaisi kirjoittaa säännöllisesti. Palautteet saisivat olla luonteeltaan tsemppaavia ja kannustavia. Ajattelen,

että kesäloman kynnyksellä on melko turha jakaa tehokkaimpia harjoitteluvinkkejä tai muuta kovin tiukkaa kritiikkiä.

Aiemmin palautetta kirjoittaessani olen pohtinut kriittisesti sen sisältöä ja sitä, voinko kirjoittaa positiivisia huomioita vaikkapa oppilaan persoonasta. Isoin kysymys on ollut se, pitääkö palautteen olla aina tiukasti pelkästään soittoon sidottua. Positiiviseen pedagogiikkaan tutustuttuani olen saanut rohkaisua myös siihen, että oppilasta voi kuin voikin kehua muustakin kuin vain soiton estetiikasta. Kehun kohteena voi ihan yhtä hyvin olla vaikkapa hänen sinnikkyytensä, hyvät vuorovaikutustaidot tai ahkeruutensa. Jonain vuonna olen ollut jopa niin kaukaa viisas, että olen laittanut näitä positiivisia huomioita eri oppilaista itselle muistiin pitkin vuotta. Lukukauden lopuksi on väsyneen opettajan huomattavasti helpompi kirjoittaa kattava palaute, jos on muistiinpanoja, mistä ammentaa.

Iloisia viestejä kotiin

Leskisenoja kannustaa varhaiskasvattajia ideoimaan monenlaisia tapoja positiivisen palautteen antamiseen myös niin, että viesti kulkisi lapsen kotiin asti. Lapsen hakuhetkellä voi jakaa vanhempien kanssa tähtihetken joko suullisesti tai se voi olla kirjattuna pienenä positiivisena viestinä. (Mts. 2019, 140.) Voisi olla hyvä idea pohtia, mikä olisi luonteva tapa välittää positiivinen palaute soittotunneilta myös musiikkiopiston oppilaiden vanhemmille. Pienten oppilaiden vanhemmat tulevat yleensä paikan päälle hakemaan lapsiaan soittotunnilta ja tällöin on luontevaa jutella kuulumiset ja antaa myönteinen palaute ja mahdolliset harjoitusohjeet suullisesti heti saman tien. Isompien, itsenäisesti kulkevien oppilaiden kanssa tämä on haastavampaa toteuttaa säännöllisesti, mutta varmasti keinoja on löydettävissä. Positiivista palautetta voi kirjoittaa esimerkiksi juuri aiemmin mainittuun läksyvihkoon tai pyytää vanhemman vaikka joskus soittotunnille mukaan. Myös niin sanotun vanhempainvartin voi pitää muulloinkin, kuin vain niissä tilanteissa, kun on jotain haastetta soitto-opinnoissa.

### 7.3 Oppilaan aktiivinen toimijuus

Positiivinen pedagogiikka perustuu ajatukselle, että lapsi rakentaa aktiivisesti tietoa ja pystyy tunnistamaan asioita, jotka tuottavat hänelle iloa ja hyvää oloa. Kasvattajan tehtävä on oppia ymmärtämään lasta yksilöllisenä, omana itsenään ja auttaa häntä tuntemaan itsensä hyväksytyksi. (Avola & Pentikäinen 2020, 56.) Positiivisen pedagogiikan taustalla on konstruktivistinen oppimiskäsitys ja relativistinen tietokäsitys. Näiden lisäksi olennaista on oppimisen ilo ja motivaatio. (Avola & Pentikäinen 2020, 59.) Konstruktivistinen oppimiskäsitys tarkoittaa sitä, että oppiminen on aina oppijan aktiivista ja sosiaalista toimintaa. Taustalla vaikuttavat aina aikaisemmat näkemykset ja kokemukset, joiden päälle oppija rakentaa uutta tietoaan. (OAMK 2004.) Kun oppija saa itse osallistua ja toimia aktiivisesti, kehittyy myös hänen luova ajattelunsa. Uutta tietoa rakennetaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. (Larna 2020, 7.)

Positiivisessa pedagogiikassa on tärkeää ymmärtää, että jokaisen kokemus on yksilöllinen. Kouluissa opetetaan tieteellistä tietoa, mutta sekin on subjektiivista ja muuttuu koko ajan. Todellisuudessa meillä on vain näkökulmia, tulkintoja ja todennäköisyyksiä. (Avola & Pentikäinen 2020, 61.) Tässäkin mielessä positiivisen pedagogiikan toteuttaminen juuri musiikkiopistossa tuntuu luontevalta. Musiikissa ja ylipäätään taiteessa ei ole olemassa niin paljon oikeaa ja väärää tapaa tehdä ja ymmärtää

asioita kuin vaikkapa koulun tietoaineissa. Taiteessa on enemmän kyse makuasioista ja erilaisista tulkinnoista ja tavoista tehdä asioita.

Leskisenoja (2019, 37) kuvaa, miten varhaiskasvatuksessa jätetään aina tilaa lasten omille toiveille ja ajatuksille. Lapsen täytyy tuntea, että hänestä ja hänen ajatuksistaan ollaan kiinnostuneita ja että hänen sanomisillaan on merkitystä. Näin ollen kehittyy myös hänen omanarvontuntonsa. On huomionarvoista, että lapsilähtöinen pedagogiikka vahvistaa lapsen osallisuutta. Lasten viihtyvyys ja innostuminen varhaiskasvatuksessa paranee, kun päivän aktiviteetit nousevat lasten omista tarpeista ja mielenkiinnon kohteista. (Leskisenoja 2019, 73.) Myös Trogen (2020, 20) muistuttaa, että lapsi sitoutuu toiminnan tavoitteisiin tukevammin, kun hänen omat toiveensa ja tarpeensa huomioidaan.

Lasten toiveet ja tarpeet tulisi huomioida mahdollisuuksien mukaan myös soittotunneilla. Soittotunnin myönteinen ja kannustava ilmapiiri saa aikaan sen, että oppilas uskaltaa esittää ääneen omia ajatuksiaan ja toiveitaan. Parhaimmillaan vuorovaikutus on silloin, kun oppilas tulee kuulluksi ja opettaja sekä oppilas voivat yhdessä pohtia, miten näitä toiveita voisi toteuttaa käytännössä. Soittoharrastukseen kiinnittyy entistä tukevammin, jos oppilas saa ainakin osittain itse vaikuttaa omaan harrastukseensa liittyviin yksityiskohtiin. Luonteva ja mielekäs tapa tähän soitonopetuksen yhteydessä on se, että oppilas saa itse ehdottaa soitettavia kappaleita. Kaikkia valintoja oppilas ei saa tehdä, mutta itse otan kyllä oppilaiden ideat biisivalinnoista mahdollisuuksien mukaan aina harkintaan. Ja lähestulkoon aina ne päätyvät myös jossain muodossa soitettaviksi. Jos kappale on liian vaikea oppilaan yksin soitettavaksi, saatamme tehdä siitä dueton niin, että oppilas saa kuitenkin soittaa jotain kappaleen olennaista osaa. Netistä löytyy paljon valmiita nuotteja eri instrumenteille, joista saa pienellä fiksauksella varsin käyttökelpoisia sovituksia. Usein tämän pienimuotoisen sovitustyön pystyy tekemään oppilaan soittotunnin yhteydessä, joten se ei välttämättä vaadi edes ylimääräisiä resursseja. Toki pieni vaivannäkö, ideointi ja viitseliäisyys opettajalta on silloinkin tarpeen. Ihan pienet, soittotaipaleensa alussa olevat oppilaat saavat usein valita läksykappaleensa muutamasta vaihtoehdosta. Toki tämä toimii myös pidemmällä olevien oppilaiden kanssa. Minulla on myös luokkani ilmoitustaululla lappu, johon saa kuka tahansa soittajista ehdottaa milloin vain kappaleita meidän harmonikkaorkesterimme soitettavaksi. Siihen on tullutkin muutamia todella hyviä ehdotuksia, joita toteutamme koko ajan aikataulujen antaessa myöten.

Lasten osallisuutta voi vahvistaa myös eri-ikäisten lasten yhteistoiminnalla. Vanhemmat lapset tuntevat itsensä tärkeiksi, kun saavat vastuuta toimiessaan apuopettajina nuoremmille lapsille. (Leskisenoja 2019, 172.) Ohjaan musiikkiopistossa harmonikkaorkesteria, jossa soittavat yhdessä kaiken ikäiset harmonikkaoppilaat. Välillä vanhemmat, pidemmällä olevat oppilaat saavat soitossa vastuullisempia ja vaativampia tehtäviä ja joskus taas helpomman kappaleen kohdalla sekoitan vanhimmat oppilaat soittamaan nuorempien kanssa samoja stemmoja. Tämäkin on usein nuoremmalle oppilaalle elämys, kun pääsee soittamaan samaa stemmaa jonkun omasta näkökulmastaan ison oppilaan kanssa. Toisaalta vanhemmat oppilaat ovat ottaneet hyvin oman roolinsa nuorempien esikuvina. Ennen tämän orkesteritoiminnan aloittamista minua hieman jännitti, miten asiat tulisivat käytännössä sujumaan, kun mukana on niin eri-ikäisiä ja -tasoisia soittajia. Orkesteri on toiminut kuitenkin tosi hyvin. Olemme saaneet aikaan upeita esityksiä ja toiminnalla on

ollut pelkästään positiivisia vaikutuksia. Lisäksi koen, että toiminta on vahvistanut koko ryhmän menneä ja asennetta siitä, että olemme ylpeitä omasta harrastuksestamme ja osaamisestamme.

Oppilaalle kannattaa antaa mahdollisuus vaikuttaa omiin asioihinsa, sillä hänen aktiivista toimijuuttaan tukemalla voidaan edesauttaa myös flow'n ilmenemistä. Flow ei synny pakottamalla, mutta sitä voidaan houkutella järjestämällä sille mahdollisimman optimaaliset olosuhteet. Tavoite täytyy asettaa riittävän korkealle, mutta kuitenkin niin, että se on mahdollista saavuttaa. Oppilasta täytyy kannustaa ja häneen tulee valaa uskoa niin, että hän tietää opettajan uskovan hänen mahdollisuuksiinsa. Kun tehtävään löytyy sisäistä motivaatiota, syntyy flow'takin helpommin. Opettajan on myös syytä kannustaa oppilaitaan ihmettelemään, oivaltamaan, tutkimaan, kysymään ja jopa kyseenalaistamaan asioita. Kannattaa suosia monipuolisia harjoituksia, sillä ihmiset ovat erilaisia ja innostuvat täten erilaisista asioista. Myös yhteistoiminnallisuus ja ryhmässä toimiminen on hyvä keino tavoitella flow'n kokemusta. On myös syytä muistaa, että opettajan yksi tärkeimmistä tehtävistä on asettaa oppilaalle selkeä tavoite ja antaa välitöntä palautetta hänen suorituksestaan. (Leskisenoja 2019, 101.)

Oppilaita kannattaa aina kannustaa antamaan palautetta ja esittämään omia toiveitaan matalalla kynnyksellä. Luokassa voi olla toiveboksi, esimerkiksi pahvilaatikko, johon voi jättää paperilapulla toiveita ja ideoita liittyen soittotuntiin, soittamiseen, yhteissoittoon tai esiintymisiin. Näitä voi jättää laatikkoon matalalla kynnyksellä joko nimettömästi tai omalla nimellä. Oppilaita voi myös kannustaa ideoimaan unelmien musiikkiopistoa tai opettajalla voi olla virtuaalinen tai konkreettinen ideaseinä, johon oppilaat ja ehkä vanhemmatkin voivat jättää omia kehitysideoitaan.

Kulttuuripolitiikan tutkimuskeskus Cupore julkaisu helmikuussa "Musiikin opintopolut" -raportin, joka pohjautui koronavuosina tehtyyn tutkimukseen taiteen perusopetuksen oppilaille ja ammattiopiskelijoille. Tutkimuksessa nousi esiin teemoja, jotka sopivat nähdäkseni hyvin positiiviseen pedagogiikkaan. Oli selvitetty muun muassa taiteen perusopetuksen oppilaiden kokemuksia omista opinnoistaan. Tuloksissa kävi ilmi muun muassa, että oppilaat kokivat opinnoissaan myönteisinä yhteismusisoinnin, ylipäättään kehittymisen ja uuden oppimisen. Positiivisina tekijöinä oli erikseen mainittu myös opintojen joustavuus ja mahdollisuus vaikuttaa soitettavaan ohjelmistoon. Monet kyselyyn vastanneista oppilaista toivoivat enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa omaan ohjelmistoon ja sitä, että heidän yksilölliset tarpeensa huomioitaisiin entistä paremmin. Toivottiin myös sitä, että musiikin hahmotusaineet voitaisiin integroida nykyistä tiiviimmin oman soittimen opintoihin. Osa vastaajista korosti tässä sitä, että aikatauluja helpottaisi, kun ei tarvitsisi kulkea kahta eri kertaa musiikkiopistoon. Osa taas nosti esille sen, että instrumenttiopettaja voisi opettaa teoria-asiat soitinlähtöisesti ja että oman soittimen tulisi olla aina mukana myös musiikin hahmotusaineiden tunnilla. Osa vastanneista myös ehdotti musiikin hahmotusaineita kokonaan vapaaehtoisiksi. (Cupore 2023, 61–62.)

Itse opetan tällä hetkellä kahdessa eri musiikkiopistossa ja niistä toisessa tehtiin viimeisimmän opetussuunnitelmauudistuksen myötä radikaali uudistus juuri musiikin hahmotusaineiden opetukseen. Instrumenttiopettajat opettavat nykyään musiikin hahmotusaineiden kaksi ensimmäistä kurssia ja kahdella seuraavallakin tasolla on pyritty lisäämään integraatiota teoriapuolen ja varsinaisen soittamisen välillä niin, että varsinainen musiikin hahmotusaineiden opettaja pitää näille pidemmällä oleville oppilaille tunnit, joissa käsitellään teoreettiset asiat ja soitonopettajan kanssa on sitten

yhteissoittotunti, jossa olisi tarkoitus soittaa käytännössä näitä Muha-tunnilla opeteltuja asioita. Tämä on ajatuksena tosi hyvä, mutta sen konkreettiseen käytäntöön saaminen on hieman haastavampaa ja vaatisi parhaimmillaan opettajilta todella tiivistä yhteistyötä. Täydellisen integraation toteutumista haastaa opettajien yhteistyön hankaluuden lisäksi myös ainakin sopivan, valmiin materiaalin puute. Itselläni on kokemusta musiikin hahmotusaineiden opetuksesta nyt muutaman vuoden ajan. Aluksi se tuntui hieman työläältä, kun ei ollut valmista materiaalia ja rutiini opetettavasta aineesta puuttui. Hieman nihkeästä startista huolimatta olen itse asiassa sittemmin huomannut, että tässä ”soitonopettaja muha-opettajana” -mallissa on kuin onkin paljon hyvää. Koen, että oppilaani ovat oppineet tietyt, meidän instrumenttimme kannalta tärkeät asiat melko hyvin, kun olemme pystyneet opiskella ne hyvin käytännönläheisesti soittimia apuna käyttäen. Oppilaiden omaa aktiivisuutta ja toimintaa hyödynnetään vahvasti näillä tunneilla. Pyrimme pitämään tunnit mahdollisimman toiminnallisina. Oppilaat säveltävät omia kappaleita ja niitä soitetaan yhdessä. Nuotinkirjoitukseen ja harmoniaan pureudutaan näiden omien sävellyksien kautta.

#### 7.4 Toimiva vuorovaikutus

Opettajan ja oppilaan välinen hyvä ja lämmin vuorovaikutus edesauttaa harrastuksessa viihtymistä ja opinnoissa menestymistä. Kun opettaja on läsnä, empaattinen ja pystyy näkemään jokaisessa lapsessa hyvää, niin oppilaiden usko omiin mahdollisuuksiin ja kykyihin kasvaa. (Heikkinen, Mattila, Nieminen, Saarela & Vaismaa 2021, 10.) Eräässä laajamittaisessa tutkimuksessa tarkasteltiin viuluoppilaiden ja soitonopettajan sekä oppilaiden ja vanhempien välisen vuorovaikutuksen merkitystä oppimisen kannalta. Tuloksien mukaan tämä ihmissuhdedynamiikka ja vuorovaikutuksen laatu vaikutti merkittävästi siihen, millainen kokemus oppilaalle jäi soittamisesta. (Creech & Hallam 2010.)

Trogen (2020, 17) kuvailee positiivista kasvatusta ja sitä, miten nykyaikana ollaan toivon mukaan yhä enenevässä määrin siirtymässä pelko- ja häpeäpohjaisesta kasvatuksesta rakkauspohjaiseen kasvatukseen. Tällöin kasvatuksen keinona ei enää käytetä lapsen pelkoa ja rangaistuksia, vaan kasvattaja ohjaa empaattisesti. Myös lapsen häpäisemistä ja nolaamista pitää ehdottomasti välttää, sillä se heikentää nopeasti lapsen itsetuntoa. Teoksessa puhutaan lasten kasvatuksesta yleisellä tasolla, mutta näen tässä yhtymäkohtia myös soitonopetukseen. Kirjasta löytyy osuva sitaatti:

*”Mistä saimme sen hullun idean, että saadaksemme lapsen käyttäytymään paremmin meidän täytyy ensiksi saada hänet tuntemaan olonsa huonommaksi?” – Jane Nelson*

(Mts. 17.)

Tunnustan itsekin syllistyneeni joskus siihen, että turhauduttuani oppilaan laiskaan kotiharjoitteluun, olen tietoisesti korostetusti osoittanut sormella kaikkia niitä kohtia, joita hän ei ole osannut soittaa oikein saaden samalla hänet tuntemaan olonsa varmasti tarpeettomankin huonoksi. Jos soittotunnilla tulee soittamisesta huono fiilis, niin ei se varmasti motivoi parhaalla mahdollisella tavalla kotonakaan tarttumaan soittimeen ahkerasti. Ehkä toimivampi keino olisi osoittaa soittotunnin aikana käytännössä, miten pienelläkin harjoittelulla ongelmakohtia saa kohennettua niin, että kappale alkaa sujua paremmin ja oppilaalle jää sellainen tunne, että tehtävä on mahdollista suorittaa onnistuneesti.

Leskisenoja (2019) huomauttaa, että positiivisessa pedagogiikassa kiinnitetään huomiota myös siihen, millaista aikuisen mallia halutaan lapsille näyttää. Olennaista olisi tietoisesti välttää negatiivisen mallin

välittämistä. On tärkeää kiinnittää huomiota siihen, etteivät aikuiset olisi vain ikuisia valittajia, jotka näkevät vain ja ainoastaan lasten virheet ja heiltä puuttuvat taidot. (Mts. 38.) Tähän voimme varmasti kiinnittää enemmän huomiota myös musiikkiopistossa, sillä joskus tuntuu siltä, että soitonopettajat arvostavat oppilaitaan pääasiassa vain sen mukaan, kuinka paljon he harjoittelevat, miten hyvin he oppivat ja kuinka nopeasti etenevät soitto-opinnoissaan. On luonnollista ja sallittuakin ilahtua, jos kohdalle sattuu innokas ja ahkera oppilas, joka edistyy hienosti ja oppii nopeasti, mutta yhtä lailla iloitsemisen arvoista on hitaammin oppivan soittajan pienetkin edistysaskeleet.

Positiivisessa pedagogiikassa on ensisijaisen tärkeää, että opettajan ja oppilaan välille muodostuu hyvä ja tiivis vuorovaikutus niin, että opettaja oppii tuntemaan oppilaat mahdollisimman hyvin. Tällöin hän pystyy paremmin tarjoamaan erilaiset oppimisympäristöt erilaisille oppilaille. Kaiken opetuksen tulisi lähteä oppilaan yksilöllisyydestä, eikä ole tarkoituksaan, että kaikki oppivat juuri samaan aikaan ja samalla tavoin. (Avola & Pentikäinen 2020, 59.) Musiikkiopistossa tämä on tällä hetkellä melko helpostikin järjestettävissä, koska soitonopetus on ainakin vielä toistaiseksi pääosin henkilökohtaista opetusta ja jokainen saa edetä omaan tahtiinsa. Toisin kuin esimerkiksi koulussa, jossa tietyn ikäisten oppilaiden oletetaan osaavan tietyt asiat.

Omassa työssäni olen vuosien varrella pitänyt yhtenä tärkeimmistä tavoitteista sitä, että soittotuntien ilmapiiri on sellainen, että oppilaan on mukava tulla sinne. Myös silloin, kun soittoläksyt eivät ole edenneet ihan toivotulla tavalla. Opettajien olisi hyvä muistaa ja hyväksyä se tosiasia, että soittoharrastus on useilla oppilailla vain yksi harrastus muiden joukossa. Ajattelen, että oppilaalle tulisi jäädä vuorovaikutuksesta opettajan kanssa se tunne, että hän on tärkeä ja arvokas omana itsenään, eikä arvostus synny pelkästään siitä, miten hyvin tai huonosti hän on harjoitellut soittoläksynsä. Opettajan tulee siis arvostaa oppilasta ja kunnioittaa oppilaan oikeutta harrastaa musiikkia juuri sillä intensiteetillä, millä hän haluaa. Vaikka joskus oppilaanani olisi oppilas, joka edistyy opinnoissaan minun mielestäni melko hitaasti, en silti koe, että minulla olisi oikeus estää jotakuta jatkamasta soittoharrastusta. Usein juuri tällaiselle oppilaalle saattaa viikoittainen soittotunti mukavan ja läsnä olevan opettajan kanssa olla erittäin tärkeä. Monen lapsen ja nuoren kannalta on todella arvokasta, että turvallinen aikuinen on läsnä vain ja ainoastaan häntä varten viikoittain 30 tai 45 minuuttia kerrallaan. Olen usein pohtinut nykyajan hektisyyttä ja sitä, ettei minulla välttämättä ole päivittäin antaa tuollaista keskeytymätöntä läsnäolon aikaa edes omille lapsilleni. Koen, että lapselle ja nuorelle annettu aika on aina arvokasta ja se kannattaa käyttää mahdollisimman hyvin ja myönteisissä merkeissä.

Salo (2020) kertoo omasta erittäin merkityksellisestä opetusharjoittelukokemuksestaan liiketalouden alan oppilaitoksessa Mercuriassa, jossa on vahvasti vallalla välittämisen, luottamuksen ja arvostuksen kulttuuri. Mercuriassa on tärkeänä arvona se, että opettajilla täytyy olla halu opettaa ja heidän täytyy pitää nuorista. Pelkkä pedagoginen pätevyys ja aineen sisältöosaaminen ei siis riitä. Mercuriassa halutaan panostaa viihtyvyyteen, sillä siellä on ymmärretty, että opiskelijat eivät tule kouluun pelkästään oppimaan ja kuuntelemaan opettajien puhetta. Tärkeä osa heidän koulunkäyntiään on viihtyminen ja kavereiden tapaaminen. (Mts. 19–21.)

Musiikin opintopolut -tutkimuksessa kyselyyn vastanneet taiteen perusopetuksen oppilaat saivat kertoa vapaasti, mistä pitivät musiikkiopinnoissaan. Näissäkin vastauksissa nousi säännöllisesti esiin

hyvä opettaja, jota oli kuvailtu muun muassa kannustavaksi, innostavaksi ja kuuntelevaksi. (Cupore 2023, 59–60.)

Leskisenoja (2019) antaa seuraavia konkreettisia ohjeita kasvattajalle välittävän pedagogiikan toteuttamiseen.

- Kohtaa oppilas niin, että hän kokee itsensä hyväksytyksi ja merkitykselliseksi.
- Hymyile.
- Keskity oppilaassa oleviin hyviin asioihin ja sanoita ne näkyviksi.
- Usko oppilaan kykyihin ja mahdollisuuksiin, välitä uskosi myös häneen.
- Huomioi oppilaan toiveet ja tarpeet.
- Puhu aina kauniisti ja kunnioittavasti.
- Anna oppilaan loistaa -järjestä hänelle onnistumisen kokemuksia.
- Tuhlaa kiitosta ja kehuja -kuitenkin vain aitoja ja ansaittuja.
- Ole kiinnostunut oppilaastasi ja kuuntele häntä.

(Mts. 118.)

Ei siis ole yhdentekevää, millainen ihmissuhde opettajan ja oppilaan välille muodostuu. Saukkola ja Laane (2020) muistuttavat, että kahden ihmisen välinen yhteistyö ja hedelmällinen yhdessä toimiminen onnistuvat paljon todennäköisemmin silloin, kun heidän välillään on molemminpuolista arvostusta. Mitätöinti, vähättely tai toisen kokemuksen sivuuttaminen, heikentää arvostusta ja samalla mahdollisuuksia toimivaan vuorovaikutukseen. (Mts. 14.)

Positiivisesta pedagogiikasta ja hyvinvointiopetuksesta puhuttaessa on tärkeää muistaa, että kasvattajan omalla hyvinvoinnilla on myös suuri merkitys. Jos opettaja voi huonosti, eikä pysty näkemään myönteistä tulevaisuutta itsellään, on lähestulkoon mahdotonta pystyä kannustamaan ja löytämään hyvää myöskään toisessa. Avola ja Pentikäinen (2020) muistuttavat, että positiivisen pedagogiikan keskiössä on hyvinvoiva, tasapainoinen ja läsnä oleva aikuinen. Kun opettajan oma asenne on positiivisen pedagogiikan mukainen ja kasvattajalla on omakohtaista kokemusta hyvinvoinnista, pystyy hän olemaan optimaalisella tavalla roolimallina oppilailleen. (Mts. 85.)

Toki omaa hyvinvointiakaan ei kannata alkaa liiaksi suorittamaan. On hyvä muistaa, että hyvinvoinnista huolehtiminen on koko elämän mittainen matka ja siinä on erilaisia hyviä ja vähän huonompia vaiheita. Valmiiksi ja täydelliseksi ei tule koskaan, vaan harjoittelu saa jatkua koko ajan. Myös tietynlainen armollisuus ja oman keskeneräisyyden hyväksyminen on hyvän roolimallin antamista lapselle. Tällöin kasvatettava tietää, että myös hän saa olla epätäydellinen. Omaa hyvinvointiaan voi parantaa tietoisella, hyväksyvällä läsnäololla ja juuri tässä hetkessä elämisellä. Myös myönteiset tunteet, keskittynyt tekeminen ja flow'n kokeminen sekä hyvät ihmissuhteet ovat omiaan edesauttamaan kasvattajan hyvinvointia. Myös elämän merkityksellisyyden ja tarkoituksenmukaisuuden kokemisella on merkitystä. Omien, henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen, tavoittelu ja lopulta saavuttaminen on myös omiaan lisäämään merkityksellisyyden tuntemusta. (Avola & Pentikäinen 2020, 86.)



## 7.5 Yhteisöllisyys

Positiivisessa pedagogiikassa puhutaan paljon vuorovaikutuksen ja yhteisöllisyyden merkityksestä. Vaikka soitonopetus musiikkiopistossa tapahtuu useimmiten yksityistunneilla, niin ryhmäopetustakin on tarjolla ainakin musiikin hahmotusaineissa. Lisäksi suuri osa oppilaista soittaa joko orkesterissa tai jossakin pienemmässä yhteissoittoryhmässä. Olen usein pohtinut sitä, hyödynnetäänkö ryhmäaineiden opetuksessa yhteisöllisyyden ja ryhmän mahdollisuudet parhaalla mahdollisella tavalla. On syytä pohtia, ryhmytetäänkö esimerkiksi tietyn orkesterin soittajia riittävästi niin, että he oikeasti tutustuisivat toisiinsa, vai käyvätkö he vain kerran viikossa soittamassa samassa paikassa samaan aikaan ilman, että ehtii syntyään sen kummempia ystävyys- tai edes kaverisuhteita. Arvelen, että tässä voisi olla musiikkiopistossa petraamisen paikka.

Uskon, että orkestereissa ja eri yhteissoittoryhmissä kannattaisi satsata aikaa ryhmyttämiseen niin, että soittajat oikeasti tutustuisivat toisiinsa. Omassa orkesterissani olemme tehneet esimerkiksi improrinkiä niin, että istumme piirissä ja jokainen soittaa vuorollaan pienen melodia-aiheen. Annan selkeät ohjeet tehtävälle ja lähdemme liikkeelle helpoilla ja yksinkertaisilla kuvioilla niin, ettei tehtävä tunnu kenestäkään liian haastavalta tai painostavalta. Joskus olemme tehneet pareittain pieniä sävellysharjoituksia. Tässäkin on syytä muistaa, että pareja vaihdetaan eri kerroilla sopivasti, eikä aina tehdä yhdessä vain sen parhaan kaverin kanssa. Loman jälkeen vaihdamme aina kuulumisia ja jokainen saa vuorollaan kertoa omasta lomastaan. Koen, että kaikki tällainen varsinaisen kappaleiden treenaamisen ohessa tapahtuva rento toiminta on ollut omiaan lisäämään orkesterissa viihtyvyyttä ja parantamaan ryhmähenkeä.

Leskisenojan (2019) mukaan positiivinen pedagogiikka edesauttaa yhteisöllisyyden kehittymistä ja ryhmytymistä. Kun opettaja huomaa ja sanoittaa huomaamansa hyvän ääneen, se alkaa tarttua myös lapsille ja koko ryhmän yhteishenki paranee. (Mts. 51–52.) Itse pidän tärkeänä, että vaikkapa yhteissoitossa kaikki soittajat saavat tasaisesti kehuja, eikä kukaan nouse staraksi ylitse muiden. Tai sitten niin, että jokainen soittaja on vuorollaan se kehuttu tähti. Samoin yritän pitää harjoituksen aikana mielessäni kirjanpitoa siitä, että kaikille tulee sanottua ääneen jokin kehityskohde, ettei kenellekään yksittäiselle soittajalle jää sellainen tunne, että on silmätikku tai jotenkin huonompi kuin muut. Trogenin (2020) mukaan positiivisen kasvatuksen tavoitteena on se, että koko ryhmän jäsenet puhaltavat yhteen hiileen. Parhaimmillaan tällä yhteisellä tekemisellä saadaan aikaiseksi tiivis porukka, jonka jäsenet tukevat toisiaan ja jonka positiivinen ilmapiiri tsemppaa yhteiseen tekemiseen. (Mts. 21.) Pidän itse tällaisen tiivin ja positiivisen ”me-hengen” syntymistä kaikista tärkeimpänä tavoitteenani ja parhaana asiana omaa harmonikkaluokkaa ja orkesteria luotsatessani. On ollut mahtava huomata, miten oppilaiden viihtyminen musiikkiopistossa on selvästi parantunut sen myötä, kun soittajat ovat oppineet tuntemaan toisiaan ja parhaimmillaan ystäväystyneet samanhenkisten muusikonalkujen kanssa.

Leskisenojan (2019) mukaan positiivisessa pedagogiikassa korostetaan myönteisiä tunteita ja niitä voi lisätä järjestämällä arkeen erityishetkiä. Varhaiskasvatuksen puolella nämä erityishetket voivat olla esimerkiksi retkiä, teemapäiviä, projekteja tai erilaisia tempauksia. Näiden erityishetkien järjestäminen vaatii yleensä aikuisilta vähän lisäpanostusta, mutta usein jo pienikin rutiinista poikkeaminen saattaa piristää arkista puurtamista. (Mts. 84.)

Edellä mainitun kaltaiset erityishetket sopivat mainiosti myös musiikkiopistoon. Esimerkiksi tämän vuoden helmikuussa omassa työpaikassani oli ystäväviikko, jolloin sai tuoda mukanaan ystävän omalle soittotunnilleen ja molemmat saivat tunnin päätteeksi tikkarin. Myös musiikkiopiston ulkopuolella tapahtuvat esiintymiset piristävät ja motivoivat ihan eri tavalla soittajia kuin perinteiset musiikkiopiston oppilasmatineat. Tämän lukuvuoden aikana olen oman harmonikkaluokkani kanssa käynyt esiintymässä muun muassa senioreiden palvelutalossa ja Seinäjoen Ideaparkissa.

Myös erilaiset teemakonsertit piristävät arkea. Pari vuotta sitten teimme oppilaiden kanssa leffamusiikkiteemaisen kokonaisuuden. Kaikki oppilaat soittivat jotain elokuvista tuttua kappaletta, joko soolona tai pienissä kokoonpanoissa. Oppilaat saivat myös esittää toiveita siitä, minkä elokuvan musiikkia he halusivat harjoitella. Tuohon aikaan koronapandemia jylläsi vielä siihen malliin, että emme voineet järjestää livekonserttia. Siispä videoimme nämä harjoitellut kappaleet ja editoin ne kokonaiseksi esitykseksi niin, että ennen jokaista kappaletta tuli pieni video kyseisestä elokuvasta. Oppilaiden kanssa kokoonnuimme katsomaan tämän leffamusiikkiesityksen herkkujen äärelle ja vanhemmat pääsivät näkemään tämän kokonaisuuden vielä myöhemmin ladattuani sen pilvipalveluun. Tällä hetkellä suunnitelmassa oleva teemakonsertti on oppilaiden oma sävellyskonsertti, jossa kaikki oppilaat soittavat omat sävellyksensä.

Suhteellisen helposti järjestettäviä erityishetkiä musiikkiopistossa on yhteismusisointi muiden saman soittimen soittajien kanssa ja mahdollisuuksien mukaan myös muiden instrumenttien kanssa. Mikäs sen motivoivampaa kuin päästä soittamaan jotain kivaa kappaletta oman kaverin kanssa. Myös monitaiteellisuus voisi tarjota erityishetkiä musiikin harrastajalle. Musiikkia voisi luontevasti yhdistää ainakin tanssin, kuvataiteen ja teatterin kanssa. Olen juuri kartoittamassa mahdollisuutta tehdä yhteistyötä musiikkiopiston kanssa samassa rakennuksessa olevan kansalaisopiston kanssa. Kansalaisopiston puolella pyörii useita lasten teatteriryhmiä ja olisi varmasti hieno kokemus oppilaillekin, jos he pääsisivät musisoimaan johonkin teatteriesitykseen.

Oman soittoluokan kanssa voi järjestää myös muunlaisia kokoontumisia kuin pelkkiä soittoharjoituksia. Joulun alla pidimme harmonikkaluokan kanssa nyttärimeiningillä pikkujoulut, jossa ensin soitimme joulusta musiikkia yhdessä ja erikseen. Lopuksi herkuttelimme ja kisailimme joululauluteemalla. Tällaiset rennot esiintymiset ja yhteinen tekeminen auttavat oppilaita tutustumaan toisiinsa paremmin ja jopa ystäväystymään toistensa kanssa. Myös koko ryhmän yhteishenki paranee ja soittajien yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyy. Nämä kaikki myönteiset vaikutukset ovat omiaan varmistamaan musiikkiharrastuksen jatkuvuutta.

Toisessa työpaikassani järjestimme yhtenä vuonna niin sanotun perhekonsertin. Musiikkiopiston oppilas musisoi siis yhdessä jonkun perheenjäsenensä kanssa. Tämä konsertti oli aivan ihastuttava ja keräsi paljon kiitosta. Esiintymään pääsivät niin äidit, isät, sisarukset kuin isovanhemmatkin. Yhdenlainen erikoishetki voisi olla myös jonkun juhlapäivän tempaus. Orkesterissa tai soittotunnilla voisi järjestää pienen musiikkihetken vaikkapa äitienpäivän, isänpäivän tai ystävänpäivän merkeissä.

## 8 YHTEENVETO

Työni tavoitteena oli siis pohtia, millä tavalla positiivista pedagogiikkaa voisi musiikkiopiston instrumenttiopetuksessa toteuttaa ja miten se näyttäytyy opettajan näkökulmasta. Äkkiseltään ajateltuna soitonopetuksen ensisijainen tavoite on opettaa lapset soittamaan musiikkia. Näin toki onkin, mutta eihän siitä haittaakaan ole, jos musiikkia harrastavilla lapsilla ja nuorilla kehittyä soittotaidon ohessa myös hyvinvointitaidot. Hyvä harrastus lisää jo itsessään hyvinvointia monella eri tasolla ja kiinnittämällä entistä tietoisemmin huomiota siihen, miten me musiikkipedagogit toimimme, pystymme lisäämään tätä hyvää vaikutusta vielä entistä enemmän. Musiikkiharrastuksen myönteisistä vaikutuksista on tehty paljonkin tutkimuksia. Esimerkiksi Lee, Krause ja Davidson kertovat Englannissa toteutetusta ohjelmasta, jossa tarjottiin kaikille tietyn alueen alakouluikäisille lapsille mahdollisuus opiskella jonkun instrumentin soittamista. Soittimet ja soittotunnit olivat maksuttomia noin vuoden ajan. Musiikin opiskelun vaikutuksia selvitettiin haastatteleamalla niin lapsia, vanhempia kuin opettajiaakin. Tällä ohjelmalla oli runsaasti myönteisiä vaikutuksia. Oppilaat kertoivat saaneensa soittoharrastuksen myötä muun muassa itseluottamusta, tavoitteellisuutta, iloa ja onnellisuutta. (Lee, Krause & Davidson 2017.)

Leskisenoja ja Sandberg (2019, 19) muistuttavat, ettei positiivinen pedagogiikka kilvoittele akateemisten tavoitteiden kanssa, vaan pikemminkin täydentää niitä. Näin on myös musiikkiopistossa, sillä parhaimmillaan hyvinvointiopetus tapahtuu sulassa sovussa tiedollisten ja taidollisten asioiden opettamisen rinnalla, eikä nähdäkseen aiheuta minkäänlaista ristiriitaa. Se ei sinänsä vaadi myöskään erillisiä resursseja, vaan hyvinvointiopetusta pystyy toteuttamaan normaalin tuntityöskentelyn ja opetustyön ohessa. Asennemuutosta, viitseliäisyyttä ja jatkuvaa opettajan oman toiminnan arviointia hyvinvointiopetuksen toteuttaminen usein kuitenkin vaatii. Aiheen hankalan mitattavuuden ja tiukan aikataulun takia en lähtenyt tekemään varsinaista tutkimusta asiasta, vaan tekemäni johtopäätökset ja tulkinnot perustuvat omiin näkemyksiini ja kokemuksiini omasta opetustyöstäni.

Koin, että kenties suurin muutos on tapahtunut omassa olotilassani. Työssäjaksamiseni ja -viihtymiseni on parantunut selvästi sen jälkeen, kun olen alkanut tietoisemmin noudattamaan positiivista pedagogiikkaa omassa opetustyössäni. Kaikista paras muutos on ollut varmastikin se, että sellaisillakin soittotunneilla, jotka tuntuivat aiemmin hieman tahmeilta, aika kuluu nyt kuin siivillä. Olen oppinut rentoutumaan ja antamaan oppilaan omille näkemyksille enemmän tilaa. Koen, että aiemmin pyrin kontrolloimaan kaikkea vähän liikaakin, mutta nykyään uskallan antaa huomattavasti enemmän vapauksia oppilaiden omille tulkinnoille. On ihana tunne, kun töihin on mukava mennä ja opettaminen ei syö kaikkea energiaa opettajasta.

Huomaan, että olen alkanut kiinnittää aiempaa enemmän huomiota tällaisiin asioihin myös ympäristössäni ja välillä tekisi mieleni saarnata positiivisen pedagogiikan ilosanomaa myös muille opettajille. Näin keväisin olemme kiertäneet kouluja, joissa järjestämme soitinesittelyjä lapsille. Yleisen esittelytuokion jälkeen lapset ovat saaneet jokainen vuorollaan kokeilla eri soittimien soittamista. Laitan soittotuolin valmiiksi ja lapset istuvat siihen vuorollaan kokeilemaan. Muut parveilevat ja kuhisevat yleensä kiinnostuneena ympärillä. Koulujen opettajat käyttäytyvät tässä kohtaa hyvin eri tavalla. Ilokseni huomasin, että suurin osa opettajista antaa lasten olla rennosti ja vapaasti katselemassa ja kuuntelemassa minun ja soitinta kokeilevan oppilaan vierellä. Siitä minun on helppo

napata seuraava kokeilija, eikä ihana, kiinnostunut kuhina yhtään haittaa tätä soittotuokiota. Jos lasten puheensorina meinaa välillä nousta liian äänekkääksi, saan heidät melko helposti hiljenemään, vain kehottamalla kuuntelemaan jotain soittimesta lähtevää ääntä. Eräällä kerralla soitinkokeiluun toi ryhmänsä opettaja, joka vaikutti jo heti ulospäin hieman kireältä ja aloitti koko tuokion määräämällä lapset istumaan luokan tuoleille armeijan kurissa. Hän myös jakoi kokeiluvuoroja lapsille oman mielensä mukaan ja huudahti yhtäkkiä kesken tuokion: ”Kuka vielä haluaa kokeilla? Vielä yksi ehtii!” Olin tyrmistynyt hänen käytöksestään, sillä oma ajatukseni oli koko ajan se, että tottakai kaikki halukkaat saavat kokeilla soittamista. Näin oli toimittu myös muiden ryhmien kohdalla. Koin tässä tilanteessa, että kyseinen opettaja jakoi soittotuokioita lapsille palkintona hänen mielestään hyvästä käytöksestä. Näin tilanteessa myös vähän entistä itseäni, sillä olen varmasti itsekkin ollut aiemmin samankaltainen hieman ylikontrolloiva opettaja. Ehkä kyseisestä opettajasta tuntuu, että jos hän ei pidä oppilasryhmää tiukassa kontrollissa joka ikinen hetki, karkaa tilanne liian nopeasti hänen hallinnastaan. Todellisuudessa tärkeintä olisi varmasti joustaminen ja opettajan herkkyyys tulkita eri tilanteita ja toimia niissä tarpeen mukaan. Pieniä lapsia ei kannata väkipakolla suitsia istumaan paikallaan rauhassa, jos tilanne ei sitä todellisuudessa edes vaadi. Uskoakseni lapset pystyvät paremmin rauhoittumaan paikoilleen, kun saavat välillä olla rennommin, eikä tätä täydellistä keskittymistä ja rauhoittumista vaadita heiltä koko aikaa.

Aiemmissa kappaleissa olen kuvannut tarkemmin niitä positiivisen pedagogiikan sisältöjä, joihin olen omassa työssäni pyrkinyt kiinnittämään aktiivisesti ja tietoisesti huomiota. Tärkeimpänä, päivittäisenä muutoksena on ollut se, että pyrin huomaamaan hyvät asiat ja sanoittamaan ne aiempaa aktiivisemmin ja säännöllisemmin ääneen. Olen siis opetellut käyttämään tietoisesti vahvuuskieltä. Olen aiemminkin pyrkinyt olemaan kannustava opettaja, mutta muutos entiseen opettajaminääni tuntuu silti melko suurelta. Olen myös pyrkinyt lisäämään opetuksessani ratkaisukeskeisyyttä. Yritän olla turhautumatta haastavista opetustilanteista ja sen sijaan mietin aktiivisesti niihin ratkaisuja laatikon ulkopuolelta. Aiemmin jäin liian helposti hieman turhautuneena jankuttamaan jotain yhtä ja samaa ohjetta, joka ei välttämättä tuottanut juuri lainkaan toivottua tulosta. Nyt yritän ideoida uusia tapoja sanoittaa ohjeita ja kehittää monimuotoisempia opetustapoja.

Olen aina ennenkin pitänyt tärkeänä sitä, että oppilaan ja opettajan välille muodostuisi lämmin ihmissuhde ja hyvä vuorovaikutus. Nytemmin positiiviseen pedagogiikkaan tutustuttuani olen löytänyt näille ajatuksilleni myös nimen; pedagoginen rakkaus ja välittävä pedagogiikka. Yritän soitonopettajana olla mukava, lämmin ja turvallinen aikuinen jokaiselle oppilaalleni. Välitän heistä kaikista ihmisinä, enkä arvota heitä sen mukaan, kuinka hyvin tai huonosti he ovat soittoläksynsä harjoitelleet. Soitonopettajan ja oppilaan yhteistyö saattaa usein kestää jopa yli kymmenen vuotta. Yhdessä vietetään siis lukuisia tunteja, joten tämän ihmissuhteen laatuun kannattaa varmasti panostaa. Soitonopettajalla on parhaimmillaan merkittävä rooli oppilaan elämässä ja onkin hienoa, kun monet jo aikuistuneet soitto-oppilaat pitävät yhteyttä opettajaan vähintään sosiaalisen median kautta.

Vaikka soitonopetus on pääasiassa yksilöopetusta, pidän kuitenkin erittäin paljon ryhmäopetuksesta. Maanantai-iltaisina ohjaamani orkesteriharjoitukset ovat työviikkoni yksi kohokohdista. Nautin suunnattomasti siitä, että ryhmässä tuntuu olevan tosi hyvä henki, rento tunnelma ja silti tehokas

tekemisen meininki. Oppilaat myös käyvät ahkerasti näissä treeneissä. Poissaoloja kertyy ainoastaan todellisten esteiden takia. Uskon ja toivon, että harjoitusten hyvä tunnelma välittyy myös heille ja osallistumisprosentti on juuri siksi niin korkea.

Suurin työhön liittyvä toiveeni on, että yhdenkään lapsen tai nuoren ei tarvitsisi kokea lannistamista, huonommuutta tai jatkuvaa epäonnistumisen tunnetta soittoharrastuksen parissa. Tavoitteeni on saada jokainen oppilas loistamaan omalla vuorollaan. Toivon myös, että voisimme ottaa musiikkiopistoissa ihan yleiseksi tavoitteeksi saada lapset ja nuoret kukoistamaan. Opinnäytetyön alkupuolella kuvasin kukoistuksen kolmea eri osa-aluetta; emotionaalista, sosiaalista ja psykologista hyvinvointia (Trogen 2020, 23). Näkemykseni mukaan, näitä kaikkia kolmea kukoistuksen osa-aluetta voidaan varmasti tukea soitonopiskelun yhteydessä. Emotionaalista hyvinvointia voidaan lisätä huolehtimalla siitä, että myönteisiä tunteita herättävää kannustusta, hyvien asioiden huomaamista, niiden ääneen nimeämistä ja positiivista palautetta on soittotuntien yhteydessä enemmän kuin kritiikkiä. Sosiaalista hyvinvointia lisää se, että oppilas kokee olevansa opettajan silmissä arvostettu omana itsenään, eikä pelkästään sen mukaan, miten hyvin hän kulloisestakin tehtävästä ja soittoläksystä suoriutuu. Lisäksi eri ryhmäaineiden opettajilla on vastuu huolehtia, että oppilaat ryhmäytyvät hyvin keskenään ja käyttäytyvät asiallisesti ja kunnioittavasti toisiaan kohtaan. Psykologista hyvinvointia voi lisätä auttamalla oppilasta huomaamaan omat vahvuutensa ja ohjaamalla häntä hyödyntämään niitä. On tärkeää huolehtia myös siitä, että oppilaalle annetut tehtävät ovat tasoltaan ja määrältään sellaisia, että hänestä tuntuu mahdolliselta selvitä niistä.

## 9 POHDINTA

Perehtyminen positiiviseen pedagogiikkaan on kaiken kaikkiaan tuonut paljon myönteisiä vaikutuksia omaan työhöni. Se ei ole mikään yksittäinen menetelmä tai väline, joka napataan tarvittaessa käyttöön, vaan ennemminkin kaikkea toimintaa värittävä asenne ja työskentelytapa. Tätä asennetta ei napsauteta yhdellä päätöksellä käyntiin, vaan se vaatii pidemmän aikavälin työstämistä ja ennen kaikkea jatkuvaa oman toiminnan ja opettajan käyttöteorian arviointia. Useammin kuin kerran olen saanut itseni kiinni siitä, että olen vaipunut takaisin johonkin vanhaan toimintatapaani, mutta siitäkään ei kannata lannistua. Muutos ei koskaan tapahdu hetkessä ja on vain inhimillistä erehtyä. Olen kuitenkin huomannut, että kun uutta toimintatapaa jatkaa sitkeästi yrityksen ja erehdyksen kautta, alkaa se hiljalleen muodostua vakiintuneeksi rutiiniksi. Toiminnon rutinoiduttua energiaa vapautuu taas jollekin uudelle asialle. Koen, että positiivinen pedagogiikka on enemmän matka kuin määränpää ja olen opettajana päässyt nyt hyvin tämän matkan alkuun. Tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut äärimmäisen valaiseva sukellus itseäni ja omiin opetuskäytäntöihini. Kaikkinensa tämä polku on ollut tarpeellinen ja tuli uskoakseni hyvään kohtaan elämässäni. Vaikka olen tällä hetkellä työskennellyt soitonopettajana pian jo kahdenkymmenen vuoden ajan, niin työuraa on vielä jäljellä varmasti ainakin saman verran. Uskon, että jatkamalla tätä positiivisen pedagogiikan polkua, jatkuu työskentelyni soitonopetuksen parissa myönteisissä merkeissä.

Positiivisen pedagogiikan käyttö soitonopetuksessa kaipaa ehdottomasti lisää tutkimusta. Opinnäytetyötä tehdessäni minulla on herännyt monia ajatuksia jatkotutkimuksiin liittyen. Aihetta voisi lähestyä oppilaiden näkökulmasta. Miten positiivinen pedagogiikka näyttäytyy soitto-oppilaalle? Millaisia vaikutuksia sillä voisi olla oppilaan harrastuksen, oppimisen tai viihtymisen kannalta? Myös soitonopettajien näkemyksiä olisi mielenkiintoista tutkia tarkemmin. Positiivinen pedagogiikka on sen verran tuore ala, että se ei varmasti ole kaikille soitonopettajille entuudestaan tuttu käsite. Olen kuitenkin vakuuttunut siitä, että monilla, jos ei jopa kaikilla, soitonopettajilla on entuudestaan käytössä jotain toimintatapoja tai asenteita, jotka istuvat jo valmiiksi hyvin positiiviseen pedagogiikkaan. Olisi siis mielenkiintoista selvittää laajemminkin, millaista positiivista pedagogiikkaa musiikkiopistoista löytyy jo ja mitkä ovat ne kipukohdat, jotka vaatisivat eniten nykyaikaan päivittämistä. Tätä opinnäytetyötä tehdessäni minulla on myös herännyt paljon ideoita siihen, millaista positiivisen pedagogiikan oheismateriaalia soitonopetukseen tarvittaisiin niin oppilaan kuin opettajankin tueksi. Haaveeni on lähteä seuraavaksi toteuttamaan näitä ideoita käytännössä.

Opinnäytetyötä aloittaessani ensimmäinen tavoitteeni oli löytää aihe, joka todella kiinnostaisi ja inspiroisi minua itseäni. Tutustuttuani sattumalta positiiviseen pedagogiikkaan, oli reittini selvä. Kuitenkin aiheen rajausta haki paikkaansa melko pitkänkin ajan, sillä halusin tehdä työn, joka kiinnostaisi itseni lisäksi jotakuta muutakin. Uskon, että olen onnistunut tässä tavoitteessani. Opinnäytetyöni käsittelee pitkälti oman opettajuuteni kehittymistä ja positiivisen pedagogiikan näyttäytymistä minulle opettajana. Näin ollen siitä ei pysty tekemään suuria yleistyksiä, tai pitkälle vedettyjä johtopäätöksiä. Uskon kuitenkin, että nämä positiivisen pedagogiikan teemat puhuttelevat varmasti myös muita soitonopettajia ja he voivat näin ollen peilata omia näkemyksiään minun kokemuksiini. Positiivinen pedagogiikka on tällä hetkellä erittäin suosittu suuntaus koulun ja varhaiskasvatuksen puolella. Musiikkikasvatuksen puolella se ei ole vielä aivan yhtä tunnettu. Siksi näen aiheeni ja työni varsin

ajankohtaisena ja jopa merkityksellisenä. Ainakin oman ammattitaitoni kehittymisen myötä sillä on ollut minulle henkilökohtaisesti erittäin suuri merkitys. Uskon ja toivon, että positiivinen pedagogiikka on jatkossa tulossa entistä vahvemmin ja tietoisemmin käyttöön koulun ja varhaiskasvatuksen lisäksi myös harrastustoiminnassa.

Musiikkiopistossa opiskelua on perinteisesti pidetty vaativana ja tavoitteellisena harrastuksena, joka tarjoaa polun musiikin harrastajalle ammattimuusikkouteen. Tuo reitti täytyy toki turvata jatkossakin, mutta todellisuus on kuitenkin se, että vain todella pieni osa musiikkiopistossa soittavista oppilaista tähtää ja päätyy musiikin ammattilaisiksi. Suurimmalle osalle lapsista ja nuorista musiikkiharrastus on vain yksi harrastus monien joukossa ja koen, että meidän musiikkipedagogien tehtävänä on tehdä musiikkiharrastuksesta kilpailukykyinen tanssin, jalkapallon, luistelun ja monien muiden lajien rinnalle.

Osa soitonopettajista haikailee vielä tänä päivänäkin takaisin kultaiselle kahdeksankymmentäluvulle, jolloin oli enemmän perheitä, joissa lasten musiikin harrastaminen nähtiin tärkeänä arvona, ehkä jopa tietynlaisena statuksena. Tähän lasten usein ainoaan harrastukseen panostettiin koko perheen voimin ja osa näistä oppilaista varmasti etenikin opinnoissaan hyvin. Tosiasia on kuitenkin se, että yhteiskunta kehittyy ja vuosikymmenien taakse on turha haikailla. Trogen (2020, 13) huomauttaa, että yhteiskunnan muuttuessa myös kasvatuksen tavoitteet ovat muuttuneet. Kaikki muutoksen tuomat haasteet ja mahdollisuudet on huomioitava opetuksessa, emmekä voi jääräpäisesti roikkua menneessä. Ei ole tarkoituksenmukaista, että nykypäivän lapsia kasvatettaisiin samoin kuin meitä itseämme on aikanaan kasvatettu. (Mts. 13.)

Toinen musiikkiopistoissa edelleen melko vahvasti elävä oletus on se, että tietyt lapset ovat syntyjään selvästi musikaalisempia kuin toiset ja että soittotunneille pitäisi saada napattua juuri nämä tietyt erikoisyksilöt. Todellisuudessa musiikkiopinnoissa menestymiseen ei niinkään vaikuta synnynnäinen lahjakkuus vaan ympäristö. Kemp ja Mills kertovat, että kaikissa lapsissa on musiikillista potentiaalia. Siihen, pääseekö tämä musikaalisuus koskaan kunnolla esiin, vaikuttaa lapsen ympäristö. Synnynnäistä musikaalisuutta olennaisempaa on siis se, saako lapsi käsiinsä soittimen ja mahdollisuuden käydä soittotunneilla tai lauletaanko hänen kanssaan kotona. (Kemp & Mills 2002.) Tältä pohjalta uskon siis, että voimme hyvillä mielin luopua vanhanaikaisista pääsykokeista ja toivottaa tervetulleiksi musiikkiopiston soittotunneille ihan kaikki lapset, joiden sydän sykkii musiikille.

Toivon, että niin koulussa kuin lasten harrastuksissakin opettajien tehtävänä tästä eteenpäin on auttaa oppilaita kukoistamaan, kokemaan itsensä hyvinvoiviksi ja onnellisiksi niin kyseisen harrastuksen parissa kuin muutoinkin. Jotta opettajat pystyvät tähän, on tärkeää huolehtia ihan ensimmäiseksi omasta hyvinvoinnistaan. Oma kukoistusta voi tavoitella soveltamalla positiivisen pedagogiikan ajatuksia ja harjoitteita ensiksi itseensä. (Avola & Pentikäinen 2020, 49.) Opettajan on mahdollista opettaa onnellisuutta ja hyvinvointia lapsille ja nuorille, kunhan hänen oma hyvinvoinnin kehitysprosessinsa on käynnissä ja hänellä on riittävästi tietoa hyvinvointiin vaikuttavista asioista, sopiva asenne ja pedagogiset taidot sekä tiedossa sopivat käytännön harjoitukset. (Avola & Pentikäinen 2020, 58–59.)

Innostuttuani positiivisesta pedagogiikasta, se on tuonut jo paljon hyvää omaan opetustyöhöni. Alan kirjallisuuteen perehdyttyäni olen saanut tukea omille aikaisemmille ajatuksilleni siitä, että

soittotunneilla olisi tärkeää pitää yllä positiivista tunnelmaa ja kannustavaa asennetta. Olen saanut tsemppausta ja tukea uusien ideoiden kokeilemiseen ja se on tuonut lisää voimavaroja myös omaan työskentelyyni. Olen huomannut, että soittotunnit soljuvat kuin itsestään myös ei-niin-innostuneiden oppilaiden kanssa, kun vain saan ylläpidettyä tunnilla tietynlaista positiivista tunnelmaa. Olen opetellut huomaamaan hyvää ja sanoittamaan oppilaiden vahvuuksia ja heidän onnistumisiaan entistä tietoisemmin ja systemaattisemmin. Olen pyrkinyt kiinnittämään huomiota orkesterisoittajien ryhmäytymiseen ja harjoitusten rentoon ja mukavaan ilmapiiriin.

Uskon, että oma opettajuuteni jatkaa kehittymistään tämän prosessin myötä. Positiivinen pedagogiikka ei ole pelkästään opettajan yksittäisiä sanoja ja tekoja soittotunnilla, vaan se on Leskisenojan (2019, 58) mukaan parhaimmillaan koko työskentelyä värittävä asennemuutos, suorastaan elämäntapa. Toivon, että pystyn tartuttamaan tätä positiivisen pedagogiikan ilosanomaa myös muille työyhteisöni jäsenille. Wenström (2022) muistuttaa myös, että parhaimmillaan positiivinen pedagogiikka ei jää pelkästään yksittäisen opettajan toiminnaksi, vaan se läpäisee koko oppilaitoksen toiminnan. Se näkyy opettajan oman opettajuuden reflektoinnissa, koko työyhteisön toiminnassa, organisaatiossa ja johtamisessa. (Mts. 297.)

Musiikki- ja soittoharrastus ei tällä hetkellä ole ehkä kaikkein suosituin harrastus lasten ja nuorten keskuudessa monien syiden takia, ja suurimpana tavoitteenani on, että voisin omalta osaltani lisätä mielenkiintoa soittoharrastusta kohtaan ja tukea lasten musiikkiharrastuksen aloittamista ja myöhemmin sen jatkumista. ”Kaikista ei ole kaikkeen” sanotaan Wegeliuksen ja Linnalan (1977, 10) legendaarisessa Kenraalibassokirjassa. Tuon lauseen kaltaista ajattelua on varmasti pidetty aikoinaan yllä musiikkiopistoissa laajemminkin, mutta uskoakseni suurimmalla osalla nykypedagogeista on jo varsin erilainen arvomaailma. Uskon ja toivon, että aika on kypsä entistä myönteisemmälle musiikkikasvatukselle, jonka avulla nostamme soittoharrastuksen suosion aivan uuteen nousuun positiivista pedagogiikkaa apuna käyttäen. On tullut aika vaihtaa Wegeliuksen ja Linnalan lannistava lause uuteen ja kannustaa oppilasta vaikkapa takavuosien teini-idolin laulun sanoin: ”Pystyt mihin vaan!”



## LÄHTEET

Aalto-Setälä, Pauli & Saarinen, Mikael 2016. Innostus. Myötämanipuloinnin aakkoset. Ilo, yhteys toisiin ja arvostus. Liettua: Talentum Media Oy.

Avola, Pauliina & Pentikäinen, Viivi 2020. Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing Oy.

Creech, Andrea & Hallam, Susan 2010. Learning a musical instrument: The influence of interpersonal interaction on outcomes for school-aged pupils. Verkkojulkaisu. Sage Journals. <https://doi.org/10.1177/0305735610370222>. Viitattu 8.5.2023.

Cupore 2023. Musiikin opintopolut. Kulttuuripolitiikan tutkimuskeskus Cuporen verkkojulkaisuja 70. [https://www.cupore.fi/images/tiedostot/2023/musiikin\\_opintopolut\\_raportti\\_cupore.pdf](https://www.cupore.fi/images/tiedostot/2023/musiikin_opintopolut_raportti_cupore.pdf). Viitattu 4.4.2023.

Etelä-Pohjanmaan musiikkiopisto 2018. Opetussuunnitelma. <https://epmo.fi/wp-content/themes/epmo-divi-child/files/OPETUSSUUNNITELMA-2018.pdf>. Viitattu 8.5.2023.

Furman, Ben 2012. Olen ylpeä sinusta! Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Furman, Ben 2003. Muksuoppi. Ratkaisun avaimet lasten ongelmiin. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Heikkinen, Tuuta, Mattila, Terhi, Nieminen, Veera, Saarela, Jenni & Vaismaa, Taina 2021. Kapu. Kaveruuden puolesta. Hyvinvointioppimisella luodaan yhteisöllistä kouluviihtyvyyttä. Helsinki: Books on Demand.

Hellström, Martti 2023. Ohjeet käyttöteorian laatimiseen. Blogi. 8.9.2019. <https://popuphautomo.blogspot.com/2019/09/ohjeet-kayttoteorian-laatimiseen.html>. Viitattu 7.5.2023.

Kemp, Anthony E. & Mills, Janet 2002. Musical Potential. Teoksessa Richard Parncutt & Gary McPherson (toim.) The Science and Psychology of Music Performance. Creative strategies for teaching and learning. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195138108.003.0001>. Viitattu 8.5.2023.

Kumpulainen, Kristiina, Mikkola, Anna, Rajala, Antti, Hilppö, Jaakko & Lipponen, Lasse 2014. Positiivisen pedagogiikan jäljillä. Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 224–242.

Larna, Riitta 2020. Ilmiöpohjaisuus oppimisen edistäjänä. Teoksessa Oppimisen iloa ilmiöpohjaisesti. Haaga-Helien julkaisut 12/2020. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/371199/oppimisen-iloa-ilmiopohjaisesti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 8.5.2023.

Lee, Juyoung, Krause, Amanda E., Davidson, Jane W. 2017. The PERMA well-being model and music facilitation practice: Preliminary documentation for well-being through music provision in Australian schools. Verkkojulkaisu. <https://doi.org/10.1177/1321103X17703131>. Viitattu 8.5.2023.

Leskisenoja, Eliisa 2019. Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa: Toteuta käytännössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Leskisenoja, Eliisa 2017. Positiivisen pedagogiikan työkalupakki. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Leskisenoja, Eliisa & Sandberg, Erja 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Leskisenoja, Eliisa 2016. Vuosi koulua, vuosi iloa. PERMA-teoriaan pohjautuvat luokkakäytänteet kouluilun edistäjinä. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Lonka, Kirsti 2017. Oivaltava oppiminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Lowe, Geoffrey 2012. Lessons for teachers: What lower secondary school students tell us about learning a musical instrument. Verkkojulkaisu. Sage Journals. <https://doi.org/10.1177/0255761411433717>. Viitattu 8.5.2023.
- OAMK 2004. Oppimisen näkemykset. Verkkojulkaisu. OAMK:n verkkomateriaali opetustarkoituksiin. Päivitetty 11.12.2006. <http://www.oamk.fi/amok/oppimat/LO/Oppimisenakemys/html/konstruktivistinen.html>. Viitattu 7.5.2023.
- Opetushallitus 2017. Musiikki taiteen perusopetuksessa (2017-). Verkkojulkaisu. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/musiikki-taiteen-perusopetuksessa-2017>. Viitattu 3.4.2023.
- Orenius, Mika 2020. Innostun, kokeilen, toimin. Teoksessa Oppimisen iloa ilmiöpohjaisesti. Haaga-Helian julkaisut 12/2020. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/371199/oppimisen-iloa-ilmiopohjaisesti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 8.5.2023.
- Patston, Tim & Waters, Lea 2015. Positive Instruction in Music Studios: Introducing a New Model for Teaching Studio Music in Schools Based upon Positive Psychology. Verkkojulkaisu. <https://psywb.springeropen.com/counter/pdf/10.1186/s13612-015-0036-9.pdf>. Viitattu 8.5.2023.
- Ranta, Samuli 2021. Kasvun juuret. Miten tuen lapsen oppimista ja hyvinvointia? Jyväskylä: PS-kustannus.
- Räsänen, Juhani 2020. Valitsen vahvuuden. Uuden koulun luonne, periaatteet ja mahdollisuudet. Ulkoisesta hallinnasta opastavaan vahvuuspedagogiikkaan. Helsinki: Lector Kustannus Oy.
- Salo, Tuula 2020. Ilmiöpohjaista pedagogiikkaa oppimassa. Teoksessa Oppimisen iloa ilmiöpohjaisesti. Haaga-Helian julkaisut 12/2020. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/371199/oppimisen-iloa-ilmiopohjaisesti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 8.5.2023.
- Saukkola, Kirsi & Laane, Taina 2020. Näe sydämellä. Luo arvostava yhteys lapseen. Kerava: Painojussit oy.
- Seligman, Martin E. P. 2008. Aito onnellisuus. Helsinki: Art House Oy.
- Seligman, Martin E. P. 2011. Flourish. A new understanding of happiness and well-being – and how to achieve them. Great Britain: Nicholas Brealey Publishing.
- Seligman, Martin E.P. 1992. Optimistin käsikirja. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.

Sun, Jian 2022. Exploring the Impact of Music Education on the Psychological and Academic Outcomes of Students: Mediating Role of Self-Efficacy and Self-Esteem. Verkkojulkaisu. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.841204>. Viitattu 8.5.2023.

Trogen, Tiia 2021. Ilo olla yhdessä. Positiivisen vanhemmuuden voima. E-kirja. Helsinki: Kirjapaja. Viitattu 8.5.2023.

Trogen, Tiia 2020. Positiivinen kasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuppurainen, Johanna & Ervasti, Sofia 2021. Positiivinen pedagogiikka ja lukivaikeus. Erityispedagogiikan Pro Gradu -tutkielma. Oulun yliopisto. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-202105117771.pdf>. Viitattu 9.5.2023.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta 2014. Positiivinen psykologia – mitä se on? Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 18–27.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta & Vuorinen, Kaisa 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontenvahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta & Vuorinen, Kaisa 2017. Huomaa hyvä! Vahvuusvariksen bongausopas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vahvuus 1: Sinnikkyys 2018. Verkkojulkaisu. Positiivinen kasvatus. <https://positiivinenkasvatus.fi/uncategorized/vahvuus-1-sinnikkyys/>. Viitattu 9.5.2023.

Vahvuus 7: Luovuus 2018. Verkkojulkaisu. Positiivinen kasvatus. <https://positiivinenkasvatus.fi/luontenvahvuudet/vahvuus-7-luovuus/>. Viitattu 9.5.2023.

Wegelius, Martin & Linnala, Eino 1977. Kenraalibasso. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Wenström, Sanna 2022. Kaikilla vahvuuksilla. Opas laajan vahvuusnäkömyksen käyttöön opetuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Wenström, Sanna 2020. Positiivinen pedagogiikka ammatillisessa koulutuksessa. Teoksessa Oppimisen iloa ilmiöpohjaisesti. Haaga-Helion julkaisut 12/2020. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/371199/oppimisen-iloa-ilmiopohjaisesti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 8.5.2023.

Zheng, Lin & Bian, Chaoyu 2018. Children's Music Education from the Perspective of Positive Psychology. Verkkojulkaisu. <https://doi.org/10.12738/estp.2018.6.211>. Viitattu 8.5.2023.